

מועדון חתירה חיפה



השימוש בסירה בחוף

התאחדות מועדון חתירה חיפה

תוכן העינים

3	מבוא
4	תמיכת סירות - נשיאת סירות - היכן תופסים את הסירה
6	הוצאת סירה מהמועדון
01	הרמת והורדת סירה - הרמת סירה אל מעל הראש - הרמת סירה אל הכתפיים - הורדת סירה מעל הראש לכתפיים - הורדת סירה מעל הראש למים או לחמור - הוצאת סירה מהמים או הרמה מחמור - נשיאת הסירה
01	רחיצת הסירה הנחיות לרחיצה רחיצת משוטים וציוד אחר
03	משוטים - אחסון משוטים - נשיאת משוטים - הנחת משוטים - גירוז משוטים
01	הורדת סירה קלה למים
01	גמר החתירה

חבר יקר,

סירת החתירה היא מכשיר ספורט והנאה שיכול לשמש אותך שנים רבות.

לסירה וציודה מגרעת אחת גדולה - זהו ציוד יקר, עדין ורגיש לכל פגע ובמיוחד לשימוש לא נכון ובלתי זהיר.

חברת זו מרכזת בתוכה את נוהלי מועדון חתירה חיפה לשימוש בסירות החתירה והציוד הנלווה אליהן בכל הקשור לטיפול בסירה לפני ואחרי החתירה עצמה.

הקפדה על נהלים אלו תבטיח אורך חיים מרבי לסירות.

הנהלים נכתבו על-פי מספר עקרונות:-

1.1 נהלים כתובים בספרות אימון והדרכה מוכרת בעולם.

1.2 שפה משותפת עם מועדונים אחרים בארץ.

1.3 התאמה לתנאי החוף והמים במועדון שלנו.

1.4 שימוש בנהלים מוכרים לנו.

מועדון חתירה חיפה

השירותים
בסירה בחוף

סירת החתירה אינה בנויה לספוג מאמצים בניצב לציר האורך שלה בשום כיוון. על-כן יש לתמוך את הסירה כך שמינימום מאמצים כאלו ייווצרו בכל נקודה בודדת בסירה.

על-כן - תמיכת הסירה תספק פיזור שווה של משקל הסירה על התמיכות.

מבנה הסירה הוא כזה שתא החותרים חזק בהרבה מתאי הציפה שבחרטום ובירכתיים. תמיכת הסירה בקצוות יוצרת מצב שבו כל משקל הסירה יהיה תלוי על תאי הציפה. במצב כזה עשוי גוף

השימוש בסירה בחוף

הסירה להתקער (SAGGING), לקרוס ולהישבר בנקודות תורפה שהן חיבורי תאי הציפה לתא החותרים.

מאיזך, תמיכת הסירה באמצעיתה או עם בסיס צר עשויה גם היא לגרום לשתי תופעות לא רצויות:-

2.1 שבירת הסירה באמצע.

2.2 כפיוף גוף הסירה לצורת בננה (HOGGING).

על-כן - רצוי לתמוך סירות בבסיס הרחב ביותר, בתא החותרים.
אולם, סירות קצרות (זוגיות וסירות יחיד) תתמכנה מחוץ לתא החותרים כי תא החותרים שלהן קצר מדי.

לסיכום נושא תמיכת הסירות:-

- א. סירת יחיד תיתמך בכל שליש סירה.
- ב. זוגיות תתמכנה באזור הדום מספר 2 ולפני שובר הגלים. לא תהיה זו שגיאה לתמוך גם מיד אחרי שובר הגלים.
- ג. רביעיות תתמכנה באזור הדום מספר 4 או מושב ההגאי ובאזור מושב 1.
- ד. שמיניות תתמכנה בשלוש נקודות בעלות גובה שווה באזור מושב ההגאי, בין מושב 4 ומושב 5 ובאזור מושב 1.

אזהרה !

שובר הגלים הוא נקודת תורפה

אסור לתמוך סירות בשובר הגלים

בתוך המועדון נתמכות הסירות על-פי אילוצי המרחק בין התמיכות הצמודות לעמודי הבטון של הבניין, אילוצים שאינם מתאימים תמיד להנחיות שפורטו. לפיכך נוספו תמיכות עזר שנועדו לספוג את הפרשי המשקל.

מיקום תמיכת הסירות בעת הנחתם בתוך המועדון מסומן על גוף הסירות בסרטים צבעוניים. סרטים אלו לא נועדו לסמן את מקום תמיכת הסירה בעת הנחתה על-גבי חמורים.

2.3 נשיאת סירות

כללי תמיכת הסירות נכונים גם לנשיאת הסירות, רק שעל-מנת לפזר את משקל הסירה בזמן התנועה יהיה פיזור שווה בין אנשי הצוות.

- לפיכך יהיו כללי נשיאת הסירה כדלקמן:- א. בסיס רחב ככל האפשר.
 ב. פיזור שווה של החותרים.
 ג. בכל סירה שהיא ארוכה יותר מזוגית, לא תהיה אחיזה בתאי הציפה.

2.4 היכן תופסים את הסירה

לסירה חלקים חזקים יותר וחזקים פחות - לא בכל החלקים מותר לאחוז.

סירה הפוכה או חזים בלזבזת.

סירה במצב נורמלי נתפוס ב:-

- לזבזת
- החלק הפנימי של מלגזי הכנפיים

בכל מקרה לא נתפוס את הסירה

ב:- - צלעות.

- חיזוקים אלכסוניים.

- מסלולים.

- הדומים.

- כסא הגאי.

- שובר הגלים.

- כסאות החותרים.

- פתחים.

- החלק החיצוני של המלגזים.

2.5 הוצאת סירה מהמועדון

לפני שמוציאים סירה מהמועדון יש לוודא (ולהכין) שיש מקום היכן לשים אותה. דהיינו, להכין חמורים במרווח המתאים.

הסירות עצמן נמצאות במועדון בגבהים שונים ומכל גובה נוח להוציא את הסירה בצורה אחרת. השיטה הבטוחה והנוחה ביותר היא להגיע למצב בו הסירה הפוכה מעל הראש.

הוצאת הסירה מתמיכות תעשה בשלבים כדלקמן:-

- 2.5.1 הצוות יתפוס בסירה בנקודות האחיזה, כאשר האחראי על הסירה הוא האחורי.
- 2.5.2 הרמת הסירה מעט על-מנת לנתק אותה מהתמיכות.
- 2.5.3 הוצאת הסירה החוצה למרכז המעבר אופקית בלבד.
- 2.5.4 הרמה זהירה של הסירה מעל הראש.

הפעולה היא כביכול פשוטה. אולם מה קורה כשסירות מאוחסנות בצפיפות אחת מעל השניה? במקרה זה יהיו המלגזים של הסירה שמעל כמכשול בדרכה של הסירה שאותה נרצה להוציא. תנועה לא זהירה תגרום להדירות המלגז שמעל אל תוך גוף הסירה העדין ולנזקים קשים.

במקרה זה יהיה סדר הפעולות כדלקמן (ראה ציור מס 0):

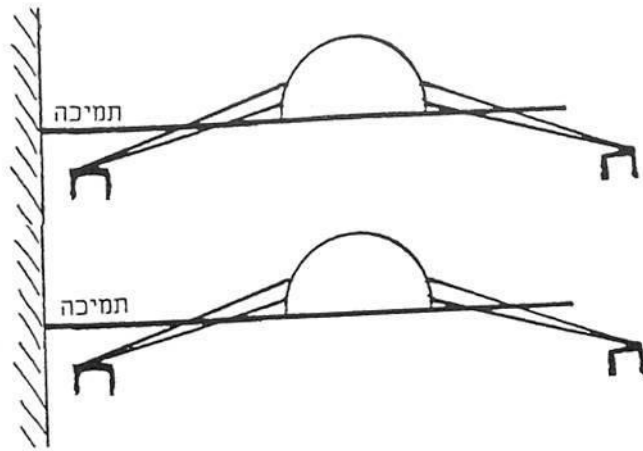
- 2.5.4.1 הרמת הסירה מעט מהתמיכה.
- 2.5.4.2 יציאה מינימלית הצידה.
- 2.5.4.3 הטיה קלה של הסירה הצידה למטה בכיוון ההוצאה.
- 2.5.4.4 הורדת הסירה באיטיות באלכסון עד שהיא חופשית.
- 2.5.4.5 יציאה הצידה למרכז המעבר והרמה מעל הראש.

לא בכל מצב נוח או כדאי להרים את הסירה מעל הראש. במיוחד נכון הדבר כאשר:

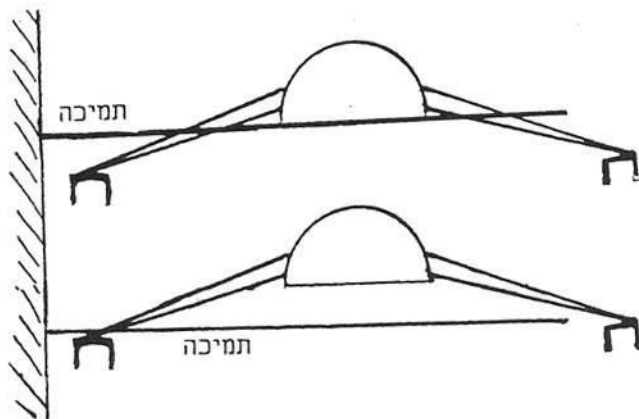
- 2.5.4.6 יש מכשולים בגובה, שאינם נמצאים בגובה נמוך יותר.
- 2.5.4.7 המעבר צר.
- 2.5.4.8 צריך לשאת את הסירה דרך ארוכה והצוות חלש.

במקרה זה נישא את הסירה על הכתף או המותניים כשהיא מוטית על צידה. ההחלטה תקבע ע"י המוסמך האחראי שהוא כאמור האדם האחורי בנשיאת הסירה, רואה את כולם ואת המכשולים.

א. מצב מוצא

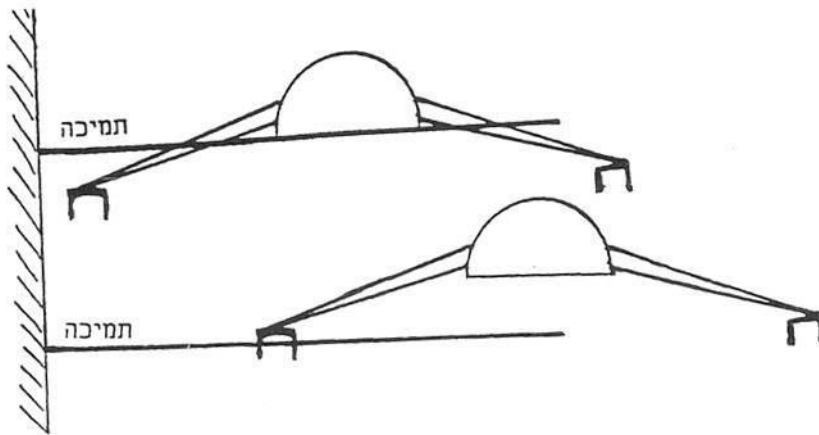


ב. הרמת הסירה



זיה בחורף

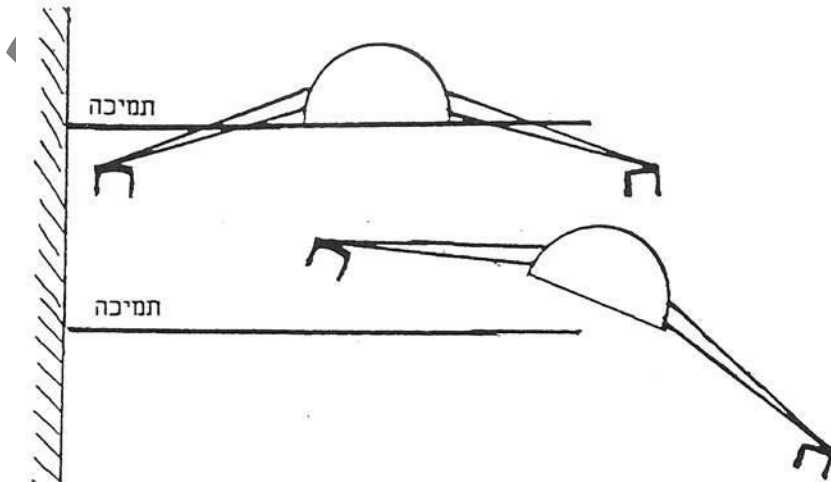
הש
ג. הוצאת הסירה



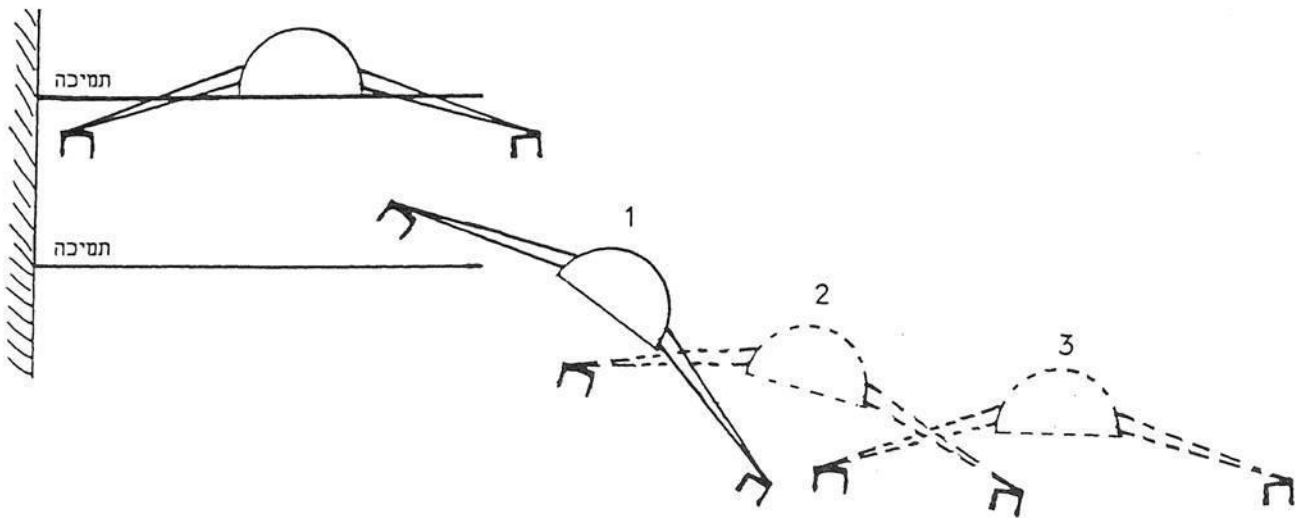
ב

ציור מספר 0 - הוצאת סירה

מהמועדון ד. הטית הסירה



ה. הוצאת הסירה באלכסון



יופי

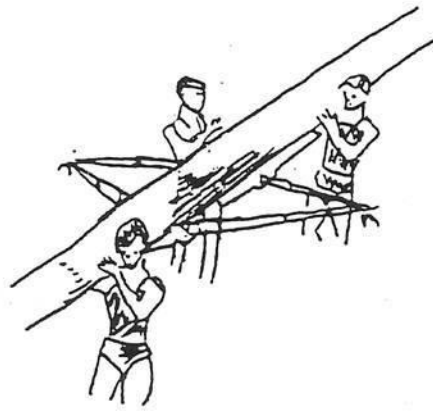
ציור מספר 0 - הוצאת סירה מהמועדון (המשך)

נשיאת הסירה במקרים אלו עשויה להיות:-

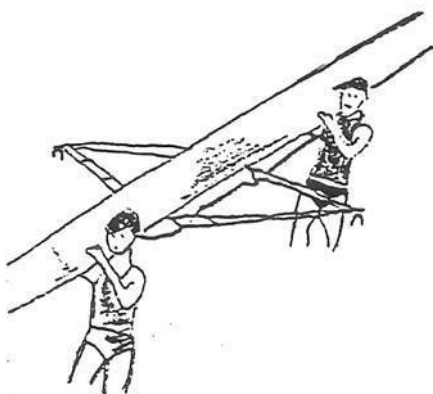
2.5.5 בגובה המותניים כאשר הצוות מחולק בדרוג



2.5.6 על הכתף כאשר הצוות מחולק בדרוג



2.5.7 על הצד - צמוד למותניים בסירות קצרות או על הכתף ברביעיות ובשמיניות



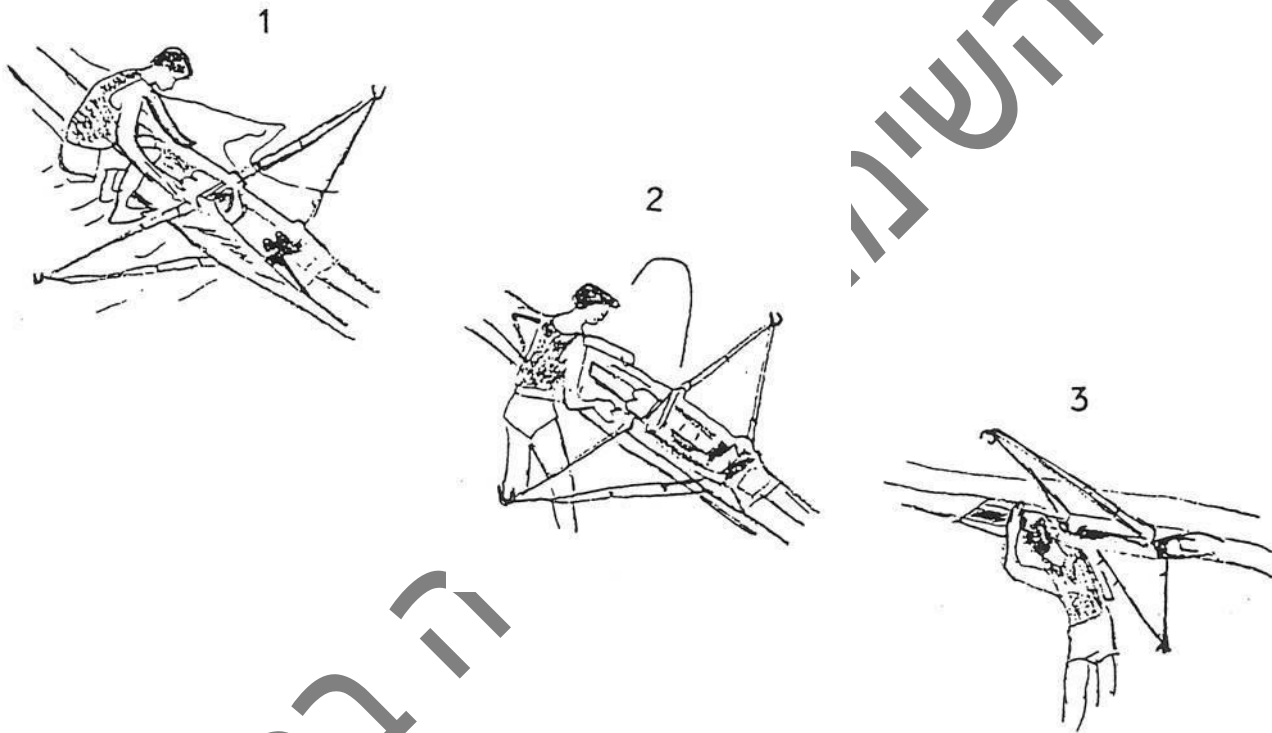
השירותים במסגרת בחורף
לועד ישראלי מועצה

2.6 הרמת והורדת סירה

2.6.1 הרמת סירה אל מעל הראש

2.6.1.1 הצוות יתפוס את המקומות הנכונים.

2.6.1.2 לפקודה "מעל הראש - הרם", ירים את הסירה בקשת אל מעל הראש.



הערה:- לפני שמרימים / הופכים סירה יש לוודא שלא מותקנת בה יחידת הבקרה של SPEEDCOACH. אם היא מותקנת - יש להסירה תחילה.

2.6.2 הרמת סירה אל הכתפיים

2.6.2.1 הצוות יתפוס את הסירה בדרוג בשני הצדדים או בשתי נקודות כאשר המוסמך מאחור.

2.6.2.2 לפקודה "אלי / ממני" או "לים / לכרמל" יהפוך הצוות את הסירה לכיוון האמור.

2.6.2.3 לפקודה "לגובה כתפיים - הרם" תורם הסירה ותונח על הכתף.

2.6.3 הורדת סירה מעל הראש לכתפיים

2.6.3.1 המוסמך יקבע "1 ימינה, 2 שמאלה, 3 ימינה וכו'".

2.6.3.2 לאחר שהות יאמר המוסמך "לגובה כתפיים - הורד". לפקודה זו יעברו האנשים לצדדים האמורים ויורידו את הסירה לכתפיים.

2.6.4 הורדת סירה מעל הראש למים או לחמור

2.6.4.1 המוסמך יציין לאיזה צד תורד הסירה.

2.6.4.2 לפקודה "לגובה הכתפיים - הורד" תורד הסירה לכתף.

2.6.4.3 "למים / לחמורים הורד" - היד שמתחת לסירה תתמוך בסירה והסירה תורד באחיזה בצד הרחוק שלה.

2.6.4.4 בהורדת הסירה יש להקפיד על איזון הסירה כך שלא תגיע למצב בו היא נשענת בצד אחד על המים או על החמור.

2.6.5 הוצאת סירה מהמים או הרמה מחמור

2.6.5.1 הוצא את יחידת הבקרה של SPEEDCOACH במידה וקיימת בסירה.

2.6.5.2 הצוות יתפוס את הסירה בלזבות ובסירות קצרות (סקיפים וזוגיות) בתחילת תאי הציפה כך שהסירה לא תחליק.

2.6.5.3 לפקודה "מעל הראש - הרם" ירים הצוות את הסירה בקשת אל מעל הראש.

2.6.6 נשיאת הסירה

2.6.7 המוסמך האחראי הוא תמיד האחורי.

2.6.8 פניות יעשו רק על-פי הוראת האחראי.

2.6.9 לפני פניה חייב האחראי לבדוק שגם אותו חלק של הסירה שמאחוריו לא יתקל במכשול בגלל הפניה.

2.6.10 בשמינייה, יניח ההגאי את ידו על הקצה האחורי של הסירה (דהיינו בחרטום כאשר יוצאים ובירכתיים כאשר חוזרים) מבלי שישתתף פיזית בנשיאתה.

הערה: יש לזכור שלפעמים הסירה משתרעת עוד כ- 4 מטרים מאחורי המוסמך, דבר אותו צריך לחוש ולראות.

2.7 רחיצת הסירה

הגישה באשר לרחיצת הסירות משתנה מדי פעם במועדוננו ומחייבת לכן הסבר כרקע להנחיות המפורטות שבהמשך.

החומרים הפוגעים ביותר בסירה הינם בראש ובראשונה מלח הים ואחריו הכימיקלים והלכלוך אשר נדבקים לסירה (בעיקר בתוך הנחל). חומרים אלו אנו מורידים בעזרת סבון לרחיצת מכוניות.

המגמה כיום במועדון הינה להשתמש במינימום סבון ולרחוץ בו רק את אותם חלקים שהושרו או שבאו במגע רציף למדי עם מים.

2.7.1 הנחיות לרחיצה

- * הסירה תונח במצב חתירה על חמורים.
- * ירחצו בסבון כיסויי תאי הציפה והמלגזים. במידה ויש שמן או גריז שחור על-גבי המסלולים ירחצו גם הם.
- * חלקים אחרים בתוך הסירה ירחצו בסבון.
- * הפיכת הסירה.
- * רחיצת הסירה מבחוץ עם סבון. את הסירה יש לנקות בסמרטוט נקי מחול וללא כפתורים, ובאצבעות פתוחות.
- * הסירה תשתף במים מבחוץ ומבפנים.
- * הסירה תנוגב מבחוץ כדי למנוע השארות סמני סידן מהמים.
- * הפיכת הסירה (למצב חתירה).
- * הסירה תנוגב מבפנים בדגש על מקומות אוספי לכלוך כגון מסלולים, פינות ועקבי הנעליים.
- * פתיחת פקקים.
- * החזרת הסירה לתוך המועדון.

2.7.2 רחיצת משוטים וציוד אחר

מיד לאחר הבאת הסירה לחמורים ולפני שמתחילים לרחוץ אותה, יובאו המשוטים וכל ציוד אחר שהוצאנו מהסירה והונחו על הגשר.

המשך הטיפול יהיה:-

- * הורדת הגריז משרוול המשוט בסמרטוט יבש או נייר עיתון.
- * רחיצת המשוט בסבון לכל אורכו, שטיפה וניגוב בסמרטוט.
- * כנ"ל לגבי כל ציוד אחר שנרטב כגון הגה (בסירה כבדה), הדום וכו'.
- * בסיום פעילות הניקוי יוחזר כל הציוד למקומו בבית הסירות.
- * ציוד הדרכה כגון SPEEDCOACH, מדי דופק וכו' ישטף על חלקיו.

2.8 משוטים

החלק הפגיע ביותר במשוט הוא הלהב. שלא כשאר המשוט, הלהב הוא דק ושביר וגם שפשוטים לא תורמים לחוסנו.

2.9 איחסון משוטים

על-מנת למנוע מהמשוטים נזקי שפשוף מהשענה על הידיות או הלהבים, תלויים המשוטים בטבעות שלהם. המשוטים מופנים תמיד אל הקיר כדי למנוע שפשוף בקיר. בדרייכ מול קצה המשוט יהיה ריפוד על הקיר כדי למנוע שפשוף.

2.10 נשיאת משוטים

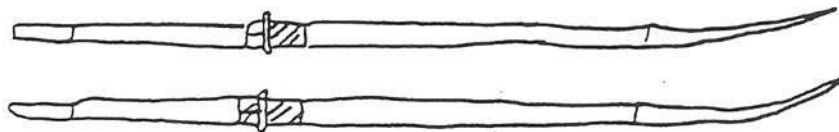
- א. חותר לא יישא יותר ממשוט אחד ביד אחת.
- ב. נשיאת משוטים תהיה במקביל לקרקע, ובמקרה של נשיאת שני משוטים בשתי הידיים כך שהמשוטים מקבילים זה לזה.
- ג. משוטים נושאים במרכז הכובד שלהם.

2.11 הנחת משוטים

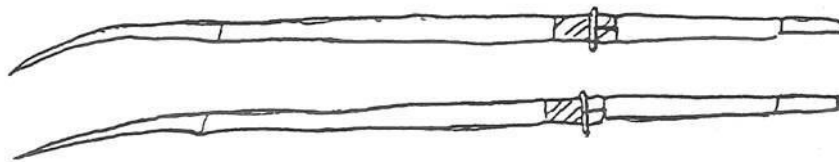
בכל מקום פרט לתמיכות במועדון, יונחו המשוטים במצב אופקי, וזאת על-מנת למנוע נפילת המשוט עקב משב רוח או מגע מקרי.

הנחת משוט תהיה תמיד כשהוא פונה כלפי מעלה (הצד הקעור למעלה) ולא הפוך - ראה ציור מס' 2.

נכון



לא נכון



ציור מספר 1 - צורת הנחת משוטים מחוץ לבית הסירות

כאשר משוט מונח במצב המתואר כלא נכון, הוא עלול להישבר בדריכה מקרית.

המשוטים לא יושענו בידיה על הקרקע על-מנת למנוע את קריעת ידיה הגומי או שפשוף הידיה. בחוף יושענו ידיה המשוטים על ריפוד כל-שהוא. על הגשר הצף יונחו המשוטים לאורך הגשר.

השימוש בסירה בחוף
לונדון יולד מולדת

הנחתם עם הלהבים מעל המים רצויה. משוט שמונח לרחב הגשר הוא מכשול שעלולים להיתקל בו.

2.12 הורדת סירה קלה למים

כאמור, האחראי על הסירה הוא המוסמך ועליו להפעיל את הצוות.

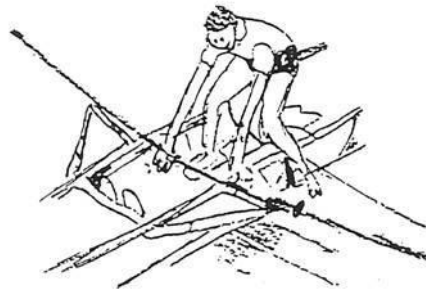
- 2.12.1 מלא במחברת מעקב פעילות את פרטי הסירה והצוות, שעת היציאה והזמן הצפוי לחזרה, וחתום על הסירה לאחריותך.
- 2.12.2 הוצא חמורים לסירה.
- 2.12.3 הוצא משוטים והבא את המשוטים לגשר הצף.
- 2.12.4 כאשר אתה האחראי, הורד את הסירה מהתמיכות והבא אותה לחמורים. כוון את הצוות למניעת פגיעה והיפגעות בדרך ממלגזים, תמיכות, דלתות המבנה וכו'. יש להקפיד על הוצאה ונשיאה נכונים של הסירה כפי שהוסבר בפרקים הקודמים.
- 2.12.5 הורד את הסירה לחמורים - ודא תמיכה במרווח הנכון.
- 2.12.6 סגור פקקים (אם הסירה צפויה לעמוד זמן רב בשמש - סגירת הפקקים תהיה הפעולה האחרונה לפני הורדת הסירה למים).
- 2.12.7 בדוק פעולה חופשית של הגה רגל.
- 2.12.8 פתח מלגזים.
- 2.12.9 כוון מסלולים והדומים.
- 2.12.10 נקה מסלולים מאבק.
- 2.12.11 בדוק תנועה חופשית של מושבים ומלגזים. שמן מלגזים וגלגלי כסאות.
- 2.12.12 הרכב SPEEDCOACH ובדוק תקינות הצידוד.
- 2.12.13 וודא שהגשר והדרך אליו פנויים להורדת סירה.
- 2.12.14 הרם את הסירה וקח אותה לגשר, הזהר ממכשולים בדרך.
- 2.12.15 וודא שאין גלים של סירות מנוע בקרבת הגשר. אם יש, המתן עם הסירה מעל הראש.
- 2.12.16 הורד את הסירה למים בשלבים (כל החותרים במתואם). על הסירה לגעת במים כשהיא מאוזנת! בזמן ההורדה יש להסתכל קדימה ואחורה ולוודא שהסירה לא פוגעת בסירה אחרת או בגשר עצמו. תשומת לב מיוחדת יש לתת למניעת פגיעה בהגה ובחרב.
- 2.12.17 הכנס משוטים בצד הגשר (הפנימי) וסגור מלגזים.
- 2.12.18 הכנס משוטים חיצוניים רק עד שידיית המשוט תשען על המלגז הפנימי.
- 2.12.19 סגור מלגזים חיצוניים.
- 2.13 כניסה לסירה (ראה גם ציור מס' 3) - א. הכנס משוט חיצוני עד הסוף.
- 2.13.1 במשוט כפול - החזק את המשוטים ביד החיצונית כשהם הפוכים.
- 2.13.2 במשוט יחיד - החזק את המשוט ביד החיצונית כשהוא הפוך.
- 2.13.3 העבר רגל חיצונית למשטח הדריכה.
- 2.13.4 במשוט כפול - יד פנימית על המלגז הפנימי.
- 2.13.5 במשוט יחיד - יד פנימית על המלגז או על הלזבזת.
- 2.13.6 הדוף הסירה, העבר רגל פנימית מהגשר לתוך הרגלית/נעל.
- 2.13.7 התיישב והעבר רגל חיצונית להדום.

הערה: אם עוברת סירת מנוע בזמן שסירת החתירה ליד הגשר, יש לתפוס את הסירה במלגזים ולהרחיק אותה עד כמה שאפשר מהגשר.

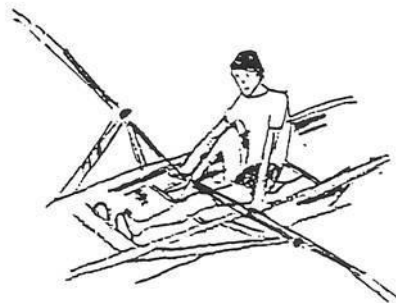
אחיזת משוט כפול



התחלת כניסה לסירה



ישיבה בסירה



ציור מספר 3 :- כניסה לסירה

2.14 גמר חתירה

נוהל "גמר חתירה" מתחיל עם הגעת הסירה עם הצוות לגשר בגמר החתירה ומסתיים כאשר הסירה במקומה בבית הסירות ובוצעה סגירת הרישום ביומן מעקב פעילות.

2.14.1 פתח סגר מלגז חיצוני.

2.14.2 יציאה מהסירה:-

2.14.2.1 משוט כפול - יד חיצונית אוזת בשני המשוטים. יד פנימית מחזיקה בשורש המלגז הפנימי.

2.14.2.2 משוט יחיד - יד חיצונית מחזיקה את המשוט. יד פנימית מחזיקה בשורש מלגז פנימי/לזבזת.

2.14.2.2.1 רגל חיצונית על משטח הדריכה.

2.14.2.2.2 התרומם, העבר את משקל הגוף קדימה כך שתשען על רגל חיצונית ופנימית גם יחד.

2.14.2.2.3 העבר את הרגל הפנימית לגשר.

2.14.2.2.4 משוך את המשוט החיצוני החוצה עד שהוא נשען על הגשר או המלגז הפנימי.

2.14.2.2.5 העבר רגל חיצונית לגשר.

2.14.2.3 הוצא משוטים חיצוניים והנח אותם לאורך הגשר.

2.14.2.4 הוצא משוטים פנימיים והנח אותם לאורך הגשר.

2.14.2.5 וודא שיש חמורים פנימיים במשטח שלפני המועדון.

2.14.2.6 הרם את הסירה במקביל אל מעל הראש. תנועה חדה לא רצויה לסירה (במיוחד לא לסירות ארוכות).

2.14.2.7 הבא את הסירה אל לפני המועדון והנח אותה על החמורים - וודא מרווח מתאים בין התמיכות.

2.14.2.8 הבא את המשוטים (וציוד נוסף אם נותר על הגשר) והנח אותם במקום המיועד לשטיפת משוטים.

2.14.2.9 סגור מלגזים.

2.14.2.10 רחץ את הסירה.

2.14.2.11 יבש את הסירה.

2.14.2.12 פתח פקקים.

2.14.2.13 רחץ ויבש את המשוטים.

2.14.2.14 הרם את הסירה אל מעל הראש.

2.14.2.15 הכנס את הסירה למועדון. כוון הסירה למניעת פגיעה והיפגעות מדלתות הכניסה, סירות אחרות, תמיכות ומלגזים.

2.14.2.16 הכנס את המשוטים למקומם בהתאם לסימון על הקיר.

2.14.2.17 הכנס חמורים וציוד הרחיצה.

2.14.2.18 ציין ביומן הפעילות את שעת החזרה בפועל ומספר הק"מ שעברתם - הרישום מהווה את אקט השחרור מאחריות על הסירה.

2.14.2.19 דווח על תקלות ונזקים בע"פ ובכתב כדי שתהיה לך סירה תקינה בפעם הבאה.

הערה:- במידה והסירה נשארת על החמורים בשמש, יש לפתוח את הפקקים ולהפוך אותה.