

גלישת גלים

גלישת גלים הוא ענף ספורט אישי וייחודי המפתח יכולות של כושר גופני, כוח, גמישות וזריזות, ביחד עם הנאה והתחברות לטבע – ים, מזג אוויר וסביבת הים. הספורט דורש תרגול והתמדה שיביאו את הגולש להנאה מרבית, וכמו כן מחייב הקפדה על מספר כללים חשובים, שיבטיחו גלישה מהנה ובטוחה.

הסכנות הקיימות בגלישה:

מספר סכנות אורבות לגולשים. יש לשים אליהן לב בכל גלישה ולהתייחס אליהן ברצינות:

1. פגיעה מגלשן – מהגלשן שלנו ומגלשן של גולש אחר.
2. התנגשות בין גולשים.
3. נפילה וחבטה בקרקעית הים.
4. התייבשות מהשמש וכתוצאה משתייה לא מספיקה.
5. נזקים לעור הגוף כתוצאה מקרינת השמש.
6. פגיעה מבעלי חיים ימיים – מדוזות, דגים ארסיים.
7. זיהום במים – כתוצאה מהזרמת שפכים לים (עדיין קורה, לצערנו).

כללי בטיחות וזהירות לגלישה:

1. **אין גלוש לבד!** יש לגלוש בסמוך לגולש נוסף, שיוכל לסייע בעת הצורך, או אדם נוסף הצופה ומשגיח מהחוף.
2. **חובה לגלוש עם ליש**, למניעת התנתקות של הגלשן מהגולש.
3. **הימנעו מהתנגשות.** אין לתפוס גל אל מול גולש אחר. זכות קדימה על הגל ניתנת לגולש הקרוב יותר אל נקודת השבירה. יש להפעיל שיקול דעת וסובלנות במטרה למנוע התנגשות. במקרה של התנגשות יש לוודא את בריאותם של שני הגולשים, את תקינות הציוד ובמידת הצורך חובה להגיש עזרה.
4. **הגנה מפני השמש.** מומלץ לגלוש עם ביגוד המתאים לטמפרטורת המים ומגן גם מקרינת השמש. יש למרוח קרם הגנה באזורי הגוף החשופים לשמש.
5. **הקפדה על שתייה מרובה.** יש לשתות לפני הכניסה למים, כשיוצאים מהמים וכמו כן מומלץ לצאת מן המים מדי שעה ולשתות.
6. **תשומת לב לתנאי הים.** יש לבדוק לפני תחילת הגלישה – נקודת כניסה ויציאה, זרמים במים, תעלות (channel) העוזרות בחתירה נגד הגלים.
7. **מומלץ לא לחתור נגד זרם.** עדיף לצאת לחוף ולחזור בהליכה, או לחתור ל channel מאשר לחתור נגד הזרם.
8. **שמירה על סביבת הים.** הימנעו מלכלוך הים וחוף הים. יש לשים לב לזיהום במים או תופעות חריגות אחרות. במקרה של זיהום יש לדווח למשרד לאיכות הסביבה בטלפון - 6911* או 1222-6911. ניתן להתעדכן במצב החופים בעזרת "מפת איכות מי הרחצה" שמופיעה באתר משרד הבריאות.



לשיה מהנה ובטוחה!