

暑假如何选择教培机构？

这份“防坑指南”请收好

龙岗融媒记者 黄珍珍 文/图

放暑假啦，孩子是在家里“放养”，还是选择培训班学一技之长？“双减”之下该如何正确选择教培机构？消费陷阱又该如何规避？日前，记者走访相关职能部门，为广大市民带来一份实用的“防坑”指南。

选机构先看“一证一照” 白名单可作参考

暑假来临，孩子们的课外培训需求激增，如何为孩子选择安全合规的培训机构成为家长关注的焦点。然而，记者在采访中发现，大多数家长往往忽略了证照问题，更多关注的是教师的资质。在音伦国际钢琴艺术中心紫悦龙庭分校，学员家长张女士（化名）表示：“给孩子选教培机构时，我重点看的是师资，从来没想到去核实机构证照。”她提到，孩子目前在上钢琴课，接下来还打算报物理学科班。

那么，选择教培机构时该核实哪些证照？龙岗区教育局校外监管科科长王春涛明确指出，选择艺术类、体育类和科技类培训机构，证、照齐全是首要前提。“家长要核查机构是否具备民办学校办学许可证和营业执照（或民办非企业单位登记证书），而且这些证件要在机构显著位置公示，还要展示监管机构电话、投诉电话等信息。”采访当天，在音伦国际钢琴艺术中心紫悦龙庭分校，记者看到了“一证一照”以及监督、投诉电话。张女士表示，接下来选物理学科班时，一定会先查看证、照，再考虑其他条件。

王春涛介绍，为保障孩子的培训安全，今年暑假前区教育局联合各相关部门和街道，对全区2000多家培训机构进行了全面排查，有效消除各类安全隐患。此外，区教育局官方微信公众号公示了证照齐全的校外培训机构白名单，家长在选择教培机构前，可参照白名单进行筛选。

报名缴费有讲究 警惕四大消费陷阱

日前，龙岗区消费者委员会（以下简称“区消委会”）成功调解了一起教培机构消费纠纷。



学员在钢琴培训机构上课。

“这起纠纷是因为教培机构老板‘易主’，新老板的课程不适合孩子，家长提出退费，但和新老板多次协商都没成功。”区消委会负责人李宇晴说，后来经过区消委会与前老板、新老板以及消费者三方多次沟通协商，才最终解决了这一纠纷。无独有偶，区教育局也成功调解了一起因教培机构搬迁引发的退费纠纷。

区消委会提醒广大市民，常见的教育消费陷阱主要有四种：一是“不过包退”“保提分”等虚假宣传；二是预付费退费难，且违约金高昂；三是格式合同暗藏霸王条款，商家跑路后难以追溯；四是销售离职导致口头承诺无法兑现。

对此，区消委会建议家长在消费前，要甄别商家资质，通过多渠道了解其教育资质、师资力量和授课模式，还可查询“315”平台的诚信公示，先通过免费

试听确认需求后再付费；仔细核对合同细节，重点关注缴费和退费条款，必要时在备注栏明确约定，不要轻信口头承诺；支付时确认收款主体、经营主体及合同签署方一致，并保留好收据、发票等凭证；发生争议时先友好协商，协商不成可拨打12345投诉举报，依法理性维权。

“为了更好地监管校外教培机构，自全国校外教育培训监管与服务综合平台上线后，我们就一直通过该平台进行监管。”王春涛表示，目前区教育局正在推行数字人民币预收费资金监管方式，以此规避消费风险。他再次提醒家长，不要一次性缴纳或以充值、次卡等变相缴纳时间跨度超过3个月或60课时的费用，且费用不要超过5000元，这样可以减少“跑路”带来的损失，降低消费者被强制绑定的可能性。

游泳消暑有讲究 这些要点记心间

龙岗融媒记者 赵薇 文/图

夏季来临，气温攀升，游泳成为市民消暑健身的热门选择。作为一项全身性运动，游泳深受各年龄段人群喜爱。如何在享受清凉的同时兼顾安全与健康？近日，记者采访了深圳中海凯骊酒店康体中心游泳教练胡宗胜，为市民带来夏季科学游泳的实用建议。

下水前：做好准备，筑牢安全防线

“游泳装备不仅是‘标配’，更是安全保障。”胡宗胜教练强调，进入泳池前，装备与身体检查是第一道关。务必穿戴合身的泳衣、泳帽和泳镜，泳帽可减少毛发脱落污染水质，泳镜能保护眼睛免受消毒剂刺激。更重要的是，需评估自身健康状况——高血压、心脏病患者，以及眼部炎症、皮肤病患者，应避免下水，以防加重病情或引发意外。

热身运动是下水前的“必修课”。“建议进行8组针对性热身（每组4个八拍）：从头部运动、肩部环绕，到扩胸、转腰，再到弓步压腿、膝关节旋转、侧压腿，全面活动颈、肩、腰、膝等关键部位，让身体微微发热，为入水做好准备。值得注意的是，晚间游泳需把握时间，尽量避免晚上10点后下水，以免运动兴奋影响睡眠。”胡教练还特别建议：“早晨池水温度较低，下水前可用冷水轻擦四肢，帮助身体提前适应温差，降低抽筋风险。”

游泳中：适度运动，警惕突发状况

进入泳池后，不同人群需根据自身情况选择水域。“儿童和初学者应浅水区活动，1.4米以下儿童进



市民游泳。

入深水区要有家长全程陪同。”胡教练强调，泳池内严禁跳水、潜水、奔跑打闹，“这些行为易导致碰撞或呛水，后果可能很严重。”

关于运动强度，他给出明确标准：“夏季体能消耗快，单次游泳时间建议控制在1小时内。过度运动可能打乱呼吸节奏，引发头晕、呕吐等不适。”若突发抽筋，他支招：“小腿抽筋时，抓紧池边，一手按住膝盖，另一手将脚背向上提拉；大腿抽筋则伸直腿部，双手拉脚尖向身体靠拢，缓解后及时上岸休息。如感到头晕、胸闷、乏力等不适，立即停止运动，举手或呼喊救生员求助，切勿逞强坚持。”

游泳后：关注恢复，收获运动益处

游泳后的科学护理同样重要。胡宗胜建议，市民需及时用温水冲洗身体，涂抹保湿护肤品，预防皮肤干燥；同时补充温水或运动饮料，弥补水分与电解质流失。

“长期科学游泳益处多，能锻炼手、脚、腰腹肌肉，改善血液循环，对青少年骨骼发育、成年人塑形减脂都有积极作用。”胡教练最后提醒，若泳后出现持续疲劳、感冒发烧等症状，可能是运动过量或受凉所致，应暂停游泳并观察身体状况，确保健康安全。

夏季游泳，既是消暑良方，也是健身佳选。牢记科学规范，做好防护准备，才能在碧波荡漾中，安全享受运动的快乐，让健康与清凉相伴一夏。