



国家体育总局
水上运动管理中心
CHINA WATER SPORTS
ADMINISTRATION

Safety Paddle boarding

桨板运动安全操作手册 2022

国家体育总局水上运动管理中心

CONTENTS

目录



桨伴制度



活动准备阶段



活动执行阶段



收尾阶段



禁止条款

PART 01

Buddy System

桨伴制度



什么是桨伴制度



桨板永远都是一个需要结伴而行的活动。桨伴制度的建立是基于安全的考虑。每一个接受过认证培训学员的都应该了解桨伴制度，因为这是桨板认证考试的必备内容。



桨伴不是比谁可以划得多远、划得多快、谁的技术好。桨伴是你进行桨板中最值得信赖的活动伙伴，他能给予你信心、给予你帮助，特别是在你遇到突发意外情况时，因此我们必须遵循水上《桨伴制度》。

桨伴规则

01

领导者

- 1.每次下水都有一名领导者
- 2.领导者负责监督和组织活动在安全的前提下有序进行

02

活动计划

1. 位置
2. 目的
3. 行程计划
4. 活动内容
5. 活动要求
6. 水上沟通方式
7. 取得共识

03

距离

- 1.过程中和桨伴维持相同的位相置，两人相距最远不超过30米，多人时最远者不离领导者30米。

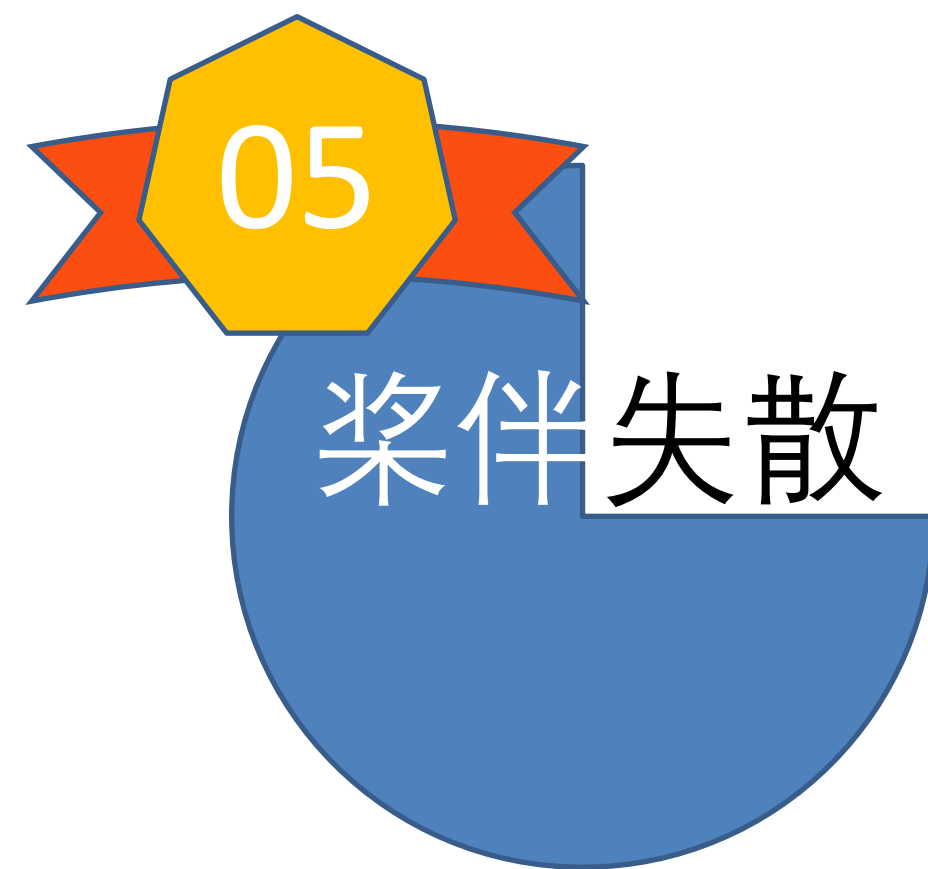


国家体育总局
水上运动管理中心
CHINA WATER SPORTS
ADMINISTRATION

离队与失散



1. 不可以擅自离队，组队者共同进退
2. 确需暂时离队的，告知活动领导者，安排至少一名具有足够安全意识及救援能力并且经验丰富的同伴共同离队。



1. 让自己处于一个相对最容易被观察到的位置，用视线搜寻同伴。
2. 启用远程沟通信号如：手机、对讲机、哨音、大声呼喊等方式做配合找寻。

搜寻桨伴

1.2分钟之内没有出现也没有回应的时候，发出求救信号

2.角色功能：联系、指挥救援。

06

有人协助

07

无人协助

1.分秒必争。

2.自己必须在能力范围里尽力搜寻可能被困的桨伴

装备检查



装备

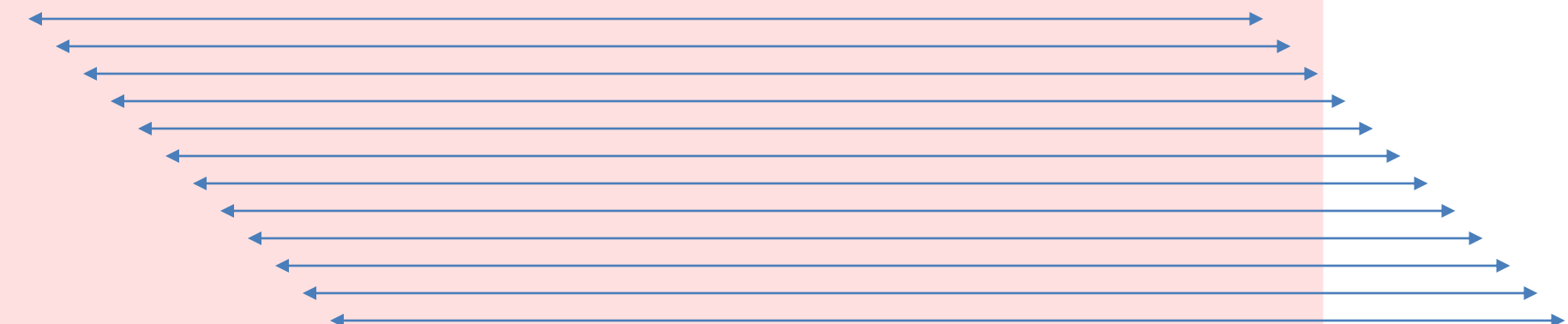
- 1.了解同伴装备使用方法
- 2.了解市面常见装备使用方法
- 3.确保桨伴清楚自己装备的正确使用方法及功能
- 4.自查与互查



- 1.防患于未然
- 2.相互帮助、互相监督
- 3.更加安全有趣。



桨伴的意义和价值



PART

02

Prepartory Phase

活动准备阶段



准备阶段

保险

01

无保险不下水。

天气

02

天气无问题再下水。

补给

03

确认常用补给准备充分

装备

04

确认安全装备准备充分



准备阶段



信息确认

确认场地活动范围、活动中注意
事项、安全信息、时间安排说明，
确保所有人全部知悉。



安全专员

配备或指认安全专员。



检查器材

板体、尾鳍、救生衣浮、
脚绳、桨



检查场地环境

下水点隐患、陌生水域了
解情况



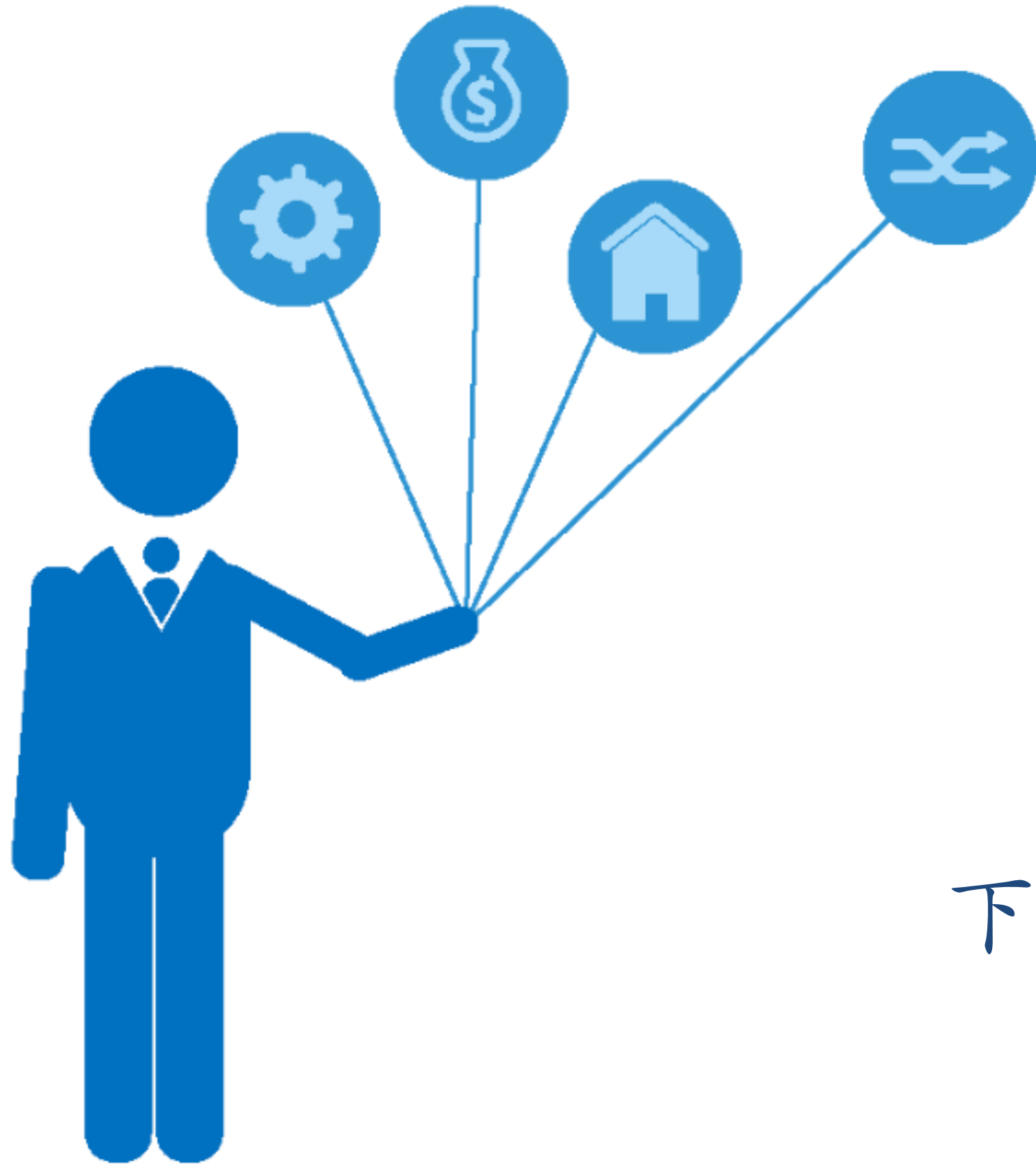
准备阶段

木桶效应

以团队中能力最弱的
为评估标准

热身活动

下水前做热身及动态拉伸活动



PART

03

Execute Phase

执行阶段

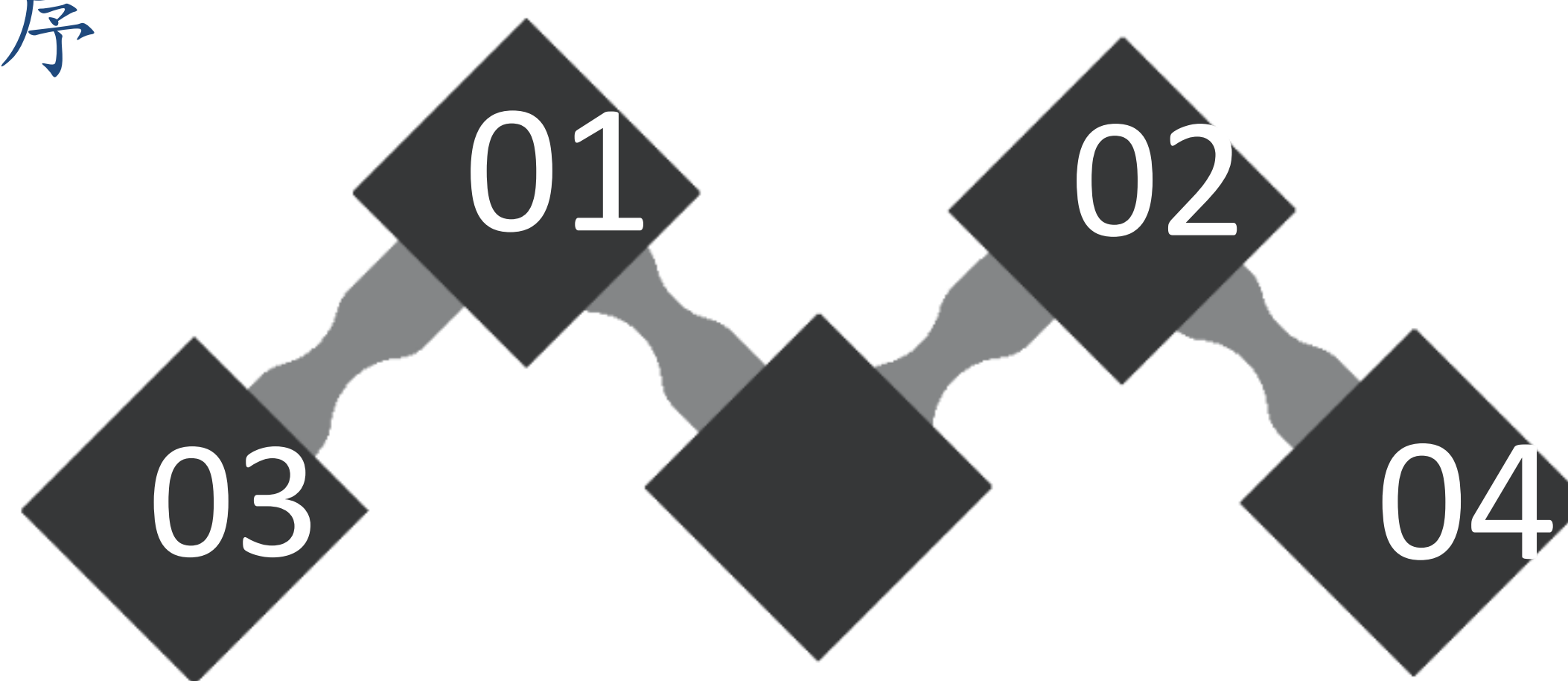


执行阶段



有组织、有秩序

人员安排



分组制，1：5、1：6

相互照看，1：1专人帮扶

PART

04

Ending Phase

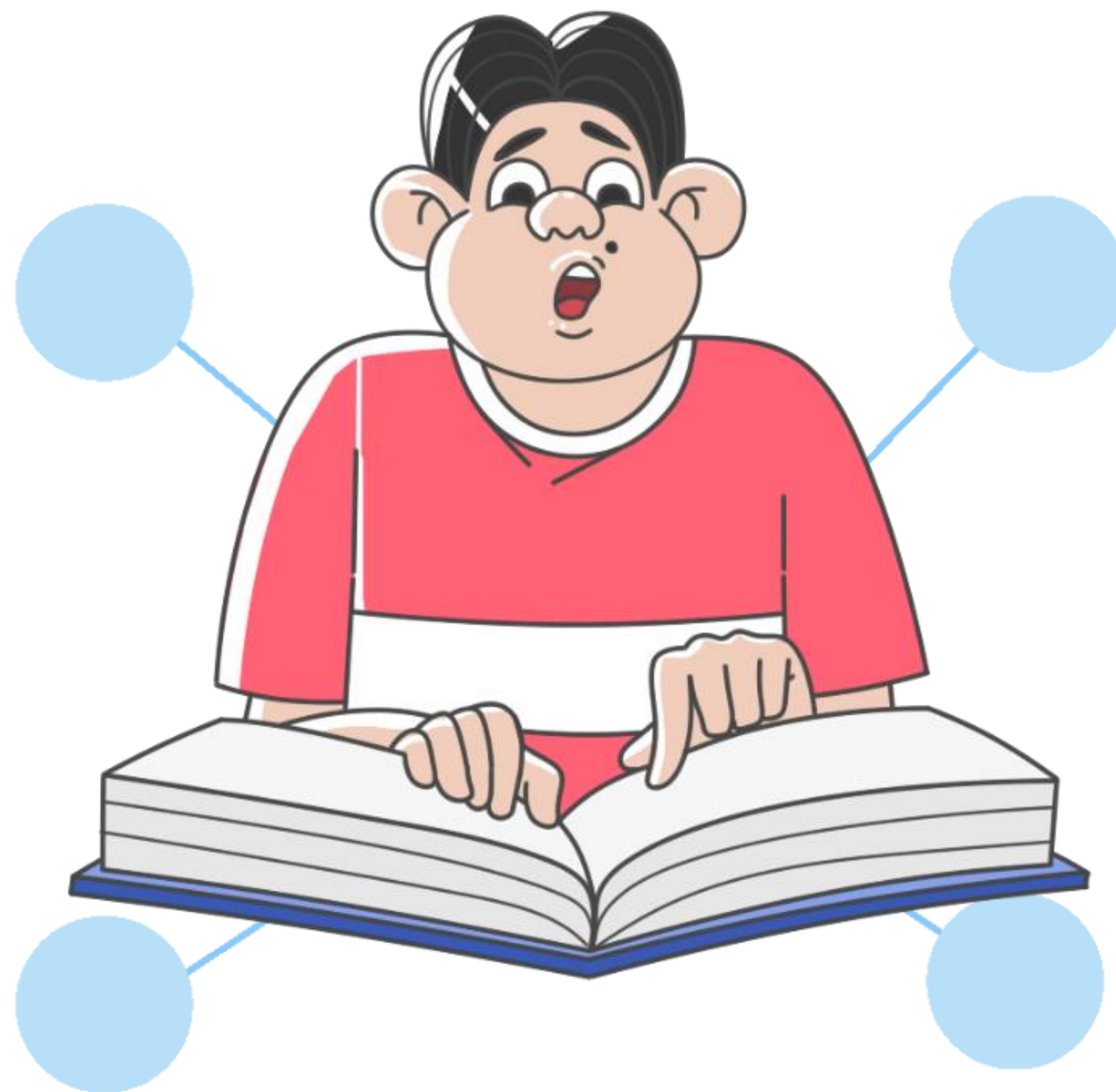
收尾阶段



收尾阶段

静态拉伸

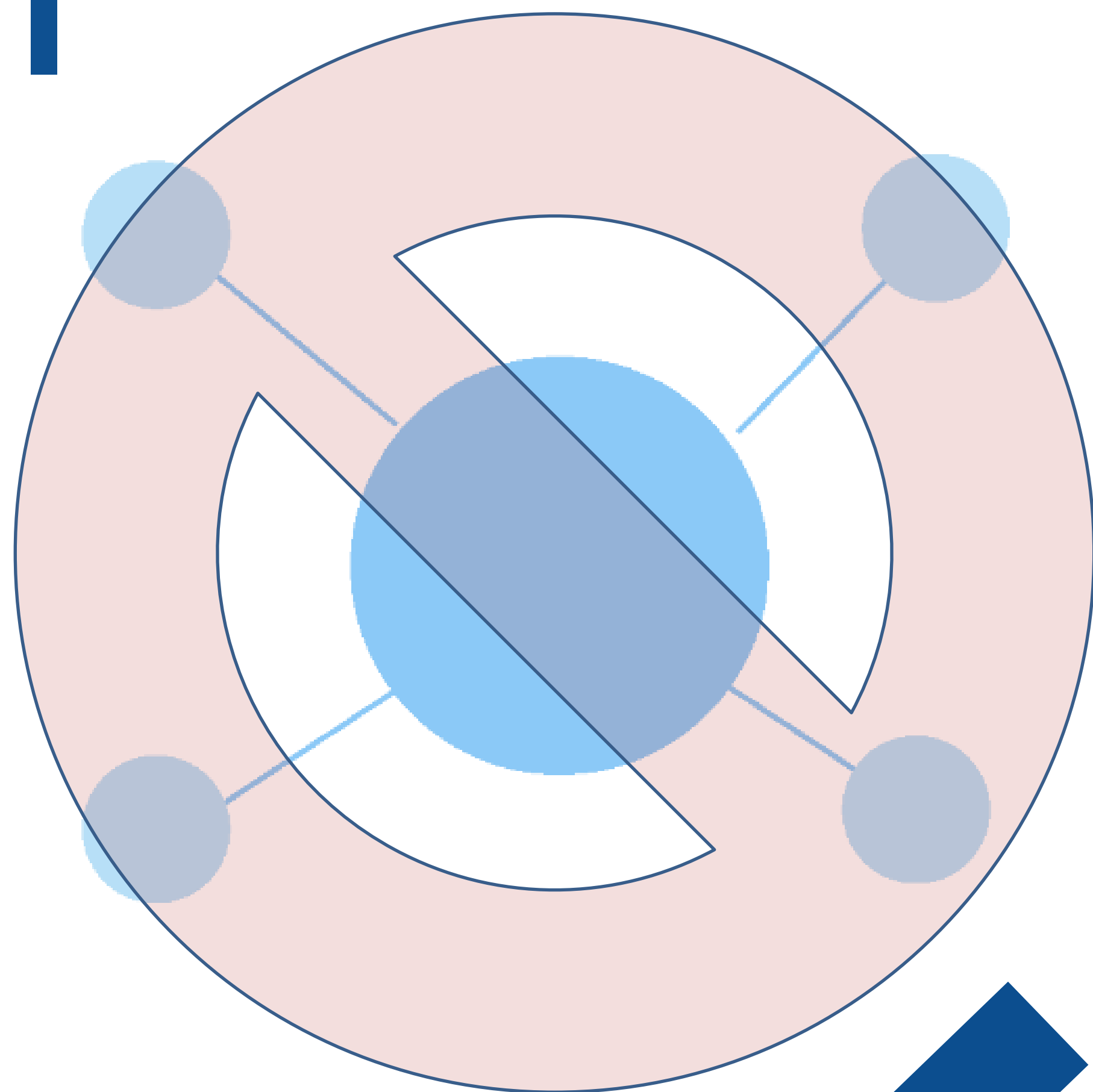
主动学习桨板行业
相关知识



关心行业热点动态、
分析他人问题，引起
反思

总结复盘

禁止条款



1. 政府部门命令禁止的水域
2. 河、湖、海航道繁忙水域
3. 有泄洪可能性的河湖
4. 不穿救生衣
5. 远离滚水坝至少2公里
6. 雷暴天气下水
7. 引导新人做危险动作
8. 非授权场地，无任何保险

安全桨板，快乐戏水



国家体育总局
水上运动管理中心

CHINA WATER SPORTS
ADMINISTRATION

感谢聆听

授课人：HK
文案编制：HK

VX:18511666882 抖音:Kyle1115