



בלונשפיץ, אוסטריה צילום: גיאנוחוניץ

# נך תבחרו ציוד לחופשת הסקי

## ניצד תתלבשו נכון בחופשת הסקי, מה לקחת ומה לא, מה לקנות ומה לשכור. מדריך

פשת סקי ראשונה עם ילדים, בעיקרון לא חייבים לרוץ לקנות חליפות סקי עבור הקטנים ואפשר לשכור אוברולים שלמים. משקפי סערה - הגנה על העיניים מפני נזקי הקרינה והרוח. לילדים הם חובה.

### לשכור או לקנות

לנסיעה ראשונה ושנייה מומלץ לשכור ציוד באתר. רק אחר כך כדאי לדבר על רכישה של נעליים בשלב ראשון ולאחר מכן גם של מגלשיים. נעל סקי היא פריט שצריך להיות מותאם אינדיבידואלית: לאישיותך, לצורת גלישתך (אוהב מהירות, אוהב לגלוש ב־off piste, בשלג עמוק או שאולי אתה טיפוס רגוע יותר של all around) ולרמת הגלישה שלך.

ודא שמספר הנעל מדויק (אפשרית סטייה למטה ממספר הנעל הרגילה שלך, לא להפך), דאג שהנעל נוחה (לא בסטנדרטים של נעלי בית). היא צריכה לחבוק את הרגל בצורה מוחלטת כדי למנוע פציעות ולאפשר שליטה מירבית במגלשיים.

הכנת היא מדויקת סקי וחובי איגוד מדויני הסקי והסנובורד בישראל

איכות הברד נקבעת לפי עמידותו למים. ערך מספרי גבוה מעיד על עמידות גבוהה יותר. 3,000 מ"מ - בדרך כלל עמיד רק בתנאי מזג אוויר "קלים", אינו עמיד בפני גשם ורוח. 5,000 מ"מ - עמיד בתנאי מזג אוויר "קלים" כולל גשם קל, אך לא עמיד בפני רוח. 10,000 מ"מ - עמיד בתנאי מזג אוויר קשים כולל גשם ורוח. 20,000 מ"מ - הגנה מקסימלית נגד מים, גשם ורוח, בד קל ונושם, שומר על טמפרטורת הגוף האופטימלית של 28 מעלות צלזיוס (ללא קשר למה שקורה בחוץ). 30,000 מ"מ - הברד המתקדם ביותר והנושם ביותר המבטיח תגובה מיידית לפי צורכי הגוף.

### אביזרים חיוניים

כפפות - פריט חובה (לא ניתן לשכור). מבחינה בטיחותית, גם ביום החם ביותר אין לגלוש ללא כפפות. כובעים - מומלץ להצטייד בכובע חם ונעים שיכסה גם את אזור האוזניים, רצוי אחד כזה שיהיה כתוב עליו wind defender. עד גיל 15 אין צורך בכובע כי חובה על ילדים לגלוש עם קסדה (היום קסדה מומלצת לכל הגילאים). אם אתה מתכנן לצאת לחור-

סובל מקור). השכבה השלישית, החיצונית, היא חליפת הסקי. החליפה באה במגע ישיר עם האוויר ותפקידה עמידות למים, שמירה על חום הגוף והמניעה שך תהליך הוצאת אדי הזיעה. איכות החליפה נקבעת לפי סוג הברד, סוג התפרים (מולחמים או לא) וכן אביזרים נלווים כמו: כיס מיוחד למשקפי סקי, סערה עם מטלית ניקוי עבור התפורה למעיל, כך שבשליפה מהירה מהכיס היא גם נשארת במקומה, כיס לטלפון סלולרי, כובע סערה נשלף, מחזיק מפתחות, מקום לכפפות, כיס מיוחד לסקיפס אופטי ועוד גימיקים.



### גם ילדים יכולים

אירופה ניתן לראות ילדים בני ארבע וחמש גולשים כמו מקצוענים. הקטנטנים הללו יורדים בלי פחד במסלולים הכי תלולים, בקבוצות עם המדריכים הכי מנוסים. בגלל קשיי תקשורת עם מדריכים שאינם דוברים עברית, משפחות עם ילדים קטנים מישאל נמנעו מטיולי סקי. אבל בשנים האחרונות החלו סיטונאי הסקי לארגן חופשות סקי מיוחדות לילדים, עם הדרכה בעברית.



עדיף לגלוש מגיל 4 ומעלה צילום: גיאנוחוניץ

כדי להתגבר על בעיית השפה ולאפשר לילדים להצטרף להורים הרוצים לצאת לחופשת סקי ולגלוש בעצמם, מתארגנות בחנוכה, בפורים ובפסח חופשות סקי למשפחות: במלונות מספקים שירותי השגחה על הילדים הקטנים שאינם גולשים עדיין, ולגדולים יותר מארגנים הדרכת סקי בעברית בקבוצות קטנות. בתקופות אלה יוצאות קבוצות סקי משפחתיות לאירופה, למה שמכונה "קייטנות סקי". מדריכים ישראלים מוסמכים מלמדים את הוראות הגלישה בעברית ומסייעים גם בשכירת הציוד. הילדים מלווים על ידי המדריך מפתח המלון אל מסלולי הסקי ובחזרה למלון בסוף יום הגלישה. כך ההורים חופשיים לגלוש בלי לדאוג לצאצאים הנמצאים תחת השגחה. ילדים יכולים להתחיל לגלוש מגיל ארבע. כבר אז יש להם פוטנציאל לגלוש טוב יותר מהוריהם. "בילדים טבעיים האינסטינקטים הנכונים המאפשרים להם להיות גולשים מצוינים".

אם לא יוצאים לקייטנות סקי חשוב שהילדים יהיו צמודים אליכם, ולכן כדאי להתאים את רמת המסלולים שאתם בוחרים לרמת הגלישה של הילדים.

אילן גטניו

### ליאת בן צור

בשבוע חופשת הסקי רוב היום אנו נמצאים על מדרונות השלג, ובשל כך הדגש הוא על ביגוד סקי מתאים.

בזמן הגלישה יש להתלבש חכם. בניגוד לדעה הרווחת שאנו אמורים להתמודד מול הקור, בהר - ההפך הוא הנכון! הבעיה היא החום. ולמה? בזמן הגלישה הגוף נמצא בפעילות ספורטיבית אינטנסיבית וקיצונית (וככל שהגולש הוא מתחיל יותר ברמת הגלישה כך הוא מתאמץ יותר, מפני שהשרירים עדיין לא עובדים בצורה אופטימלית) - ובשל כך מפריש זיעה.

הקור בחוץ ושכבות הבגדים מקשים על הזיעה להתנדף, והתוצאה היא בגדים רטובים מזיעה (בתוך החליפה) - משמעות: נקפא למוות בעלייה הבאה שלנו במעלית אל ההר. השינויים הקיצוניים והמעברים בין תחושה של חום בלתי רגיל (תוך כדי פעילות) לבין קור עז אינם נעימים, וגם ברמה הביאורית אינם ממש מומלצים. לכן הפתרון הנכון יהיה שיטת שלוש השכבות.

### שיטת שלוש השכבות

השכבה הראשונה; שכבה תרמית, השנייה; תרמו-פליז, השלישית; חליפת סקי.

השכבה התרמית היא הביגוד הכי קרוב לגוף. תפקידה לנרף את הזיעה מהגוף, כך שתישאר יבש (גם אם מאוד הזעת לאורך היום). רצוי לרכוש שתי גופיות תרמיות ומכנס אחד לפחות לחופשה בת שבוע.

מומלץ לבחור גרבי סקי מקצועיים מסוג FALKE (על אף שזה פריט קטן - יש לו חשיבות גדולה). גרביים בלתי מתאימים יגרמו ללחץ לא נכון על כלי הדם, ואף יעצרו את זרימת הדם לכיפות הרגליים. דבר זה יגרום לקור גדול ולהרגשת נימול באצבעות - תופעה מסוכנת עד כדי כוויות קור במצב של קור קיצוני בהר.

השכבה השנייה, שכבת התרמו-פליז, נועדה לחימום ולבידוד וזוהי חולצת המיקרו-פליז. גם היא צריכה להיות בנויה מחומרים "נושמים" כדי להמשיך את נידוף הזיעה מהגוף ואת הוצאת האדים (היא נחוצה כיומים קרים במיוחד, או למי שבדרך כלל

## דילים

### הכי חמים

#### אמסטרדם

דיזנהויז: טיסת אל על ר-3 לילות במלון Mozart ברמת 3 כוכבים החל מ-649 דולר. 3 לילות במלון NH Caransha ברמת 4 כוכבים החל מ-738 דולר.

#### אתונה

דיזנהויז: טיסת אל על ר-3 לילות במלון Candia ברמת 3 כוכבים החל מ-419 דולר. לינה 3 לילות במלון Poseidon ברמת 4 כוכבים החל מ-460 דולר.

#### בודפשט

דיזנהויז: טיסת אל על ר-3 לילות במלון Polus ברמת 3 כוכבים החל מ-420 דולר. 3 לילות במלון Domina Inn ברמת 4 כוכבים החל מ-496 דולר.

#### ברלין

איסתא: 26 באוקטובר, טיסה + 3 לילות במלון "ספריוויץ" ברמת תיירות, על בסיס לינה וארוחת בוקר, תעלה 549 דולר לאדם בחדר זוגי. גוליבר: טיסה 9 בנובמבר, 3 לילות במלון Agon Opera (3 כוכבים), על בסיס לינה וארוחת בוקר: 549 דולר לאדם בחדר זוגי, כולל מיסים והעברות.

#### לונדון

איסתא: טיסה ב-25 באוקטובר + 3 לילות במלון "לורדס" ברמת תיירות על בסיס לינה וארוחת בוקר, תעלה 699 דולר לאדם בחדר זוגי. דיזנהויז: טיסת אל על ר-3 לילות במלון Royal National ברמת 3 כוכבים החל מ-726 דולר. לינה במלון Holiday Inn Regent Park ברמת 4 כוכבים, החל מ-834 דולר.

#### לפנד

אופיר טורס: "ספארי חורף" בלפלנד, כולל טיסות ישירות לרובניימי, הנמשכות 5 שעות בלבד. "ספארי חורף" יכלול מגוון אטרקציות וחוויות ארקטיות לכל המשפחה, כגון: מסע באופנועי שלג, דיג בקרח, מפלים קפואים, ביקור בחוות איילי הצפון, ביקור בארמון הקרח, ביקור במוזיאון ארקטיקום, ביקור בכפר של סנטה קלאוס, ספארי מזחלות כלבי האסקי סיבירי ועוד. טיסה, 7 ימים, פנסיון מלא, מדריך דובר עברית וציוד ארקטי מלא במחיר של 1,779 אירו לאדם.

תיירות הים" מזמין אתכם לשאול ולהציע רעיונות למדור אנחנו נשחדל בהיענות: ilang@israelhayom.co.il

