

揚帆出海

文：Karen K 圖：資料圖片、部分相片由受訪機構提供
鳴謝：香港雙體船會

選一個晴朗的假日，面對一望無際的大海，壓力定必全消。除了跟一班好友大開「船P」，獨自玩帆船，與陽光海風玩遊戲，別有一番風味。事實上，帆船運動易學又好玩，航行方向、時間長短全部由自己決定，消暑又消壓。



1



易學難精訓練耐力

帆船運動早在外國十分流行，本地亦有不少上班族喜愛出海學習駕駛帆船。帆船普遍分為單體和雙體，前者於香港較為常見，其龍骨較粗，船隻的穩定性相對較高，很適合初學人士。事實上，帆船運動的原理簡單，只需以雙手控制主帆索的鬆緊來控制風帆，調校航行方向，很考駕駛者的臂力；而駕駛者不時需在幾十呎長的船上四處走動運作各種儀器，體能及平衡力亦受鍛煉。帆船易學難精，可訓練耐力，而駕駛者有「絕對」的話事權，可因應風向、天氣等控制船舵及風帆，決定方向和速度，享受自由自在的樂趣；而航行時間具彈性，短至數小時、長至幾個月也可，駕駛者可因應個人能力及時間調節，既可舒壓，又刺激好玩。

2

配齊工具

除了穿上救生衣，教練建議駕駛者準備帽子和太陽眼鏡，並先吃暈浪丸及塗上防曬用品。同時亦需準備一雙手套，避免雙手和繩索過分摩擦而受傷，運動專用手套或是勞工手套皆可。



揚帆步驟



Step 1
耐心觀察及評估天氣、海面上的情況，做好揚帆準備。



Step 2
順時針紋動絞索盤起帆，之後控制主帆索的鬆緊，便能控制風帆。



Step 3
要航行順利，需不時觀察船上儀器，評估方向、風速等。



- 海上環境瞬息萬變，航行時需不斷評估形勢，訓練耐力、觀察力和判斷力。
- 單體帆船的龍骨較粗，船隻的穩定性高，至唔初學者。

大型帆船入門 (3天)

學費：\$4,650 (已包首年年費及考試費)
查詢：2511 9398
網址：www.cata.hk