

## 法在身边

## 游泳健身时受伤 谁来担责

## 饮食科学

食用油开封后  
应尽快食用

夏日,游泳作为健身和消暑的锻炼方式,备受群众喜爱。那么,进行游泳等体育项目时,应注意哪些安全风险?如发生意外,经营者、管理者是否必然担责呢?

## 案情简介

小王和朋友前往游泳馆游泳。据事发现场的监控录像以及民警执法记录仪记载,小王入水时,背对泳池站在泳池边缘摆臂,后空翻跃入泳池,头部磕到泳池边缘的瓷砖受伤,随后二人返回更衣室。两分钟后,游泳馆工作人员带急救箱进入更衣室。十分钟后,120急救人员赶到更衣室并将小王送往医院。入院诊断为小王头部、颈部、右上臂均有开放性损伤。

后小王将游泳馆诉至法院,称自己是滑倒掉落泳池,且游泳池旁没有提示、游泳池不符合设计要求,造成了损害后果,要求游泳馆承担医疗费等费用。

法院经审理认为,录像显示小王并未出现脚滑的情况,损害后果系其自行在泳池岸边后空翻入水不当造成,不属于正常的游泳行为,难以认定与其所称的地面湿滑、没有提示、泳池不符合设计要求等存在关联;从损害发生后的救助情况来看,游泳馆亦不存在消极不作为的情况。小王作为完全民事行为能力人,应当明知游泳池并非跳台,却没有尽到基本注意义务导致受伤,应当自行承担全部责任。最终,法院判决驳回小王的全部诉讼请求。

## 法官说法

法官表示,公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者等安全保障义务主体,应尽到合理限度范围内的使他人免受人身及财产损害的义务。若该主体尽到了安全保障义务,则可以免除责任。

法官提醒,个人作为自身的第一安全责任人,在参加体育活动时,要保护自身安全,尽到谨慎的注意义务,远离危险区域,不做危险动作,也避免对他人造成伤害后果;要注意留存付款、聊天记录等证据,对于产生损害后果的,需留存诊断证明以及医疗费、护理费、交通费等票据,在发生争议时依法主张权利。

同时,经营者、管理者或者

组织者要尽到安全保障义务。一方面,可在更衣室、淋浴间、泳池附近道路设立“小心地滑”“禁止跳水”等警示标识,铺设防滑垫,对地面积水及时清理,对故障设备及破损装修装饰张贴标识并及时维修,以避免发生危险;另一方面,要确保救生员、教练员等人员资质符合要求且在岗值守,配备必要的设备并定期演练,防止由于安全保障义务履行不到位而造成经济损失。

此外,经营场所可通过购买公众责任险等险种的方式分担风险,或在承担相应的补充赔偿责任后及时向第三人追偿,减少经济损失;群众也可以通过购买意外伤害险的方式减少财产损失。 据“人民网”

中式菜肴多以煎、炸、炒等烹饪方式为主,食用油是家中常备的食材。要提醒大家的是,开封后的食用油非常容易因发生氧化酸败而变质,最好尽早吃完。

油脂氧化和酸败后,在加热时会冒很大的烟,酸败程度很严重的油,食用后还可能会使身体发生一些慢性中毒反应,比如腹泻、呕吐、腹痛等。长期食用会导致血脂升高、动脉粥样硬化,还会加速人体衰老,增加肿瘤、心脑血管等疾病发生的风险。

食用油在包装完好未开封的情况下,通常保质期是18个月,开封后食用油的保质期会缩短,最好在两个月以内吃完。日常推荐买小瓶油,吃完再买更安全。如果已经买了大桶油也没事,最好存放在阴凉避光处,有利于储存。 王梦如/文



## 夏天可以多吃面

人体对食物中的营养素进行消化吸收及代谢转化会消耗能量,被称为“食物热效应”。在蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素中,蛋白质“食物热效应”最高,可达到其产能的20%~30%;碳水化合物消耗的能量,只有4%~5%会转化为体热散失,所以夏天吃面,身体会觉得更凉爽舒适。

石慧/文

烈日炎炎,除了使用扇子等工具可给身体降温外,穿衣的颜色也会影响体感温度。

大家都知道,深色衣服比浅色衣服更吸热,所以夏天人们普遍会穿浅色衣物。有实验表明,在同样的条件下,深色衣服上的温度计显示已经超过40℃,白色衣服上的温度计显示温度为38.7℃。而穿红色衣服实际上凉快且防晒,主要

## 穿红色衣服 凉快又防晒

得益于其特殊的物理特性和颜色属性。

吸收紫外线。红色光波长较长,能够大量吸收日光中的紫外线,从而减轻紫外线对皮肤的损害。反射热辐射。红色衣服还可以反射传播热辐射的红光和红外线。能帮助身体反射掉部分热量,从而使人感觉更加凉快。

鉴于红色衣服具有以上

两个优点,建议大家在长时间户外活动时穿着。无论是登山、徒步还是其他户外运动,红色衣服都能提供额外的防晒和降温效果。需要注意,选户外服装时,要挑宽松、透气的款式,以便让身体更好地散热。同时,搭配遮阳帽、太阳镜等防晒用品,可进一步减少紫外线对身体的伤害。

续言风/文

## 卫浴适老化 要注重细节

卫生间、浴室是老人最易跌倒的地方,因此是适老化改造的重点场所。这个空间面积虽小,但功能颇多,在做改造时需注重细节。

**安装扶手:**距离有讲究。坐便器周边应加设扶手。竖向扶手的立杆一般可位于坐便器前方20~25厘米,水平扶手距离地面约70厘米。此外,局部的防滑处理可以让扶握更加稳定。

**灯光:**遵循两灯原则。卫生间的灯

具配置应遵循两灯原则,万一一盏灯出现故障,另外一盏灯还能继续工作,防止因摸黑而跌倒。

**沐浴坐凳:**驼背的老人选靠背较低的。市场上淋浴坐凳的种类有很多,一般的沐浴坐凳配备了亲肤、防滑的坐垫,老人使用起来十分舒适。专门为驼背的老人设计的沐浴坐凳,靠背较低,整体更加轻便,也更方便冲洗后背。 周燕珉/文

## 盐水洗水果 不比清水好

用盐水洗蔬菜水果,真的能洗得更干净吗?据营养学专家介绍,盐水并不比清水更能去除农药残留。对于蔬菜瓜果除菌消毒去农残,推荐最经济实用且有效的方法是:

1.清水搓洗,在自来水下冲洗30

秒以上,并伴随着搓洗;2.去除表皮,农药残留主要集中在水果的表皮,由于很多农药不溶于水,食用前要尽可能削皮;3.高温加热,一般而言,加热会促进农药残留降解,消灭一些有害微生物。 人民/文

## 微信这些功能有上限

文件、图片、视频查看有时限。微信对文件、图片和视频都是有查看时间限制的。只会帮用户保存14天,超过14天之后,这些文件、图片和视频就会过期或失效。为了避免这种情况出现,在收到好友发来的文件、图片和视频时,不管当时是否有需要,最好都点击一下,必要的下载到手机中,方便日后查看。

**转账有次数限制。**微信一天最多只能转账100次,当天转账次数超过100次就没法再转了。

消息不同,撤回时间不同。在微信

中,不同类型消息的撤回时间限制是不同的。微信对word、excel、ppt、pdf这类文件类消息延长了撤回时间,3个小时内都可以撤回。而微信文字消息、语音消息、图片、视频等内容,则只能在2分钟内撤回,超过2分钟就没法撤回了。

除此之外,微信红包和转账接收也是有时间限制的,好友发过来的红包以及转账,都需要24小时内点击领取,不然,过了24小时就会退回对方的账户中。

孔梅/文

