



畅游今夏，20家泳池 丰俭由您选

本报记者 任志方 王光照 实习生 苏静



7月5日、6日,本报分别在C06、C04版对目前济南市区难寻平价游泳池的现象进行了报道,引起很多市民的关注。部分市民打来电话,询问市内游泳场馆的分布。为方便省城游泳爱好者,记者搜集了济南市部分正规游泳馆的相关信息,供大家参考选择。这些游泳馆交通便利、口碑也比较好,希望能帮助您清凉度夏。

专业类游泳馆

- 1.全民健身中心游泳馆**
地址:玉函立交桥东南角
条件:内设一个国际标准游泳池,长50米,宽21米,水深最深2.1米,最浅1.2米,平均深度1.5米。泳池设有8个泳道。游泳馆还设有一个弧形儿童戏水池,最浅处0.6米,最深处为0.8米;一个弧形儿童游泳池。
价格:周一到周五日场20元/1.5小时,晚场30元/1.5小时,周六、周日及法定节假日全天场30元/1.5小时,年卡2800元,半年卡600元/30次。
- 2.山东省体育中心游泳馆**
地址:省体育中心西
条件:标准池50米,水深2米—3.1米,水质不错,分时段对外开放。
价格:80元/2小时,可以办卡,1500元/30次。
- 3.皇亭体育馆游泳馆**
地址:历下区泉城路
条件:25米标准池。
价格:开放时间为12:00—14:30,220元/14次,500元/30次,700元/50次。
- 4.奥体中心游泳馆**
地址:历下区经十路奥体中心
条件:水质较好,室内温度

- 较低
- 5.五洋俱乐部游泳馆**
地址:历下区青后小区三区31号
条件:8泳道,水深1.2米—1.8米。
价格:单次游泳30元1小时40分,办理储值卡手续费10元一次,一次储值600元可以使用40次,单次游泳时间均为1.5小时。



护城河景观亭成了“更衣室”

6日,东护城河,不少市民在一处景观亭更衣下河游泳。露天游泳池的奇缺使得人们大批进入非游泳场所。本报记者 周青先 摄

- 9.翰林大酒店游泳馆**
地址:山东大学南门翰林大酒店地下一层
条件:水质较好,25×12米的池子,1.2—2.2米的水深,有专门给小孩用的浅池。
价格:单次30元不限时,次卡100次2000元,50次1100元,30次750元。
- 10.贵和皇冠假日酒店游泳馆**
地址:历下区天地坛街3号
条件:泳池水温28℃恒温,室温25℃,24小时循环水,有一系列优惠活动。开放时间为6:30—21:00。

- 去游泳。水质很好,换衣间很大,洗浴设施也还好,还有单独休息的空间,泳池是标准的50米长,分泳道,最浅的地方大概1.1米,最深的地方有3.5米。
价格:只能办卡,30次550元,50次850元,有效期至当年9
- 11.南郊宾馆游泳馆**
地址:市中区马鞍山路2号南郊宾馆院内
条件:适合有一定基础的
- 12.舜耕山庄商务会所游泳馆**
地址:舜耕路28号
条件:池子25米长,9米宽,深1.2米—1.7米。
价格:单次不限时58元/位,季卡888元限三个月内消
- 13.华能大厦游泳馆**
地址:泉城路华能大厦9楼
条件:10×15米的池子,24小时循环水。
价格:600元/30次

单位、小区类游泳馆

- 14.济南四季花园游泳馆**
地址:市中区四季花园小区
条件:15×25米的池子,水深1.1—2米,水质一般,水较浅。
价格:25元/2小时
- 15.万盛园游泳馆**
地址:堤口路110号万盛园小区内。
条件:每年5月至9月开放,池子很大,深1.4米—1.8米,有一个儿童池,深1.4米。
价格:单次20元,集体办卡50次400元。
- 16.山东法官学院游泳馆**
地址:山大南路5号。
条件:25米池,环境不错,四季恒温。
价格:38元/人次。
- 17.山东政法学院游泳池**
地点:解放东路63号政法学院。
条件:标准池,水深0.5米—2米。水质不错,12:30—18:30开放。
价格:大人10元,儿童8元。
- 18.山东财政学院游泳馆**
地点:舜耕路43号山东财政学院。
条件:室内50×25米,水深1.2—2米。
价格:学生半年卡:30次150元;对外办卡:年卡80次1200元,半年卡40次680元;夏季卡(7月1日—9月30日):三个月50次,教工是500元,对外是700元。售零票:对外20元一次。

露天游泳场所

- 19.泉水浴场**
地址:解放阁东
条件:春冬季即1、2、3、4、5、11、12月份,浴场开放时间为9:00到20:30;夏秋季即6、7、8、9、10月,浴场的开放时间为9:00到23:00。每个周一上午进行消毒清池,不对外开放。
价格:游泳免费。
- 20.泉城公园水上世界**
地点:泉城公园南内门。
条件:有3个池子,水深不等,造波池0.5米—1.5米,儿童池0.5米,成人池1.2米—2.5米。营业时间:周一至周五8:30—20:00,周六、周日8:00—20:00。
价格:成人30元,儿童1.4米以下20元,不限时。

游泳之前做好准备活动

夏季去游泳馆游泳的人越来越多,这样既消暑又健身,但是也存在一定的危险性,广大市民在进行游泳时一定要注意以下事项:

- 1.游泳前需要经过体格检查,患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼以及各种传染病的人不宜游泳。处在月经期的女性也不宜去游泳。
- 2.下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操,活动开身体,还应应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢,这样可以使身体尽快适应水温,避免出现头晕、心慌、抽筋现象。
- 3.如果不会游泳,下水的时候一定要用手扶
- 4.饱食或者饥饿时,剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。
- 5.游泳时难免会发生抽筋,这时如果离岸很近,应立即出水,到岸上进行按摩;如果离岸较远,可以采取仰游姿势,仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩,以资缓解;如果自己不能脱身,应立即大声呼救,使别人或者求救于其他人员,尽快脱离水域。
- 6.游泳时间不宜太长,要根据自身体质合理安排,如果出现心慌或出现脱水现象应立即到岸上休息。

户外游泳避开危险水域

夏季天气炎热,很多正规的游泳场所不是收费高就是人太多,所以许多人喜欢去天然场所游泳。同时,暑假里很多孩子处于“放羊式”的无监管状态,家长忙于工作,根本无暇照管孩子。因此,孩子游泳的安全问题,成了一个容易被忽视的问题。在这里,特别提醒广大市民注意,在护城河、泉水、水库等非正规游泳场所(公开水域)游泳,溺水身亡的悲剧时常发生。目前,黄河、砚池、浆水泉、无影潭、王府池子、护城河等六处水域,已发生过多起溺亡事件,市民外出游泳时应尽量避开这些场所。此外,户外游泳要特别注意:

- 1.雷雨天气不宜游泳。
- 2.水温太低不宜游泳。
- 3.风浪太大,照明不佳不要游泳。
- 4.不明水域不要游泳、跳水。
- 5.水浅,人多不可跳水。
- 6.户外游泳要防止晒伤及脚底刺伤。

NC 新航道 济南新航道学校

雅思托福拿高分 暑期选择新航道

名师团队 经典教材 夯实基础 突破高分

火爆课程,火速报名! 专业、权威!

课程	上课时间	上课地点	学费
雅思托福一对一	7:00-9:00	历下区经十路	1800
托福一对一	9:00-11:00	历下区经十路	1800
雅思托福一对一	11:00-13:00	历下区经十路	1800
托福一对一	13:00-15:00	历下区经十路	1800

暑假雅思托福抢报课程

课程	上课时间	上课地点	学费
雅思托福一对一	7:00-9:00	历下区经十路	1800
托福一对一	9:00-11:00	历下区经十路	1800
雅思托福一对一	11:00-13:00	历下区经十路	1800
托福一对一	13:00-15:00	历下区经十路	1800

暑假托福抢报课程

课程	上课时间	上课地点	学费
托福一对一	7:00-9:00	历下区经十路	1800
托福一对一	9:00-11:00	历下区经十路	1800
托福一对一	11:00-13:00	历下区经十路	1800
托福一对一	13:00-15:00	历下区经十路	1800

暑假SAT抢报课程

课程	上课时间	上课地点	学费
SAT一对一	7:00-9:00	历下区经十路	1800
SAT一对一	9:00-11:00	历下区经十路	1800
SAT一对一	11:00-13:00	历下区经十路	1800
SAT一对一	13:00-15:00	历下区经十路	1800

济南新航道学校 泉城广场校区: 泉城广场对面向东大街29号圣凯财富广场3层
jinan.newchannel.org 81670505 81907168 81670608 88030898

跑牙兔EQ热潮 再次来袭

跑牙兔儿童情商训练营火热招生中

广大家长朋友们,暑期即将来临,为帮助孩子提升学习能力,报名即可获赠6月份暑期日记。

小学生情商训练营

适合年龄: 7-12岁 课程安排: 12次
课程目标: 培养孩子自信、处理学业压力、提高学习效率、掌握自我管理、调节负面情绪、学会团队合作、人际交往技巧、团队合作与沟通、提高自信心、情绪管理、人际交往。

青少年情商训练营(12岁)

课程目标: 培养孩子自信、处理学业压力、提高学习效率、掌握自我管理、调节负面情绪、学会团队合作、人际交往技巧、团队合作与沟通、提高自信心、情绪管理、人际交往。

更多精品课程>>

跑牙兔(济南)儿童情商乐园 电话: 299000 38109569
地址: 济南市经十路10122号 邮编: 250014

齐鲁晚报 生活日报

广告中心服务电话

广告中心客户部: 0531-82963188 82616887(文秘)
85198857 85196852
85196150 85196158
设计部:
0531-85196177 85196155
(E-mail: gonggong@vip.sina.com 85196232)
财务部: 0531-85196859
拓展部:
0531-85196866(主任室)
85196191 85196299
85196126 85196137
85196215
省内代理部:
0531-82608360 82693199
85196280 85196186
省外代理部:
0531-82616688 82616800
85196278
经济专刊部:
0531-82608362 85196050
(主任室) 82921268
85196166 85196055
85196145 85196030
医疗广告部:
85196055 85196364
85196360
地方广告部:
0531-82966348 85196188
分类广告部:
0531-85196199
85196184(传真)
地址: 济南市经十路10122号
邮编: 250014

朗閣 邀您共享 电影盛宴

7月9日前报名赠送暑期电影票

抢票热线: 86030111

雅思放心工程 暑期只来朗閣

官方网址: jina.langre.com

济南分校地址: 济南市历山路173号历山路10122号(历下区历山路168号东行)

金吉列留学移民

金吉列亚洲教育联展 东方文化的完美诠释 再掀日韩新马留学潮

7月17日 10:00—18:00
泉城广场229号金龙大厦29层
咨询热线: 0531-81851155

两大前驻外使馆教育参赞 权威坐镇指导
中国驻澳大利亚领事馆前教育组组长 王文进教授
中国驻俄罗斯大使馆前教育参赞 陈华生教授

美国 “一万年太久,只争朝夕”——如何把握留美良机,金吉列专家为您解答!做好时间规划,迎接美国大学2011年秋季入学截止日的来临。
新西兰 留学“新西兰”,新西兰——高性价比留学
平民化收费,高水平教育,免雅思入学名校,工作移民更便捷。
英国 英国留学好事情
伦敦奥运提供10万个直接或间接工作岗,研究生享一年,性价比高;
PSW工作签证继续执行——获得认可学位并且已经收到雇主工作邀请函的毕业生可申请。
加拿大 加拿大院校也精彩——升学移民两不误
由前驻加使馆专门办理加拿大百年理工大学、乔治布朗学院、范莎学院、尼亚加拉学院、新喀里多尼亚学院等
亚洲 日本留学十年生——申请未班车即将发车,春季报名即将马上到来!
朝鲜破晓府中小学——高品质教育,高质量的培养,让您的孩子近距离接触名校!

济南分公司: 0531-81851155 网址: WWW.JJL.CN
地址: 济南市历山路229号 金龙大厦29层 中文域名: 金吉列中国