**2016年龙骨级帆船初级培训简介**

**龙骨级帆船初级培训**包括理论和实践课程，内容涵盖了帆船理论知识、行驶原理、基本术语、操作技能、行驶规则等多种课程，并对龙骨级帆船及船员职责进行详细讲解。通过学习，可以了解和掌握龙骨帆船的航行理论知识、操作技能以及航行的基本规则。

**一、培训时间**

培训共计5天。

**二、培训内容**

* 帆船运动起源与发展
* 龙骨帆船的部件名称与作用
* 龙骨帆船的岗位职责
* 安全知识
* 救生衣的使用
* 帆船国际和国内赛事
* 帆船行驶原理
* 基本术语
* 绳结的打法
* 离开泊位
* 靠泊位
* 进、出港口行驶
* MOB人员落水救助
* 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
* 前后船行驶规则

**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** | 4月18一22日 | 青岛 | 龙骨级帆船初级培训  第一期 | 已完成 |
| **2** | 6月21一25日 | 青岛 | 龙骨级帆船初级培训  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** | 7月21一25日 | 青岛 | 龙骨级帆船初级培训  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** | 8月21一25日 | 青岛 | 龙骨级帆船初级培训  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** | 9月21一25日 | 青岛 | 龙骨级帆船初级培训  第五期 | 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 |
| **6** | 10月21一25日 | 青岛 | 龙骨级帆船初级培训  第六期 | 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 |
| **7** | 10月底一  11月中旬 | 青岛 | 龙骨级帆船初级培训  第七期-外教 | 待定 |