

香港帆船運動總會少年(樂天)帆船第一級課程:入門訓練

(訓練時數最少 14 小時)

這是一個輕鬆有趣的小帆船入門課程，讓初學者基本上掌握如何掌舵、平衡船隻及調整船帆。課程視乎情況可安排兩名學員駕駛一小船。

(證書將根據出席率而頒發)

1. 個人準備工作

- 助浮衣/救生衣
- 合適的衣物及鞋履
- 防曬及補充足夠水份

裝置船隻

- 認識小帆船船隻各部份的名稱及功用。

2. 覆船扶正練習及熟習水性

- 能在穿著助浮衣/救生衣下游泳
- 能扶正有桿頂浮物的傾覆的小帆船
- 認識何謂船隻完全傾覆及「不要離開船隻」

3. 出航及回航

- 能在教練協助下啟航
- 認識如何在下水坡道安全操控船隻
- 在教練指引下減速及回航

4. 船隻操控練習

- 對舵、主帆繩、定水板等裝備有基本認識
- 認識在船上所坐的位置及如何平衡船隻

5. 基本航行技術及操作

- 眼望前方保持直線航行
- 認識停船及減速方法
- 能橫風航行
- 認識迎風轉向的正確技巧
- 認識帆船被拖行時的安全要訣
- 了解何謂不能航駛的風向角度以及如何調整船帆迎風航行 (在教練指導下進行)
- 認識如何順風航行及調整船帆
- 認識順風轉向, 並在情況許可下進行練習

6. 繩藝及其他理論

- 繫結 8 字結及認識其他繩結
- 了解當地危險
- 認識風向及天氣的影響
- 認識如何尋求協助

7. 船藝與海洋保護

- 如何處置垃圾
- 鼓勵使用可再用水瓶

香港帆船運動總會少年(樂天)小帆船第二級課程: 舵手訓練

(訓練時數最少 14 小時)

完成此課程後，學員將有能力在微風情況獨自駕駛小帆船行駛任何航向。

課程包含少年小帆船課程第一級內容以及以下各項：

1. 個人準備工作

- 學員能在無協助的情況下自行準備航海所需的個人裝備，包括挑選、穿著及調整助浮衣

2. 裝置船隻

- 在最少協助下自行裝置船隻
- 認識裝置船隻時船頭須迎風

3. 覆船扶正法

- 能示範扶正有桿頂浮物的傾覆小帆船
- 嘗試扶正無桿頂浮物完全傾覆的小帆船

4. 出航及回航

- 能在岸上安全移動小帆船
- 能在最少協助下自行出航
- 在最少協助下知道如何減速及回航

5. 船隻操控練習

- 學員需有能力在正確位置及坐姿下, 掌控舵柄及其延長桿和主帆繩
- 認識如何運用斜撐桿及斜拉索

6. 基本航行技術及操作

- 迎風轉向順風轉向
- 迎風及順風航行
- 控制船速
- 能離開「不能航行區域」
- 能行駛各種航向
- 認識及運用「五大要訣」

7. 繩藝及其他理論

- 繫結平結以及其他繩結
- 學懂如何尋找風向
- 知道如何查看天氣預報資料
- 認識「左舷迎風船避讓右舷迎風船」的原則以及其他基本避讓原則
- 了解船隻氣袋及其浮力對船隻的重要性
- 知道獨自出航前必須通知岸上人士

8. 船藝及海洋保護

- 認識海上污染來源及垃圾棄置
- 減少、重用及循環再造

香港帆船運動總會少年(樂天)小帆船第三級課程: 舵手進階 (訓練時數最少 14 小時)

完成課程後, 學員有能力在不須協助情況下自行出航及回航, 在微風至中風情況下, 獨自駕駛小帆船圍繞三角形的航道航行。

課程包含少年小帆船課程第一、二級內容以及以下各項:

1. 個人準備工作

- 根據天氣狀況選擇合適的衣物
- 熱身運動

2. 裝置船隻

- 不須協助能自行裝置船隻 (安裝主桅除外)
- 初步認識如何運用斜撐桿調整帆型

3. 覆船扶正法

- 能示範扶正無桿頂浮物的完全傾覆的小帆船

4. 出航及回航

- 在不須協助下自行出航及回航
- 認識不同風向對出航及回航的影響

5. 航行技術及操作

- 能有效進行迎風轉向及順風轉向, 轉向期間保持良好控制
- 能有效地向上風及順風航行, 並保持船隻前後左右平衡
- 能以不同的航向航行一個包括迎風及順風段的航道
- 練習拯救墜海人員
- 靠泊一艘已下錨或靜止的船隻
- 參與小型模擬比賽

6. 繩藝及其他理論

- 繫稱人結及其他適用的繩結
- 認識基本避讓原則 (左右舷、上下風、超越船)
- 解讀天氣預報以風力強弱
- 認識中暑、低溫症及脫水的危險性

7. 船藝及海洋保護

- 把將棄置或帶回的垃圾固定於船內
- 可生物降解及不可降解的污染
- 循環及可再用物料
- 無毒性清潔劑以及純清水洗滌法
- 簡單認識海洋生物

香港帆船運動總會少年(樂天)小帆船第四級課程: 競賽入門

(訓練時數最少 14 小時)

完成課程後，學員有能力在中風情況下參加小帆船競賽，並環繞一簡單的賽道，對起航、競賽技巧及競賽規則有基本認識。

課程包含少年小帆船課程第一、二、三級內容以及以下各項：

1. 個人準備工作

- 認識比賽相關的個人裝備，包括風向標、有倒數功能的電子錶、濕式保暖膠衣及壓舷護墊。
- 熱身運動

2. 裝置船隻及調較

- 無須協助下自行裝置船隻
- 認識如何以不同操控索調整帆型
- 在海上因應不同情況調整帆型

3. 覆船扶正法 (傾覆練習)

- 學員須示範有能力扶正一艘完全傾覆的小帆船、滔出船內積水並恢復航行

4. 航行技術及操作

- 能航行各種航行方向
- 能充份應用航行五要訣達至最佳效果

5. 繩藝及其他理論

- 因應實際情況繫結及運用以往於課程所學習的繩結
- 對天氣預測作基本的解讀，包括認知風向、蒲福氏風速及其對航行的影響
- 知道如何尋找潮汐、漲退潮的資訊

6. 競賽理論

- 起航及衝線的程序及信號
- 個別召回及全體召回
- 國際帆船競賽規則
- 認識賽道的種類
- 個人安全，何時應停止比賽以及尋求協助

7. 競賽技巧及操作

- 風向指示帶的運用
- 以未被遮擋的風航行及留意風向的改變 (迎頭風及提升航向風)
- 繞泡技巧- 闖入窄出
- 正確壓舷技巧以及如何調整腳帶

8. 競賽策略

- 起航基本知識包括部署位置、速度控制及選擇適當舷向
- 對起步線偏斜的基本認識
- 認識何謂風影以及如何在迎風及順風段遮擋對手