**2016年帆板初级和提高培训简介**

通过**帆板初级培训**的学习，可以了解帆板行驶的基本原理、器材的结构与组装和基本操作技能的掌握，在中小风的条件下可以独立驾驶帆板在水面上自由航行。

通过**帆板提高培训**的学习，能够明确迎风操作、顺风操作、横风操作、尾风操作技术及迎风转向与顺风转向的基本技术。在中等风力、各种风向条件下顺利到达任何想去的目的地。

**一、培训时间**

培训共计7天。

**二、培训内容**

**初级培训**

* 安全知识：救生衣的穿法与要求
* 海上安全常识，呼救方法与自救
* 特殊天气的识别与正确安全措施
* 绳结打法：“8”字结、单套结、平结、丁香结
* 器材组装与拆卸：各部件名称，作用于组装
* 基本术语：迎风、横风、顺风、转向、上风、下风、向前、向后等
* 理论讲解航行原理：迎风原理、顺风原理
* 水上起帆技术：站脚位置，身体用力顺序；平衡掌握
* 水上自然行驶、横风行驶、顺风行驶、迎风行驶
* 利用帆的前后移动改变航线的偏转技术
* 迎风转向和顺风转向

**提高培训**

* 腰勾绳的使用与调节
* 直线驶的稳定和连贯技术
* 器材调整技术
* 各航段的转换技术
* 比赛航程的了解
* 基本参赛规则的了解
* 参赛准备

**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、帆板鞋、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** | 6月21一27日 | 青岛 | 帆板初级培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  午餐自愿选择20元/人/天x7天=140元/人 |
| **2** | 7月1一7日 | 青岛 | 帆板初级培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  午餐自愿选择20元/人/天x7天=140元/人 |
| **3** | 7月11一17日 | 青岛 | 帆板初级培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  午餐自愿选择20元/人/天x7天=140元/人 |
| **4** | 7月21一27日 | 青岛 | 帆板初级培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  午餐自愿选择20元/人/天x7天=140元/人 |
| **5** | 7月21一27日 | 黄山 | 帆板初级培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  住宿110元/天/人x8天+伙食90元/天/人x7天=1510元/人  当地交通(接送站各1次)自愿选择200元/人 |
| **6** | 8月1一7日 | 青岛 | 帆板初级培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  午餐自愿选择20元/人/天x7天=140元/人 |
| **7** | 8月1一7日 | 黄山 | 帆板初级培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  住宿110元/天/人x8天+伙食90元/天/人x7天=1510元/人  当地交通(接送站各1次)自愿选择200元/人 |
| **8** | 8月11一17日 | 青岛 | 帆板初级培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  午餐自愿选择20元/人/天x7天=140元/人 |
| **9** | 8月11一17日 | 青岛 | 帆板提高培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  午餐自愿选择20元/人/天x7天=140元/人 |
| **10** | 8月21一27日 | 青岛 | 帆板初级培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  午餐自愿选择20元/人/天x7天=140元/人 |
| **11** | 9月1一7日 | 青岛 | 帆板提高培训 | 培训400元/天/人X7天=2800元/人  午餐自愿选择20元/人/天x7天=140元/人 |