

皮划艇包括皮艇和划艇，都是两头尖小没有桨架的船艇。皮艇是桨手坐在艇内，使用一支两端桨叶互成约 90°的桨，在艇的左右轮流划水；划艇则是桨手前腿成弓步，后腿跪着，两手握一支象铲子般的单面桨，在艇的一侧划水。皮艇有舵，由桨手两脚操纵；划艇无舵，全靠桨手的划桨动作控制方向。皮划艇运动属于速度耐力项目，经常参加皮划艇运动，能有效地增强人体心血管系统和呼吸系统的功能，发展全身肌肉的力量和耐力。它还可用于勘探、测量、侦察和旅游，有一定实用价值。

1 皮划艇背景

来源



皮划艇（canoe and kayak）分皮艇（kayak）和划艇（canoe）两个项目。皮艇起源于格陵兰岛上的爱斯基摩人所制作的一种小船，这种船用鲸鱼皮、水獭皮包在骨头架子上，用两端有桨叶的桨划动。划艇则起源于加拿大，因此又称加拿大划艇。实际上，这两种艇都是从独木舟演变而来的，因此东南亚的一些国家和地区，如日本、韩国、朝鲜、香港、澳门等地都把皮划艇称为独木舟。



[1]

独木舟是人类祖先在原始社会就已广泛使用于渔猎和运输的水上劳动交通工具。原始的独木舟在世界许多地方发现过，例如非洲的埃及、南亚的印度和西欧的荷兰。中国是一个历史悠久的文明古国，在我国新石器时代遗址浙江湖州钱山漾、浙江余姚河姆渡、福建连江、广东化州等都出土过独木舟或船桨的残骸，这些文物已有 5000~9000 年的历史。

发展

现代皮划艇运动产生于 1865 年，苏格兰人麦克格雷戈以独木舟为蓝图，制造出第一支皮划艇“诺布·诺依”号。1867 年他创建了英国皇家皮划艇俱乐部，并举办了第一次皮划艇比赛。1924 年 1 月由丹麦、瑞典、法国和奥地利发起，在丹麦首都哥本哈根成立了“国际划艇联合会”。同年，第 8 届奥运会期间还进行划艇表演赛。1936 年第 11 届奥运会，皮划艇开始被列为奥运会正式比赛项目，共进行了 9 项比赛。此后，皮划艇的比赛项目不断变化，奥运会共设有 12 个项目。

现代独木舟运动

几千年来，由于生产的发展和社会的进步，独木舟已为其他船艇所替代。但是在一些边远、偏僻地区，独木舟仍有其独特的生命力，如南太平洋的萨摩亚群岛人、哥伦比亚的海达人、加拿大的印第安人，以及我国西藏、云南、广西等一些少数民族地区，至今仍在制造和使用独木舟，并且还组织民间的独木舟竞渡比赛。

现代独木舟运动——皮划艇是 1865 年开始的，苏格兰人麦克格雷戈以独木舟为蓝图，仿制了一条名为“诺布·诺依”号的小船，长 4.57 米，宽 0.76 米，重 30 公斤。麦克格雷戈从 1865~1867 年划船周游了法国、德国、瑞典等欧洲国家，编写了《诺布·诺依千里行》一书，从而积极推广了皮划艇运动。1867 年他所创建的英国皇家皮划艇俱乐部，举办了第一次皮划艇比赛。

皮划艇运动逐渐兴起

此后，皮划艇运动逐渐兴起，到 19 世纪末，皮划艇运动已成为欧美各国广泛开展的一项体育活动。但



皮划艇

是，它比我国的“[龙舟竞渡](#)”晚了将近 2000 年。

在皮划艇运动的开展过程中，不少人为了提高船速，热衷于艇形的改造。19 世纪末德国工程师赫曼根据自己的飞行经验，将皮艇制造成鱼形，提高了船速。以后，英国造艇家弗龙德发现船体越长阻力越小，速度也越快，因此造船者纷纷加长船体。1923 年，[丹麦](#)、[瑞典](#)、[奥地利](#)等国家组成了一个工作委员会，规定了艇的长度为 5.2 米，宽度为 51 厘米，一直延用至今。

1956 年又出现了凹形船体。到 1960 年，横向的凹形轮廓线达到了顶点。1964 年，国际划联又制定了“无凹面”的规则，使艇设计标准化。但是人们又设计了菱形皮划艇，1972 年出现了玻璃钢艇。又出现了蜂窝结构的碳素纤维艇，而[美国](#)造船家为了提高船速，在皮艇外壳，制造了人工鲨鱼皮，其表面有一层平行的“里布勒特”沟纹，这些又细又密的沟纹，能使水平稳地流过，而不会形成旋涡。但是这种设计未被国际划联通过。尽管如此，其精神仍是可嘉的，因为皮划艇运动必须协调人的技术、运动器材和水的作用这三者的关系。

各国皮划艇俱乐部

随着皮划艇运动的广泛开展，各国相继成立了皮划艇俱乐部。

1924 年 1 月，由丹麦、瑞典、[法国](#)和奥地利发起在丹麦首都[哥本哈根](#)成立了“国际划艇代表会”，缩写为 I. R. K.，拟订了代表大会的章程和第一个皮划艇竞赛规则，规定比赛的艇种有皮艇、划艇和风帆艇，比赛的距离为 1500 米和 10000 米，比赛的形式有普通比赛和接力比赛两种。

1924 年在法国[巴黎](#)举行的第 8 届[奥运会](#)期间，加拿大和美国运动员曾在[塞纳河](#)上进行划艇表演赛，当时的比赛要求同一条划艇用双叶桨比赛一次，再用单叶桨比赛一次。

1936年在柏林举行的第11届奥运会，皮划艇开始被列为奥运会正式比赛项目，共进行了9项比赛。有男子1000米单人皮艇、双人皮艇、单人划艇、双人划艇，10000米单人皮艇、双人皮艇、双人划艇，以及可拆卸的10000米单人皮艇和双人皮艇。这种拆卸式皮艇用木架和防水帆布制作，携带比较方便，系德国人所发明。但由于速度不如木制艇，所以只在第11届奥运会上露了一次面就销声匿迹了。到第14届奥运会，增加了10000米单人划艇和女子500米单人皮艇。

1960年在罗马举行的第17届奥运会，取消了所有10000米的长距离比赛，增加了男子4x500米皮艇接力比赛和女子500米双人皮艇。1964年又把接力比赛改为男子1000米四人皮艇。到1976年又增加了男子500米单人、双人皮艇和划艇项目。1984年洛杉矶奥运会又增加了女子500米四人皮艇。因此，奥运会皮划艇比赛总共为12项，而世界皮划艇锦标赛，则趋向于发展较短的距离，增加了200米比赛项目，长距离也将：10000米改成了5000米。

欧洲的群众基础

皮划艇运动在欧洲有着广泛的群众基础，历来比赛的优胜者属欧洲国家。在第11届奥运会上，皮艇的强队是德国队与奥地利队，划艇的强队是加拿大队和捷克斯洛伐克队。

第二次世界大战以后，从1948年第14届奥运会到1972年第20届奥运会，男子皮艇共有23块金牌，其中瑞典队获得9块。罗马尼亚、捷克斯洛伐克、苏联和匈牙利的实力较接近。女子皮艇共11块金牌，苏联队夺去7块。

2 奥运会皮划艇

从1976年蒙特利尔奥运会开始，皮艇和划艇都增加了500米距离的比赛项目。1976年、1980年和1984年



皮划艇

的三届奥运会上，男子皮艇15块金牌，苏联得5块，民主德国与新西兰各4块。划艇12块金牌中，苏联占三分之一，罗马尼亚与南斯拉夫各两块。女子7块中，民主德国占3块。

1988 年汉城奥运会上，美国和新西兰的男子皮艇冲击了欧洲的一统天下，夺走了 3 块金牌，但是德国、苏联和匈牙利仍保持着强大优势。苏联解体后金牌分布的格局有所变化，而德国的优势更为突出。1992 年巴塞罗那奥运会上，独联体只获得 1 块金牌，而德国却夺取了 6 块。非、欧洲国家只有澳大利亚获得男子 1000 米单人皮艇冠军。1996 年亚特兰大奥运会上，欧洲国家再度称霸划坛，包揽了全部 12 块金牌，其中德国队在多人艇项目中获 4 块金牌。

上述这 3 届奥运会的 36 块金牌，男子皮艇 15 块，德国有 5 块；女子皮艇 9 块，德国也是 5 块；划艇 12 块，德国有 3 块。因此德国在目前皮划艇项目中是最强大的，它在近 3 届奥运会上获得的金牌达总金牌数的三分之一强，其次是匈牙利和保加利亚。尽管在第 26 届奥运会上皮划艇金牌的获得者都是欧洲国家，但人们也同时注意到，金牌已分散到 6 个国家，竞争愈来愈激烈，成绩愈来愈接近了。

3 中国皮划艇

早在 2000 多年前，中国就有了与皮划艇运动十分相似的“划龙舟”比赛。现代皮划艇运动是于 1930 年前后传入中国的。英国人首先在上海设立了“划船总会”，后来俄国人又在东北设立“水上俱乐部”，那时的皮划艇运动是专供外国人娱乐的。

1952 年底，中国首次制造出自己的皮划艇。1954 年在北京市水上运动会上，设立了男子 1000 米和女子 500 米皮艇比赛项目。“文革”期间，皮划艇运动被迫停止开展，直至 1972 年才得以恢复。1974 年中国加入国际划联。1975 年皮划艇被列为全运会正式项目，同年中国开始参加世界锦标赛。2004 年雅典奥运会，孟关良和杨文军取得男子 500 米双人划艇金牌，标志中国皮划艇运动已经有部分项目步入世界最先进行列。

4 皮划艇分类

花式艇

在独木舟活动中，花式独木舟算是一种新兴的的一种运动，1999 年加拿大



花式艇

RIOT KAYAK 百途皮划艇公司设计了第一艘现代花式艇 Disco。花式艇一种比较小形的独木舟, 容积小, 长度短, 适合做花式动作, 一般长度约在 175gal - 210cm, 容积约在 41gal - 60gal, 因为长度以及容积的关系, 比较不建议拿来下溪. 花式独木舟的种类再把它细分时, 大致上还可分成两种. 一种是 Cartwheel base 的, 另一种是 Aerial base 的 Cartwheel base 的花式舟通常船头船尾设计上都比较扁, 所以容易把船头船尾插入水中, 适合做 bow stall, stern stall 及 cartweel, 请参考花式动作影片. 相对的因为船头船尾容易插入水中所以很不稳, 需要有较好的操控技巧.

激流艇

体形容积较大, 较适合下溪或短程河流探勘, 适合长度依地形变化而有所不同



激流艇

一般长度约在 220cm - 300cm, 容积约在 65gal - 80gal. 激流舟有被分为两种一种为 river running, 另一种为 creeking, 通常 river running 激流舟的容积大约在 65gal, 适合在 3+以下的水域, 而 Creeking 激流舟容积大约在 74-85gal, 4 级以上的水域和极限挑战强烈建议使用 Creeking 激流舟

海洋舟

艇身修长，一般 4 米以上，带尾舵，易于控制方向，适合长距离旅行



海洋舟

中短途旅行艇

船身宽大，平稳，适合新手短距离旅行



平台式独木舟

大部份用于休闲方面, 也有许多冲浪舟是平台舟



钓鱼艇

专门为钓鱼爱好者设计的休闲艇，增加了钓鱼架，饵料盒，锚架等



钓鱼船

5 皮划艇分项

划艇、皮艇分两大类：速度赛和急流回转赛。速度赛在静水域进行，而急流回转赛在动水域进行。

具体项目

具体小项如下：男子 12 项静水项目：500 米单人皮艇、500 米双人皮艇、1000 米单人皮艇、1000 米双人皮艇、1000 米四人皮艇；500 米单人划艇、500 米双人划艇、1000 米单人划艇和 1000 米双人划艇；急流回转项目：单人皮艇、单人划艇、双人划艇；女子 4 项静水项目：500 米单人皮艇、500 米双人皮艇、500 米四人皮



皮划艇

艇急流回转项目：单人皮艇

【急流回转项目赛制】

四个急流回转赛项目

男子单人皮艇急流回转赛、男子单人划艇急流回转赛、男子双人划艇急流回转赛和女子单人皮艇急流回转赛。选手在动水域要越过设有 25 个障碍门的水道。

获得包括罚时在内的积累时间最低的选手将成为获胜者。选手每接触障碍门一次，就要被罚时两秒。漏穿障碍门是最糟糕的犯规，每次漏穿要被罚时 50 秒。

静水项目赛制

比赛在静水中进行，各路选手必须严格在自己的赛道内行进。

比赛用船分两种：划艇和皮艇。两种比赛用船的主要区别在于选手划桨的位置和所用划桨的种类。

划艇为开放式船只，选手持单片划桨在曲膝的位置划水。每只划艇可乘一两名选手（C1 或 C2），划桨选手仅限男性。

皮艇为封闭式船只，选手坐在艇内划水，用脚操纵一个机械舵来控制船体。所用的划桨两头均有桨片。皮艇可乘一名、两名或四名选手（K1, K2 和 K4）。奥运会设有男子皮艇赛和女子皮艇赛。

6 皮划艇场地

静水项目场地设施

在奥运会比赛中，皮划艇静水比赛通常与赛艇比赛合用一个水上赛道，为满足赛艇比赛的需求，赛道必须满足以下最小测量范围的要求：

长 1400 米（直线距离），宽 120 米，最小深度 2 米；航道旁边至少有一边直的河岸离第一条航道的最大距离为 50 米。

河岸是缓和的防浪斜坡，由大石块或其它特殊材料建成网状，以便波浪翻滚不至溢出河堤。水面设置一条专用通道，让参赛者进入比赛区或训练区。皮划艇静水奥运会比赛距离为 1000 米和 500 米。比赛采用 9 条航道，每条航道宽 9 米；在布置比赛航道时必须根据规则规定的“A1-bano”系统布置。在奥运会上必须使用自动起航器和电子计时系统。

比赛场地的设施之一是终点塔。这是比赛的核心区域，一般为 4 或 5 层的小楼，作为终点计时系统操作室、终点计时裁判室、仲裁室、竞赛委员会、终点录像室、广播室和媒体摄像室等使用。一般情况下，贵宾区紧邻终点塔，便于观看运动员通过终点线的精彩表现。

另一个重要设施是艇库。艇库一般靠近上下水码头，与运动员活动区和其它比赛设施临近。比赛艇一般



皮划艇

存放在架子上，艇库有开放式和封闭式两种。在举办比赛时也可把船停放在室外。

激流回旋项目场地设施

赛道长为 250~400 米。其测量标准是从起点线至终点线之间水道的中间最小值；赛道最小平均宽度 8 米，水流落差一般大于 5 米，水深大于 0.6 米。

热身和放松水域一般在起点区域或终点区域。

赛道中有固定的和可移动的障碍物。根据训练和比赛需要，可以将障碍物组合成多种不同形式。比赛时，赛道中布置 18~25 个水门。其中一部分是顺水流方向的顺水门，另一部分是逆水流方向的逆水门。其中至少 6 个，最多 7 个逆水门，比赛中运动员要不触碰门杆，顺利通过规定的顺水门和逆水门。

水门由两根悬垂的门杆组成。顺水门杆漆成绿白相间，逆水门杆漆成红白相间，最下面的一段均为白色。门宽指两门杆之间的距离，介于 1.2 米~4 米之间。门杆为圆形，长 1.6 米~2 米，直径 3.5 厘米~5 厘米，有足够的重量，刮风时不会有大的摆动。门杆下端距水面约 20 厘米高，以不被水触动为宜。

运动员在比赛时必须按门编号顺序通过水门。门号牌为 30 厘米长，30 厘米宽，底色为黄或白色，两面用黑漆写上 20 厘米高的号码。

7 皮划艇器材

静水项目比赛器材

根据竞赛规则，参赛运动员有权使用自己的比赛用艇。

皮划艇静水

现代皮艇和划艇的艇身大多为木制船架，用航空胶合板或玻璃钢做艇壳，外形呈流线型，表面光洁，又轻又窄，狭长如梭子一般。艇上除运动员的座舱敞开外，前后所有甲板完全封闭。

静水皮艇

主要附件有脚蹬板、坐板、舵杆、舵绳、舵等。国际规则对皮艇的长度、窄度及最小重量均有限制。

运动员划桨时坐在船舱内，面向前方，两手握一支两头有桨叶的桨在船两侧轮流划水，并用脚拨动舵杆来操纵航向。划桨频率高达 130~150 桨/分，艇速可达 5 米/秒以上。

皮艇舵是皮艇上的附属装置。是一个控制皮艇方向的简单装置，包括舵叶、舵轮、舵绳、舵杆等。舵杆在运动员的脚蹬板上，运动员划桨时两脚撑在脚蹬板，需要皮艇转向时，就用脚拨动舵杆，舵杆围绕着一个固定的轴转动。当丁字形的舵杆转动时，牵动舵绳并带动连结在舵绳另一头的舵轮。舵轮是紧紧连结在艇舵上的，实际上舵绳牵动着舵叶转动，从而使皮艇转向。

比赛规则规定：皮艇如果因为装舵而加长了艇体的长度，就要限制舵叶厚度。单人艇和双人艇的舵叶厚



皮划艇

度不得超过 10 毫米，四人艇的艇叶厚度不得超过 12 毫米。

皮艇桨是运动员划动皮艇前进的工具。皮艇桨是桨杆两头都有桨叶的双叶桨。其主要结构特点是两片桨叶的方向成垂直或接近垂直的交角。根据桨叶偏转的方向不同，分左转桨和右转桨，运动员可根据其握桨习惯而选择左、右桨。由于规

则对桨叶的大小和形状没有严格统一的规定，近几十年，皮艇桨的发展变化极为迅速。

各种桨的重量、长度、形状、桨叶及桨叶面积大小，可根据运动员身高、技术风格、力量大小、性别及艇种进行选择。

静水划艇

划艇运动员在艇上单腿成跪势，另一条腿成方步，两手上下握一支单叶桨。有左右桨之分，例如左桨运动员的右手在上握住“丁”字形的手柄，左手在下靠近桨叶处握住桨杆，右腿向前成方步，左膝跪在跪垫上。

划艇没有舵，运动员靠桨来维持平衡和控制方向。由于每划一桨后要提桨出水，然后到前面插桨划水，因此船速不如皮艇均匀，桨频可达 70~80 桨/分。

制造艇壳的原材料是航空胶合板或玻璃钢。划艇的长度、最少重量均有限制。

规则规定划艇制造时必须使船体纵轴的两侧对称，不能有舵及任何能指导航向的设施。

划艇可以完全敞开，如果有覆盖的甲板，则单人划艇封闭部分从船头量起不能超过 150 厘米，从船尾量起不能超过 75 厘米；双人划艇的敞开部分不少于 295 厘米；四人划艇的敞开部分不少于 410 厘米。单人划艇和双人艇可以完全敞开，最少敞开长度为 280 厘米；船的边缘（船舷上缘）可沿整个限定的敞开处延伸，最多在船上延伸 5 厘米。

舟艇最多可有三个加固条，每个加固条的最大宽度为 7 厘米。比赛时，船上不可放置各种电子或电动器械，其中包括水泵、测速仪、疲劳测量仪、心率表等。划艇桨是运动员划动划艇前进的工具。划艇桨是一头有桨叶的铲状桨。单人划艇、双人划艇、四人划艇桨的规格稍有区别。

划艇桨一般用木材或玻璃钢制成，如今发展为用碳素纤维作材料。碳素纤维结构使桨杆更加坚固、耐用、轻便而易于维修。桨杆的横截面通常成圆形，使桨叶有更好的方向性，有利于用力，也使桨杆有更大的抗弯能力。

划艇桨的桨叶与皮艇不同，桨叶沿中心线成对称状。不对称的桨叶会产生不平衡的表面，从而在动力作用下产生扭转力矩。划艇桨的叶面起着推进、操向和控制船平稳的多种功能。

激流回旋项目比赛器材

皮划艇激流回旋的器材共有三种型号，规格尺寸不同。单人皮艇至少长 3.5 米，宽 0.6 米；单人划艇至少长 3.5 米，宽 0.65 米；双人划艇至少长 4.1 米，宽 0.75 米。

艇的最轻重量（以艇处于干燥状态时重量为准）：单人皮艇 9 千克；单人划艇 10 千克；各种型号的双人划艇均为 15 千克。艇上的装饰是附件，不是艇的一

部分。参赛艇的艇头和艇尾部分的最小半径，水平方向为 2 厘米，垂直方向为 1 厘米。艇上不允许装舵。

皮艇是带舱盖的艇，运动员坐在舱内用双叶桨划动；划艇不是带舱盖的艇，运动员跪在舱内用单叶桨划动。

8 皮划艇规则

静水项目比赛规则

皮划艇静水和激流回旋竞赛规则是由[国际皮划艇联合会](#)制定的，适用于国际划联承认的国际比赛。

静水比赛规则

出 发

应通过抽签方式决定参赛艇参加预赛的道次，依次排列。运动员应按时，以便作好起航的准备工作。

起航应不受任何缺席者的影响。取齐员负责协调各艇在起点的位置，应使参赛艇的船头处于起航线上。发令员在认为可以发令时喊“10 秒内将出发”，之后在 10 秒内的适当时机发令，发令口令为”Go”或鸣[发令枪](#)。

比赛途中规定

比赛进行时，禁止非参赛的船艇进入整个或部分航道，甚至[浮标](#)外区域。在 1000 米以内的比赛中，参赛运动员必须在从起点至终点的本航道内划行。运动员应尽可能地保持在其航道的中心线上划行，两名运动员之间距离不得小于 5 米。

在比赛过程中，由于本身原因而翻船的舟艇，允许运动员不依靠他人帮助重新上船继续比赛，但不得越



皮划艇

出本航道，并应在下一组比赛开始前划到终点才有效。

通过终点规定

艇首到达终点线的时间为到达时间，艇中的运动员必须全部通过本航道的终点线才算有效。此时，终点裁判长应用音响设备发出到达信号。

比赛舟艇通过终点线，艇上应有航道牌，如因故航道牌失落，运动员应向终点裁判长说明情况并报告航道号码，等待航道裁判员的决定。

气象预报

规则规定，在比赛期间，大会组委会要为参赛队提供每天的气象预报，包括每日气温、降水量、湿度、能见度、风况（风速和风向）。

激流回旋项目比赛规则

出发规定

一般情况下，运动员在出发区准备就绪，采取静止出发方式，由一名扶船员帮助出发。预赛出发顺序由国际划联根据运动员的世界排名确定；半决赛的出发顺序根据预赛成绩确定；决赛的出发顺序根据半决赛成绩确定，成绩好的后出发。

通过水门、罚分与漏门等规定 运动员必须按照水门号码顺序和标出的正确方向通过各个水门。水门的设置由总裁判长、裁判长、技术组织者、和赛道设计者确定。运动员的整个头部及艇身全部或部分通过水门杆之间连线，艇、桨及身体的任何部位不触及门杆并以指定方向通过水门时，视为正确通过，不罚分；如运动员艇、桨或身体在通过水门时触及门杆，视为碰杆，罚 2 分；如运动员没有通过指定水门或方向错误，视为漏门，罚 50 分。

比赛过程中桨折断或丢失时，运动员只能使用艇上的备用桨。当艇底向上，运动员（C2 中任一运动员）脱离艇时可视为翻艇。

计算成绩和公布成绩

两轮比赛时间（以秒为单位）+罚分=成绩。每轮比赛成绩计算方法：

比赛时间：2' 20" 82=60+60+20.82=140.82，

罚 分：2+2+50=54，

总 计：194.82 秒。

运动员在比赛中脱离艇则被取消该轮比赛成绩。

9 皮划艇观赛

皮划艇比赛是一项能够给人很大美感和愉悦享受的运动，它既有激烈的对抗和竞争，也有运动员完美发挥技术时展现的运动之美和韵律之美。所以观众在观看比赛的时候，应当动静结合。

观看比赛的时候，观众能欣赏到运动员矫健的体形，有力的动作，漂亮的舟艇在激流中划过的轨迹。再加上人体所必需的阳光、空气、水三大要素，无不给人以美的享受。同时，皮划艇比赛因为在室外进行，加上水的反光作用，观众一定要注意防晒并进行适当的防暑降温的保护。



皮划艇

由于皮划艇项目的比赛场地都选在室外，观众也只能在水面的两岸为运动员加油助威。在静水比赛项目中，无论是单人项目还是多人项目，比赛的关键在于节奏的掌控。观众最好能找准运动员的比赛节奏，跟着运动员划桨的节奏为他们加油，这样才会真正帮助运动员。

1. 奥运会皮划艇比赛在下午举行，要随身携带防晒霜，但是看台上尽量不要打伞，因为这会影响后面观众的视线，可以戴一顶遮阳帽，墨镜也是必备的观赛单品。另外有条件的观众可以携带望远镜，因为赛场真的非常大。

2. 如果感觉天要下雨，也可以拿上雨衣备用。

3. 观赛期间多喝水，天气热，流汗多，防止中暑。

4. 皮划艇赛场和[田径](#)赛场类似，只要发令后，您可以尽情为喜爱的运动员加油助威，不怕声音大，小了运动员反而听不到。当然，您的手机也可以正常携带，无需调到静音

2008年北京奥运会后,国际皮划艇联合会对皮划艇项目进行了改革,在奥运会上取消男子皮艇和男子划艇 500m 项目,改为 200m 项目,据此,200mK1、200mK2、200mWK1、200mC1 共 4 个项目成为第 30 届奥运会和第 12 届全运会的新项目。