



דרכים קדומות – חינוך והרפתקה בטבע | משק 41, מושב תעוז | טלפון 054-

סילבוס לקורס גולש עצמאי

תוכן ליום 1 (9 שעות) :

- רקע כללי לעולם הגלישה
- היכרות עם הציוד המקצועי הנדרש
- שמירה על הציוד וזיהוי פסילות
- פציעות ופגיעות גלישה
- עולם הקשרים :
- קשרי קצה חבל : קשר בוהן, קשר שמונה, קשר א', קשרי לולאה בחבל : לולאת שמונה, לולאת פרפר אלפיני, קשר הצלה *
- קשרי חיבור חבלים : קשר דייגים, קשר פלמי (שמונה עוקב) *
- קשרים בחבלי עזר (פרוסיק) : קשר פרוסיק, קשר צרפתי/ספרדי *
- קשרים ברצועות : קשר היידן, קשר מים *
- עגינות :
- עגינות טבעיות פשוטות (בולדר, עץ וכו')
- גיבוי עגינות פשוט בעזרת רצועה
- עגינות מלאכותיות
- חלוקת משקל
- התנהלות בסביבת שפת מצוק
- ניהול החבל (הכנה, זריקה, קיצור, הפרדה וכו')
- התנסות בגלישה כחניכים
- אבטחה בגלישה :
- עצמית בעזרת פרוסיקים
- אבטחה תחתית (כבאים) *
- גלישה על שני חבלים עם פרוסיק תחתון (אמצעי חיכוך מורחק)

תוכן ליום 2 (9 שעות) :

- חזרה על החומר
- נעילת אמצעי חיכוך
- טיפוס פרוסיקים
- תקלות ובעיות - עקרונות ותרגול
- מעבר קשר בגלישה
- מעבר קשר בטיפוס
- בניית תחנת טיפוס ואבטחת מטפס בשיטת "טופ רופ" *
- הכנה לטיול גלישה וציוד עקיף נדרש *

* **תלוי בהספק הקבוצה**



דרכים קדומות – חינוך והרפתקה בטבע | משק 41, מושב תעוז | טלפון 054-

תוכן ליום 3 (9 שעות) :

- חזרה על החומר
- גולש לפני אחרון
- גולש אחרון
- גלישה עם תיק/ציוד כבד
- התקעות חבל במשיכה - מניעה ופתרון. עשה ואל תעשה
- התמצאות בנחל, תקשורת ואופן התנהלות בשטח
- אתיקה ואדיבות
- שמירה על הטבע
- התנהלות במצב חירום
- דגשים לגלישה בנחל עם גבים ומים קרים
- מבחן מסכם

הקורס בנוי מ :

27 שעות לימוד מעשי פרונטלי

3 שעות למידה עצמית

סה"כ 30 שעות לימוד