**דגשי שלב ראשון – ברית**

**המטרה: ברית.**

מטרתנו להגיע לברית ראשונית הכוללת ברית בצמד חבל זוג, ברית בקבוצה וכן ברית בין המשתתפים והים.

**יעדים**:

1. נוכחות - עקבית ורציפה.
2. ביטחון בזוג, בקבוצה (אמון, שייכות).
3. תחושת ים טובה.
4. למידה.

**משאבים**:

1. החונך – "התקווה הנשאבת" – מודל פעיל, כוח מוביל, כולל בפתיחות ושיתוף.
2. הקבוצה – שייכות, נורמות – דוחפים כל מה שנותן ביטחון בקבוצה.
3. ים – סולם מאמצים, התאמה לתנאי הים.
4. כ- 3 חודשים, 8 פגישות קבוצתיות ועוד שיח / מפגש אישי בנוסף למסגרת.

**שלד מבנה מפגש:**

06:50 – שיחת בוקר וקפה – 7 - תדריך בטיחות חונכים מובילים עם מדריך הגלישה.

07:10 – תדרוך זוג מוביל – תוכן, תרגילים שנבצע + עם מה באתי היום ?

07:20 – יציאה לים וחימום, תזכורת – זוג מוביל ומדריך גלישה.

07:40 - תרגול נושא האימון - פרק משימתי – מדריך גלישה מנחה חונכים מובילים.

08:20 – פסק זמן / שיעור / גלישה חופשית בזוגות, איוורור – החלטת מדריך מוביל

09:00 – חיזלוש וייבוש

09:15 - א. בוקר ותחקיר טכני בהובלת הזוג המוביל + סיכום האימון וסבב אישי – עם מה אני יוצא היום ?

**דגשי הפעלה**:

1. מדריך הגלישה הוא "הפיקוח" – בכל מפגש - ההחלטה היא שלו לגבי הים ולגבי התוכן הרלוונטי.
2. ראשי חוליות - חונכים מובילים מבחינת בטיחות / מסגרת אימון שיבחרו ע"י מדריך הגלישה להשגחה על 10 זוגות בחוליות.
3. זוג מוביל – בכל מפגש ימונה מראש זוג תורן – באחריותו להביא תוכן תיאורטי קצר, לתאם מול מדריך הגלישה זמנים ובמיוחד להוביל את שיחות התדריך והתחקיר.
4. זוגות / חוליה / קבוצה – משחק בין זמן המוקדש לקשר בין הזוגות, זמן המוקדש לחוליה וזמן לכלל הקבוצה.
5. גל יציאה / קריאת כינוס בטיחות – לשמור על מסגרת אימון.
6. גמישות / הצרחות - בהתאם למזא בחוץ ובצוות.
7. בעיבוד – שיחות חופשיות, פתוח, אל תאנוס שאלה "מה תוקע אותך מול הגל בחיים", זה יגיע עצמאית.
8. מעגל קפה / אוכל ושיח – ביחד כולם, הקשבה, נוחיות.