



ארגון גולשי גלים בישראל

## תכנית לימודים - קורס חונכי גלישה (עוזרי מדריך) 2025

מפגש	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	ענף גלישת הגלים – היסטוריה והתפתחות	0.5	עיוני
	פעילויות גלישה מודרכות – הגדרות, המלצות בטיחותיות, מקצועיות ולוגיסטיות, נוהל גלישה.	1	עיוני
	עקרונות/גישות בחניכה – איפיון תלמידים, איפיון תפקידים, אתיקה, משמעת.	1	עיוני
	ימאות חוף – היווצרות גלים, שבירה, זרמים ורוחות, בטיחות בים, מקרים ותגובות.	1.5	עיוני
	אתיקה בגלישה – עשה ואל תעשה כגולש	1	עיוני
	יסודות ובטיחות: שכיבה, חתירה, קפיצה, עמידה, נפילה,	2	מעשי יבש
	סה"כ	7	
2	ניתוח שטח איזור פעילות ובטיחות	0.5	מעשי יבש
	עקרונות חימום ושחרור גופני בפעילות גלישה	1	מעשי יבש
	מבדק יכולת גלישה למשתתפי הקורס	1	מעשי רטוב
	בטיחות לעובדים בחניכה + תרגול	1	מעשי רטוב
	תרגול חניכת קבוצת גולשים מתחילים בקצף	1	מעשי רטוב
	תרגול חניכת קבוצת גולשים בינוניים בקו שבירה	1	מעשי רטוב
	סדר יום בפעילות גלישה – קליטת תלמיד חדש	1	מעשי יבש
	מבחן מסכם	0.5	שאלון אמריקאי
	סה"כ	7	
	סה"כ שעות אקדמיות בקורס	14	

- תנאי קבלה לקורס – מכיתה י', עם ניסיון של שלוש (3) שנים בגלישה על בסיס הצהרה.
- תנאי קבלת תעודת עוזר מדריך גלישה – תשלום שכר לימוד + נוכחות מלאה + מבדק יכולת גלישה בים.
- תעודות יונפקו לבוגרי כיתה י' או מגיל 16.
- עד 25 משתתפים בקורס.
- עלות הקורס – 550 ש"ח למשתתף.

ארגון גולשי הגלים בישראל

[www.isa.org.il](http://www.isa.org.il)