



DAN 明智旅行指南

# 行前须知： 如何规划你的潜水之旅

- 潜水之旅行李清单
- 行前准备时间表
- 健康安全提示
- 装备养护指南

## DAN 明智旅行指南

你可能要坐飞机到澳大利亚，或者直接开车就能抵达海岸，潜水之前总会涉及某种形式旅行。因此，DAN视旅行安全为我们使命的关键要素之一。

本册《明智旅行指南》就是助你准备国内外潜水之旅的快捷简便参考书。



# 基础版行李清单

下列清单并不全面，只是提供一个基础，方便你根据行程具体细节稍加调整。你可以复制、扫描或自定义重新输入这张清单，添加自己行程所需的特殊设备以及衣物、洗漱用品和其他个人物品。

## 必备

- 潜水证
- DAN会员卡
- 帽子
- 防晒品
- 营养零食
- 水
- \_\_\_\_\_

## 装备

- 装备包
- 防寒衣
- 手套
- 头套
- 面镜
- 潜水靴/脚蹼
- 浮力补偿器/浮力调整装置 (BC/BCD)
- 气瓶
- 调节器
- 呼吸管
- 配重
- 潜水电脑
- 潜水灯
- 引导绳
- 切削工具或潜水刀
- 水面信号装置
- 口哨
- \_\_\_\_\_

## 特殊设备 (备选)

- 照相机及其他摄影设备
- 水下推进器 (DPV)
- 制氧机
- 循环呼吸器
- 鱼枪
- \_\_\_\_\_

## 潜水工具箱

- 电池
- 打火机
- 减压表
- 除雾喷剂
- 面镜松紧带或备用面镜
- 脚蹼搭扣和松紧带
- 调节器咬嘴
- 呼吸管固定器
- 配重腰带或搭扣
- 拉链蜡
- 钩扣
- 束线带/扎带
- 弹力绳/减震绳
- 胶带和防水黏合剂/密封胶
- 多用工具 (含活动扳手和六角扳手)
- O型圈修理盒 (含高低压管适用O型圈、起子和硅脂)
- 白色垃圾袋 (或其他白色工作面)
- \_\_\_\_\_

## 急救箱

### 基础用品

- 肥皂 (或防腐消毒液或湿巾)
- 剪刀
- 镊子
- 安全别针
- 丁腈 (低过敏性) 手套
- CPR屏障面膜或口鼻装置
- 急救手册

## 敷料绷带

- 粘性绷带 (比如创可贴)
- 纱布垫和纱布卷
- 医用胶带
- 三角绷带
- 弹力绷带

## 辅助用品

- 醋
- 冲洗器
- 冷热敷包
- 无菌生理盐水

## 药品

- 阿司匹林
- 对乙酰氨基酚 (比如泰诺)
- 布洛芬 (比如美林或芬必得)
- 苯海拉明 (抗组胺药)
- 氢化可的松乳膏
- 抗生素软膏
- 茶苯醇胺 (比如茶苯海明片)
- 洛哌丁胺 (比如易蒙停)
- 抗酸药 (比如碳酸钙片)
- \_\_\_\_\_



## 国内旅行

相比出国，国内旅行可以说走就走，性价比也较高。哪怕只是驱车前往就近海岸，学会提前打点行装、时刻准备就绪，也可以让你的旅行更加便捷安全，更加舒心愉快。

### 准备就绪:

- 丨 根据自己的潜水习惯开列行李清单。
- 丨 准备好装备以便随时出发。
- 丨 配置急救箱和潜水工具箱。
- 丨 确保相关证件没有过期。

### 上路之前:

- 丨 查询目的地的天气、海流和水温。
- 丨 调整行李清单以适本次出行。
- 丨 检查急救箱，确保补充完备。
- 丨 将出行目的地告知亲友。
- 丨 记得带够饮用水和健康的零食。



# 出国旅行

## 行前2月:



- 确保护照有效期距离预定行程最后一天至少六个月。
- 确认自己是否需要办理旅游签证及或过境签证。
- 确认自己是否需要接种任何疫苗。
- 确认自己是否需要办理健康证明或出具医师签署的相关医疗表格。

## 行前1月:



- 查询目的地国家有关所需处方药的法律规定。
- 兑换当地货币并向银行咨询国际ATM政策相关问题。
- 查知你的信用卡是否涉及境外交易手续费。
- 建议做好出国及海外中国公民自愿登记 (<http://ocnr.mfa.gov.cn/expa/>)，以便中国驻当地使领馆必要时为你提供当地安全状况提醒和其他领事服务。

## 行前2周:



- 调整行李清单。
- 按需办理国际漫游和随身WIFI服务。
- 将出国旅行意向告知你的信用卡公司。
- 确保已经购买或更新旅行保险。

## 行前1周:



- 护照、驾照、身份证、信用卡、行程单、住宿确认函和签证（如需办理）各复印两份（护照复印件以彩色为佳），一份留国内亲友保管，另一份则与原件分开携带。
- 收拾好行前不会用到的行李。

## 行前24小时:



- 值机选座。
- 对照清单检查行李，复印清单以备回程使用（这样就不会忘记把洗漱用品、充电器、药物之类带回家）
- 将旅行计划告知亲友。

# 带着装备坐飞机

潜水装备笨重、麻烦，还不容易给机场安保解释清楚，想想就头疼，幸好还有即将能够潜水的盼头可以振奋人心。其实不妨利用以下指南为旅行减负。

## 托运之前请检查

如果打算带上装备，请考虑一下哪些行李要托运、哪些行李要随身携带，确保即使托运行李没有按时抵达你也能够直接去潜水。另外还请记得查阅航空公司和目的地国家的行李限额。

### 随身携带

- | 泳衣
- | 面镜
- | 调节器
- | 潜水电脑

### 随身携带或托运

- | BC/BCD
- | 脚蹼
- | 呼吸管

### 只能托运

- | 切削工具
- | 鱼枪
- | 气瓶\*



## 租用装备

若想免除带着装备旅行的麻烦，你可以找一家潜店租用装备。租用装备质量不一，因此请确保你已详细调查过目的地的各家潜店。如果确定要在目的地租用装备，你仍需自带其他装备。

### 通常可以租用的装备

- | 湿式防寒衣
- | 干式防寒衣
- | 手套、头套、潜水靴
- | BC/BCD
- | 气瓶
- | 调节器
- | 配重和配重系统

### 不一定能租用的装备

- | 面镜
- | 脚蹼
- | 呼吸管

### 可以考虑租用的特殊设备

- | 切削工具
- | 潜水灯
- | 水面信号装置

\*旅行期间应确保卸下阀门。

## 潜点规定

---

潜点不同，规定也不同，规定的内容从“你可以使用什么装备”到“你什么钟点可以潜水”等等各项内容都可能涉及。出发之前，应问询下列事项：

### **我的受训技能是否符合潜点要求？**

并非所有潜点都对开放水域休闲潜水员开放。事实上，某些潜点（如岩洞和洞穴潜点）要求事先接受高水平训练。请务必上网查询或致电当地潜点明确认证和培训要求。

### **允许使用什么装备？**

有些潜点要求你自带象拔或备用空气等特殊装备，有些潜点为保护海洋环境则禁止使用潜水手套或鱼枪等装备。收拾行李之前，应了解清楚哪些要带，哪些不能带。

### **潜点有无准入要求？**

受保护或紧邻私人物业的潜点可能会要求购买潜水票据，还可能限制潜水活动范围。不想吃闭门羹就得事先调查清楚。

良好的潜水礼仪要求潜水员无论身处何方都要遵守当地规定。请记住，当地的潜水规定、其他习俗和法律都是为了保护你的安全以及海洋环境的安全。



## 健康事项

大多数潜水员都习惯保持潜水所需的健康体格，严防减压病，并尽量降低海洋生物伤害风险。但所有潜水员也都是旅行者，应该对与旅行相关的健康事项有所了解。

### 脱水：

#### 什么是脱水？

水分及其他体液耗尽，会削弱身体执行正常功能的能力。

#### 为何关系旅行者？

无论出行搭乘轿车、公共汽车、列车、飞机还是船舶，你都可能不太方便获得饮用水。航空旅行尤其容易脱水，原因在于机舱内的空气异常干燥。

#### 怎么办：

随身携带一两瓶水。旅行期间，留意尿液颜色，发现深色应立即饮用液体。若觉极度口渴、缺乏排尿、皮肤干燥、头晕或意识不清，请勿潜水，而应立即就医。立即医疗保健。

### 深静脉血栓（DVT）：

#### 什么是深静脉血栓？

深静脉内形成血栓，通常出现在下肢，可能导致肺栓塞或中风等危及生命的疾病。

#### 为何关系旅行者？

长时间不活动会抑制正常血液循环。

#### 怎么办：

无论驾车还是飞行，都要不时起立，伸展双腿。如果知悉自身DVT风险增加，请穿加压袜并就抗血凝用药咨询医师。欲了解更多信息，请参阅DAN.org网站上的“健康与潜水”DAN线上图书馆。



### 食源性疾病：

#### 什么是食源性疾病？

食物有助细菌生长繁殖，能将疾病在人与人或动物到人与人之间传播，（有毒鱼类等）还可能携带其他毒素。此病在极端情况下可能致命或导致危及生命的病症。

#### 为何关系旅行者？

旅行者腹泻属旅行者常见疾病，发病概率在国际旅行者中可能高达50%，常因食物或饮水不洁而致病。

#### 怎么办：

不吃未煮过或未煮熟的肉类和海鲜，不生吃水果蔬菜，不喝未经处理的水和冰，不吃任何你怀疑是在不卫生条件下准备的食物。



### 媒介传染病:

#### 什么是媒介传染病?

由蚊子、蜱虫、跳蚤或其他昆虫传播的疾病，包括奇昆古尼亚热、登革热、疟疾等。

#### 为何关系旅行者?

此病并非只传染给旅行者，而是流行于世界某些地区。

#### 怎么办:

了解你的旅行目的地是否存在媒介传染病的风险，然后采取适当的预防措施，包括接种疫苗、使用驱虫剂、避免某些行为或环境等等。



## 小贴士:

查知你可能会遇到的任何地方性疾病或特殊情况，包括从疟疾到中暑的各种状况，若计划出国旅行更要细心了解。建议关注中国驻当地使领馆网站公告。

### 潜水之后坐飞机

潜水之前飞往接近零海拔的目的地几乎毫无风险，但潜水之后的飞行会增加减压压力，因为飞机舱内压力低于地面大气压力。DAN建议你在旅行时遵循以下准则：

潜水情况	飞行前水面间隔时间建议
免减压潜水一次	至少12小时
一日多次潜水	至少18小时
多日潜水	至少18小时
阶段减压潜水多次	18小时以上

请记住，潜水之后任何形式的海拔升高，甚至包括地面交通，都会增加减压压力。

# 装备养护指南

我们潜水员都知道，带着潜水装备去旅行要求多多。幸运的是，对装备进行日常维护和小心存放不仅能让潜水更加安全，还能让旅行计划更加轻松。以下指南有助确保你的装备随时准备就绪：

装备	潜水之前	潜水之后	存放	专业维护
面镜、呼吸管和脚蹼	摆放整齐，谨防被踢被踩或绊倒人员。	仔细漂洗晾干。	小心包好存放，慎防其他沉重装备挤压。	不适用。
BC/BCD	潜水之前先试用。	净水漂洗外部并冲洗气囊。悬挂晾干。	干燥后，将背心稍微充气再存放。	每年一次专业检查；尤其留意低压管和排气阀。
调节器	装备穿戴完毕立即试用。	连接气瓶加压状态漂洗清洁。卸下晾干。	盖紧防尘盖。存放于调节器袋内	每年至少一次。
湿式防寒衣、潜水靴、手套和头套	必要时可润滑拉链。	漂洗清洁，内面反外，悬挂晾干。若湿式防寒衣有怪味，潜水后可用洗发水漂洗。	阴凉处存放，内氟丁橡胶不抗紫外线。	不适用。
潜水电脑	查看电量图标。	漂洗晾干。	存放于干燥、凉爽、通风处。	每一年或两年一次，或遵循厂家建议。
气瓶	操作必须特别小心，因为加压气瓶存在爆炸风险。固定稳妥再运输。	漂洗彻底并晾干。定期卸下气瓶底座以防积盐和碎片。	切勿彻底排空气体。将压力降至压力表的最低读数。气瓶阀上的防尘盖应保持清洁干燥。	外观检查一年一次。  流体静力检查五年一次。





[DANAP.org](http://DANAP.org)