

## תכנית להכשרת מדריכי גלישת מצוקים

מעודכנת לתאריך 8.5.2017

### 1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים לעבודה בטבע ובמתקנים מלאכותיים.
- להקנות ידע מודרני ועדכני בתחומי הדרכת הגלישה מצוקים, תיקון טעויות ושליטה בשלבי הטכניקה ובנושאי האבטחה.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מינהל הספורט בשינוי סעיף גיל המועמד לקורס שבענף הגלישה מצוקים יהיה מי שמלאו לו - 18.5 שנים.

### 3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

### 4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:  
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)  
- מבחן מעשי (אימון המדריך).  
ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.  
בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך גלישה מצוקים.  
**תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .**

### 5. תכנית הלימודים כוללת שעות 150 כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 28 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 122 שעות .

### סה"כ : כ- 150 שעות

**6. הערות:**

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
- ב. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה.
-

**א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 28 שעות לימוד**

**א'1 - הפסיכולוגיה של הדרכת הגלישה הן לבודדים והן לקבוצות - 5 שעות**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	למידה חווייתית- הכרת דגשים למנגנוני למידה אצל ילדים ומבוגרים , הכרת 3 תחומים (נוחות למידה פאניקה)	1
2	חרדה וטיפול בחרדה (חשש מפילה, חשש מגובה, חשש מפציעה, חשש מצידוד לא מוכר)	2
1	פסיכולוגיה התנהגותית (תוך דגש על חיזוקים)	3

**א'2 – פיזיולוגיה למדריכי גלישה - 6 שעות**

\*מלמד נושאים אלה יהיה מומחה לרפואת חירום (ולא פיזיולוג).

שעות לימוד	נושאי לימוד	שיעור מס.
2	מה הם פגיעות חום (ההשפעות הפיזיולוגיות על הגוף) אופן הטיפול בהן	1
2	מה הן פגיעות קור (ההשפעות הפיזיולוגיות על הגוף) אופן הטיפול בהן	2
2	נזקי תילוי (suspension trauma) – תוך הדגמה של תילוי ברתמות שונות	3

**א'3- מתודיקה בהדרכת קבוצה מותאם למדריכי גלישה - 15 שעות**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מבנה הענף, סמכויות המדריך, היבטים ביטוחים ומשפטיים בענף, הכרת החוקים לפעילות גלישה מצוקים	1
2	ארגון קבוצה למעבר נחל לאורך (דגשים לעבודה עם קבוצות והכרת הוראות הבטיחות של משרדי ממשלה העוסקים בנושא)	*2
1	מתודולוגיה של הדרכת הגלישה מצוקים	*3
2	תנאי מזג אויר בתאי שטח שונים וההתמודדות עמם.	*4
2	גיאולוגיה ומורפולוגיה של ארץ ישראל	5
2	שמירת טבע והגופים הירוקים (שמירה על החי והצומח)	6
2	עבודה עם קבוצות בעלות צרכים מיוחדים	7
2	ניהול סיכונים בנושאי הגלישה השונים	8

**א'4 - מבחנים = 2 שעות**

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 122 שעות**

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
כיתה	2	<b>שיחת פתיחה</b> מבנה הקורס, הצגת תוכנית הלימודים, חובות וזכויות התלמיד, יישור קו לגבי כל דרישות הקבלה לקורס (גלישה, קשרים, עיגונים ואבטחות)	1
מעשי	8	<b>קשרים נוספים:</b> מים, בהן לרצועות, לולאות שמינית כפולה, שמינית שטוח שמינית, בכמן היידן. רתמה מאולתרת עליונה ותחתונה. גלגול חבלים: פריסה וגוגל מוגל. חלוקת משקל. מקדם נפילה ועומסים דינמיים. הוראות בטיחות (כולל חוזר מנכ"ל משרד החינוך)	2
מעשי	10	עיגונים, פריסת חבל, צורות אבטחה וגלישה, בניית עמדת אבטחה, קבלת גולש, עבודה נכונה של מדריך על מצוק עם קבוצה, בדגש על הדגמת גלישה נכונה אופן העבודה עם חניך מתקשה/בחרדה, גלישה ואבטחה עם אמצעים שונים וצורות אבטחה שונות	3
מעשי	10	טיפוס פרוסיקים ומעברי קשרים בטיפוס וגלישה	4
מעשי	10	טופ-רופ וטיפוס חופשי: בחירת מסלול, בניית תחנת טופ-רופ, גלישה באבטחה עצמית עיגון אחורי ומיקום המאבטח בביצוע אבטחה	5
מעשי	10	תקלות בעמדת אבטוח עילית, מעבר קשר בעמדה, רווחי כוח ופתרון תקלות בעזרתם	6
מעשי	10	הפיכת עמדת גלישה למשלף, שימוש באיטלקי בעמדת גלישה, משלף	7
מעשי	10	משלפים (כולל הורדה מהירה של 2 – 3 אנשים), מערכות הרמה לקבוצות (הוטות ומערות)	8
מעשי	10	מעבר נחל, גולש אחרון	9

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
9	כיתה+ מעשי	תרגול של עבודה עם חניכים מתקשים ו/או חניכים בעלי צרכים מיוחדים, שילוח באומגה	10
9	מעשי	הורדת גולש מהאוויר – תרגיל חניכים	11
10	מעשי	אימון המדריך – הדרכה נכונה והתנסות בהדרכה, בתוך מסגרת השיעורים	12
11	כיתה+ מעשי	<p><b>מבחנים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- חזרה למבחן עיוני=2 שעות</li> <li>- חזרה למבחן מעשי=2 שעות</li> <li>- מבחן עיוני=2 שעות</li> <li>- מבחן מעשי – 5 שעות= עיגונים + בנית תחנות לשילוח, בניית עמדת טופ-רופ, עבודת מדריך בעמדת גלישה כוללת הדגמת גלישה וקבלת חניך נכונה, תקלות פשוטה (התהפכות או שיער) ומורכבת בחבל הגלישה ואבטחה, עבודה אישית על חבל באוויר</li> </ul>	13
1	כיתה	<b>שיחת סיכום</b>	14
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• חניכה/סטאג'</li> <li>- ביקור במועדון</li> <li>- יומן פעילויות אימון (בסטאז) LOG BOOK</li> </ul> <p>לינק- <a href="#">יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים</a></p>	
122		סה"כ	