



# 史费拉裂缝浮潜

## 如何在极高能见度的史费拉裂缝水下仙境自由浮潜

史费拉裂缝是世界上最神奇的潜水胜地之一。在这里您可以享受到水晶般清澈的水下世界，不仅如此史费拉更是世界上唯一可以在大陆板块之间深潜与浮潜的地方，加上这里极佳的水下能见度，让您有一种在空中飞翔的美妙体验。但是在您进入这奇妙的水下世界之前，我们想让您知道一些关于史费拉浮潜的注意事项。

# 浮潜

史费拉裂缝浮潜的经历是无与伦比的，也许是您即将在冰岛展开的最令人兴奋的冒险，浮潜不需要任何的证书或是之前浮潜的经验，只需要您具备一定的单独游泳技能以及良好的身体状况。

## “慵懒”的暗流

在史费拉水域会有一些缓慢流动的美丽冰川水暗流。在浮潜的前半部分，您将会顺流而游。在后半部份时，您可能需要逆着微弱的暗流游一段距离，不用担心，您只需要具备一定的游泳技能便能完成浮潜

## 浮潜年龄限制

浮潜最低年龄限制为12周岁。18周岁以下的未成年人需要有监护人陪伴。虽然此项目并没有年龄上限，但是处于安全考虑我们不推荐身体素质较弱体的老年人参加。

## 干式潜水服尺码说明

我们希望每位游客都能参加我们的行程，但我们提供的装备尺码基于市面上可获得的选项。请务必确保您的体型在以下范围内，以确保安全装备能有效发挥作用，防止您在冰川水中感到寒冷。

体重范围：45 – 120 公斤

身高范围：150 – 200 厘米

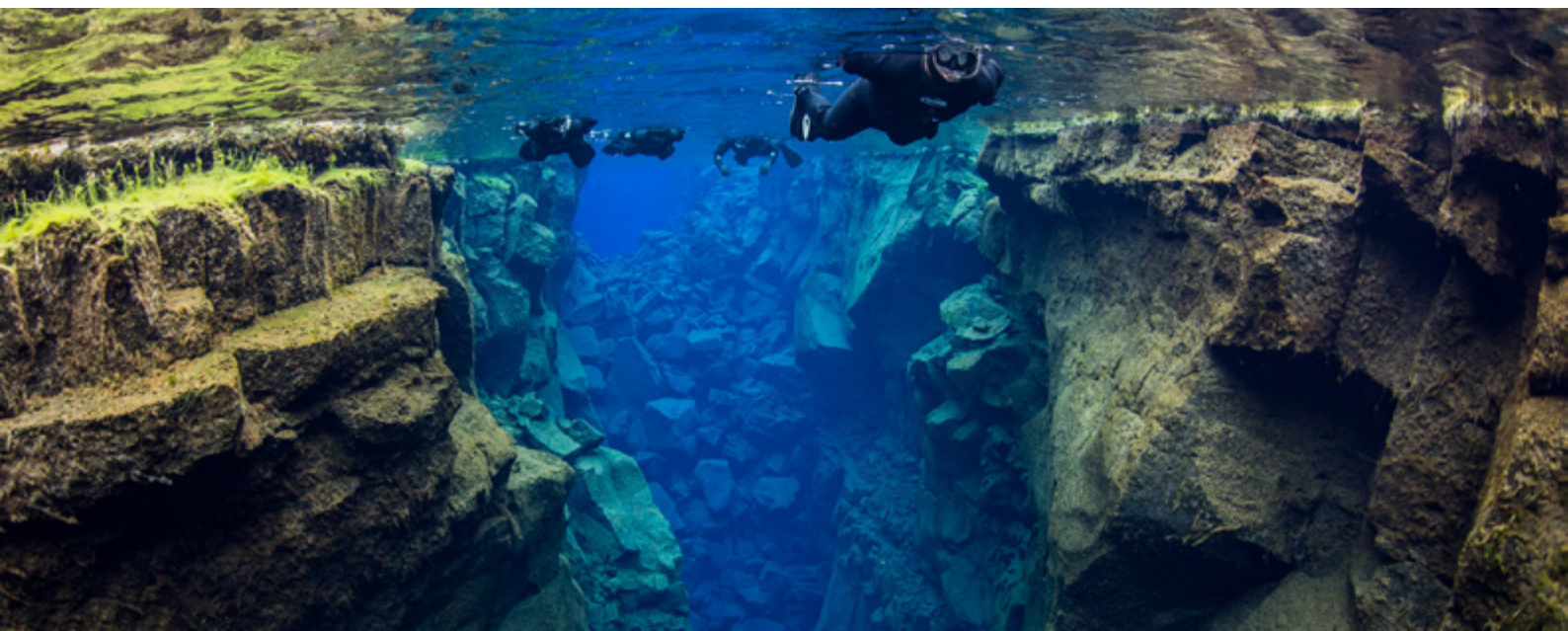


## 更多史费拉浮潜须知

我们非常乐意分享更多的史费拉深潜与浮潜的美妙经历。不过更重要的是，在参加此项冒险前，您需要了解一些相关的注意事项。

请您仔细阅读本章节，评估自己能否接受以下内容：

- ❶ 史费拉浮潜是一项中等运动量的项目。参与者需穿戴紧身且包覆全身的干式潜水服。该潜水服较重，行走时可能会有些困难。参与者需要穿着全套装备步行约 150 米到入水点，活动结束后再从出水点步行约 350 米返回出发地。
- ❷ 潜水服在颈部与手腕处都必须密封，防止冰川水进入达到保暖效果。但如果您有幽闭恐惧症这可能会让您感到稍有不适。史费拉水域有轻微水流，行程的最后一段需要逆流游动，参与者需要具备基本的游泳能力并对此感到舒适。
- ❸ 行程中在水中的时间约为30至45分钟，水温为2摄氏度。因此在开始此项目之前，建议您先摄取适量的水和食物，保证您在行程中有充足的体能。
- ❹ 所有参与着都将身穿潜水料（合成橡胶）的潜水帽和手套，意味着在此项目中您的头部和手会暴露在水中。
- ❺ 您可能已经意识到在这个浮潜项目中，您不可能保持100%的干燥，在此我们还是要提醒您，您的面部，头发和手一定会在潜水过程中浸湿。
- ❻ 冰岛室外温度相对较低，冰岛之所以被称作冰岛也是名副其实的。友情提醒，此行程的3个多小时都将在户外完成。请穿戴保暖的贴身衣物，以及冬季外套，帽子和手套，特别是冬季。
- ❼ 参加此项目的参与者在水下不可以佩戴任何首饰，尖锐的首饰很可能会划破潜水服。
- ❽ 在史费拉附近是没有任何储物柜的。请勿携带任何在此次行程中不需要的贵重物品。



# 史费拉浮潜医疗声明

请每位参与者阅读并签署

## 第1部分：以下情况是否适用于您？

如果您在本部分中有任何一项回答“是”，**很遗憾**，您将无法参加我们的浮潜行程。这是为了您自身的安全！

- \_\_\_\_\_ 任何类型的心脏或血管疾病？
- \_\_\_\_\_ 心脏病发作？
- \_\_\_\_\_ 心绞痛、心脏手术或血管手术？
- \_\_\_\_\_ 是否怀孕？
- \_\_\_\_\_ 任何形式的肺部疾病？
- \_\_\_\_\_ 气胸（肺萎陷）、其他胸腔疾病或胸腔手术？（不包括已完全康复的外伤性气胸 – 请参见第2部分）
- \_\_\_\_\_ 癫痫、抽搐、惊厥，或正在服用防止这些症状的药物？

## 第2部分：以下情况是否适用于您？

如果您在本部分中有任何一项回答“是”，则需要**医生出具的健康证明**才能参加此行程。所需的医疗批准表格请参见第二页。

- \_\_\_\_\_ 您有高血压或正在服用控制血压的药物？
- \_\_\_\_\_ 经常严重头晕、昏厥或失去意识？
- \_\_\_\_\_ 在过去两年内曾患癌症或接受过癌症治疗？
- \_\_\_\_\_ 在过去两年内曾因严重头部外伤失去意识，并有持续影响？
- \_\_\_\_\_ 目前是否正在服用可能影响您参与活动能力的处方药物？
- \_\_\_\_\_ 是否因新冠肺炎仍有持续症状或曾因新冠住院？
- \_\_\_\_\_ 高胆固醇？
- \_\_\_\_\_ 有心脏病病史或直系亲属中有心脏疾病史？
- \_\_\_\_\_ 曾因外伤（如车祸）导致气胸（肺萎陷）？
- \_\_\_\_\_ 有其他可能影响您安全参与活动的身体或心理状况？
- \_\_\_\_\_ 哮喘？
- \_\_\_\_\_ 行动不便 – 需要协助？
- \_\_\_\_\_ 糖尿病 – 依赖胰岛素的糖尿病患者必须确保血糖稳定或正在上升，并需交给导游一份可携带入水的液体葡萄糖。



# PHYSICIAN APPROVAL

## For Snorkeling Silfra Tours in Iceland

Participant Name \_\_\_\_\_

Dear Physician,

The above patient of yours wishes to participate in a snorkeling tour with Arctic Adventures in Iceland, but has answered YES to the question \_\_\_\_\_ in Section 2 on the preceding page. Your assessment of the individual's fitness for the tour is therefore required.

Please note that there have been serious medical incidents in Silfra involving participants in the risk groups identified in Section 1 and Section 2 on the preceding page.

Snorkeling in Silfra includes the following:

- Participants wear a tight and constricting full body suit. The suit is heavy and may make walking difficult.
- Participants must walk in full gear about 150 meters to the entry point and later 350 meters from the exit stairs back to where the tour started.
- The suit has seals on the neck and wrists that stop water from getting in. These can be tight and sometimes an additional rubber strap needs to be worn around the neck.
- In-water duration is 30-40 minutes and the water temperature is 2° Celsius.
- The heads and hands of participants are exposed to the 2° Celsius water through a mitigating material. Part of the face is not covered by the hood and will therefore be in direct contact with the water.
- There is a slight current in Silfra and participants must be able to swim against it during the last part of the tour.
- Whenever entering the water there is a small chance of the suit leaking. In this case 2° Celsius water will enter the suit and the water will be in direct contact with the thermal under layers and skin.
- Participants use a snorkel to breathe throughout the activity. This is a breathing tube with one end in the water and the other in the air.
- Participants change in our tour vans in potentially wet, windy and cold weather conditions. In winter, outside temperatures in Iceland may be far below the freezing point.

### Physician's Impression

☐ I find no medical conditions that I consider incompatible with the activity described above.

☐ I am unable to recommend this individual for the activity described above.

Remarks \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Physician's Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Physician Name \_\_\_\_\_

Clinic/Hospital \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Phone \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

# 浮潜所需装备

在史费拉裂缝浮潜您需要身着3层的衣服才能在2摄氏度的冰川水中为您保暖。大部分装备有我们提供，您只需要携带贴身的衣物。

## 第一层 - 需要您自带

轻薄保暖的羊毛制品  
抓绒或化纤（请勿穿棉制品）  
保暖的羊毛，抓绒或潜水料袜子



第一层：贴身穿

## 第二层 - 我们为您提供

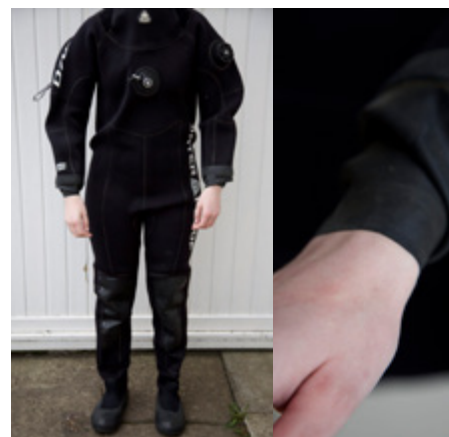
穿在潜水服里面  
材质：尼龙，塔丝隆面料  
制造商：Waterproof, Santi



第二层：穿在潜水服里面

## 第三层 - 我们为您提供

干式潜水服  
材质：柔软富有弹性的潜水料（合成橡胶发泡体）  
制造商：Waterproof 或 O' Three



第三层：干式潜水服

## 辅助深潜装备 - 我们为您提供

在浮潜的时候，您需要许多辅助性的装备，例如潜水帽，手套为您的头部与手在寒冷的水域中起到保暖作用，还有潜水面具，水下呼吸管与蛙鞋。我们都将为您提供所有的辅助设备。



1. 潜水帽和手套  
制造商：Waterproof 或 O' Three  
材质：柔软富有弹性的潜水料（合成橡胶发泡体）



2. 潜水面具与水下呼吸管  
我们有多款潜水面具与水下呼吸管任您选择。友情提醒，在潜水面具下，您不能再佩戴普通近视眼镜。我们推荐您佩戴隐形眼镜。

3. 蛙鞋  
制造品牌：Poseidon, Apeks, Mares  
材质：潜水橡胶，浮潜专用橡胶或塑料

## 我们提供的干式潜水服尺寸：

女士



150 厘米 – 体重上限 75 公斤  
155 厘米 – 体重上限 80 公斤  
160 厘米 – 体重上限 85 公斤  
165 厘米 – 体重上限 90 公斤  
170 厘米 – 体重上限 95 公斤  
175 厘米 – 体重上限 100 公斤  
180-200 厘米 – 体重上限 110 公斤

男士



150 厘米 – 体重上限 75 公斤  
155 厘米 – 体重上限 80 公斤  
160 厘米 – 体重上限 85 公斤  
165 厘米 – 体重上限 90 公斤  
170 厘米 – 体重上限 100 公斤  
175 厘米 – 体重上限 110 公斤  
180-200 厘米 – 体重上限 120 公斤



# 集合地点

## 如何到达停车地点

此行程的集合地点设在史费拉裂缝停车场。在谷歌地图里（Google Map）输入“**Thingvellir Parking P5**” (GPS 坐标 64.255825, -21.123666)谷歌导航会带您找到停车场。您会路过第一个小型停车场，再继续开400米把车停在供潜水游客用的停车场。从雷克雅未克开车到达集合地点大约需要一个小时。请记得停好车以后您需要在P5停车场的咪表（Parking Meter）用借记卡或信用卡支付500冰岛克朗的停车费，并把小票放在挡风玻璃内显眼的位置。

## 找到您的导游

将车停妥之后，沿路往回行走400米左右，您将到达一个潜水车辆专用的小型停车场找到您的导游。集合处会有许多别的公司的导游，请务必找到与自己报名行程相对应的公司，把行程订单给导游确认。我们期待见到您哦！

## 集合时间

请在此行程开始时间**提前15分钟**到达集合地点。

## 行程历时

整个浮潜行程从集合开始约为3小时

# 接团时间

在这个行程中，我们也提供从雷克雅未克接送服务。具体详情请查看此行程页面上的预定系统。

- 🕒 “从雷克雅未克出发的史费拉浮潜” - 包括从雷克雅未克接送
- 🕒 “从辛格维利尔出发的史费拉浮潜” - 不包括接送

因为雷克雅未克市中心主要道路比较拥挤，加上交通限制，我们只能够在市区指定的接团地点接您。很遗憾我们不能直接到您在市区的酒店或是AIR BNB门口去接您。如果您有任何疑问，请联系我们，我们会帮您找到离您最近的接团地点。如果接团时间为09:00，我们的司机将到达第一个接团地点的时间为09:00。友情提示：完成整个接团过程可能会耗时30分钟。如果行程上显示接团时间为09:00，我们将在09:00至09:30之间接您。

## 行程历时

一次浮潜行程总耗时约为5小时，包括从雷克雅未克出发到达集合地点的车程。

## 建议携带

- ☐ 保暖可贴身穿的羊毛，抓绒以及合成面料的衣物，切勿穿全棉衣物！
- ☐ 保暖的羊毛，抓绒或潜水料袜子
- ☐ 一套可替换的衣物和袜子（以备所需）
- ☐ 一条干毛巾或浴巾（因为您的头发，面部以及手会被水浸湿）
- ☐ 适合当时天气状况的户外衣物
- ☐ 预定此行程时候的确认单
- ☐ 如有需要，请提供医生证明信（不确定是否需要？请阅读“健康状况？”部分）

我们非常期待向您展示史费拉 - 奇妙的大裂缝！

