



קיץ 2020 באקדמיה לגלישה הרצליה

לחברת האקדמיה לגלישה ניסיון של מעל 15 שנה בניהול והדרכת קייטנות גלישה, במסגרות מוסדיות ופרטיות. במהלך חופשת הקיץ אנו מפעילים קייטנות בהרצליה ובתל-אביב, לילדים ונוער בגילאי 7-17 (ידע בסיסי בשחייה, חובה).

מחנות הגלישה שלנו מאושרים ע"י משרד החינוך וצוות המדריכים מוסמך קורס מדריכי גלישה של מכון ווינגייט. אלפי ילדים כבר נהנו במחנות הגלישה שלנו, חלק גדול מחניכי הקייטנות מתאמנים בחוגים שלנו באופן קבוע במהלך השנה. קייטנים ותיקים יותר הפכו עם השנים למדריכים בקייטנות, חלקם חיללים וחלקם כבר סיימו שירות צבאי וחוזרים לצוות ההדרכה הקבוע שלנו. כזו היא האקדמיה לגלישה - **משפחה גדולה של ילדי מים נצחיים החולקים דרך חיים.**

אחת ההתמחויות הבולטות של האקדמיה לגלישה הינה נושא התוכן המקצועי. אנו יודעים להתאים מגוון רחב של פעילויות, בהתאם למצב הים, כשלכל פעילות יש מטרה/ ערך שחשוב לנו להעביר. על ידי מגוון רחב של פעילויות ואטרקציות אנו מעבירים לילדיכם בצורה מיטבית את יסודות הגלישה בדרך המשלבת המון המון פאן ופעילות גופנית.

מחנה גלישה - הזדמנות מצוינת לטבילת מים ראשונה מחנה הגלישה מהווה הזדמנות מצוינת לחשוף את ילדיכם לעולם הגלישה ולאפשר להם טעימה של ענף הספורט המיוחד הזה. הקבוצות מחולקות לפי גיל ורמה מקצועית.



ים של יתרונות - מדוע כדאי לפתח את תחביב הגלישה אצל ילדכם

החשיבות של פעילות גופנית כבר מוכרת וידועה - על מנת ליצור איזון אנרגטי אצל ילדיכם, חשוב לוודא שהם יעסקו בפעילות גופנית באופן קבוע. בשנים האחרונות גם המודעות ליתרונות הגלישה גדלה מאוד, אבל עדיין לא כולם יודעים כמה משמעותי הספורט הזה יכול להיות עבור ילדים ונוער! אנו מעוניינים שתתן אתכם מניסיונו האישי כספורטאים תחרותיים לשעבר בגלישה ובשייט וכמדריכים מנוסים שגידלו מאות ילדים בחינוך ימי, מה הגלישה מעניקה לילד שלכם, הן ברמה הפיזית והן ברמה המנטלית



המיומנויות הפיזיות שאנו מחזקים בגלישה

- עבודה על יציבה נכונה וחיזוק שרירי הליבה לטובת עמידה יציבה על הגלשן
- שיפור גמישות הגוף החשובה לתרגילי גלישה מתקדמים
- חיזוק פלג הגוף העליון לשיפור יכולת החתירה – החתירה מביאה אותנו לאזור שבירת הגלים אליו אנו "עולים" על-מנת לתפוס את הגלים
- חיזוק פלג הגוף התחתון- רגליים חזקות יאפשרו את העמידה על הגלשן – העמידה על הגלשן דומה מאוד לעמידת "סקווט" המצריכה שרירי רגליים חזקים

העיסוק בגלישה הוא מתנה ברמה המנטלית לכל החיים, באחריות

- ספורט הגלישה הוא ספורט מאוד **דינמי** המצריך רמת ריכוז וקשב גבוהה. זהו לא ספורט שאפשר לעסוק בו "על אוטומט" וללא מיקוד תשומת הלב. הים משתנה כל יום ומביא איתו גלים חדשים. הגולש צריך להתבונן בתנודות הים ולזהות את ההזדמנות שלי לתפוס גל טוב.
- **העזה ונחישות**- הגל מגיע. יכול להיות שזה יהיה ה-גל של היום שיוביל אותי לתחושת התרגשות ואושר! יכול להיות שיוביל לנפילה.. אם לא ננסה לא נדע. מה שבטוח כדאי לתת את המקסימום כדי להשיג את התחושה המדהימה של הישגיות והצלחה!
- **חישוב מסלול מחדש** - הגלישה דורשת ערנות מתמדת ותגובה לפי מה שמתרחש באותו רגע בים. האם כדאי לי לצלול מתחת לגל שמגיע? לתפוס אותו? האם בצד ימין של הגלים הים רגוע יותר? בצד שמאל יש ריף. הגולש חייב להיות ערני ולפעול טקטית ואסטרטגית בו זמנית ובכל רגע נתון.
- **כאן ועכשיו**- הגלישה דורשת מאיתנו להיות נוכחים כאן ועכשיו. הנוכחות הזאת אינה לרגע, או לדקות אלא למספר שעות. חווית גלישה עוצמתית ומדויקת דורשת מהגולש ריכוז, ערנות ודריכות מחד ורוגע, זרימה ושלווה פנימית מאידך.
- **ביטחון**- העיסוק בגלישה, האחריות האישית על הצידוד, ההשתייכות לקבוצת חניכים ובעיקר ההתמודדות עם הים מעצימה את תחושת הביטחון האישי של הגולש בכל תחומי החיים.

במהלך מחנה הגלישה נתנסה במגוון פעילויות ואימוני איזון (מעבר לגלישה עצמה) לשיפור שיווי המשקל וחיזוק יכולות הגלישה, כגון:

- מתנפחים על המים
- סקייטבורד ייחודי המדמה גלישה
- פעילויות מגוונות לפיתוח הקואורדינציה
- סאפ-גלשן עמידה
- אינדו בורד

כלל הפעילויות מתוכננות סביב למידת ערכים ומיומנויות החשובים לגלישה ולחיים ונבנות במטרה לתת איזון גופני ופעילות שלמה לגוף המשלבת נשימה, גמישות, חיזוק, יוגה ושיווי משקל.



חשוב לנו שכל חניך ירגיש שייך מהיום הראשון

הצוות שלנו מורכב מאנשי הדרכה, רובם מדריכים בחוגים שלנו במהלך השנה. הניסיון העשיר שלהם, והמפגש עם מאות חניכים במהלך השנים מאפשר להם קודם כל ללמד אותם את יסודות הגלישה בצורה מיטבית ויותר מכך - להבין את הילדים, את הצרכים והרצונות שלהם, את החששות שלהם וגם את מה שהופך אותם למאושרים תוך רגע. המדריכים האלופים שלנו יודעים מה יגרום לכל ילד להרגיש גאה בעצמו, להיות מופתע מהיכולות שלו/ה, ומה הצעד הבא שהוא צריך לעשות כדי לדחוף את הגבול שלו עוד קצת למעלה.

עודד מצ'ורו –מנהל הקייטנה שלנו, כל כולו לב ענק משולב עם ערמות של רגישות וים של חוכמה. לצד עשר שנות ניסיון בעבודה עם ילדים בים, בדגש על קטנטנים (7-11), עודד הוא ללא ספק דמות האח הגדול והאחראי שאתם רוצים בסביבת הילדים שלכם בקיץ הזה.

איך אנחנו עוזרים לכם:

Kiss & Drive - אתם אפילו לא צריכים למצוא חניה - המועדון שלנו ממוקם בצד הצפוני של קניון ארנה-הרצליה, המדריכים שלנו יחכו לכם על המדרכה מול המועדון, יאספו את הילד שלכם מהרכב ויובילו אותו לסככת ההתכנסות.

קבוצת WhatsApp: חשוב לנו שתדעו שהילדים שלכם בידיים הכי טובות לכן לכל מחזור בקייטנה נפתחת קבוצת וואטסאפ אליה אנחנו מעלים תמונות מחוויות היום של הילדים. בקבוצה נשלח תמונות ונענה על כל שאלה, כך שאתם תוכלו להשלים את משימות היום שלכם בראש שקט.

תאריכים ושעות הפעילות:

שעות הפעילות: מחזורי בוקר: 08:30-13:00 | צהריים: 14:00-18:00

- מחזור ראשון (5 ימים): 5-9/7 950 ₪ צהריים: 950 ₪
- מחזור שני (10 ימים): 12-23/7 1,790 ₪ צהריים: 1,690 ₪
- מחזור שלישי (10 ימים): 26/7-6/8 1,790 ₪ צהריים: 1,690 ₪
הרישום פתוח לכיתות א'-ד' בלבד
- מחזור רביעי (10 ימים): 9-20/8 1,790 ₪ צהריים: 1,690 ₪
הרישום פתוח לכיתות א'-ד' בלבד
- מחזור חמישי (5 ימים): 23-27/8 950 ₪ צהריים: 950 ₪
הרישום פתוח לכיתות א'-ד' בלבד

הנחות

- ✓ קבוצות מעל 10 ילדים, יקבלו 5% הנחה
- ✓ אח שני יקבל 10% הנחה
- ✓ אין כפל הנחות
- ✓ חניך שנרשם למחזור נוסף יקבל 10% הנחה



פרטים טכניים שחשוב לדעת ותשובות לשאלות שתמיד שואלים אותנו

ראשית חשוב מאוד לדעת שכל מחנות הגלישה של האקדמיה לגלישה מאושרות ע"י משרד החינוך בנוסף, לכל מחנה של האקדמיה לגלישה מנהל מקצועי ולוגיסטי. הקייטנה מתקיימת בחוף המרינה (חוף בפיקוח ובהשגחת מצילים).

מדריכים והדרכה

לנושא ההדרכה חשיבות עליונה מבחינתנו. אנו עוסקים בענפי ספורט אקסטרים, בהם המקצועיות הכרחית. המדריכים שלנו, כולם, הם מדריכים מנוסים ומוסמכים ע"י מכון וינגייט. המדריכים עובדים אתנו במהלך השנה בחוגים ובהדרכות השוטפות של המועדון.

בטיחות

כפי שצינו, אנו עוסקים בענפי ספורט אקסטרים. אך כמו בכל פעילות יוצאת דופן, כשנוקטים בהדרכה נכונה, ובאמצעי בטיחות, ממזערים את רמת הסיכון. החניכים לומדים להכיר את הסיכונים בים ברמה בה ידעו להישמר מפני תאונות. אנחנו נעזרים במלווים ובעוזרים רבים, בעיקר לגילאים הצעירים. יחס ההדרכה לקבוצה הוא גבוה במיוחד (2 מדריכים על כל 12 ילדים/ מדריך על כל שבעה ילדים, מה שמאפשר רמת בטיחות גבוהה בפעילות. במהלך הפעילות הימית, הילד מחובר לגלשן אשר מציף אותו, ובכלי שייט אחרים אנו מקפידים על חגורות הצלה. גם הגנה מפני השמש נכללת בכללי הבטיחות שלנו- אנו מקפידים למרוח את הילדים במהלך היום, מקפידים על שתייה, מנוחה בצל, וחבישת כובע בפעילויות שניתן. גלישה על סקייטבורד נעשית עם מגנים וקסדות. הפעילות מתקיימת בחוף רחצה מוכרז ובפיקוח מציל.

חלוקה לקבוצות

הקבוצות שלנו מונות כ- 12 ילדים, כשעל כל קבוצה ממונים 2 מדריכים מוסמכים. הקבוצות מחולקות לפי גילאים, וחשוב מכך- ישנה חלוקה לרמות מתקדמים ומתחילים, על מנת שכל ילד יוכל להפיק את המרב מהפעילות.

ציוד שיש להביא

- ארוחת עשר (כריך, פרי, חטיף בריאות)
- קרם הגנה (רצוי להימרח בבית, את המריחה השנייה אנחנו עושים)
- בגד ים
- מכנסי גלישה או טייץ לייקרה ארוך (למניעת שפשפות והגנה מפני השמש)
- מגבת ובגדים להחלפה (מומלץ להביא שקית סופר לבגדים הרטובים)
- נעלי התעמלות (לפעילות הסקייטבורד)
- אלכוהול ומסיכה



הקורונה

ההתמודדות עם נגיף הקורונה הוא אירוע מתגלגל. מועדון הגלישה שלנו מתנהל בהתאם להוראות התו הסגול ובכפוף למשרד החינוך והוראותיו. בשל התקופה המאוד לא יציבה ובגלל שאנו נמצאים בתוך גל שני, יש לקחת בחשבון שדברים עשויים להשתנות בכל רגע נתון והעניין לא בשליטתנו.

משמעויות בעקבות המצב:

- אין הסעות
- ארוחת עשר – כל חניך מביא לעצמו
- אין אפשרות להשלמת ימים שהוחסרו, מכל סיבה שהיא
- כל חניך יקבל חולצת לייקרה אישית במתנה ובקבוק מים רב פעמי (אישי)

ביטולים

- ניתן לבטל השתתפות בהחזר מלא עד 10 ימים לפני תחילת הקייטנה .
- ביטול הרשמה מתחת ל- 10 ימים יחויב ב- 350 ש"ח דמי הרשמה.
- במקרה והילד בוחר שלא להמשיך בקייטנה, ניתן לבטל השתתפות עד תום היום השני. החיוב יהיה בסך 350 ש"ח- דמי הרשמה בלבד. החל מהיום השלישי לקייטנה לא יינתן החזר.
- במידה והקייטנה לא תוכל להתקיים בשל נגיף הקורונה / מצב חירום לאומי, תחויבו ב-350 ש"ח הרשמה, בחלוקה כזו: 150 ש"ח דמי הרשמה וטיפול, 200 ש"ח זיכוי שישאר אצלנו ותוכלו לנצל בכל פעילות אחרת לכל בן משפחה במשך שנה.

לפרטים נוספים / הרשמה:

info@surfacademy.co.il | www.surfacademy.co.il | 09-8665060



כי זה - **Fun** שלכם זה המקצוע שלנו!