

# 浪人的自我修养

# 可持续 冲浪 指南



GREENPEACE  
绿色和平

中国民促会

内容支持伙伴

AE  
GROUP

最世界


RT 负责任的旅行  
Responsible Travel


## 这是一本 浪人专属的 可持续冲浪指南

尽情拥抱阳光海浪，快意地踏浪滑翔。瞬间肾上腺素飙升的快感让越来越多的人爱上冲浪这项极具魅力的运动。海洋是浪人自由驰骋的运动场，是独特冲浪文化的发源地，人类的命运更是与海洋的健康紧密相连。

海洋的健康正在人类活动加剧的干扰中每况愈下 .....

  
每年有  
上千万吨  
塑料  
流入海洋

  
海洋中  
94%的鱼类种群  
已遭到完全  
或过度捕捞

  
气候变化  
导致  
部分海洋生物  
面临灭绝威胁

噪声、低氧、化学污染等，也都在“虎视眈眈”海洋的健康和海洋生物的安危...

我们不愿失去地球这抹靓丽的蓝色，海洋亟需我们的保护。

为此，绿色和平与中国首批ISA认证冲浪教练田乐合作，在最世界“负责任的旅行”的支持下共同撰写了中国首份浪人专属的《可持续冲浪指南》。我们希望通过实用的冲浪知识和环保贴士让初涉冲浪的朋友能够认识海洋，身体力行地保护海洋，无环境负担地享受冲浪。

一位职业冲浪运动员曾说过：“当我们选择成为浪人的那一刻，我们就有义务同时成为一个海洋守护者”。我们希望能汇聚浪人力量，让这份指南影响更多冲浪爱好者并激励更多朋友加入到守护海洋的行动中。唯有行动才能让海洋重新焕发生机。

本手册部分内容以海南省为例进行介绍。

# 制定你的冲浪计划

## 优先选择距离自己近的浪点

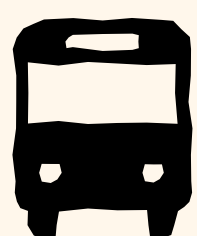


目前国内比较成熟的冲浪俱乐部主要分布在海南万宁、山东青岛和广东深圳等地。



相比长途旅行,建议优先选择离自己距离近的冲浪点,有助减少旅途过程的碳排放。

## 低碳出行



城市间交通首选铁路或大巴,减少搭乘飞机旅行。

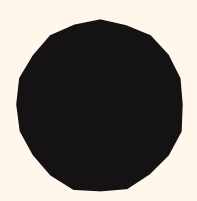
## 环保TIPS

人类以化石能源为主的消费行为排放了大量的二氧化碳,加剧全球气候变化。海水变暖,酸度增加,极地冰川融化和海平面上升等气候变化带来的影响,严重威胁海洋生态和生物多样性。

## 夏季最适合冲浪“初体验”

海南一般分为夏季浪季(3月-11月)和冬季浪季(12月-次年3月)。夏季浪相对小而平缓,适合初级学员体验,但是浪况会稍微有些不稳定。冬季浪浪况稳定,浪型有力,是冲浪技能进阶的最好时候。

## 留意天气变化



只要不是打雷、暴雨和大风,其他天气对冲浪都没有太大的影响,当然蓝天白云还有浪的日子是最完美的冲浪时间。另外给大家一个小Tip,雨天冲浪的感觉很奇妙,非常值得体验,当然前提是一定要注意安全。



全球气候变化下,暴雨,强风等极端天气的出现变得更加频繁和剧烈,提前查看天气预报,避免在不适宜的天气出行。

## 选择环保型旅馆

尝试寻找环保型的旅馆,比如使用可再生能源的旅馆。



## 防晒

尽量选择水母衣等物理防晒方式，辅以天然的防晒泥。如使用防晒霜，应选择不含二苯酮-3(Oxybenzone)或甲氧基肉桂酸乙基己酯(Octinoxate)的防晒霜，含此类物质的防晒霜已被研究证实对珊瑚礁有害。仅是体验冲浪的话，可以使用冲浪俱乐部提供的防晒泥。

## 衣着

在夏天，体验者只要穿一身贴身、速干的健身服就是最好的装备，既防晒又防磨。如果是冬天，俱乐部通常会提供专业的湿衣作为防寒衣。初学者用的入门级冲浪板超级磨皮，一定要记得穿长裤。

如需自行购买湿衣，应选择生产过程和材质都较为环保的湿衣。相比氯丁橡胶材质，用天然橡胶、石灰石氯丁橡胶、回收涤纶等制作的湿衣更加环保。

## 随身用品

自带洗漱用具、水杯、餐具、环保袋等，可以使用分装瓶携带洗漱用品，避免在旅行过程中使用一次性塑料制品。另外，尽量延长非一次性用品(例如环保袋)的使用寿命。

### 环保TIPS

从北极到南极，甚至在深达万米的马里亚纳海沟内都已发现塑料的身影。研究人员已经在1400种以上的海洋生物体内发现了塑料。

## 冲浪板

冲浪板大体上分为长板和短板两种，对于成年的新晋浪人，长板绝对是首选，因为浮力更适合成年人。短板对于小朋友会更合适一些。

正规的冲浪俱乐部都会为学员准备冲浪板。如需自行购买冲浪板，建议选择正规厂家生产的产品，或者购买质量较好的二手冲浪板，用回收塑料制作的冲浪板也是不错的选择。避免采购用聚氨酯硬质泡沫材质制做内核的冲浪板，及聚酯树脂板面的冲浪板。这一类冲浪板本身可能残留有毒物质，而且使用寿命终止后不能回收利用，最终成为塑料垃圾。

爱护冲浪板，长时间不用时应包装起来，避免阳光直射保存。切记不要摔板，尽量延长冲浪板的使用寿命。

## 蜡

用打蜡代替胶质防滑垫，可以减少使用胶质防滑垫。一般正规的冲浪俱乐部都会为学员准备冲浪蜡(教学板不需要打蜡)。如需自行购买冲浪蜡，建议选择由蜂蜡、椰子油及其他天然成分制作的冲浪蜡块，避免购买由石化原料制成的冲浪蜡。如果你是动手达人，还可以根据网上教程，用天然材料制作自己的蜡块。

# 田乐教练

# 冲浪圈的OG

# 的冲浪小课堂

海南省冲浪协会秘书长

中国首批ISA(国际冲浪协会)认证的冲浪教练

“冲浪于我而言不只是一个爱好，更是被激发的好奇心和不断想要尝试新运动的激情。冲浪让我意识到精神上的富足带来的欢乐远远比物质给予的满足更重要，生活变得简单但不单调。冲浪让我更加关注海洋保护、塑料污染等环境议题。作为一名浪人，我希望能通过行动为海洋生态带来积极改变，将保护环境渗透到生活的点滴。也希望更多国人有机会认识和感受冲浪的魅力，生活因冲浪更美好。”



照片：田乐提供



### **Q1 从未接触过,我可以学会冲浪吗?**

作为10年浪龄的国内冲浪“老”人,今天可以肯定地告诉大家:冲浪入门,比你想象中容易得多,甚至比大多数运动的门槛都更低。在教练引导下,任何人都可以学会冲浪并很快就能体验到冲浪的乐趣。



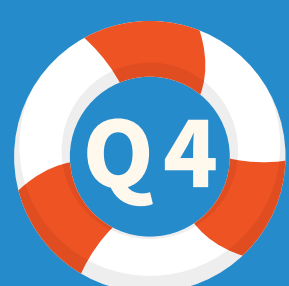
### **Q2 第一次冲浪该选择哪个浪点?**

我最推荐的浪点还是多在海南万宁。这里海浪周期长,浪点多,不管是初级小白还是大神级选手在这里都可以找到适合自己的浪点。



### **Q3 第一次下水上板需要注意什么?**

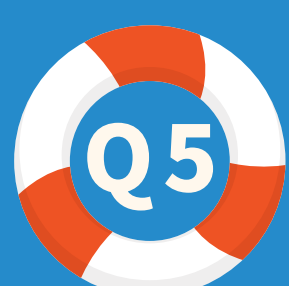
第一次一定要在正规俱乐部教练的指导下体验,因为开放水域有很多不确定的危险因素,有了教练就可以在安全的前提下好好感受冲浪的乐趣。



### **Q4 左右脚到底哪只在前比较好?**

#### **双脚要踩在板的什么位置?**

理论上是重心脚放在后面,举一个简单的例子,哪只脚用来踢足球,哪只脚就放在后面,当然这不是绝对,但是应用于绝大部分人。其实不论哪只脚在前面都无所谓,只要自己觉得舒服就OK。 双脚站在板上的位置是中间偏后一点。



### **Q5 为什么要佩戴脚绳?**

在海里,冲浪板就是最好的救生工具,脚绳将有效地将冲浪板控制在你身边。冲浪板的脚绳又称之为生命之绳,所以任何时候下水都需要佩戴安全绳。脚绳要绑到站板的后脚脚踝位置。因此一定要检查脚绳!



### **Q6 怎么冲浪最安全?**

选择在自己能力范围内的海域活动至关重要。一般情况下,初次到达一个陌生海域,在下水之前,一定要向当地人咨询,避免在有礁石、暗流等潜在危险的地方冒然下海。遇到浪况比较大的时候,一定不要独自一人去冲浪,要和朋友结伴冲浪才会相对安全。另外也要对自己的水平有一个明确的认知,不要贸然挑战自己能力范围以外的浪。

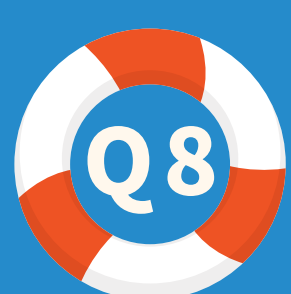
## 环保TIPS:

新手应避免在水下有珊瑚礁的地方冲浪，而选择在平缓的沙底区练习。珊瑚礁上方的海浪需要较高的冲浪技巧来驾驭，新手在这样的海域冲浪容易发生意外事故，被珊瑚礁刮伤或刺伤，珊瑚礁也会受到破坏。



### Q7 作为冲浪小白，我如何快速掌握冲浪？

要想快速学习技巧，了解规则，请一名有资质的教练或者冲浪经验丰富的浪人是非常有必要的。合格的教练能让初学者避免受伤并能快速掌握其要领。初学者在初次教学里会学习划水、越浪、抓浪、起乘等一系列的动作。大部分学员在教练的帮助下第一堂课就可以成功站在冲浪板上，体验在浪尖滑翔的快感。如果训练到位，对于一个新手来说，5-6节课后基本可以独立练习冲浪了。



### Q8 既然这么好上手，为什么冲浪又被称为“极限运动”呢？

作为初学者，我们能驾驭的浪一般是1米左右，就能在浪尖充分体验肾上腺素飙升的刺激感，这就像新手开车第一次上高速，开到100迈时，心中热血沸腾地蹦哒出一万个“刺激”。而冲10米的浪才算真正的极限运动，这些冲浪者就是海浪中的F1赛车手。所以，你能意会到“我的冲浪”和“极限冲浪”之间的差距了吧。



### Q9 冲浪小白顺利毕业！怎么提升自己的冲浪技能？

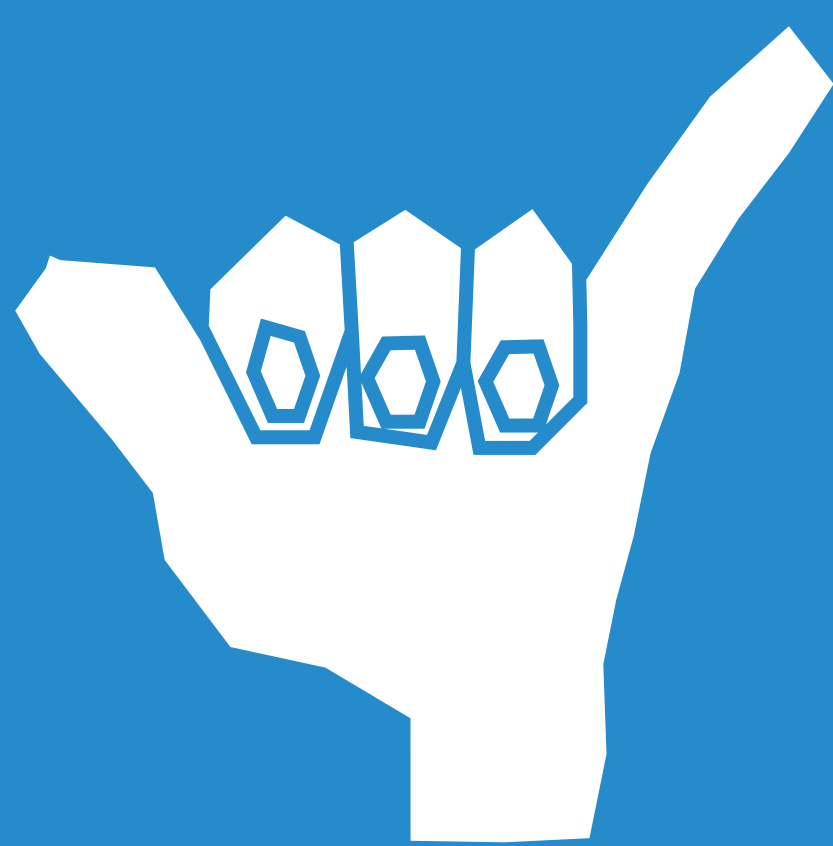
冲浪不同于滑板、滑雪等板类运动，因每一道海浪都不一样，就需要了解更多知识和信息，直到可独立分析浪况、独立抓浪。所以冲浪是一项入门简单，晋级需要多加练习的运动。想要有所突破，同志仍需努力。如果你对自己有更高的要求，那请一定务必加强体能训练。好的体能可以让你更快速掌握这项技能。建议加强以下几个部位的肌肉训练：

- > 划水肌肉的训练：双臂和肩部肌肉训练，尤其是肱三头肌
- > 起乘肌肉的训练：核心力量
- > 板上站姿肌肉的训练：深蹲
- > 耐力训练：增强心肺功能



## Q1 怎么能和更多浪人愉快玩耍？

在冲浪发源地夏威夷，人们经常用“Shaka”这个手势打招呼。后来这个手势慢慢地成为浪人们的手势。如果在沙滩上看到有人拍照摆出这个手势，那么，他很有可能就是一名浪人。如果你想结交到更多浪人伙伴，赶紧学会这个姿势吧！



# SHAKA!

来自绿色和平的  
可持续冲浪TIPS



1. 搁浅海洋动物  
尤其是受伤个体的救助  
是一项非常专业的工作，  
贸然自行救助  
可能会对其造成严重的二次伤害。  
同时它们仍然属于野生动物，  
贸然接触可能会有被攻击的风险。  
如在海边碰到搁浅或受伤的大型海洋生物，  
如鲸、海豚、海龟、鲸鲨等，  
应尽快联络当地渔政部门，交由专业机构进行救助  
，  
不要贸然自行救助。
2. 不乱扔垃圾，随手带走海滩边发现的塑料垃圾。

# 3 向优秀浪人进阶 做负责任的旅行者

## 食 || 在 || 当地

### 当地当季

无论吃蔬菜还是水产品,选择吃当地、吃当季,才是最地道的饮食。

### 食用可持续海鲜

避免食用如日本鳗鲡,蓝鳍金枪鱼等已经被过度捕捞至濒危的鱼类,不要食用尺寸过小的“幼年”鱼类。

海洋中超过1/3的鱼类种群处于不可持续的状态,许多捕捞方式还会兼捕海龟、鲨鱼、鲸等生物,致其死亡。

### 环保TIPS

依据国际环保组织绿色和平的《可持续捕捞渔业评价标准》和《不可持续养殖渔业评价标准》,我们将市场上常见的海鲜品种进行评估后划分出三类不同推荐指数的榜单,给各位“吃货”一个靠谱的参考。

扫描二维码获取

《海洋系温度:  
可持续海鲜消费指南》



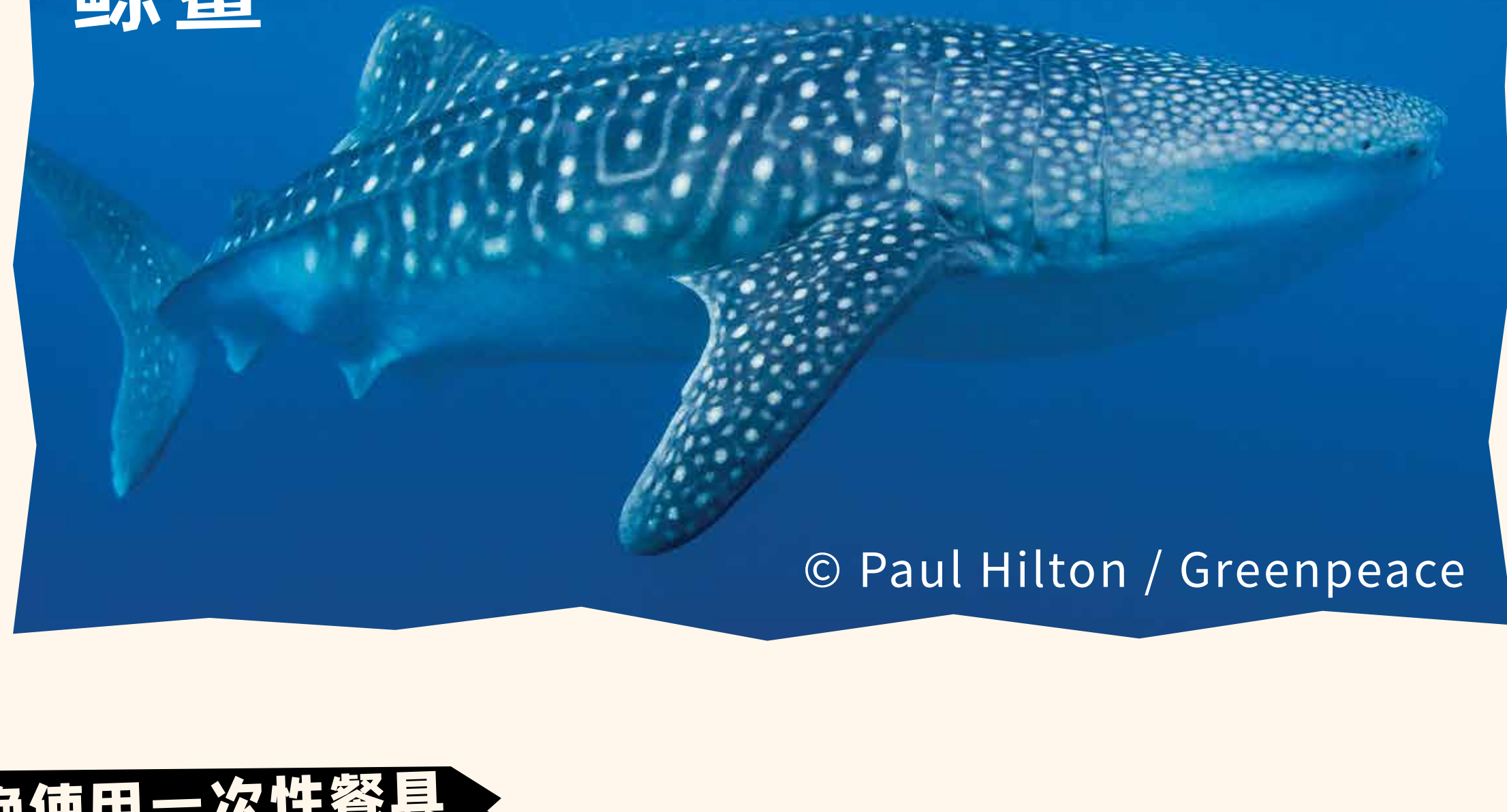
### 禁食非法海鲜

拒绝食用保护野生动物和来自非法捕捞的海鲜。见到海马、鲎、苏眉鱼、鲸鲨、黄唇鱼等保护野生动物,或者休渔期间,在市场上遇到来自于钓具以外方式捕捞的野生海鲜,可以在微信公众号“中国渔政”上一键举报,或拨打海警电话95110进行举报。农业农村部每年会公布各海区的休渔时间,2021年,海南省休渔时间为5月1日至8月16日。



鲨

© 供图: 美境自然 拍摄: 康诗腾



鲸鲨

© Paul Hilton / Greenpeace

### 拒绝使用一次性餐具

一次性塑料制品是海洋垃圾最主要的来源。每年不计其数的海龟、海鸟、海豹、鲸等生物因被塑料缠绕、误食塑料等原因而受伤或死亡。

## 购 || 在 || 当地

### 不要买这些

采购伴手礼时,如有发现商家销售珊瑚、海龟、砗磲等保护野生动物制品,不购买并积极向地方渔政部门举报,或在微信公众号“中国渔政”上一键举报。



砗磲

© Paul Hilton / Greenpeace

### 环保TIPS

2021年2月,调整后的《国家重点保护野生动物名录》正式发布。在调整后的名录中,中国海域的五种海龟、黄唇鱼等动物的保护级别由二级升为一级,中国鲎、苏眉鱼、鲸鲨、所有的海马物种以及多个珊瑚物种等动物正式新增为国家二级保护动物。保护等级的升高虽然有助加强保护力度,但也意味着这些生物依然面临着严峻的生存威胁。

## 游 || 在 || 当地

### 爱护自然

挖个蛤蜊、抓个螃蟹是很多游客期待的海边体验,但切勿到保护区等禁止采捕的海域赶海,更不要模仿一些网络视频中用高压水枪、电击、投药等赶海方式,避免扎堆聚集地采挖。这些行为会破坏自然景观和生物群落,甚至会对很多受到国家保护的动物造成危害。有些生物如芋螺、海胆、水母、鬼鲉等会释放毒素刺伤游客,还有些动物如鲉类、织纹螺等食用后会导致中毒。与不熟悉的生物保持安全距离,也有利于自身的安全。

### 环保出行

出行尽量选择骑车或乘坐公共交通工具,减少自驾车。随身携带购物袋、水杯等,去海滩时最好自带垃圾袋,以便在缺少公共垃圾桶的地方暂时存放自己产生的垃圾。

### 亲近自然

参加一些自然观察活动,认识各种生物、观察它们的活动,你会从自然中发现许多灵感、精彩和乐趣。恰逢冲浪点周边的海洋保护区开放参观、自然体验等活动时,前去领略自然是非常好的旅游体验。切勿违规私自进入保护区内游玩。

### 参与环保

自发或参与净滩活动,如Plogging(跑步捡垃圾)等。

## 住 || 在 || 当地

### 节约用水

选择淋浴而不是泡浴,杜绝长流水,所需水量减少时相应调低出水量,刷牙、涂沐浴露洗发水时关闭水龙头。

### 节约用电

只在必要时开启空调设备,不要将温度调整得过低或过高,适宜即可。离开房间或不需要使用电器时关掉空调、电视和电风扇等电器,电视尽量切断电源而不是维持在待机状态,因为待机状态中的电视同样会耗电。

### 重复使用毛巾被单

如非必要,酒店提供的毛巾、被单可以多次使用,不必每天更换清洗。



# 行动带来改变 守护我们 共同的海洋

将优秀浪人的自我修养融入实践的最好方法就是：为了守护我们共同的海洋，行动起来！视守护海洋为己任的你还可以：

## 参与海洋垃圾监测

作为环保志愿者参与到全国海洋垃圾的监测（例如仁渡海洋发起的“守护海岸线”活动），为海洋垃圾溯源、科学合理防治海洋垃圾做出贡献。

## 参与公民科学项目

有相关专业能力的朋友可以参与到当地举办的科研监测或公民科学项目中，例如近岸鲸豚、海龟的监测，沿岸、近海的生物多样性调查等。

## 支持建立海洋保护区

海洋保护区是保护海洋生物及其栖息地、重建海洋生物多样性、修复海洋生态系统的关键工具。通过建立海洋保护区，在保护区内禁止开发或破坏性的人类活动，可以为海洋提供一个免受干扰、自我修复的空间。

科学家建议在2030年之前通过设立保护区，保护全球至少30%的海洋。然而，目前全世界仅有2.7%的海域建立了高度或完全保护的保护区。与绿色和平一起共同呼吁并支持设立全球海洋保护区，让更多海洋得到更有效的保护。

## 向更多人分享海洋保护的知識

与更多因为热爱冲浪结缘的朋友们分享你在《可持续冲浪指南》中学到的知识，激励更多浪人朋友加入到守护海洋的行动！





特别感谢田乐教练、最世界《负责任的旅行》对《浪人的自我修养——可持续冲浪指南》的支持！

### 内容撰写

周薇 杨子薇 罗一鸣 黄蕴仪 田乐

### 内容支持

最世界《负责任的旅行》

### 手册设计

贾森迪 韩宇航

绿色和平是一个全球性环保组织，  
致力于以实际行动推进积极改变，  
保护地球环境与世界和平。  
[www.greenpeace.org.cn](http://www.greenpeace.org.cn)

扫描二维码，关注官方微信：  
绿色和平行动派 >>



内容支持伙伴

