

קורס מדריכי אופני הרים - תוכנית קורס

יום 1 – כיתה

1. שיחת פתיחה – מטרת הקורס ומטרת המדריך.
2. הגדרת התפקיד
 - אחריות המדריך
 - אחריות ככלית
 - אחריות ספציפית
 - אחריות תפעולית
 - דרישות המדריך
 - דרישות כלליות
 - תכנון מסלול וניהול זמן
 - מזג אוויר
3. ניהול סיכונים
 - הערכת רוכבים
 - זיהוי סיכונים
 - ניהול סיכונים בשטח
 - מניעה והכנה
4. שיחת פתיחה לפני רכיבה
 - היכרות
 - נהלים
5. ציוד נדרש להובלת קבוצת אופניים בשטח
6. תיקוני אופניים בשטח
 - תקר
 - בלמים
 - הילוכים ושרשרת
7. טופוגרפיה בסיסית

יום 2 – שטח

1. בדיקת אופניים לפני רכיבה
2. הערכת רוכבים
3. שיחת פתיחה לפני רכיבה
4. משמעת קבוצתית
5. ניהול זמן הדרכה
6. טכניקות רכיבה בסיסיות
 - עמידת מוצא
 - ירידות
 - עליות
 - סיבובים
 - העברת הילוכים
7. התנהגות מול משתמשי שטח אחרים

יום 3 – שטח

1. התנסות אישית בהדרכה
2. מתן הערכה
3. סיכום