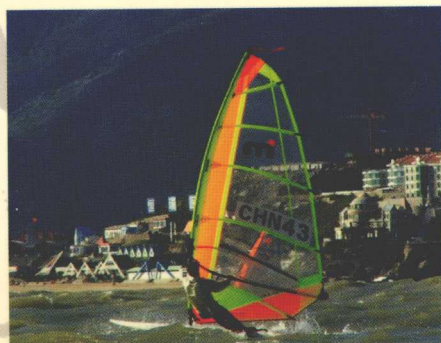


肖春。著



帆船帆板入门

青岛出版社

G861/4

213578

帆船帆板入门

肖春。著

江苏工业学院图书馆
藏书章

青岛出版社

书 名 帆船帆板入门
作 者 肖 春
策 划 青岛海利华信息技术服务有限公司 (0532-82666393)
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 85814611-8664 传真: (0532) 85814750
责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpub@163.com
装帧设计 青岛恒一广告
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (710 × 1000mm)
印 张 9.125
字 数 100 千
印 数 1-3000
书 号 ISBN 7-5436-3437-6
定 价 48.00 元

盗版举报电话 (0532) 85814926

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

地址: 青岛市合肥路 688 号 邮编: 266035 电话: 0532-88786688)



致 谢

首先要感谢中国帆船帆板协会秘书长李全海先生，中国帆船帆板协会副秘书长周长城先生，是他们给我创造了条件和机会，使我可以全面系统地了解帆船帆板运动。感谢中国帆船帆板协会副主席（前中国航海学校校长）代志强先生，他把我带进了帆船界，让我结交了很多帆船界朋友。他常说“建场地、抓组织、搞活动”是帆船运动发展的基石和未来方向。感谢我的同事李杰，是他的努力，让本书可以提早地完成。最后我要感谢我的家人，感谢他们在我出海的每一天对我的牵挂。

肖春



青岛·肖春摄



Contents

目录

第一部分·海上救生、救护 1

第一章 救生衣和游泳辅助装备	1
第二章 游泳运动	3
第一节 游泳时应注意的事项	3
第二节 实用游泳	4
第三章 海上自救	6
第四章 救护他人	9
第一节 直接救护	9
第二节 常用的几种救人拖带方法	11
第三节 冷水中求生	12
第四节 出水后运送	17
第五节 上岸后的处理	18

第二部分·专业术语 23

第三部分·比赛规则 29

奥林匹克比赛航线示意图	29
第一章 航行权	31
第二章 一般限制	32
第三章 在标志和障碍物旁	33
第一节 绕行和通过标志和障碍物时	33
第二节 障碍物旁迎风换舷的空间	36

第四部分·航行准备 39

第一章 初学者须知	39
第一节 出航之前	39
第二节 出航之后	39
第二章 帆船驾驶服装	40

第五部分·帆板 45

第一章 帆板结构	45
----------	----

Contents

目录



第二章 帆板操作	47
第一节 安装与搬运	47
第二节 基本操作	49
第三节 海上暂停	61
第四节 无风情况下返航	62

第六部分 · 帆船 67

第一章 帆船结构	67
第二章 帆船操作	69
第一节 安装	69
第二节 下水	72
第三节 基本操作	73
第四节 翻船后的解脱	84
第五节 停船	86
第六节 进码头	87
第七节 上岸	88
第八节 卸船	89

第七部分 · 大帆船及古帆船 92

第八部分 · 旗语 98

第九部分 · 国家及地区名称缩写、国旗(区旗) 104

第十部分 · 其他 110

第一章 历史成绩	110
第二章 国内部分比赛场地图片介绍	116

第十一部分 · 蒲氏风、浪、涌、能见度等级表 122

第十二部分 · 常用词汇中英文对照 126



第一部分 海上救生、救护

海上救护是处理游泳、水上比赛、海难等意外事故的一种救溺水者的应急措施和必要手段，是保障游泳、运动员及其他水中人员安全的一项重要措施。

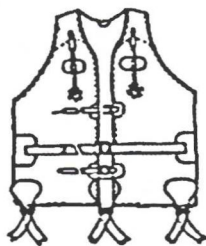
第一章 救生衣和游泳辅助装备

海上运动中最重要的是防止溺水，但是要针对你的需要选用合适的装备。下面介绍三种个人救生浮力装备。

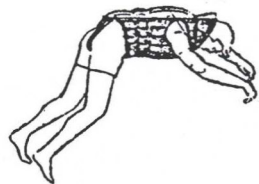
I. 图示为一种缝有许多块泡沫材料的紧身背心（6.5—8 公斤）。

II. 图示为一种更高级的浮力背心，有充填塑料泡沫的领子，还有系在大腿根部的带子保持其位置（8—10 公斤）。

III. 图示为是全身式救生衣。该救生衣有一定的永久性浮力储备，还可以通过吹起管和气瓶进一步使之膨胀，增加浮力，总浮力至少为16公斤。最糟的情况就是失去知觉而又没有外人相助的时候，这时只有全身式救生衣可以使落水者生还。目前使用的全身式救生衣在小帆船上使用时有其缺点，所以我们有必要根据需求和事情发生的可能性来选择救生装备。



I



II



III



小型帆船航行是最安全的，因为航线短，所有的航行都在竞赛委员会和巡逻艇的目力所及范围内，危险是很小的。与同伴一起航行或者在其他船的观察范围内也是较安全的。同样地，像在航行中失去知觉这种事故也是极少见的，即使这样也会有其他乘员马上相助。

惟一容易发生危险的是环海岸线远航和单人航行，在这之前要做好充分准备，掌握必须的知识。

比较：

前两种浮力背心的塑料泡沫大都布置在胸和背部，比较不易损坏和拆掉。另外这种浮力背心可以防寒，可穿在最外面，也可穿在其他衣服里面。穿这种背心，相对来说不会妨碍弯腰动作。



救护保障船在比赛现场

青岛·肖春 摄



青岛·肖春 摄

升起Y旗，提示运动员穿救生衣

全身式救生衣的特点是可以将失去知觉的溺水者翻转过来使其头部向上露出水面，所以大部分浮力体要布置在前胸和颈部，这样很不便于行动和艇上操作。在需要时将浮力体用嘴吹膨胀起来，但是在水中用嘴充气是很困难的。



第二章 游泳运动

第一节 游泳时应注意的事项

1. 凡患有传染性肝炎、活动性肺结核、细菌性痢疾、化脓性中耳炎、严重的心血管疾病、红眼病、皮肤病、精神病及有开放性创口等，都不宜游泳。

2. 饭后不要马上游泳，一般需要间隔 30 分钟后再游泳。饥饿时也不宜游泳，因为空腹时血糖含量下降，所以游泳时易出现头晕或四肢无力，甚至有昏厥的可能。



3. 在剧烈活动或强体力劳动后，应休息一会儿，待体力恢复正常后再游泳。

4. 饮酒后不宜游泳。

5. 游泳前要做好准备活动，一般可做广播操、跑步、游泳模仿操和各种拉长肌肉韧带练习。要特别注意活动颈、肩、腰、髋、膝、踝、腕各部位的关节。

6. 如果出现嘴唇发紫，身上起鸡皮疙瘩、打冷颤，甚至感觉到头晕等不良反应，应立即上岸，擦干身上的水，休息一会儿，待身体恢复正常后，再继续游。



7. 游泳后不要立即上岸，应站在浅水处做一些放松肌肉和呼吸的练习，也可以按摩上肢和大腿肌肉。游泳放松活动后，要及时把身体擦干，穿上衣服，以防感冒。稍许休息后再进食或进行其他活动。游泳后应注意点些眼药水，可以使红肿发痒的症状消失，同时还可以预防沙眼、结膜炎等眼病。



第二节 实用游泳



一、蝶泳

蝶泳一般都采用“2:1:1”的配合方式,即每划臂一次,打腿两次,呼吸一次。其具体方法是,臂入水时打一次腿,臂推水时打第二次腿,并进行呼吸。

二、仰泳

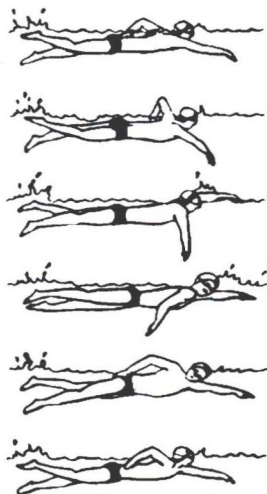
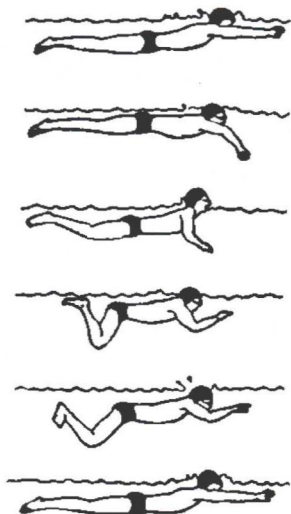
仰泳配合技术一般是在一个动作周期内做脚踢水六次,两臂划水各一次,呼吸一次。呼吸与臂的配合是:一臂出水在空中移臂时开始吸气,到臂入水和抱水时结束,并做短暂的闭气,然后以口、鼻逐渐呼气。划水结束时,急速呼完,周而复始。



双体船在济南大明湖



彩蝶起舞



三、蛙泳

蛙泳是臂划水一次、腿蹬夹一次、呼吸一次的配合游法。臂抱水和开始划水时，腿伸直不动。划水将结束时，两腿自然放松。收手时，开始收腿。手开始前伸时，收腿结束，前翻脚掌，臂向前伸。将结束时，用力蹬腿，伸臂蹬腿后，身体成一直线，向前滑行。

蛙泳多采用中晚吸气，它的动作是与臂的动作配合进行的。划水将结束时，稍抬头，嘴露出水面，用力完成呼气动作，并立即用嘴进行强而深的快速吸气动作。收手和臂前伸时，头放平，稍闭气后，用鼻和嘴慢慢呼气，再开始进行第二次吹吸的循环动作。

四、自由泳

游自由泳时，人在水中成俯卧姿势，两腿上下交替打水，两臂轮流划水，动作很像爬行，所以，人们称之为“爬泳”。

一般人采用腿打水六次，臂划水两次，转头呼吸一次的配合技术，简称为“6:2:1”。

“6:2:1”的配合技术：左臂划水时，左腿打水两次，右腿打水一次；右臂划水时，右腿打水两次，左腿打水一次；同时做一次转头呼吸。

“6:2:1”的配合动作易保持平衡和协调掌握爬泳技术，同时应注意腿打水不宜过深，动作幅度不宜过大。



第三章 海上自救

一、海上自救

1. 手指抽筋

将手握拳，然后用力张开，反复几次，直到抽筋消除为止（见图1）。



图 1

2. 小腿或脚趾抽筋

先吸一口气仰浮水面，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋肢体伸直（见图2）。



图 2

3. 大腿抽筋

可同样采用拉长肌肉的方法解救。

4. 耳朵进水

耳朵进水，在水中可用吸引法。方法是：将头偏向进水一



图 3

侧，用手掌紧压进水的耳朵，屏住呼吸，然后迅速提起手掌，反复几次，将水吸出（见图3）。

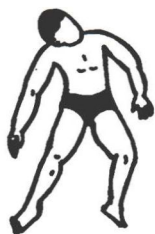


图 4

在岸上可用跳震法：站在岸上，将头偏向有水耳朵一侧，以同侧的腿支持身体，原地连跳几次，使水从耳朵里流出来（见图4）。

二、自我保护

1. 寒冷气候中

如果气温低，海水冰冷，最重要的是脱离水面。吹来的海风会使你更觉得寒冷，特别在浑身湿透时。保持船只或橡皮筏干燥，舀出船中积水，尽力寻找一切材料，赶造一个遮篷阻挡溅进的海水。将潮湿的衣服弄干，如没有干燥的衣服可穿，就把湿衣服拧干，然后披在后背。



青岛·肖春 摄



青岛·肖春 摄

风驰电掣

蜷缩身体保持体温，用可能的物品包裹身体，如帆布。如人数较多，大家拥靠在一起可保持体温。适度活动身体，如伸腰、绕动手臂，以防止肌肉或关节僵硬，保持血液流通。注意不能剧烈或突然运动，以免船失去平衡。

可临时赶制一个防风防水篱，防止水花飞溅或波浪冲入。完好的船体“护墙”和足够的保暖衣物以及适量的运动能抵御冻伤的危险。

2. 炎热气候中

气候炎热时，虽然多余的衣服要脱去，但身上还是应该有所遮蔽。强烈阳光下，即使裸体也要使头部和颈部得到覆盖，以防止中暑或晒伤发生。可制作简易护目镜保护眼睛，使其免受强光伤害。

将衣服用水浸湿。白天穿着潮湿的衣服有助降温，但夜晚气温下降，较为寒冷，衣服一定要彻底干燥。记住，热带区域夜幕会来得很快。另外，身体过长时间沾水容易使皮肤发生溃瘍。



3. 防止鲨鱼袭击

如附近有鲨鱼，一定要避免排泄粪便，粪便能引起鲨鱼的兴趣。如果必须小便，只能简短快速排泄一部分，间隔一定时间，让尿液彻底分散开；将大便收集，尽可能扔到远处。如果呕吐，要试图含在口中，再度咽下去；如不可能，就尽可能扔到远处。

游泳时，击水的力度要强劲规则，以威慑鲨鱼。如果许多人在一起，



绕标

受攻击时，大家聚在一起，脸向内，脚向外踢，阻挡攻击。手成环状敲击水面，发出大的响声，再将头沉在水底大声喊叫。数人一起时，这一手段相当有效。即使一人受攻击时也可使用此法，多少也会有点效果。如有刀，准备使用。下手要狠、准，尽量插入其鼻子、鳃或眼睛。



青岛·肖春 摄

“绿眉毛”仿古帆船在青岛



第四章 救护他人

第一节 直接救护

一、入水前的观察

发现溺水者时，对周围地形要作简单的观察，如辨别水流方向，水面宽窄等，而且要确定溺水者的位置。救护员应遵循入水后尽快游近溺水者进行施救的原则，迅速选择入水地点。

二、入水

1. 在不熟悉水情的江河水域救护溺水者时，可采用跨步入水法。起跳后，两臂侧平举，两腿前后分开，后腿稍屈伸后（见图5）。当身体一触水面时，两腿向下夹水，两手臂迅速向下压水，使身体处于较高位置，头露出水面，能看清目标，及时救护。又可防止碰到水中的石头、铁器、木桩等水下障碍物而受伤。



图5

2. 在较高的位置入水时，应采取屈腿、两臂抱膝团身入水法，以防入水时打伤身体。入水后，应两手迅速向下压水，使身体浮出水面（见图6-1）。

3. 在熟悉的水域，可以做跪、坐的头先入水的动作或游泳出发式入水动作（见图6-2、图6-3）。

以上这几种动作，快且跳得远，又便于起游，适用于水面救护。

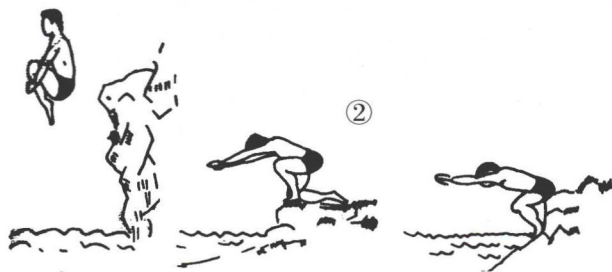


图6

三、接近溺水者

游近溺水者速度要快，并保持沉着镇静。不要失去目标，同时要注意保存体力。游近溺水者时，一般要采取速度较快的抬头自由泳。在接近溺水者时，为了避免被溺

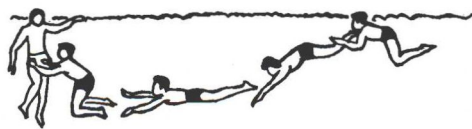


图7



青岛·肖春摄

升起球帆，尾风航行

水者抱住，要从背后或侧面去接触，并在离溺水者3—4米时，深呼吸后潜入水中，两手抱住溺水者的髋部（见图7），将溺水者背部转向自己，让溺水者头部露出水面，便于进行拖带。

在水面上正面接触时，可以用左手抓住溺水者的左手腕，然后用力向左拉（见图8-1），使溺水者身体转体并拖走。如遇到溺水者正在惊慌时，救护者应从溺水者背后接近（见图8-2）。这样既安全又便于救护。

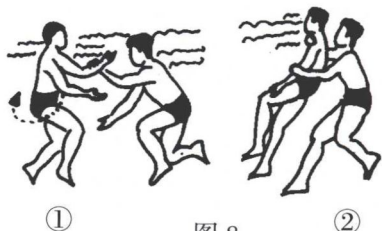


图 8



第二节 常用的几种救人拖带方法

一、反蛙泳拖带方法

对原来会游泳或头脑清醒的人,需要护送时,可采用双手抓腋下的拖带法。拖带时,要使溺水者成仰卧的姿势,脸露在水面上。救护者腹部紧贴溺水者肩背下,两手伸直,有节奏地做反蛙泳蹬腿,并可叫溺水者协同蹬腿踢水将其拖走(见图9-1)。

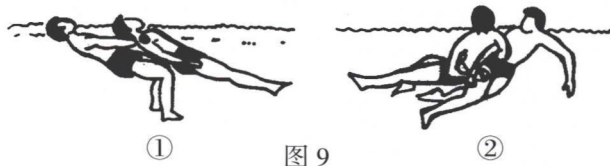


图9

对挣扎乱动的溺水者,救护者可用右臂从溺水者背后穿过溺水者右臂腋下,抓住左手腕,并将右臂抵住溺水者背部,然后用侧泳将他拖走。这种拖带法,溺水者头出水面较高,便于呼吸(见图9-2)。

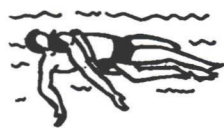


图10

二、侧泳拖带法

救护者左(右)手从溺水者背后左(右)肩通过溺水者的胸前,握住左(右)腋窝后面的肩胛上,一手体侧划水,用侧泳蹬剪动作前进。救护者要特别注意使自己的身体处于较高为止,以便拖带(见图10)。



图11

三、双人拖带法

在两人同时救护一溺水者时,救护者从溺水者的左右两侧各用一手握住溺水者的左右腋窝,用侧泳或反蛙泳的方法进行拖带(见图11)。

