

无畏 前行

2023户外运动报告

第一财经
Y I C A I

| DT研究院 × HUAWEI WATCH Ultimate

更多免费行业报告

并购家

www.ipoiipo.cn

目录

前言 02

01
户外运动兴起硬核潮，
人们都在玩什么？ 05

02
参加硬核户外运动，
人们都在意什么？ 10

03
保障户外运动安全，
人们应该怎么做？ 19

写在最后 30

前言

以飞盘、露营等休闲类户外运动出圈为标志，户外的热风已经吹了好几年。

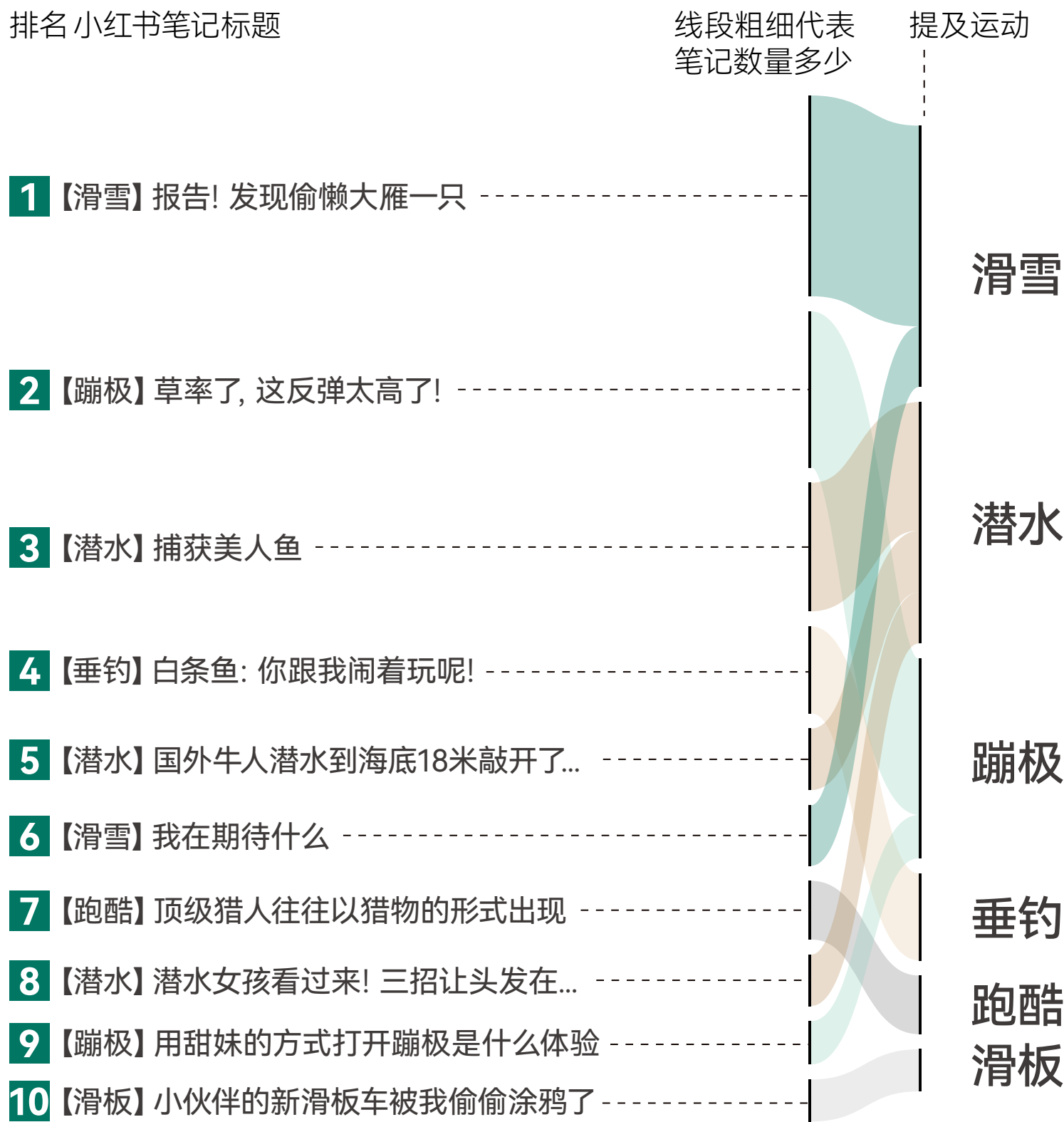
2023年，更多人涌入大自然体验户外运动。公园、城市近郊已经不能满足部分户外爱好者的“野”心，更硬核、更专业的户外运动风潮兴起。

社交平台的声量也佐证了这股热潮。DT研究院统计了2023年4月典型社交平台上与“户外运动”相关的高热笔记，主题从滑雪、潜水到蹦极，大家提及的户外运动明显“硬核”。并且，这些笔记里提及的运动，例如滑雪、潜水和蹦极的话题总阅读量也分别达到了14.34亿、5.73亿和2.55亿。

滑雪、潜水、蹦极等硬核户外运动火热

近一个月小红书“户外”高热笔记

DT研究院



注: 统计时间为2023年3月4日—4月3日 数据来源: 果集·千瓜

滑雪、潜水、蹦极等硬核户外运动话题量过亿

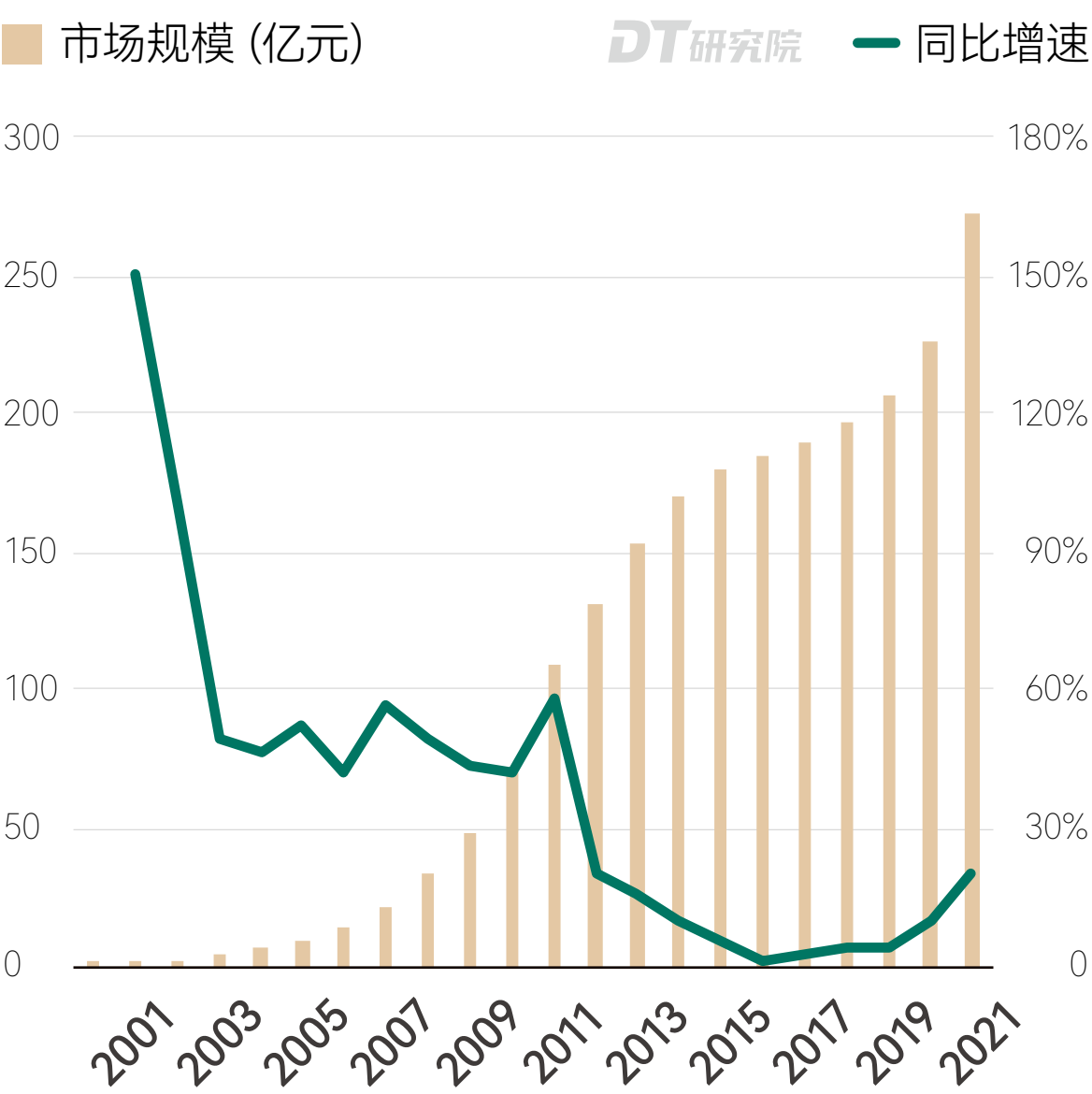
小红书平台热门运动话题阅读总量

DT研究院



注: 统计时间截至2023年4月5日 数据来源: 果集·千瓜

2021年我国核心户外运动市场迎来新的增长点



注: 核心户外运动市场, 由专业户外运动品牌构成, 专业户外运动品牌是指那些植根于户外运动行业, 其主要收入来自于户外运动产业的品牌和公司

数据来源: 国海证券《小众运动深度研究: 大户外的兴起, 新时代的社交》, DT研究院整理

更多的商业力量也在进入。

券商报告数据显示, 由专业户外运动品牌构成的核心户外运动市场, 在2021年迎来新的增长点。

变化正在发生。

当户外运动走向硬核, 是谁在玩? 在玩什么? 关注什么? 需要什么?

为了帮助大家更好地享受户外运动的乐趣, 勇敢出发, 安全回家, 第一财经旗下DT研究院联合华为WATCH Ultimate 非凡大师推出《无畏前行: 2023户外运动报告》, 我们试图呈现的, 不仅是“户外运动走向硬核”的洞察, 也是一份有专业依托、有经验参考的户外运动指南。



01

户外运动兴起硬核潮， 人们都在玩什么？

户外运动正在从休闲潮走向硬核潮。

以对体能技能的要求和运动门槛为标准, 户外运动可以被分为休闲户外运动、硬核户外运动和极限户外运动^[1]。

DT研究院调研显示, 有49.4%的受访者都参加过硬核或极限户外运动。他们大多会硬核与休闲两头抓, 会去潜水、滑雪或登山, 平日里也会通过骑行、飞盘等运动来休闲或训练。

我们综合1172位参加过户外运动的受访者的选择, 排出了最热门的硬核户外运动, 徒步和登山占据前2位, 有超6成受访者参与过这两类户外运动, 紧随其后的是野营、滑雪和漂流。

49.4%的受访者参加过硬核/极限运动

你参加过哪些类型的户外运动?
(多选)

DT研究院

○ 参加过该类型运动的人数比例

80.7%
休闲户外运动
(飞盘、骑行、城市徒步、踏青、露营等)

48.1%
硬核户外运动
(徒步、登山、滑雪等)

6.2%
极限户外运动
(翼装飞行、水肺/自由潜水等)

49.4%

的受访者参加过
硬核/极限运动

= (选择硬核户外运动的受访者+选择极限户外运动的受访者-都选的受访者) / 总样本量

数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311), 数据统计截至2023年4月5日

2023十大热门硬核/极限户外运动, 徒步登山位列前茅

你参加过哪些更硬核的户外运动?

户外运动及排名	参加过该户外运动的人数比例
1 徒步	63.6%
2 登山	62.0%
3 野营	32.2%
4 滑雪	24.8%
5 漂流	21.8%
6 山地自行车	17.2%
7 潜水	13.6%
8 攀岩	12.9%
9 越野跑	11.5%
10 冲浪	9.6%

DT研究院

数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311, 本题样本量为1172), 数据统计截至2023年4月5日

除了热门运动项目, 我们也好奇, 在这股走向硬核的户外运动潮流中, 哪些人群是主力? 他们都有什么特征? 为什么要参加?

DT研究院综合运动频率、运动偏好、运动追求和用户自评等问题, 将参加过户外运动的受访者分为四大类——潜力户外人、轻体验户外人、硬核户外人和极限户外人。

参加户外运动的四大人群: 越硬核, 越追求突破自我

DT研究院

你认为自己属于哪种户外人?

● 硬核或极限户外运动数量

xxx TGI指数

■ 参加过该户外项目的比例

	潜力户外人	轻体验户外人	硬核户外人	极限户外人
平均每人参加过的硬核或极限户外运动	2.22 种	2.57 种	4.35 种	6.29 种
平均每人想尝试的硬核或极限户外运动	4.06 种	4.17 种	5.03 种	6.11 种
重点人群 (职业)	在校学生	普通职员 办公室/写字楼工作人员	企业管理者 包括基层及中高层管理者	专业人员 如律师、医生等
运动频率	几乎不去户外运动 310	每个月去1-2次户外运动 108	几乎每周都去户外运动 182	2-3个月去一次 212
最爱硬核项目 TOP3	登山 51.7%	徒步 61.4%	徒步 85.6%	登山 92.6%
	徒步 50.3%	登山 59.7%	登山 78.4%	徒步 74.1%
	滑雪 22.2%	野营 29.9%	野营 51.4%	野营 70.4%
特别偏好硬核项目	滑翔伞、漂流	无特别偏好	高原/无人区骑行、帆船、越野跑	跳伞、帆船、越野跑
运动意义	体验新奇 107	释放压力 104	突破自我 140	突破自我 144
			探寻人生新可能 140	探寻人生新可能 131

注: 偏好度=[目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100; 重点人群是指: 该职业人群更倾向于是该类型户外人; 最爱项目是指该类型户外人参加过比例最高的项目; 偏好项目是指该类型户外人相较于整体偏好度高的项目

数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311, 本题样本量为1172), 数据统计截至2023年4月5日

在回答不同问题时, 这四类户外人展现出明显不同的偏好。

潜力户外人的重点人群是学生, 目前较少参加户外运动, 但平均也参与过2.22种比较硬核的户外运动, 而且对未来的户外之旅充满热情, 平均想要尝试硬核户外运动超过4种。他们年轻有活力, 喜欢体验新奇、刺激的事情, 偏好滑翔伞、漂流这类门槛不高且有趣味的户外运动。

轻体验户外人每个月去1-2次户外运动, 其中休闲类户外运动较多, 硬核项目较少。他们是有一定工作经验的职场人, 想要从休闲进阶到更硬核的户外运动来释放压力、锻炼身体, 喜欢徒步、登山和野营运动。

硬核户外人几乎每周都去户外运动, 已经参加过不少硬核/极限户外运动, 并有一定了解。他们是企业中的管理者、领导者, 有一定的收入基础, 看重生活品质但不为生活设限, 特别偏好高原/无人区骑行、帆船、越野跑, 希望通过户外运动探寻新的人生可能。

极限户外人每2-3个月去一次户外运动, 参加过很多种硬核户外运动以及难度更大的极限运动。他们是不同领域中的专业人士、职场中的精英, 勇敢执着、富有冒险精神, 除了徒步登山等常规户外运动, 还特别偏好跳伞、帆船、越野跑, 追求在运动中突破自我、获得价值感。

或许是因为硬核更多与“突破自我”和“探索另一种可能”关联, 很多人向我们分享的印象深刻的户外运动故事, 主题多与突破、探索相关。

来自上海的90后女生小米(化名), 印象最深刻的是为了在冰岛的大裂缝浮潜, 用1个月时间自学了游泳。

人们走向大自然, 在或许短暂的时间内勇敢完成挑战, 却能获得长久的激励。在这次调研中, 就有60后和70后向我们分享“当年”的故事, 比如“年轻时全程徒步登上华山、泰山”……

除了突破与挑战, 对久居城市的人们来说, 探索自然意味着另一种斑斓瑰丽的生活可能。来自湖南的90后女生, 到现在对自己在壶瓶山山顶度过的那个夜晚念念不忘。

有十几年户外经验的Alex, 也向我们分享了自己潜水的经历: “有一次潜水看到了非常令人震撼的画面, 我潜到一个洞里, 这个洞是海水和淡水连接的地方, 因为海水和淡水的密度、颜色不一样, 含沙量也不一样, 当我的同伴从淡水潜到海水的时候, 我就能看到淡水这边的身体很清晰, 海水这边的身体比较模糊, 感觉他漂浮在空中一样, 然后太阳光从小洞上面打下来, 水里面一道光、一道光地闪烁。”

“潜水好像让我进入了另一个世界, 我自己就像一条鱼,” Alex总结道。



A diver is shown underwater, wearing a blue wetsuit and a smartwatch on their left wrist. The watch face is visible, showing a colorful display with various metrics. The background is a deep blue, suggesting an underwater environment.

02

参加硬核户外运动，
人们都在意什么？

人们出于不同的原因拥抱户外运动, 不过无一例外, 在参加更硬核的户外运动时, 安全是他们最在意的要素, 85.4%的人选择了这一项, 其次是自然风光。

遗憾的是, 许多人还缺乏对应的户外安全知识。

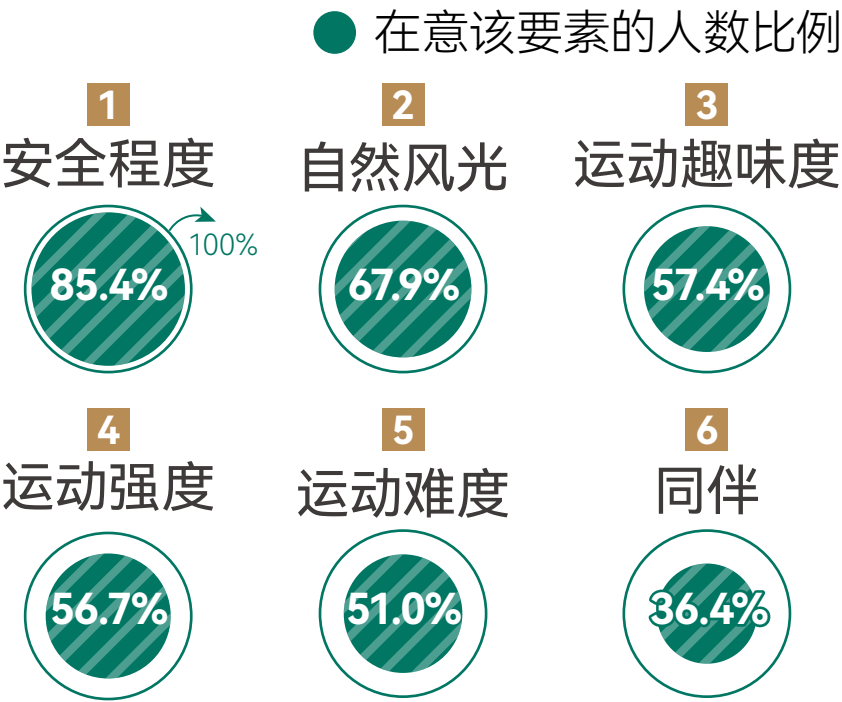
DT研究院调研显示, 超3成受访者们不了解 (不太了解或完全不了解) 户外运动的安全知识或技能, 近4成受访者不了解 (不太了解或完全不了解) 在极端情况如何求救。

北京体育大学户外体育专业的Kevin, 向DT研究院分享了一次户外经历: “有一次遇到了蛇, 就在路边, 突然咬了我朋友一口, 但我们对这个蛇不了解, 不知道它有毒没毒。还好当时有一个专业的领队老师, 知道这个蛇没毒, 并且帮我们做了一个紧急处理。”

在问题“在参与更硬核户外运动的过程中, 你有哪些印象深

参加硬核/极限户外运动时, 人们最在意安全

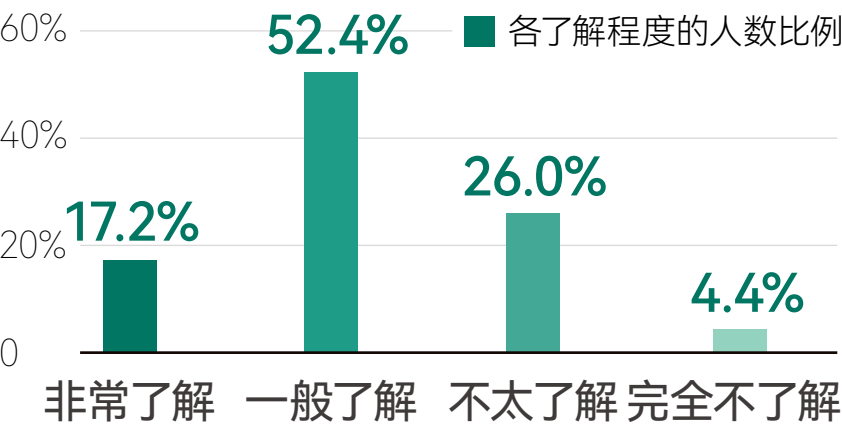
选择更硬核的户外运动时, **DT研究院** 你更在意哪些要素?



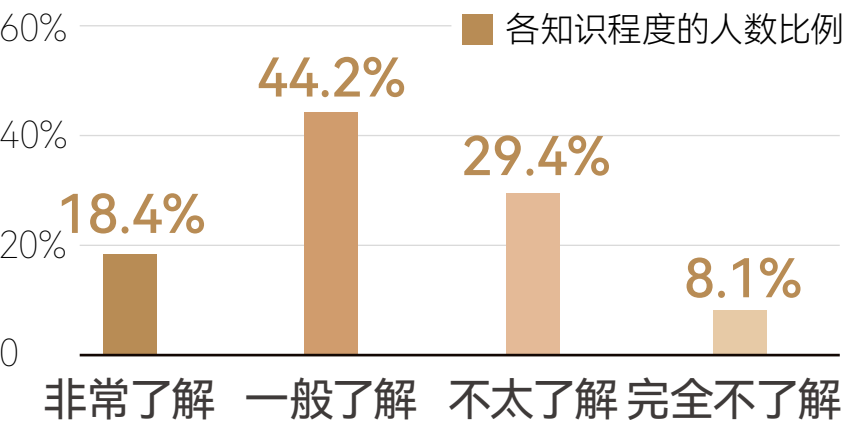
数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311, 本题样本量为1172), 数据统计截至2023年4月5日

近4成人不知道在户外如何求救, 3成人缺乏户外安全知识

你对户外运动安全相关知识/技能的了解程度是怎样的? **DT研究院**



极端场景下, 你知道如何求救吗?



数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311, 题1样本量为1172, 题2样本量为1081), 数据统计截至2023年4月5日

刻的事情？”下, 受访者们分享的经历也大多与安全相关, 要么是在户外突遇意外, 要么是前期准备不足:

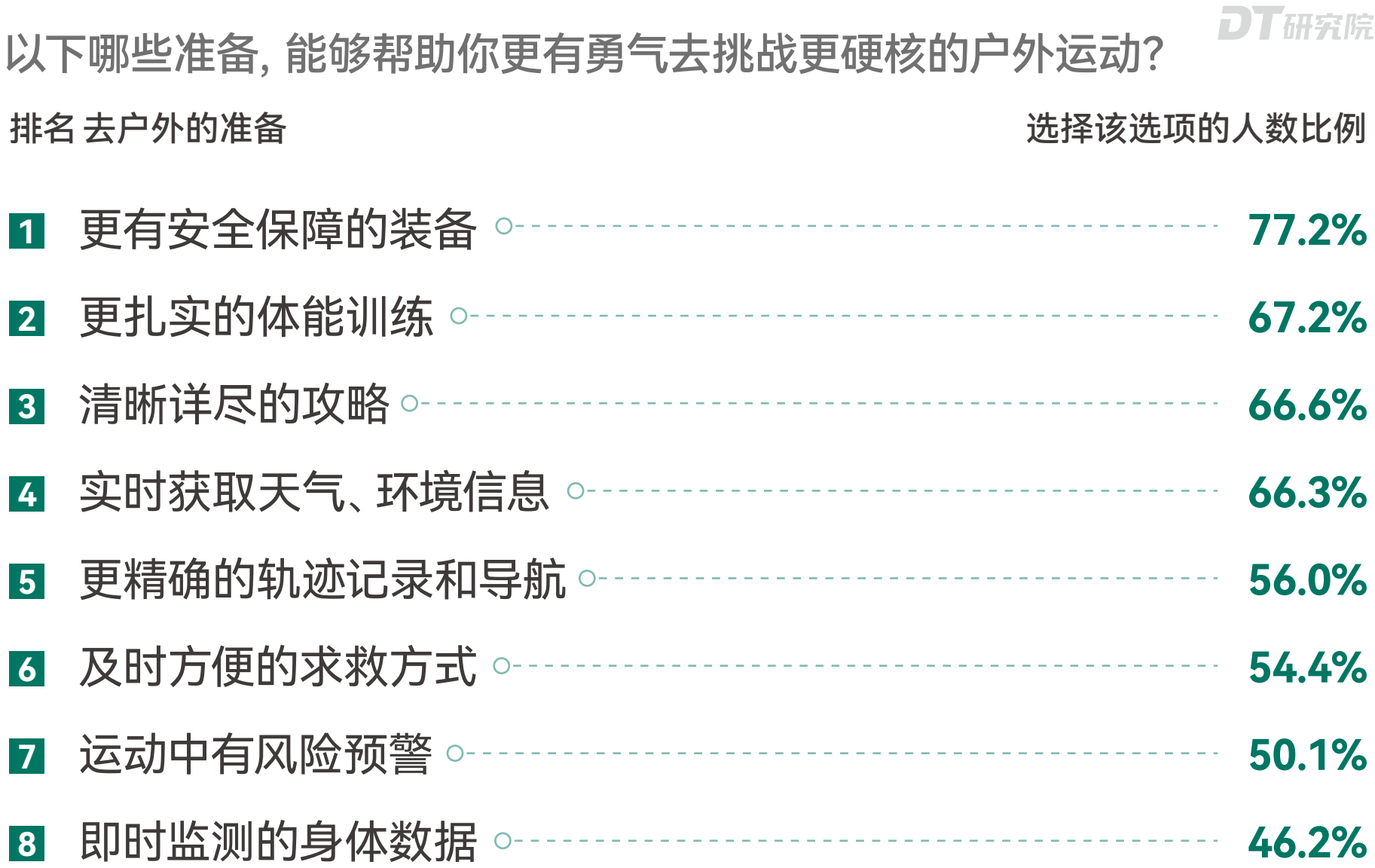
95后, 男, 轻体验户外人: 大学时期爬野山迷路。早上9点出发, 中午被自信的本地同学带偏, 在没有网络无法连接地图的情况下, 通过河流及日光方向判断大致方位。晚上7点终于出山.....

85后, 男, 硬核户外人: 新疆乌孙古道徒步遇到暴风雪, 行李延迟到达营地, 极寒中等待。

90后, 女, 硬核户外人: 阴雨天在山上找不到路, 无法走到轨迹上, 差点叫救援。

为了应对安全问题, 在参加户外运动之前进行攻略和训练必不可少。
总体来看, 人们户外运动安全感的第一来源是装备。

在参加硬核/极限户外运动时, 人们最依赖有安全保障的装备



数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311, 本题样本量为1172), 数据统计截至2023年4月5日



一位85后“轻体验户外人”受访者这样解释：“入门的时候听过一段论述大意是，探险和极限运动最重要的方面可以归纳成技术、体能和装备。其中装备提升是最快，也最容易见效的。”

装备不仅可以降低新手参与硬核户外运动的门槛，还能在专业人士挑战更高难度运动时给予更多的安全保障。但在具体的装备选择和在意的要素上，不同人群并不一致。

根据调研数据，潜力户外人和轻体验户外人更倾向于携带急救包和补给装备，这些东西的使用门槛低，可以直接改善受伤、被困、体力不支等状况。

硬核户外人把照明装备排在了较前的位置，这是经验较少的人很容易忽视的装备——不仅可以在黑夜、洞穴等场景中使用，也可以在被困时通过强光闪烁的方式发送求救信号。

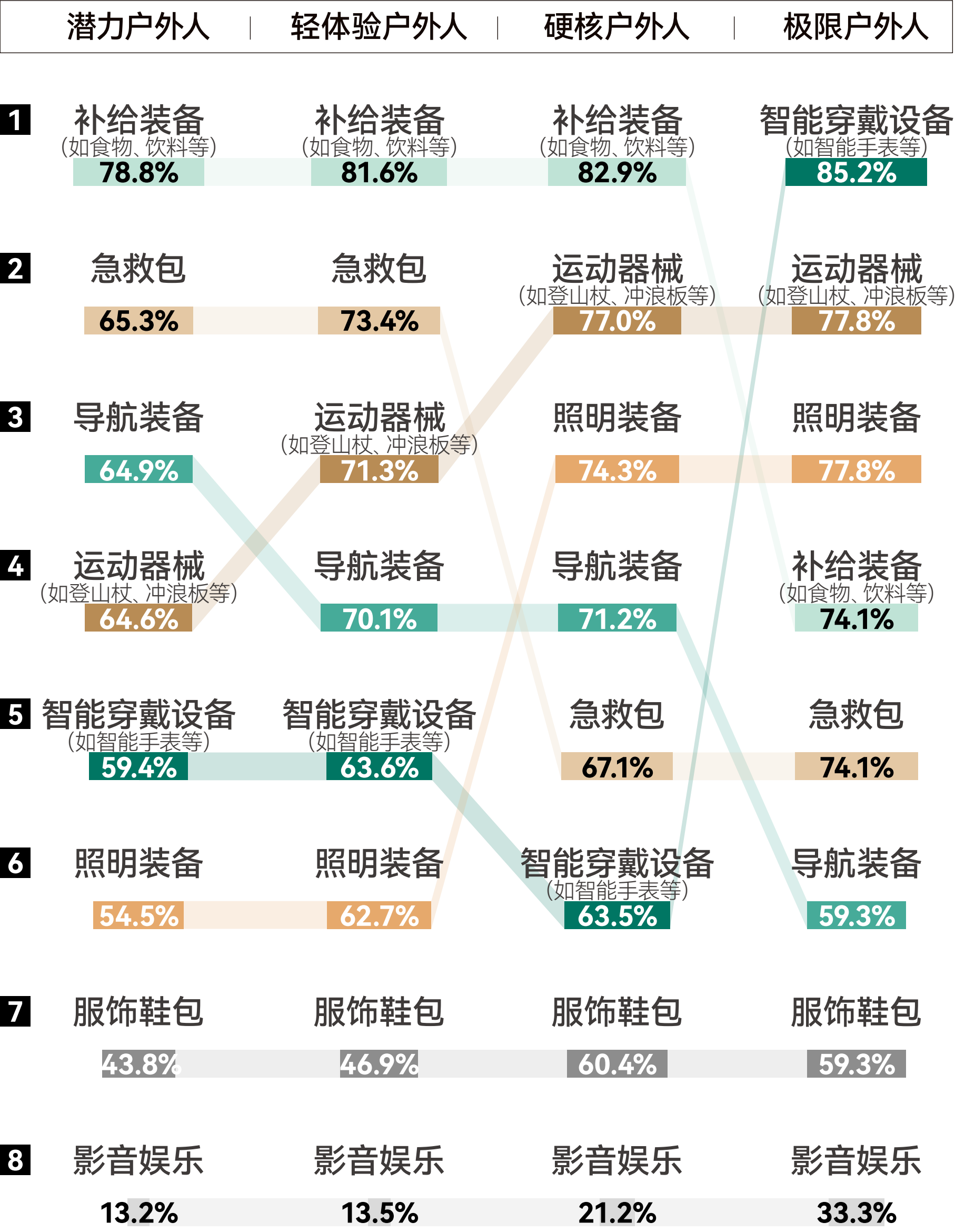
极限户外人则把智能穿戴设备排在了第一。因为他们对于运动表现及安全的需求更明确，不仅需要智能设备帮助他们更好地监测、复盘每一次运动，以便追求更高、更强，还需要设备提供全面、精准的信息，以提前预判和规避运动当中的风险。

极限户外人更倾向于携带智能穿戴设备

如果要参与更硬核的户外运动, 你会携带哪些装备?

DT研究院

选择该选项的人数比例



数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311, 本题样本量为1172), 数据统计截至2023年4月5日

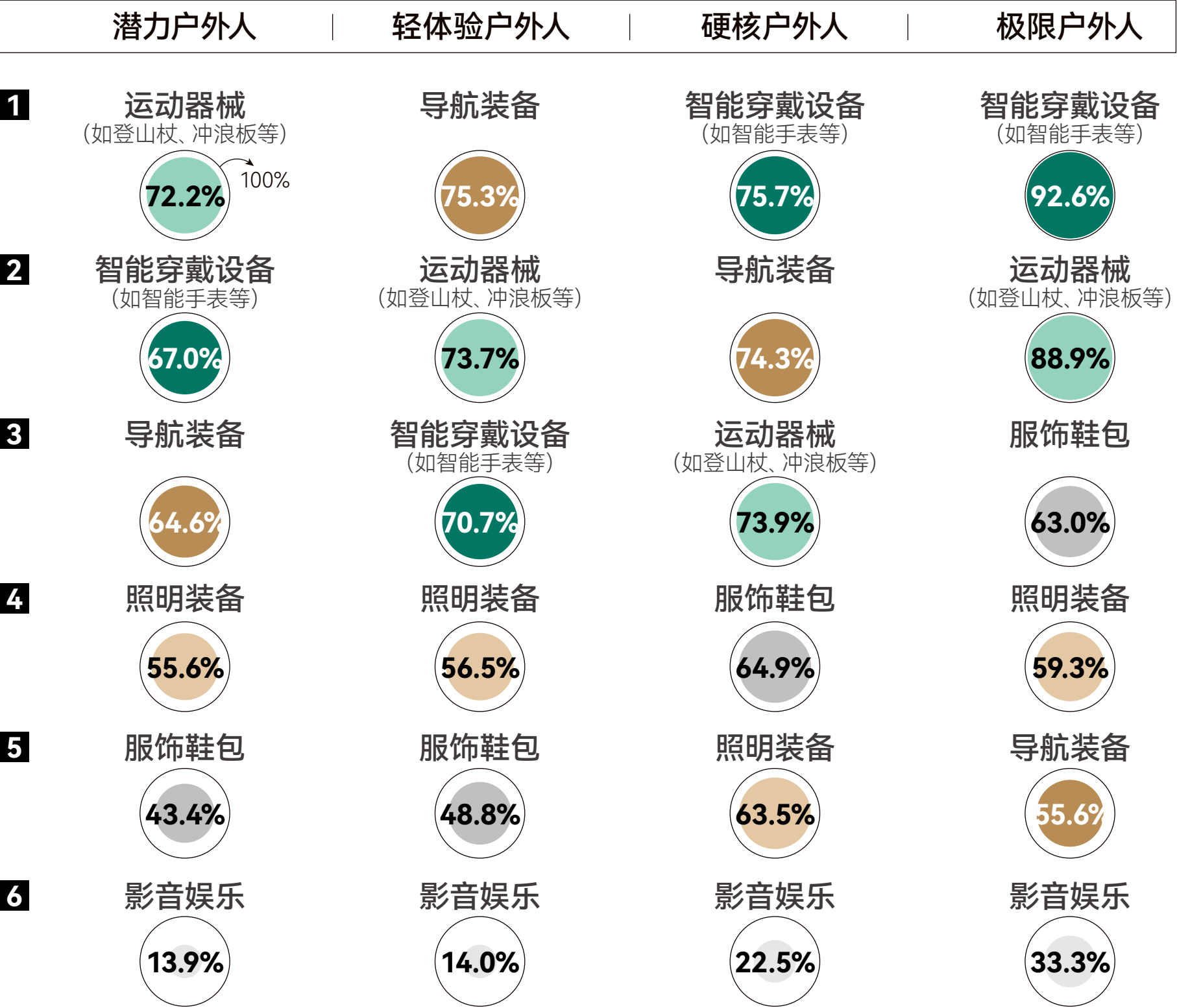
在前期选择装备时, 硬核户外人和极限户外人都最为关注智能穿戴设备 (如智能手表) 的产品创新。这类产品更新换代迅速, 每一个新功能、每一个黑科技的出现, 不仅能够帮助他们建立更科学的运动方式, 也可能会在关键时刻成为他们的“救命”神器。

因此, 硬核户外人和极限户外人更看重智能穿戴设备的科技含量, 而潜力户外人和轻体验户外人参与硬核户外运动的频率并不算高, 他们会比较在意智能穿戴设备是否可以在日常使用。

参加硬核/极限户外运动的程度越高, 越关注智能穿戴设备的创新

如果要为更硬核的户外运动挑选装备, 你会更关注哪些产品创新? DT研究院

☐ 选择该选项的人数比例

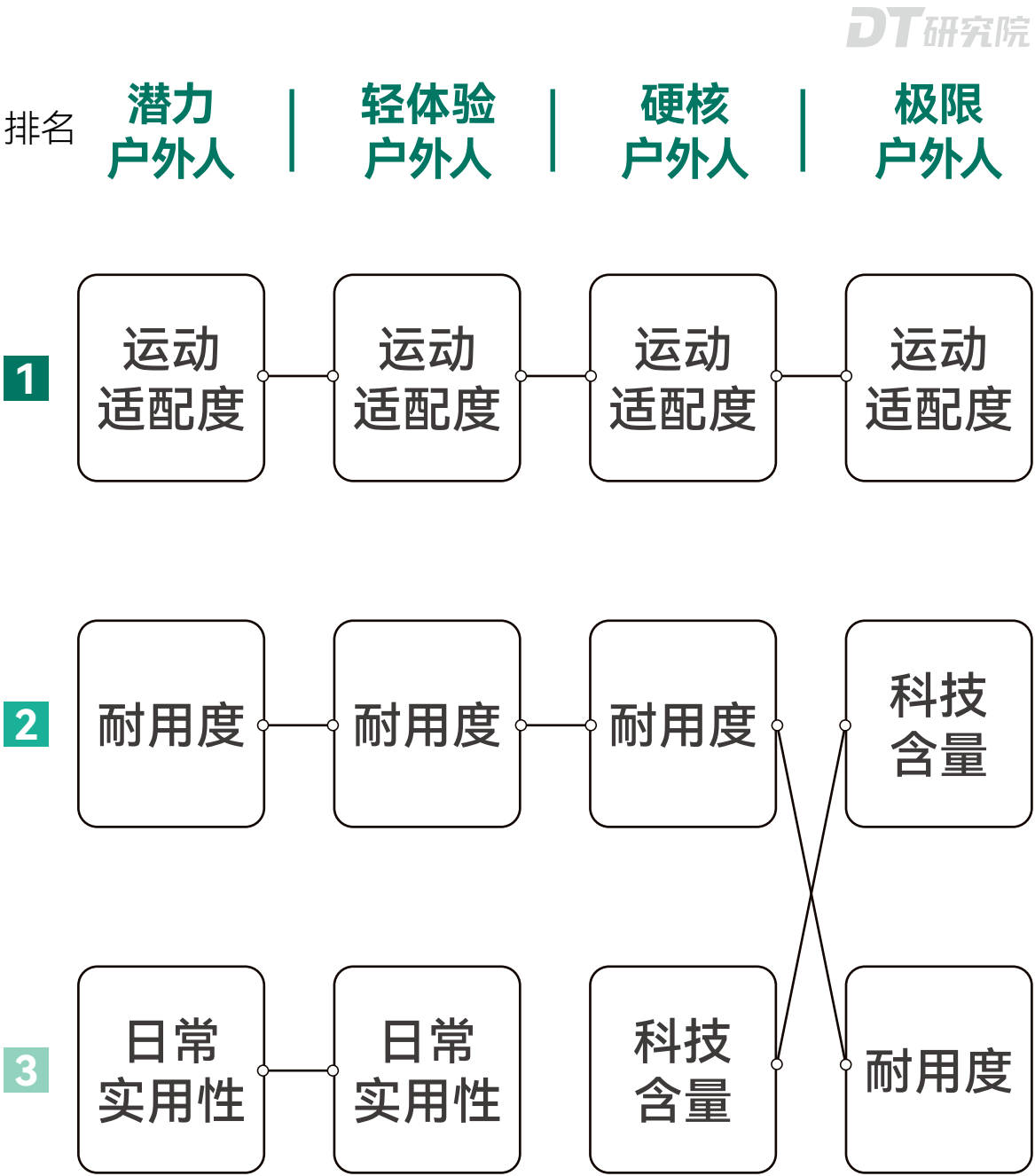


数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311, 本题样本量为1172), 数据统计截至2023年4月5日

无论对于哪种类型的户外人，最重要的还是运动适配度：智能穿戴设备的功能是否能恰好满足自己运动的实际需求。事实上，市面上也有一些设备开始针对不同运动需求开发不同适应模式，例如华为WATCH Ultimate 非凡大师就可以提供潜水、徒步、越野跑、越野滑雪等多种硬核户外运动模式。

挑选智能穿戴设备时，人们最在意运动适配度

如果要参加更硬核的户外运动，你更看重智能穿戴设备（如智能手表等）的哪些要素？



数据来源：DT研究院调研（总样本量为1311，本题样本量为1172），数据统计截至2023年4月5日

从功能来看，人们普遍在意的是身体体征监测、环境状况监测和遇险求助功能。前两个功能是监测心率等体征状况和监测天气、海拔等环境信息的基础功能，后者直接对应了极端情况下的求救需求：以华为WATCH Ultimate 非凡大师为例，作为全球首款支持双向北斗卫星消息的大众智能手表^[2]，在无地面网络情况下，可独立向其他移动终端发送北斗卫星消息。

此外，潜力户外人和轻体验户外人因为经验不足，更看重智能穿戴设

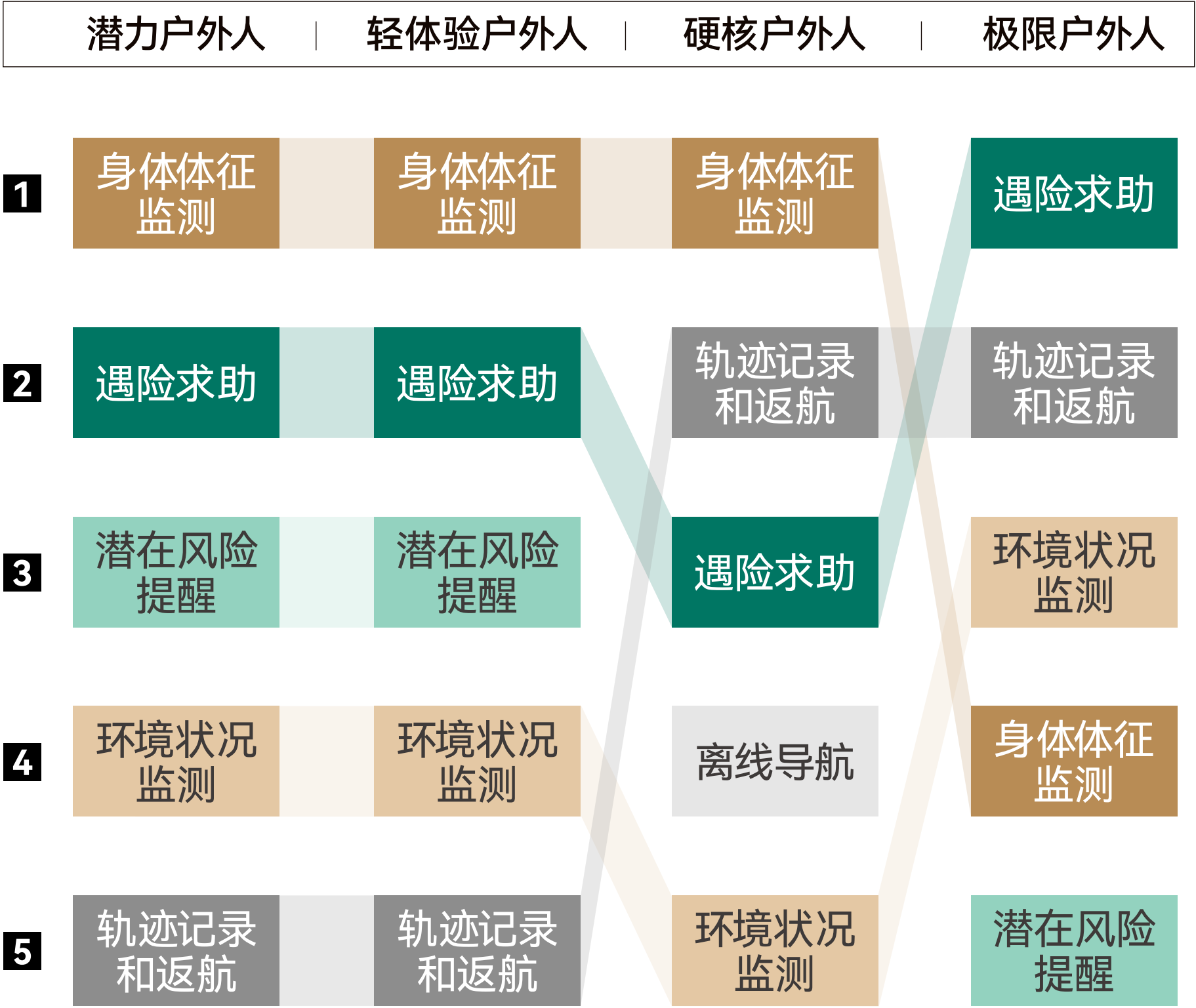
备的潜在风险提醒功能，例如野外恶劣天气预警。

相对来说，硬核户外人和极限户外人更看重轨迹记录和返航功能。因为他们的很多人偏好在沙漠、戈壁、深山等区域挑战自我，而这些区域往往网络信号覆盖差、地形复杂，轨迹记录不仅能够清晰地标识营地、医疗等地点，还能够在迷路时使用轨迹返航功能，沿着来时的路迅速脱困。

极限户外人更看重遇险求助、轨迹记录和返航功能

如果要参加更硬核的户外运动，你更看重智能穿戴设备（智能手表等）的哪些功能？

DT研究院



数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311, 本题样本量为1172), 数据统计截至2023年4月5日

从性能来看，人们普遍最在意智能穿戴设备的“续航”和“防水”。这不仅是出于希望设备性能更优的要求，也是因为续航和防水是能够保障设备正常运转的最基础条件，如果设备无法正常使用，在户外就可能遇到风险。

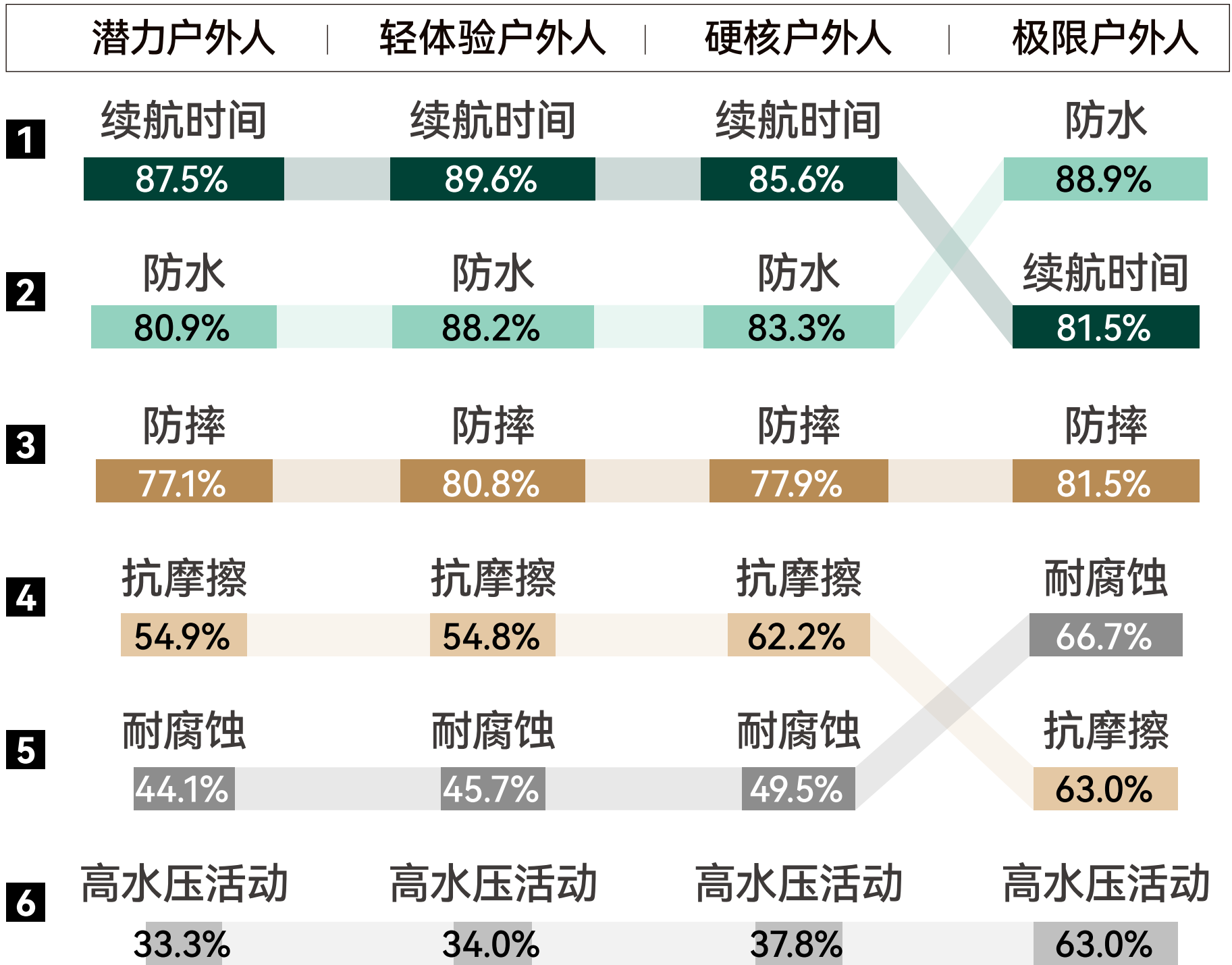
对应地，品牌们也争相在续航和防水这两个性能上“卷”。华为WATCH Ultimate 非凡大师现两大性能都相对位于前列，根据华为实验室数据，典型场景续航可达14天^[3]。值得一提的是百米深潜科技，可支持最大深度100米的潜水运动。

超八成户外人在意智能穿戴设备的续航时间和防水性能

如果要参加更硬核的户外运动，你更看重智能穿戴设备（如智能手表等）的哪些性能？

DT研究院

☐ 选择该选项的人数比例



数据来源: DT研究院调研 (总样本量为1311, 本题样本量为1172), 数据统计截至2023年4月5日

03

保障户外运动安全，
人们应该怎么做？



现在我们已经了解到, 在户外运动硬核潮中, 安全是参与者们的第一大需求。事实上, 安全确实也是户外运动中最重要的问题。

近两年户外运动参与人数越来越多, 但人们的安全意识没有同步跟上, 户外运动事故的发生数量在上升。中国登山协会《2021年登山户外运动事故报告分析》数据显示, 与2020年相比, 事故数量上升71.38%, 事故总人数上升72.33%。

中国探险协会《2022年度中国户外探险事故报告》的数据则显示, 与2021年相比, 2022年户外探险事故数量增长5.68%, 伤亡总数增长13.5%。

对于我们普通人来说, 到底要如何保障安全, 做好户外运动的准备呢? 我们邀请了不同领域的户外运动专家, 他们给出了一些关键的建议。

从整体上来说, 户外运动的 risk 主要来自环境、人和装备。环境主要涉及天气和地形两大因素; 人主要涉及参与者的身体状况、经验和知识等; 装备在每个运动不尽相同, 但主要涉及户外运动时使用的装备, 以及应急装备两大类。

从具体运动来看, 单一因素或是多重因素都有可能導致风险的发生。

我们访谈了不同运动领域的专家, 从主要风险和注意事项的角度, 分别整理了陆地、水域、冰雪和空中重点户外运动的安全指南。

中国登山协会 袁复栋

安全是户外运动中第一位的。为了更好地保障安全,在出发前,我们要问自己七个问题:你为什么要去?去做什么事情?要去哪里?什么时候去?和谁去?怎么去?带什么东西?只有把每个问题都想清楚了,遵守结伴同行、禁止擅自离队、及时补充水分、携带应急装备等户外安全原则,我们才能够“安全户外,尽享自然”。

深圳市公益救援志愿者联合会 石欣

保障户外运动的安全,意识是第一位的。特别是要意识到城市环境和户外环境的不同:一方面户外的风险性是高于我们平时熟悉的城市环境,另一方面如果我们遇到风险时,救援系统的抵达速度也是要远慢于城市的。在此基础上,我们还要做好知识储备,提升对户外运动的认知,准备好相应的装备,才能够更好地保障户外运动安全。

PSAI国际专业潜水协会教练训练官 韩颀

潜水是一项非常有魅力的运动,只要你遵守规则,风险都是相对可控的。如果只能拥有一样自己的潜水设备,那首先就是潜水电脑表。并且随着电脑表、智能表技术的革新和在潜水领域的应用,我们有了更加丰富、精准的数字作为判断基础,将很多难以感知的风险转变为了可控的因素。而潜水也更有可能从冒险家的游戏转变成成为更有价值的探险。

蓝天救援队

户外运动是为了健康,为了快乐和欣赏大自然的美景。但如果没有做好充分的准备,就有可能处在危险当中。所以我们要根据自己的喜好、体力安排运动,特别注意不同区域之间的环境差异,根据当地的情况,做一些学习,做好装备上的保障,特别是去到远离人烟、网络信号比较弱的地区,就必须携带具有支持北斗卫星的一些装备。

陆地运动

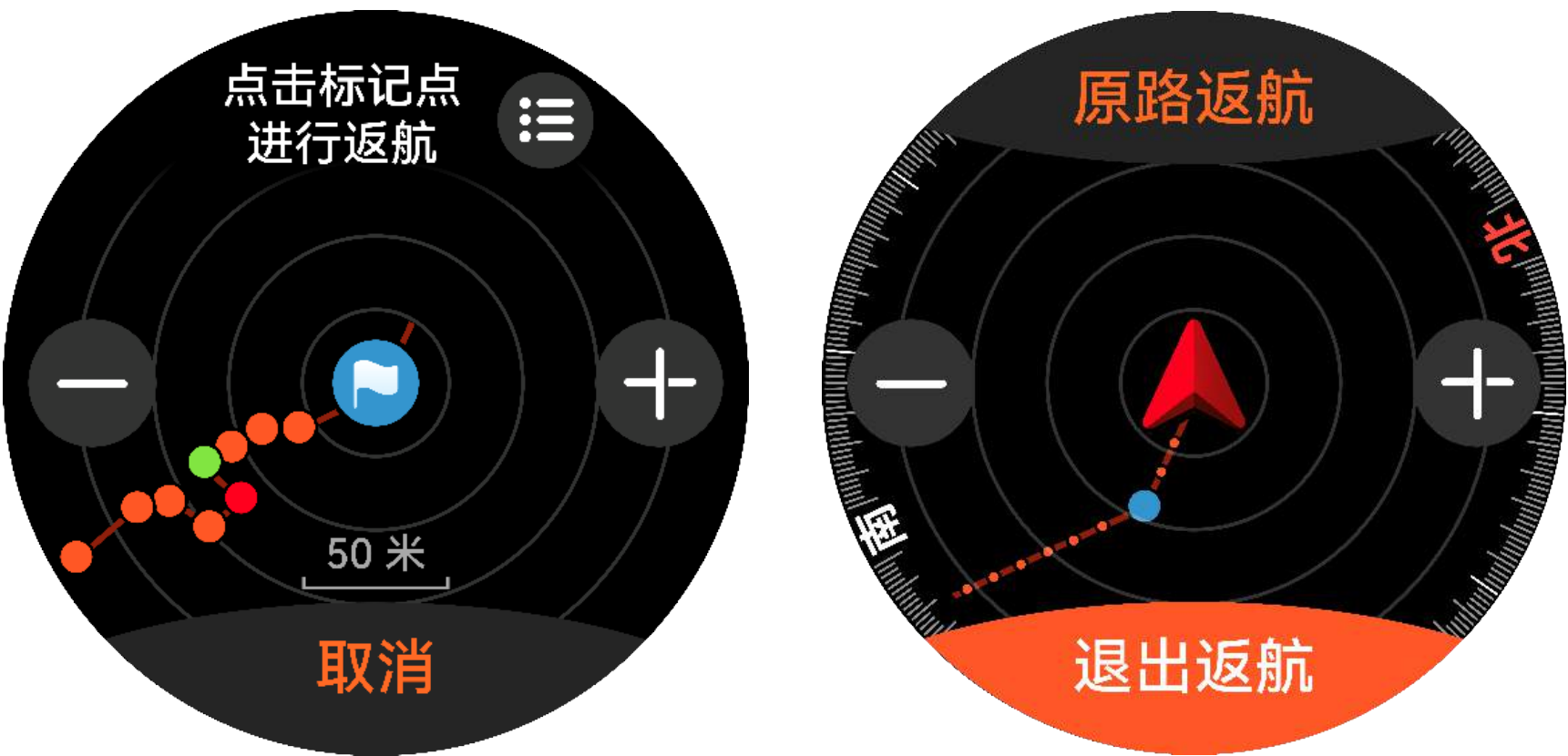
1、徒步

对于普通人来说，徒步是门槛相对较低的户外运动之一，只要有双适合的徒步鞋，带上装备就能出发。但无论对于新手还是老手来说，都需要特别注意：迷路和失温两大高发事故。

很多人迹罕至的地区虽然风景优美，也更具挑战性，但网络信号差成为了不得不面对的问题。在二十年前，探险者不得不带上一张专门的地图和指南针，但到了今天智能设备也能够支持我们更好地寻找方向，避免迷路。

以华为WATCH Ultimate 非凡大师为例，在户外探险模式中，不仅能够利用五星双频GPS进行定位^[4]，还提供了手动和自动的标记打点功能，便捷记录探险过程，同时，标记点返航功能可以帮助我们轻松返回任意的标记点。

对于很多徒步参与者来说失温是一个不太容易察觉的渐进风险，通常当参与者意识到失温的时候往往已经是中度失温。



(图源: 华为终端)



为了避免失温的发生，一方面参与者要基于“三明治”穿衣法进行选择。内层选择贴身、吸汗、快干的合成纤维材质的衣服，尽量避免棉织物；中层采用抓绒、涤纶等材质，既保温也不太容易被浸湿；外层注意防风、防雨、透气。寒冷、下雨和炎热天气时适当做调整。另一方面要时刻注意天气的变化，根据情况增加衣服，热脱、冷穿。

在疲惫的情况下，可能我们对身体和外界环境的关注有所下降，此时使用华为WATCH Ultimate 非凡大师等智能手表开启身体状况异常、天气突变提醒能够帮助我们更好地规避风险。

如果是高原地区徒步，还需要额外关注既有疾病状况。因为高海拔的环境更容易让身体一些原有的疾病凸显出来，引发肺水肿、脑水肿等高原病。因此，注意日常身体健康的管理，在不同海拔停留，逐渐提升，用智能设备做好血氧监测^[5]就显得尤为重要了。

2、登山

在公园登山我们只要穿着舒适的衣服、鞋子,携带上水瓶、食物补给就能出发,但是在野外我们不仅要面对更为复杂的山地地形,还需要考虑到地质、天气突变带来的风险。

迷路之外,登山遇到最多的风险是被困和滑坠。为了避免和应对这两种风险,我们要做好两手准备。

在登山路线规划时,不仅要提前了解行进路线,标记好营地、休息点等位置,同时还要根据当地近期气候、地质情况准备一条安全撤离路线,并选择适合登山的时间出发。

在出发前做好应急准备。一方面是给政府、救援队伍、紧急联系人报备未按时间出山需要救援;另一方面是准备“急难救助包”,包括:医疗包、额外的水和食物、以及能够满足身体监测、轨迹返航、支持双向北斗信息、手电功能的智能手表。

此外,在登山中,我们更加倡导四人出行原则。在遇到危险时,一人留下照顾受伤的同伴,另外两人能够结伴求援。



(图源: 华为终端)



3、攀岩

攀岩是户外运动中更为细分, 技术门槛也更高的一个项目。

要想参与到这个项目中, 就需要先上“小班”, 在更安全的室内进行训练, 学习如何穿戴装备, 攀爬的脚法手法是怎样的……等具备一定基础之后就可以进阶到“中班”, 开始尝试到野外进行一些训练。但此时不要心急, 在训练的过程中, 找到一个好队友, 培养默契, 你们才能够共同升上“大班”, 完成今后的攀爬。

在野外攀岩的过程中, 冲坠是最为常见的事故, 也是较为致命的事故。冲坠发生的原因较为多样, 包括: 环境层面, 岩壁较薄, 松动, 落石砸伤、砸晕攀爬者或保护员; 攀爬者层面, 体力消耗过大, 没有力气攀爬导致突然坠落; 装备层面, 攀爬装备安全保障失效等。

为了避免风险的发生, 选择一位靠谱的搭档就非常重要了。在出发前, 需要共同了解线路, 采用合适长度的绳子, 并互相检查装备是否携带齐全; 在攀岩前, 互相检查安全穿戴是否合理, 特别需要注意锁扣和保护绳结; 在攀岩过程中, 经过预想冲坠区域时, 保护员需要给到足够的绳子缓冲, 帮助攀爬者落至安全区域。同时, 保护员需要时刻关注攀爬者的状态, 及时提醒落石等突发情况。

水域运动

1、潜水

潜水是一件非常奇幻的事情。当水很清澈的时候,你就像漂浮在另一个世界中,阳光从水面一道一道地透下来,仿佛自己也变成了一条鱼。虽然潜水很好玩,但为了能够安全归来,需要严格遵守规则。

在潜水前,需要注意设置浮标,避免上浮时撞上船只;在下潜和上浮的过程中,需要携带电脑表、智能手表等设备,及时掌握水下状态,保障安全。

以华为WATCH Ultimate 非凡大师为例,在深水环境下,也能够提供深度、速度、水下时间等多个指标监测。并提供科学潜水减压指导。在上升速度过快、气体切换、减压停留等情形下,手表也会震动和发出蜂鸣提醒,避免发生水下意外。

除此之外,指南针和带有方向记录功能的设备都能更好地找到预设方向,避免迷路发生。

潜水员与船只的联系通常依赖于浮标,特别是在远离近海的地区进行潜水时,有时会被洋流带走很远。这时如果能够发送北斗卫星消息,对船只准确定位到潜水员的位置有很大的帮助,避免在海面丢失的情况发生。



(图源: 华为终端^[6])

2、冲浪

冲浪的风险首先来自复杂的水域环境，因此需要选择安全的区域便是第一位的。包括对洋流情况进行判断，避免离岸流、回流高发区域；远离珊瑚礁区域和较多人冲浪的区域，避免发生碰撞。

站在板上的身影固然潇洒，但被浪拍下板时仍然要小心溺水问题。除了必须要会游泳，冲浪前最好能够穿上救生衣，并仔细检查板绳状态。

最后，海边运动防晒不足通常会伴随着晒伤出现，防晒服和防晒霜都是必不可少的。



冰雪运动

1、滑雪

滑雪最大的乐趣就是它的速度感。每次从山上倾身而下时, 两边的景色从你身边呼啸而过, 这一刻仿佛进入了另一个时空。但无论是在滑雪场还是滑野雪总是有那么些不可控的因素。

在滑雪场时, 风险主要来自于不遵守雪场规则。成熟的滑雪场会明确地区分初级、中级和高级的赛道, 但总有人试图越过目前的等级悄悄进入更高级的赛道, 风险也就接踵而至。两人相撞, 难以控制的方向, 总能把几个人送进附近的骨科。

此外, 滑雪的另一大风险来源于疲劳。许多曾发生摔伤事故的雪友, 其事故都发生在当天“滑最后一趟”时。因为当你内心希望最后滑一趟就结束时, 其实也就代表着你身体已经处于疲惫状态, 在这种情况下也就更容易发生事故。

到了野外, 环境更加复杂。虽然很多有经验的老手已经可以酣畅滑雪, 但仍要小心雪崩的问题。特别是下过新雪之后, 蓬松的雪面、以及横切雪块, 更容易倾泻而下。

此时, 为了预防风险, 在出发前需要和队友一起学习救援知识, 在发生意外时才能够在20-30分钟内及时救援, 避免被埋发生窒息。另一方面, 可以携带“雪崩三件套”(信号收发器、探杆和雪铲), 在队友遇险时, 能够及时挖开雪面, 向外界求援。但由于我国野外直升机救援系统并不完善, 大部分情况仍然需要依赖队友和周边雪场相关人员救援。



空中运动

1、越野飞行

当飞翔在空中时，你会感受到和行走在大地上不一样的世界。地面上的一切都会变得渺小，天空离你越来越近，有一种挣脱地面束缚的自由感。

但也正是由于在空中，你很难像在地面上一样，遇到危险紧急停下来。同时，空中的风险要比地面复杂和综合得多，一个上升气流处理不好就有可能把你带到另一个地方或是不得不中途迫降。

要应对这种风险首先要提前练习应对不同气流的方法，在飞行前关注天气的变化，并做好分阶段的路线规划，了解途中的每一个降落点。在50公里的飞行中，10公里有个广场、20公里有个学校、30公里有块农田……都需要规划好并牢牢记住。

当降落之后，要及时使用导航设备寻找方向或求援。如果没有网络信号覆盖，走到空旷的地区，使用支持双向北斗卫星消息的设备进行求援也是不错的选择。

此外，装备也是导致风险的主要原因。一方面是需要根据自己的体重来进行不同重量装备的选择，另一方面是出发前需要对主伞和备伞的状态进行确认。

写在最后

1857年, 世界上第一个户外运动俱乐部在德国诞生, 在当时, 登山、徒步的主要是两类人, 一是为了传教或科考不得不翻山越岭的传教士、科学家, 二是少数喜欢追求刺激的贵族阶层, 人们已经开发出一套技术来克服冰岩地形, 但装备非常简陋。

二战前后, 为了实现在特种地形的作战需求, 军队大力发展各种野外生存技术, 攀岩、越野等运动逐渐走向专业。

20世纪80年代, 户外运动由欧美传入中国, 那时候参与户外运动的总人数很有限, 总体不到1%的城市人口体验过山地徒步、野营等户外运动。

2019年疫情之后, 飞盘和露营掀起了休闲户外浪潮, 户外运动真正从小众真正走向大众。随着人们对户外运动的进一步了解, 越来越多人想在大自然中探索极致、挑战自我。

2023年, 户外运动热度不减, 并在项目、装备、技术上都走向硬核和专业。

不同的是, 在今天, 科技的发展真正改变了户外运动。

迷路、失联、突遭天气变化等风险因为科技发展而降低了发生的概率。在无信号、高水压等极端环境下, 智能穿戴设备的存在增加了户外人的安全保障。人们可以更安心地在户外运动中挑战自我、走向极致。

以智能穿戴设备为代表的科技装备, 除了可以日常监测身体健康, 还能为户外爱好者进行科学系统的运动评估, 并满足不同户外运动场景下的需求。针对户外更挑战的情况下能做更多技术的赋能。

这也是华为WATCH Ultimate 非凡大师的研发初心: 陪伴世界各领域果敢无畏的户外人士探索未知、开疆拓域, 帮助他们突破自我, 探寻更多人生可能。

在户外运动走向硬核的浪潮中, DT研究院联合华为WATCH Ultimate 非凡大师发布这份《无畏前行: 2023户外运动报告》, 不仅呈现了对于当下户外运动发展的趋势观察, 也额外地, 附上了一份户外运动安全指南。

我们不仅希望更多人参加到户外运动中, 也希望人们能安全、不受伤地享受其中的乐趣。让每一位冒险者: 勇敢出发, 安全回家。最后, 附上极限探险旅行家何玉龙老师在《珠峰在望: 当人生置于希拉里台阶之上》里的两句话, 来表明我们的殷切祝愿:

“不畏探险, 能力范围之内的挑战才叫探险。

不负热爱, 愿每个人都能登上心中那座珠峰。”

备注说明

1.本报告综合文献资料、研究报告和行业专家访谈,以对体能技能的要求和运动门槛为标准,把户外运动划分为休闲户外运动(飞盘、露营等)、硬核户外运动(登山、滑雪等)和极限户外运动(翼装飞行、潜水等)。

2.华为WATCH Ultimate 非凡大师为北斗卫星消息提供移动终端硬件。北斗卫星消息发送功能已支持,接收功能后续华为运动健康app和手表OTA升级支持。华为将配合公众测试验证,功能及活动规则详情请以官方信息为准。

3.典型使用场景续航可达 14 天,数据来源于华为实验室,实际使用中可能因产品个体差异、使用习惯和环境因素不同而有所不同,请以实际使用情况为准。典型使用场景是指:蓝牙通话 30 分钟/周、音乐播放 30 分钟/周、心率常开、夜间使用科学睡眠、每周平均锻炼 90 分钟(GPS 开启)、开启消息通知(每天 50 次消息、6 次来电、3 次闹钟)、每天亮屏 200 次。实际续航时间,视使用习惯而有所不同。

4.双频五星是指产品支持 GPS L1/L5、GALILEO E1/E5a、QZSS L1/L5 双频, GPS + 北斗 + GLONASS + GALILEO + QZSS 五模卫星定位。

5.血氧饱和度(SpO2)是指血液中与氧气结合的血红蛋白容量占全部血红蛋白容量的百分比,即血液中血氧的浓度。在静止状态下自动检测血氧饱和度,华为WATCH Ultimate 非凡大师非医疗器械,监测数据和结果仅供参考,不作为诊断和医疗用途。

6.技术潜水模式需后续OTA升级支持。