



טבעתראפיה
NatureTherapy

שם המיומנות: חבל- (סנפלינג)

טלפון: 052-3784278

שם הספק: מל"ח הארץ איש קשר: עמירם בן עזרא

מהות התכנית:

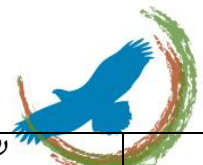
רכישת מיומנות אתגרית המקנה יכולות אישיות גבוהות בהתמודדות עם קשים, פחדים ועכבות, ומקנה תחביב איכותי ואחראי.

תכנית/סילבוס :

מס' מפגש	נושא- תיאור הפעילות	שעות פעילות	דרישות ביצוע – (במידה ויש צורך במדריכים נא ציין כאן)	הערות
1	<p>א. הצגת התוכנית</p> <p>ב. הסבר על גישת חבלים ושימושים שניתן לערוך עם המיומנות.</p> <p>ג. הכרות עם מלוא הציוד (טבעות, רתמות, קסדה).</p> <p>ד. הבנת הסטנדרטים בבטיחות בציוד</p> <p>ה. שיעור חבל מבנה החבל סוגי חבלים (עץ, פלסטיק – ניילון)</p> <p>הבנת מושגי חבל סטטי ודינמי</p> <p>ו. התנסות בעבודה עם חבל :</p> <p>אופן בדיקת החבל ופריסתו "גוגל מוגל"</p> <p>סוגי קיפול ונשיאת חבלים</p> <p>ז. לימוד קשירות : קשר הצלה קשר שטוח</p>	6		
2	<p>א. דגשי בטיחות במפגשים :</p> <p>- בטיחות באיזור הפעילות (מצוק, חורשה)</p> <p>- בטיחות בחבל וציוד</p> <p>- כללי בטיחות בגלישה וטיפוס.</p> <p>ג. לימוד קשירות :</p> <p>- קשר שמינית</p> <p>- שמינית בנויה</p> <p>- שמינית עוקבת</p> <p>- שמינית לולאה</p> <p>- פרפר</p> <p>ד. התנסות בטיפוס ג'ומרים – גובה נמוך (עד 2 מטר) אופן חיבור הציוד התנסות בטכניקת הטיפוס והירידה</p>	8		



פעילות חוץ	2 מדריכים	10	א. לימוד בניית עמדה – עיגונים, אבטחה. ב. התנסות בטיפוס פרוסיקים : קטן פרוסיק תרגול עליה וירידה ג. לימוד שימוש בסלינג והתנסות מעשית בטיפוס וירידה בעזרת סלינג	3 טבעת אסיה Therapy
		8	עזרה ראשונה : החייאה, חבישות, קיבועים. חום קור, כוויות, התייבשות, עקיצת בע"ח, שטד"ים. שיחה עם מתנדב ביחידת חילוץ גולן בליווי מצגת	4
פעילות חוץ	2 מדריכים	10	א. פריסת ציוד – אריזה סידור ופריסה ב. בניית עמדה גלישה ואבטחה : תיחום מצוק שיקולים בבחירת עמדה בדיקת שפת מצוק עיגון – על בסיס סלע, צומח. חלוקת עומס בניית עמדת גלישה ואבטחה ג. גלישת מצוקים : גלישה במקטע חיובי ושלילי גלישה ב"דילוגים" ד. טיפוס טופ רופ לימוד בסיס של טכניקת טיפוס ודגשים לעבודת ידיים ורגליים	5
פעילות חוץ	2 מדריכים	8	א. בניית עמדה בשטח מיוער – שיקולים בבחירת המקום. ב. מעבר מכשול לגולש (מעבר קשר) מיומנות גלישה באבטחה עצמית (יהיה כמובן גיבוי באבטחת מדריך)	6
		8	א. הדגמת טכניקה גולש אחרון. ב. גלישה באמצעי חיכוך שונים : שמינית, שלף, טבעת אגס, חיכוך עצמי. ג. בניית מערכת הרמה Z. פיתרון בעיות יצירתי על בסיס מצגת ותרגילי O.D.T	7
		8	לימוד טופוגרפיה : א. קריאת מפה וקווי גובהה ב. שימוש במצפן והצפנת מפה ג. עריכת תצפיות קרניים לזיהוי שטח וטווחים ד. התנסות בניווט עירוני על בסיס מפה/ תצ"א תקשורת בלתי מילולית / קבלת החלטות	8
		8	מערכות הרמה חלוקת עומסים פיטרון תקלות בגלישה מיקרים ותגובות	9
פעילות חוץ	2 מדריכים	8	א. תרגול התנהגות בעת	10



			שיטפון שימוש בחבל ואבטחה באזור קניוני (גם לדירוג NatureTherapy ציוד) ג. תרגול עזרה ראשונה: - תאונת נפילה - קיבוע קרסול - התייבשות - סחיבת פצוע	
		6	א. רעות וחברות - שימוש ב-O.D.T והנחיית קבוצה ב. הקרנת סרט "לגעת באין סוף" ודיון קבוצתי	11
			סה"כ-124 שעות - 4 ימי גיחה	

תעודות/אישורים: תעודת גולש