

跟奥运冠军

学冲浪

(漫画版)

徐莉佳◎著 席滢◎绘



 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

COL 中文在线

跟奥运冠军 学冲浪

(漫画版)

徐莉佳◎著 席滢◎绘

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

跟奥运冠军学帆船：漫画版 / 徐莉佳著；席滢绘. -- 北京：电子工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-121-26170-1

I . ①跟… II . ①徐… ②席… III . ①帆船运动 - 普及读物 IV . ① G861.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116068 号

策划编辑：吴 源

责任编辑：吴 源

顾 问：黄乙能

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/24

印 张：5

字 数：180 千字

版 次：2015 年 7 月第 1 版

印 次：2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价：50.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn

服务热线：（010）88258888

我赢或者不赢，团队都在那里，
不怨不悔。

我开心或失落，朋友都在那里，
不悲不喜。

我安康或伤痛，父母都在那里，
不离不弃。

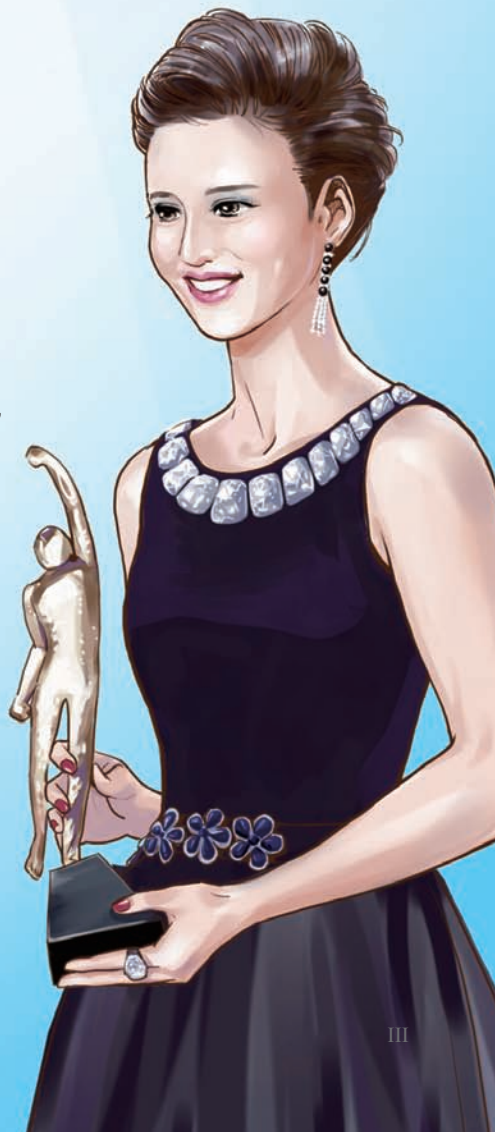
感谢你们，成就了今天的莉佳，
我梦想像六百年前的郑和一样，
让中国航海在世界扬名。

男或女，老或少，高或矮，贵或平，
帆船都在那里，等着大家去玩。
让我们载着中国体育的强国之梦，
扬帆远航，踏浪前行！

徐莉佳 2012 CCTV 体坛风云人物获奖感言



谨以此书献给生我养我的父母与长辈；
育我载我的国家和家乡上海；
助我挺我的队友、朋友及幕后工作者们。





帆船是项集竞技、娱乐、观赏、探险于一体的运动项目，也是世界上许多国家和沿海地区都广为普及并喜闻乐见的一项体育与休闲活动。在新西兰，人们拥有帆船与游艇的比例雄冠全球，平均4个人就拥有一艘船；400万人口，100多万艘帆船，普及率甚至超过了许多国家的家用汽车。在澳大利亚，人们热爱大海，从很小的时候就开始接触帆船及各类水上运动，同时接近1/3的家庭也都拥有各式各样的帆船。每到周末或节假日，便会举家或携亲朋好友一起去海边沙滩玩乐放松。中国在600年前是个亲海的国家，是富有冒险精神的国家。当时我们拥有世界上最好的造船业和航海技术，但很可惜这种海洋精神渐渐消失了，并逐渐成为内陆型的发展中国家。

我们赖以生存的这个地球，有四分之三是水，大海是这个世界真正的连接纽带，而帆船就是进入大海的一种最好方式。在2008年奥运会之前，没有多少人知道帆船这个项目，从事该项运动的也就是一些像我这样的专业航海员。对于一个拥有13亿人口和3.2万公里海岸线的泱泱大国，只有区区几百人会跑帆船，

真可谓“沧海一粟”。至今全世界已经有120多个国家和地区开展了帆船运动，越来越多的爱好者加入到这一充满激情与活力的运动中来。中国为什么就不能建立属于我们自己的海洋生活呢？

在倡导低碳的今天，帆船能给大海带来纯净。因为它只借助风力和洋流，不会对海洋造成污染。可见帆船是一项对个人来说很健康、对城市来说很“绿色”的运动项目。发展帆船经济，就是发展可持续的环保产业。2008年和2012年奥运会上，我国在帆船帆板项目上实现了夺金突破，使国人了解到原来还有帆船这样一个竞技运动项目，在海上竟然也可以上演如此精彩的比赛画面。一代代的中国航海人在用实际行动向全世界发出响亮的声音：我们中国人、我们亚洲人不仅能在传统优势项目中摘金夺银，也一样能在之前我们并不擅长的领域和被欧美统治的帆船项目中大有作为，闯出属于我们黄皮肤人的一片天下。可是，走下奥运，没有玩船的人，没有庞大的群众基础，如何能成为航海大国？

可喜的是后奥运时期，越来越多的普通人群加入到帆船、航海这个大家庭中来。从富贵阶层到普通市民，不乏帆船发烧友和爱好者；俱乐部与学校设置的帆船课程也在逐步被大众接受并采纳。我想用自己小小的影响力，进一步推广帆船文化，展示航海魅力，

把蓝色的生活方式及可持续环保的理念介绍给更多的人，进而开启一个充满激情、活力和时尚气息的中国航海文艺复兴时代。

帆船如人生，能玩出各自的表情与性格，也能把人对环境的洞见和判断力锻炼得炉火纯青。运动的过程就是人与自然对话的过程。大海表面风平浪静，海底却暗潮涌动。海底有太多未知的东西，让人敬畏。驾驶着一叶扁舟行进在未知的大海上跟所有的未知较量，凭借的不是繁华世界给予我们的一切，而是靠探索的激情、冒险精神以及对大自然的敬仰。一经“触帆”，还能发现另一个自我，发现一个可以去忘我探寻的世界。从室内挪到船上，人晒黑了，食欲好了，工作学习效率更高，人际关系也更融洽。或许有些女生不愿意尝试航海，怕皮肤被晒黑，其实这项健康阳光的的运动所换来的精神愉悦，是其他任何事情都无法比拟的。

来到无边无际的水上后，一个人的需求和欲望都会减低，从运动中体会到了责任，知道这个世界上不存在只有“我”的私念。我们的心是自由的，我们的思想不受束缚。这种海与自我的交流，在我们各自的人生运行轨道上交替着。从此岸航行到彼岸，始于帆船，但不止于此。你可以不玩帆船，但是你照样可以欣赏它，并与家人朋友分享海天地间翱翔的自由与静谧。

尽情享受帆船带来的欢乐、友谊、刺激和独有的人生体验！

这本书是我创建海洋课程、向全国帆船爱好者和青少年学生们传授帆船知识梦想的第一步。希望能以此来进一步推广帆船文化，展示航海风貌，提高中国人对保护海洋和环境的意识。你可以在“附录2 中国帆船俱乐部名录”中找一个离你最近的地点接受航海培训，从零开始系统学习。当你做好了一切准备，便能享受帆船带给你的自由与快乐，体会海天地间无拘无束的感觉。阳光、海风、浪花，听一万遍不如你自己去亲身体验一番。在与大自然和风浪的相处、搏斗中，你能获得无与伦比的成就感。并懂得常怀谦卑、热忱和无私奉献之心，积累开拓进取和冒险创新的精神内涵。

希望在不久的将来，帆船运动能成为现代人亲近大自然、保护地球环境和健康快乐的一种生活方式，也成为一种咱们晋升内核、修炼自我的全新舞台。

徐莉佳



作者简介



徐莉佳

2012 奥运帆船女子冠军

徐莉佳出生于上海，中国女子帆船运动员，奥运冠军。徐莉佳 10 岁开始练习 OP 级帆船，15 岁时便连续两年取得了世界帆船锦标赛 OP 级帆船比赛的女子冠军，2008 年北京奥运会获得激光镭迪尔级季军。2012 年伦敦奥运会获得帆船激光镭迪尔级女子单人赛冠军，是中国帆船史上在镭迪尔级中的首枚奥运金牌。2012 年 8 月 13 日，徐莉佳成为伦敦奥运会闭幕式中国代表团旗手。2013 年成为国际帆联运动员委员会 8 名委员之一。
微博：<http://www.weibo.com/xulijia11>
<http://t.qq.com/sailingxulijia>



席滢

国内知名漫画家

国内最具都市魅力的资深漫画家，超人气绘本女王，现居上海。作品风趣幽默，时尚明快。代表作有畅销绘本《70 分婚礼》《我到上海第一年》《小女生的三八事》《唐僧情史》等。2004 年凭《传奇世界》获得日本“每日新闻杯”海外漫画特别奖；近年创作多为环保及体育内容，有漫画《健身 D 日记》系列，2014 年参与 WWF 世界自然基金会地球一小时“蓝天自造方案”征选，并荣获全国二等奖和最具人气方案奖。

微博：<http://weibo.com/xixixixi>
<http://t.qq.com/xixixixi007>



目录



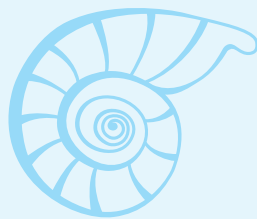
Chapter 1

基础知识与准备工作

002-005	Lesson01. 走进帆船
006-008	Lesson02. 航海装备
009-012	Lesson03. 了解器材
013-015	Lesson04. 绳结打法
016-018	Lesson05. 航行原理
019-021	Lesson06. 热身运动



Chapter 2



操控技术和进出码头

024-025	Lesson07. 单人操作
026-027	Lesson08. 横风航行
028-030	Lesson09. 迎风换舷
031-033	Lesson10. 迎风航行
034-035	Lesson11. 顺风航行
036-038	Lesson12. 顺风换舷
039-042	Lesson13. 减速停船
043-047	Lesson14. 五要素法
048-049	Lesson15. 缩帆系统
050	Lesson16. 推推拉拉
051-054	Lesson17. 翻船复正
055	Lesson18. 落水救助
056-057	Lesson19. 船上下水
058	Lesson20. 离向岸风
059-061	Lesson21. 双人下水





Chapter 3

规则信号及竞赛要点



064-070	Lesson22. 帆船规则	091	Lesson33. 利用风标
071-073	Lesson23. 竞赛信号	092	Lesson34. 无风策略
074-075	Lesson24. 起航信号	093-094	Lesson35. 潮汐原理
076-078	Lesson25. 其他常用	095-099	Lesson36. 流水作用
079	Lesson26. 起航手表	100	Lesson37. 潮差变化
080	Lesson27. 倒退停船	101	Lesson38. 气象收集
081-082	Lesson28. 航线类型	102-104	Lesson39. 维护保养
083	Lesson29. 赛前准备	105-106	附录1 三大帆船赛事
084-085	Lesson30. 风向判断	107-108	附录2 中国帆船俱乐部名录
086-088	Lesson31. 风速测试	109	附录3 参考文献
089-090	Lesson32. 海风形成	110	卷尾语



角色介绍



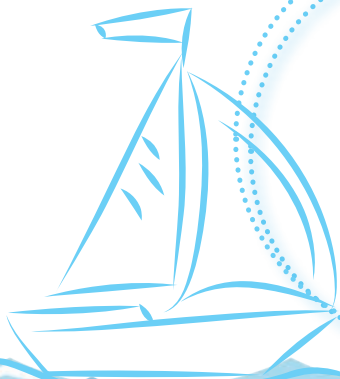
Lily:

身经百战的专业水手兼帆船教练，耐心认真。激光镭迪尔是她擅长的帆船级别。



Boby:

对帆船充满好奇心与热情的少年，聪明活泼，偶尔胆小。正在学习操作OP级小帆船。



Chapter 1



基础知识与准备工作

Lesson01. 走进帆船

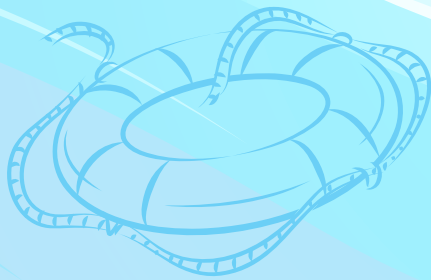
Lesson02. 航海装备

Lesson03. 了解器材

Lesson04. 绳结打法

Lesson05. 航行原理

Lesson06. 热身运动



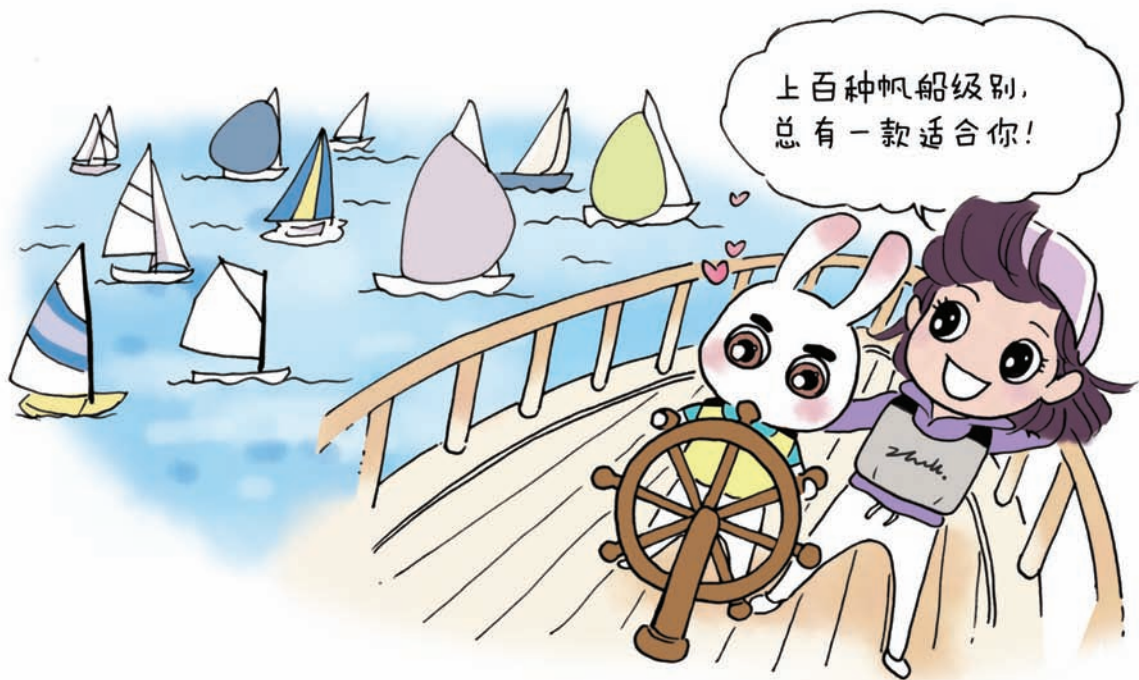
Lesson 01 走进帆船

002



每个人都可以学玩帆船
无论你的性别、年龄、身高、体重或平贵

你也不需要立刻去买一条船



大家先从双人艇开始，
这样就可以有所分工，
从简单的技术学起来。



我掌舵和
操控主缭绳

舵手

我操控前帆缭绳

缭手

熟悉了一番之后，便可以大胆尝试自己单人操船。



当你的水平逐渐提高，便可以和朋友一起分享驾船的乐趣，或带着家人一起享受海天之间的浪漫。



亦或者进一步提高自己的技战术，在各种赛场上同其他高手一决高低。



Lesson02 航海装备

就要下水了好激动！
帆船装备需要准备起来了。



刚开始你并不需要购买一大堆昂贵的航海装备，可以借用俱乐部提供的保暖服和救生衣。



熟悉一番之后，再根据自己的喜好选择不同品牌的航海服。购买透气、排汗、防水和保暖的航海装备可以保障你在船上运动的舒适度。

寒冷天气



炎热天气



救生衣

航海手套

保暖服

航海鞋

除了服装，有时还需要准备以下装备：



1. 遮阳帽

使头部免受阳光照射。另外冬天大多热能都是从头顶散失的，所以要戴一顶保暖的帽子。



2. 防晒霜

保护裸露在外的皮肤免受阳光的伤害。记得选择防水型，并且SPF高的产品。



3. 遮阳镜

保护眼睛不受强光刺激和水面反光的影响，建议选择专业运动型。

穿好装备，可以下水了。



夏天穿成这样
会中暑耶……



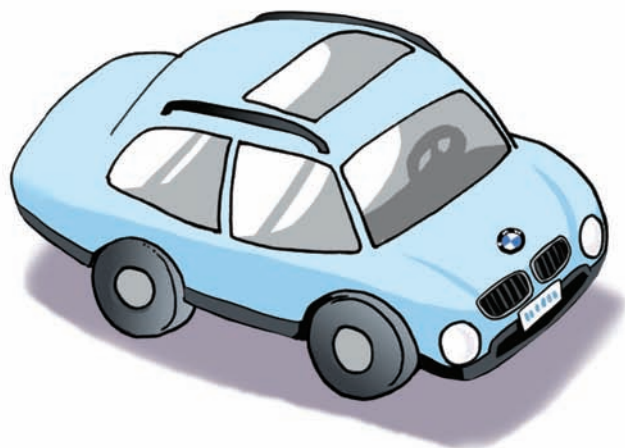
这还差不多。
但不要忘了
最重要的……



救生衣有不同尺寸，要选择
适合自己身形的哦!



帆船上的每一个部位都有它自己的名称，我们先来熟悉一下每个部位叫什么，避免后面碰到专业术语不知所云哦。



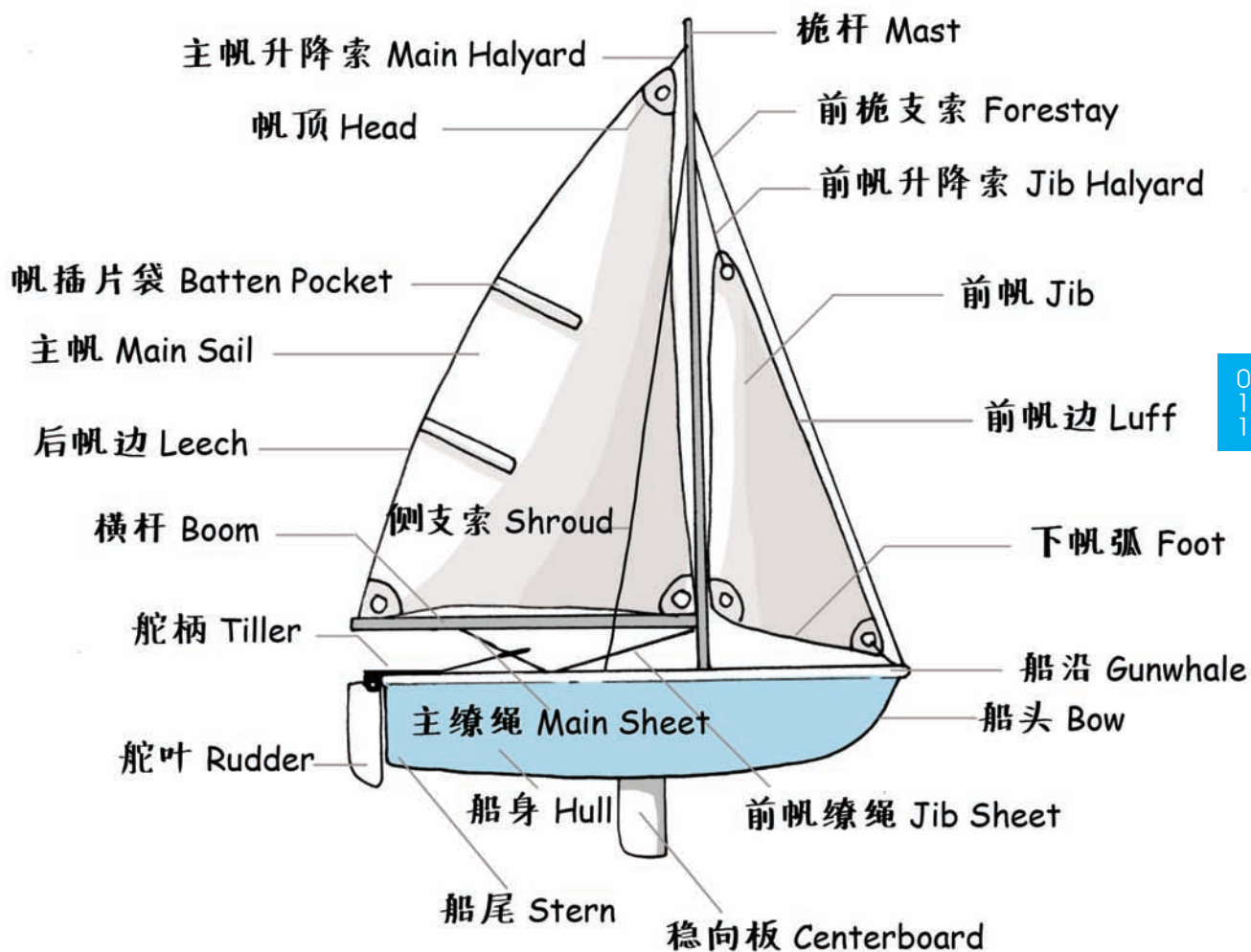
如上图所示，帆船的[舵 (Rudder)]相当于汽车的[方向盘]；帆船通过[缭绳 (Sheet)]控制[帆 (Sail)]的松紧来调整速度，而汽车所对应的就是[油门]和[刹车]。



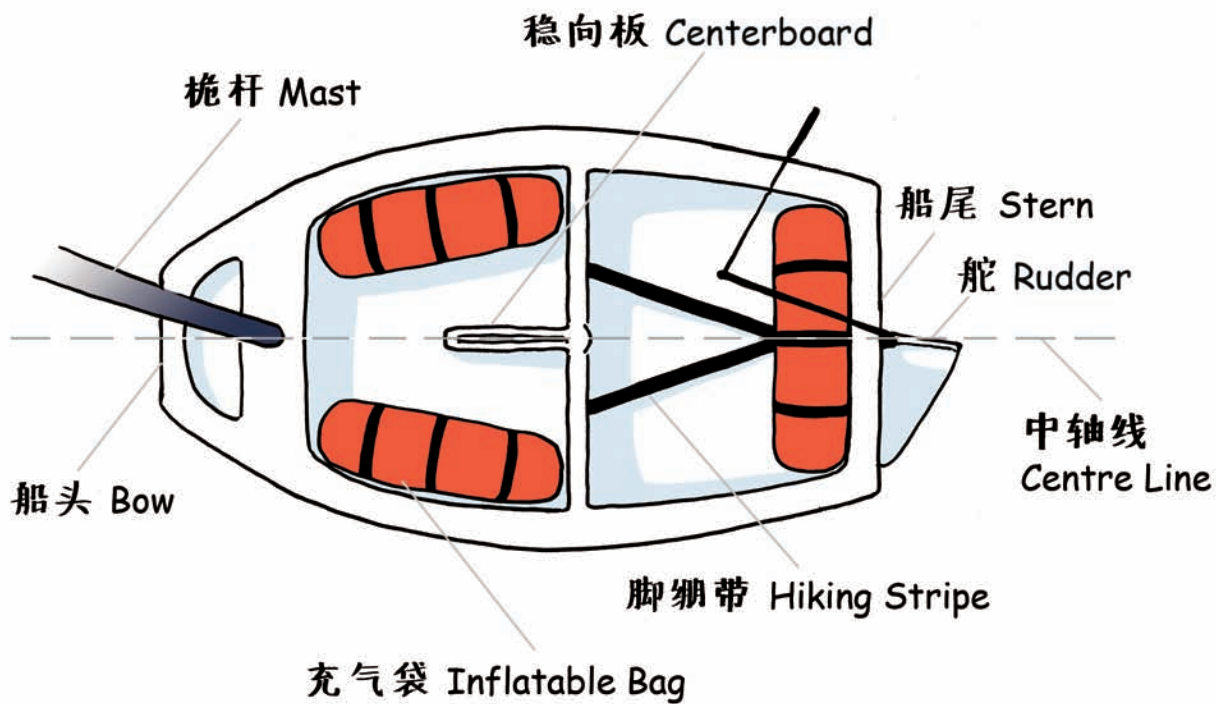
帆船是一项国际化的体育、休闲和娱乐活动，因此记住各种器材和配件的中英文专业术语很有必要哦。这样未来你就可以经常去国外参赛，向世界各路高手学习取经。



帆船各部分名称 (专业术语)



OP级帆船内部部件



我们这本书中所介绍的
小帆船都统称为Dinghy。



我发现了，驾驶帆船就是不停在跟绳索打交道啊！



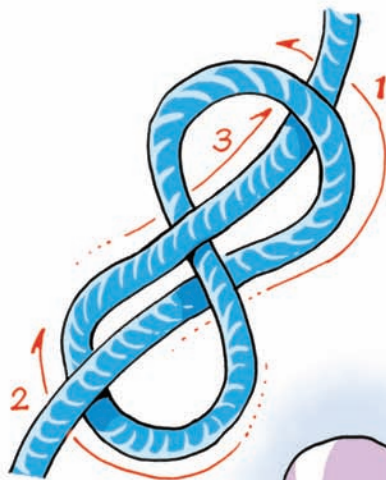
没错，今天我们就来学习各种绳结的打法吧！



8字结 Figure-of-eight



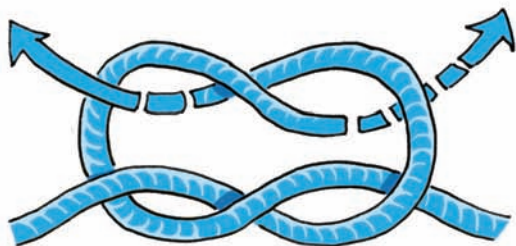
8字结用来在绳子的结尾作为绳端结，以防止绳子从导缆孔或者夹绳器上脱落。



平结 Reef Knot



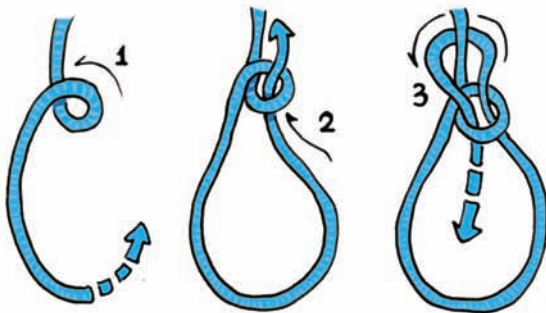
平结适合于绑定器材，用绳子绕一圈再把两头固定。也可以用来把两根相同粗细的绳子接起来。



单套结 Bowline



单套结用于在绳索上做一个环，也可用于系在环形物或标杆上，用后端绳索收拉控制或调整。



夹绳器介绍

传统绳索固定器

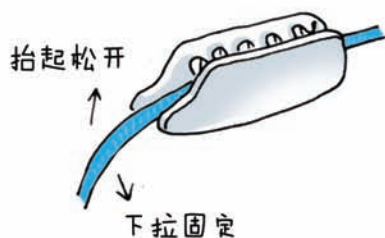


常用于码头

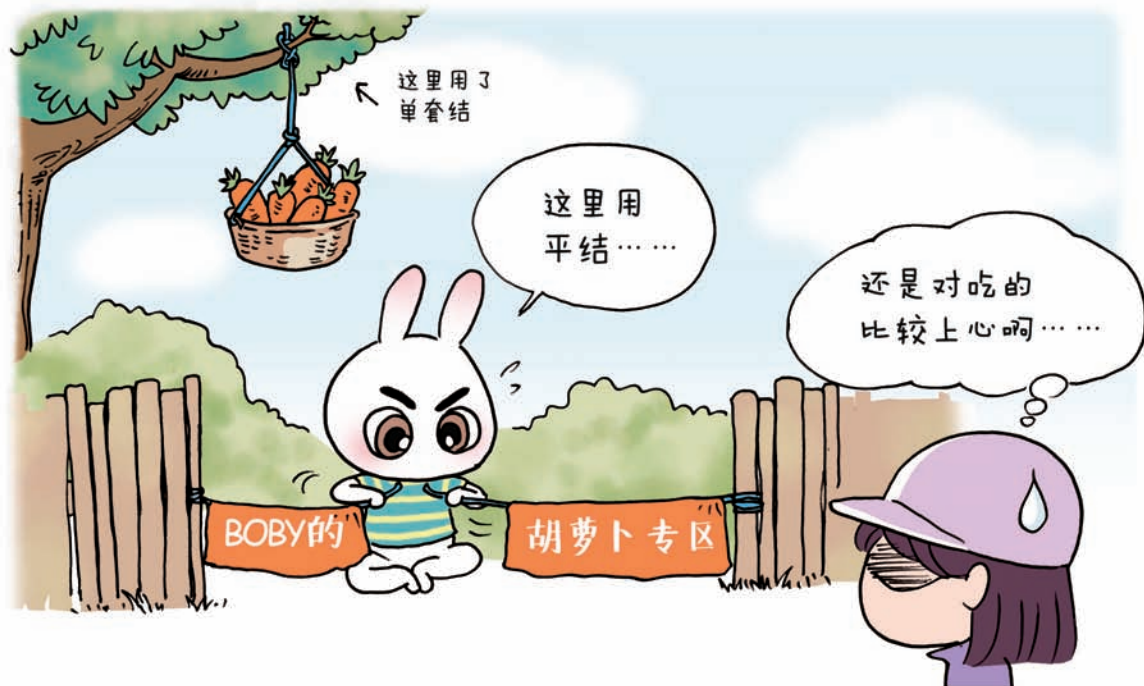
撩绳夹绳器



升降索固定器



常见的绳结打法你学会了吗？



Lesson05 航行原理

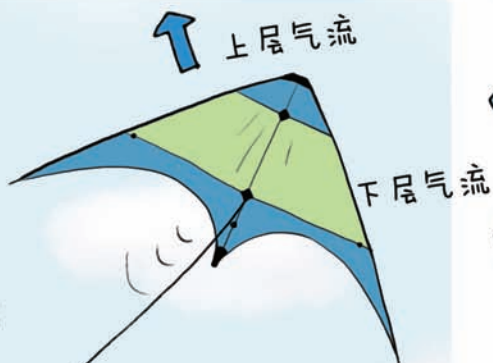


丹尼尔·伯努利
(1700-1782)
荷兰数学、物理学、
医学家

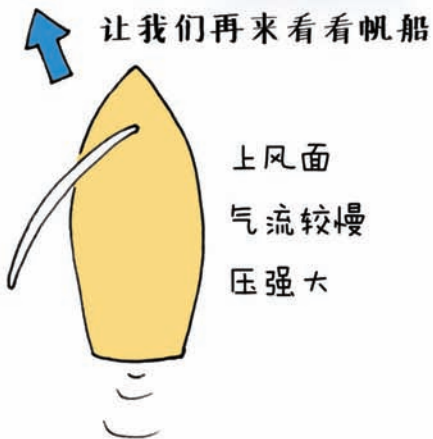
流体力学中伯努利原理：在
水流或气流里，如果速度小，
压强就大；速度大，压强就小。

016

举个简单的例子：放风筝时，流动的空气受风筝弧形翅膀的阻碍，下层空气流速降低，压强变大，超过上层气流，就会将风筝推向天空。

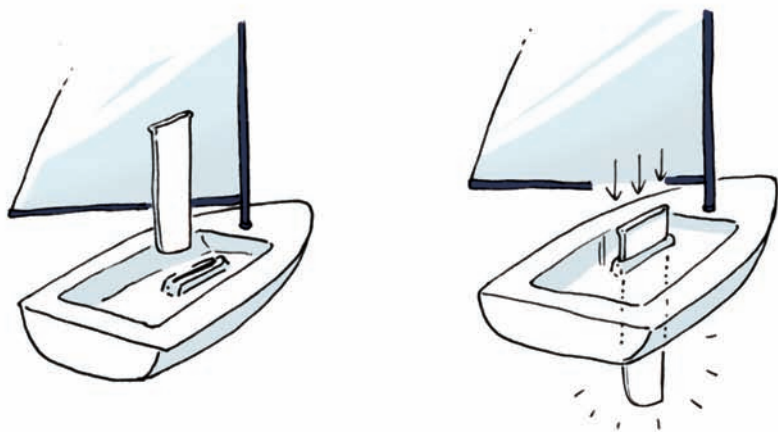


下风面
气流较快
压强小

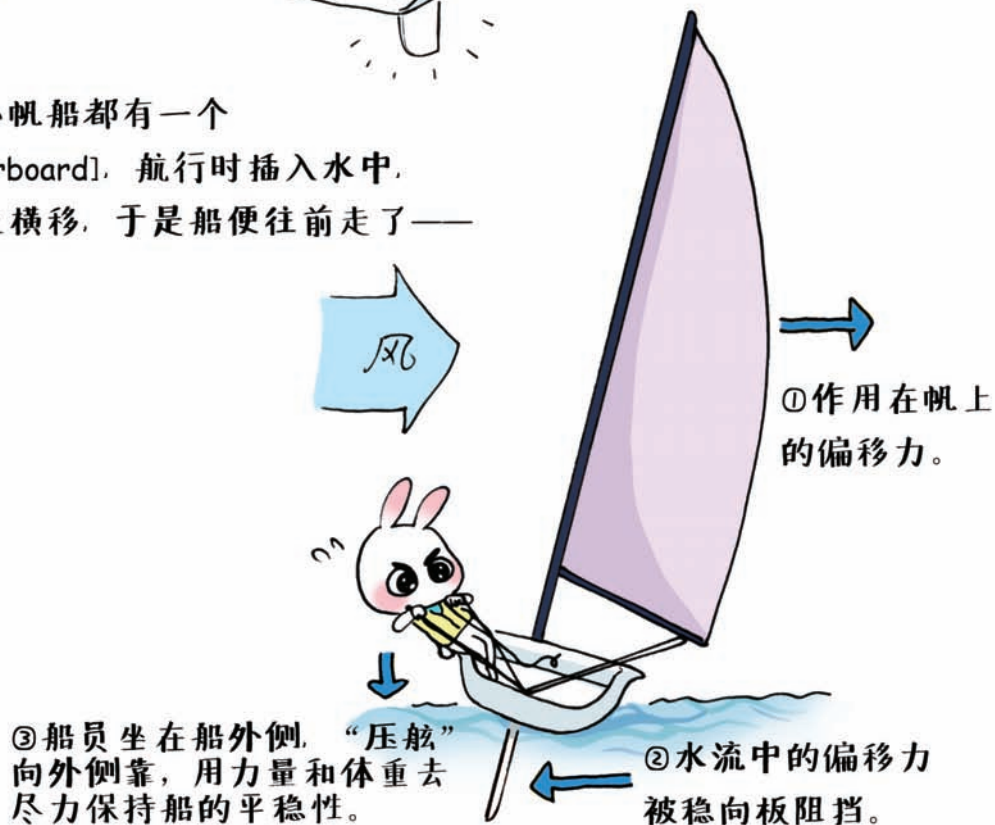


上风面
气流较慢
压强大

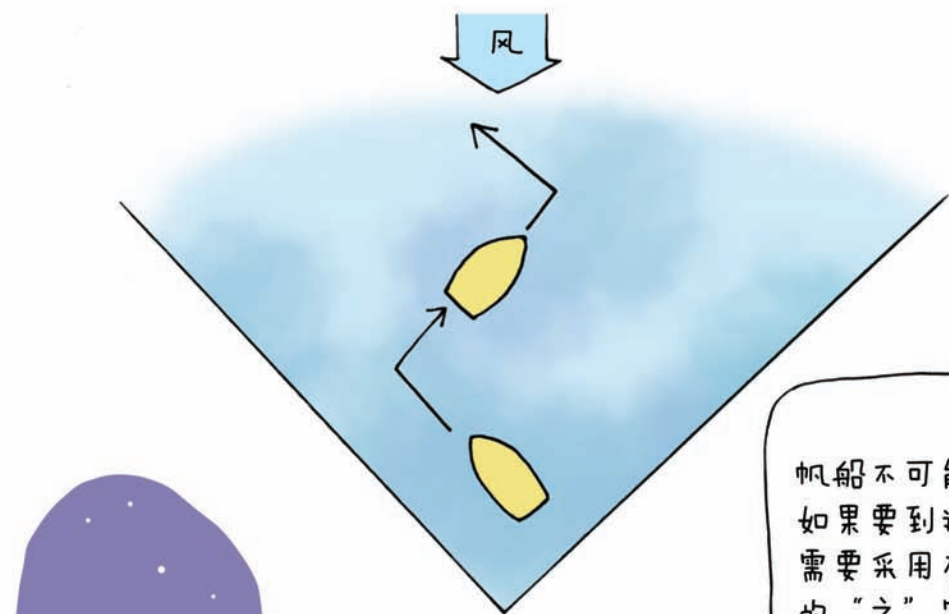
稳向板是如何运作的？



大多数单人小帆船都有一个
[稳向板Centerboard]，航行时插入水中，
增加阻力防止横移，于是船便往前走了——



顶风航行角度如何到达？



帆船不可能正顶风航行，
如果要到达顶风方向目标，
需要采用左扭扭、右扭扭
的“之”字形！



ZIGZAGING,
ZIGZAGING...

ZZZZ...



连睡觉都在练习
的Boby……





先进行5~10分钟的慢跑



然后做几组徒手的拉伸练习

1. 颈部

顺时针绕环，
再做反方向。



2. 上臂（肱二头肌）

后屈右肘关节，左手
放在右肘关节上，轻
轻向后拉。



再换另一边重复
同样的动作。



3. 肩部

双脚分开与肩
同宽，双臂向
背后平举。



然后向上振动
手臂，肩部有
牵拉感。



可以在振臂的
同时，将手掌
内旋以增加效果。



4. 上臂（肱二头肌）

右臂正面平举，
掌心向外。



左手按住右手手掌，
向身体方向压，二
头肌有牵拉感，做
2个八拍。



换左臂，重复
同样的动作。



5. 腹部和背部

两脚分开与肩同
宽，双手十指交叉，
手臂向上伸。



上肢向后压，
感到腹部肌肉
有牵拉感为止。



然后再屈体向前压，
拉伸后背肌群，同样
动作反复几次。



🚢 航海小贴士：

稳向板的作用是防止船体在水面横移，所以要明白何时使用稳向板以及使用多少……



Chapter 2



操控技术和进出码头

Lesson07. 单人操作

Lesson08. 横风航行

Lesson09. 迎风换舷

Lesson10. 迎风航行

Lesson11. 顺风航行

Lesson12. 顺风换舷

Lesson13. 减速停船

Lesson14. 五要素法

Lesson15. 缩帆系统

Lesson16. 推推拉拉

Lesson17. 翻船复正

Lesson18. 落水救助

Lesson19. 船上下水

Lesson20. 离向岸风

Lesson21. 双人下水



Lesson07 单人操作

当你驾驶单人艇时，所有的工作需要你独自完成。



刚上船的时候，可以坐在船舱内，

注意不要在转向时被横杆打到头。哎哟！



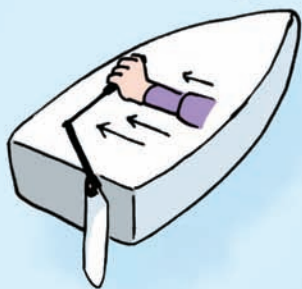
稍加熟悉船上的平衡感之后，逐渐开始尝试坐到船沿（舷）上。



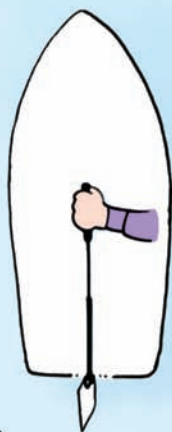
一手握住副舵柄操控船只方向，另一只手拿着绞绳掌握帆的松紧。

舵放中间
船向直行

推舵，船头
往右（上风）偏转



拉舵，船头
往左（下风）偏转

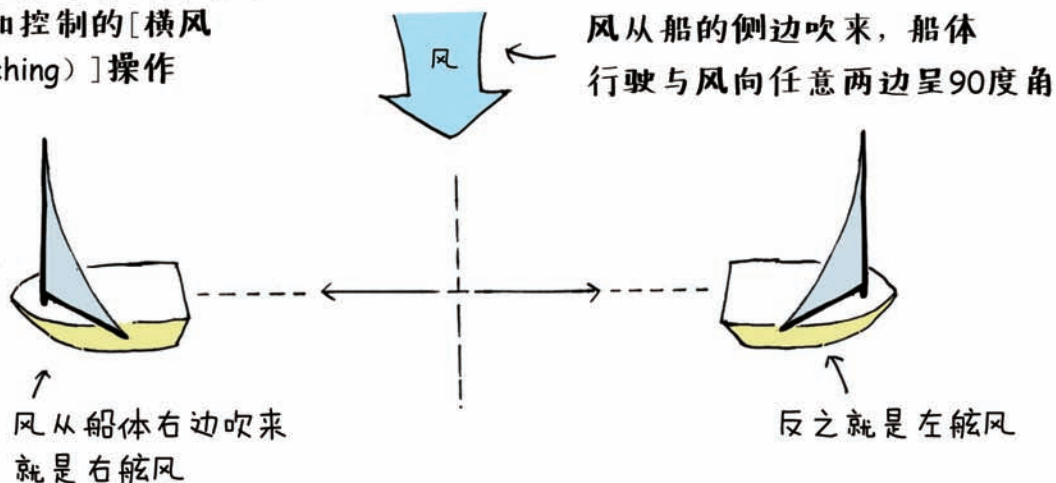


操舵时，跟驾车一样，
只有在移动状态下，
才能让船只改变方向。
若船速过慢，移动舵柄
便会失效。



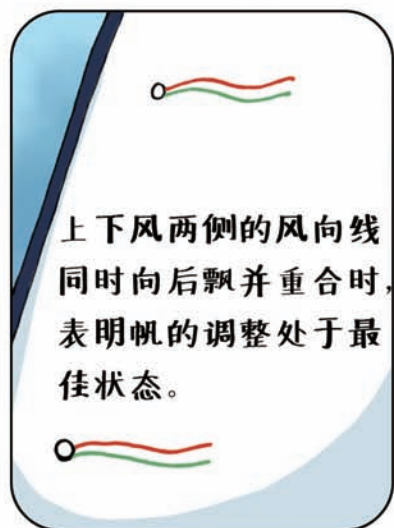
Lesson08 横风航行

让我们先来学习最容易
掌握和控制的[横风
(Reaching)]操作



把帆收到船体中轴线45度角, 然后注意观察帆前缘的风向线, 细微调整帆缘来行驶最佳速度。

风向线(Telltales)常用来表示帆上飘过的气流



Lesson09 迎风换舷



迎风换舷 Tacking:

就是把船头调离原来的方向和路线，穿过正顶风之后，驶向另一个方向。
动作要领：保持船速，依靠惯性越过顶风。

1. 观察船头前方有无船只，准备推舵。



2. 当横杆接近首尾线时，身体重心移到船中央，头低下，迅速坐到另一边，回直舵，交换手上的缭绳和舵柄。



3. 坐在船舷外侧，重新保持船的平衡，大功告成！



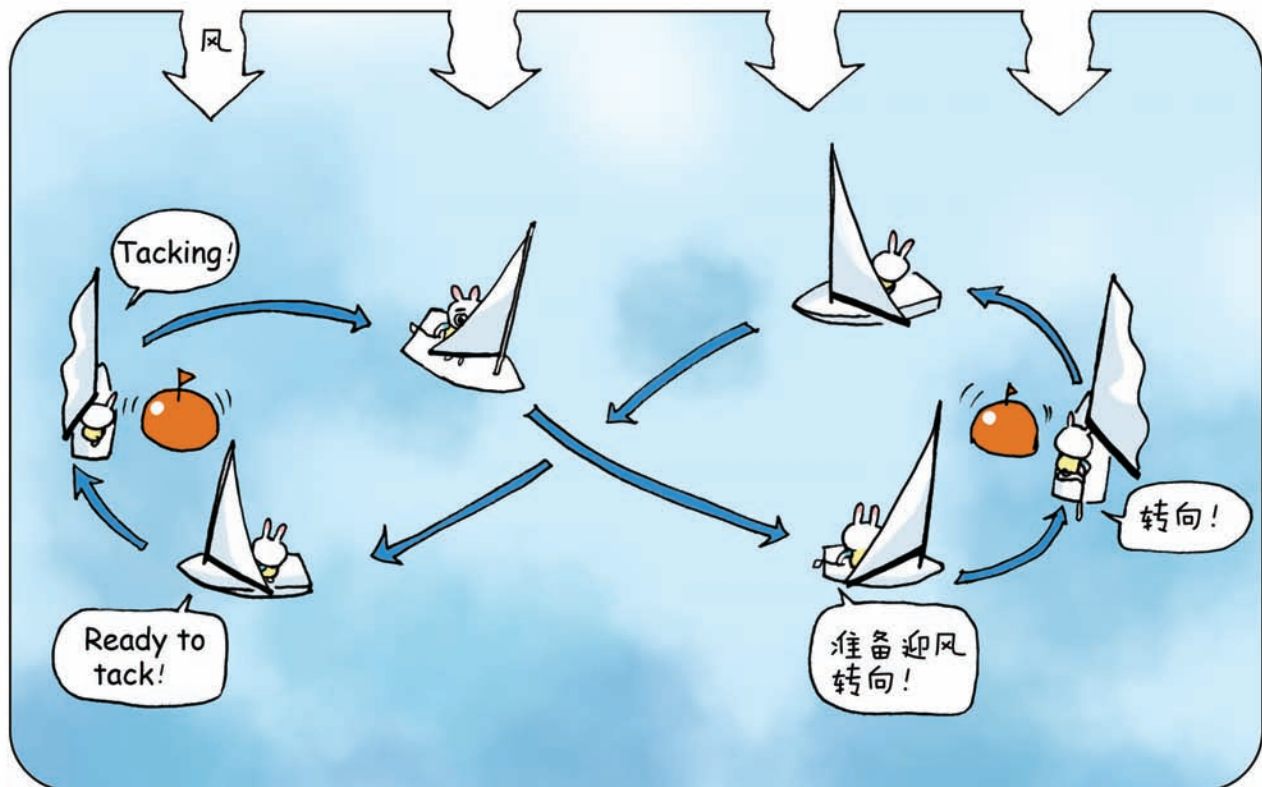
如何交换舵柄和缭绳的双手？



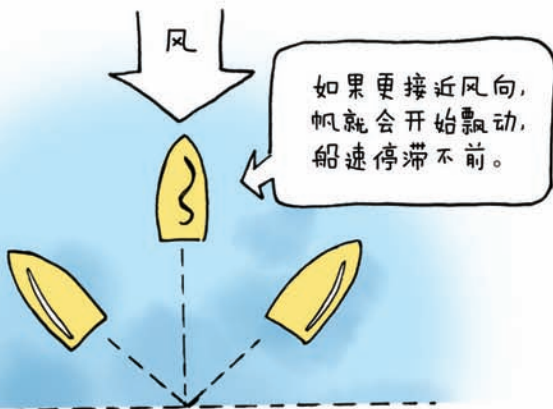


一旦熟练掌握转向，你便可以
把之前学过的横风操作一起连起来
多加练习。

练习方法：8字形绕标



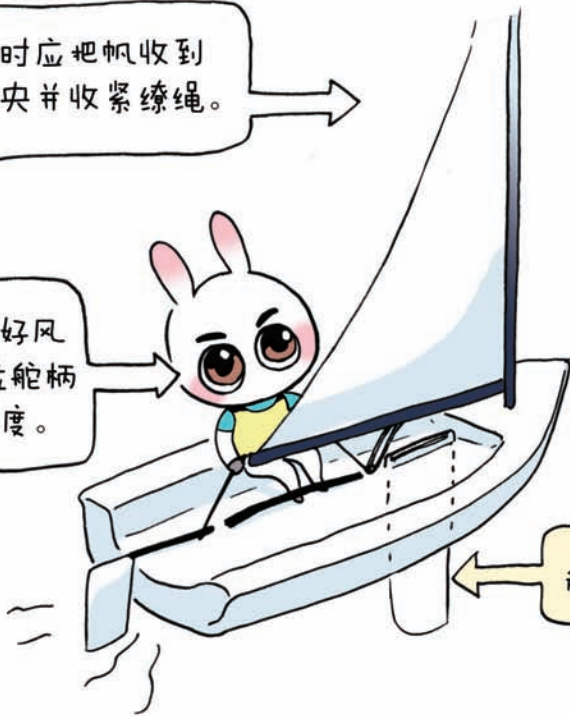
迎风航行 Sailing Upwind
是帆船与风向最近的航行方式，
帆船与风向呈45度夹角。



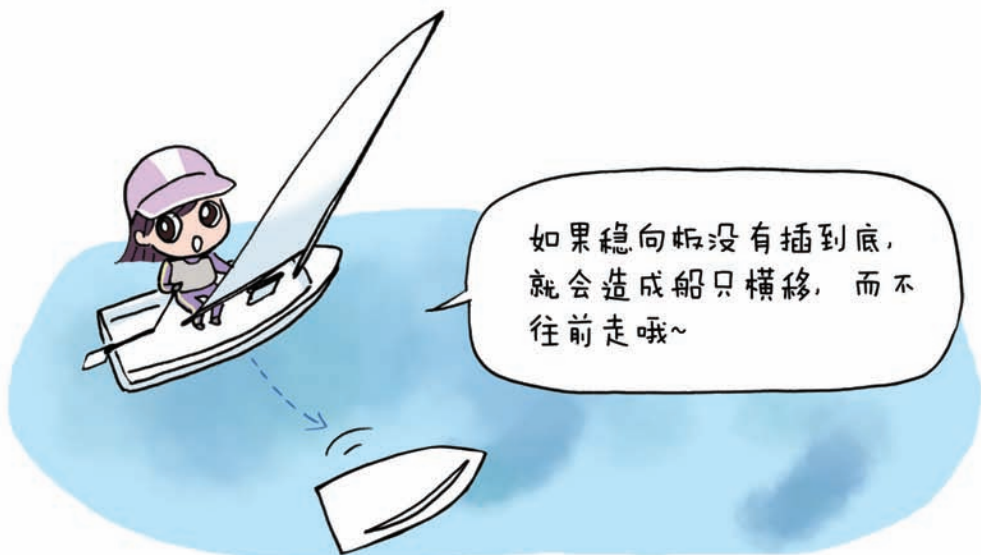
操作要领：

迎风时应把帆收到
船中央并收紧缭绳。

人体往前坐，看好风
向线，细微地推拉舵柄
以调试出最佳速度。



稳向板插到底。



帆船在离风向最近的角度航行时，侧倾力也是最大的，所以船员需要通过压舷来帮助船体处于平稳状态。



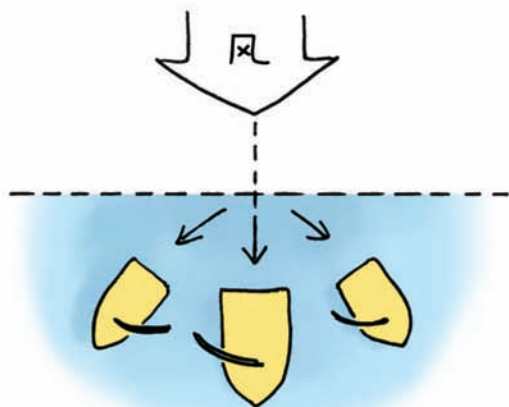
什么是压舷 Hiking?

风大时，帆上受力重，造成船体向下风倾斜，这时就需要船员用脚勾住船舱内的脚绑带，然后身体重心移到船舷外，上身外展去把船压平。



Lesson 1 | 顺风航行

顺风航行 Sailing Downwind
在顺风航行时，帆船的操作方式非常简单，省心省力。



034

操作要领:

对着目的地直线行驶，帆尽量松出去。（横杆与船中轴线呈约70~90度夹角）

身体重心移向船舱内，根据风向线或风标指示来掌握航行方向和行驶最佳速度。

因为是顺风跑，所以可以拨起些稳向板来减小水下的阻力。





双人艇还会用到球帆，
它的作用原理跟降落伞
一样，风直接吹到帆上
推动船只加速前进。

顺风时，帆上受力最小，为了继续
保持船体的平衡，船员可以分别坐开；
通常是舵手坐下风，缭手坐上风。

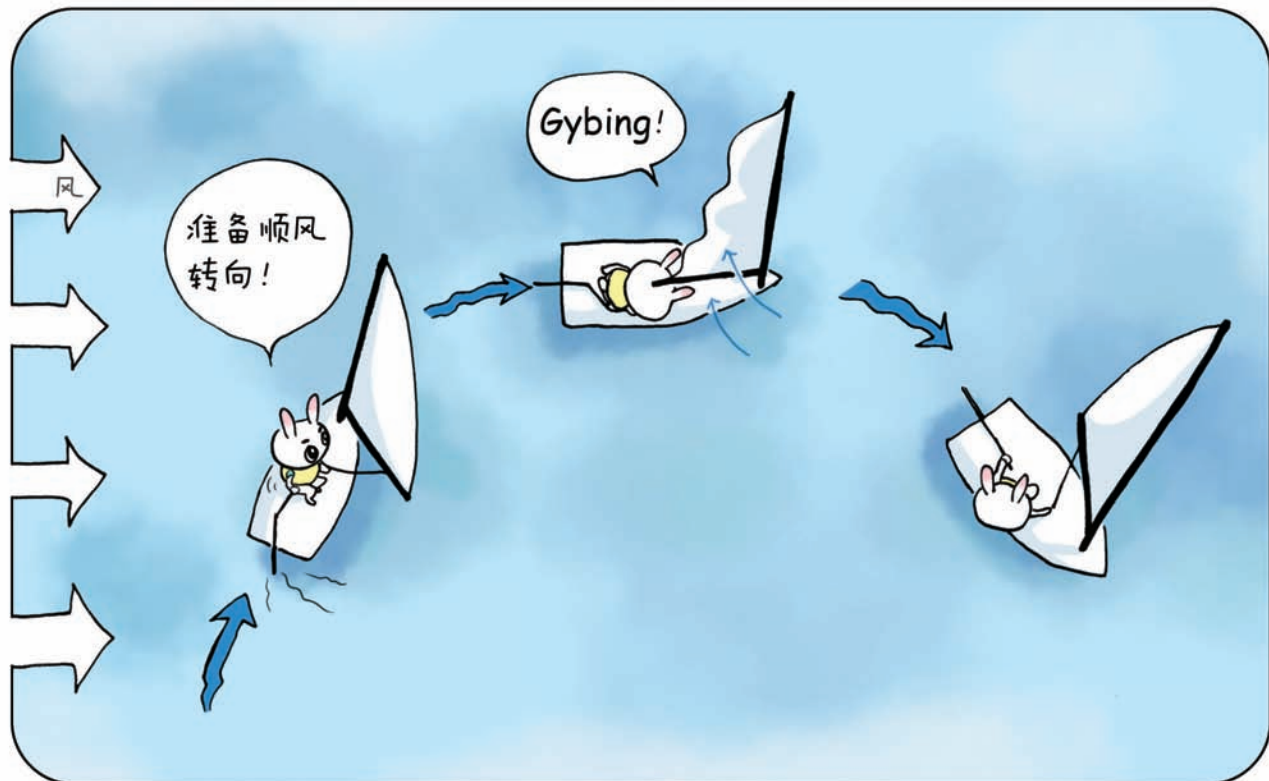
感觉不到
风了呢~

Lesson 12 顺风换舷



顺风换舷 Gybing:

在跑横顺风时，需要大幅改变航向可采用顺风换舷。之前学的迎风换舷是船头穿越风向，今天我们要学的是船尾穿过风向。



顺风换舷的动作要领



1. 观察前方和桅杆下方有无其他船只。



2. 收紧缭绳，拉舵的同时人体重心移到船中央。



3. 帆过到另一边的同时，头低下来，舵回到中间。

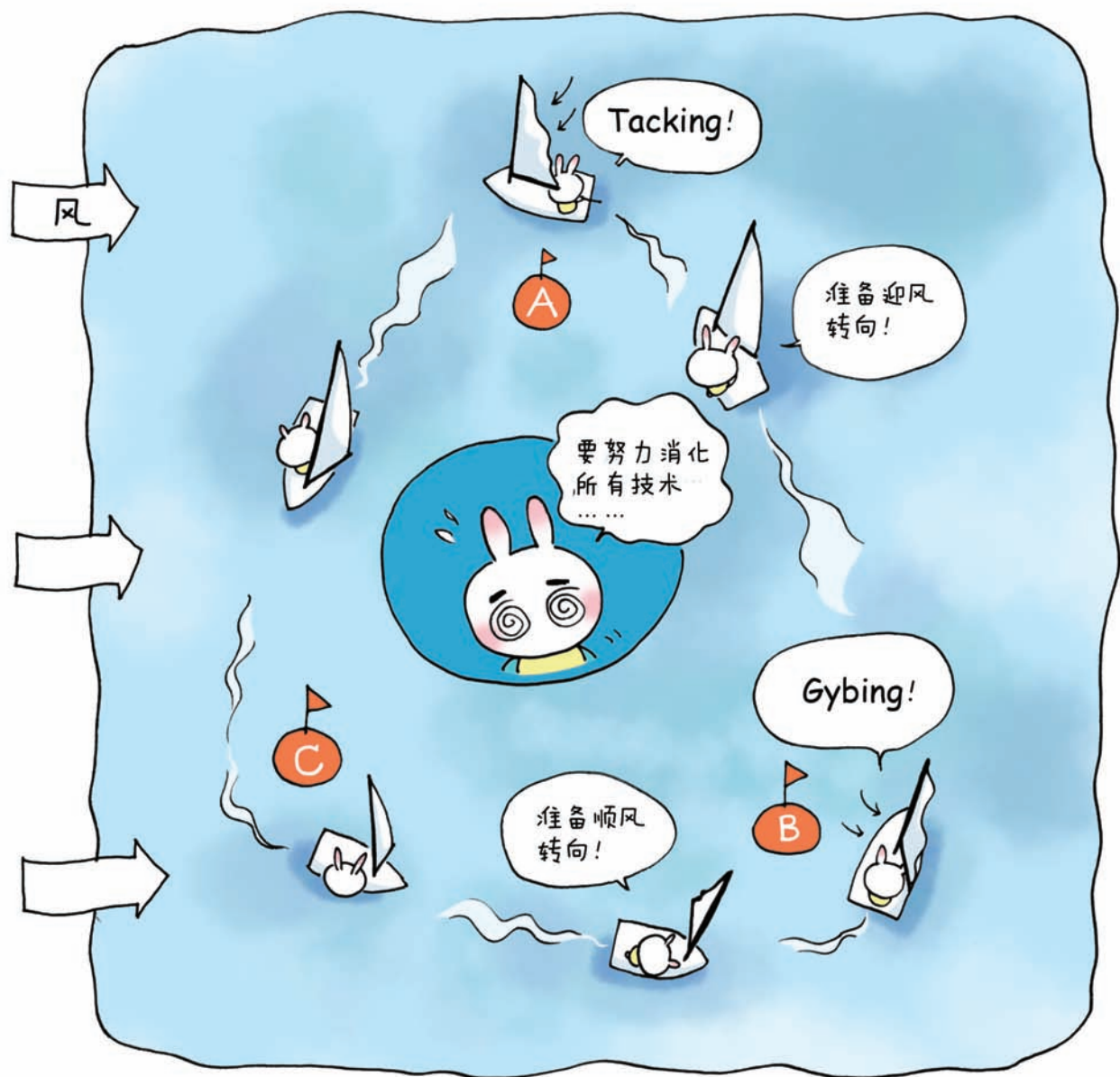


4. 坐到另一舷控制好船体平衡，交换舵柄和主缭，慢慢松点缭绳。



小结2：顺风换舷比迎风更容易左右晃动，过帆的速度也更快，因此整个过程都要注意保持船的稳定。

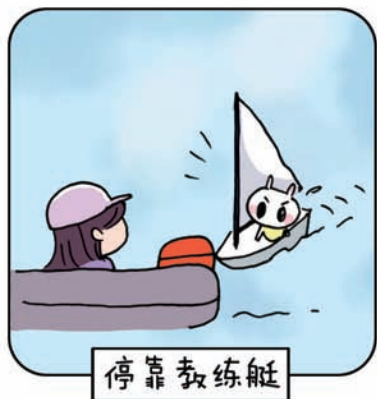
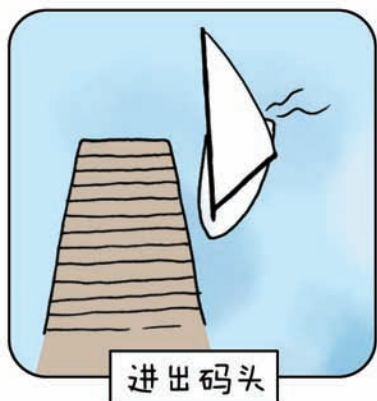
在熟悉了八字形绕两个标的【横风+迎风转向】练习后，我们可以用三角（个）标来进行【顺风转向+迎风转向+横风】的综合练习：



Lesson 13 减速停船



大部分时候我们希望船只跑得越快越好，但是下列情形除外：



如果不会减速或停船……



所以就需要通过技巧来使
船只按照我们想要的状态
减速或停止。



飘帆停船



重新起速

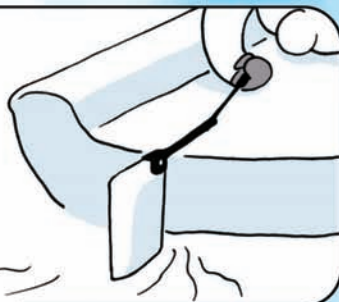


停靠教练艇

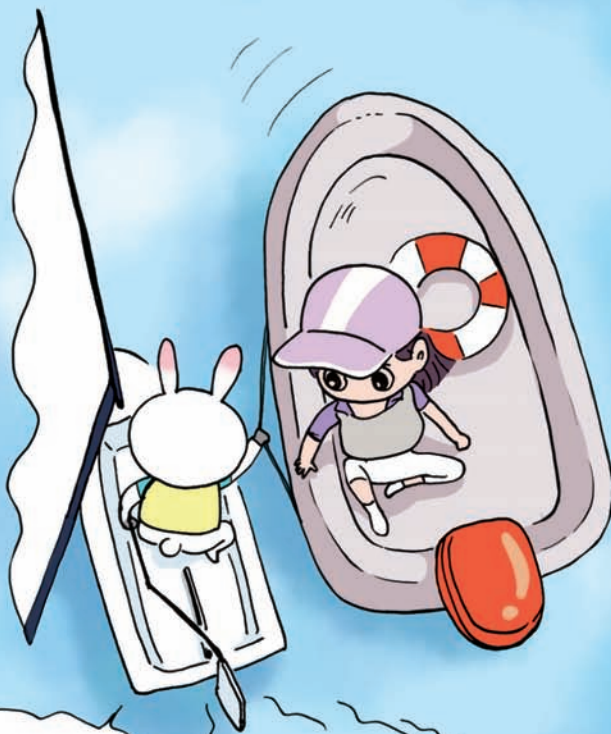
停靠教练艇要从动力船的下风慢慢靠近，用绞绳的松紧控制好速度；



同时配合舵来掌握精确的方向；

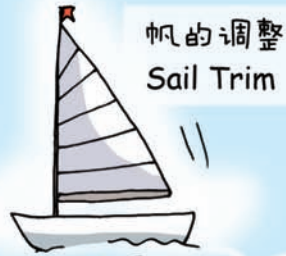


一旦接触到教练艇，就可以完全松掉绞绳停下，抓住机动艇边缘上的握绳。



怎么样教练，我第一次停靠还行吧？

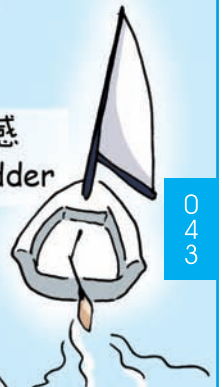
帆船行驶中由“五要素”来决定你船只行驶的速度及状态



稳向板位置
Centreboard Position



舵感
Rudder



五要素

The Five Essentials



船体左右
Boat Balance



船体前后
Boat Trim

伸出手，你的五根手指
可以帮助记忆五要素哦！



哪儿来
五根手指?
.....

舵感

尽量保持舵的
稳定性和垂直
状态来让船走
直线，

身体敏锐地
根据风的细微
变化来调整舵，

幅度要小，
并及时回舵。



帆索调整

要时刻根据风标
或风向线的指示
检查帆的松紧是
否合适。



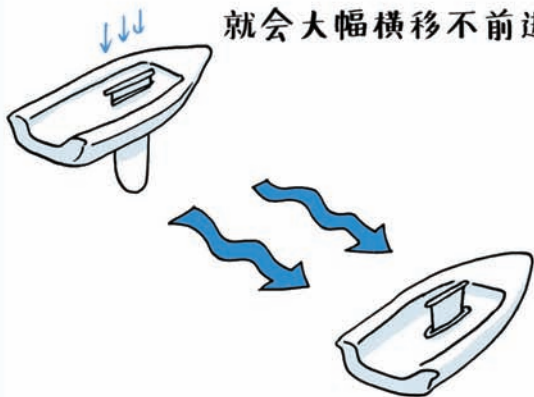
避免因帆太松
而飘帆



或帆收太紧造成
气流不畅通

稳向板

迎风时稳向板一定要记得插到底，不然船只就会大幅横移不前进。



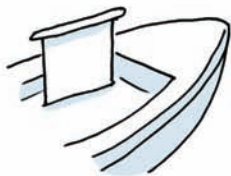
$\frac{1}{3}$

横风时，稳向板稍微拔起 $\frac{1}{3}$ 。



$\frac{1}{2}$

顺风时，稳向板拔起 $\frac{1}{2}$ ，以此来减小船下的阻力。



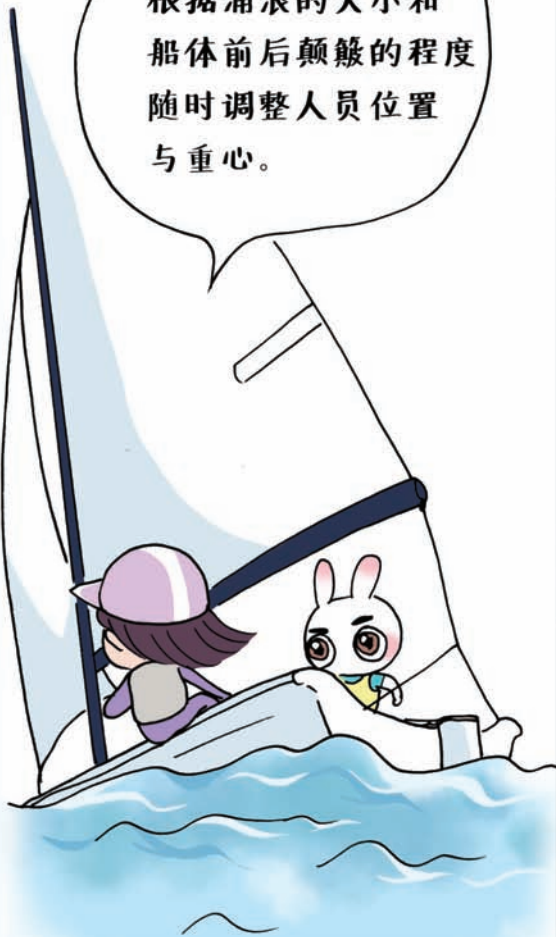
船体左右

船体的左右平衡至关重要，控制不好也会横移。



船体前后

根据涌浪的大小和船体前后颠簸的程度随时调整人员位置与重心。



重心太靠前
船头会进水

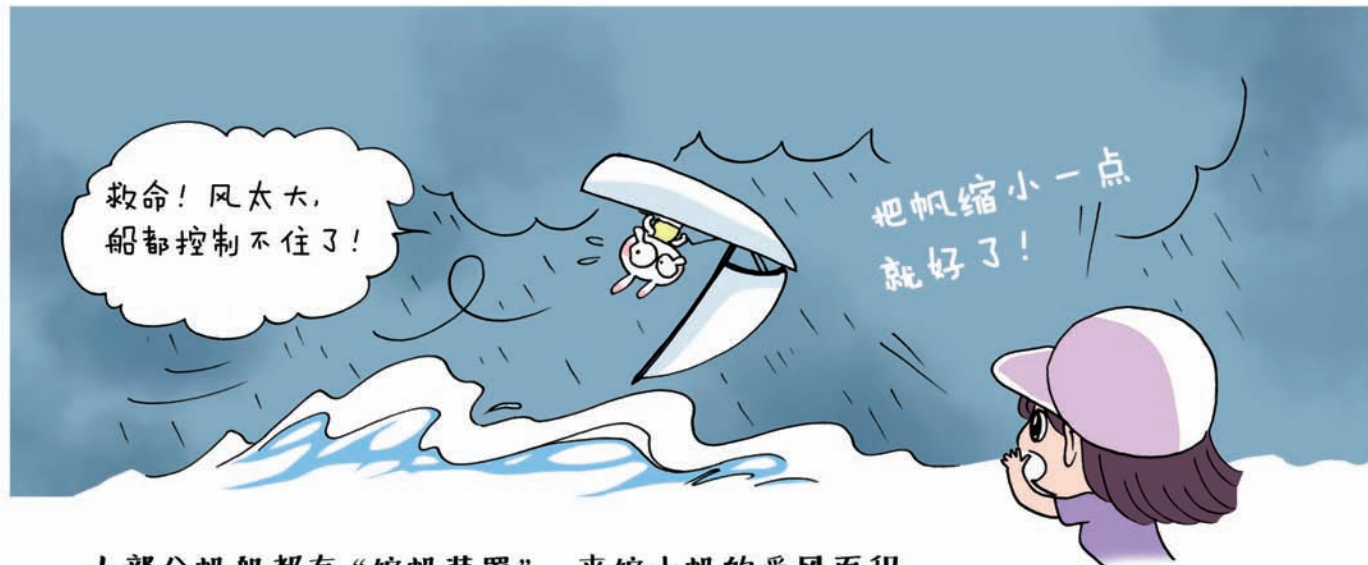


重心太靠后
又会把船尾
拖拽在水中



重心在船体
中间才是最佳
状态

Lesson 15 缩帆系统

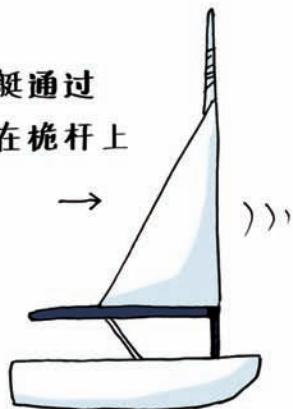


大部分帆船都有“缩帆装置”，来缩小帆的受风面积，船的受力减小，操控难度降低。

048

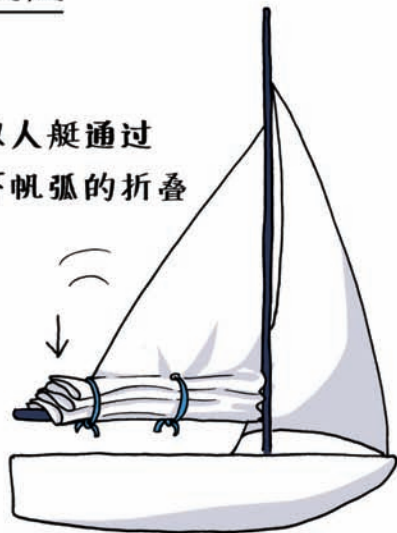
单人艇

单人艇通过
卷帆在桅杆上



双人艇

双人艇通过
下帆弧的折叠



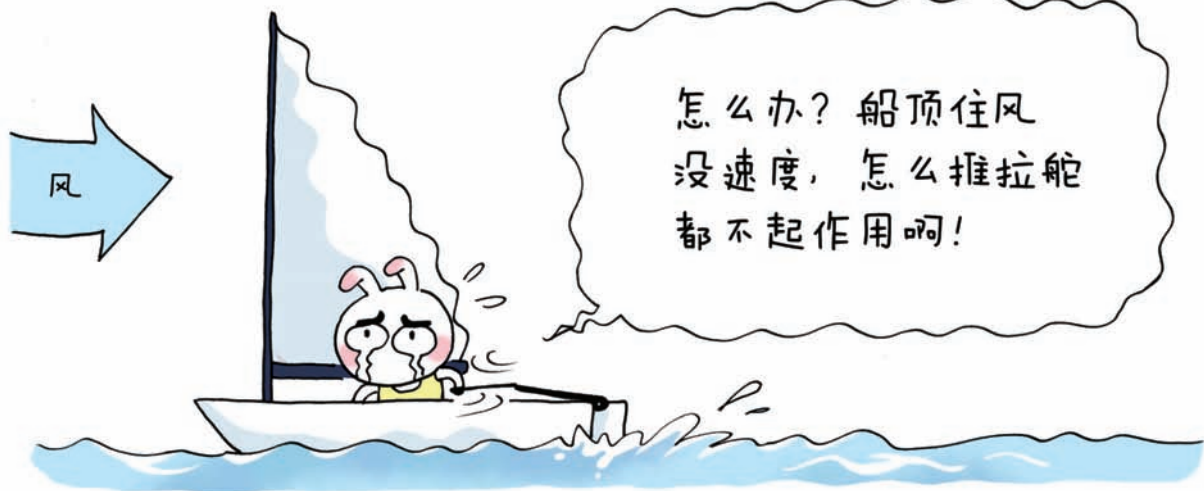
尽量在岸上下水前做好缩帆准备,尤其是对于初学者而言。



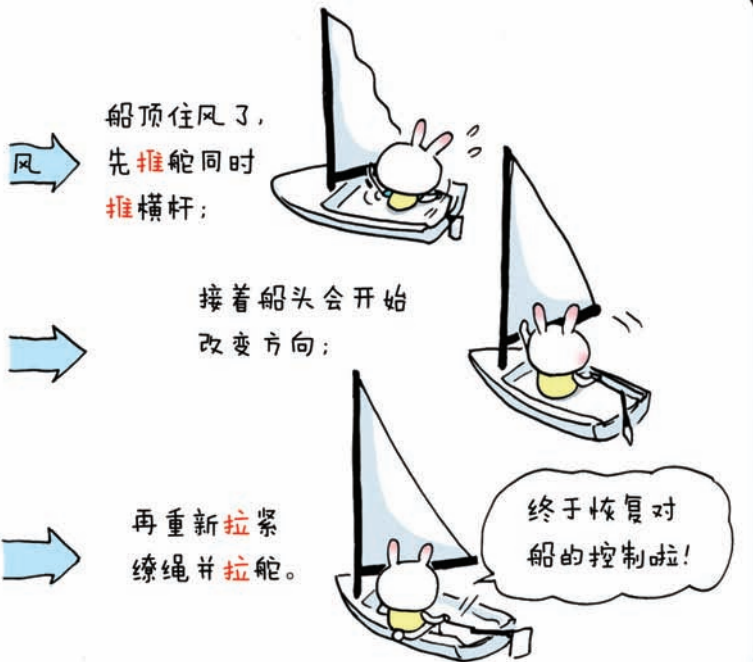
若在海面上突然起风,则可以通过先抛锚固定船只后,再停稳,顶风进行缩帆。



Lesson 16 推推拉拉



教你一招：
“推推拉拉”



你的船型一定程度上决定了其稳定性

龙骨型大帆船



龙骨型大帆船结构复杂但较为稳定，更适合多人操作和长途远航。

稳向板型小帆船



稳向板型多为小帆船，灵活、小巧、造价低，更适合近岸航行与比赛。由于太过灵巧，稍没控制好就会倾覆翻船。

翻船复正——单人艇

翻船后切记：**不要惊慌！**

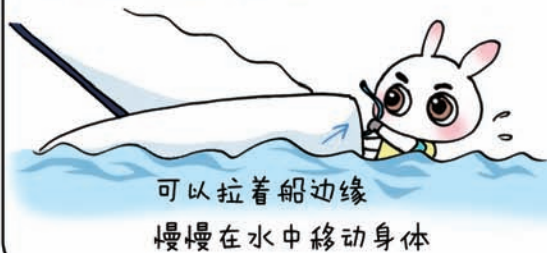
救生衣会保持让你
浮在水面上



并立即找到繚绳
牢牢握在手中



1. 抓着繚绳末端，慢慢从船尾舵叶
后部游到船体底部；



2. 游到稳向板处抓住，繚绳始终握在
手里；



3. 抓着船沿爬到稳向板上面，然后
慢慢站立起来，手拉住船沿配合用力
把船翻正；



4. 当船翻正后或在那一刹那，尽快
爬回到船舱内。



翻船复正——双人艇

1. 缭手拿住主缭绳末端游到船尾，检查舵是否还牢固。然后再继续游向船体底部，直到抓住稳向板。



2. 待缭手爬到稳向板上站稳后，舵手找到前帆缭绳，转交给缭手，随后缭手可以松掉主帆缭绳。



3. 舵手拉住船舱内脚绑带，准备好跟着缭手翻正船体的同时，滚动到船舱内。缭手靠拉紧前帆和船沿稳定身体，一起配合用力把船复正。



人船合一



翻船后，若没有抓住缆绳或者船上的任何器材或绳索，风大浪大时，船体就会漂流远离你的人体。

即使是游泳健将，
也游不过风浪啊！

人船一旦脱离，给
营救者也会带来
↓ 极大的困难

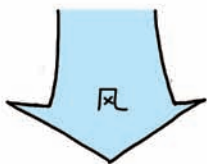


所以切记，
无论如何都必须
人船合一！



Lesson 18 落水救助

航行中若有船员不慎落入水中，采取以下方法尽快解救：



STEP1. 观察落水船员位置，保持在视线范围内：

STEP2. 继续航行横风角度至8~10条船长的距离：

不要惊慌，
我马上来！

STEP3. 迎风转向至另一舷侧顺风：

STEP4. 上偏至后迎风角度，放慢速度逐渐从落水者的下风靠近：

STEP5. 接触后松帆停下，抓住水中船员的救生衣协助其爬回船里，询问有无不适。

有没有
呛水？

Lesson 19 船上下水

通常帆船可以从沙滩、浮动泊位、水泥斜坡道出海和靠岸。我们需要根据不同的场地、水域、海浪、风向风速等情况，配合减速和停船技术，来安全驾船进出。

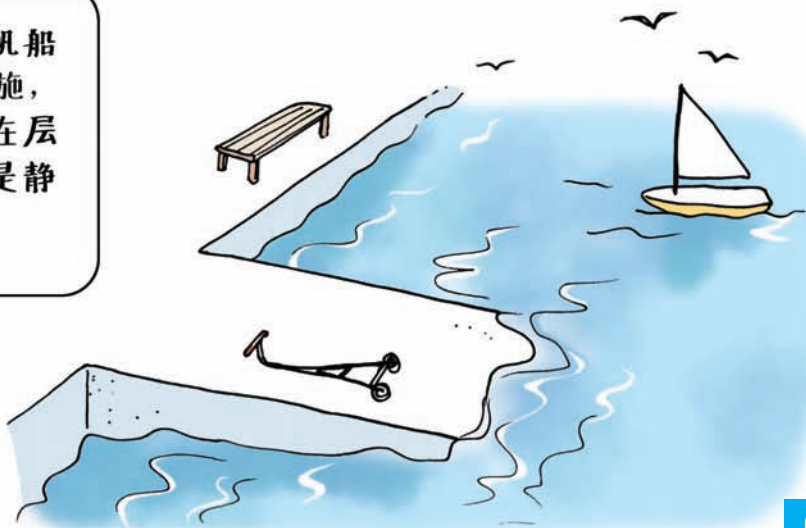
沙滩

水泥斜坡道

浮动泊位

水泥斜坡道

水泥斜坡道Slipways是小帆船最为常见的一种上下水设施，一般都是在港池码头内，在层层岩石保护下，水面几乎是静止的。



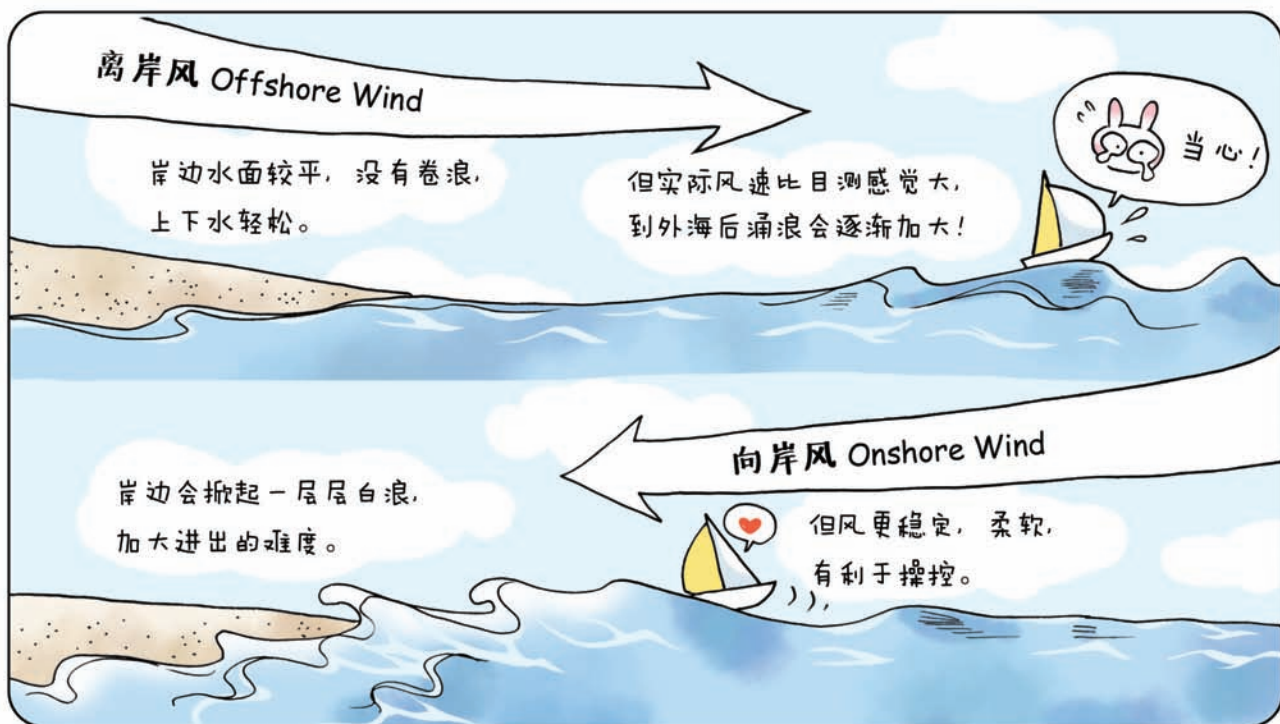
同时，斜坡方便拖车移动，避免了浮动码头需要抬船的麻烦。



由于涨退潮的缘故，水泥斜坡道的下半部通常会有青苔，有滑倒的可能……



Lesson20 离向岸风



离岸风时



向岸风时

迎风出码头时，仍旧是船尾下坡先触水。

今天风好大呀！

我们可以只升前帆，减少帆的受力，避免在岸上被吹翻。

风

待船只和拖车分离后，把船身调整到顶风，站在浅水区升起主帆，最后放下一点舵叶和稳向板，控稳舵柄爬到船中，迎风驶离码头。

行驶到深水区时，再把舵叶和稳向板全部插到底。

向岸风上下水
好困难啊!

对。但从整体的安全角度
来说是利大于弊的。

为什么?

因为一旦你在海上出现任何
问题或器材损坏，向岸风会
把你和船渐渐往岸边移动~

风

离岸风进出码头方便，可是
要是有任何闪失……



📌 航海小贴士：

不要让你的船超载！如果船设计为承载两人，让更多人待在上面就太危险了！





Chapter 3

规则信号及竞赛要点

Lesson22. 帆船规则

Lesson23. 竞赛信号

Lesson24. 起航信号

Lesson25. 其他常用

Lesson26. 起航手表

Lesson27. 倒退停船

Lesson28. 航线类型

Lesson29. 赛前准备

Lesson30. 风向判断

Lesson31. 风速测试

Lesson32. 海风形成

Lesson33. 利用风标

Lesson34. 无风策略

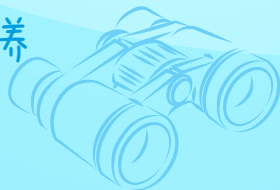
Lesson35. 潮汐原理

Lesson36. 流水作用

Lesson37. 潮差变化

Lesson38. 气象收集

Lesson39. 维护保养



Lesson 22 帆船规则



帆船是项绅士运动，在海上航行和比赛中，都要自觉遵守规则。



你不必把每一项条例都背出来，初学者请牢记这四条：

 左让右

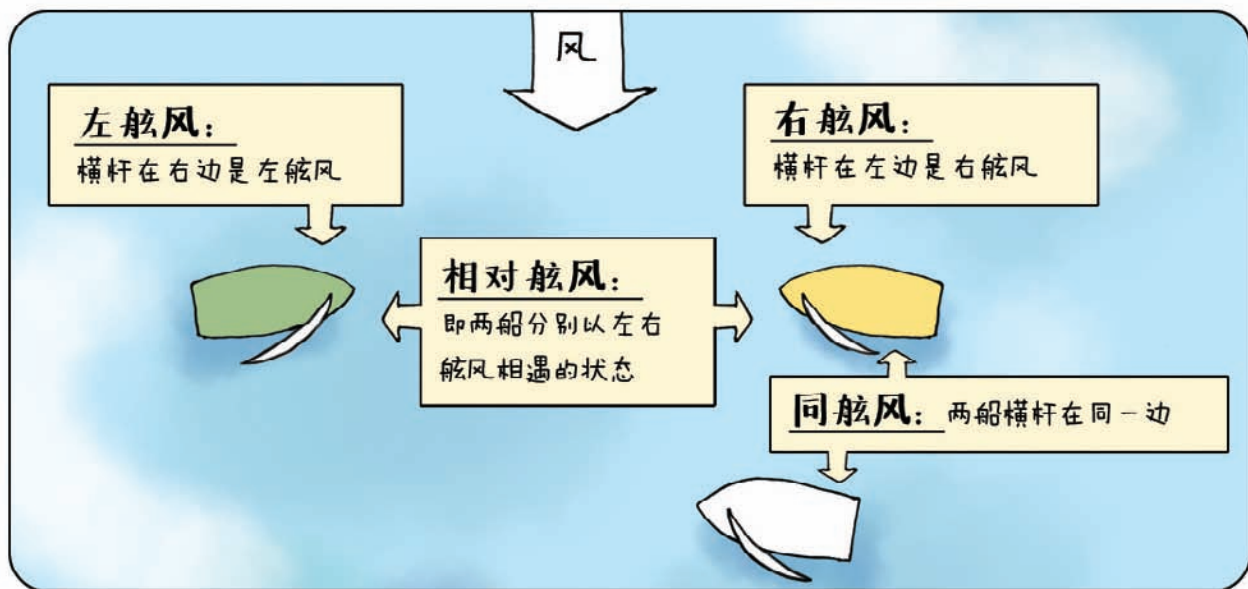
 上让下

 外让里

 后让前

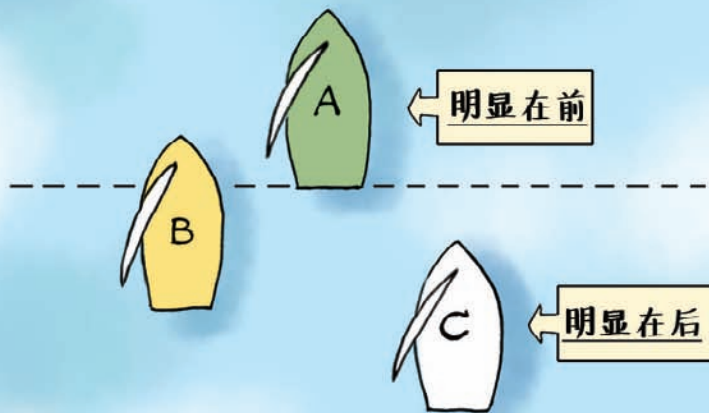


几个概念



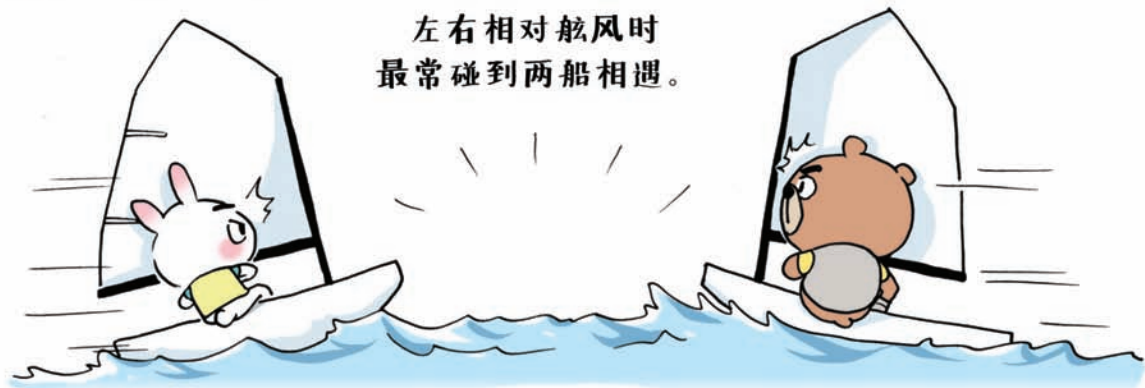
相联:

如图所示，船B处于船A船尾横向延长线内的状态称为相联。反之就是明显在前和明显在后。如船A和船C。



规则10:左让右

左右相对舷风时
最常碰到两船相遇。



右舷风拥有[航行权Right of way], 可以保持其航线。
左舷风是[让路船Give way], 需要及时采取相应避让措施。

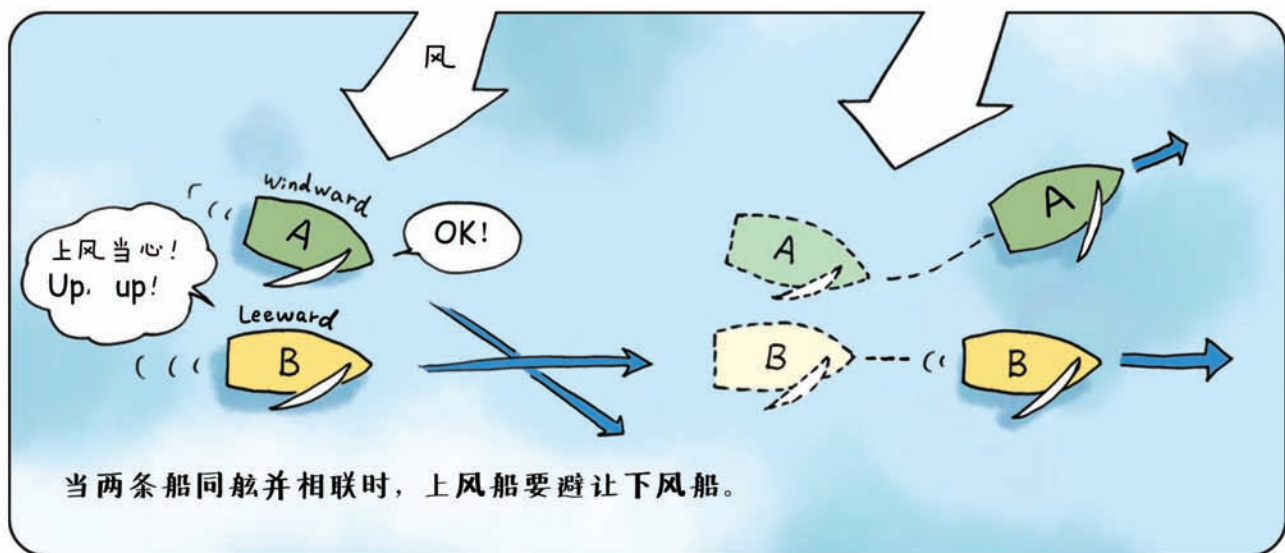
为了提醒左舷船, 右舷船员可以提前大声呼喊:
"Starboard"!

绿色左舷船可以采取:
1.转向; 2.拉舵从右舷风的船尾通过。

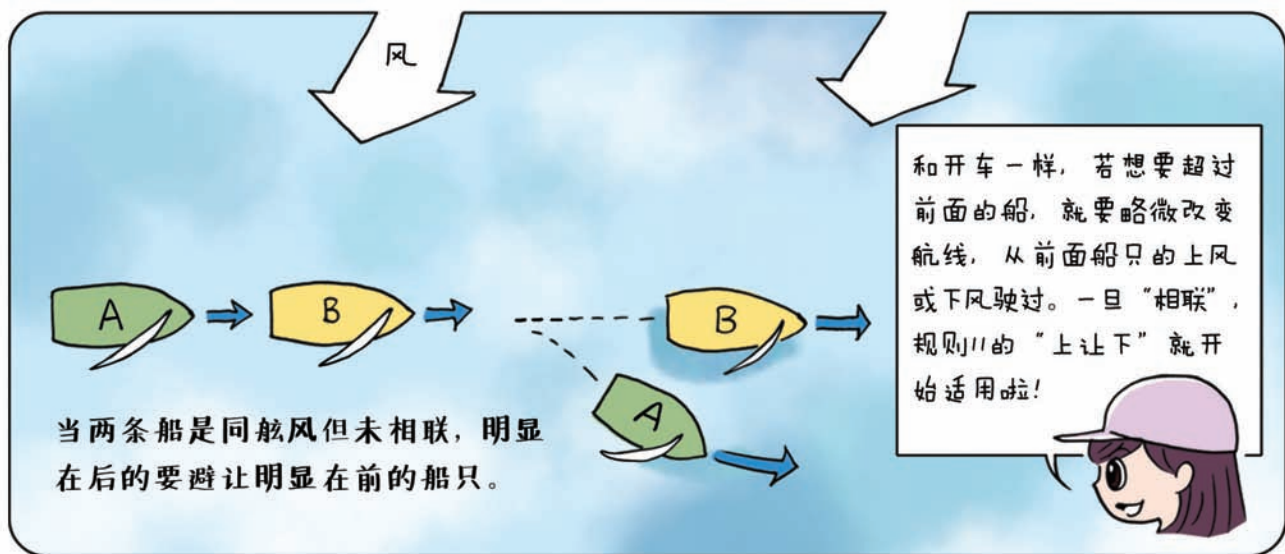
OK, 我会避让你。



规则11: 上让下



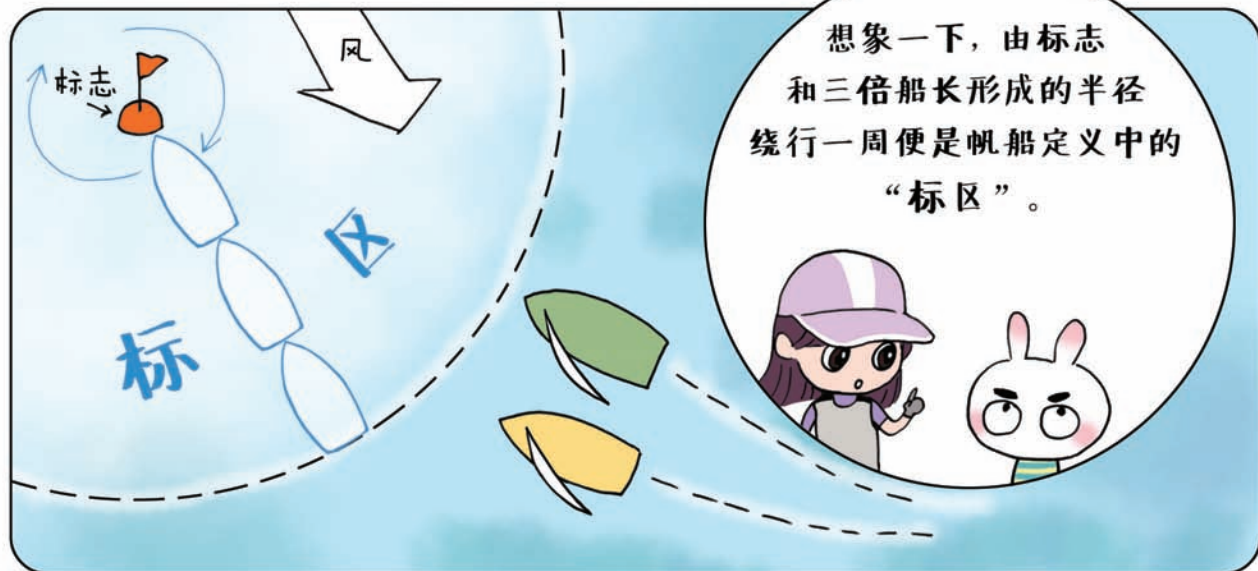
规则12: 后让前



规则18:外让里



帆船在绕标时，会用到不一样的规则
《帆船竞赛规则第18条》。



顺风绕标

风

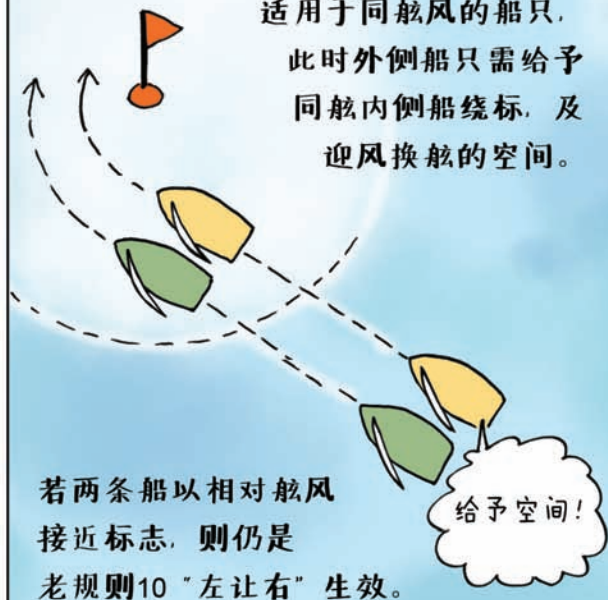
不管双方船只是
什么（左右）舷风，
外侧船只都要给内侧
船通过标志的空间。



迎风绕标

风

而在迎风绕标时，
第18条标区规则只
适用于同舷风的船只，
此时外侧船只需给予
同舷内侧船绕标，及
迎风换舷的空间。



若两条船以相对舷风
接近标志，则仍是
老规则10“左让右”生效。

帆船这项绅士运动的
规则都领悟了吗？

嗯嗯！

绅士们还得
有副好嗓子。

给予
空间！

不小心犯规了怎么办？



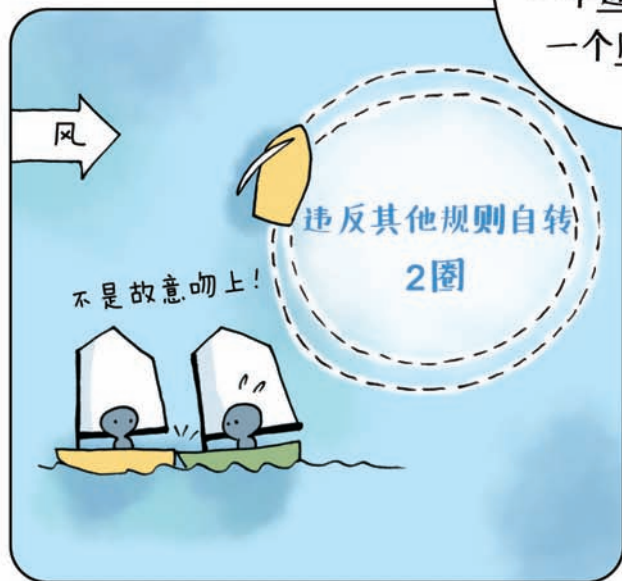
不管有意或无意违反规则，第一选择是立即在原地转圈自罚，但注意不能影响其他船只。



碰标自转
1圈

每一圈都必须包含：
一个迎风换舷和
一个顺风换舷

如果不转，那就等着上岸被抗议吧！



被判DSQ：取消资格
即该轮成绩最后一名加一分

还是老老实实
转圈解脱吧！





帆船竞赛规则学完了，
今后我们就统一用RRS来简称
(RRS = Racing Rules of Sailing)。
在海上，裁判给予任何指令都用竞赛
信号Race Signals, 包括信号旗 (Visual)
和音响 (Sound)。下面我们就来学习
一些最常用的竞赛信号，准备好
头脑风暴了吗~

这么多琳琅满目的旗子，
很好玩的样子呢！



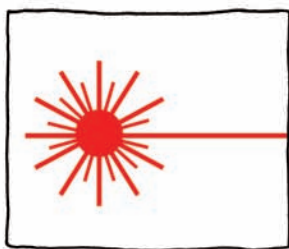
我们先对帆船比赛中的音响进行一下说明：

↑ 升旗 ↓ 降旗 ● 一声响
 —— 一声长音响 - - - - - 重复的音响

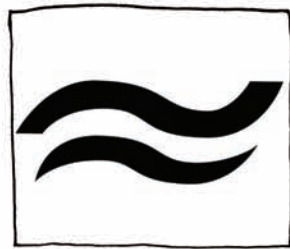
几个常见的级别旗:



帆板



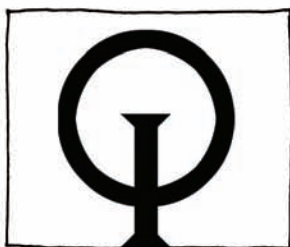
激光级



芬兰人级



高速艇49人级



OP级



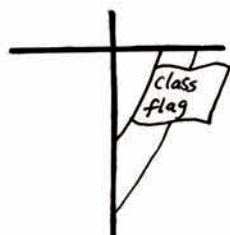
双人艇470级



我的级别哦!

Lesson 24 起航信号

准备信号



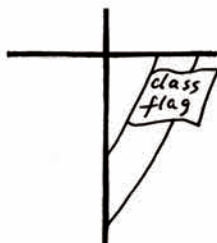
5分钟

首先升起的是预告信号级别旗，代表起航倒计时5分钟开始；



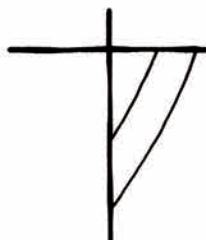
4分钟

之后升起的是准备信号，表示距离起航还有4分钟；



1分钟

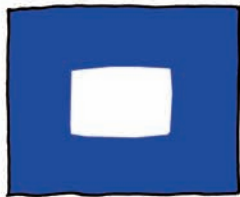
倒计时1分钟降下准备信号旗；



开始

最后出发那一刻降下预告信号旗（级别旗）。

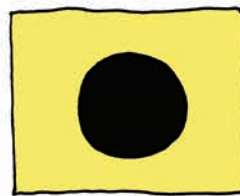
裁判使用不同的准备信号来告知运动员哪一条起航规则适用，详见图释：



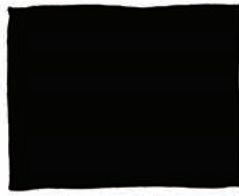
P旗：
普通起航规则
可随时从起航线
中间返回



Z旗：
规则30.2生效
抢航背上20%罚分



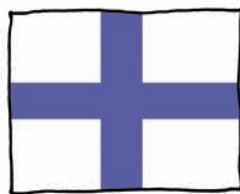
I旗：
规则30.1生效
最后一分钟抢航后
必须从端点返回



黑旗：
规则30.3生效
抢航直接取消资格
最严厉起航判罚

召回信号

起航时难免会有判断失误而抢航。若抢航的船只不多，且裁判全部识别出他们的帆号，会升单招X旗。



X旗：
个别召回



这时候怀疑自己有可能抢航的船员可以返回起航线重新出发，

否则取消该轮成绩
被判OCS或BFD



若有一大片船群抢航，裁判无法全部识别时，则升全部召回代旗一。



↑··↓
代旗一：
全部召回

▶ 升起， 两声音响
▶ 降下， 一声音响

船员还可以通过
音响次数来判断
信号指示~

Lesson25 其他常用

推迟/放弃信号

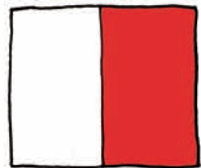
上风起航裁判船除了用信号旗组织起航顺序和时间外，还会用到一些推迟、放弃和其他通知旗帜。



↑... ↓

N旗：

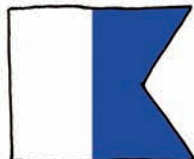
推迟已起航的竞赛，尽快回到起航区域，降下后一分钟发出预告信号旗。



↑... ↑... ↑...

N旗+H旗：

放弃当前竞赛，岸上等通知。



↑... ↑... ↑...

N旗+A旗：

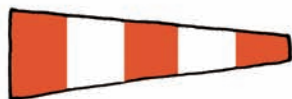
放弃已起航的竞赛，今天没有比赛了。

放弃信号是唯一的
三声音响信号旗！

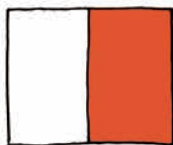
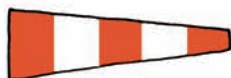


推迟信号

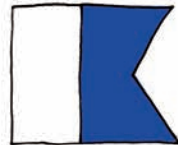
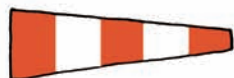
AP旗是推迟还没有起航的比赛，因此岸上、水上都会用到。



AP旗：
推迟未起航的比赛，
降下后一分钟升起
预告信号级别旗。



AP旗+H旗：
推迟未起航的
比赛，岸上等
待信号。

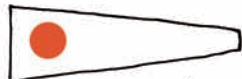


AP旗+A旗：
推迟未起航的
竞赛，今天没有
比赛了。



如果在岸上推迟，降下AP后，原来规则中的“一分钟发出预告信号”通常会改为60分钟，详情还需参考各个比赛不同的航行细则规定。

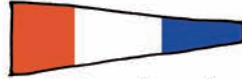
AP旗与以下数字1-6旗一起升起时，表示在原计划的起航时间上推迟1-6个小时。



三角旗1 ↑•• ↓•



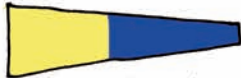
三角旗2 ↑•• ↓•



三角旗3 ↑•• ↓•



三角旗4 ↑•• ↓•



三角旗5 ↑•• ↓•



三角旗6 ↑•• ↓•

其他信号

下面这5面旗帜，是裁判在水上或陆上给运动员们发出的一些新通知，以及赛中航线将要改变的指示。



C旗：
改变下一个
标志的位置。

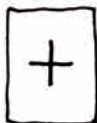
同时会升起提示旗：



左移



右移



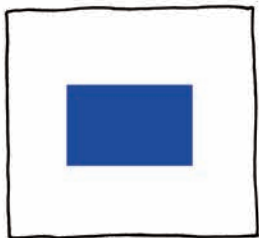
延长



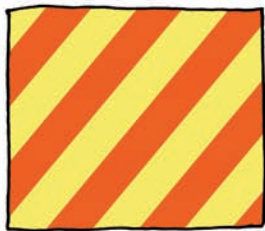
缩短



M旗：
原标志丢失，请绕
升M旗的裁判船。



S旗：
↑••
缩短航线，升S旗的
裁判船和附近的标志
连线就是终点。



Y旗：
↑•
必须穿戴救生衣。



L旗：
↑•
岸上：看通知栏。
水上：跟着起航船
移动场地。

学习完了基本的规则和信号旗，感觉自己离内行航海家越来越近了啦！



恭喜！同时给你推荐一款最受近岸帆船水手喜爱的起航专用手表：

起航神器

超大屏幕



5分钟倒计时

在每分钟最后30秒、20秒、10秒会分别发出提示音。

另外它还可以绑在船只的其他部位——比如桅杆和罗经上

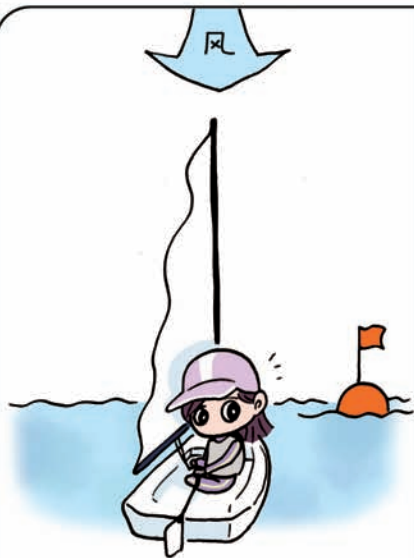


方便我们观察起航线的同时兼顾好时间~



Lesson27 倒退停船

在起航线上经常会用到“倒退”技术来精准停位。



1.首先观察后方是否有空间，推舵飘帆至顶风；



2.接着掌舵稳定在中轴线的同时，人站立起来用手把横杆往前推；



3.此时船会开始后退，根据需要的走向轻轻移动舵柄。



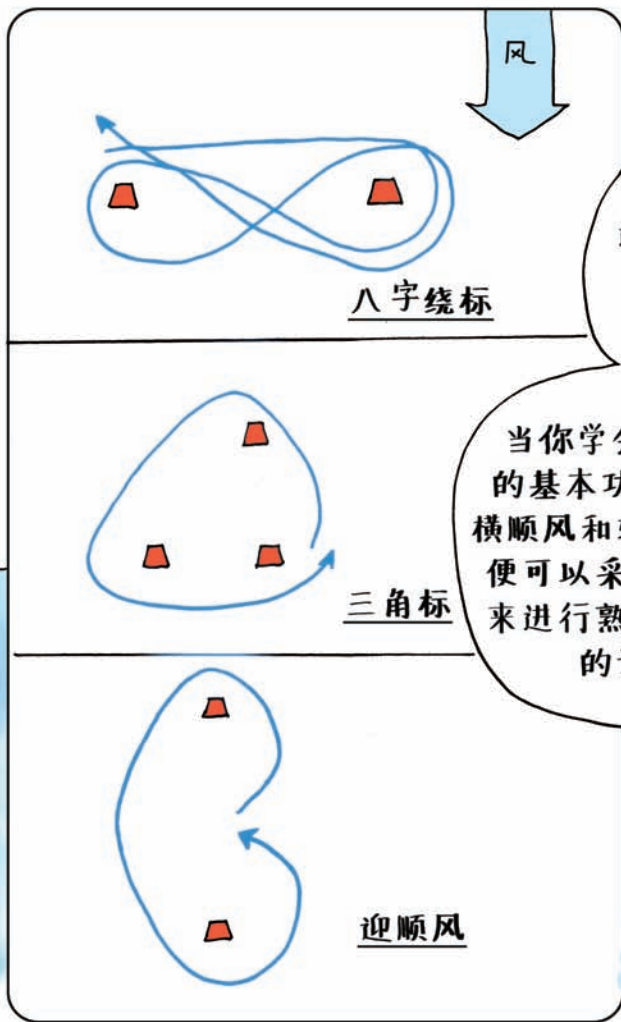
需要注意的是：倒退时舵引导的方向刚好跟前进相反，刚开始容易混淆。

多多尝试就能摸索到规律啦！



起航后，帆船航线是怎么跑的？

训练中，教练一般用吹哨来提示两分钟起航，然后布置一个相对简单有针对性的航线。

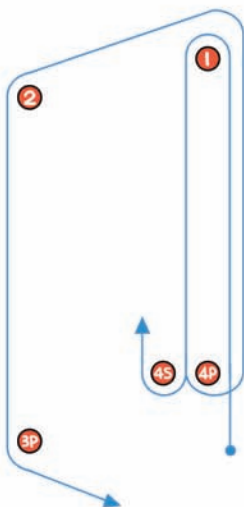


初学者适合先进行八字绕标航线来学习最基本的横风与转向，

当你学会了帆船全部的基本功：五要素、迎风顺风 and 转向绕标之后，便可以采用图中三角标来进行熟练和巩固技术的训练啦！

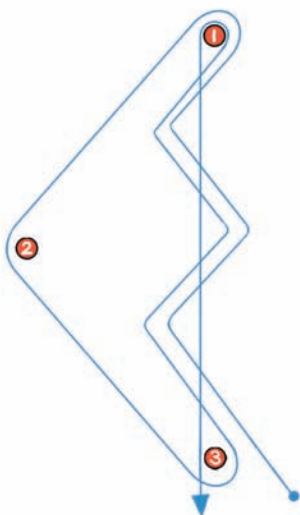


而正式比赛中呢，就根据裁判发出的音响和信号旗来确定时间并判断位置：



四角标航线

分内绕和外绕两种航线，也是最常用的奥林匹克航线



三角标航线

适合船群比较少的小型比赛



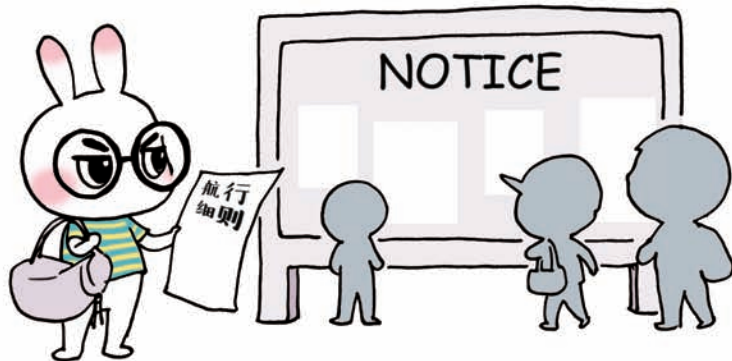
迎尾风航线

通常用于帆板、49人和奖牌轮的竞赛

以奥林匹克四角标为例：
每轮在50-60分钟左右，每天
会进行2-3轮。你准备好了吗？



比赛前需要做一系列的准备工作：报名、丈量器材、练习赛、仔细阅读航行细则等规则文件、收集当地气象和潮汐资料等。



别忘了重要的东西！

抗议旗！！

如果你和我一样，跑的是OP级小帆船团体赛或船长大于6米的帆船级别，记得带好抗议旗！

←学习准备ing

如果水上出现规则纠纷：



首先大声呼喊抗议，展示抗议红旗；

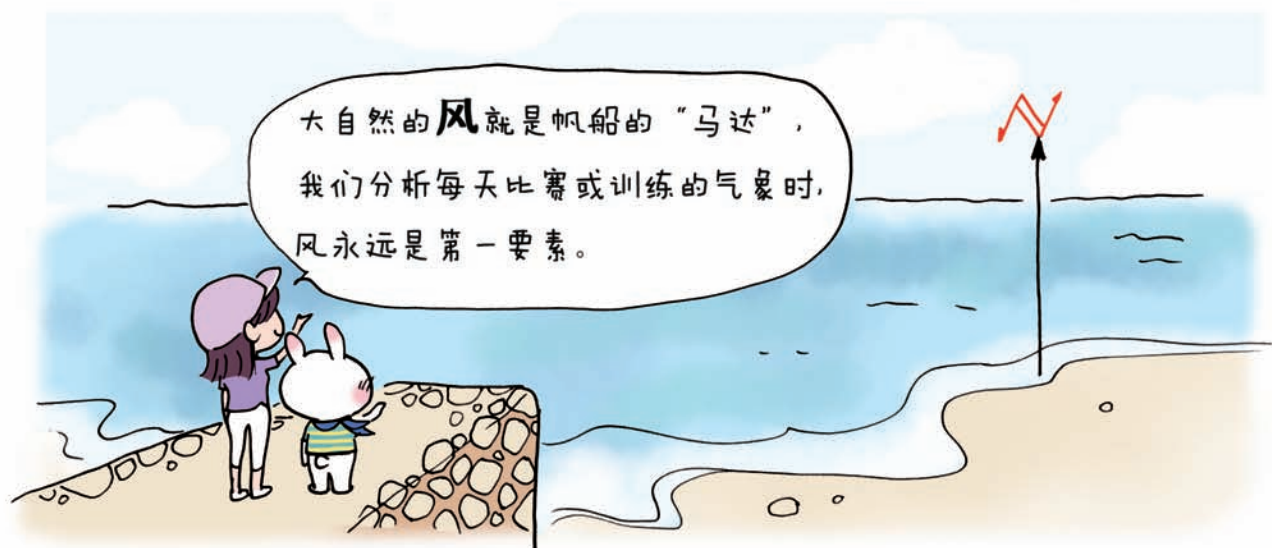


如果对方没有转圈解脱，在冲完终点后立刻通知对方；



上岸后尽快填写“抗议审理表”。

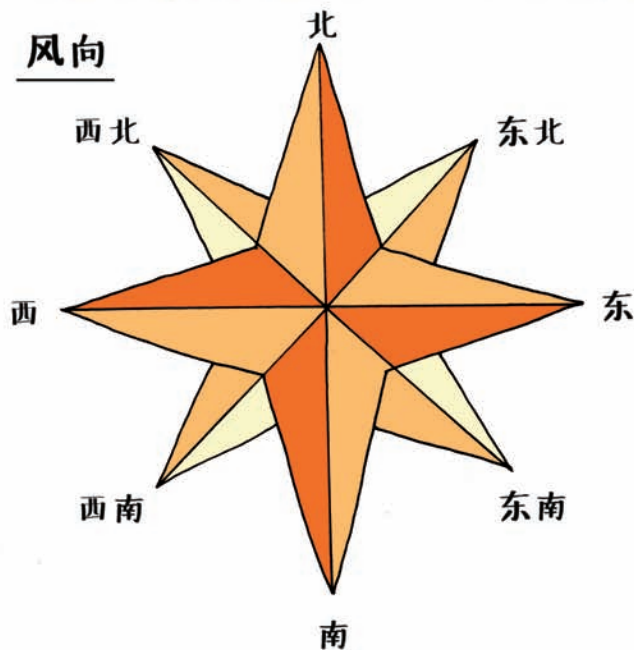
Lesson 30 风向判断



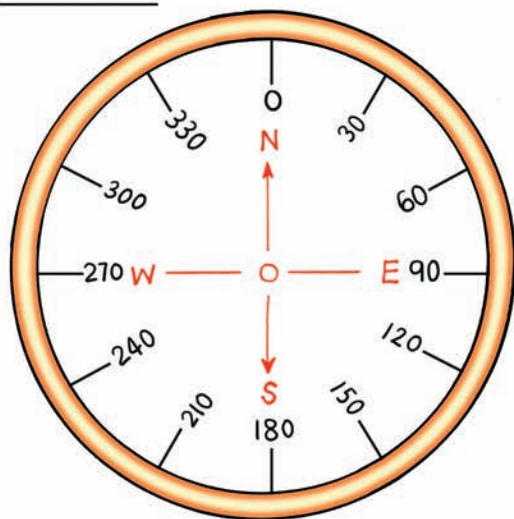
084

首先学会辨别方向和相应的罗经度数：

风向



罗经度数



然后根据船的大小来选择合适的罗经：



手持罗经

小帆船可用手持或船舱罗经，固定在舱面上某个中心点。

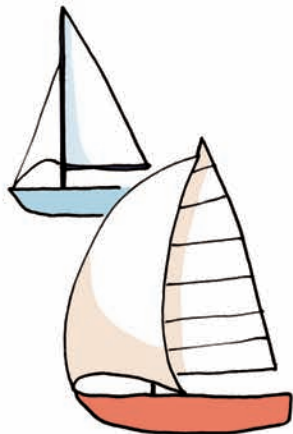


船舱罗经



电子罗经

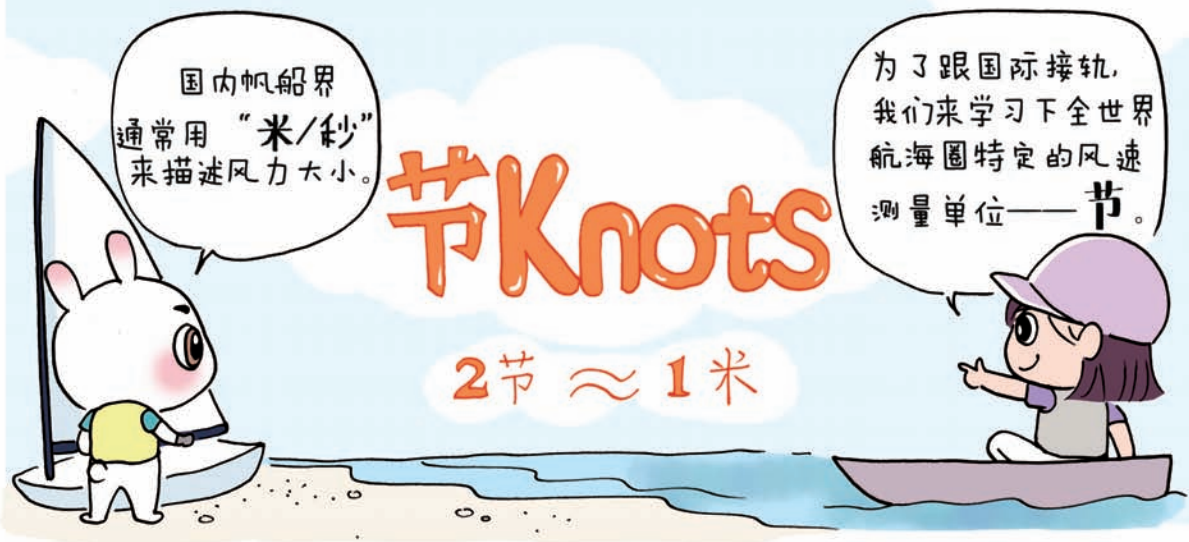
双人艇与大帆船通常都是用电子罗经。



有了它，不仅可以跟踪风向，而且不会在海上迷路啦！



Lesson 31 风速测试



航行和风力之间该怎么联系呢？

国际上通常用**薄福风力表**来预报海洋气象，并用“等级”表示强度。

薄福风力表

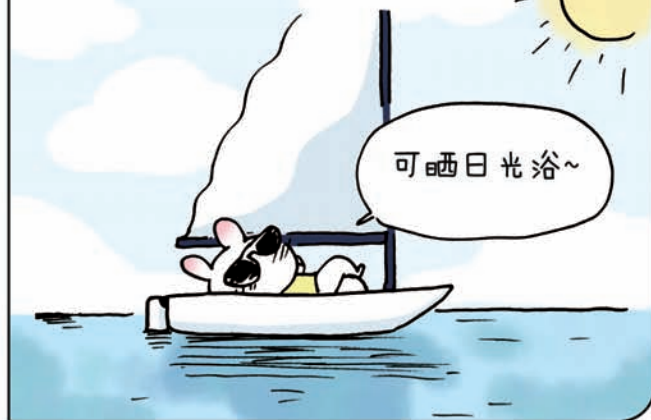
Beaufort Scale

等级 Force

FORCE 0

等级0 (没风 Calm)

风速小于1节，海面平静，旗帜和树叶都静止不动，不适合航行。



FORCE 1

等级1 (微风 Light Air)

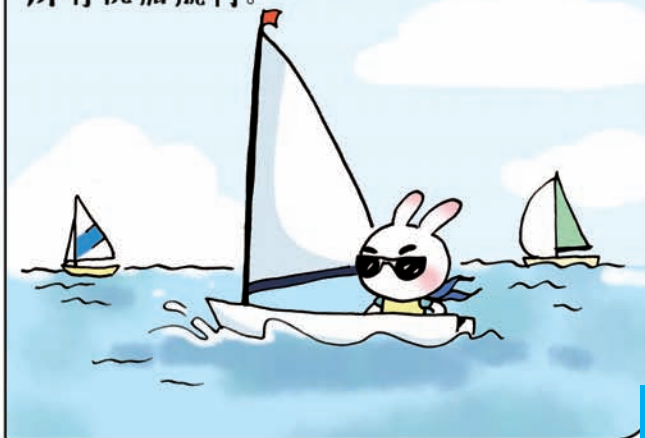
风速1-3节, 海面有微波纹, 旗帜和树叶轻轻飘动, 适合初学者航行。



FORCE 2

等级2 (小风 Light Breeze)

风速4-6节, 海面上起小波浪, 适合所有帆船航行。



FORCE 3

等级3 (中小风 Gentle Breeze)

风速7-10节, 海面起小三角浪, 适合所有帆船航行。



FORCE 4

等级4 (中风 Moderate Breeze)

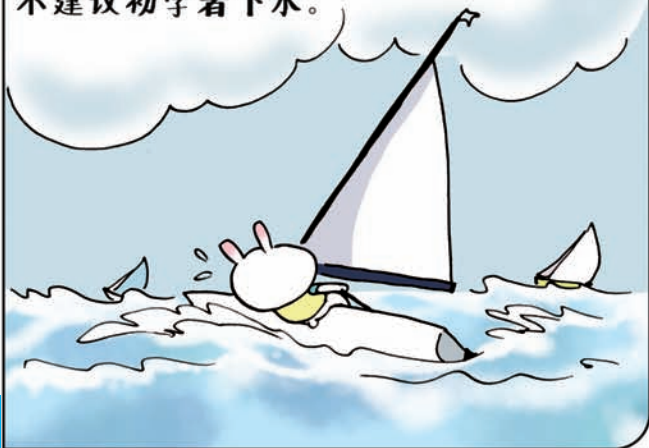
风速11-15节, 海面略翻白浪, 不建议初学者下水。



FORCE 5

等级5 (中大风 Fresh Breeze)

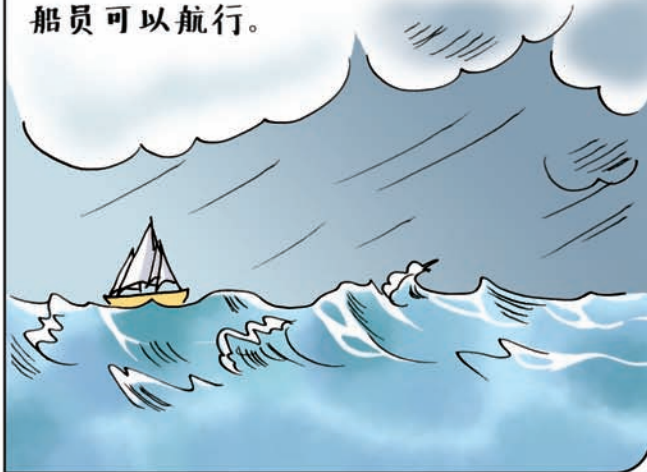
风速16-21节, 海面起涌浪翻白浪, 不建议初学者下水。



FORCE 6

等级6 (大风 Strong Breeze)

风速22-27节, 海面波涛汹涌, 有经验的船员可以航行。



FORCE 7

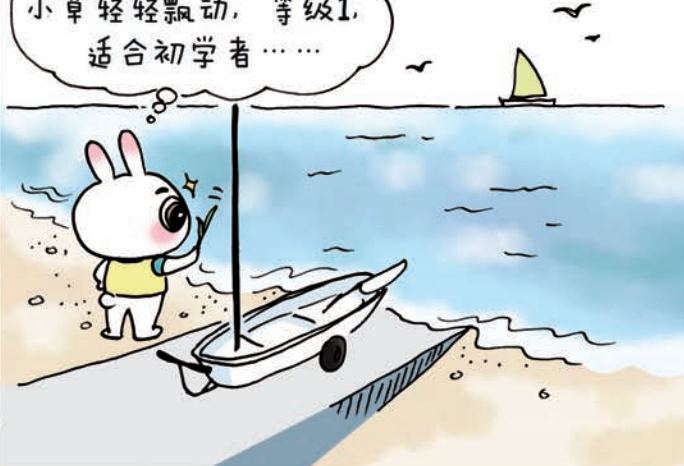
等级7 (狂风 Near Gale)

下水跑帆船可不是个好差事, 还是悠着点吧!



薄福风力表你学会了吗?

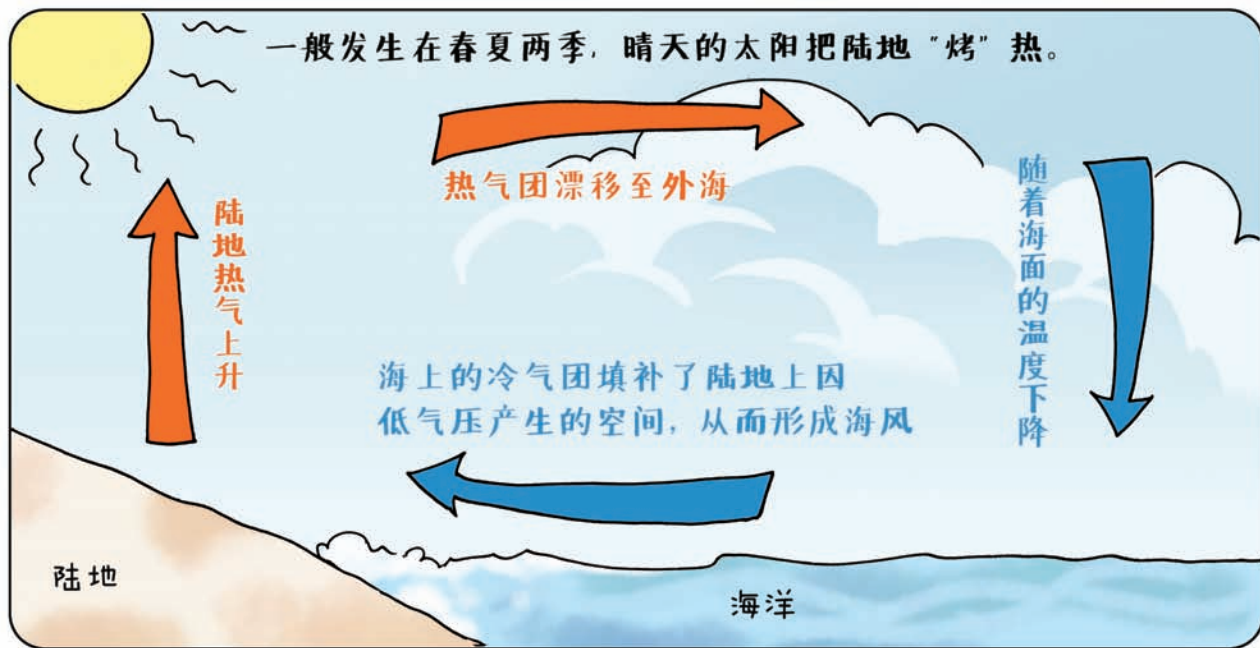
水面微波荡漾,
小草轻轻飘动, 等级1,
适合初学者……



近岸行驶帆船常碰到海风，跟天气预报完全不一致。



海风究竟是如何形成的呢？



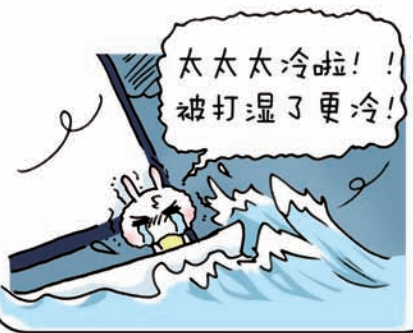
当你在中午阳光最强的时候看到——



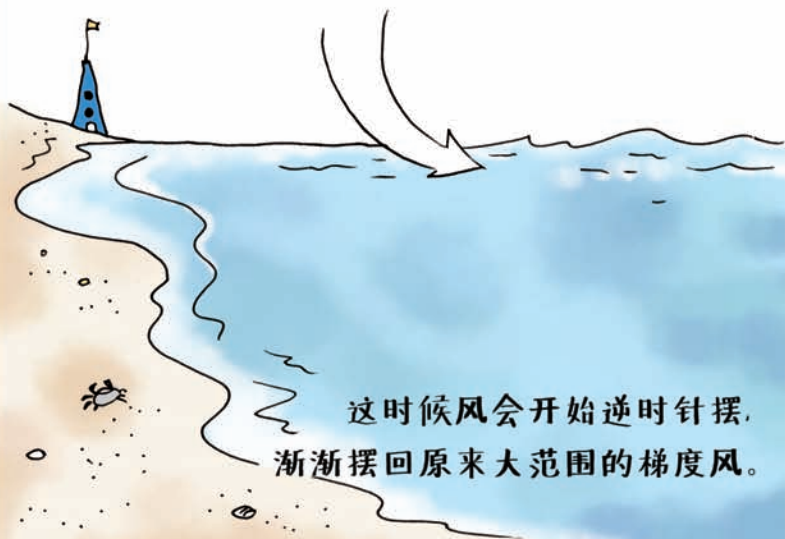
岸上的气温 ≠ 海上气温



谁出海谁知道……



到了下午，阳光强度减弱，海风也渐渐消失。

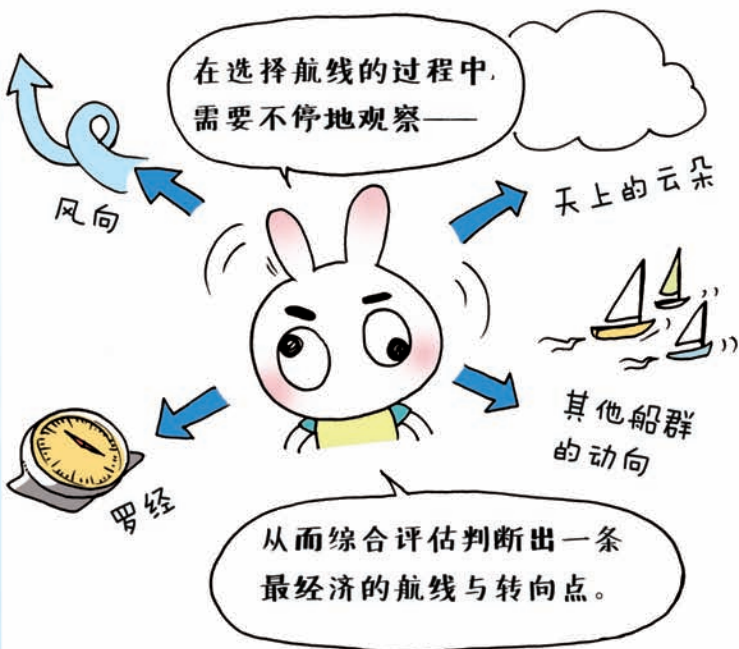
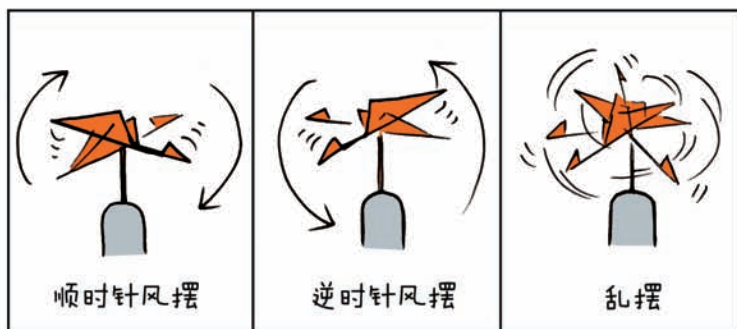


这时候风会开始逆时针摆，渐渐摆回原来大范围的梯度风。

注：湖边也会有同样效果的“湖风”出现哦。

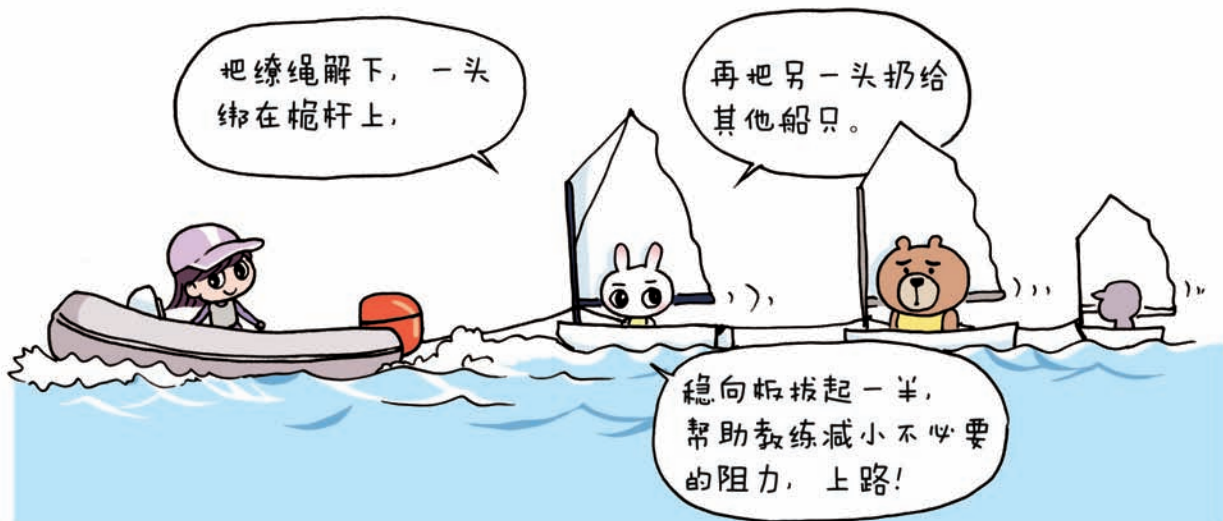
在桅杆顶上装一个风标，可以帮助我们辨别风向，在风小，人体感觉不太灵敏的时候，参考风标会超级实用。

风是不停变化的，时大时小称为“阵风”，时左时右称为“风摆”。



Lesson 34 无风策略

没风时有教练艇拖行是最幸福不过的事儿啦



092

除非你打算在海上过夜，没有教练艇来帮你时，就要想办法自己划回去了。



你可以趴在船头像游泳一样用双手划



或者用备用的划桨划回去



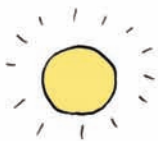
办法很多，开发你的想象力吧！

噗通
噗通

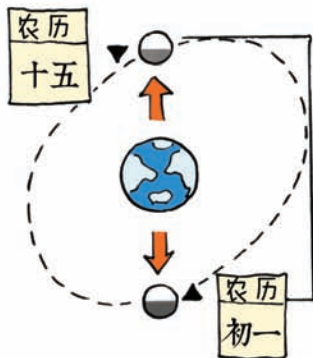
在湖边跑船，只需要考虑风的因素。
而当你在沿海水域航行时，就得熟悉
潮汐和**流水**对船体的影响。



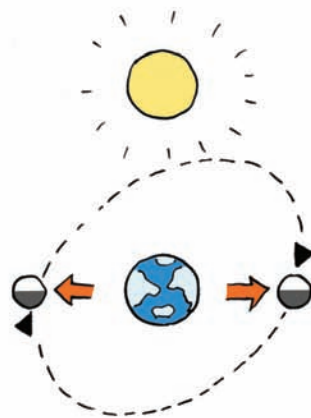
潮汐是怎么形成的呢？



潮汐是由太阳和月亮对地球的引力形成的。基本上每天24小时会出现两次涨潮和退潮。
当太阳、月亮和地球运行在一条线上时（见左图），会形成比平时更大的潮差和流速。



一般每两周有一次大潮汐，发生在农历每月的一号和十五号。



反过来，当月亮、太阳和地球成直角时（见上图），就是小潮汐。潮差、流速及流水对船体的影响都会相应减小。



每次下水前，除了收集好当天的气象和风况之外，更别忘了记录下潮汐表的相关信息。



在这里传授给大家一招预测潮汐的诀窍：跑帆船的前一晚，观察月亮的形状！



越圆就代表第二天流水越急，影响更大。

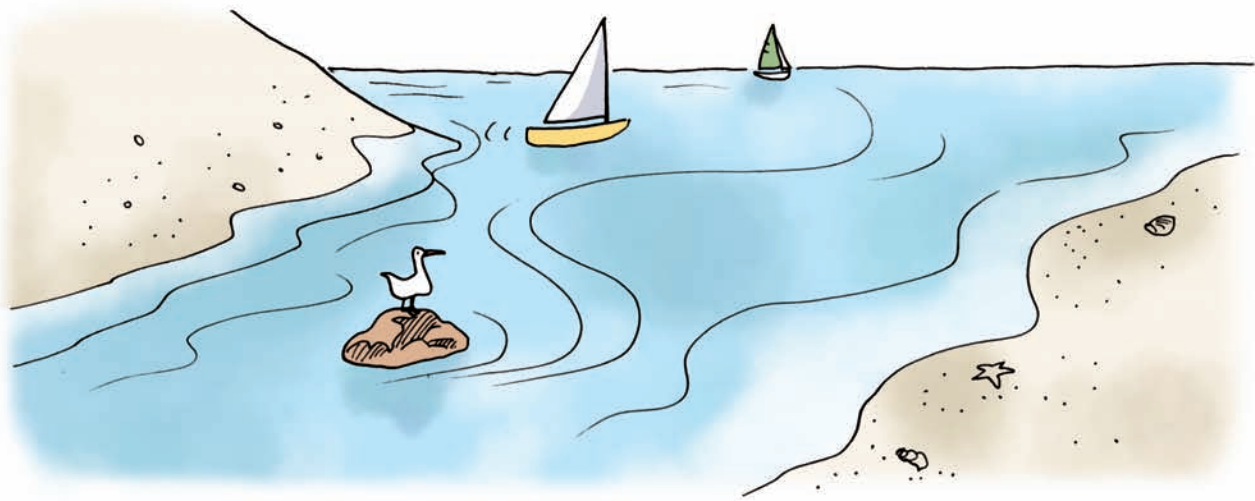


越细就表示明天的流速相对缓慢。

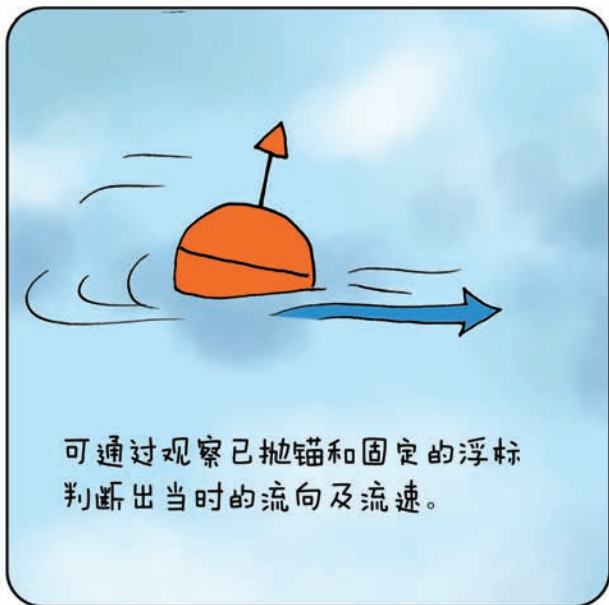
记住啦！



在海上行驶的过程中，流向和流速都是在不断变化的哦。



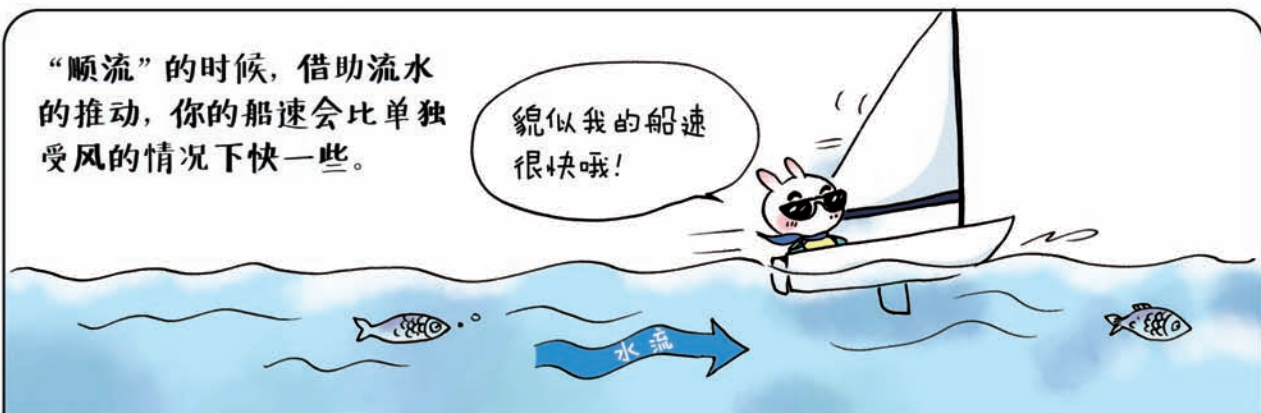
怎么测试流水的方向与速度？



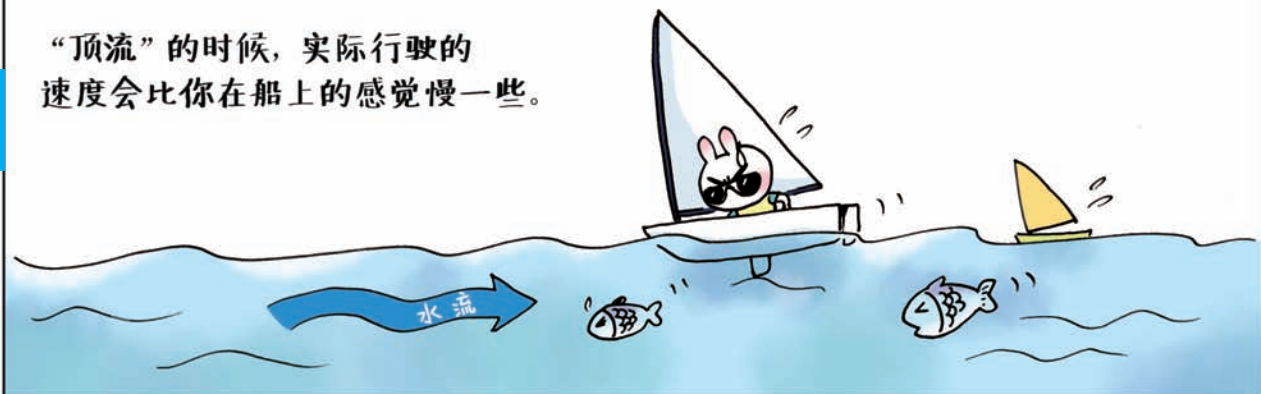
流水有什么作用？又有哪些影响呢？

“顺流”的时候，借助流水的推动，你的船速会比单独受风的情况下快一些。

貌似我的船速很快哦！

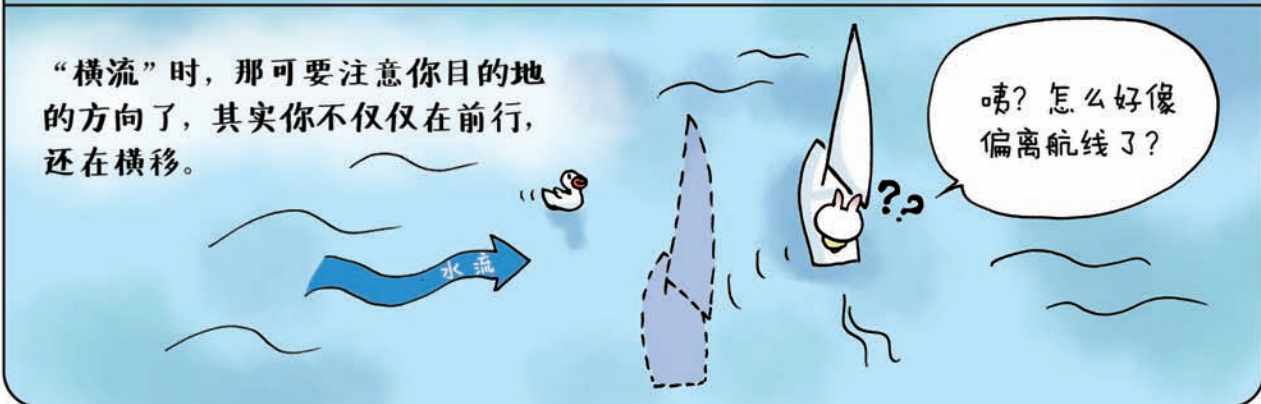


“顶流”的时候，实际行驶的速度会比你在船上的感觉慢一些。

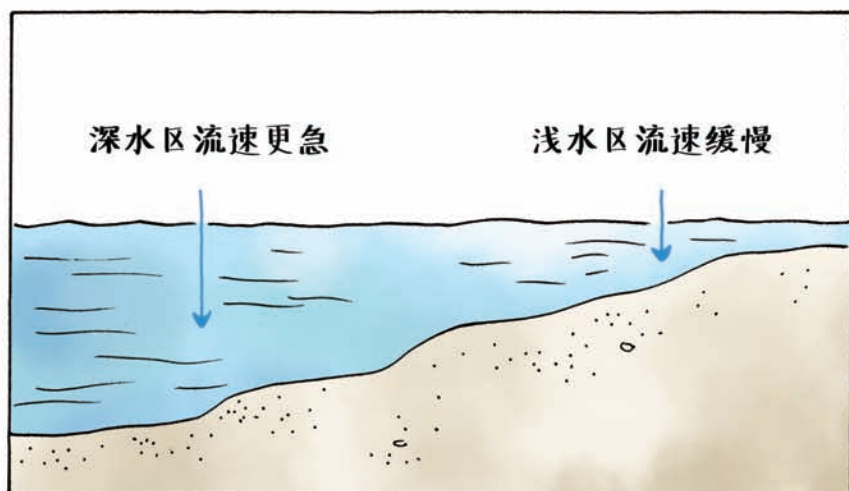


“横流”时，那可要注意你目的地的方向了，其实你不仅仅在前行，还在横移。

咦？怎么好像偏离航线了？



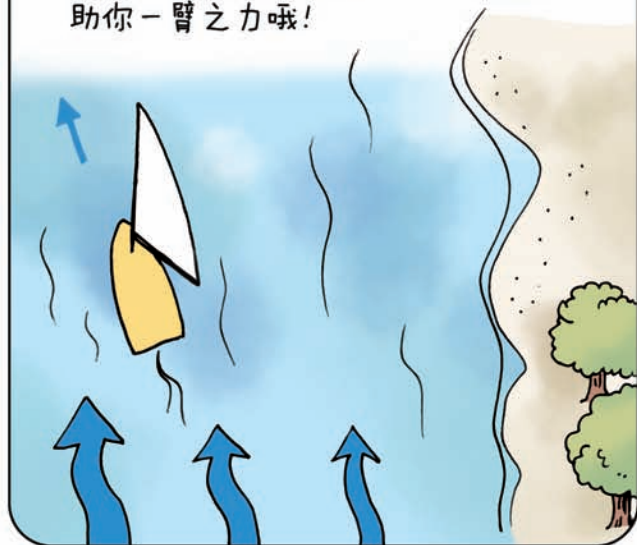
深水区 and 浅水区的水流



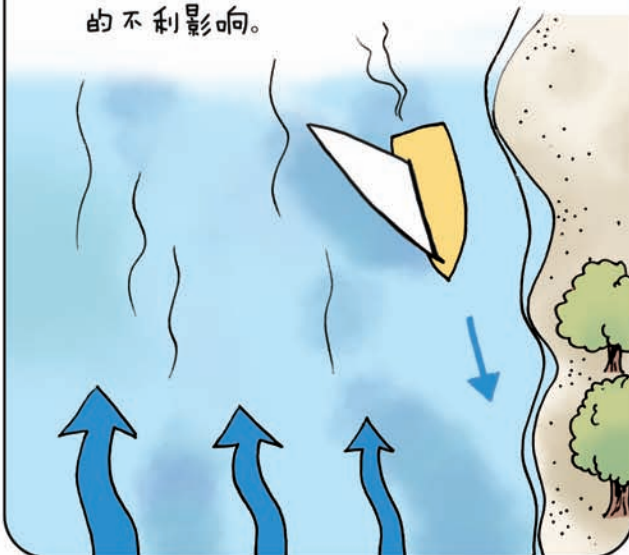
不要被表面的平静所迷惑哦~



如果你行驶的方向是顺流，就要尽可能往外海深水区跑，利用好流水助你一臂之力哦！



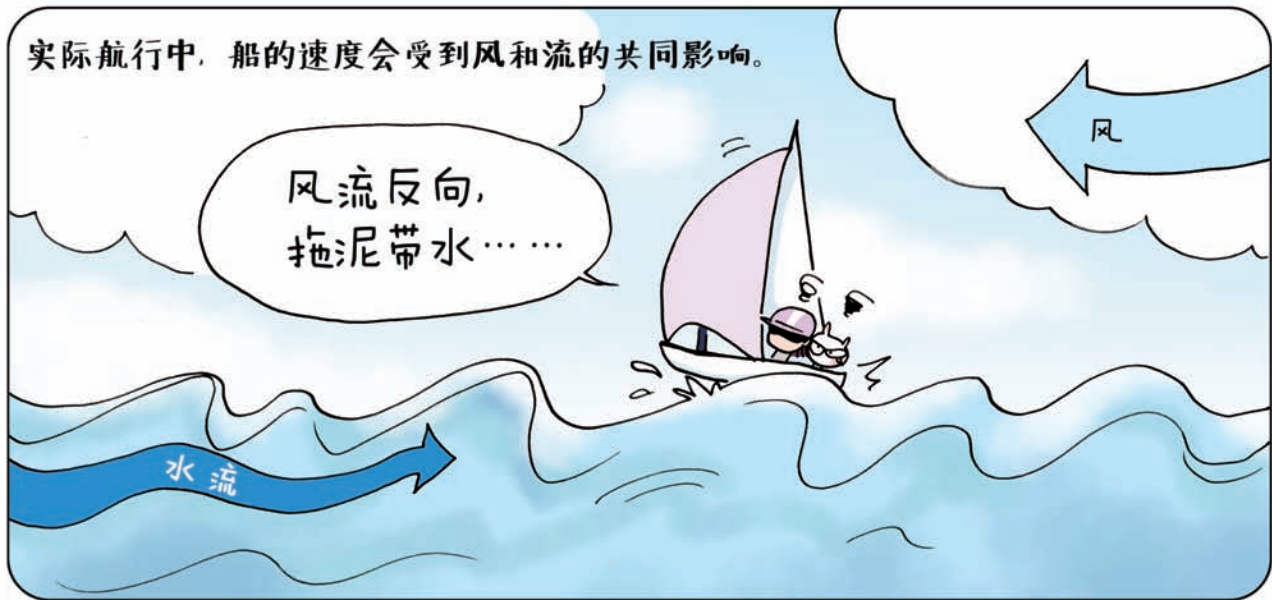
相反若是顶流，则要靠近岸边浅水区跑，以此来减小流水对船体的不利影响。



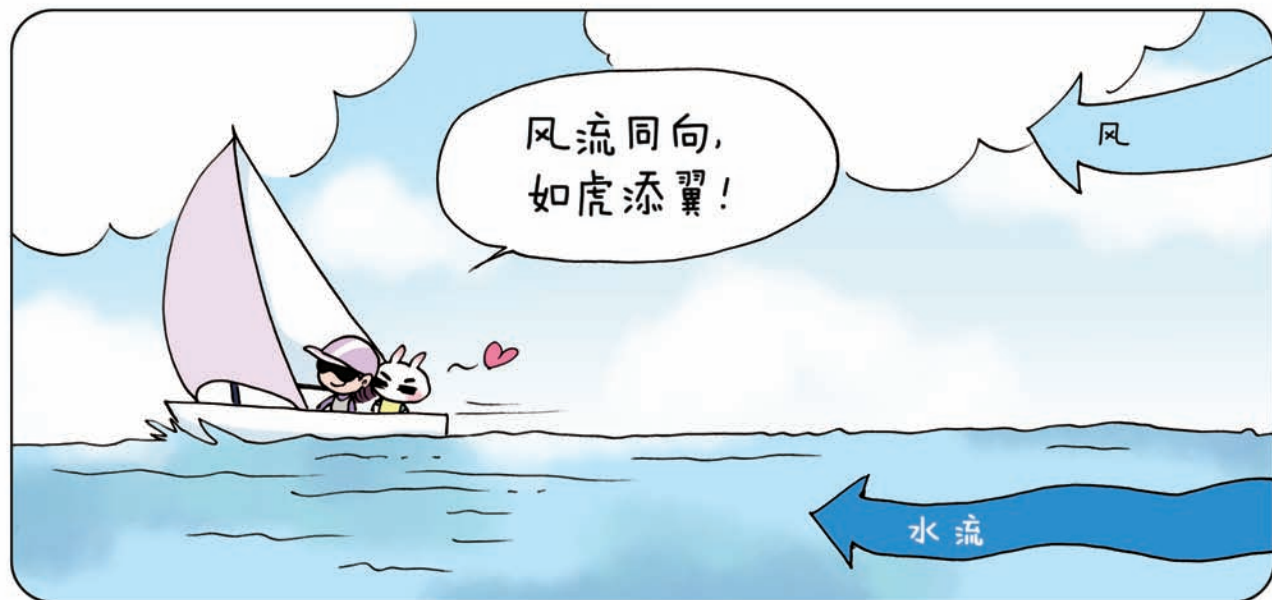
风、流对水面的影响

实际航行中，船的速度会受到风和流的共同影响。

风流反向，
拖泥带水……

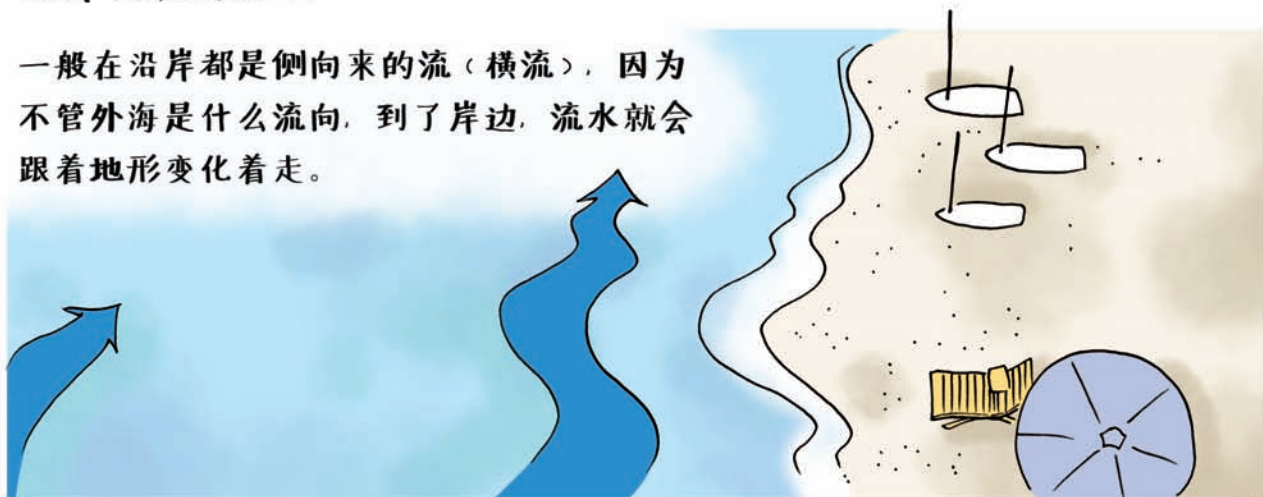


风流同向，
如虎添翼！



沿岸横流的影响

一般在沿岸都是侧向来的流（横流），因为不管外海是什么流向，到了岸边，流水就会跟着地形变化着走。



因此我们靠近码头前就要将沿岸横流的影响考虑进去。

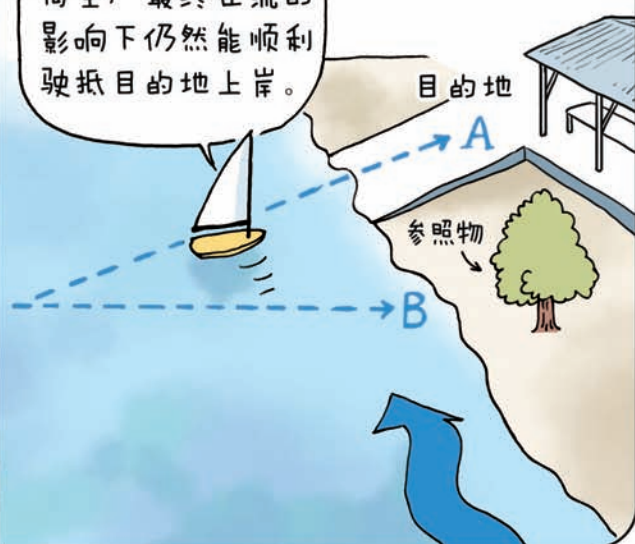
靠岸前记得根据来流方向寻找一个参照物：



然后根据参照物相应调整船头方向。



得益于提前量考虑周全，最终在流的影响下仍然能顺利驶抵目的地上岸。



Lesson 37 潮差变化

下海之前一定要看好潮汐表，上面会提供涨潮退潮的时间与潮位。

日期	潮时	潮高
1 st	≡	≡
2 nd	≡	≡
3 rd	≡	≡
4 th	≡	≡



大潮期间潮差比小潮大，流速也更急。有些潮差大的场地还需要我们提前一天算好合适的潮位来制定上下水的时间，不然……



帆船是在跟大自然的天气打交道，获取天气预报的渠道有很多，给大家推荐两款专门为帆船近岸航行而设计的天气预报网页与软件：

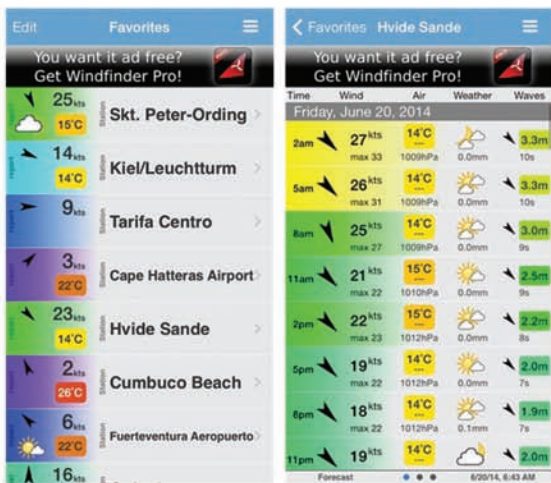


你不仅能利用它们找到全世界各城市和地区预报，还可以查询到每小时的风况、涌浪、潮汐、云覆盖比例、降水量和气压等很实用的信息哦！

Windguru



Windfinder



Lesson39 维护保养

在海里跑完帆船，上岸后一定记得用清水冲洗，不然绳索、滑轮等配件被吹干后会结盐巴，时间一长就不好使了，甚至生锈腐蚀。



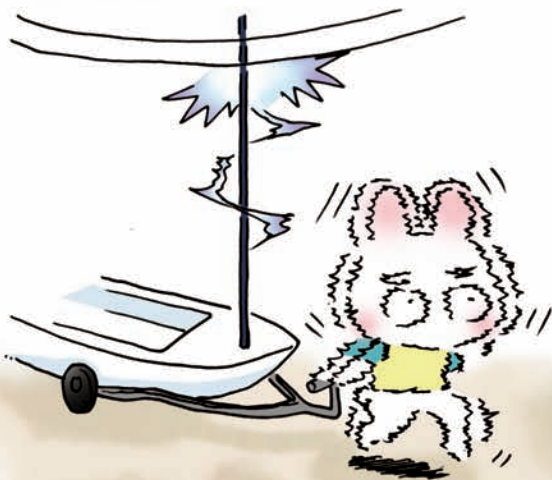
在湖里跑帆船就可以省去这一部分啦~




每次下海前，记得仔细检查容易摩擦损坏的部位。




拖拉移动船体时，若桅杆是固定竖起的，一定要注意观察头顶上方电线等障碍物。





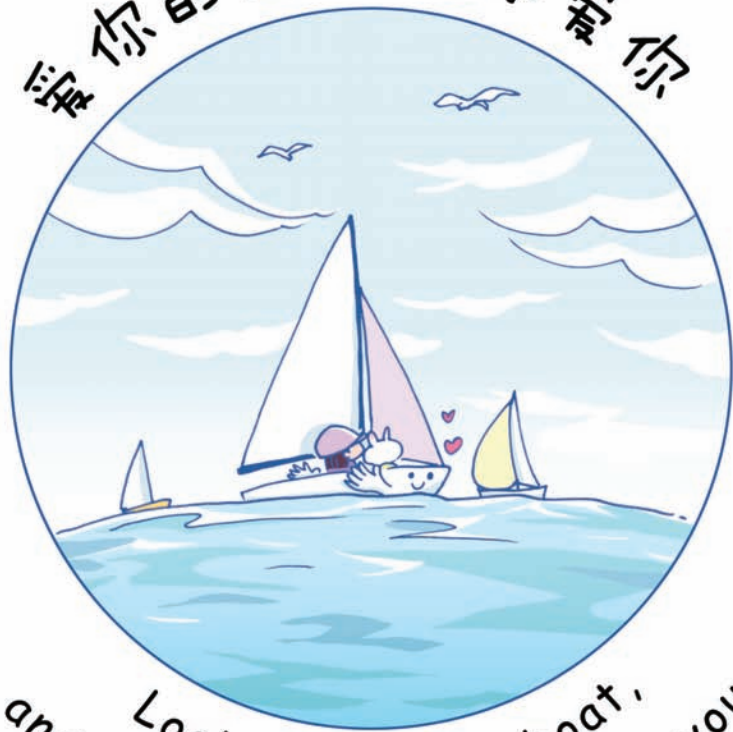
每一艘帆船都造价不菲，但如果我们在使用过程中好好维护它，用上十年绝对不成问题！

我的船已经跟了我三四十年啦！



我都超过100岁了还能跑！所以花点时间维护还是值得的哟！

愛你的船 船亦愛你



Look after your boat,
and your boat will look after you.

附录 1 三大帆船赛事



美洲杯帆船赛

首届美洲杯帆船赛于 1851 年在怀特岛举办，是为庆祝英国世博会举行的一项挑战赛事，至今已有 160 多年的历史。它既是世界上最古老的国际体育赛事之一，也是一个汇集了竞技、科技和经济同场较量的聚焦舞台。每 4 年举办一届。美国队曾 25 次捧杯；1983 年澳大利亚挑战成功；同年路易威登开始赞助此项赛事至今，并吸引了全球各大品牌商的进驻与投资。新西兰和瑞士分别赢过 2 次美洲杯。系列（航线）赛第一名为挑战者，与上届的冠军打对抗赛。胜者决定下届举办地点并制定规则，并且直接进入决赛。早期是

65 ~ 90 尺的单体帆船；2010 年开始使用 AC72 的双体高速竞赛船，最快船速可以达到 40 节。拥有上亿电视观众，曾获得美国最高电视艾美奖 5 项提名。下一届将于 2017 年 9 月在百慕大举行，谁将挑战美国甲骨文号呢？让我们拭目以待。

<http://www.americascup.com>



沃尔沃环球帆船赛

创建于1973年，迄今已有40多年历史。每3年举办一届，使用沃尔沃65尺统一级别船体。全球累计共有20亿观众观看过此比赛。荷兰队是最大赢家，曾3次问鼎。位于总部的西班牙阿里坎特沃尔沃帆船赛博物馆于2012年开放，吸引全世界的游客前往参观。2008-09赛季首次登陆中国，三亚号、东风号是代表中国参赛的两支船队。2014-15赛季共经过11个港口城市，全程3.9万海里（约7.2万公里）。每条船由9名成员组成，全女子队可上11人。船上没有新鲜的食物，所以船员都以风干和压缩食品补充能量，只

有在下雨时才能洗澡。水手们需要接受温度-10到40度四季变换的天气、30米高的海浪和60节风速的极限挑战。

<http://www.volvooceanrace.com/en/home.html>



奥运会帆船赛

1896年，帆船被列为第一届现代奥运会比赛项目，但因气候恶劣而取消比赛。因此首次奥帆赛出现在1900年的巴黎奥运会。早期参加奥运会比赛的帆船都比较大而且笨重，适于远航。二次大战后，由于玻璃钢造船技术的问世，造船的成本大大降低，船也越做越轻，让大众都有机会参与这项运动。此后，帆船运动从王公贵族和上流社会走向平民百姓。当今的奥运会帆船设项也多数为稳向板型的小级别，共进行10个项目的角逐：男女单人艇、双人艇、帆板，芬兰人、双体船Nacra和高速艇49人级。比赛是以10轮航线赛+1轮奖牌轮决赛来相加，得分最少的获胜。下届里约热内卢奥运将于2016年8月举行，再下一届于2020年在日本东京举行。

牌轮决赛来相加，得分最少的获胜。下届里约热内卢奥运将于2016年8月举行，再下一届于2020年在日本东京举行。

<http://www.sailing.org/olympics/london2012/home.php>

附录2 中国帆船俱乐部名录

北京

北京航海中心【IYT】
运河游艇会【A2E】
A2 水上运动中心
奥帆帆船俱乐部
365 航海中心
蓝途航海俱乐部

河北 / 秦皇岛

蔚蓝海岸航海俱乐部【IYT】
飞驰海上运动俱乐部

山西 / 太原

海帆者帆船俱乐部

辽宁 / 大连

名岛游艇帆船俱乐部【ASA/IYT】
圣汐湾游艇俱乐部【A2F】
拓恩帆船俱乐部【ASA】
百璐威游艇俱乐部
航海家游艇俱乐部有限公司
金佰利游艇俱乐部
金海岸游艇俱乐部
蓝海游艇俱乐部
瑞盈游艇俱乐部
五洲帆船游艇俱乐部
星海湾国际游艇俱乐部
幽蓝德游艇俱乐部
展翔游艇驾驶培训学校
政达游艇俱乐部

辽宁 / 沈阳

沈阳梦帆者俱乐部
沈阳向日葵帆船俱乐部

上海

白浪航海中心【ASA】
海尚帆友俱乐部【ASA】
君领游艇俱乐部【ASA】
美帆游艇俱乐部【IYT】
爱帆俱乐部
大都会游艇会
佳豪国际游艇会
晶华游艇有限公司
莱悦游艇俱乐部
同诚游艇俱乐部
新巴富仕游艇会
扬帆游艇俱乐部
上海邮轮游船游艇业行业协会

江苏 / 南京

风之曲帆船俱乐部

江苏 / 无锡

太湖山水国际游艇俱乐部【ASA】
水恩思迪帆船中心

江苏 / 苏州

涵园国际游艇俱乐部【ASA】
梦莱茵游艇俱乐部
太湖水星俱乐部

江苏 / 南通

通州湾游艇俱乐部

浙江

杭州傲帆游艇会
宁波莱悦游艇俱乐部
舟山阿尔法帆船俱乐部
舟山浙商航海帆船俱乐部

福建 / 厦门

风和水帆船俱乐部【ASA】
蓝海游艇俱乐部【ASA】
保利侯爵航海俱乐部
德菲娜航海俱乐部
老男孩帆船俱乐部
顽石航海俱乐部
香山国际游艇会
中奥游艇俱乐部

山东 / 青岛

银海国际游艇俱乐部【A2E】
宾果国际航海体育俱乐部
乘风破浪帆船俱乐部
风帆国际航海俱乐部
福日游艇俱乐部
飞鱼帆船俱乐部
高博国际帆船俱乐部
恒信蓝帆运动俱乐部
海之帆航海俱乐部
加勒比海帆板帆船俱乐部
际达航海俱乐部

蓝海畅想游艇俱乐部
领航帆船俱乐部
司南帆船俱乐部
盛世飞洋游艇帆船俱乐部
蔚蓝游艇俱乐部
驭风游艇帆船租赁
中国海洋大学帆船俱乐部

山东 / 烟台

宝达游艇俱乐部

山东 / 威海

海御帆船俱乐部

山东 / 日照

开心航海俱乐部
日照水上运动协会
天风水上运动俱乐部

湖北 / 武汉

海军工程大学帆船俱乐部
海狼行帆船俱乐部

广东 / 深圳

七星湾游艇会【ASA】
万航帆船【IYT】
纵横四海航海俱乐部【CYA/A2F】
ALOHA 海滩俱乐部
汇豪游艇俱乐部
蓝帆俱乐部
深圳湾游艇会
御风者航海俱乐部
中帆航海俱乐部

广东 / 广州

宾尼游艇俱乐部有限公司

风帆航海俱乐部
广州市帆船协会
莱茵游艇会
亚奥游艇俱乐部
亚太游艇俱乐部

广东 / 珠海

海帆航海俱乐部
珠海市水上运动协会

广东 / 汕头

海逸游艇俱乐部【A2F】
恒基金伟业游艇有限公司

广东 / 惠州

东部湾游艇会
华南游艇会
盛企游艇俱乐部
巽寮湾国际游艇会

广东 / 东莞

虎门港邮轮游艇会

广东 / 清远

德立水上运动俱乐部

海南 / 三亚

蓝途航海俱乐部【ASA】
中仁海洋运动帆船学校【ASA】
自由航海学校【ASA】
鸿洲国际游艇会俱乐部
陆客帆船俱乐部
悦航海
游牧虎帆船俱乐部

海南 / 海口

风帆国际航海俱乐部
玩海人帆船帆板运动俱乐部

重庆

长寿湖青典游艇俱乐部
骄阳游艇俱乐部

云南 / 玉溪

抚仙湖·云帆会

香港

香港游艇会【RYA】
白沙湾游艇会【ASA】
双体船会有限公司【ASA】
香港游艇俱乐部

台湾 / 高雄

帆船学校【ASA】
乐活海洋国际航海学校【ASA】
台南帆船学校【ASA】

本俱乐部大全由“我要航海网 51hanghai.com”协助提供

注：俱乐部名称后面带有【ASA】或【IYT】【CYA】【A2F】【A2E】【RYA】等后缀的，表示该俱乐部提供对应的培训体系。



扫描二维码查看完整、实时更新的俱乐部信息和帆船培训体系说明（俱乐部亦可通过该二维码免费提交、申请收录俱乐部信息）。

附录3 参考书目

[1] Claudia Myatt. RYA Go sailing! A Practical Guide for Young People. Hants .Royal Yachting Association .2005. 84p.

[2] 青岛市“帆船运动进校园”活动系列教材编委会. 青岛市帆船进校园基础课程教材·帆船知识. 青岛. 青岛出版社. 2013. 320p.

[3] Royal Yachting Association.Start Sailing:Beginners Handbook.2nd Revised edition. Hants.Royal Yachting Association.2002.49p.

卷尾语

一个团队在共同驾驶帆船完成一次航行的同时，也是在经历一个完整的领导力发展过程。在帆船和海洋精神里，包含了卓越领导者的全部五种特质，在我看来，莉佳和席滢的这本书不仅是一本专业的帆船运动手册，也是一本前所未有的领导力发展指南。

——人力资本会董事合伙人 / CEO 陆宇驰

陆宇驰