

小队队长培训

小笨熊

2023 年 12 月 6 日

目录

1	小队多日拉练	2
1.1	小队多日拉练的特点	2
1.2	前期准备	2
1.3	职务安排和变化	2
1.3.1	职务安排的原则	2
1.3.2	职务变化	2
1.3.3	组会	3
1.3.4	第一天晚上的时间安排	3
1.3.5	骑行节奏	3

1 小队多日拉练

1.1 小队多日拉练的特点

小队多日拉练更强调团队和骑行体验，由于人数较少，安排上更为灵活，但每个人所占的比重增加，更需要关注到队伍中每一个成员。为此，小队通常可以安排更多的团建项目，多约饭约自习，增进队员之间的情感，利用国王与天使等活动，提升拉练途中的体验感。

1.2 前期准备

- 准备会前通过问卷收集职务意愿，规划首日职务，并和会员确认；
- 出京拉练需要额外的报备流程，尽早完成；
- 在出发前安排至少两次准备会，第一次准备会相互认识、破冰，简要介绍路线、日程、职务意愿，第二次准备会同大队；
- 尽早确定拉秘，安排出摊、检车、借头盔、收费等事项，一般的标准是早饭 8 元、午晚饭 15 元、住宿 25 元，并留 20-30 元机动；
- 及时确认押后负责和队医负责，制作车况问卷、身体状况问卷，根据实际情况准备押后包和队医箱，为分房提供参考（睡眠质量和是否发出异响）。

1.3 职务安排和变化

1.3.1 职务安排的原则

多日拉练中，尽量不要让一名会员连续处于前后旗位置或连续打前站，应让每名会员都有在队伍中骑行的体验。在安排职务时，可以提前公布第一天职务，并提前安排好第二天职务并职务培训，但先不公布，根据第一天骑行状况，待第一天组会后再行公布。

1.3.2 职务变化

- **前旗助** 前旗助可以根据队伍情况适当调整速度（通常是提速），无需制作留口和休息点文档，对路线适度熟悉即可。同时小队尽量减少留口，强调队伍紧凑，被红绿灯等分割队伍后前旗及时减速，等待队伍；如有扎胎等情况，可临时找合适的地点停车等待后旗。
- **前站** 由队长确定餐标，及时沟通前站情况，前站不顺时告知前旗助减速，携带建议清创和补胎工具。一般采取老带新的模式，第二次可以让被带的新会员带其他新会员。早饭前站通常由拉练中违反纪律的会员担任，若无，则由当日**前旗**兼任。
- **押后负责** 由师父培训，制作车况问卷，根据问卷结果收押后包，分配组内押后和车辆对应关系，组织检车。
- **队医负责** 由队医组培训，制作身体状况问卷，根据问卷结果收队医箱，组织查房。
- **司乐** 提前收集歌单，视情况安排，可有可无。
- **玩乐负责** 提前搜集游玩地信息，视情况提前购票。

- **邮局负责** 提前探查邮筒位置，准备适量邮票，可有可无。
- 根据实际情况，可设置押后旗、队医旗、前旗助等合并职务。

1.3.3 组会

根据实际情况，队长应对组会时长做出预估，提前提醒发言组员控制发言时长；如时间较充裕，队长可以提出一个话题，让组员多聊一聊。时长不宜超过 1.5 小时，最多不要超过 2 小时。

鼓励组员说出自己的真实感受和体验（如职务体验、开心和不开心的事情、骑行感受等），不要过于强调在组会中解决问题，对于纪律、安全、团队意识的问题，队长可在组员发言后做简要提醒和补充，确保组会大方向的正确。

1.3.4 第一天晚上的时间安排

- 在到达住宿点时间不可能更早的情况下，应和食宿前站做好沟通，确保队伍到达晚饭点就能尽快吃饭；
- 给押后检车、队医查房预留时间，可以利用组会时间进行按摩等；
- 在组会结束后，队长应尽快将第二日职务安排告知组员，根据实际情况可以略作调整；
- 应至少预留 6 小时睡眠时间，保证押后、队医的休息，同时将出发时间等发到群里，以便检车押后、查房队医知晓；
- 可以制定出发时间，不限制起床时间，让组员根据个人情况自行决定；
- 如时间富裕，可安排一些团建活动或自由活动，但应告知组员结伴出行、提前告知队长，不要单独外出。

1.3.5 骑行节奏

- 如队伍状况整体良好，可适当延长两休息点间的距离、提高骑行速度；反之则应控制前旗助速度，适当延长休息时间，调整队伍状态；
- 根据实际情况可以多增加一些拍照点，增进团队氛围；
- 在可控的前提下，不必太过强求早到终点；
- 根据天气和实际情况，可以适当破风、推人。

队长加油！