

המלצות לפעילויות גלישת גלים וסאפ גלים\חתירה (SUP) מודרכות

המלצות אלו מתייחסות לפעילויות גלישת גלים וסאפ (Stand Up Paddle) מודרכות על כל סוגיהן ונשענות על הסטנדרטים המקובלים בענף גלישת הגלים בעולם ובארגון הגלישה הבינלאומי (ISA).

מסמך זה מנחה בתי ספר, מועדונים, עמותות וגולשים הנותנים שירותי הדרכה בשכר ולא בהתנדבות ויכול לתת קו מנחה למפקחים במוסדות ממשלתיים ורשותיים ולחברות ביטוח ובא להגדיר את הסטנדרטים והנורמות המקובלות בענף הגלישה בישראל.

מסמך זה פונה לגברים ונשים כאחד ומנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד.

המלצות מקצועיות, בטיחותיות ולוגיסטיות לגלישת גלים, סאפ גלים\חתירה:

- כל פעילות אימון\הדרכה\חניכה בגלישה, בשכר ולא בהתנדבות, תיעשה על ידי גולש מנוסה אשר עבר הכשרה מקצועית מתאימה, המוכרת ע"י ארגון גולשי הגלים בישראל, המוסדות הממשלתיים ועל פי חוק. מצופה מבעלי ההכשרות השונות, המפורטות לעיל, להעשיר עצמם בהשתלמויות מקצועיות רלוונטיות (בישראל או בינ"ל) אחת ל 2 שנים בהיקף של 10 שעות לפחות.
- בכל פעילות גלישה מודרכת, יש להחזיק בקרבת איזור הפעילות: גלשן לחילוץ (גלשן שאינו בשימוש מתלמדים, יכול להיות בשימוש מאמן\מדריך בסמוך למתלמדים), תיק עזרה ראשונה, מים לשתיה, אמצעי תקשורת להזעקת סיוע חירום וכל ציוד אחר הדואג לרווחתם, בטיחותם וביטחונם של המתלמדים, בהתאם לכמות המשתתפים, אורך הפעילות, מזג האוויר וצורכיהם המיוחדים של המתלמדים ככל שיש.
- המשתתפים בפעילויות גלישה מודרכות ימלאו הצהרת בריאות ולא יציגו אישור רופא מטפל במידה וישנן בעיות רפואיות רלוונטיות אחת לשנה קלנדרית. (או ע"י אפוטרופוס במידה והמשתתף קטין או שאינו יכול למלא עבור עצמו על פי חוק)
- מאמנים\מדריכים\חונכים בפעילות מודרכת מחויבים להכיר את רמת השחייה והתנהלות במים של המשתתפים ולפעול עם אמצעי הבטיחות הרלוונטיים בהתאם לרמתם ויכולתם. * בפעילות מודרכת לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים יש לפעול על פי "מסמך המלצות וקווים מנחים לגלישה נגישה" המופיע בהמשך מסמך זה.
- פעילות גלישה מודרכת (למעט אימון ספורטאי הישג המתחרים בתחרויות רשמיות בלבד) תתקיים בחופים ובאיזורים התואמים את רמת המתלמדים, יכולתם וצורכיהם ובהם גישה סבירה לכוחות חילוץ במקרה חירום, יש לקחת בחשבון את תנאי מזג האוויר ושינויים צפויים, כל זאת, תוך הקפדה על כללי "אתיקה בגלישה" ולהימנע מלקיים פעילויות מודרכות בקרבת גולשים חופשיים בנקודות גלישה מרכזיות.
- בפעילויות הדרכת סאפ (SUP) גלישה\חתירה יש להקפיד על מקדמי בטיחות מחמירים בכל ההיבטים ולוודא הפרדה במרחק בטיחות מפעילויות גלישה רגילה\נגישה וצרכני ים אחרים.

להלן דרגות ההכשרה וסמכויות מומלצות:

1. **מאמן גלישה** (חוק הספורט) – יכול לאמן ולהדריך מתלמדים בכל הרמות (מתחילים – מתחרים), בכל הגילאים, כולל ספורטאים ברמה בינלאומית ונבחרות, לנהל ולרכז פעילויות גלישה עם צוות חונכי גלישה (עוזרי מדריך). מחוייב בתעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף. (בהיקף של 22 שעות לפחות)
2. **מדריך גלישה** (חוק הספורט) – יכול להדריך ולאמן מתלמדים בכל הרמות (מתחילים – מתחרים), בכל הגילאים, לנהל ולרכז פעילויות גלישה עם צוות חונכי גלישה (עוזרי מדריך). מחוייב בתעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף. (בהיקף של 22 שעות לפחות)
* לכשתאושר תוכנית מאמנים, יוכל לאמן מתחרים עד גיל 16 ברמה לאומית בלבד.
** פעילויות בפיקוח (קייטנות, פעילויות חוץ בית ספריות, עמותות) יש לנהוג על פי ההנחיות המופיעות ב"נוהל גלישת גלים" בחוזרי מנכ"ל הרלוונטים.

3. **חונך גלישה (עוזר מדריך) – יכול להדריך ולחונך מתלמידים מתחילים – מתקדמים (לא מתחרים)**, כאשר הוא פועל **בחסות ובפיקוח מדריך/מאמן גלישה** כמפורט לעיל:
- יכול להדריך ולחונך מתלמד אחד בשיעור פרטי, בכל הגילאים, מתחילים – מתקדמים.
 - *תלמידים מתחת לגיל 6 מומלץ בנוכחות הורה/מלווה בחוף.
 - יכול להדריך ולחונך מתאמנים בשיעור פרטי עד 3 משתתפים, מתחילים – מתקדמים, מגיל 7 ומעלה.
 - יכול להדריך ולחונך עד 7 מתלמידים בפעילות קבוצתית, מתחילים – מתקדמים, מגיל 7 ומעלה, בתנאי ים נוחים (יש לצמצם את יחסי החניכה בתנאי ים מאתגרים, לשיקול מדריך/מאמן מוסמך אחראי).
- * פעילויות בפיקוח (קייטנות, פעילויות חוף בית ספריות, עמותות) יש לנהוג על פי ההנחיות המופיעות ב"נוהל גלישת גלים" בחוזרי מנכ"ל הרלוונטים.

הכשרות התמחות:

4. **מאמן/מדריך/חונך גלישה וחתירה בסאפ (Stand Up Paddle) – אשר עבר קורס התמחות תואמת, יכול לאמן או להדריך או לחונך גולשים ולאו חותרים בסאפ (SUP), בהתאם להכשרתו לפי סעיפים 1 או 2 או 3.**

5. **מאמן/מדריך/חונך גלישה נגישה – אשר עבר קורס התמחות תואמת, יכול לאמן או להדריך או לחונך בהתאם להכשרתו לפי סעיפים 1 או 2 או 3, על פי הפירוט לעיל ועל פי מסמך המלצות וקווים מנחים לגלישה נגישה המופיע בהמשך מסמך זה:**

- בעל תעודת **מאמן/מדריך גלישה נגישה**:
 - יכול לנהל ולרכז פעילויות עם צוות חונכי גלישה נגישה ומלווים.
 - יכול לאמן/להדריך מתלמידים עם צרכים מיוחדים, עם מוגבלויות גופניות ולאו קוגניטיביות, **במיומנות גבוהה** ולאו לתחרויות, ביחס חניכה לפי הצורך והמוגבלות, עד 5 מתאמנים למאמן/מדריך ועל פי מסמך המלצות וקווים מנחים לגלישה נגישה.
 - בעל תעודת **חונך גלישה נגישה (עוזר מדריך)** יכול לחונך מתלמד עם צרכים מיוחדים עם מוגבלויות גופניות ולאו קוגניטיביות, **בחסות מאמן/מדריך גלישה**, ביחסי חניכה התואמים את המגבלות והצרכים המיוחדים ולאו היכולות והניסיון של המתלמד ועל פי מסמך המלצות וקווים מנחים לגלישה נגישה.
- ** בפעילויות מפוקחות (קייטנות, פעילויות חוף בית ספריות, עמותות) יש לנהוג לפי ההנחיות המופיעות ב"נוהל גלישת גלים" סעיף "גלישה נגישה" (*טרם הוגדר הסעיף) בחוזרי מנכ"ל הרלוונטים.

הכשרות בינלאומיות (מוכרות ע"י ארגון גולשי הגלים בישראל):

6. **ISA surf instructor level 2** - יכול להדריך ולאמן מתלמידים בכל הרמות (מתחילים – מתחרים) בכל הגילאים, לנהל ולרכז פעילויות גלישה עם צוות חונכי גלישה, ככל שעבר השתלמות התאמה התואמת את ההכשרה בסעיף 1 ולאו 2 הנ"ל והשלים פערים לפי חוק הספורט בישראל. (*טרם נקלט בישראל) מחוייב בתעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף. (בהיקף של 22 שעות לפחות)
7. **ISA surf instructor level 1** - יכול להדריך ולחונך מתלמידים מתחילים – מתקדמים (לא מתחרים), כאשר הוא פועל **בחסות ופיקוח מדריך/מאמן גלישה**, ככל שעבר השתלמות התאמה בת כ 4 שעות התואמת את ההכשרה בסעיף 3 הנ"ל. (*טרם נקלט בישראל)
8. **ISA adaptive surf instructor** - יכול לחונך על פי הפירוט בסעיף 5. ועל פי מסמך המלצות וקווים מנחים לגלישה נגישה, כאשר הוא פועל **בחסות ופיקוח מאמן/מדריך גלישה**, ככל שעבר השתלמות התאמה בת כ 4 שעות התואמת את ההכשרה בסעיף 5. הנ"ל. (*טרם נקלט בישראל)

מסמך המלצות וקווים מנחים לגלישה נגישה

מסמך זה בא בהמשך ובנוסף למסמך "המלצות לפעילויות גלישת גלים וסאפ (SUP) גלים\חתיירה מודרכת" הנ"ל ובא להמליץ על התאמות לבטיחות בפעילויות גלישה נגישות והבהרת העיסוק בגלישה טיפולית.

בנוסף, ההתאמות וההמלצות שבמסמך זה יאפשרו שילוב חברתי במסגרת פעילות גלישה\חתיירה נגישה ומתאמת.

מסמך זה נשען על המלצות ארגון הגלישה הבינלאומי (ISA – adaptive surfing) וענפי ספורט נוספים המנגישים פעילויות ספורטיביות.

הגדרות:

- גלישה נגישה מתייחסת למשתתפים עם **נכויות גופניות, לקויות חושיות, נכות התפתחותית, לקויות תקשורת** וכן לשילוב ביניהן. באופן טבעי, משתתף בפעילות גלישה\חתיירה עם מוגבלות חשוף, הרבה יותר, לסיכונים כמו פגיעה וטביעה.
- בהדרכת גלישה\חתיירה נגישה למשתתפים עם נכויות וצרכים מיוחדים, יש להוסיף מרכיבי בטיחות וציוד מותאמים לקהל היעד כמו גם בעלי תפקידים עם הכשרות יעודיות למאמנים, למדריכים ולחונכים.
- מדריך\חונך גלישה נגישה צריך להכיר את מאפייני המגבלות והאתגרים של המשתתפים בפעילות, על מנת שיוכל לדאוג לרווחתם ולהתאים את אופי וקצב הפעילות והציוד הנדרש מרגע הגעתם לאזור החוף, במעבר אל הים, בתוך הים ובמהלך הגלישה.
- **גלישה טיפולית** - בכדי להיקרא גלישה טיפולית יש לשלב, במהלך הפעילות השותפת, בעלי מקצוע מתחום בריאות הנפש או ממקצועות השיקום בנוסף לצוות המקצועי מתחום גלישה.

המלצות מקצועיות, בטיחותיות ולוגיסטיות לפעילויות גלישה\חתיירה נגישה:

- ככלל, בפעילויות גלישה\חתיירה נגישה מומלצת פעילות עם **מדריך\חונך גלישה נגישה אחד לפחות** לכל משתתף (למעט ספורטאי הישג ובהתאם לצרכיהם).
- חשוב לקיים פעילות גלישה\חתיירה נגישה בתנאי **מזג אויר** נוחים (רוח, טמפ') **ותנאי ים** נוחים (גובה גלים, סחף) הלוקחים בחשבון את המורכבות של המשתתפים, היכולת לאפשר חוויה בטוחה והיכולת לתת מענה מהיר למצוקות במהלך הפעילות. (למעט ספורטאי הישג).
- יש לקיים את הפעילות בחופים בהם מתאפשרת נגישות נוחה ושטח הפעילות במים מאפשר למשתתפים ולחונכים מצע בטוח לקיום הפעילות, מבלי לפגוע או להיפגע מצרכני חוף\ים אחרים.
- ככל שהמגבלה, איתה מתמודד המשתתף, מורכבת יותר, יש לצרף **מלווים** נוספים לכל משתתף, אשר ילוו ויסיעו בשלבי ההתארגנות בחוף ובעיקר בזמן הפעילות במים, כאשר **החונכים והמלווים יציבים על קרקעית הים כשיש גלים** (עד עומק מותניים). כמות המלווים לכל משתתף תיקבע בהתאם לצורך והמוגבלות.
- לפני פעילות עם משתתפים חדשים, מומלץ להיעזר ב"שאלון אבחון ראשוני", המופיע בהמשך המסמך, לצורך הערכת יכולות המשתתף והכנה מתאימה לפעילות.
- **מדריך גלישה** ינהל ויפקח על הפעילות ובה צוות **חונכי גלישה נגישה** בצירוף **מלווים** בהתאם לכמות המשתתפים וצרכיהם.
- **חונך גלישה נגישה** יוביל את צוות המלווים בחוף ובמים בכל יחידת תרגול בה משתתף אחד. יש לוודא **שמלווי גלישה\חתיירה נגישה** שבמים בעלי יכולת עצמאית בשחייה וגלישה\חתיירה כמו גם הבנה וכושר לסייע למשתתפים בכדי למנוע מצב בו המלווים בעצמם נקלעים למצוקה בים ולא גורמים למצוקה של המשתתפים בזמן הפעילות.
- בכל פעילות גלישה\חתיירה נגישה חשוב לקחת בחשבון היבטים לוגיסטיים להתניידות והנגשה לאורך כל שלבי הפעילות מרגע הגעת המשתתף ועד עזיבתו את אזור הפעילות בבטחה ובנוחות.
- יש לוודא שימוש בציוד **מותאם מגבלה** להתניידות בחוף ולפעילות גלישה\חתיירה במים, כולל שימוש בחגורות הצלה וציוד מגן, ככל שנדרש, ובהתאם לצרכיהם המיוחדים של המשתתפים, יכולתם וניסיונם.

קיום מנחים להתאמת הדרכה, פעילות חוף ופעילות ימית

- (רצוי להיעזר בשאלון אבחון ראשוני, המופיע בהמשך המסמך, על מנת לאפיין יכולת תפקודית)
- **ככל שיכולת התפקוד בחוף נמוכה יותר**, יש לוודא סיוע וליווי מותאם למשתתף מרגע הגעתו אל איזור החוף, במעברים מאיזור החוף לאיזור החול ולים ושימוש בציוד נדרש לצורך כך (לדוגמא: כיסא גלגלים מותאם לחול). יש לקחת בחשבון הוספת מלווים מסייעים לחלק החוף במידת הצורך.
 - **ככל שיכולת התפקוד בהדרכה/תקשורת נמוכה יותר**, יש לוודא התאמת אופי וקצב ההדרכה לצורכי המשתתף, יש לוודא יתר רגישות וסבלנות של הצוות המלווה.
 - **ככל שיכולת התפקוד הימית נמוכה יותר**, יש להתאים את אופי הפעילות ולהוסיף מספר מלווים תואם לפעילות במים ולפזרם ב"שרשרת ליווי" לאורך אזור התרגול ברווחים המאפשרים מתן סיוע מידי נדרש למשתתף, לפי הצורך ובהתאם למרחב הגלישה, תנאי הים ומזג האויר. יש לוודא שימוש בציוד גלישה, ציפה והגנה מותאמים לצורכי המשתתף.
 - **לפני התחלת הפעילות חשוב מאוד לזהות רגישות יתר ופגיעות אפשריות**, כמו למשל, **רגישות עצמות שלד** או **ויסות חושי** אשר עשויים להקשות על מדריך/חונך/מלווה לסייע במעברים בחוף ובאקט הגלישה עצמו. זאת משום שהם חשופים יותר לפגיעה פיזית ולא להגיב בהתנהגות בלתי צפויה כתוצאה ממגע ישיר לא רגיש.
 - ככל שפעילויות גלישה/חתיירה מתקיימות רחוק מהחוף, יש להשתמש במקדמי בטיחות ותגובה מחמירים יותר בהתאם לאופי ומורכבות צורכיהם של המשתתפים. יש חשיבות רבה לזמן התגובה והקרבה לחוף במענה למצוקה של משתתפים עם צרכים מיוחדים.
 - יש לקחת בחשבון את משך זמן הפעילות והחשיפה למזג האויר ותנאי הים השונים בהתאם ליכולתם, ניסיונם ומורכבות מגבלתם של המשתתפים.
 - יש לשים לב להשפעתה של **יתר** חניכה וליווי בצפיפות ודוחק היכולים ליצור אי נוחות ולהגביר את סף ההתרגשות והלחץ של המשתתפים ובכך להשפיע לרעה על חווית התרגול וההתנסות. כמות החונכים/מלווים צריכה לבוא בהתאם לצורכי הבטיחות וההנגשה.

שאלון אבחון ראשוני לקראת פעילות גלישה/חתימה נגישה

(לשימוש פנימי בלבד, בידי מדריך/חונך)

במקרים מסויימים, כדאי להיעזר במלווים הפרטיים (הורים/מטפלים) על מנת לקבל את המידע הנדרש לאבחון המתלמדים לקראת הפעילות. (למשל, לקות תקשורתית/נכות קוגניטיבית)

שם המשתתף: _____ גיל: _____ מין: ז \ נ _____ גובה: _____ משקל: _____

מגבלות תפקודיות:

מגבלות תפקודיות נוספות (פיזיות ולא קוגניטיביות ולא מנטאליות):

יכולת תקשורתית (למידה, תגובה, הבנת הוראות, הבעת רגשות):

יכולת תפקודית ביבשה (בעמידה, בישיבה, בשכיבה, היפוך בטן גב, בהליכה):

יכולת תפקודית במים (ציפה, שחייה, עצירת נשימה מתחת למים, נשיפת בועות):

האם יש מלווה אישי: כן \ לא

האם יש נטייה להשתמש בעזרים: כן \ לא

פרט במידה וכן:

הערות/העדפות אישיות של המשתתף לקראת הפעילות:

מדד צפי לשליטה בגלשן (0-10): _____ מספר מלווים בחוף: _____ מספר מלווים במים: _____

ציוד עזר לחוף: _____

ציוד לפעילות מים: _____

אמצעי מיגון/עזר מיוחדים: _____

תרופות למקרי חירום: _____