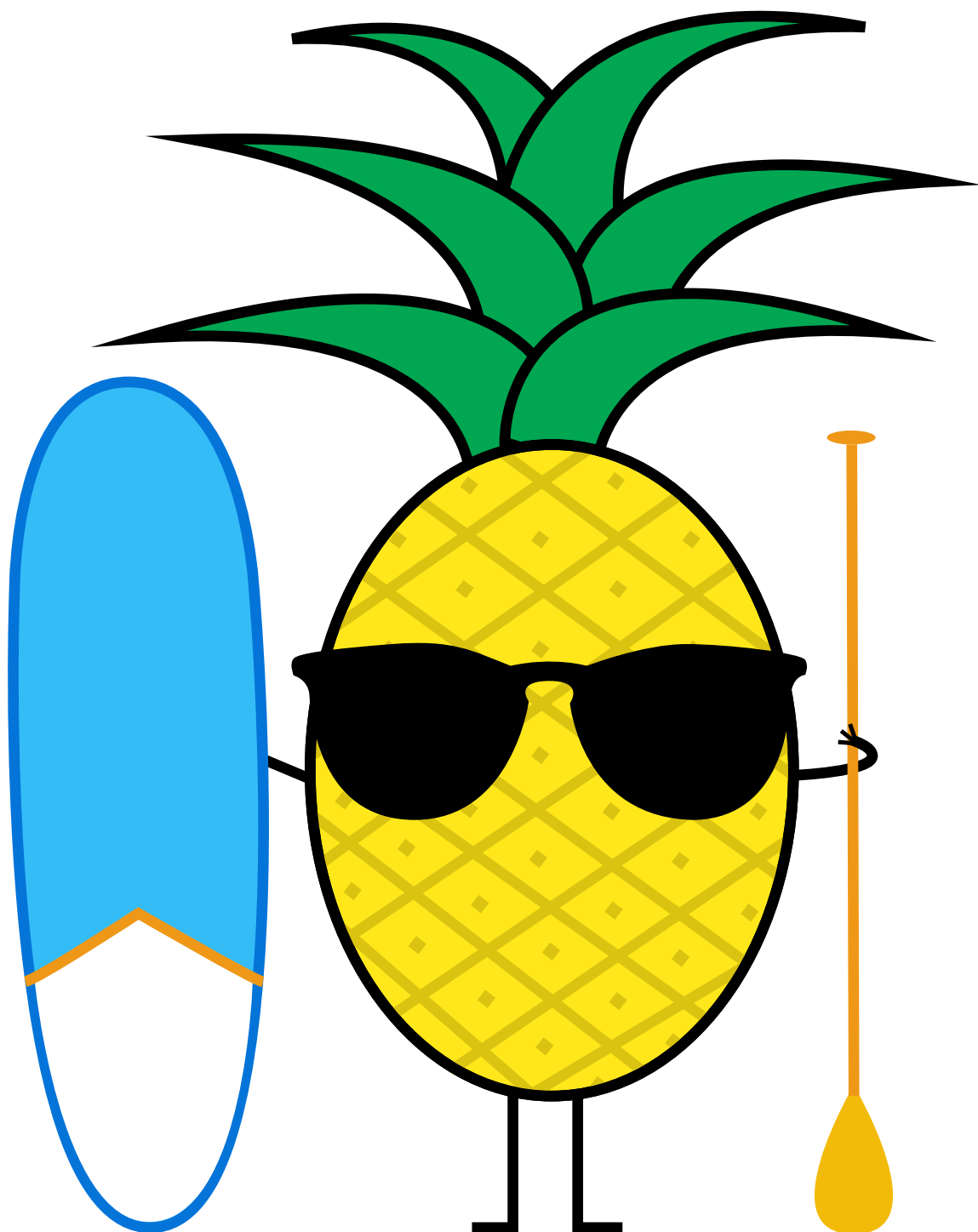


מזריץ סאפ קסיסי

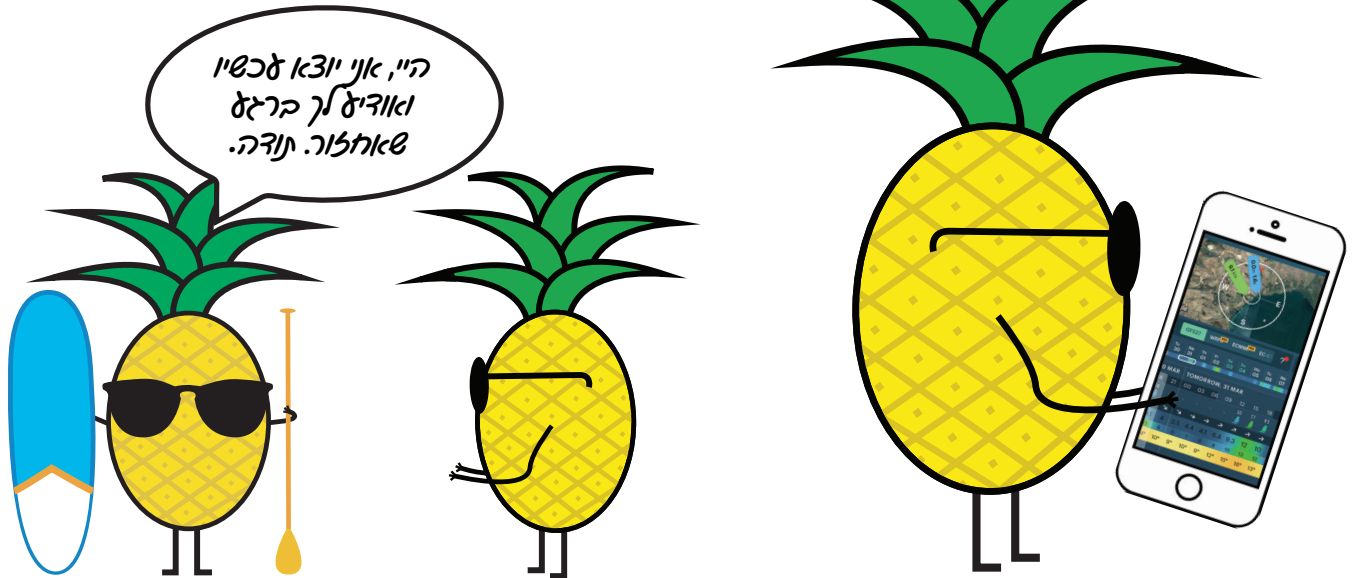
מאת מר אנוס סוף



מה עינינו לבדוק לפני שנצא לחתור

כשנצא לחתור, נידע אדם אחר מתי יצאנו ומתי חזרנו מהמים.

חשוב מאוד לבדוק את תחזית מזג האוויר לפני היציאה. נתחשב ברוח, טמפרטורת המים, גובה הגלים וכו'.



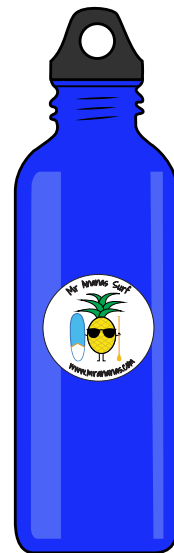
חשוב שכיר טוב את האיזורה אם נגיע למקום חדש, נבדוק ונשאל גולשים מקומיים לסכנה כלשהי; זרם חזק, מכשולים מתחת לפני השטח וכו'.



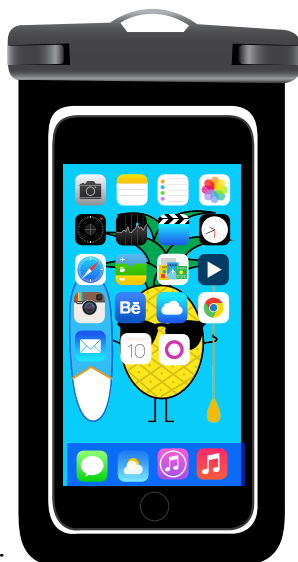
מומלץ להביא

מלבד הג'אסן, הליש והמשוט, אנו ממליצים לכם להביא אתכם חגורת הצלה, בקבוק מים רב פעמי ונרתיק אטום למים בשביל הטלפון שלכם (רצוי למקרי חירום).

חגורת הצלה

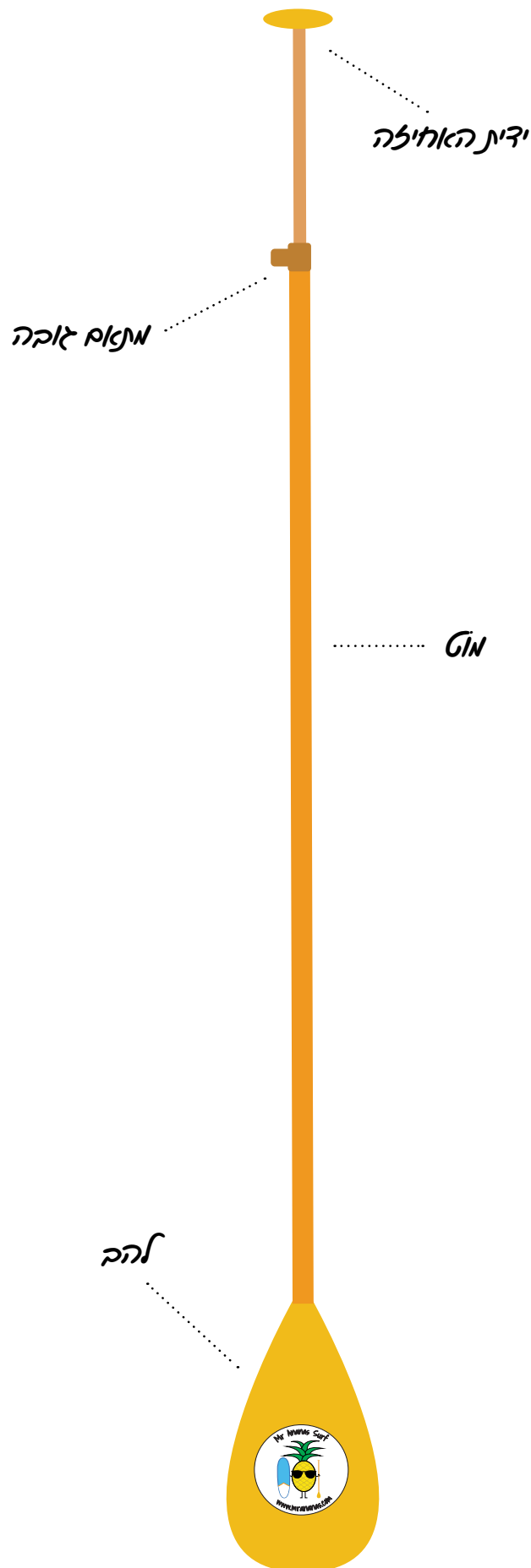


בקבוק מים רב פעמי



נרתיק אטום למים

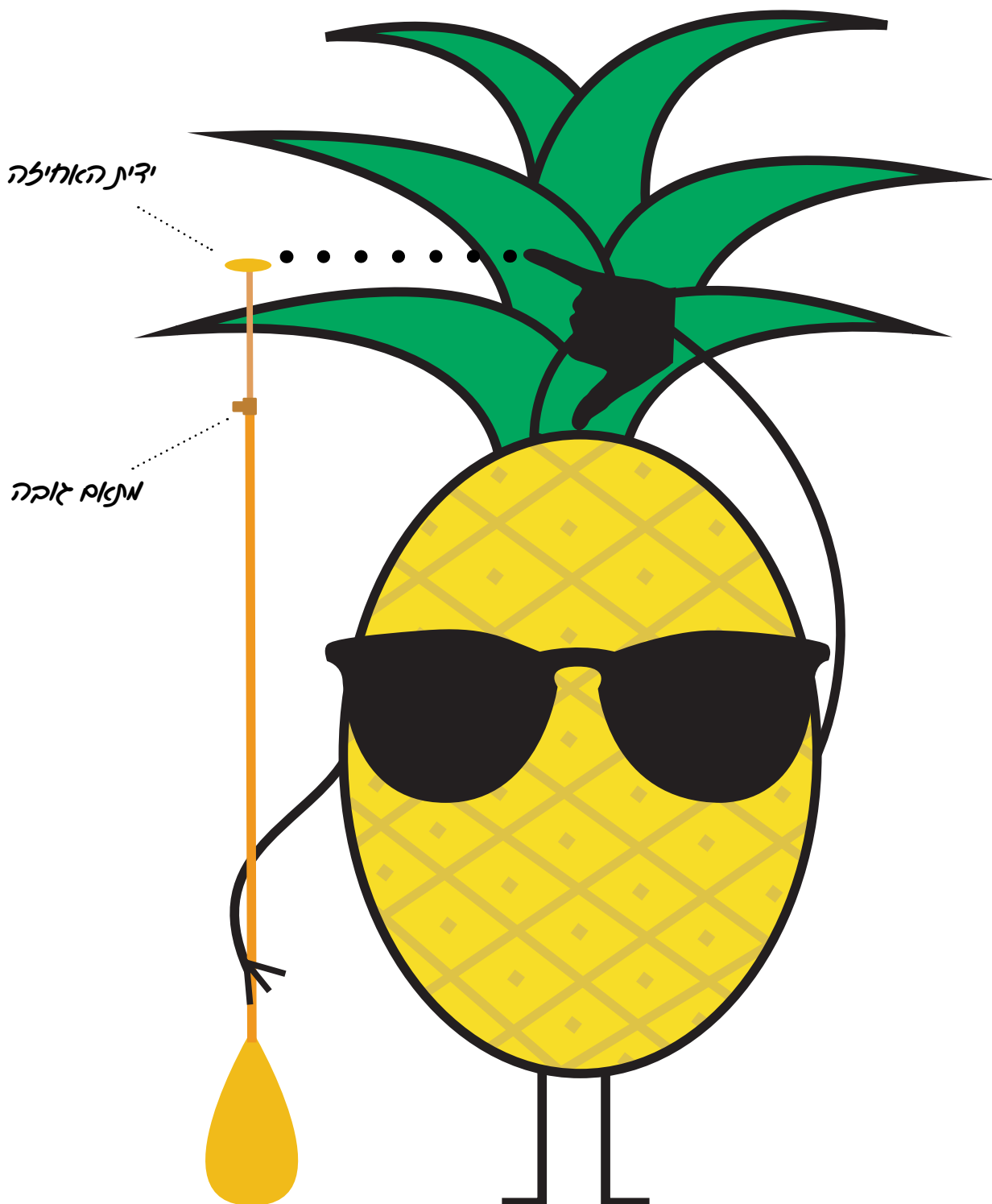
היכרות עם המשוט



איך לתפוס את גובה המשוט

כדי למצוא את הגובה המתאים עבורנו, מחקמים את האגודל מעל הראש ומרימים את הזרית ככה שהיא תקביל לידית האחיזה.

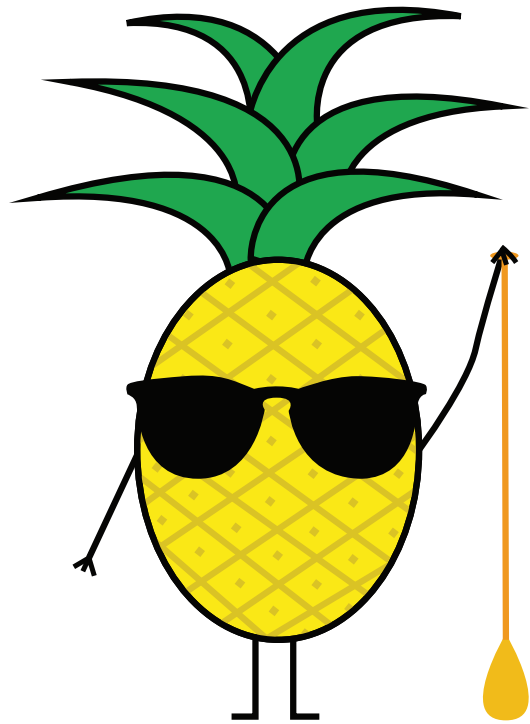
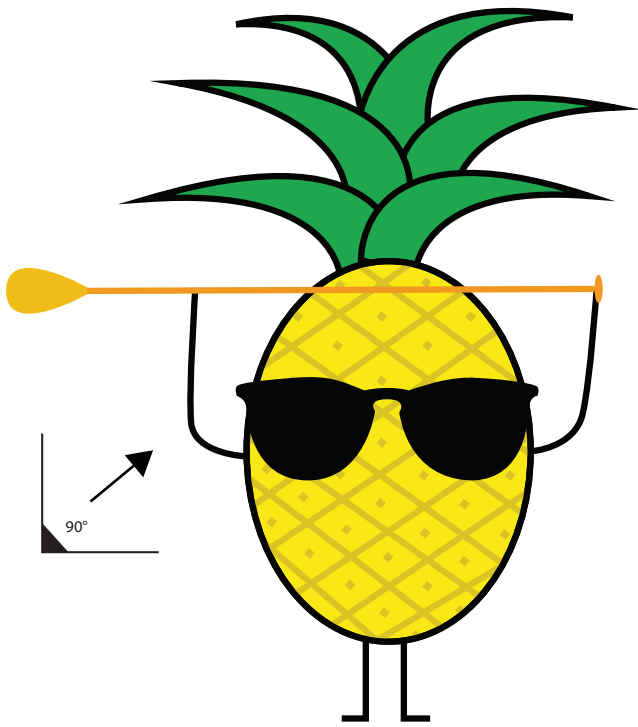
פותחים את מתפוס הגובה ומושכים את הידית כלפי מעלה או מטה עד לגובה הזרית. לאחר-מכן יש לסגור את מתפוס הגובה.



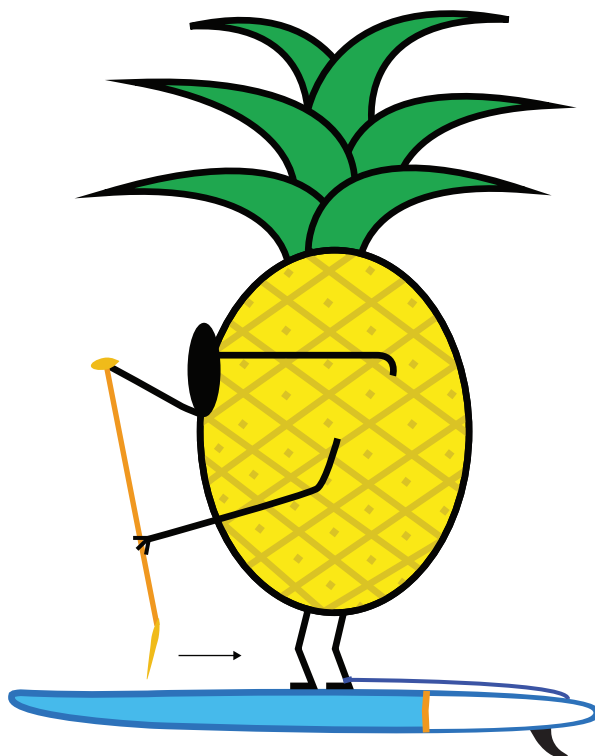
איך להחזיק את המשוט

מכופפים את הידיים לכווית 90°.

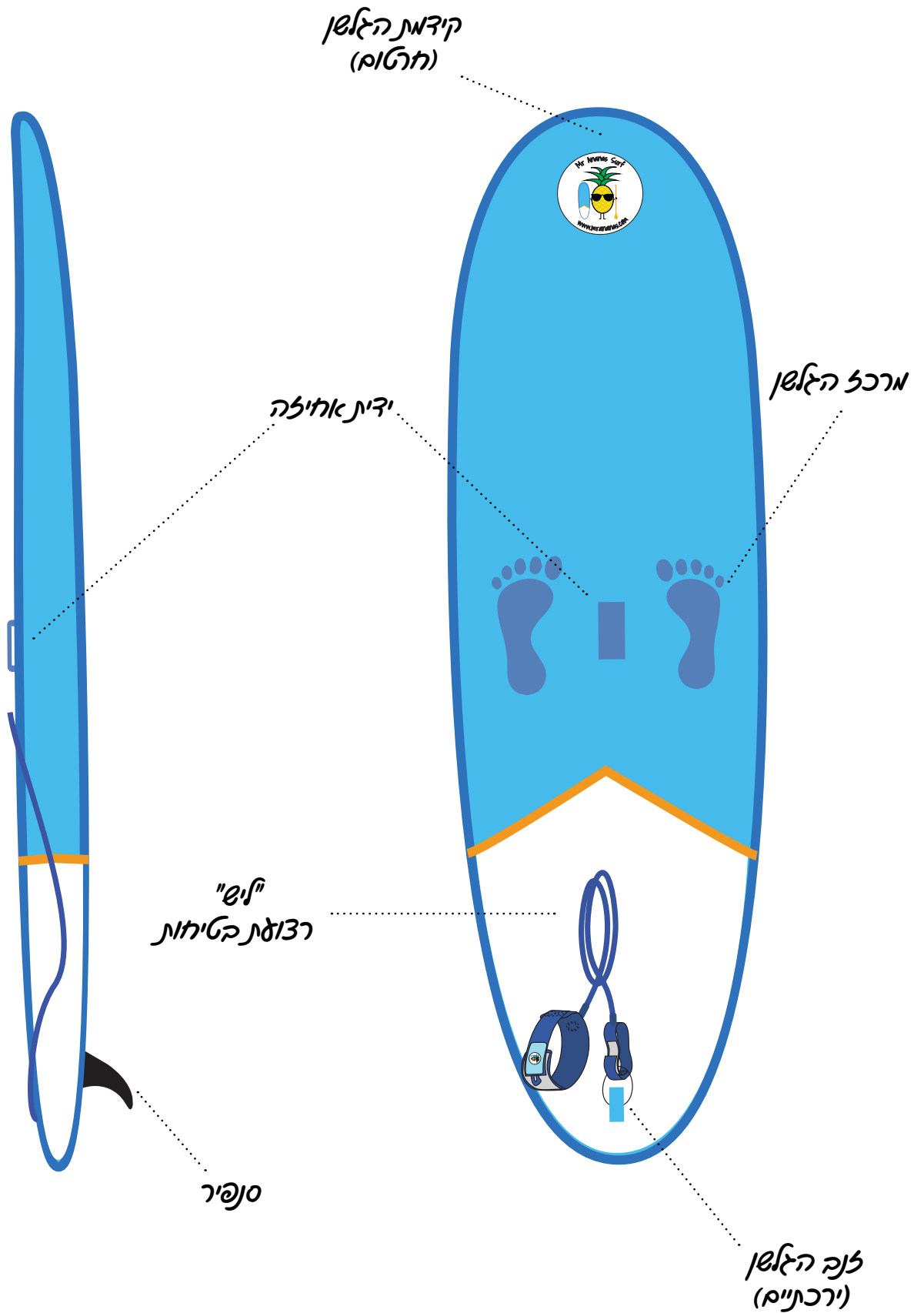
יד אחת תופסת בידית האחילה.



להק המשוט צריך לפנות מכם כלפי חוץ.



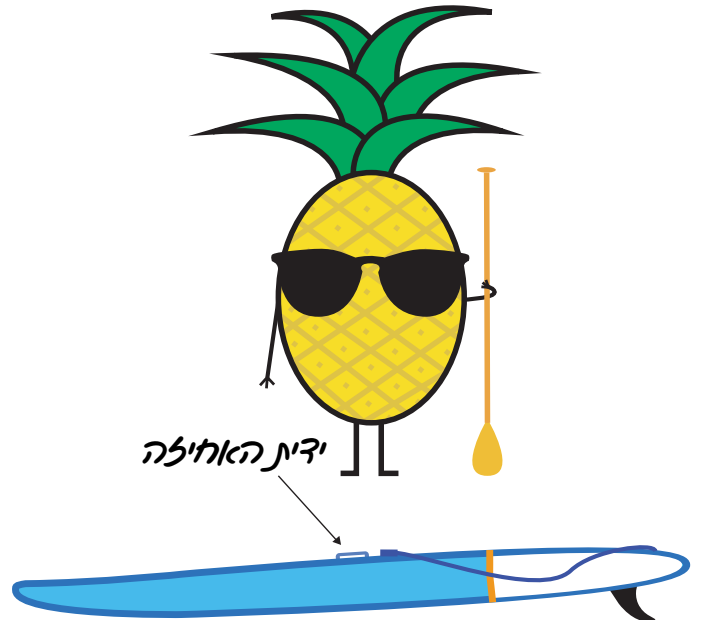
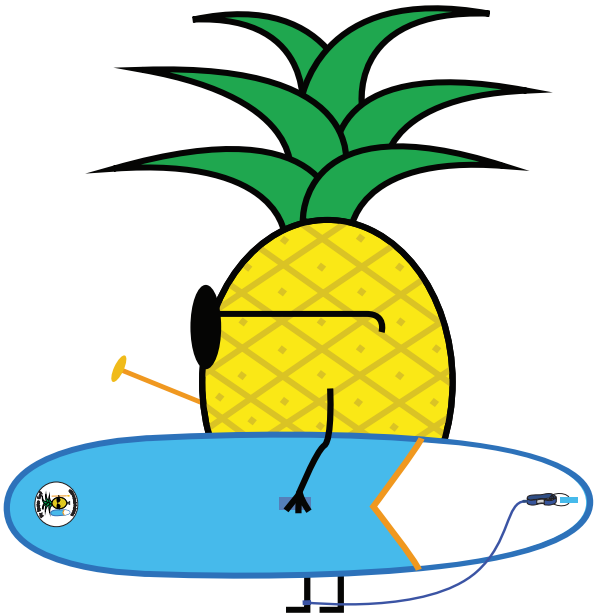
היכרות עם הגלשן



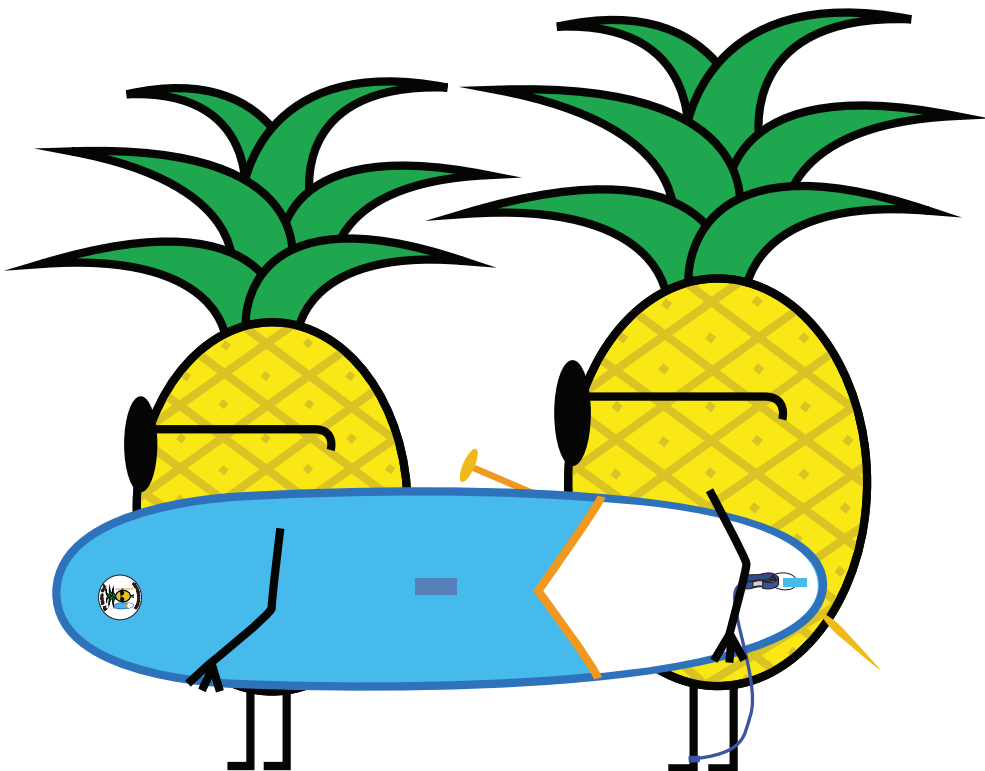
איך לשאת את הגלשן

אפשר לשאת את הגלשן ביד אחת ובשנייה להחזיק במוט.

במרכז הגלשן ישנה ידית בה תוכלו להחזיק על מנת לשאת את הגלשן.



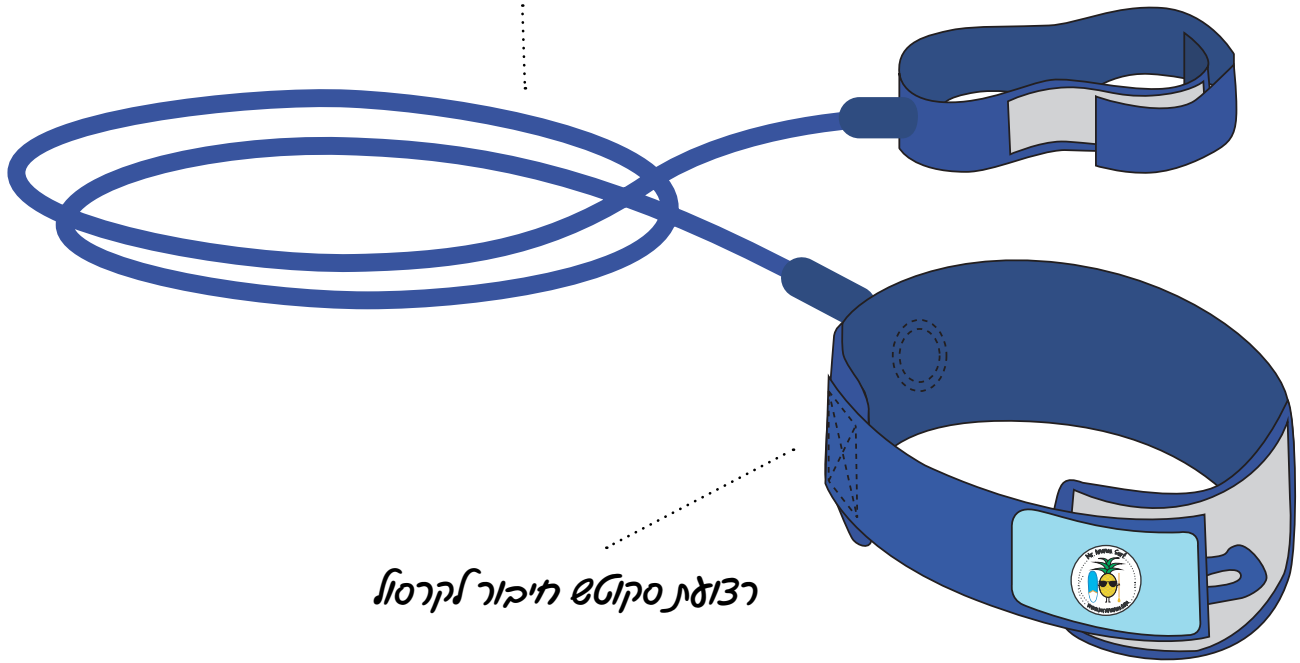
אם הגלשן כבד מדי, בקשו מחבר שיצור לכם להוביל אותו למים.



איך לחבר את הליש - רצועת בטיחות

רצועת סקוטס חיבור לג'אסן

רצועה



רצועת סקוטס חיבור לקרוסול

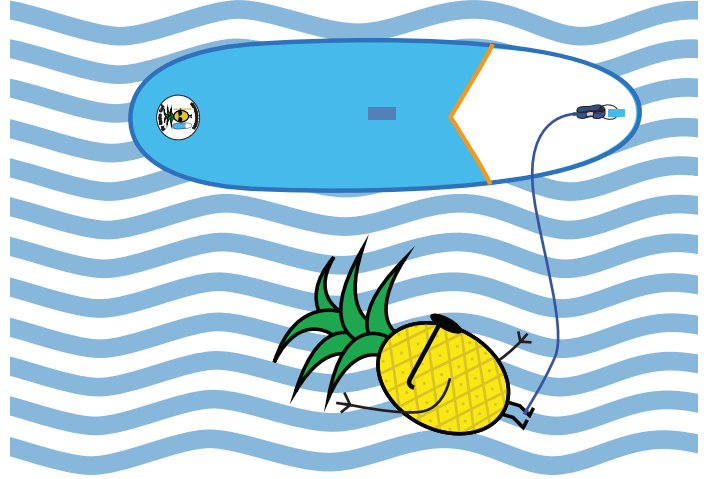
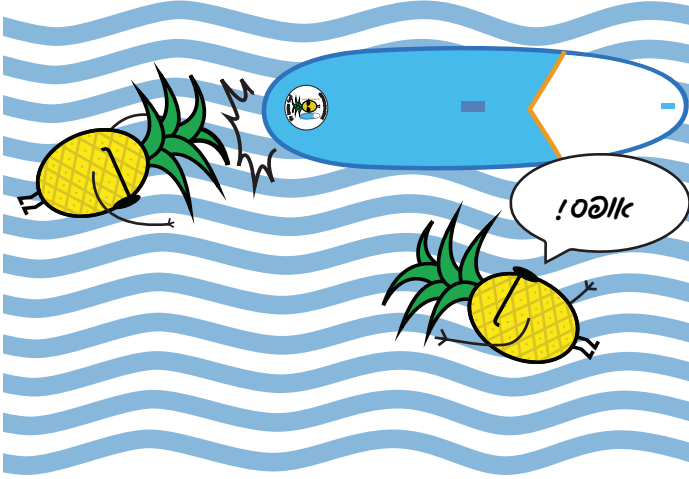
נכנסים למים עד לעומק הברכיים. מרימים רגל אחת על הג'אסן ומחברים את הרצועה סביב הקרוסול (ניתן לעשות זאת גם בישיבה על הג'אסן).



למה עלינו לחבר את הליש?

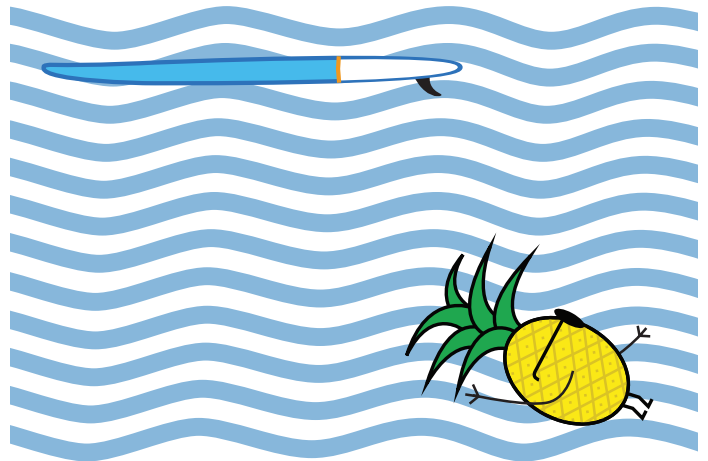
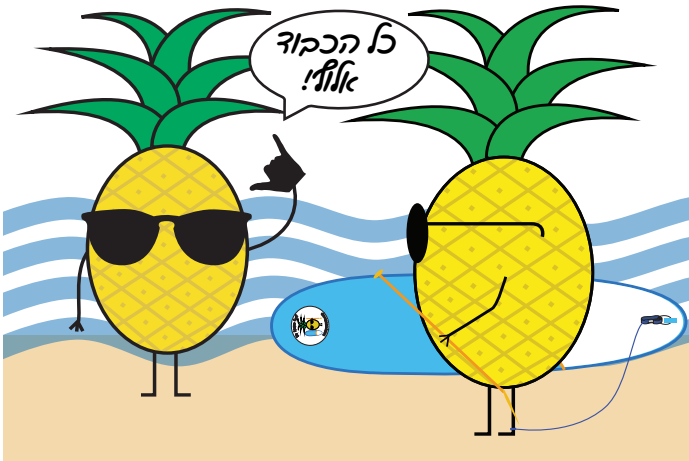
בנפילה למים ללא הליש, הגלשן יכול להתרחק מאיתנו
ולפגוע באנשים אחרים במים.

הליש עוזר לנו להישאר מחוברים לגלשן, ולחזור
אליו בקלות במקרה וניפול למים.



תקבלו מחמאות מגולשים אחרים על גלישה בטוחה
ונכונה.

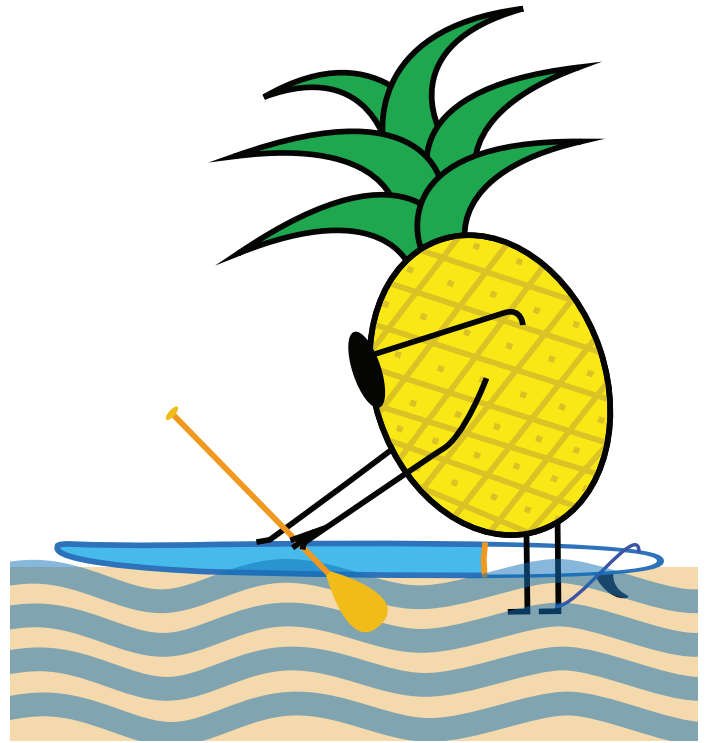
במידה ונפלטנו למים ובמקרה של רוח, זרם או גלים
חזקים, הגלשן יסתל לא הליש ולא נוכל להגיע אליו.



איך לעלות על הסאפ

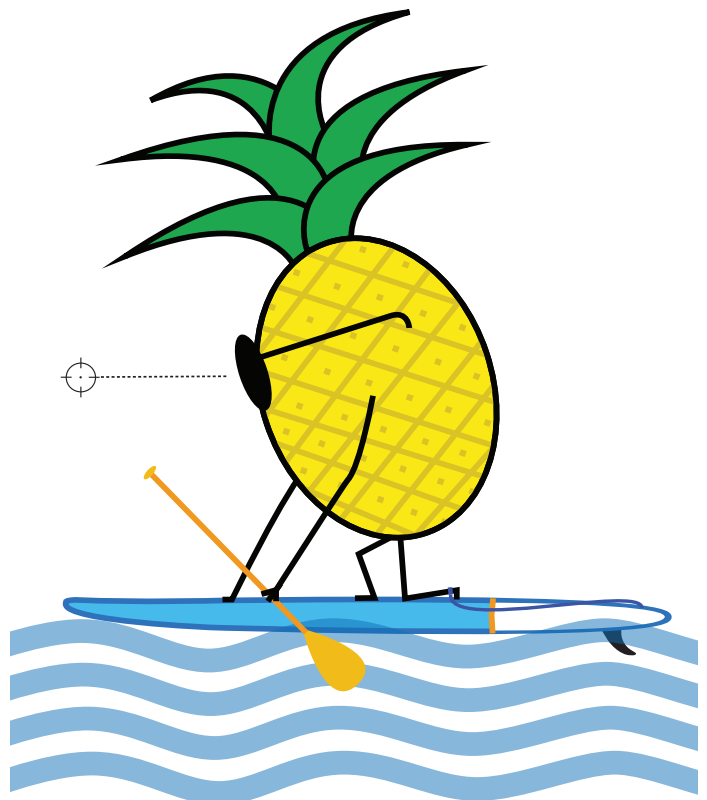
ממקמים את הברכיים באמצע גלשן הסאפ ונעזרים
בדפנות לעלות החלו לחתור על הברכיים עד שתיגעו
לאיזור של מים עמוקים.

נכנסים למים עד לעומק הברכיים.



התחילו לחתור בהקדם האפשרי בכדי להשיג
יציבות על הגלשן.

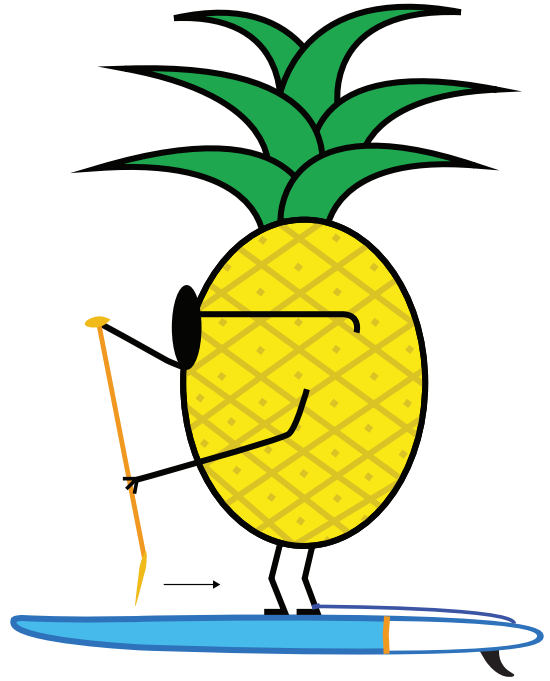
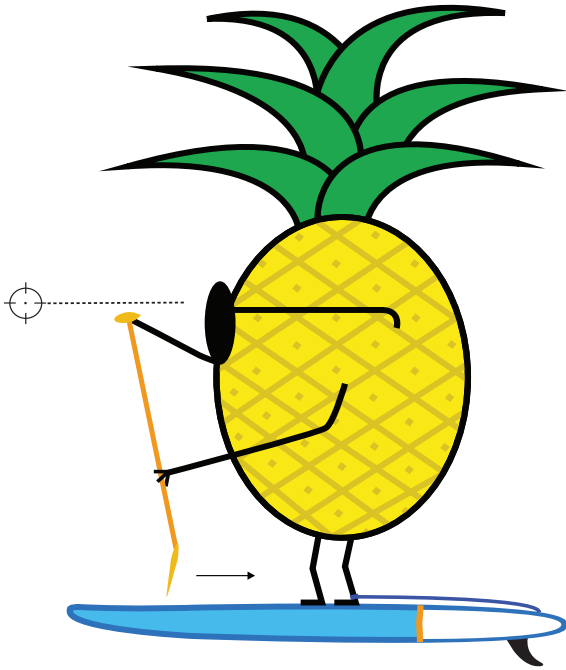
כדי לעמוד, ממקמים את המשוט מאפנינו, קמים על רגל
אחת ומתרוממים תוך כדי מבט קדימה לאופק.



איך נחתור על הסאפ

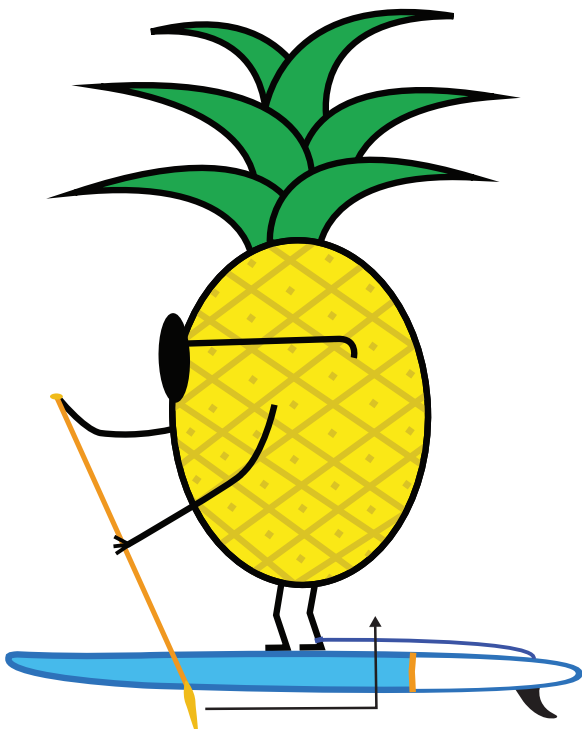
על מנת להיטוב את הגלשן-
התבוננו קדימה לאופק.

עמדו במרכז הגלשן עם הפנים קדימה כשלהק
המשוט מצביע כלפי חוץ.



ברגע שתנועת הגלשן נחלשת, נחזור על הפעולה,
כשכל חתירה מתחילה בנקודה הרחוקה מאיתנו
ומסתיימת כשהמשוט מקביל לרגליים.

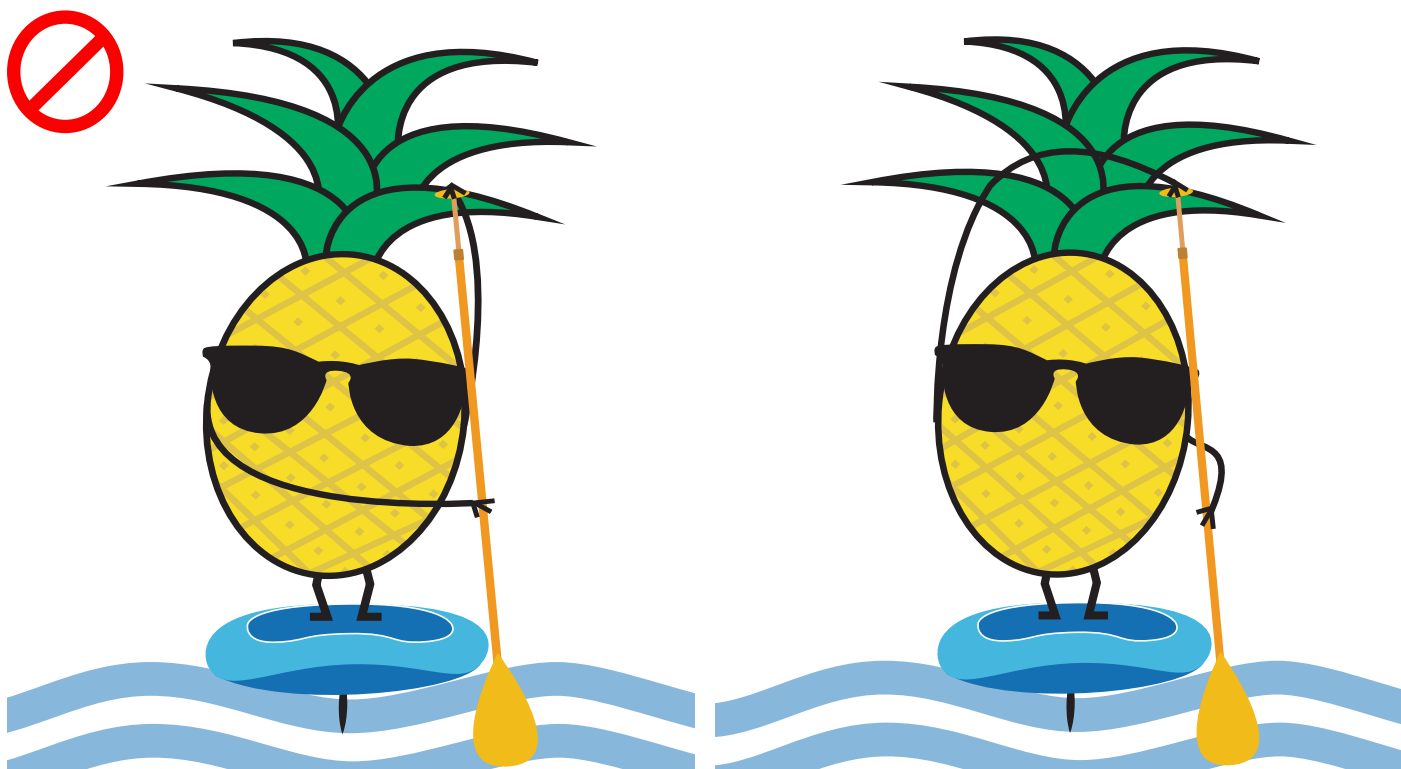
הכניסו את המשוט למים לנקודה הרחוקה ביותר
מכם וחזרו לאחור על מנת לנעם את הגלשן
קדימה.



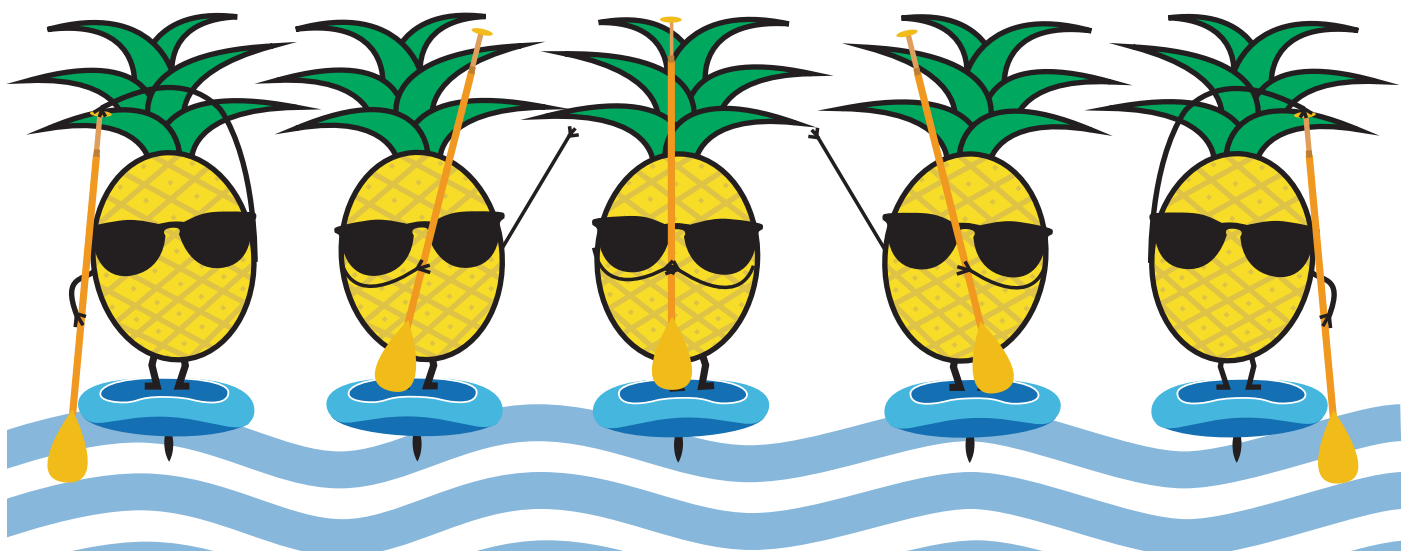
איך נחתור עם המשוט

היך הקרובה ל33 החתירה תאחוז בחלקו התחתון של המשוט ואילו היך הרחוקה מ33 החתירה תאחוז בידי האחיזה.

כאשר נחתור ב33 אחד של הגלשן חרטום הגלשן יפנה באיטיות לכיוון הנגדי של חתירת המשוט ולכן יש להעביר את המשוט מ33 ל33 בהתאם לכיוון הרצוי של הגלשן.
הערה: ברוח קלה או ללא רוח נחתור כ- 3-5 חתירות מכל 33.



על מנת להחליף את 33 החתירה, יש לשחרר את היך האוחזת בידי האחיזה ולהעבירה לחלקו התחתון של המשוט במקום היך השניה. עכשיו, נעביר את המשוט ל33 השני של הגלשן והיך שאוחזה קודם לכן בחלקו התחתון של המשוט תאחוז בחלקו העליון (ידי האחיזה).

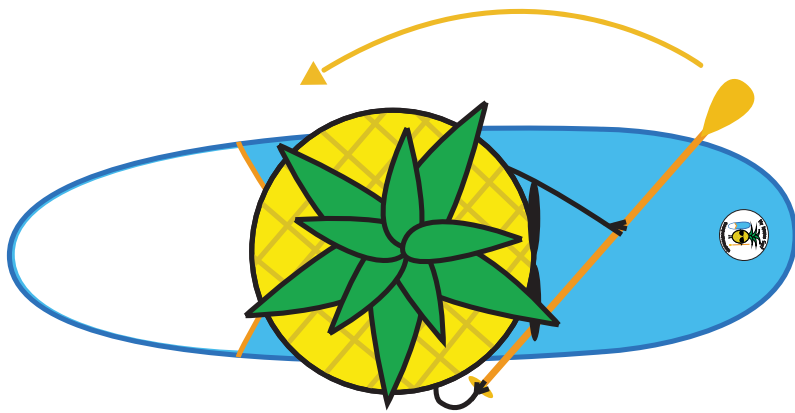


איך לכוון את הסאפ

כשמוכנים להתחיל, נעמדים על גלשן הסאפ בעמידה רחבה ומכופפים מעט את הברכיים. עמידה רחבה בברכיים מכופפות יאזנו אותנו ויעזרו לנו להתייצב על הסאפ בקלות.

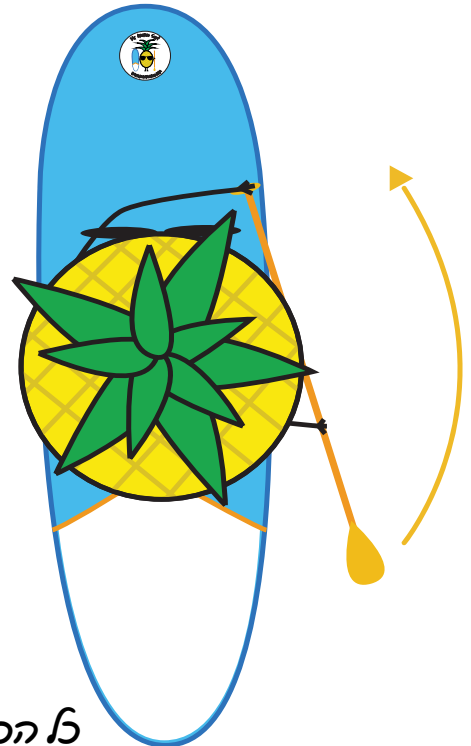
2.

מעבירים את המשוט לצד השני. מכניסים את המשוט לאישי שהמשוט מלפנינו וחותרים בחוזקה לאחור עד שגלשן הסאפ ישלים 180° .



1.

מכניסים את המשוט לאישי וכשהמשוט מאחורינו נחתור קדימה בחוזקה ונתחיל להסתובב ב- 90° .



3.

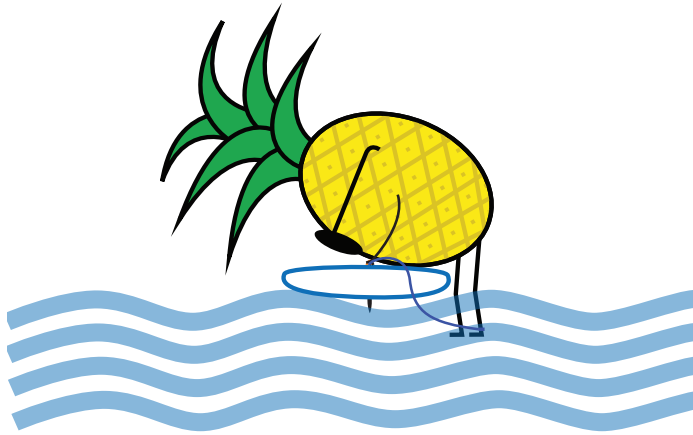
כל הכבוד! הצלחת בסיבוב הראשון שלך.



באקרה ונפלתם - חזרו לסאפ מהר

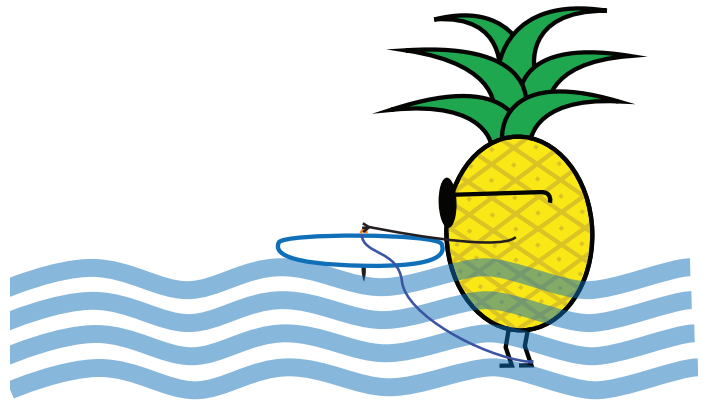
2.

מושכים את פלג הגוף העליון בעזרת ידית האחיזה.



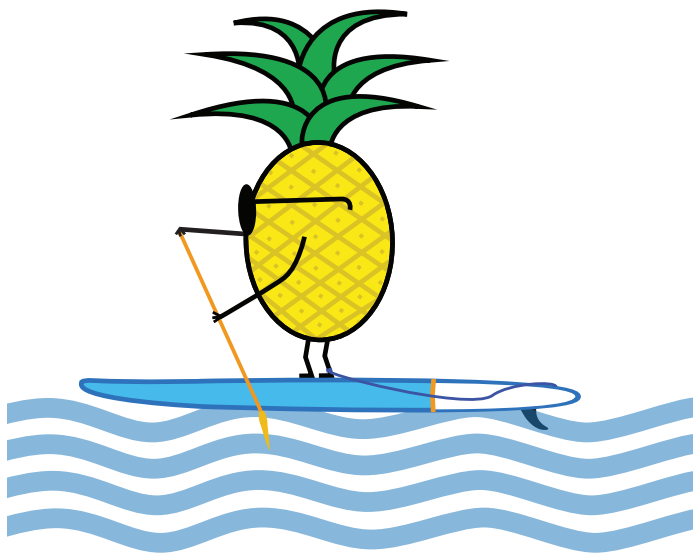
1.

שוחים אל אחד מצדדיו של הגלשן.



4.

עכשיו כשאתם על הגלשן, התרוממו וחזרו לעמידה רחבה בקרניים כפופות.



3.

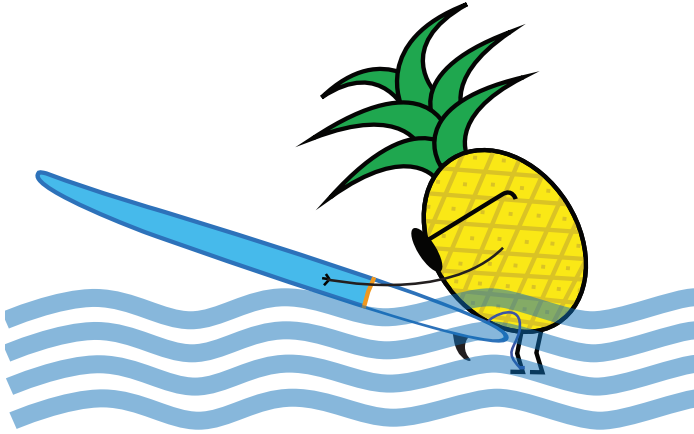
דוחפים את הגוף קדימה בעזרת הרגליים וידית האחיזה.



באקרה ונפלתם - חזרו לסאפ מהלנה

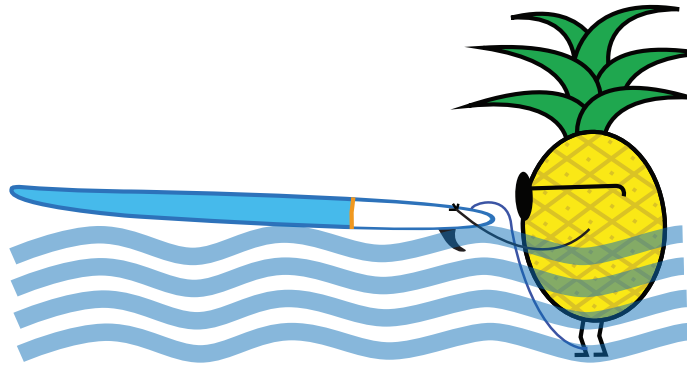
2.

נמשוך את הגוף מהמים בעזרת דפנות הגלשן.



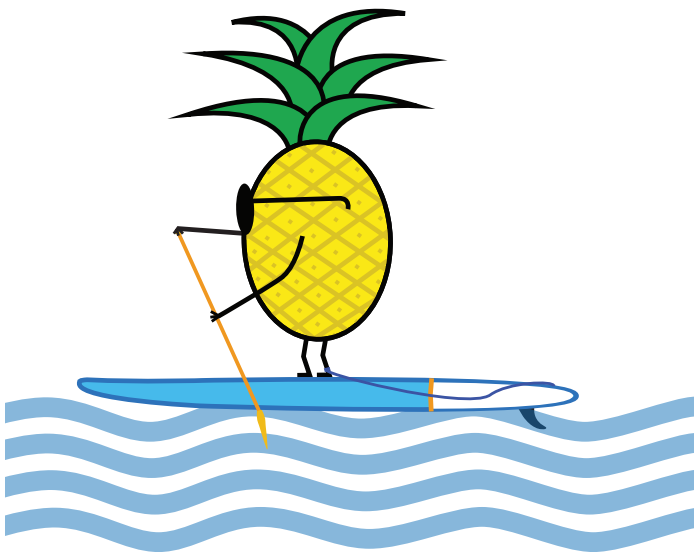
1.

נשחה או לנה הגלשן.



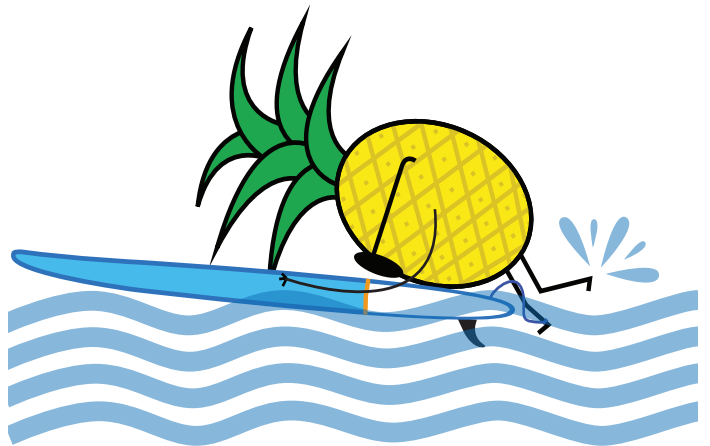
4.

עכשיו כשאנחנו על הגלשן, התרוממו וחזרו לעמידה רחבה בקרכיים כפופות.



3.

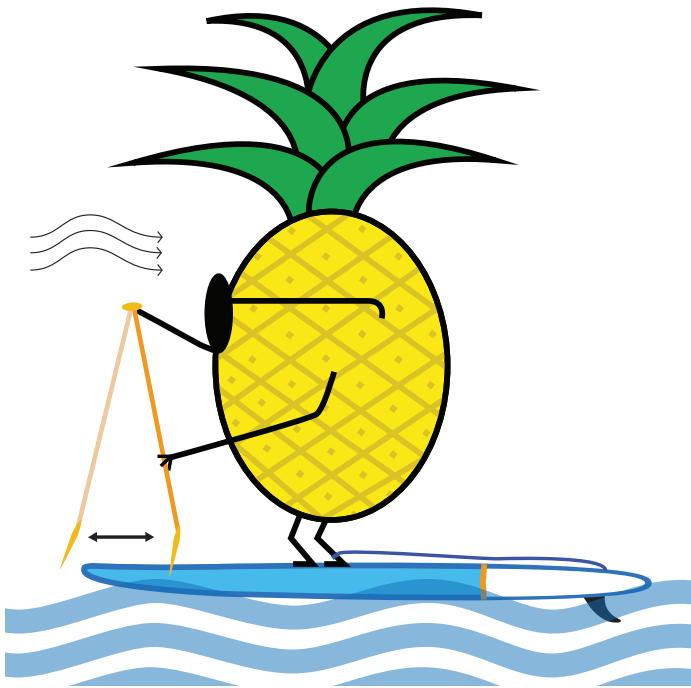
נרחוף את הגוף קדימה בעזרת הרגליים ודפנות הגלשן.



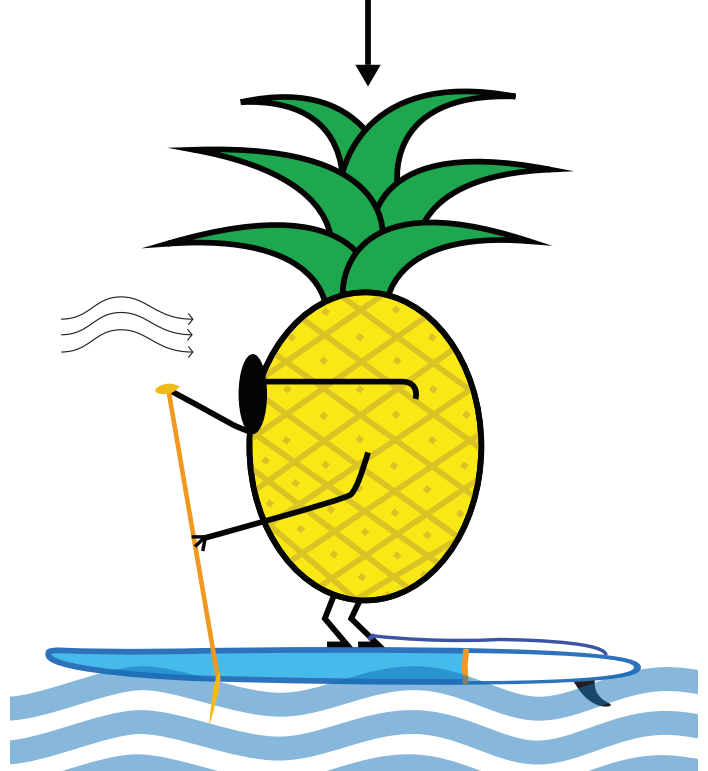
איך ללכת ברוח נגדית

השתמשו באפשרויות הבאות

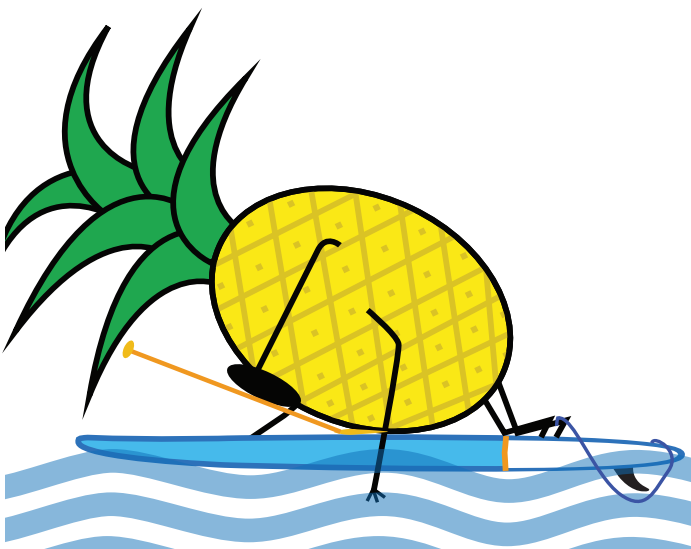
אפשרות ב'
התקדמו כחזי צעד לקדמת הגלשן.



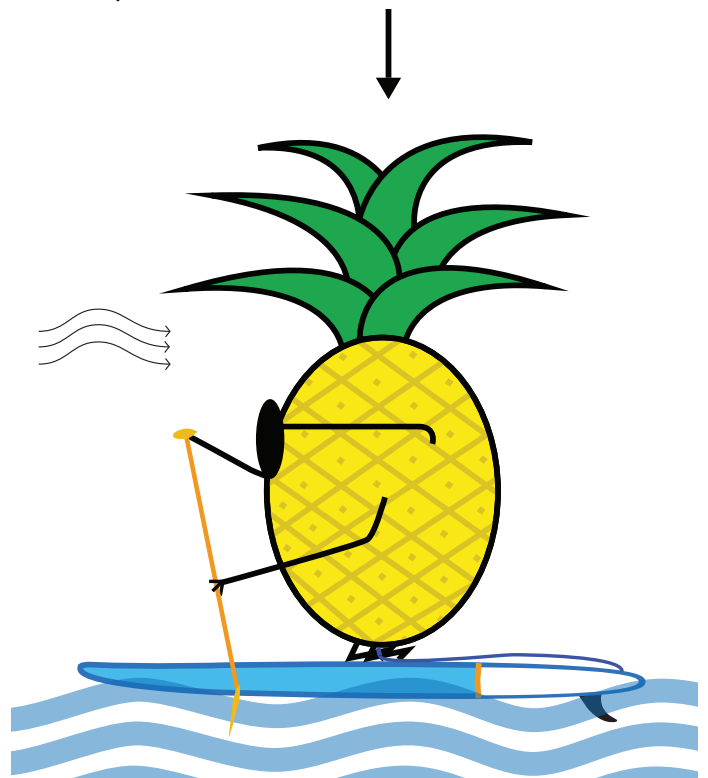
אפשרות א'
התכופפו לאגבה נמוך.



אפשרות ד'
שקבו על הגלשן. הניחו את המוט מתחת לחזה, והשתמשו בידים כדי ללכת.



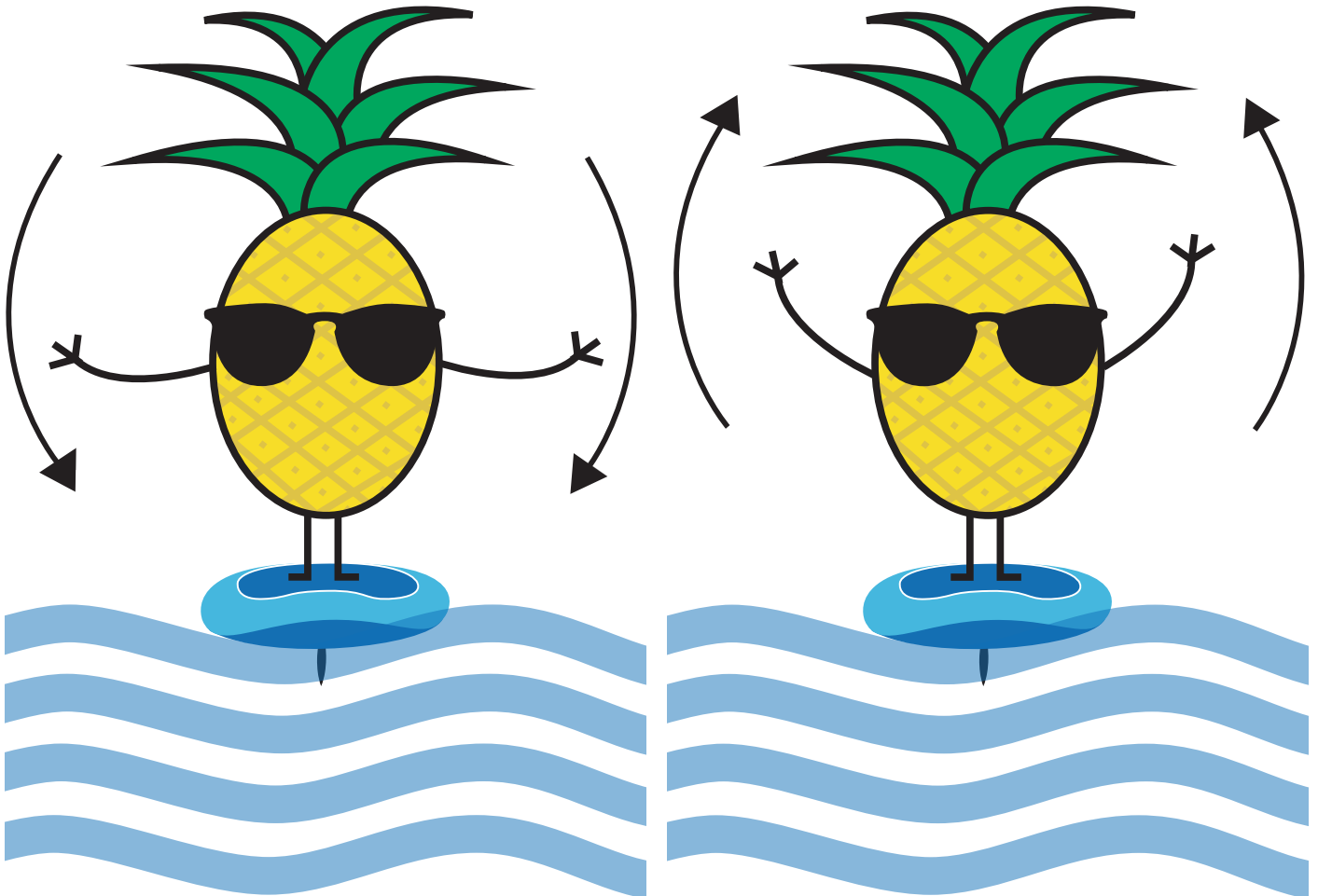
אפשרות ג'
הישענו על הכרטיים במרכז הגלשן.



אות מצוקה

לעיתים יכולות לצול בעיות בזמן שהותכם במים, והיכולת לדעת להתריע לאנשים על מצוקתכם יכולה למנוע סכנה באותו רגע קריטי.

לכן, פרסו את ידיכם וננפפו למעלה ולמטה בכדי להתריע על בקשה לעזרה.



איך לשמור על גלשן תקין

אין לעלות על הגלשן כאשר אתם בקרבת החוף. הגלשן והסנפיר רגישים ועלולים להישבר במידה ויפגעו בקרקע. עלו על הגלשן כאשר עומק המים מגיע לעומק הברכיים. חתירה בעומק רדוד עלולה גם כן לגרום לשיבר בלהבה, ואין לנסות לדחוף את הקרקע בעזרת המשוט.



אל תשאירו את הגלשן חשוף לשיש ישירה כאשר אינכם משתמשים בו.



אל תשבו או תעמדו על הגלשן בזמן שהוא על הקרקע. סנפיר הגלשן עלול להישבר.

