**2016年小帆船初级培训简介**

**小帆船初级培训**包括理论和实践课程，内容涵盖了小帆船理论知识、行驶原理、基本术语、操作技能、行驶规则等多种课程，使学员能在培训时间内掌握小帆船的基础理论知识和操作技能。

**一、培训时间**

培训共计5天。

**二、培训内容**

* 安全知识
* 救生衣的穿法
* 绳结打法
* 器材组装
* 基本术语
* 正船
* 拖船下水
* 拖船上水
* 迎风转向和顺风转向操作
* 横风、迎风、侧顺风、顺风操作
* 左右舷行驶规则
* 上下风行驶规则
* 前后行驶规则
* 器材保养与维护

**三、培训说明**

参训学员须身体健康，能独立持续游泳200米以上；购买保额50万的人身意外伤害与医疗保险并出具书面证明材料；自带手套、航海服、帆船鞋、太阳帽等个人装备。

**四、2016年培训计划**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **培训时间** | **培训地点** | **培训课程** | **培训费用** |
| **1** | 7月16一20日 | 青岛 | 小帆船初级培训第一期 | 培训500元/天/人X5天=2500元/人午餐自愿选择20元/人/天x5天=100元/人 |
| **2** | 8月11一15日 | 青岛 | 小帆船初级培训第二期 | 培训500元/天/人X5天=2500元/人午餐自愿选择20元/人/天x5天=100元/人 |
| **3** | 9月6一10日 | 青岛 | 小帆船初级培训第三期 | 培训500元/天/人X5天=2500元/人午餐自愿选择20元/人/天x5天=100元/人 |
| **4** | 10月1一5日 | 青岛 | 小帆船初级培训第四期 | 培训500元/天/人X5天=2500元/人午餐自愿选择20元/人/天x5天=100元/人 |
| **5** | 10月底一11月中旬 | 青岛 | 小帆船初级培训第五期-外教 | 待定 |