



צלילת הכרות / בכורה					
נוהל מס'	ר"צ – 44	מהדורה	4	מתאריך	
פרק	פעילויות צלילה	פרק משנה	נהלי רשות 5.1.1	עדכון	21.12.2024
רשם	אדם קונסטנטינובסקי	מאשר	אדם קונסטנטינובסקי – מנהל הרשות		

הנוהל נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד ומיועד לכל המינים\מגדרי

מטרת הצלילה:

צלילת היכרות מיועדת לאפשר לכל אדם (בכפוף למגבלות מסוימות), להתוודע ולגלות את העולם התת ימי, ללא כל ניסיון קודם בצלילה. הצלילה מיועדת להעניק חוויה חד פעמית או יותר לעולם התת הימי, ללא הצורך בהדרכה ממושכת ו/או במסגרת קורס. כמו כן, הצלילה מיועדת ליצור אצל הצולל מוטיבציה להמשיך לעבר קורס צלילה, ולהתקדם לדרגת צולל מוסמך. הצלילה יכולה להתבצע גם בים וגם בבריכת שחייה. כל התנאים והמגבלות החלים על צלילה ספורטיבית לפי החוק ונוהלי הרשות חלים גם לעניין צלילת היכרות. **צלילות היכרות אינן מיועדות להסמכת צוללים, ואינן מקנות תעודה של צולל מוסמך.**

1. הגדרות:

"בריכת שחייה" – מבנה מלאכותי המכיל מים ומשמש למטרות שחיה, שכשוך, נופש ושעשועי מים, ספורט, לימוד, טיפול במים או ריפוי.

"מדריך צלילה" – בעל תעודת הסמכה להדרכת צלילה ספורטיבית לפי סעיף 6 לחוק הצלילה הספורטיבית, התשל"ט-1979 (להלן – החוק), מדרגת מדריך עוזר לפחות.

"מרכז צלילה" – מקום המיועד לספק שירותי צלילה והפועל ברשיון מאת הרשות המוסמכת לצלילה ספורטיבית, לפי החוק ותקנותיו.

"צולל" – חניך המשתתף בצלילת היכרות;

"צלילה" – צלילה ספורטיבית המיועדת להיכרות עם תחום הצלילה, שאינה נערכת לשם קבלת תעודה לפי החוק.

2. תנאים לביצוע הצלילה:

- הצלילה תיערך במרכז צלילה בלבד.
- הדרכת והובלת הצלילה תתבצע על ידי מדריך צלילה בלבד.
- עבור ילד מגיל 8 שנים שטרם מלאו לו 10 שנים – תדירות הצלילה לא תעלה על שתי צלילות ביום.
- הציוד לצלילה יהיה שייך למרכז הצלילה. הציוד יותאם באופן פרטני למשקלו, גודלו, מידותיו ולגילו של הצולל.
- לפני הצלילה יועבר לצולל תדריך על-ידי מדריך צלילה הכולל הסבר על מהלך הצלילה, סימנים, מקרים ותגובות. יובהר לצולל כי נדרשת הפסקה של 2 שעות לפחות מגמר הצלילה ועד טיסה.
- המדריך ילווה את הצולל/ים ויפקח עליו/הם באופן ישיר, בכל משך צלילת ההיכרות;
- בים נדרש יחס של מדריך אחד על כל צולל (1:1).
- עומק הקרקעית המרבי לצלילה בים פתוח יהיה עד 6 מטר.
- בצלילת היכרות הנערכת בבריכת שחייה לכמה צוללים במשותף, יוקצה מדריך אחד לכל ארבעה צוללים לכל היותר, ובלבד שמתקיימים התנאים האלה:
 - המספר הכולל של הצוללים בבריכה לא יעלה על 8;



- ii. עומק קרקעית הבריכה או עומק האזור המתוחם בבריכה שבו נערכת צלילת ההיכרות לא יעלה על 2.2 מטרים;
- iii. המדריך ילווה את הצוללים ויפקח על כל אחד מהם, בכל משך צלילת ההיכרות;
- iv. בקרבת הבריכה תימצא ערכת חמצן הזמינה לשימוש מיידי; הערכה תכלול, בין השאר, מכל חמצן, וסת ומסכות חמצן למבוגר ולילד.
- י. על המשתתף בצלילה למלא שאלון רפואי ולהצהיר כי הוא כשיר מבחינה רפואית לצלילה לפני תחילתה של ההדרכה או להמציא אישור מאת רופא צלילה – ראה נספח א'.
- יא. על המרכז לאשר כי החניך כשיר מבחינה תפקודית; הערכת הכשירות תתבצע על-ידי הגורם המקצועי במרכז (בעל תעודת הסמכה להדרכת צלילה ספורטיבית בדרגת עוזר מדריך לכל הפחות) בשני שלבים:
- i. בשלב הראשון – בטרם כניסה למים: הגורם המקצועי יאשר לדלפק מרכז הצלילה באמצעות סימן מוסכם או במלל כי החניך כשיר מבחינה תפקודית. זאת, לאחר ביצוע תדריך ומעבר על סימנים ותגובות;
- ii. בשלב השני – לאחר כניסה למים ובטרם ביצוע העמקה: הגורם המקצועי יאשר לצולל כי הוא כשיר לביצוע העמקה. זאת, לאחר שלב ההתרגלות ותירגול על פני המים.
- יב. סמכות המרכז לאשר כי החניך כשיר מבחינה תפקודית נמצאת אצל הגורם המקצועי במרכז; הגורם המקצועי רשאי לבקש ממי מבין עובדי המרכז לחתום בשמו על טופס הכשירות התפקודית של החניך, לאחר שביצע הערכת כשירות לחניך באופן המפורט לעיל.

3. הסבר והצטיידות יכלול:

- א. היכרות וחתימה על הצהרת בריאות (לפי נספח א').
- ב. לצולל שטרם מלאו לו 18 שנים, הצהרת הבריאות תמולא ותיחתם על-ידי ההורה/האופוסטרופוס של הצולל.
- ג. התאמת ציוד ע"פ גילו, משקלו ומידתו של הצולל:
- i. חליפה (ע"פ צורך).
- ii. כמות משקולות.
- iii. גודל מיכל (בדגש לנפח\משקל המיכל לגודל הצולל).
- iv. מאזן (גודל\נפח).
- v. וסת עם פיה מותאמת בגודלה לילדים ובני נוער.
- vi. מסכה (בדיקת אטימה והתאמת הרצועה).
- vii. סנפירים.
- ד. הסבר על מהלך הצלילה ופרטים מהותיים שיש להביא לידיעת הצוללים ("חשוב לדעת") יועברו למשתתף במהלך התדריך, כאשר התדריך יתייחס בעיקר לנקודות הבאות:
- i. השוואת לחצים בחללי אוויר:
- פמפום והשוואת לחצים באוזניים.
 - שחרור אוויר לחלל המסכה, מניעת מעיכת מסכה.
- ii. אופן הנשימה מתחת למים (נשימה רגועה ואיסור עצירת נשימה).
- iii. אופן התנועה מתחת למים (תנועות איטיות ורגועות ללא שימוש בידים).
- iv. שימוש בציוד – אחיזה וריקון הווסת, ריקון מסכה, שימוש בסנפירים.
- v. סימנים מוסכמים.
- vi. התייחסות לנוף והחי התת מימי.
- ה. בשלב זה, המרכז יאשר כי החניך כשיר מבחינה תפקודית, בהתאם לאמור לעיל בסעיפים 2(יא) ו-2(יב).
- ו. וידוא הסכמה לפני העמקה – הצלילה מורכבת משני שלבים: התרגלות והעמקה. בסוף שלב ההתרגלות על המדריך לוודא הסכמה של החניך להעמקה ע"י שימוש בסימון OK. בכך המדריך מאשר את כשירותו



של הצולל וכשירותו לצלילה. כאשר הצולל מחזיר בסימון OK הוא מאשר את סיום שלב ההתרגלות ואת התחלת שלב ההעמקה.

ז. למען הסר ספק, אין לאפשר לילד מתחת לגיל 12 לצלול עם מיכל 12 ליטר (80 cu\ft), אלא אם כן משקלו, גודלו ומידותיו מתאימים לכך.

4. מהלך הצלילה (מסיום התדריך):

- א. סיוע בכניסה למים - נעילת סנפירים וחגירת הציוד תיעשה בהתאם לתנאים בשטח ועפ"י שיקול דעתו של המדריך.
- ב. נשימה מהווסת בעומק עמידה והתרגלות.
- ג. בעומק עמידה: תרגול ריקון מסכה, ריקון של ווסת על מימי בלבד, סימנים מוסכמים ומקרים ותגובות.
- ד. בתום שלב ההתרגלות על המדריך לוודא מול המשתתף (ע"י סימון OK) שאכן המשתתף מוכן לצלילה. רק לאחר אישור המשתתף אפשר להתחיל בשלב ההעמקה.
- ה. העמקה הדרגתית תוך שמירה על קשר עין, אחיזה פיזית ותקשורת (סימני OK).
- ו. סיום הצלילה והוצאה מהמים, סיוע בהסרת ציוד.
- ז. מומלץ להשאיר זמן לשאלות ותשובות והכוונה לקורס צלילה. בתום הצלילה ניתן לתת לצולל תעודת "מעבר בהצלחה של צלילת הכרות" (תעודה זו אינה מהווה בסיס להסמכה כל שהיא בעתיד).
- ח. **החרגות לביצוע צלילת הכרות עבור ילדים מגיל 8 שטרם מלאו להם 12 שנים** – משך הצלילה לא יעלה על 45 דקות.

5. הוראות מיוחדות למדריך הצלילה:

- א. חובה לעמוד בכל ההוראות הנוהגות בכל צלילה (כולל ביצוע הדרכה וחתימה על הצהרת בריאות).
- ב. זכור שהנך מלווה צולל שקרוב לוודאי שזהו מפגשו הראשון עם העולם התת ימי והצלילה, תפקידך כמדריך להפחית את החששות המלווים את החניך ככל הניתן, תוך שמירה על בטיחות הצלילה.
- ג. עומק הצלילה (קרקעית - 6 מטר) הנו העומק המרבי לביצוע הצלילה, אולם ניתן לבצע צלילה מהנה גם בעומק היורד מ-6 מטרים. הימנע מלקיחת סיכונים מיותרים והעמקה כאשר הנך בספק.
- ד. ילדים ובני נוער לומדים מהר, אולם עלולים להתנהג בפזיזות. יש לוודא שהחניך מבין את עיקרי הדברים ויודע כיצד להתנהג מתחת למים. מנגד צוללים מבוגרים במיוחד או בעלי כושר גופני ירוד צפויים יותר מאחרים למצבים של פאניקה ונשמת, מומלץ לנהוג בהם במשני זהירות.
- ה. הצלילה אסורה באזור שבו עשויה להיות פעילות של כלי שיט או גלשנים.
- ו. הדגש בפני הצולל את העובדה כי אין מדובר בקורס צלילה, ומלבד החוויה חד פעמית, אין צלילה זו מהווה בסיס להסמכה כלשהי.
- ז. הימנע מהרחפת חול ופגיעה בסביבה והחי התת ימי.
- ח. צוללים שמבצעים צלילת היכרות מהווים פוטנציאל לקורס צלילה בעתיד. הכוונה נכונה ויצירת מוטיבציה לגשת לקורס הנם הזדמנות להגדלת מעגל הצוללים.

6. הוראות מיוחדות לענין שמירה על מידע רפואי

7. תחילה

תחילתו של נוהל זה ביום 21/12/2024.



נספח א' - טופס הצהרת בריאות - צלילת הכרות (21 בדצמבר 2024)

צלילת היכרות – טופס הצהרת בריאות

צוללת/ית יקר/ה:

כדי לשמור על שלומך ובריאותך במהלך צלילת ההיכרות ולהנעים את חוויית הצלילה או להתאימה לך או לילדך, את/ה מתבקש/ת למלא את הטופס ולחתום מטה; **כל סימון חיובי מחייב אישור של רופא צלילה** (לרבות אישור אלקטרוני). במקרה של צולל שהוא קטין, הורה הקטין או אפטרופוס שמונה לקטין ימלא ויחתום על הטופס.

מצבי הרפואי <u>כעת</u> :	לא	כן
בעיות נשימה		
בעיות לב		
בעיות סינוסים		
אסטמה		
מחלת ריאות כרונית		
בעיה באוזניים, שעלולה לגרום לקושי בהשוואת לחצים		
נוטל בקביעות תרופה, שטרם חלפו שישה חודשים מאז תחילת השימוש בה		
אפילפסיה או התעלפויות חוזרות		
סוכרת שאינה מאוזנת		
הפרעה תפקודית משמעותית הנובעת ממצב קוגניטיבי, נפשי, נוירולוגי או נוירופסיכולוגי, לרבות אוטיזם		
לנשים – הריון (שימו לב: צלילה בהריון מסוכנת ומנוגדת להנחיות הרשות המוסמכת)		
ניתוח/ים בשנה האחרונה		
בעיה רפואית אחרת שעלולה לסכן את בריאותך בצלילה או להגביל את השתתפותך בה		

פרטי הצולל:

שם פרטי ומשפחה	תאריך לידה	מספר תעודת זהות או דרכון	תאריך	חתימה

אם הצולל קטין – פרטי הורה הקטין או אפטרופוס שמונה לקטין:

שם פרטי ומשפחה	הקשר לקטין (הורה/אפטרופוס)	מספר תעודת זהות או דרכון	תאריך	חתימה

לידיעת הצוללת/ת:

- לפי סעיף 2א(ב)(7) לחוק הצלילה הספורטיבית, התשל"ט-1979 (להלן – החוק), ילדים מגיל 8, שטרם מלאו להם 10 שנים, רשאים לבצע עד שתי צלילות היכרות ביום.
- אין לצלול תחת השפעת אלכוהול או סמים מסוכנים (לרבות קנאביס או סם אחר במרשם).
- מומלץ שלא לטוס שעותיים אחרי סיום צלילת ההיכרות; שימו לב: טיסה בטרם חלפו שעותיים מסיום הצלילה עלולה לגרום נזק בריאותי חמור.

לפי סעיף 2א(ב)(3) לחוק, מרכז הצלילה מצא שהצוללת/ת כשיר/ה מבחינה תפקודית לביצוע צלילת ההיכרות.

שם המאשר: _____ תפקיד: _____ חתימה: _____