

浮潜指南



机器翻译

© backpackandsnorkel.com

Contents

1. 潜入吧！您的浮潜冒险等待着您！	3
2.1 免责声明	5
2.2 版权	6
3. 浮潜装备	7
3.1 必备浮潜装备：面镜和通气管	7
3.1.1 浮潜 101：了解浮潜设计	8
3.1.2 选择完美的呼吸管面罩：一些关键提示	9
3.1.3 浮潜用全脸浮潜面罩	10
3.2 脚蹼：增强您的浮潜冒险体验！	12
3.3 Beat the Burn：浮潜冒险的最佳冲浪服	14
3.4 您的浮潜安全哨兵：游泳浮标	15
3.5 放心浮潜：救生衣的作用	16
3.6 捕捉水下魔法：选择合适的浮潜相机	17
3.7 浮潜求救：必备的安全口哨	20
4. 准备，开始，浮潜！ 您的分步指南	21
5. 负责任的浮潜：安全和可持续冒险的最佳实践	22
5.1 安全第一！	22
5.2 小心行事：保护珊瑚礁！	22
5.3 相机保养：保护您的镜头	23
5.4 保持距离——观察，不要触摸	23
5.5 只留下气泡——欣赏，请勿打扰	23
6. 结束语	24

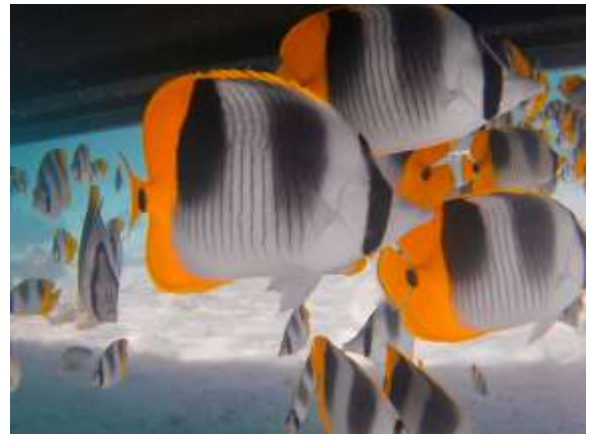
1. 潜入吧！您的浮潜冒险等待着您！

浮潜绝对是我最喜欢的在海滩度过一天并探索海底世界的方式。

因此我们的网站名称为：**Backpack and Snorkel**！

看着色彩鲜艳的鱼儿在美丽的珊瑚礁中游来游去真是太神奇了！

在本指南中，我将教您开始自己的浮潜冒险所需了解的知识。



您所需要的只是基本的游泳技能 – 其余的，我会介绍！

我们将深入了解必要的装备，我将分享一些简单的技巧，让您的第一次浮潜体验令人难忘。 所以，带上您的 Backpack and Snorkel，让我们准备好探索吧！

另请在我们的 Backpack and Snorkel [网站](#) 上查看全球令人兴奋的浮潜目的地和旅行指南。

2.1 免责声明

在本指南中，我们将尽力为您提供最准确的信息。

然而，随着时间的推移，价格、时间甚至景点都会发生变化。

因此，我和backpackandsnorkel.com不能对用户旅行时的体验负责。

我强烈建议您在制定旅行计划时，写信或致电您计划前往的景点进行确认。

另外，请保持警惕，注意周围环境并看管好自己的财物。

即使是最好的假期计划，扒手和其他犯罪分子也很容易毁掉。

2.2 版权

本网站及其内容的版权归“Rudy at Backpack and Snorkel”所有。 版权所有。

禁止以任何形式重新分发或复制部分或全部内容。 本网站内容（包括照片）未经“Rudy at Backpack and Snorkel”书面同意，不得出售、转载或用于商业目的。

除非获得我们明确的书面许可，否则您不得分发或商业利用该内容。

您也不得将其传输或存储在任何其他网站或其他形式的电子检索系统上。

3. 浮潜装备

在本段中，我将与您分享浮潜需要哪些设备，以及您可能要考虑购买的其他设备。

3.1 基本浮潜装备：面镜和通气管

您经常会发现 [通气管](#) 和 [面具](#) 一起出售，有时与 [鳍](#) 捆绑销售。经典的设置是面罩适合您的眼睛和鼻子，并带有一个单独的通气管，您可以通过通气管呼吸并连接到面罩上。

对于初学者和儿童，您可能会看到 [全面罩](#)。它们覆盖您的整个脸部，并在顶部内置通气管。虽然方便，但出于潜在的安全考虑，我们目前不建议佩戴全面罩。



3.1.1 浮潜 101：了解呼吸管设计

从本质上讲，通气管只是一根管子，可以让您在脸在水下时呼吸。

但这种最简单的设计有一个主要缺点：如果您倾斜头部、潜水或陷入波浪中，海水很容易进入开口端。这可能会导致咳嗽、窒息和破坏浮潜体验。

这就是先进的通气管发挥作用的地方！它们的顶部有一个巧妙的阀门。

该阀门的作用就像一个看门人，当水试图进入时密封通气管，并在您高于水面或呼气时顺利打开。

然而，并非所有通气管都是一样的。

一些经济型型号的阀门可能无法正确密封，导致水渗入。为了避免失望，值得投资购买优质的通气管并在购买前进行研究。阅读其他浮潜者的评论是找到可靠选择的好方法。



3.1.2 选择完美的呼吸管面罩：一些关键提示

一款好的浮潜面罩是您了解水下世界的窗口，因此选择合适的浮潜面罩至关重要！

以下是需要寻找的重要事项：

- **紧密贴合：**面罩的裙边（即密封脸部的柔软部分）需要具有柔韧性并形成防水密封。要对此进行测试，请戴上面罩，将镜片压在脸上以排出多余的空气，然后尝试通过鼻子吸气。如果你不能，那么你已经找到了赢家！如果您有胡须，则可能需要凡士林的帮助以确保良好的密封性。
- **轻松清理鼻子：**寻找带有鼻袋的口罩。这样您就可以轻松地通过鼻子呼气，清除可能渗入的水。不再像气球一样吹起您的面罩！
- **视野开阔：**我个人更喜欢完全透明的面罩。这样可以让更多光线进入，并为您提供更广阔的视野，这样您就可以发现所有水下动作。



3.1.3 浮潜用全脸浮潜面罩

在过去的几年里，全脸浮潜面罩在初学者中非常受欢迎。与传统面罩和通气管相比，它们有一些优点和一些缺点。



全脸呼吸管面罩：炒作与现实

全脸呼吸管面罩迅速流行，有望带来更自然、舒适的水下体验。但他们真的如人们所吹捧的那样吗？让我们深入了解吧！

全脸面罩的魅力：

- 全景：想象一下通过鼻子和嘴巴自然呼吸，同时享受比以往更广阔的视野！这就是全面罩的承诺。
- 不再起雾的镜片：许多型号都拥有防雾涂层，与经常起雾的传统面罩相比，这是一个主要优点。
- 内置便利：通气管集成到面罩中，无需单独的装备。

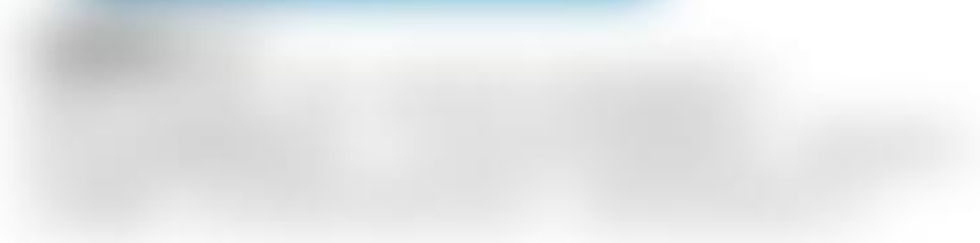
但是等等，有一个问题：

- 安全问题：有报道称，与全面罩有关的严重事故包括死亡事故。一些专家怀疑面罩内可能会积聚危险的高浓度二氧化碳，对浮潜者构成风险。在这个问题得到充分理解和解决之前，我们强烈建议您务必谨慎阅读、理解并应用制造商的说明和建议。
- 泄漏问题：较大的密封面积使这些面罩更容易泄漏。当水确实进入时，与传统面膜相比，清除起来要困难得多。
- 价格标签：全脸面罩的价格比传统面罩和通气管更高。

- **笨重：**全面罩会占用行李箱中的更多空间。

判决：

虽然全面罩提供了一些令人兴奋的功能，但潜在的安全风险和实际缺点让我们犹豫不决。目前，我们建议坚持使用经过验证的传统面罩和通气管。



3.3 战胜灼伤：浮潜冒险的最佳冲浪服

浮潜之旅可能会持续数小时，让您暴露在太阳有害的紫外线下。虽然防水防晒霜可以提供一定的保护，但它们并不是万无一失的。这就是皮疹卫士登场的地方！

防晒衣专为水上活动而设计，是一款轻质、快干的衬衫，可提供 **SPF 50** 或更高的出色防晒效果。告别令人讨厌的晒伤，迎接舒适、无忧无虑的浮潜！



选择合适的防晒衣：

- 长袖是关键：长袖可以提供卓越的防晒保护，防止意外遭遇水母（通常太小而无法看到）。
- 明亮的颜色提高可见度：选择橙色或黄色等鲜艳的颜色。这会让船只、冲浪者更容易看到您，甚至可能有助于阻止好奇的鲨鱼。鲨鱼的视力很差，一些人认为深色衣服可能类似于它们最喜欢的猎物：海豹。

那么，我可以放弃防晒霜并使用防晒霜吗？

冲浪服是一种舒适时尚的方式，可以为您提供保护并充分享受您的浮潜冒险。但您仍然需要防水防晒霜来保护您的颈部、耳朵以及头部后部、顶部和两侧没有或稀疏毛发生长的部位。



Blurred text block containing several lines of illegible content.



...the ...
...the ...
...the ...
...the ...



3.6 捕捉水下魔法：选择合适的浮潜相机

想分享您在浮潜时发现的令人惊叹的海底世界吗？

您将需要一台专为这项工作打造的专用相机。

忘记电话黑客：

- 防水壳是不可取的：那些适合手机的透明保护壳似乎是一个经济实惠的选择，但它们通常很麻烦。 您会失去触摸灵敏度，从而无法在水下控制手机。 它们可能会泄漏，尤其是在多次使用后，从而损坏您的手机。
- 带遥控器的外壳？ 太复杂了！ 虽然一些水下外壳提供远程控制，但它们可能很笨重且难以操作，特别是当距离超过几英寸时。

您的浮潜冒险不需要高端潜水相机。 有很多专门为浮潜设计的紧凑型、用户友好型水下相机，可以捕捉令人惊叹的照片和视频。

浮潜者的秘密武器：追踪相机

GoPro 等运动相机或 Akaso 等更经济实惠的相机非常适合浮潜。 它们坚固耐用、易于使用，并能捕捉令人惊叹的水下镜头。

我多年来一直使用 Akaso V50 Elite 相机进行浮潜，它始终能提供令人惊叹的效果。 虽然它不是夜间摄像或专业视频博客的首选，但其经济实惠和水下能力使其成为绝佳的浮潜伴侣。



上面的照片显示了我的 Akaso 相机装在防水外壳中。 连接到外壳的是一条旧的 WiFi 电缆（防撕裂铜线，覆盖有透明塑料绝缘层），然后将其连接到相机配件附带的两条尼龙搭扣带上。

我的阿卡索经历：

首先，这是规格：

照片规格

- 最大限度。照片分辨率：20*、16*、12、10、8、MP。*上转换分辨率，因为传感器为 12MP
- ISO 设置：自动/50/100/200/400/800/1600
- 8 倍数码变焦
- 照片连拍能力：1 秒内连拍 3 张、2 秒内连拍 7 张、4 秒内连拍 15 张、8 秒内连拍 30 张，持续时间长达 1 小时
- 长曝光：0、1、2、5、8、30、60 秒
- 170 度广角镜头，光圈 f/2.8
- 支持的照片格式：jpg 和 raw

视频规格

- 视频分辨率：
 - 30 和 60 fps 的 4K 视频（60 fps 时无视频稳定功能）
 - 30 和 60 fps 时为 2.7K（60 fps 时无视频稳定功能）
 - 1080p，30、60 和 120 fps（120 fps 为慢动作，但没有图像稳定功能）
 - 720p，60、120 和 240 fps（120 和 240 fps 用于慢动作，但没有图像稳定）
- 电子图像稳定
- 用于视频压缩的 H.264 和 H.265 编解码器
- 可以循环录音

其他规格

- 内置麦克风，不支持外接麦克风
- 2 英寸触摸屏
- 最大限度。Micro SD 卡容量：128GB
- 3、5、10 或 20 秒延迟计时器
- 内置 2.4 GHz wifi
- 相机不防水，需要防水外壳，这会让内置麦克风失去作用——但无论如何在水下是无法录制声音的
- 1 个 Micro-USB 和 1 个 HDMI 端口
- 该相机配有 2 节可充电 1050 mAh 电池和一个可同时为两节电池充电的充电器。在我的浮潜之旅中，我通常可以使用每个电池 45 分钟，期间我会频繁拍摄视频和照片。

其次，说说优点和缺点：

- **Pro**：当我购买 **Akaso** 时，它的价格还不到同等 **GoPro Hero** 的一半。
- **Pro**：我使用 **20MP** 分辨率、**5120 x 3840** 像素、**24** 位深度。日光条件下和日光浮潜的照片质量都不错。
- 缺点：低光性能只是平均水平。在低光照条件下拍摄不模糊的鱼照片是可能的，但光照水平越低，即使不是不可能，也变得越来越困难。

- 中性：照片和视频质量非常好，可以捕捉您的浮潜回忆。然而，该相机的质量无法与我的手机在陆地上拍摄照片和视频的质量相媲美。
- 缺点：要打开或关闭相机，您需要按下相应按钮至少 **3 秒**，这在快节奏的水下遭遇中可能会令人沮丧。
- **Pro**：打开时，相机默认为视频模式，我喜欢这种模式。只需轻轻一按即可进入照片模式。
- 中性：在我的实验中，使用 **U3** 级别的卡，我发现 **4K** 视频（**3840 x 2160** 像素）质量很好，但并不总是完全流畅，这就是我以 **2.7K**、**60fps** 录制的原因。
- **Pro**：易于使用的界面和直观的控制。即使相机位于防水外壳中，也可以使用控件，但文字很小。
- 缺点：更换电池时，时间和日期计数器会停止，并在添加充电电池时从停止处恢复。这可能会导致日期戳不正确。
- 缺点：当相机位于防水外壳中时，麦克风毫无用处，但它会记录到达它的低水平噪音。

专业提示：保护您的水下镜头！

大多数越野摄像机都需要一个单独的防水外壳，但即使您的摄像机不需要，也可以投资两个！

为什么是两个？因为当您在珊瑚礁或岩石海岸附近浮潜时，划伤是不可避免的。无论您多么小心，水流和波浪都会将您推向这些表面，划伤您的镜头并毁掉您的照片和视频。即使是最好的防水外壳也可能会出现泄漏，最常见的是在紧紧关闭外壳的闩锁或密封处。拥有备用外壳可以让您高枕无忧，并确保您始终捕捉到水晶般清晰的水下镜头。

提升您的浮潜冒险体验

拖着运动相机，您不仅仅是一名浮潜者；您还是一名浮潜者。你是一名水下电影制片人。捕捉海洋的魔力，与世界分享您的冒险经历，释放您内心的海洋学家！

3.7 您的浮潜 SOS：必备的安全口哨

只需不到 5 美元，安全哨就可以成为救星。如果您在浮潜时发现自己遇到麻烦，哨子发出的几声尖锐的声音可以提醒附近的划船者、冲浪者、浮潜者或陆地上的人您的情况。

附件提示：

- 放在方便的地方：将哨子固定在救生衣上，或者将其牢固地戴在手臂或泳衣上，这样您就可以抓住它并吹它，并且不会干扰您游泳或使用相机。
- 不要仅仅依赖你的浮标：虽然有些人将口哨附在他们的浮标上，但我更喜欢将它们分开。如果您忘记了浮标或浮标脱落了怎么办？

小投资，大安心。安全口哨是浮潜探险中虽小但必不可少的装备。



4. 准备，开始，浮潜！ 您的分步指南

准备好浮潜了吗？让我们开始吧！

大多数会游泳的人都可以进行浮潜。但是，如果您是初学者或游泳能力不强，强烈建议您穿救生衣。

胡须烦恼？

如果您有胡须，您可能会发现面罩的密封性比较困难。不用担心！在面罩裙边涂抹少量凡士林有助于形成防水贴合。

没有胡子，但有胡茬？为了获得良好的密封效果，请考虑在浮潜探险的早晨进行一次贴面剃须。

所以，现在你已经准备好探索海底世界了！

以下是如何开始：

装备：

1. 穿好衣服：穿上泳衣和防晒衣，在脖子、耳朵和没有或很少有毛发生长的头部部位涂抹防晒霜。
2. 穿上背心：如果您使用救生衣，请立即穿上以增加安全性。
3. 固定浮标：用舒适的带子将浮标固定在腰部，以避免缠结。
4. 相机准备好：右手？将连接相机的腕带戴到右手腕上。左撇子，你的左手腕就是那个地方。
5. 打开通气管：将通气管连接至面罩。
6. 面罩除雾：在镜片内侧涂抹一层稀释的洗洁精或唾液，然后均匀擦拭。这样可以防止起雾。
7. 脚蹼时间：如果可能的话，在水边穿上脚蹼。如果您在岩石上行走，请提前穿上它们。这样做时请勿刮伤您的相机。

进入水中：

8. 缓慢下降：如果您穿着脚蹼，请向后走入水中，因为水不允许您向前行走时抬起脚蹼。
9. 面膜检查：将面膜表层短暂浸入水中，使其湿润。
10. 适合度测试：戴上面罩，将镜片轻轻压在脸上，然后尝试通过鼻子吸气。如果可以吸气，请调整面罩，然后重试。一点凡士林可以帮助形成完美的密封，特别是如果您有胡须。
11. 最终检查：将脸浸入水中以确保防水密封并检查是否有泄漏。

现在，是时候探索了！记得放松，缓慢深呼吸，享受水下奇观。

仅用右手操作相机 - 如果您是左撇子，则用左手操作。这样你的另一只手就可以用来游泳了。

5. 负责任的浮潜：安全和可持续冒险的最佳实践

5.1 安全第一！

- 出发前须知：提前研究您的浮潜地点。与当地交谈，检查警告标志，并在网上查找有关离岸流和强浪等潜在危险的信息。
- 激流生存：如果陷入激流，不要惊慌！与海岸平行游，直到脱离水流，然后游回安全地带。游泳圈和救生衣可以成为救生员！
- 鲨鱼安全：虽然鲨鱼很少见，但请注意该地区的物种。穿着颜色鲜艳的防潮服可能有助于阻止一些鲨鱼。
- 伙计起来！切勿单独浮潜。在紧急情况下，好友可以为您提供帮助。游泳浮标和安全哨也可以帮助您发出求救信号。

5.2 小心行事：保护珊瑚礁！

许多浮潜者不知不觉或鲁莽地破坏了他们所参观的脆弱的珊瑚礁。

- 保持水平：大部分时间在水下，身体保持水平，避免接触海底。不幸的是，大多数初学者将头露出水面，站在海底或一些岩石或珊瑚上的时间比观察水下珊瑚礁和鱼类的时间要长得多。不要成为其中之一！请注意，有些鳐鱼和石斑鱼有刺或锋利的鳍，喜欢将自己埋在沙子里。如果你不小心踩到它们，它们可能会感到受到威胁并进行自我保护，从而造成痛苦的伤害甚至死亡。
- 避免不必要的干扰：仅在必要时才浮出水面：进入或离开水中、确定自己的方向、清除面罩或通气管中的水，或在紧急情况下。
- 尊重珊瑚礁：切勿在珊瑚上行走，即使是死珊瑚。在珊瑚礁上行走可能会造成重大损害并危害海洋生物。

5.3 相机保养：保护您的镜头

如果您使用 Akaso 等运动相机，则必须在游泳时保护镜头，而不是使用相机时，将镜头面向手掌握住相机。这提供了牢固的抓握力，同时最大限度地减少划伤的风险。确保您的手上没有防晒霜。

5.4 保持距离 - 观察，不要触摸

与珊瑚和岩石保持安全距离。意外接触可能会伤害您并破坏脆弱的珊瑚礁生态系统。在可能有鲨鱼的水中流血绝不是一个好主意。破坏需要数百年才能重新生长的珊瑚是不可原谅的。

5.5 只留下气泡 - 欣赏，请勿打扰

抵制触摸你遇到的任何海洋生物的冲动。这不仅包括鱼，还包括海龟和珊瑚！从尊重的距离观察它们，欣赏它们的自然之美。



6. 结束语

关于《背包和通气管》中的鲁迪

我出生在德国，2003 年移居美国。我和我的妻子是一对真正的跨国夫妇：我有德国背景，她有中国血统。我们俩都住在美国。

可悲的是，与其他国家（例如美国）相比，在美国工作意味着我们的假期要少得多。德国，因此我们不能经常旅行。

通过大量的尝试和错误，我们找到了理想的旅行和度假方式。我们的首要任务是关注重要目的地、规划与当地会会面以及放松的时间，从而创造难忘的时刻。

我们还学会了欣赏当地美食，并尝试尽可能多地吃当地菜肴。只是为了好玩，我们尝试在每个访问的国家都去一家中餐馆吃饭。世界各地的中国食物是如此不同，这绝对是令人惊奇的。



创造难忘的时刻

您可能在假期期间拍摄 10,000 张照片，从一个景点赶到下一个景点，但您会记住的是您如何拍摄难忘的时刻。

对我来说，那就是例如谢伊峡谷的蜘蛛岩（听说过这个美国国家公园吗？）。当我第一次看到它时，我被这座雄伟的天然方尖碑和它所在的美丽峡谷所震撼。我已经去过那里两次了，但仍然有同样的感觉。

或者想想女人岛，墨西哥坎昆郊外的一个小岛。从表面上看，北普拉亚海滩被认为是墨西哥最美丽的海滩，但这里总是很拥挤，停泊在那里的船只播放着响亮的音乐。在表面之下，女人岛非常轻松，非常适合步行，当地人友善，提供正宗的墨西哥美食和国际美食，而且价格通常非常实惠。

女人岛是我们个人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出发吧

多年来，我们的旅行方式不断演变。如今，我们旅行时都轻装上阵，通常每人只需要一个小背包 - 请参阅我的 [轻装上阵指导](#)。

通过本指南，我希望为您提供价值，并帮助您计划自己的轻松假期，以创造难忘的时刻！

如果您有任何问题或意见，请与我联系。