

獨木舟星章課程

(一星及二星)



HISN 於 6 月 3 日及 6 月 10 日(六)前往西貢參加獨木舟課程，當日風和日麗，海面平靜，是個適合出海的好天氣。在資深教練的指導下，大家學習划槳、反艇、掃槳、HI 拯救法等技巧，會員獲益匪淺，在海中心反覆練習後，最終能突破自我，乘風破浪，向著更廣闊的海域前進。



參加者做足準備同陽光玩遊戲，穿上助浮衣給及塗上厚厚的防曬液後，教練便教大家上艇的技巧，除了基本坐姿外，大家都要尋找適合自己的方法，才能保持平衡安坐於艇上。





握船槳又是一門學問，除了需要調整角度外，還要轉動及調較船槳入水的位置，才能讓獨木舟順利前進。





獨木舟入水後變得沉重，大家需要運用強而有力的二頭肌抬起獨木舟才能把水倒出來，減少出現反艇的情況。



參加者初時對於方向的掌握感陌生，經常出現在海中自轉的情況。經多番練習後漸有進步，能划出直線並前進到目的地。





獨木舟在海中很容易隨處飄浮，故需要大家合力製造「船排」，用以集合大家以及互相休息之用。

