



## גלישת מצוקים - סנפלינג: הוראות בטיחות

### שפת מצוק

- אין לגשת לשפת מצוק אלא אם אחד המדריכים הזמין את הגולש לבצע את פעילות גלישה
- אין לבדוק את עומק או גובה המצוק, אלא אם הגולש מחובר למערכת החבלים
- חובה כל גולש חובה לגלוש עם קסדה
- במידה ונפל עצם מלמעלה - יצעק המדריך "אבן". על הגולש ליישר מבט ולא להרים או להוריד ראש

### אופן הגלישה

- על הגולש ללבוש את רתמה באופן כזה שהשמינית והטבעת מלפנים. שמו של היצרן המופיע על הרתמה יהיה מציוד הימני של הגוף.
- הרתמה מתחלקת לשלושה חלקים:
- לולאה רחבה סביב המותן
  - לולאה צרה לרגל ימין + לולאה צרה לרגל שמאל
- יש להדק את הרתמה כך שאת החגורה העליונה מהדקים ראשונה. לאחר מכן מהדקים כל רגל בנפרד.

### קסדה

- על הראש באפן כזה שהקסדה סגורה מתחת לסנטר
- תפקיד הקסדה - להגן על הראש מפני אבנים או עצמים הנופלים מלמעלה
- בסיום הגלישה אין להוריד את הקסדה עד התנתקות הגולש מהחבלים והתרחקותו מאזור הגלישה
- חל איסור לזרוק ציוד או לקרבו למקור חום

### גלישה

- המערכת בנויה משתי מערכות נפרדות
- מערכת ראשונה** - בשליטת הגולש.
- החבל עובר דרך טבעת השמינית ומוחזק ביד החזקה.
- יש להחזיק את החבל באזור המותן וחל איסור לתפוס את השמינית במהלך הגלישה.
- יד חלשה לא נחוצה

- מערכת שנייה** - חבל אבטחה שמחזיק מדריך הגלישה.
- על הגולש לעמוד בפיסוק רחב ובירכיים ישרות.
- על הגולש ללכת אחורה באופן כזה שהוא משחרר חבל ויורד למטה.

### לא חובה לבצע את הפעילות

במידה ויש לגולש בעיה רפואית יש לעדכן את המדריך האחראי בשטח

הוראות הבטיחות מתייחסות לבנים ולבנות באותה המידה.  
גלישה בטוחה ונעימה