

סיליבוס קורס גולש

יום א'



1 היכרות עם הציוד

1

2 סוגי חבלים והמאפיינים שלהם
גורמים המזיקים לחבלים ופסילת חבלים

2

3 חפיסת חבלים קצרים ובינוניים חפיסת חבלים ארוכים

3

קשרים

4

- קשרים בוהן
- שמונה
- לולאת שמונה
- שמונה עוקב
- פרפר אלפיני
- הצלה
- דייגים
- לולאת דייגים
- פורסיק

עגינות - סוגי עגינות

5

- עגינה טבעית
- עגינה מלאכותית
- חלוקת משקלים



טבעות

6

מבנה הטבעת
לימוד קריאת נתונים על הטבעת
גורמים המזיקים לטבעות ופסילת טבעות

זריקת חבל

7

בניית עמדה מתודית

8



יום ב'



בניית עמדה מעשית

1

יסודות הגלישה
שיעור מעשי כיצד לגלוש נכון

2

רמות חיכוך שונות

3

עצירות בגלישה בשיטות שונות המאפשרות
עזיבת ידיים

4

יסודות האבטחה
שיעור בנושא עמדת מאבטח ודגשים

5



אבטחה עצמית

6

שינוי כיוון

7

אבטחה תחתית

8



יום ג'



פתרון תקלה בעזרת עמדה צפה

1

גלישה עם תיק

2

גלישת טנדם עם גולש נוסף

3

טיפוס פרסיקים

4

גולש אחרון

5

