

## אוגדן הנהלים של קבוצת

# כן ולא

קבוצת כן ולא הוקמה בשנת 2006 כקבוצת רכיבת שטח.  
עם הזמן התרחבה והתמסדה פעילות הקבוצה.  
בשל אופייה הייחודי של הקבוצה נכתב אוגדן נהלים זה.

פרק א – כללי

פרק ב – רכיבת שטח

פרק ג – רכיבת כביש

פרק ד – חתירה בסירות דרקון

פרק ה – קבוצות אחיות של כן ולא

פרק ו' - נספחים

ניתן לנווט במסמך גם דרך תוכן העניינים

## תוכן העניינים

### פרק א – כללי ..... 3

1. אוגדן הנהלים – הקדמה ..... 3
2. חזון, מטרות וכללי יסוד ..... 4
3. הכללים האתיים ..... 5
4. החברות בקבוצת כן ולא ..... 6
5. התנהלות לצד אדם עם עיוורון או עם לקות ראייה ..... 7
6. רכיבה על אופני טנדם – חשוב לדעת! ..... 11
7. השאלת אופניים לחברי הקבוצה ..... 15
8. הנהלת הקבוצה ..... 16
9. נוהל הביטוח לחברי הקבוצה ..... 17
10. ההתנהלות הכספית וגיוס משאבים ..... 18
11. עקרונות מימון מסעות ..... 19
12. קשרי הגומלין בין קבוצת כן ולא ובין המרכז הישראלי לכלבי נחיה ..... 20

### פרק ב – רכיבת שטח ..... 21

1. בטיחות ברכיבות שטח ..... 21
2. הכשרת רוכבים קדמיים לרכיבת שטח ..... 24
3. רכיבות התנסות ..... 25
4. הצטרפות לרכיבה במסגרת ארגונים חיצוניים ..... 26
5. רוכבים אורחים ..... 27

### פרק ג – רכיבת כביש ..... 28

1. בטיחות ברכיבות כביש ..... 28
2. רכב מלווה לרכיבות כביש ..... 31
3. הכשרת רוכבים קדמיים לרכיבת כביש ..... 32

33..... 4. הצטרפות לרכיבה במסגרת ארגונים חיצוניים

34..... 5. רוכבים אורחים

**35..... פרק ד – חתירה בסירות דרקון**

35..... 1. קבוצת כן ולא סירות דרקון

36..... 2. בטיחות בסירות דרקון

**37..... פרק ה – קבוצות אחיות של כן ולא**

37..... 1. רקע כללי

37..... 2. הבסיס המשותף לקבוצות כן ולא

38..... 3. שיתופי הפעולה בין קבוצות כן ולא

38..... 4. זהות מותג

**39..... פרק ו' - נספחים**

40..... 1. הצהרה לרוכב אורח – כיסוי ביטוחי

41..... 2. טופס רישום לרוכב חדש

42..... 3. הצהרת התנדבות

43..... 4. הסכם השאלת אופניים

44..... 5. הסכם השאלת אופניים באנגלית

46..... 6. בוטל

46..... 7. נספח וועדת האתיקה

48..... 8. תדריך יציאה לרכיבת שטח

49..... 9. תדריך יציאה לרכיבה – כביש

## פרק א – כללי

### 1. אוגדן הנהלים – הקדמה

קבוצת כן ולא הוקמה ב 2006 במרכז לכלבי נחיה כקבוצת רכיבת שטח. עם הזמן, התרחבה והתמסדה פעילות הקבוצה עקבות ספורט לעיוורים ורואים הכוללת רכיבות שטח, כביש וחתיירה בסירות דרקון.

הקבוצה התפתחה לקבוצה תחרותית בכל תחומי עיסוקה והיא חברה בהתאחדות הישראלית לספורט נכים במסגרת אגודת הספורט של בית חינוך עיוורים. אוגדן נהלים זה בא לקבוע ולמסד נהלים לתפעול והתנהלות הקבוצה.

1. אוגדן הנהלים של קבוצת כן ולא כולל נהלים המקיפים את מכלול הפעילות בקבוצה ומטרתו להגדיר את הכללים המחייבים את כל חברי הקבוצה.
2. כל חבר בקבוצה חייב להכיר את הנהלים ולפעול על פיהם.
3. הנהלת הקבוצה מחויבת להפעיל את הקבוצה ולפעול בשירותה על פי נהלים אלו.
4. הנהלת הקבוצה היא האחראית על כתיבת הנהלים, על עדכון ועל הנגשתם לידיעת כל החברים.
5. חריגה מהנהלים במידת הצורך מחייבת את אישור הנהלת הקבוצה.
6. נהלי הקבוצה אינם באים במקום הנהלים והכללים הנהוגים במרכז לכלבי נחיה ובאגודת הספורט בה היא חברה והם משלימים אותם בתחומים הרלבנטיים לקבוצה.

## 2. חזון, מטרות וכללי יסוד

### החזון

לשמש מסגרת מקצועית תומכת ובטוחה, הפתוחה לאנשים עם עיוורון או עם לקות ראייה לרכיבת אופניים מאתגרת, חתירה בסירות דרקון ופעילויות ספורט נוספות ומשמשת גם לקידום המודעות להסתייעות בכלב נחיה.

### המטרות

1. להיות קבוצת רכיבה וקבוצת חתירה איכותיות המורכבות מצוותים מעורבים של עיוורים ורואים שתייצגנה את המרכז לכלבי נחיה באירועי רכיבה וחתירה ותתרומנה למודעות ציבורית ולחשיפה תקשורתית של המרכז ופעילותו.
2. לשמש לעיוורים המתאימים והמעוניינים בכך מסגרת להשתלבות בספורט הרכיבה והחתירה במקצועיות ובבטיחות.
3. לשמש אמצעי ל"שיווק" כלב הנחיה לציבור העיוורים.
4. לתרום להידוק הקשר בין המרכז לבוגריו.
5. לשמש מנוף לגיוס תרומות, לגיוס משפחות אומנות לגורים ולגיוס מתנדבים לפעילות המרכז.
6. לתרום לגיבוש בין צוות המרכז, מתנדביו ובוגריו.

### כללי היסוד לפעילות הקבוצה

1. כל הפעילות בקבוצה הינה בהתנדבות.
2. מימון הפעילות הינו ממקורות הקבוצה ובאחריותה.
3. הפעילות מחייבת עמידה בכללים האתיים.

### 3. הכללים האתיים

#### הקדמה

קבוצת כן ולא על כל ענפיה מזוהה עם המרכז לכלבי נחיה ופועלת בשירותו בתחום המודעות לקידום אנשים עם עיוורון או עם לקות ראייה ולקידום המודעות לניידות באמצעות כלבי נחיה. קבוצת כן ולא היא מסגרת חברתית הפועלת במספר תחומי ספורט למען אנשים עם עיוורון או עם לקות ראייה. כל חברי הקבוצה פועלים בהתנדבות. החברות בקבוצת כן ולא היא זכות גדולה ומבוססת על היכרות אינטימית עם עולמו של האדם עם העיוורון. החברות מבוססת על רצון להתנדב למען הקהילה ומחייבת שיתוף פעולה מלא ומתחשב מצד כל החברים. החברות בקבוצה מחייבת במספר כללים:

#### 1. החברות בקבוצה

חלק בלתי נפרד מהחברות בקבוצה כולל גם השתתפות במטלות שונות כגון הסעות, הכנות למסעות, ליווי, גיוס משאבים ועוד מגוון פעילויות נדרשות לתפקוד הקבוצה. כל חבר בקבוצה ייקח חלק בביצוע המטלות הקבוצתיות בהתאם ליכולותיו ולנטיותיו.

#### 2. חברים רואים

כל חבר רואה בקבוצה יהיה מודע ויתחשב במוגבלותם ובצרכיהם של העיוורים ולקויי הראייה מעבר להשתתפות בפעילות הספורט. חבר רואה המלווה אדם עם עיוורון או עם לקות ראייה יהיה קשוב לצרכיו ולבקשותיו, יפעל על מנת לשמור על כבודו ועל צנעתו ויעשה כל שביכולתו על מנת להעניק לו תחושה של שילוב וביטחון.

#### 3. חברים עם עיוורון או עם לקות ראייה

כל חבר עיוור או לקוי ראייה יעשה כל שביכולתו על מנת להקל על החברים הרואים באותם תחומים בהם נדרשת עזרתם.

#### 4. יושר, כבוד והגינות

חבר בקבוצה יפעל ביושר ובהגינות כלפי חברי הקבוצה האחרים וכלפי המרכז לכלבי נחיה. חבר בקבוצה ינהג בכבוד כלפי כל חבר אחר ללא הבדל מין, גזע, עדה ולאום. בכל מקרה בו יתעורר קושי מכל סיבה שהיא החבר יפנה אל הנהלת הקבוצה ויפעל על פי הנחיותיה.

#### 5. כשירות לפעילות

חבר בקבוצה מתחייב להשתתף בפעילות בענפי הספורט השונים רק כאשר הינו כשיר פיזית ונפשית ויימנע מלסכן את עצמו ו/או חברי קבוצה אחרים.

#### 6. מקצועיות ומיומנות

חבר בקבוצה מתחייב לפעול בהתאם לכישוריו, יכולותיו ומגבלותיו בתחום בו הינו פעיל. חבר שאינו בעל ניסיון קודם ייעזר בחברים הוותיקים והמוסמכים ויהיה כפוף להנחיותיהם עד לרכישת המיומנות הנדרשת לביצוע הפעילות על הצד הטוב והבטוח ביותר.

#### 7. ייצוג וייצוגיות בעת חשיפה בתקשורת

חבר המזדהה או מזוהה כחבר בקבוצה ונחשף לתקשורת מכל סוג ומכל סיבה שהיא, יפעל על מנת לייצג נאמנה את הקבוצה, רוחה ופעילותה ויימנע מכל מצב בו החשיפה עלולה לגרום לנזק לקבוצה ו/או למרכז לכלבי נחיה.

• נוהל הוועדה – ראה נספח 7

## 4. החברות בקבוצת כן ולא

### כללי

קבוצת כן ולא היא קבוצת ספורט וולונטרית לעיוורים ולרואים, בעלת מאפיינים ייחודיים המבדילים אותה מקבוצות ספורט אחרות.

### מטרת הנוהל

להגדיר את עקרונות החברות בקבוצה ותהליכי הקבלה לקבוצה.

1. חבר בקבוצה הוא כל מי שאושר ע"י הנהלת הקבוצה, שילם את דמי החבר, העביר אישור על בדיקת ארגומטריה בתוקף ופועל בהתאם לנהלי הקבוצה ועומד בהתחייבויות הכלולות באוגדן זה.
2. דמי חבר – דמי החבר משולמים אחת לשנה, בחודש דצמבר.
3. למצטרפים לאחר ה 1 ביולי – דמי החבר יהיו בגובה מחצית הסכום לשנה.
4. כל חבר בקבוצה מבוטח בביטוח תאונות אישיות במסגרת החברות בהתאחדות ספורט הנכים
5. החברות בקבוצה מחייבת עמידה בכל הנהלים ובכללים האתיים.
6. החברות בקבוצה היא התנדבותית.
7. החברות מוגבלת לאחת מקבוצות "כן ולא" – אין כפל חברות ו/או כפל תשלום.

### תהליך הקבלה

- רוכב שמעוניין להצטרף כחבר פעיל ואושר לכך ע"י הנהלה ישלים את תהליך ההרשמה בשלבים הבאים:
1. יצהיר על כשירות רפואית בתוקף ויעביר עותק בדיקה ארגומטריה בתוקף המעיד על כשירות רפואית לפעילות הפיזית הנדרשת.
  2. ימלא טופס פרטים אישיים וירשם כמתנדב של המרכז לכלבי נחיה לעיוורים אצל רכזת המתנדבים.
  3. יצורף כחבר בהתאחדות ספורט הנכים ויכוסה בביטוח תאונות אישיות
  4. ישלם דמי חבר.
  5. יחתום על הצהרת התנדבות.
  6. ירכוש חולצת קבוצה ייצוגית לשימוש בכל פעילויות הקבוצה.
  7. חבר חדש ישתתף בסיום מודרך במרכז לכלבי נחיה במהלך שנת החברות הראשונה.

### חידוש חברות

סעיפים 1, 3, 4, 5-ו, מסעיפי תהליך הקבלה. החל מה 1 ביולי דמי החבר הינם 50%.

### השעיה או הרחקת חבר

1. הנהלת הקבוצה רשאית להשעות (זמנית) או להרחיק (לצמיתות) כל חבר בקבוצה שהפר את הכללים הרשומים באוגדן זה.
2. השעיה או הרחקה של חבר יהיו לאחר שיחה אישית עם מנהל תחום הפעילות (רכיבת שטח או חתירה).
3. חבר שהושעה או הורחק רשאי לערער על כך בפני מנהל הקבוצה ולבקש לדון בעניינו בישיבת ההנהלה.

## 5. התנהלות לצד אדם עם עיוורון או עם לקות ראייה

נכתב ע"י: רפי טגליכט

### היכרות

אחת הנקודות הראשונות שעלו בשיחות עם אנשים. כך תיאר זאת אחד מהרוכבים "אני מגיע לרכיבה ופוגש את בן הזוג שלי ומתחילים לנסוע, אין לי מושג מי הם שאר חברי הקבוצה, האם הם מכירים אותי, פשוט נוסעים".

הפתרון:

הצג את עצמך. אנשים רואים מניחים אוטומטית שמזהים אותם או מודעים לנוכחות שלהם. האדם העיוור אינו מסוגל לכך. אין להניח לו לזהות את הנוכחים על פי קולם בלבד. בתחילת המפגש מצא זמן לגשת לחברי הקבוצה לקויי הראייה והצג את עצמך בקצרה. בקרב אנשים שעובדים עם עיוורים נהוג לידע אדם בעת כניסה לחדר, יציאה מן החדר, מעבר במסדרון וכדומה. בעת כניסה לחדר שבו יש אנשים יחד עם אדם עיוור כדאי להציג בפניו את הנוכחים בחדר. גם בעת כניסה לחדר בו מתנהלת שיחה כדאי להכריז על כניסתך: "אהלן, זה מור". החשיבות של הודעה בזמן עזיבת המקום היא כדי לא ליצור מצב מביך בו האדם פונה אליך או ממשיך שיחה שנקטעה בעוד שאתה עזבת את המקום מזמן.

### ציוות

הפעילות במסגרת הקבוצה במגוון התחומים מתבצעת בצוותים עיוור/רואה. הציוות עשוי להשתנות לאורך הפעילות כך שאנשים שונים ילוו את העיוור בזמן ההסעה לפעילות, בזמן הרכיבה או בזמן החתירה, בסידורי הלינה, בארוחות, בהסעה בסיום וכדומה. הערובה לתפקוד נכון, חוויית, ובטיחות הוא רציפות הליווי והעברה מסודרת של התפקיד בין המלווים המתחלפים.

### הנחיית אדם עיוור

האם אני אוחז בו או הוא אוחז בי? ואיך מסייעים למצוא כיסא? האמת שמדובר במיומנות שחובה לתרגל וכדאי כאן לחפש אחר הזדמנות ולהתנסות בחוויה של להיות מונחה בכיסוי עיניים ואפילו לזמן קצר! ננסה לתת כאן את הבסיס.

הפתרון:

העיוור אוחז בך ולא אתה בו. נהוג לאחוז את המרפק אך לעיתים יהיו כאלו שיעדיפו לאחוז את הכתף. אם אינך בטוח שאל. אתה הולך לפניו ומונע בכך התקלות של האדם במכשול. במקרה של מעבר צר בקש מהעוקב אחרך להצטמצם כך שתוכלו לעבור. הוא אוחז בך ועשוי לעזוב אותך אבל אתה אל תעזוב אותו סתם כך ללא אזהרה. בעת ההליכה ניתן לתת מידע על מכשולים אליהם אתם מתקרבים, למשל יש להודיע על מדרגות לפני עלייה או ירידה בהם. התאם את קצב הליכתך לאדם שאיתך! אם אתה רוצה להוביל למקום ישיבה סמן את המושב על ידי טפיחה על המושב כדי לסייע באיתור המושב, או הנחה את ידו למסעד הכסא. אל תדחוף אדם לתוך מושב הכסא. אם אתה נותן הנחייה מילולית אל תעשה שימוש במילים כגון "לך לשם". עליך לתת תיאור מדויק יותר של מרחק וכיוון כדי שניתן יהיה להיעזר בהנחיה, לדוגמא: "הכיסא נמצא שני צעדים משמאלך".

### מרחפים בחלל

לקויי הראייה שנמצא באזור ההתארגנות לרכיבה לא תמיד מכיר את האזור. התמצאות במרחב היא תנאי לניידות. כאשר המקום אינו מוכר ועזר הניידות (המקל או הכלב) אינו בנמצא, לא נותר אלא לעמוד במקום בחוסר אונים.

הדרך הנכונה:

מצא מקום ישיבה או במקרה שאין, לפחות משהו להישען עליו. ספר מה ומי מצויים מסביב. הסבר על הסביבה הקרובה (יכול להיות מאוד לקוני וקצר, "אנחנו ליד חדר האוכל של הקיבוץ") ההסבר יעביר מידע שיאפשר אוריינטציה בסיסית.

#### העמסת ציוד

לפעמים צריך לרכז ציוד בתא מטען. כיצד ימצא כל אחד את הציוד שלו אחר כך? הדרך הנכונה: סימון ברור של הציוד מראש (באחריות לקוי הראייה). לקחת ציוד ממישהו, ידע אותו איפה הנחת את הציוד ובעת פריקת הציוד דאג להעביר לו את הציוד שלו לפני שהתארגנת עם הציוד שלך.

#### הזכות לנוחיות

ישנו מקום שבו אפילו המלך נמצא לבדו – בשירותים. ברור שאחריות אדם לבקש עזרה אם הוא זקוק להגיע לשירותים, אבל יש מצבים בהם אנשים לא אוהבים להיות לטורח, או לא מודעים לקיום שירותים סמוכים וכד'. הדרך הנכונה: לשאול! ואם הזקנה רוצה לחצות את הכביש אז לקחת אותה לשירותים! הליווי הוא רק עד לדלת! ובכל זאת כדאי לציין איפה נמצא הכיור או הסבון או מגבות הידיים.

#### נסיעה ברכב

הנוסע העיוור לצדך רוצה להיות מודע לקורה מעבר לחלל הפנימי של הרכב. הדרך הנכונה: תיאור מהלך הנסיעה ומקומות בהם עוברים ואפילו נופים, גם בעת נסיעה ברכב וגם באופניים. מעבר לכך, כדי שבנסיעה באופניים תהיה הרמונית ועבודת צוות חשוב לידע את הרוכב לקוי הראייה על מכשולים לפני ההגעה אליהם (בורות, ענפים המחייבים להתכופף, עליות פתאומית וכד'). כדאי גם להתריע על העברת הילוכים כדי לבצע אותם באופן חלק יותר.

#### התארגנות בהגעה ללינת לילה

כאן הקושי עשוי להיות מורכב יותר: הגעה לשירותים ולמקלחת, הגעה לחדר אוכל, התארגנות בחדר. הדרך הנכונה: המפתח הוא צוותים: אני אחראי לכך שאיזיק יידע כיצד החדר בו הוא נמצא מאורגן ומה מצוי בו, כיצד הוא מגיע מהחדר לשירותים, למקלחת ולחדר האוכל. אחריותו של איזיק להדגיש בפני מה חשוב לו לדעת ואיפה הוא פשוט לא צריך את עזרתי.

#### סיוע בארוחות

מה בתפריט? איפה מונחים הצלחת והסכו"ם? מה לגבי תוספות ושתייה? הרוכב אחורי כמו גם הרוכב קדמי מדווחים על קיבתם! הדרך הנכונה: פשוט מאוד, אתה אולי כבר לא סטודנט אבל אתה יכול למלצר גם כתחביב. הסבר לבחור שיושב לצדך כיצד השולחן ערוך ומה שמו לו בצלחת. ניתן להשתמש בשיטת השעון: הפירה בשעה שתיים עשרה והסלט בשעה שש. אם יש משהו מורכב כמו דג או עוף, מותר להציע לחתוך את האוכל.

### **בטיחות**

במסגרת פעילות הקבוצה, אנו מגיעים למקומות בלתי מוכרים בהם עשויים להיות מפגעים בטיחותיים ו/או בעיות נגישות שעלולות לסכן את החבר העיוור, המלווה יתריע על כך ואף יאסור תנועה ללא ליווי כאשר המצב מחייב זאת.

## התנהלות עם עמית עיוור או לקוי ראייה בקבוצת כן ולא – תקציר.

הנקודות הר"מ הן תקציר כללי ה"עשה ואל תעשה" בקבוצתנו.

### כללי

- אל תניח שהעמית מזהה את קולך, הצג עצמך בכל מפגש.
- אל תעזוב בלי להודיע, אני הולך.
- אל תשאיר את העמית לבד בלי ידיעה היכן הוא נמצא ומה בסביבתו ובוודאי שלא במקום שנשקפת לו סכנה.

### תקשורת

- קיימות מספר קבוצות ווטסאפ חיוניות וייעודיות. אין להעמיס במידע או מלל מיותר.
- יש לוודא שכל הנכתב ומועלה לרשת נגיש. יש להנגיש תמונות וסרטונים
- רצוי להימנע משימוש באימוג'ים רבים בסוף הודעה – מאריך את המלל בשמע.
- רצוי להימנע משימוש בפעולה "הגב" – מאריך את המלל בשמע.
- רצוי להימנע משימוש בשורש ש.ל.ח בשליחת הודעות טקסט בקבוצה (גורם לביטול ההנגשה הקולית).
- יש להימנע מהודעות מוקלטות כאשר ההודעה מיועדת גם לכבדי השמיעה.

### באיסוף לרכיבה

- תאר את הדרך
- בהגעה לנקודת המפגש תאר את המקום ומי הנוכחים
- לווה את העמית לרוכב קדמי שלו.

### במהלך הרכיבה

- יידע והנחה את העמית בזמן על מכשולים, מהמורות, עצירה מתוכננת ולא יזזה צד להוריד את הרגל, פניות חדות, עליות וכל מה שעלול להפתיע או מחייב פעולה מצדו.
- תאר את הדרך, נופיה וכל מה שמתרחש ועשוי לעניין.
- בעת הליכה לצד האופניים, ודא כי אתה והעמית צועדים באותו צד של האופניים, לטובת התמודדות עם מכשולים.
- בזמן העצירות וההפסקות אתם עדיין צוות ואין להיפרד ללא תאום והעברת אחריות.
- בסיום הרכיבה בקש ותן משוב על הרכיבה ולווה את העמית לחבר המסיע אותו חזרה.

### בפיזור

- תאר את הדרך במהלך הנסיעה
- ודא שלא נשכח דבר ברכב
- וודא שדרכו של העמית מהרכב לדלת הבית בטוחה.

## 6. רכיבה על אופני טנדם – חשוב לדעת!

מבוסס על מאמרו של שלדון בראון

בשביל מה זה טוב? רכיבה על אופני סינגל, היא חוויה מהנה מאד, אך אופני הטנדם מוסיפים מימד חדש לגמרי לרכיבה. הסיבות לרכיבה על אופני טנדם שונות, והנה כמה מהן: הטנדם מאפשרים לרוכבים מרמות שונות של כושר גופני ויכולת טכנית לרכוב בהנאה ביחד. הרוכב המהיר יותר אינו צריך עוד להמתין לאיטי, הרוכב האיטי אינו צריך להיאבק ולהיקרע על מנת להישאר יחד עם המהיר.

הטנדם הופך את הספורט שהוא באופיו אינדיבידואלי לחוויה משותפת של זוגיות. הטנדם מאפשר לאנשים עם מוגבלויות ליהנות מחוויית הרכיבה. הטנדם מאפשר להורים וילדים לרכוב יחד באותו קצב. הטנדם הוא הכלי האולטימטיבי למי שרוצים ליהנות מחוויית המהירות. יהיו הסיבות אשר יהיו, המאמר הזה מנסה לכסות כמה מהנושאים שעל כל רוכב טנדם להכיר.

### "רוכב קדמי"

הרוכב הקדמי הוא הרוכב המנוסה יותר, בעל השליטה הגבוהה באופנים ובעל כושר שיפוט גבוה. במקרה של צוות מתחיל, הרוכב הקדמי יזדקק להפעלה רבה יותר של פלג גוף עליון מאשר ברכיבת סינגל. ככל שהצוות צובר ניסיון לרכוב יחד, דרישה זו תפחת.

לרוכב הקדמי שני תחומי אחריות עיקריים:

1. לשלוט באופניים, כולל; איזוןם בעצירה או בתנועה, היגוי, החלפת הילוכים ובלימה.
2. לשמור על שמחת הרכיבה של הרוכב האחורי! הטנדם אינו טנדם ללא האחורי. הרוכב הקדמי חייב לזכות באמונו המלא של האחורי, חייב לעצור כשהאחורי רוצה לעצור, וחייב להאט כשהאחורי רוצה להאט.

מכיוון שהאחורי אינו רואה את הדרך, הרוכב הקדמי אחראי להזהיר בזמן מפני מכשולים ומהמורות, על מנת שהאחורי יכין עצמו לקראתן. כישלון בעבודת הצוות הוא כמעט תמיד כתוצאה מחוסר אמון של האחורי ברוכב הקדמי או מאוכף לא מתאים שהופך את כל הרכיבה לסיפור מהתח... הרוכב הקדמי צריך גם להתריע על החלפת הילוכים, ובעיקר הורדת הילוכים העלולה להוציא את האחורי מאיזון ולגרום לו לאבד את האחיזה בדוושות אם היא באה ללא התראה. עם הניסיון בצוות יפחת הצורך ברוב ההתראות על החלפת הילוכים.

### "רוכב אחורי"

הרוכב אחורי אינו טרמפיסט, הוא איש צוות שווה ערך, ומשמש בעיקר כמנוע. מאחר שאינו נדרש להיגוי האופניים, רוכב זה צריך להיות מסוגל לייצר יותר כוח מאשר אילו רכב על אופני סינגל. כתלות בכוח שריריו וכושרו הגופני, הרוכב אחורי צריך לייצר כוח קבוע, או לשמור כוח עודף להתפרצות או לעליות.

מכיוון שתחילת התנועה בטנדם מעט יותר מורכבת מאשר בסינגל, הפעלת הכוח חייבת להיות מעודנת אך חזקה והחלטית כך שהאופניים יגיעו לתנועה נשלטת במהירות האפשרית.

גם לרוכב אחורי יש כמה כללי אל תעשה: אל תנסה לנהוג את האופנים מאחור. העברת משקל בלתי צפויה של הרוכב האחורי תקשה מאד על עבודתו של הרוכב הקדמי ועלולה להוביל להתרסקות. הרוכב האחורי צריך לשמור את גופו בקו האורך של האופניים ולהטות את גופו בפניות. במקרים בהם הרוכב האחורי צריך לבצע תנועה חריגה באוכף כמו שליפת בקבוק מים או שליפת קוץ מהגרב, עליו לעשות זאת ללא הפרה של איזון האופניים. יש להימנע באופן מוחלט מפעולות שכאלה כאשר מתמודדים עם תוואי דרך קשים או עם תנועה צפופה. רצוי לתאם פעולות עם הרוכב הקדמי. גירוד בגב מעת לעת, שירה בציבור, ניווט וצילום גם הם יכולים להיות חלק מתפקידי הרוכב האחורי בצוות.

### הצוות

הצוות ברכיבת טנדם הוא יותר מסכום חלקיו. צוות טנדם מנוסה מפתח רמה גבוהה ביותר של עבודת צוות ותקשורת אילמת, דרך שפת גוף, העברת משקל, שינויים בכח דיווש ואמפטיה כללית. לאחר מאות ק"מ של רכיבה משותפת תמצאו עצמכם גולשים (מתקדמים ללא דיווש) יחד, מעבירים הילוכים ללא התראה, ושולטים באופניים גם במהירויות נמוכות. זו אינה תוצאה של שיבוץ שני רוכבים מנוסים לרכיבה משותפת. זה התהליך של התפתחות תקשורת מיוחדת ייחודית שעובר צוות קבוע.

### התאמת הטנדם

מאחר ששילדת הטנדם חייבת להתאים לשני רוכבים, הסיכוי לכך נמוך בהרבה מאשר במקרה של אופני סינגל.

בדרך כלל עדיף שהקדמי יהיה הגבוה מבין השניים אך זה אינו תנאי בל יעבור. כאשר צריך להתפשר בהתאמה, יש להעדיף התאמה לרוכב קדמי. מאחר שבאחריות הרוכב קדמי לייצב את האופניים כאשר הרוכב אחורי עולה לאוכף. מידת האופניים היא כזו שהמרווח במפשעה גדול יותר מאשר במקרה של אופני סינגל. מצד שני, אם השלדה קטנה מדיי ניתן לפצות על כך בעזרת כידון גבוה או שילוב של כידון ומוט כידון (stem) מתאים.

באשר לרוכב אחורי, הוא יכול להסתדר גם עם שילדה גדולה ממידותיו אם יתאים לעצמו כידון ומוט כידון לתנוחה נכונה.

### יוצאים לדרך

מי שרוכב לראשונה כ"רוכב קדמי" צריך לעשות זאת סולו, ללא רוכב אחורי על מנת לקבל את התחושה השונה של אופני טנדם. טכניקת המעבר מעמידה לתנועה, ה"ציאה", היא בעלת חשיבות עליונה בטנדם. לא ניתן להתחיל ברכיבה במהירות איטית כפי שניתן באופני סינגל, בוודאי שלא לפני שצוברים ניסיון רב. הסוד הוא להאיץ ביעילות וממש לזנק קדימה ולכך נדרשת עבודת צוות ותיאום בין שני הרוכבים. הטנדם לא נוטה לסלוח לשגיאות בטכניקת הציאה.

### איך עושים זאת נכון סולו?

עמוד כשהאופניים בין רגליך ושתי הרגליים על הקרקע. סובב את הדוושות כך שהדוושה בצד הרגל הדומיננטית שלך תהיה למעלה ב-45 מעלות קדימה. הנח את רגלך על הדוושה הגבוהה, ולחץ מטה בכוח. פעולה זו תכניס את האופניים לתנועה ותסייע לך להרים עצמך לאוכף. כל טכניקות העלייה האחרות המקובלות באופני סינגל אינן מתאימות לטנדם ועלולות לסכן את הרוכבים.

### איך עושים זאת נכון בצוות?

רוכב קדמי – עמוד בפיסוק כשהאופניים ניצבים בין רגליך. השען את המסגרת על רגל אחת להגברת היציבות. וודא שהרגליים רחוקות מספיק מהדוושות האחוריות על מנת שלא תיפגע מהן. נעל את המעצורים על מנת שהאופניים לא יזוזו כאשר הרוכב אחורי עולה לאוכף.

רוכב אחורי – תוך שמירת איזון משקל הגוף במרכז האופניים ככל שניתן: סובב את הדוושה הקרובה יותר למצב תחתון והשתמש בה כבמדרגה. טפס לאוכף והנח את הרגל השנייה על הדוושה, התחבר לקליטים - אם יש. סובב את הדוושות למצב תחילת התנועה המתאים ל"רוכב קדמי". תודיע "מוכן".

רוכב קדמי – הנח את רגלך על הדוושה הגבוהה ואז לחץ חזק. פעולה זו תעזור לך לטפס לאוכף כשהדוושה משמשת מדרגה תגרום לתחילת תנועה קדימה ולייצוב האופניים. אל תפסיק לדווש לפני שהאופניים הגיעו למהירות יציבה.

רוכב אחורי – זה הזמן שלך להפגין את מלא הכוח שאצור ברגליך על מנת שהאופניים יאספו מהירות וייתייצבו.

היה מוכן לשלב שבו הרוכב קדמי ירצה להתחבר לדוושות (קליפ). התהליך נראה אולי מסובך בתחילה אך בדרך זו תוכלו להבטיח "יציאות" מהירות ובטוחות.

### עצירה

טכניקת העצירה היא פחות או יותר היפוך התהליך, אך נדרשת תשומת לב מיוחדת בכמה פרטים: רוכב קדמי – זכור שעליך לייצב את האופניים וגם את הרוכב האחורי כאשר הוא יורד לקרקע. השגיאות האופייניות הן:

לאפשר לאופניים לנטות יותר מדיי לצד אחד עד שאינך יכול עוד להחזיק את משקל הרוכב אחורי. לא לפסק רגליים מספיק ולאבד את היציבות. לשכוח להתנתק מהדוושה השנייה (כשמשתמשים בקליטים).

רוכב אחורי – שמור את מרכז הכובד שלך במרכז, נדנד מיותר כאשר האופניים לקראת עצירה והרוכב הקדמי עדיין לא מיוצב על הקרקע עלול להפגיש אותך עם הקרקע בצורה מכאיבה או מבישה. בדרך כלל אין צורך להסיר את הרגליים מהדוושות לפני שהרוכב הקדמי אומר לעשות זאת. יחד עם זאת זה אינו חוק בל יעבור, לפעמים רוכב אחורי ערני יכול לשלוח רגל לקרקע בזמן הנכון ולהציל את המצב.

### מקצב (Cadence)

צוות טנדם אופייני עשוי לכלול רוכב מנוסה וקשוח ורוכב מתחיל וחסר ניסיון. הבעיה העיקרית בה עלול הצוות להיתקל היא המקצב, מה תהיה מהירות הסיבוב של הדוושות. הרוכב המנוסה יעדיף קצב דיווש מהיר יותר מאחר שדיווש מהיר הוא יעיל יותר ומפחית עומס מהברכיים. לעומתו הרוכב המתחיל יתקשה לדווש במהירות הגבוהה ויאבד במהירות את הנאות מהרכיבה.

ברכיבת צוות בטנדם, מופקד הרוכב המנוסה על אושרו של המתחיל ולכן חובתו להתחשב ולהתאים עצמו לרמת המתחיל תוך שהוא מושך אותו בקצב הנכון לשיפור מתמיד של כושר וטכניקת הדיווש.

### גלישה (Coasting)

גלישה היא השלב שבו האופניים בתנועה ללא דיווש. בנוסף למקצב גם הגלישה חייבת להיעשות בתיאום. באופני טנדם, או ששני הרוכבים מדוושים או ששניהם גולשים. (יש אופציה למערכת S&S שמאפשרת דווש עצמאי של כל רוכב אך לא נדון בזה כאן).

הכלל התופס הוא שהרוכב המנוסה נוטה לגלוש פחות מהרוכב המתחיל. המתחיל עשוי לעבור למצב גלישה כתוצאה מחשש, ממהירות גבוהה מדיי לטעמו, מחוסר ביטחון, מעייפות, או סתם מבטלנות. רוכבים מנוסים יודעים שעדיף לשמור את הרגליים בתנועה גם כאשר אינן תורמות כח הנעה מאחר שכך נישמר הקצב ונמנעת התכווצות של השרירים.

נושא הגלישה ייפתר מעצמו עם צבירת הניסיון של הרוכב המתחיל ועם התפתחות התקשורת בצוות. בשלבי ביניים, הפחתת מהירות או שימוש בהילוכים יכולים להפחית את הנטייה לגלישה.

### רכיבה עם רוכב אחורי עיוור

למען האמת, מעט מאד נדרש להוסיף לתדריך על מנת להתאימו לרכיבה בצוות של רוכב קדמי רואה ורוכב אחורי עיוור.

ברוב המקרים, ניחן הרוכב האחורי העיוור בחושים בריאים, שפת גוף שמגיבה במהירות ובמדויק לשינויים בתאוצות ובמרכז כובד, ריכוז גבוה, וקשב רב לדיווחים של הרוכב קדמי ולגירויים מהסביבה. הניסיון בקבוצה שלנו מלמד שאין צורך בצוותים קבועים בסוג הרכיבה שלנו שאינה תחרותית. ההקפדה על נהלי העלייה והירידה חשובה מאד לבטיחות הרכיבה ואין לוותר בשום אופן על יציאה מסודרת כשהמסלול לפנינו פנוי ממכשולים ו/או מרוכבים אחרים.

דגש מיוחד אנו נותנים להתראות לפני תמרונים חריגים, קירבה למכשולי צד וגובה, מהמורות, מדרגות, שינויים בתכסית כגון כניסה לחול או לשלולית, פניות, עליות (תוך ציון אורכן המשוער ושיפוען) ירידות ועצירות פתאום. שיתוף פעולה ועבודת צוות יעילה בנושאים הנ"ל מאפשרת לנו ליהנות מרכיבה מאתגרת גם במסלולי סינגלים קשים ולהימנע מתקלות ונזקים כתוצאה מהתמודדות לא נכונה עם תנאי השטח.

המתקדמים והמנוסים בין הרוכבים האחוריים העיוורים עושים שימוש יעיל בקליטים ומתחברים לדוושות. באחריות הרוכב הקדמי להורות לרוכב האחורי להתנתק מהחיבור לדוושות בקטעים בהם צפוי צורך להושיט רגל על מנת למנוע נפילה.

לעתים, העיוורון של הרוכב האחורי או החותר מלווה גם בלקות שמיעה, בבעיות שיווי משקל או בלקויות פיזיות נוספות. זוהי מורכבות שמחייבת התייחסות מיוחדת ופרטנית כגון, ציוות מתאים, ציוד מותאם ולעתים גם פתרונות טכנולוגיים ייעודיים.

לא פחות חשובה מעבודת הצוות ברכיבה היא ה"ציוותיות" כאשר אנחנו עם שתי הרגליים על הקרקע. בזכות הרכיבה אנו מגיעים למקומות חדשים, בלתי מוכרים ובחלקם גם בלתי מותאמים לנגישות העיוורים. עבודת הצוות בקבוצה שלנו היא הקסם שמאפשר לכולנו לראות ולהסתדר גם בתנאים קשים. בנושא זה, מעבר לכל תדריך וסדנת הצוותא שאנו מקיימים עלינו לשמור על רגישות גבוהה ערנות וזמינות, לצפות קדימה ולסייע לעיוורים שביננו במקומות שהעזרה נחוצה.

## 7. השאלת אופניים לחברי הקבוצה.

### כללי

הקבוצה מאפשרת השאלת אופני טנדם לחבריה.

### מטרת הנוהל

להגדיר ולפרט את הכללים על פיהם יושאלו האופניים לחברים לשימוש מחוץ למסגרת פעילות הקבוצה.

1. כאשר חבר קבוצה, מתנדב רואה ו/או אדם עם עיוורון או עם לקות ראייה מעוניין לקחת חלק בפעילות שאינה במסגרת הקבוצה, לרבות תחרויות, מסעות רכיבה, אימונים, רכיבות הכרות ועוד.
2. רצוי שהרוכב האחורי והרוכב הקדמי יהיו שניהם חברים בקבוצה אך בסמכות ההנהלה לאשר רוכב קדמי או רוכב אחורי חיצוני.
3. אישור רוכב קדמי חיצוני לצורך השאלת אופניים לרכיבה מחוץ לקבוצה ייעשה בתהליך שייקבע בכל מקרה לגופו.
4. שואל האופניים מחוייב לחתום על טופס השאלה ולעמוד בתנאים המופיעים בו (ראה נספח).
5. השאלת אופניים מתאפשרת בכפוף לפעילויות הקבוצתיות המתוכננות ובמידת האפשר.
6. ההנהלה אינה מתחייבת להיענות לכל בקשה בכל עת.
7. הכללים הנ"ל חלים גם על השאלת טנדמים המוצבים מחוץ למרכז לכלבי נחיה, לדוגמה – בבית אחד החברים.

## 8. הנהלת הקבוצה

1. ההנהלה אחראית לכל התחומים בפעילויות של כן ולא.
  - א. קשרי הגומלין עם המרכז לכלבי נחיה
  - ב. תכנית הפעילות לרבות מסעות, תחרויות ואירועים מיוחדים.
  - ג. כספים – גיוס משאבים, הנהלת חשבונות
  - ד. קבלת חברים
  - ה. הפסקת חברות
  - ו. נהלים וביצועם
  - ז. בטיחות
  - ח. ביטוח
  - ט. קשר עם קבוצות אחיות ( כן ולא כביש, כן ולא צפון, כן ולא השרון חממת כן ולא )
  - י. יחסי ציבור, מודעות
2. בראש ההנהלה מנהל כללי והיא כוללת מנהל תחום אופני השטח מנהל תחום סירות דרקון, גזבר, וחברים נוספים.
3. ההנהלה מונה 11 חברים מתוכם לפחות שניים לקויי ראייה.
4. ישיבת הנהלה תתכנס אחת לחודש לפחות, או מעבר לכך במידת הצורך. באחריות מנהל הקבוצה.

### חברי הנהלה ובעלי תפקידים בניהול ובתפעול קבוצת "כן ולא"

#### חברי הנהלה

- מוטי רגב - מנהל כללי
- משה קילים ונסים קנדל - ניהול רכיבות השטח
- גיל מרינוב – ניהול כן ולא כביש
- רובי קדמי ואורטל כהן – ניהול קבוצת ערב ג'
- שוקי סעד - ניהול פעילות סירות דרקון
- יעל מדמון ואבי כגן – ניהול קבוצת רכיבה לנוער - כיפליים
- דרור כרמלי – חבר הנהלה
- דודי חקק – חבר הנהלה
- יעל מדמון- מנהלת תפעול, גזברית
- יובל נקל – ממונה בטיחות
- עופר גרוסו - קשרי קהילה וגיוס חברים

#### ממלאי תפקידים

- אודי ווליניץ – ניהול אתר האינטרנט
- רחלי אדמון- בקרה חשבונאית וטיפול בבדיקות הארגומטריה
- נסים קנדל – פרסום ויח"צ ברשתות
- וועדת אתיקה –אלה ורדי, אילן אליהו, רונית חן, עמוס באר.
- וועדת תרבות – עדי יכין, פבלו קמפלר, סימוני זינגר, נסים קנדל

## 9. נוהל הביטוח לחברי הקבוצה

### כללי

כל פעילות במסגרת קבוצת כן ולא מבטחת בפוליסת ביטוח מתאימה ומתוכננת ומבוצעת במגבלות אותה פוליסה.

### המטרה

פירוט העקרונות על פיהם מבטחת פעילות הקבוצה

1. כל חבר בקבוצה מבטח בביטוח תאונות אישיות מתוקף החברות באגודת הספורט בית חינוך עיוורים בהתאחדות ספורט הנכים.  
הביטוח מכסה גם השתתפות בתחרויות במסגרת הקבוצה.
2. כל חבר רואה בקבוצה מוגדר כמתנדב של המרכז ומבטח בביטוח הלאומי כמתנדב – באחריות רכזת המתנדבים של המרכז.
3. כל חברי הקבוצה מבטחים במסגרת הביטוח של המרכז לעובדיו (כולל צד ג') לכל אירוע או פעילות במרכז או מחוצה לו במסגרת הפעילות של הקבוצה.
4. פעילות סירות הדרקון מבטחת ע"י מרכז דניאל לחתירה ומארגני התחרויות בהן משתתפת הקבוצה.
5. רכיבה במסגרת אירועי רכיבה חיצוניים מבטחת על ידי המארגנים.
6. השתתפות הקבוצה ו/או נציגים מטעמה באירועי נגישות, ו/או התנסות עבור גורמים שאינם המרכז לכלבי נחיה חייבת בביטוח ייעודי או הרחבת הפוליסה הקיימת. הוצאות בגין הרחבה זו ככול שתהיינה חלות על המזמין.
7. מתנדבים הממלאים תפקידים מקצועיים בקבוצה (כגון פראמדיק) מחויבים בביטוח אחריות מקצועית ובאחריותם לדאוג לכך.
8. ממלאי תפקידים בהנהלת הקבוצה ובהובלת רכיבות מבטחים לאחריות מקצועית במסגרת הביטוח של בית חינוך עיוורים.

## 10. ההתנהלות הכספית וגיוס משאבים

### כללי

ההתנהלות הכספית המאפשרת את קיום פעילות הקבוצה מתואמת עם הנהלת המרכז.

### מטרת הנהל

להגדיר את הכללים לפעילות הכספית של הקבוצה.

1. הקבוצה אינה ממומנת מכספי המרכז לכלבי נחיה ולכן מחויבת לגייס את משאביה באופן עצמאי.
2. גיוס המימון לפעילות הקבוצה הינו ממקורות פרטיים, מחברות, מקרנות ממלכתיות ופרטיות, מדמי חבר השאלת ציוד וממכירות ציוד ושירותים.
3. הקבוצה פועלת תחת המרכז לכלבי נחיה. פעילותה מוגדרת ומוכרת כפעילות של עמותה רשומה לצורך גיוס תרומות.
4. גיוס המשאבים של הקבוצה מבוצע בתיאום מלא עם גיוס המשאבים של המרכז ובאחריות הנהלת הקבוצה לעדכן את מנכ"ל המרכז על כל פעילות בנושא.
5. ההתנהלות הכספית של הקבוצה מטופלת במסגרת הנהלת החשבונות המבוקרת של המרכז לכלבי נחיה.
6. התורמים לקבוצה יירשמו במערכת ניהול המידע של המרכז ויסווגו כתורמי כן ולא.
7. כל ההוצאות וההכנסות של הקבוצה מנוהלות בנפרד מהמרכז ומאושרות ע"י מנהל הקבוצה.
8. תרומות ייעודיות לקבוצה "צבועות" (שמורות ומוגנות לטובת צרכי הקבוצה), מוכרות לצרכי מס מתוקף קבלתן ע"י המרכז לכלבי נחיה ומטופלות על פי נהלי המרכז משלב הפניה, דרך משלוח מסמכי העמותה, הנפקת קבלות ומשלוח מכתבי תודה.
9. גזבר הקבוצה מנהל רישום מקביל של כל ההוצאות וההכנסות. רישום זה לאחר שאומת מול הנה"ח המרכז, הוא תנאי להעברת יתרות משנה לשנה.
10. גיוס כספים אד הוק לצורך מסעות ואירועים יבוצע ע"י גזבר הקבוצה וחבר נוסף.
11. תרומות שוות ערך (ביגוד, אוטובוסים, חלפים...) יירשמו הן בהנהלת חשבונות של המרכז והן ברישום המקביל אצל גזבר הקבוצה.
12. תקציב הקבוצה כולל הוצאות הצטיידות, אחזקה, ביטוח, מסעות, אימוני חתירה ושונות, ונקבע אחת לשנה בתיאום עם מנהל התפעול של המרכז לכלבי נחיה.

## 11. עקרונות מימון מסעות

### כללי

הקבוצה מקיימת לא פחות ממסע כביש אחד, משני מסעות שטח קבוצתיים מדי שנה בכפוף לתכנית שנתית מאושרת.

מסע חורף ( חנוכה ) מסע אביב ( תקופת פסח ) יומיים או בני שלושה ימים בדרך כלל.

מעט לעת יתכנו מסעות נוספים בהתאם ליעדים ומטרות שייקבעו בהנהלת הקבוצה.

### פירוט

1. מימון מסעות הקבוצה מבוצע מדמי ההשתתפות של החברים במסע ומתקציב הקבוצה.
2. הקבוצה מגייסת כספים למסעות במסגרת גיוס המשאבים לקבוצה.
3. הוצאות לכל מסע מאושרות ע"י הנהלת הקבוצה בהתאם לתכנית הספציפית אילוצי המקום והזמן ואפשרויות המימון. דמי ההשתתפות מכל חבר רוכב וגובה הסבסוד נקבעים בהתאם. נהנים מסבסוד רק חברי קבוצה רשומים המשלמים דמי חבר.
4. למסעות שונים עלויות שונות הנגזרות מתוואי המסלול, הוצאות הלינה, הסעות, תשלום למארגנים חיצוניים וכדומה. השאיפה היא לשוויון בנטל העלויות לרוכב במסעות השונים ובהתאם לכך ייקבע יעד גיוס המשאבים למסע. מקרים בהם לא יגויסו די משאבים וקיומו של המסע יותנה בתשלום חריג של המשתתפים ישקלו בנפרד בהנהלת הקבוצה.
5. מסע לחו"ל מתקיים במימון מלא של המשתתפים.

## 12. קשרי הגומלין בין קבוצת כן ולא ובין המרכז הישראלי לכלבי נחיה

### כללי

כל פעילות קבוצת כן ולא מתקיימת במסגרת המרכז לכלבי נחיה ובשירותו.

### מטרת הנוהל

להגדיר את הכללים על פיהם מתקיימים קשרי הגומלין בין הקבוצה למרכז.

6. כל פעילות הקבוצה הינה תחת המרכז לכלבי נחיה ובשירותו כמוגדר בחזון הקבוצה ובמטרותיה.

7. המרכז לכלבי נחיה הוא בסיס האם של הקבוצה ומעניק לה שירותים שונים כגון:

- א. אחסון
- ב. הנהלת חשבונות
- ג. שרותי משרד חלקיים
- ד. ביטוח
- ה. תמיכה ממחלקת תפעול
- ו. הקצאת רכב גורר
- ז. רישום וטיפול במתנדבים

8. הקבוצה פועלת בשירות המרכז ככול שנדרש על פי חזונה ומטרותיה ובתיאום עם ממלאי התפקידים במרכז על פי תחומי אחריותם.

9. ככלל, איש הקשר בין המרכז לקבוצה הוא מנהל הקבוצה אך אין הדבר בא במקום קשרי עבודה שוטפים בין ממלאי התפקידים בהתאם לתיאום וסיכום מוקדם עם מנכ"ל המרכז ומנהל התפעול על פי העניין. לדוגמא, גזבר הקבוצה מול הנהלת חשבונות, מנהל תחום שטח מול איש האחזקה של המרכז.

10. הקבוצה ו/או מי מאנשיה ירתמו לשירות המרכז לביצוע פרויקטים מיוחדים כגון הפקת אירועים, גיוס משאבים, רכיבות התנסות לאורחי המרכז ולחניכיו וכו' כפי שיוסכם בין מנכ"ל המרכז ובין הנהלת הקבוצה.

11. בגדי הקבוצה הרשמיים יישאו בנוסף ללוגו הקבוצה גם את הלוגו של המרכז לכלבי נחיה בעברית ו/או באנגלית.

12. גיוס המשאבים לקבוצה מתואם עם גיוס המשאבים של המרכז ומבוצע על פי הכללים המפורטים בנהל 10.

## פרק ב – רכיבת שטח

### 1. בטיחות ברכיבות שטח

#### כללי

רכיבה על אופניים בכלל ועל אופני טנדם בפרט, היא פעילות אתגרית ומחייבת משמעת קפדנית במיוחד. סטייה מכללי הבטיחות וההנחיות עלולה להסתיים בתאונה או באירוע בטיחותי חמור אחר. נוהל זה מחייב את כל הרוכבים בקבוצה ובאחריות כל אחד מהרוכבים להכירו ולפעול על פיו. עלינו לזכור כי ייעוד הרכיבות הינו רכיבות עם אנשים עם עיוורון או לקות ראייה, כך שהאחריות כפולה ומכופלת.

#### מאפייני רכיבות השטח

רכיבות השטח הן רכיבות קבוצתיות בהשתתפות אופני טנדם ואופני סינגל.

#### כשירות רפואית

1. על מנת לקחת חלק ברכיבות הקבוצה, על כל רוכב להציג אישור רפואי בתוקף המאשר את כשירותו.
2. האישור יהיה בתוקף לשנה אחת.
3. רוכב שאין ברשותו אישור רפואי (ארגומטריה) בתוקף המופיע גם ברישומי הקבוצה לא רשאי להשתתף ברכיבה.
4. רוכבי אורח יחתום על טופס אורח הכולל הצהרה על כשירותו הבריאותית.

#### אירועים חריגים

1. על כל אירוע חריג במהלך הרכיבות, בדגש על פציעות, יש לדווח באופן מיידי למנהל התחום ולמנהל הקבוצה, לידיעה ולכל טיפול שיידרש על פי החלטתו.
2. באחריות כל רוכב קדמי להחמיר עם עצמו ולהגביל עצמו עד כדי ירידה מהאופניים ו/או הפסקת הרכיבה כאשר התנאים אינם מאפשרים לו לקיים רכיבה בטוחה.
3. בסמכות הרוכב האחורי לדרוש הפסקת רכיבתו אם וכאשר הוא מרגיש חוסר ביטחון בצוות.

#### עזרה ראשונה וטיפול בפציעות

1. בכל רכיבה יהיה תיק ע"ר של הקבוצה ומכשיר דפיבילטור.
2. השאיפה הינה כי בכל רכיבה יהיה לפחות רוכב אחד שעבר קורס מע"רים.
3. מגיש העזרה הראשונה (מע"ר) יטפל בפצוע/פציעה, תוך שלידו עוזר/ים במינימום הנדרש לפי הנחייתו.
4. שאר האנשים ימתינו בנקודת המתנה בטוחה.
5. במקרה שמתעורר צורך להזמין/להזעיק אמבולנס, יתארגנו הרוכבים ורכב הליווי לקלוט אותו תוך שהם מאפשרים לו גישה מלאה לפצוע ומקום עצירה בטוח. עזרה לצוות האמבולנס תינתן על פי דרישתו והנחייתו.

#### ביטוח תאונות אישיות

1. כל רוכב חייב שיהיה מבוטח בביטוח לתאונות אישיות בתוקף. (ראה נוהל ביטוח)

### תדריך בטיחות כללי

1. לפני תחילת הפעילות יתקיים תדריך על ידי האחראי על הרכיבה על פי רשימת התיוג תוך שימת דגש על אופי המסלול, רמת הקושי וסיכונים (נספח 8 – תדריך בטיחות).
2. הרוכבים יקפידו על יישום כל חוקי ותקנות התעבורה.
3. באחריות הרוכב הקדמי לבדוק את תקינות האופניים לפני תחילת הרכיבה ולבצע את ההתאמות הנדרשות עבורו ועבור הרוכב האחורי.
4. בקטעי כביש הרוכבים ירכבו בטור עורפי, או מקסימום אחד ליד השני בהתאם לתדריך.
5. רוכב המעוניין לעקוף יכריז בקול רם על העקיפה. העקיפה תבצע בהתאם לתנאי השטח ונתיב הרכיבה של הנעקף.
6. בכל עת יהיה קשר בין הרוכב המוביל לבין הרוכב הסוגר (המאסף).
7. ברכיבה בירידות תלולות או מתמשכות ישמרו הרוכבים על מרווחים גדולים מהרגיל ביניהם. יש לבצע את הירידות הללו בזהירות או אף ברגל.
8. במקרה של תנאי דרך קשים במיוחד, רצוי לרדת מהאופניים ולהובילם ביד. באחריות מנהל הרכיבה להנחות בהתאם, לפני הקטע הספציפי.
9. **מודגש ומובהר כי בסמכות ובאחריות הרוכב הקדמי להפעיל שיקול דעת ולהחליט על הפסקת הרכיבה וירידה מהאופניים משקולי בטיחות, לרבות במקרים בהם הרוכב האחורי מבקש זאת.**

### תדריך בטיחות – הדגשים

1. לכל רכיבה ימונה אחראי שתפקידו לנהל את הרכיבה, על כל מרכיביה, לרבות הכרת מסלול הרכיבה.
2. מסלול הרכיבה ייקבע מראש. המסלולים יותאמו לקבוצה הרוכבת.

### שילוב קטעי כביש ברכיבת שטח

1. במקרה שיש הכרח לרכב על כביש, יש לנהוג לפי כלללי הרכיבה ברכיבות כביש (ראה נוהל).
2. אם קיים צורך לחצות כביש או דרך לרכב ממונע, כאשר מדובר בחציה בניצב לכביש ייקבעו שני רוכבים מיומנים (עדיף סינגליסטים) שיוצבו במרחק מה לכל צד מנקודת החציה, עם קשר עין למקום החציה, ואלו יעצרו את תנועת כלי הרכב על הכביש. החסימה תבוצע כשכל הקבוצה, או מרביתה, מוכנים לחציית הכביש, והיא תבצע בזריזות, רק לאחר שברור כי התנועה נעצרה באופן מוחלט.

### שילוב קטעי הליכה או טיול רגלי

1. במקרה שתנאי השטח אינם מאפשרים מעבר ברכיבה יתבצע מעבר בהליכה בהתאם להנחיות של מוביל הרכיבה.
2. כל רוכב קדמי יהיה אחראי על הרוכב האחורי הרוכב איתו ויוודא כי הוא מונחה מוגן ומועבר בבטחה.

### רכיבת שטח בעונת הקיץ, בחורף ורכיבת לילה

1. רכיבת קיץ באור יום: יש להקפיד על הימנעות מרכיבה בשעות עומס החום. יש לשאוף לתחילת הרכיבה מוקדם ככל האפשר, על מנת לסיימה בתנאי חום רגילים המורשים על פי תנאי הביטוח.

2. רכיבת לילה (בעונת הקיץ וברכיבת שטח בלבד): רכיבות המתחילות בשעות הערב והלילה תעשינה על דרכים "לבנות" ושבילי אופניים. בנוסף לכך, כל רוכב יצטייד בצידוד תאורה מתאים ובנצנצים שיאפשרו לראות אותו ולזהות אותו.
3. באחריות כל רוכב להתאים את מהירות רכיבתו ואת הזהירות לתנאים הייחודיים ובהתאם לרמתו האישית ורמת הצוות.
4. רכיבת חורף: לא תתקיים רכיבה בתנאי מזג אוויר קשים, גשם שוטף, רוחות חזקות ו/או כל תנאי החורג מתנאי פוליסת הביטוח של הקבוצה.
5. אם נקלעים במהלך רכיבה ל"מצב קיצון", ישקול מנהל הרכיבה האם וכיצד להמשיך בתנועה לנקודת ריכוז בטוחה או אף לנקודת הסיום. כל זאת ברמת הזהירות והבטיחות המקסימאליים.

## 2. הכשרת רוכבים קדמיים לרכיבת שטח

רוכב המבקש להצטרף לרכיבות כרוכב קדמי הקבוצה יעבור את השלבים הבאים:

### תנאי סף

1. רוכב בעל ניסיון ברכיבת שטח או כביש.
2. אישור רפואי לרכיבת אופניים וארגומטריה בתוקף. מעודכן במערכת במסגרת חברותו בקבוצה.
3. בעל פוליסת ביטוח תאונות אישיות בתוקף.

### תהליך הקבלה וההסמכה

1. יבצע רכיבה מלאה (לפחות שעתיים) עם רוכב קדמי וותיק שתכלול:
  - א. הכרות עם האופניים ומערכותיהם.
  - ב. עלייה, תחילת תנועה, עצירה, ירידה.
  - ג. העברת הילוכים, חלוקת מאמצים, בלימה.
  - ד. מעבר מכשולים, רדיוס פנייה, מרווח גחון.
2. ההדרכה תכלול רכיבה על מושב הרוכב אחורי בעיניים גלויות ובכיסוי עיניים, רכיבת סולו ללא רוכב אחורי ורכיבה כרוכב קדמי עם מדריך (רואה) מאחור.
3. רק לאחר סיום רכיבה מוצלחת בתנאי שטח עם מדריך מאחור יצוות עם רוכב עיוור מנוסה מתוך רשימת העיוורים המאמנים.
4. העיוור המאמן יעביר לרוכב קדמי החדש דגשים מנקודת מבטו כעיוור כולל היבטי בטיחות תקשורת והתנהלות בשטח.

### הסמכה

1. בתום הרכיבה עם המדריך והרכיבה עם העיוור המאמן יוסמך כרוכב קדמי ויצוות בהתאם.
2. ניתן לעבור מספר שלבים במשך רכיבה אחת בהתאם לביצועים.
3. בטיחות הרכיבה והאחריות האישית של הרוכב קדמי הנם תנאי להסמכה.
4. לא יוסמך רוכב קדמי אם בתום ההכשרה יוותר ספק לגבי כשירותו בהיבט הבטיחותי.
5. שלילת הסמכה ככל שתידרש ומכל סיבה שהיא (בטיחותית, חברתית, אתית, אחרת) הינה בסמכות מנהל התחום.

### חריגים

- ציוות כרוכב קדמי שלא לפי התנאים המופיעים מעלה יכולה להיות כאשר:
1. במצבי חרום בהם מכל סיבה שהיא (מחלה, פציעה וכו') נוצר במהלך הרכיבה מחסור ברוכב קדמי, אין אפשרות מעשית להפסקת הרכיבה ויש בין רוכבי הסינגל רוכב אשר מנהל הקבוצה מעריך כי יש ביכולתו לשמש כרוכב קדמי עד לסיימה הבטוח של הרכיבה. במקרה כזה ישובץ לרוכב קדמי הרוכב אחורי המנוסה ביותר.

### 3. רכיבות התנסות

#### כללי

רכיבת ההתנסות, על פי הגדרתה, הינה רכיבה של מי שאין לו ניסיון קודם ברכיבה על אופני טנדם. המבקשים להתנסות עשויים להיות בגילאים שונים ובמשקלים שונים, כמו גם בעלי צרכים ייחודיים.

1. רכיבת ההתנסות תאושר ע"י הנהלת הקבוצה וימונה לה אחראי (שיהיה גם אחראי הבטיחות). מתפקידו של האחראי לבצע תדרוך ומתן הנחיות לרכיבה, תיאום מהלכי רכיבה בין הרוכב קדמי לרוכב אחורי, בקרה על קיומם של נהלי הרכיבה, שיבוץ מותאם של הרוכבים (התאמת גובה ומשקל), סדר וארגון לאורך הרכיבה.
2. מסלול הרכיבה יהיה כבוש, פנוי מכל מכשול, ללא תנועת כלי רכב ובמידת האפשר גם ללא תנועת הולכי רגל ואנשים זרים. הרכיבה תתנהל בכפוף לכל נהלי הבטיחות המפורטים במסמך זה.
3. לרוכבים רואים בכיסויי עיניים יתייחס הרוכב קדמי כאל רוכב עיוור, על כל המשתמע מכך.
4. הרוכבים בהתנסות ירכבו כשהם אינם מחוברים לדוושות. הכסא יכונן מעט נמוך מהרגיל על מנת לאפשר שליטה על האופניים בזינוק ובעצירה ברכיבה.
5. ילדים ואחרים שאינם מגיעים לדוושות ו/או ידיהם אינן מגיעות לכידון, לא יוכלו להתנסות ברכיבה.
6. כל הרוכבים חייבים לחבוש קסדת מגן מותאמת, ורכוסה כהלכה.
7. חריגים יאושרו אך ורק על ידי האחראי על הרכיבה הזו.
8. באירועים מרובי משתתפים תופעל עמדת רישום וארגון התור.
9. רכיבת ההתנסות מאושרת מכוסה ביטוחית במסגרת ביטוח צד ג של המרכז לכלבי נחיה

## 4. הצטרפות לרכיבה במסגרת ארגונים חיצוניים

### כללי

הקבוצה מצטרפת מעת לעת לאירועי רכיבה המופקים על ידי ארגונים אחרים לעתים כקבוצה ובמקרים אחרים בצוותים בודדים.

### מטרות

1. מודעות ויחסי ציבור, הכרה ושיתוף פעולה בין ארגונים.
2. לאפשר רכיבה במהלך השבוע ובשעות גמישות.
3. לאפשר רכיבה במסלול עירוני קל למתקשים ברכיבה אתגרית וטכנית.
4. לאפשר רכיבה על כבישים סגורים.

### הנחיות כלליות

1. כל כללי הרכיבה בטנדם בקבוצה חלים גם על רכיבות אלו, לרבות קיום תדריך קבוצתי.
2. כל הרכיבות בבגדי הקבוצה התקינים.
3. פתוח לחברי הקבוצה ולאורחים באישור מוקדם.
4. באחריות הרוכב קדמי להשתמש רק באופניים תקינים לחלוטין ולהחזיר אופניים תקינים לעמדה.
5. במקרה של תקלה יש לדווח להנהלת הקבוצה ולפעול בהתאם להנחיות.

## 5. רוכבים אורחים

### כללי

רוכבים אורחים הם רוכבים שאינם חברי הקבוצה ומצטרפים לרכיבת שטח קבוצתית על פי הזמנת חבר. ככלל, הקבוצה מברכת על הצטרפות רוכבים אורחים אם לצורך חברות עתידית בקבוצה ואם לצורך חשיפה ומודעות.

### השיטה

1. כל רכיבה מתוכננת לפרטיה ומוקפדת ולכן יש חשיבות רבה להרשמה המוקדמת.
2. כל חבר בקבוצה רשאי להזמין רוכבים אורחים.
3. באחריות החבר המזמין לקבל אישור מוקדם מהנהלת הקבוצה לגבי הרכיבה הספציפית.
4. האורח יהיה כשיר לרכיבה ברמת הקושי והמיומנות הטכנית הצפויה ברכיבה.
5. לאורח יש ביטוח תאונות אישיות בתוקף.
6. לפני הרכיבה האורח יחתום על טופס שחרור מאחריות.
7. אין להזמין ולצרף ילדים (רוכבים מתחת לגיל 14) לרכיבה, למעט באישור מיוחד וגם אז בליווי מבוגר ותחת אחריותו.
8. לאורח אופניים תקינים והוא מצויד בחלקי חילוף מתאימים ובציוד המיגון ההכרחי (קסדה, נעליים, כפפות) ובמים בכמות מספקת.
9. רק להנהלת הקבוצה סמכות לאשר או לדחות בקשת אורח להצטרפות לרכיבה. תוקף האישור הוא לרכיבה ספציפית. נדרש אישור לכל רכיבה בנפרד.
10. רוכב אורח לא יוכל לשמש כרוכב קדמי לרוכב אחורי עיוור (בין השאר מסיבות כיסוי ביטוחי).

## פרק ג – רכיבת כביש

קב' כן ולא, המרכז לכלבי נחיה, מקיימת גם רכיבות כביש על טנדם כביש. הרכיבות מתבצעות עם רכב ליווי ו/או בכבישים סגורים ותתכן גם רכיבה במסגרת אירועי רכיבה מאורגנים.

הנהלים הר"מ משמשים את קבוצת הכביש ואת קבוצת השטח במקרים חריגים בהם ישולבו קטעי כביש ברכיבות השטח.

### 1. בטיחות ברכיבות כביש

#### כללי

רכיבה על אופניים בכלל ועל אופני טנדם בפרט, היא פעילות ייחודית ולכן היא מחייבת משמעת קפדנית במיוחד. סטייה מכללי הבטיחות וההנחיות עלולה להסתיים בתאונה או באירוע בטיחותי חמור אחר. נוהל זה מחייב את כל הרוכבים בקבוצה ובאחריות כל אחד מהרוכבים להכירו ולפעול על פיו. עלינו לזכור כי ייעוד הרכיבות הינו רכיבות עם אנשים עם עיוורון או לקות ראייה, כך שהאחריות כפולה ומכופלת.

#### מאפייני רכיבות הכביש

1. אימונים לשמירת כשירות – אימונים שגרתיים שמטרתם שמירה על כשירות גופנית וכללי הרכיבה.
2. אימונים לקראת מסעות – אימונים בעלי גורמים משתנים, כגון מרחק ואופי המסלול.
3. מסעות רכיבה – מסעות רכיבה של למעלה מיום אחד ברצף.
4. השתתפות בתחרויות.

#### כשירות רפואית

1. על מנת לקחת חלק ברכיבות הקבוצה, חייב כל רוכב באישור רפואי בתוקף המאשר את כשירותו.
2. האישור יהיה בתוקף לשנה אחת.
3. הנהלת הקבוצה לא תאפשר לרוכב לקחת חלק ברכיבה ללא אישור ארגומטריה בתוקף מעודכן ברישומי הקבוצה.

#### אירועים חריגים

1. על כל אירוע חריג במהלך הרכיבות, בדגש על פציעות, יש לדווח באופן מיידי למנהל התחום ולמנהל הקבוצה, לידיעה ולכל טיפול שיידרש על פי החלטתו.
2. באחריות כל רוכב קדמי להחמיר עם עצמו ולהגביל עצמו עד כדי ירידה מהאופניים ו/או הפסקת הרכיבה כאשר התנאים אינם מאפשרים לו לקיים רכיבה בטוחה.
3. בסמכות הרוכב אחורי לדרוש הפסקת רכיבתו אם וכאשר הוא מרגיש חוסר בטחון בצוות.

#### עזרה ראשונה וטיפול בפציעות

1. בכל רכיבה יהיה ברכב הליווי דפיברילטור ותיק ע"ר של הקבוצה.
2. השאיפה הינה כי בכל רכיבה יהיה לפחות רוכב אחד שעבר קורס מע"רים.
3. נוהל הטיפול בפציעה זהה לנוהל הטיפול של תיקוני דרך ברכיבת כביש, בכל הקשור למיקום ולשטח.

4. מגיש העזרה הראשונה (מע"ר) יטפל בפצוע/פציעה, תוך שלידו עוזר/ים במינימום הנדרש לפי הנחייתו.
5. שאר האנשים ימתינו בנקודת המתנה בטוחה.
6. במקרה שמתעורר צורך להזמין/להזעיק אמבולנס, יתארגנו הרוכבים ורכב הליווי לקלוט אותו תוך שהם מאפשרים לו גישה מלאה לפצוע ומקום עצירה בטוח. עזרה לצוות האמבולנס תינתן על פי דרישתם והנחייתם.

#### ביטוח תאונות אישיות

1. כל רוכב חייב שיהיה מבוטח בביטוח לתאונות אישיות בתוקף במסגרת חברותו בקבוצה. (פוליסת התאחדות ספורט הנכים)

#### תדריך בטיחות כללי

1. לפני תחילת הפעילות יתקיים תדריך על ידי האחראי על הרכיבה תוך שימת דגש על אופי המסלול, רמת הקושי וסיכונים.
2. הרוכבים יקפידו על יישום כל חוקי ותקנות התעבורה.
3. באחריות הרוכב קדמי לבדוק את תקינות האופניים לפני תחילת הרכיבה ולבצע את ההתאמות הנדרשות עבורו ועבור הרוכב האחורי.
4. הרוכבים ירכבו בטור עורפי, או מקסימום אחד ליד השני.
5. רוכב המעוניין לעקוף יכריז בקול רם על העקיפה. ככלל העקיפה תתבצע משמאל לנעקף.
6. בכל עת יהיה קשר רדיו בין הרוכב המוביל לבין הרוכב הסוגר, ובשאיפה גם קשר עין.
7. ברכיבה בירידות תלולות או מתמשכות ישמרו הרוכבים על מרווחים גדולים מהרגיל ביניהם. יש לבצע את הירידות הללו בזהירות או אף ברגל.
8. במקרה של תנאי דרך קשים במיוחד, רצוי לרדת מהאופניים ולהובילם ביד. באחריות מנהל הרכיבה להנחות בהתאם, לפני הקטע הספציפי.

#### הדגשים לתדריך הבטיחות

1. לקבוצת הכביש ייקבע אחראי בטיחות קבוע שיטפל בכל המשתמע מכך, בכפוף לנוהל זה. בהעדרו ייקבע מ"מ לרכיבה הספציפית.
2. כל רוכבי הכביש מחויבים להישמע להוראות אחראי הבטיחות, לרבות הוראותיו בזמן אמת. החלטות אחראי הבטיחות קודמות וגוברות על כל שיקול אחר (למעט חוקי התנועה).
3. רכיבות הכביש של הקבוצה יתקיימו אך ורק בליווי רכב אחורי לפחות המצויד בשלט אזהרה ובשאיפה פנס מהבהב כתום. כל רכיבה של שמונה טנדמים ומעלה תתבצע אך ורק בליווי של שני רכבים, כאשר הדבוקה תחולק לשניים, לכל דבוקה יוגדר מנהל רכיבה, צוות מאסף רכוב על אופניים ורכב ליווי אחורי.
4. הרוכבים (בדרך כלל הרוכבים האחוריים, אך גם רוכבי סינגל) ילבשו אפודה זוהרת או בגד אחר זוהר ואו בולט לעין.
5. במהלך הרכיבה הרוכבים הקדמיים לא ישוחחו בפלאפונים.
6. חל איסור שימוש באוזניות פנימיות שמונעות אפשרות בקשב לסביבה.
7. בקרב הרוכבים ורכבי הליווי תהיה מערכת תקשורת (מכשירי קשר), כתקשורת מיידית, בטיחותית וארגונית (מרווחים, עצירות וכו').
8. הרכיבה תהיה במבנה רוכבים מסודר ועם מרווחים סבירים.
9. רכיבות הכביש יהיו בצד הכי ימני של שול הכביש.

10. הרוכבים לא ירכבו על נתיבי הרכב ולא ירכבו משמאל לקו הצהוב, למעט במקומות בהם אין שול מתאים לרכיבת הכביש, זאת, תוך תיאום וגיבוי של הרכב המלווה.
11. עקיפות יתבצעו אך רק לאחר אזהרה של הרוכב העוקף, ובעיקרון רק מצד שמאל של הנעקף!
12. רוכבי הכביש יאותתו לרוכבים שאחריהם כדי לסמן סכנה/מכשול על הכביש, במהלך הרכיבה.
13. מעבר צמתים:
  - א. צומת מרומזר – המעבר יהיה בהתאם לחוק.
  - ב. צמתים מורכבים ומסוכנים במיוחד, המעבר יהיה במעברי החצייה, בתיאום ובתדרוך מראש.

#### תיקוני דרך ברכיבת כביש

1. ככלל השאיפה היא לטפל בכל תקלה במפרץ ו/או במקום שהוא נוח, בטיחותי ומוגן.
2. כל צוות הרוכבים יתמקם ככל שניתן מימין לשול, ואם צריך, גם מעבר למעקה הבטיחות הימני.
3. הרכב המלווה יסגור מאחור, בצורה שתאפשר הגנה על הצוות המטפל שיטפל בתקלה ועל צוות הרוכבים במקום ריכוזם.
4. אם מדובר בתקלה רצינית, שהטיפול בה עלול להתארך, ואין המקום מתאים ומאפשר עצירה ארוכה בטוחה, יועמסו האופניים על העגלה הנגררת, הרוכבים יעלו על הרכב עד למקום המתאים הראשון, שם תטופל התקלה.
5. במהלך מסע, כשיש שני כלי רכב, יסגרו אלו מלפנים ומאחור ("ארגז"), כך יהיו כל הרוכבים מרוכזים ביניהם.

#### הנחיות נוספות לנדרש במהלך מסע רכיבה של רכיבת כביש

1. כל מסע רכיבה יהיה בליווי רכב אחורי ורכב קדמי.
2. מכשירי קשר: הרוכבים, על פי קביעה מסודרת ומתואמת, ישאו מכשירי קשר, כולל מכשיר לכל אחד מכלי הרכב המלווים (קדמי ואחורי). הרכב האחורי יישא עליו "מרכזת", מכשיר ראשי.
3. ציר הרכיבה שנקבע למסע ייבדק מבעוד מועד והרכיבה תותאם למסלול, בקצב ובבטיחות.
4. כל הרוכבים יהיו מצוידים בכלים מתאימים למים, זאת בנוסף לצידוד הקבוצתי המותאם.
5. למסע ייקבע מגיש עזרה ראשונה/חובש/פרמדיק. ציוד החבישה/טיפול יהיה באחד מרכבי הליווי, בדר"כ ברכב האחורי.
6. ככלל, בכפוף לצירי הרכיבה והערים אליהם מגיעה הקבוצה, יהיה תיאום עם מ"י מתנ"א והכוח המשטרתי הרלבנטי בעיר.
7. סמכותו המלאה של מוביל המסע להחמיר בהוראות הבטיחות בזמן אמת על פי שיקול דעתו ובהתאם לתנאים בשטח ולביצועי הרוכבים.
8. לשיקול דעתו של מנהל הרכיבה במסע, בהתאם לתנאי הדרך ולסכנות בדרך לקבוע פיצול של הדבוקה לשתיים, כאשר לכל דבוקה רכב ליווי אחורי במקום תנועה בתצורת "ארגז".

## 2. רכב מלווה לרכיבות כביש

1. ככלל, בכל רכיבת כביש יהיה רכב מלווה.
2. האחראי על ניהול הפלטון, הינו מנהל המסע.
3. תפקידו של הנהג האחורי גם לסייע למנהל המסע/אחראי על הבטיחות, בניהול כל הקבוצה במהלך כל הרכיבה, באמצעות מכשיר הקשר המרכזי שברכבו.
4. בפועל יהיה הנהג האחורי הן הבקר והן המניע של כל השיירה בכל הקשור לבטיחות, להחלטות על עצירות שאינן מתוכננות מראש, ולעיכוב כל השיירה במקרה של רוכב מתקשה, תקלה או כיוב"ז.
5. נהג הרכב האחורי יתריע באמצעות הקשר על כל דבר שהוא מוצא לנכון, כגון רכב כבד חולף, מרחקים שנפתחים בניגוד למאושר וכו'.

### באחריות נהג הרכב

1. לדאוג למיכל דלק מלא לפני היציאה.
2. ברכב יהיה תיק עזרה ראשונה של הקבוצה.
3. על הרכב יהיה שלט "זהירות רוכבי אופניים" ופנס צהוב מהבהב על גג הרכב - רצוי.
4. ברכב יהיה טלפון נייד ומכשיר קשר.
5. לנהג יהיו את מספרי הטלפון של מוביל הקבוצה + 2 - 3 רוכבים נוספים.
6. לנהג יהיה מספר טלפון חירום של משטרה, מד"א, בי"ח סמוך.
7. ברכב יהיה ארגז כלי עבודה למקרים דחופים.
8. ברכב יהיו גלגלי החלפה (רצוי אחד קדמי ואחד אחורי) + משאבת רגל + פנימיות להחלפה.
9. מיכל/בקבוקי מי שתייה.
10. קרם הגנה.

### טרם יציאה

1. הנהג יהיה שותף לתדריך לרוכבים לפני יציאה.
2. הנהג יידע מה המסלול המתוכנן ויעודכן ע"י המוביל על שינויים.
3. הרוכבים יוכלו להניח ברכב חפצי לבוש ומזון.

### ליווי בפועל

1. רכב הליווי ייסע עם אורות אזהרה פועלים.
2. רכב הליווי ישמור מרחק סביר מאחורי הרוכבים באופן שיתריע מספיק מוקדם, אך גם יהווה הגנה פיזית מפני רכבים המגיעים מאחור. הנהג יתאים את מיקומו לתנאי הדרך, נפח התנועה וכו'.
3. רכב הליווי יישאר מאחורי הרכב האחרון וידווח למוביל על עיכובים.

### מקרים ותגובות

1. במקרה של תקר או תקלה טכנית אחרת, תעצור כל הקבוצה בצורה מסודרת בצד הכביש. נהג הרכב ימקם את הרכב בצורה שתגן על הקבוצה.
2. רוכב שמפסיק לרכוב מסיבות שונות (חולשה/עייפות/הנחיית מוביל) יעלה לרכב הליווי.
3. במידה שמספר הרוכבים ה"פורשים" גדול מקיבולת הרכב תישקל הקפצת חלקם לנקודת הסיום.
4. בכל מקרה, כל טיפול יעשה בתיאום מלא ובהנחיית מנהל הרכיבה.

### 3. הכשרת רוכבים קדמיים לרכיבת כביש

#### כללי

רוכב המבקש להצטרף לרכיבות הקבוצה יעבור את השלבים הבאים:

#### תנאי סף

1. רוכב בעל ניסיון ברכיבת שטח או כביש.
2. מחזיק באישור רפואי לרכיבת אופניים.
3. בעל פוליסת ביטוח תאונות אישיות בתוקף.

#### תהליך הקבלה וההסמכה

1. יבצע רכיבה מלאה (לפחות שעתיים) עם רוכב קדמי וותיק שתכלול:
  - א. הכרות עם האופניים ומערכותיהם.
  - ב. עלייה, תחילת תנועה, עצירה, ירידה.
  - ג. העברת הילוכים, חלוקת מאמצים, בלימה.
  - ד. מעבר מכשולים, רדיוס פנייה, מרווח גחון.
2. ההדרכה תכלול רכיבה על מושב הרוכב האחורי בעיניים גלויות ובכיסוי עיניים, רכיבת סולו ללא רוכב אחורי ורכיבה כרוכב קדמי עם מדריך (רואה) מאחור.
3. רק לאחר סיום רכיבה מוצלחת עם מדריך מאחור יצוות עם רוכב עיוור מנוסה מתוך רשימת העיוורים המאמנים.
4. העיוור המאמן יעביר לרוכב קדמי החדש דגשים מנקודת מבטו כעיוור כולל היבטי בטיחות תקשורת והתנהלות בשטח.
5. יודגש כי רכיבה עם רוכב עיוור מאחור תתאפשר רק לאחר השלמת הליך הרישום לקבוצה.

#### בטיחות

1. בטיחות הרכיבה והאחריות האישית של הרוכב הקדמי הנם תנאי להסמכה.
2. לא יוסמך רוכב קדמי אם בתום ההכשרה יוותר ספק לגבי כשירותו בהיבט הבטיחותי.

#### הסמכה

בתום הרכיבה עם המדריך והרכיבה עם העיוור המאמן יוסמך כרוכב קדמי ע"י מנהל התחום ויצוות בהתאם.  
ניתן לעבור מספר שלבים במשך רכיבה אחת בהתאם לביצועים.

#### חריגים

- הסמכת רוכב קדמי שלא לפי התנאים המופיעים מעלה יכולה להיות כאשר:
1. בכל מצב בו הרוכב הקדמי הינו רוכב מנוסה ויש בעברו ניסיון ברכיבה על טנדם.
  2. במצבים בהם מכל סיבה שהיא (מחלה, פציעה וכו') נוצר במהלך הרכיבה מחסור ברוכב קדמי ויש בין רוכבי הסינגל רוכב אשר מנהל הקבוצה מעריך כי יש ביכולתו למלא מקום.

## 4. הצטרפות לרכיבה במסגרת ארגונים חיצוניים

### כללי

הקבוצה מצטרפת מעת לעת לאירועי רכיבה המופקים ידי ארגונים אחרים לעתים כקבוצה ובמקרים אחרים בצוותים בודדים.

### מטרות

1. מודעות ויחסי ציבור, הכרה ושיתוף פעולה בין ארגונים.
2. לאפשר רכיבה במהלך השבוע ובשעות גמישות.
3. לאפשר רכיבה במסלול עירוני קל למתקשים ברכיבה אתגרית וטכנית.
4. לאפשר השתתפות ברכיבות מאתגרות וייחודיות.

### הנחיות כלליות

1. כל כללי הרכיבה בטנדם בקבוצה חלים גם על רכיבות אלו, לרבות קיום תדריך קבוצתי.
2. כל הרכיבות בבגדי הקבוצה התקניים.
3. פתוח לחברי הקבוצה ולאורחים באישור מוקדם.
4. באחריות הרוכב הקדמי להשתמש רק באופניים תקינים לחלוטין ולהחזיר אופניים תקינים לעמדה.
5. במקרה של תקלה יש לדווח להנהלת הקבוצה ולפעול בהתאם להנחיות.

## 5. רוכבים אורחים

### כללי

רוכבים אורחים הם רוכבים שאינם חברי הקבוצה ומצטרפים לרכיבת כביש קבוצתית על פי הזמנת חבר. ככלל, הקבוצה מברכת על הצטרפות רוכבים אורחים אם לצורך חברות עתידית בקבוצה ואם לצורך חשיפה ומודעות.

### השיטה

1. כל רכיבה מתוכננת ומוקפדת ולכן יש חשיבות רבה להרשמה המוקדמת.
2. כל חבר בקבוצה רשאי להזמין רוכבים אורחים.
3. באחריות החבר המזמין לקבל אישור מוקדם מהנהלת הקבוצה לגבי הרכיבה הספציפית.
4. האורח יהיה כשיר לרכיבה ברמת הקושי והמיומנות הטכנית הצפויה ברכיבה.
5. לאורח יש ביטוח תאונות אישיות בתוקף.
6. לפני הרכיבה האורח יחתום על טופס שחרור מאחריות.
7. אין להזמין ולצרף בני נוער לרכיבה למעט באישור מיוחד וגם אז בליווי מבוגר ותחת אחריותו.
8. לאורח אופניים תקינים והוא מצויד בחלקי חילוף מתאימים ובציוד המיגון ההכרחי (קסדה, נעלים, כפפות) ובמים בכמות מספקת.
9. רק להנהלת הקבוצה סמכות לאשר או לדחות בקשת אורח להצטרפות לרכיבה. תוקף האישור הוא לרכיבה ספציפית. נדרש אישור לכל רכיבה בנפרד.
10. רוכב אורח לא יוכל לשמש כרוכב קדמי לרוכב אחורי עיוור (בין השאר מסיבות כיסוי ביטוחי). חריגים יהיו במצבי חרום בלבד ובאישור מנהל התחום.

## פרק ד – חתירה בסירות דרקון

### כללי

חתירה בסירות דרקון החלה בסין כבר לפני כ-2500 שנה. בשנת 1991 הוקמה פדראציה לסירות הדרקון הכוללת נציגים מארצות ואזורים שונים בעולם, והמקיימת תחרויות בינלאומיות ברחבי העולם. חתירה בסירת דרקון הנה פעילות ספורטיבית קבוצתית. החברים ישובים בצמדים וכל אחד חותר בצד בו הוא יושב בסירה (ימין או שמאל) על פי קצב התוף ובהתאם לטכניקת חתירה המודרכת על ידי המאמן.

בסירת הדרקון יכולים לשבת 20 חותרים, 10 בכל צד, כאשר בחרטום יושב מתופף המכתיב את הקצב, ובירכתיים עומד הגאי המכוון את הסירה. עבודה קבוצתית היא המפתח להצלחת החתירה. התיאום בין חברי הקבוצה והחתירה בקצב המתופף חשובים יותר מכוח, וקבוצה מסונכרנת היטב תגבר על קבוצה חזקה יותר שאין תיאום בין החותרים בה. להיות חלק מקבוצת חותרים בסירת דרקון זוהי חוויה ספורטיבית וחברתית ייחודית.

### 1. קבוצת כן ולא סירות דרקון

קבוצתנו מתאמנת אחת לשבועיים בימי שישי בבוקר, החתירה מתבצעת בירקון, במרכז דניאל בת"א, המספק לקבוצתנו, תמורת תשלום, מאמן מוסמך, סירה ואת כל הנדרש לאימון. לקראת תחרויות אנו מגבירים את קצב האימונים ומתאמנים אחת לשבוע. הסירות המסופקות במרכז דניאל הן סירות קטנות יותר בהן יכולים לשבת 10 חותרים, 5 מכל צד וכן המתופף וההגאי. מכיוון שקבוצתנו משתתפת בתחרויות שונות, ומאחר שבפעילות החתירה יש לכל חותר השפעה רבה על הצלחת הקבוצה כולה, נדרשים מהחברים התמדה ורצינות באימונים להקניית עבודת צוות ותיאום מלא בין החותרים בסירה.

1. לקראת כל אימון נשלחת הודעה לכל חברי הקבוצה והם נדרשים לאשר את הגעתם לאימון עד שלושה ימים לפני קיומו, כדי לאפשר הזמנת סירות ומאמנים בהתאם וכדי לארגן את ההסעות לאימון.
2. כשכל חברי הקבוצה שנרשמו הגיעו לאימון, מחלק המאמן הראשי את החותרים לקבוצות בסירות השונות (אחת, שתיים או יותר), על פי העדפתם של החותרים את צד החתירה ובהתאם לשיקולים מקצועיים.
3. הכניסה לסירת הדרקון מתבצעת על פי סדר, מתחילים במושב הראשון, נכנס קודם זה שיישב רחוק מהמזח ואחריו הקרוב. אחרי שכל המושבים מלאים, מתיישב גם המתופף וההגאי משחרר את הסירה ומתחילים לצאת. כל החותרים צריכים להתיישב צמוד לדופן כדי לאזן את הסירה וכדי שיהיה להם נח לחתור. (הסירה צרה ואם לא נצמדים לדופן יכולות הידיים להתנגש)
4. החתירה מתבצעת בשתי ידיים. היד שקרובה לדופן אוחזת קרוב ללהב המשוט והיד הפנימית אוחזת בידיה. עם תחילת החתירה מטים את הגוף לפנים, ובהינתן האות מכניסים את להב המשוט למים ומושכים עד שהיד מגיעה לקו הגוף. במקום זה מוציאים את המשוט ומחזירים אותו שוב, בהטיית גו, לפנים. חתירה נכונה משתמשת הרבה בתנועת הגוף ונעזרת בתנועות הידיים לכיוון המשוט. להב המשוט צריך להיות בכל עת החתירה, מקביל לסירה ורצוי אנכי ככל האפשר.
5. בכל הליכה אל הסירה וממנה וכן בכניסה וביציאה מן הסירה, חותר רואה עוזר לחותר לקוי הראייה להגיע למקומו. בתום האימון, או התחרות, היציאה מן הסירה מתבצעת שוב לפי סדר. רק אחרי שהחותרים מהספסל הראשון יצאו, מתחילים לצאת חותרי הספסל השני וכך הלאה. כשמגיעים למקום הריכוז מבצעים מתיחות ושחרור ואם יש זמן גם שותים יחד ומתכבדים במה שמביאים החברים.

## 2. בטיחות בסירות דרקון

### כללי

האחראי על הבטיחות בסירת הדרקון הינו המאמן. מאמן הוא זה שהוסמך ומונה ע"י מרכז דניאל לשמש בתפקיד זה.

### פעילויות הבטיחות המחייבות שייט בסירת דרקון

1. לפני היציאה יודא המאמן תקינות הסירה ויכין אותה לאימון.
2. יציאה לשייט תהיה אך ורק באישור ובהנחיה של המאמן.
3. המאמן ידע בכל אימון את מספר המשתתפים המצויים על הסירה.
4. העלייה והירידה מהסירה תעשה על פי הוראות המאמן.
5. כל האנשים המצויים בסירה יהיו לבושים בחגורת הצלה.
6. מרגע העלייה לסירה ועד הירידה ממנה האחראי הבלעדי הינו המאמן, על החותרים להישמע להוראותיו.
7. לכל עיוור/כבד ראייה יוצמד מלווה שסייע לו הן בהליכה במעגן והן בכניסה וביציאה מהסירה.
8. החלפת מקומות במהלך האימון יבוצע אך ורק באישור ועל פי הנחיות המאמן.
9. ניווט הסירה יעשה ע"י המאמן או אדם שמונה ע"י המאמן לעשות זאת.
10. במקרה חרום של תאונה ו/או התהפכות הסירה ייצמד כל רואה לבן זוגו העיוור/ כבד הראייה ישמור על קשר פיזי ידני עם בן זוגו ויחד ישחו לכיוון חוף המבטחים הקרוב ביותר.
11. במקרה של חדירת מים לסירה מכל סיבה שהיא יש לפעול עפ"י הנחיותיו של המאמן. עזיבת הסירה תעשה רק עם קבלת הנחייה מהמאמן.
12. השייט יעשה רק בירקון או במקומות שאושרו ע"י גורמי מקצוע מוסמכים. חל איסור מוחלט על יציאה לים הפתוח.
13. המאמן אחראי על ניווט הסירה, ושמירה מפני סירות אחרות המצויות בשייט.
14. על המאמן להכיר את חוקי השייט במקום בו מתקיים האימון.
15. על החותרים להגיע בלבוש מתאים ובהתאם להנחיות שקיבלו מבעוד מועד.
16. על הסירה יהיו מים לשתייה.

## פרק ה – קבוצות אחיות של כן ולא

### 1. רקע כללי

לקבוצת כן ולא מרכז, מבית המרכז לכלבי נחיה, קבוצת אחות כן ולא השרון. הקבוצה האחות פועלת במסגרת עמותה עצמאית ואינה קשורה ארגונית למרכז לכלבי נחיה לכל דבר ועניין. כל קבוצה פועלת באופן עצמאי וקובעת לעצמה את תכנית הפעילות, ההתנהלות הכספית, פעילויות חברתיות וכדומה. יחד עם זאת ההשתייכות למותג כן ולא מאחדת את הקבוצות תחת זהות ייחוד, ייעוד ומחויבויות משותפים.

### 2. קבוצת כן ולא השרון

הקבוצה פעילה באזור השרון ומאורגנת תחת עמותת כדור אור.

### 3. הבסיס המשותף לקבוצות כן ולא

1. קבוצות כן ולא הינן קבוצות המייחדת את פעילותן למען עיוורים ולקויי ראייה.
2. הקבוצות פועלות להגשמת המטרות המפורטות בנוהל הכללי.
3. פעילות קבוצות כן ולא בית עובד, הן במסגרת המרכז לכלבי נחיה (ע"ר).
4. הקבוצות מגייסות את המשאבים הנחוצים לפעילותן ושומרות על תקינות ניהולית.
5. תפעול הקבוצות תחת כל הנהלים החלים על קבוצת כן ולא מרכז. לרבות:
  - א. אימוץ מדיניות החברות בכך ולא לרבות אישור רפואי, דמי החבר, ביטוח והצהרת התנדבות. לבישת חולצת קבוצה מותאמת הנושאת לוגו של המרכז לכלבי נחיה לעיוורים ולוגו של כן ולא.
  - ב. אימוץ נהלי הבטיחות של הקבוצה והקפדה על יישומם.
  - ג. אימוץ הכללים האתים והקפדה על קיומם.
6. כמצוין במטרות הקבוצה, יפעלו כל קבוצות כן ולא להרחבת מעגל הרוכבים העיוורים.
7. מודגש ומובהר כי רק קבוצת כן ולא שטח וכביש פועלות במסגרת המרכז לכלבי נחיה.

#### 4. שיתופי הפעולה בין קבוצות כן ולא

1. ככלל הקבוצות יפעלו תוך שיתוף הדדי בתכניות הפעילות, להגשמת מטרות הקבוצה, ולקידום חזונה.
2. קבוצות כן ולא יקיימו לפחות אחת לשנה אירוע רכיבה משותף במתכונת שתיקבע על ידי הנהלות הקבוצות.
3. קבוצות כן ולא יוכלו להחליט על השתתפות במתואם באירועי רכיבה ארציים (כגון נעים על גלגלים של בית הלוחם, גלגלים של תקווה של עמותת אתגרים וכו') ואז תיקבע קבוצה שמובילה את הטיפול באירוע.
4. לרוכבי כן ולא מכל הקבוצות עדיפות להצטרפות לרכיבה בקבוצה אחת על פני רוכבים אורחים שאינם חברים.
5. מנהלי הקבוצות יוכלו לתאם ביניהם ולהפנות רוכבים המעוניינים להצטרף לקבוצה אחת בהתאם להעדפות הרוכב, מקום פנוי או כל סיבה אחרת. אך לא יהיה כפל חברות וכפל תשלום.
6. עמידה בכל תנאי החברות בקבוצה אחת תהיה תקפה גם לרכיבה שגרתית בקבוצה אחת. יחד עם זאת סבסוד דמי השתתפות באירועים מיוחדים לא יחול על אורחים.
7. מנהלי הקבוצות יפעלו בתיאום ותוך עזרה הדדית בגיוס משאבים (תרומות כספיות ותרומות שווה ערך).
8. מנהלי הקבוצות יקיימו קשרי עבודה שוטפים כולל עדכונים הדדיים בנושאים בעלי עניין משותף כגון, תכנית רכיבות, בטיחות, תמיכה בקבוצות חדשות, אירועים חריגים וכדומה.

#### 5. זהות מותג

לכל הקבוצות חולצת רכיבה בעלת עיצוב זהה אך עם צבע מיוחד והן נושאות את לוגו כן ולא ולוגו המרכז לכלבי נחיה.

לוגו כן ולא יופיע גם על האופניים, על כל פרסומי הקבוצות ואתרי האינטרנט.

## פרק ו' - נספחים

1. הצהרה לרוכב אורח/מתנסה – כיסוי ביטוחי
2. טופס רישום לרוכב חדש
3. הצהרת התנדבות
4. הסכם השאלת אופניים
5. הסכם השאלת אופניים – באנגלית
6. בוטל
7. וועדת אתיקה
8. תדריך יציאה לרכיבת שטח
9. תדריך יציאה לרכיבת כביש

## 1. הצהרה לרוכב אורח / מתנסה – כיסוי ביטוחי

הנני מצהיר/ה בזאת כי אני מבוטח/ת בביטוח אובדן כושר עבודה ו/או הכולל ביטוח תאונות אישיות תקף, המכסה את פעילות הספורט שלי לרבות רכיבה על אופניים. במידה ואינך מבוטח בביטוח המכסה את המקרים שלעיל, אנא ציין זאת בכתב במקום המתאים לכך בטופס זה.

ידוע לי כי הרכיבה עם קבוצת "כן ולא" הינה רכיבת ספורט שאינה רכיבה תחרותית ו/או העונה להגדרה של רכיבת אקסטרים. עם זאת, כמו בכל פעילות אופניים ספורטיבית, קיים סיכון לנפילות ופציעות ואני מודעת/לכך ובוחר/ת להשתתף ולוקח/ת על עצמי סיכון זה.

הנני מצהיר/ה בזאת כי הצטרפתי לרכיבה עם קבוצת "כן ולא" הינה באחריותי הבלעדית. לא תהיה לי כל תביעה כלפי מי מרוכבי הקבוצה ו/או המרכז לכלבי נחיה בגין רכיבה זו.

הנני משחרר/ת בזאת את קבוצת הרכיבה "כן ולא" ואת המרכז הישראלי לכלבי נחיה מכל אחריות כלפי.

ביחס לרכיבת אורח: הנני מתחייב/ת להגיע לרכיבת האירוח עם אופניים תקינים, פנימית חלופית, ציוד תיקונים אישי, קסדת רכיבה ושני ליטרים לפחות של מים. ביחס לרכיבת התנסות: הנני מתחייב/ת להשתמש בקסדה שתסופק לי או שאביא עימי ולרכב בהתאם להנחיות הבטיחות.

אני מודעת/לכך שהרכיבה כאורח הקבוצה או לצורך התנסות מוגבלת לארבע רכיבות בלבד (לרוב: 2 רכיבות אורח ו- 2 רכיבות התנסות). ידוע לי שההשתתפות בהדרכה שקודמת לרכיבה הינה חובה ותנאי להשתתפות.

הומלץ לי וניתנה לי אפשרות לקרוא את אוגדן נהלי הקבוצה ומידע חשוב נוסף בכתובת: <http://www.canvelo-israel.com/9/>

שם מלא: \_\_\_\_\_

ת.ז: \_\_\_\_\_

מס' טלפון: \_\_\_\_\_

כתובת מגורים: \_\_\_\_\_

כתובת מייל: \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

חברת הביטוח (במידה ואין, ציין כאן): \_\_\_\_\_

טלפון איש קשר למקרה חירום: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_

## 2. טופס רישום לרוכב חדש

רוכב/ת יקר/ה,  
 הפרטים הבאים חשובים לנו על מנת לשלב אותך ברכיבות הקבוצה בדרך הטובה והנכונה ביותר, אנא  
 מלא את הסעיפים הבאים:  
 שם פרטי: \_\_\_\_\_  
 שם משפחה: \_\_\_\_\_  
 מספר ת.ז.: \_\_\_\_\_ ת. לידה: \_\_\_\_\_  
 כתובת מגורים: \_\_\_\_\_  
 מספר טלפון נייד: \_\_\_\_\_ מספר טלפון בבית: \_\_\_\_\_  
 כתובת מייל: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_  
 עיסוק / מקום עבודה ותפקיד: \_\_\_\_\_  
 למקרה חרום (חלילה), פרטים של איש קשר: \_\_\_\_\_  
 שם: \_\_\_\_\_  
 קרבה: \_\_\_\_\_ מס' טלפון: \_\_\_\_\_

פרטים הנוגעים לרכיבה:

1. האם את/ה מבוטח/ת בביטוח תאונות אישיות המכסה רכיבה על אופניים ? כן / לא  
 (אם כן, אנא צרף העתק של הפוליסה שברשותך. אם לא עליך לבטח את עצמך או להצטרף  
 לביטוח של הקבוצה).
2. האם יש בידך אישור רפואי (בדיקת ארגומטריה) לרכיבה על אופניים ? כן / לא  
 (אם כן, אנא צרף. אם לא, בצע בדיקת ארגומטריה ובקש אישור)
3. האם יש לך ניסיון קודם ברכיבה ? כן / לא שטח / כביש
4. האם יש ברשותך אופני סינגל ? כן / לא שטח / כביש
5. גובה: \_\_\_\_\_ משקל: \_\_\_\_\_ (לצורך התאמת גודל האופניים).
6. האם יש ברשותך רכב ? כן / לא
7. ימים עדיפים לרכיבה: שישי / שבת / גם וגם
8. האם רכבת בעבר על אופני טנדם ? כן / לא  
 אם כן, באיזו מסגרת ? \_\_\_\_\_

### 3. הצהרת התנדבות

אני הח"מ \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_ תאריך לידה \_\_\_\_\_  
 שכתובתי \_\_\_\_\_ מזהיר, מסכים ומאשר כדלקמן:  
 לבקשתי הצטרפתי לרכיבה במסגרת קבוצת כן ולא ("הקבוצה") לרכיבה על אופניים ובהם גם  
 אופני טאנדם.  
 הנני מצהיר/ה כי אני בריא/ה וכשיר/ה לרכיבה וברשותי אישור בתוקף מרופא מוסמך לעסוק בספורט  
 הרכיבה על אופניים והנני מתחייב/ת להודיע להנהלת הקבוצה על כל שינוי במצבי הבריאותי או בכושרי.  
 כמו כן הנני מצהיר/ה ומתחייב/ת כי זו אחריותי האישית לא להשתתף ברכיבה כאשר לא אהיה כשיר/ה  
 לרכיבה מכל סיבה שהיא לרבות אם אהיה תחת השפעת תרופות/סמים/אלכוהול או כל השפעה אחרת.  
 הנני מתחייב/ת כי לא אשתתף ברכיבות הקבוצה כל עוד איני מחזיק/ה באישור ארגומטריה בתוקף  
 מרופא מוסמך.  
 אני יודע/ת כי הרכיבה על אופניים היא פעילות המצריכה כושר גופני גבוה וסבולת לב ריאה תקינה  
 וברור לי היטב כי פעילות הרכיבה על אופניים היא פעילות אתגרית.  
 ידוע לי כי ספורט אתגרי יכול לגרום לי ולבן/בת זוגי לרכיבה לפגיעה וכי גם תנאי השטח, מזג האוויר,  
 גורמים סביבתיים ורוכבים אחרים לרבות בן/בת זוגי לרכיבה, האופניים עצמם כל אלו ואחרים עלולים  
 לסכן ולגרום לפגיעה.  
 בהיותי מודע/ת לכל הסיכונים הכרוכים ברכיבה אני נוטל/ת על עצמי ועל אחריותי סיכונים אלו מרצון  
 ובוחר להתנדב ולהשתתף בפעילות בקבוצה.  
 אני מצהיר כי ביטחתי את עצמי בביטוח עצמאי בחברת ביטוח נגד תאונות אישיות ולכל הכיסויים  
 המתאימים או שאני מבטח/ת אישית בביטוח כזה דרך העמותה.  
 הנני לאשר בזאת כי ידוע לי כי הקבוצה מבטחת את כל המשתתפים בפעילות, המעוניינים בכך, (הן  
 המתנדבים והן המשתתפים האחרים) בביטוח מלא ולרבות פגיעה בצד ג' או פגיעה לרכוש.  
 אני מכיר/ה באחריותי האישית ומתחייב/ת לפעול בהתאם להוראות הנהלת הקבוצה או נציגים מטעמה  
 ולרבות פרישה מרכיבה בקבוצה אם הורו לי ו/או המליצו לי על כך מארגני הרכיבה או אם בכל שלב  
 ברכיבה אני מבחין/ה בסיכון מסוים או מפגע בטיחותי או אם בכל שלב ברכיבה ארגיש כי אינני יכול/ה  
 להמשיך לרכוב בצורה שלא תסכן אותי ו/או אחרים.  
 אני מתחייב/ת לעדכן בכתב את מנהל הקבוצה ו/או מי מטעמו על שינוי בפרטיי האישיים המחייב עדכון  
 ברשומות; כגון כתובת מגורים, טלפון, איש קשר למקרה חירום, כתובת דוא"ל וכו'.  
 אני מצהיר/ה כי ידוע לי שרק בעקבות הצהרתי זו הסכימה הקבוצה לכך שאשתתף בפעילות הרכיבה  
 במסגרת העמותה.

מומלץ לקרוא את אוגדן נהלי הקבוצה המופיע באתר האינטרנט בכתובת:  
<http://www.canvelo-israel.com/9/>

חתימה \_\_\_\_\_

## 4. הסכם השאלת אופניים

שנערך ונחתם ב \_\_\_\_\_ ביום \_\_\_\_\_

ב ין

קבוצת "כן ולא" (להלן: "משאיל")  
מצד אחד,

ל ב ין

\_\_\_\_\_ (להלן: "השואל")  
מצד שני.

והואיל והשואל פנה אל המשאיל על מנת לשאול ממנו זוג אופניים  
מסוג \_\_\_\_\_ (להלן: "האופניים");

והואיל והמשאיל מסכים להשאיל את האופניים לשואל, והכל בהתאם ובכפוף לתנאי הסכם זה להלן.

1. לפיכך הותנה, הוצהר והוסכם בין הצדדים כ ד ל ה ל ן :  
המבוא להסכם זה מהווה חלק בלתי נפרד הימנו.
2. המשאיל משאיל בזאת לשואל את האופניים בהתאם לכתוב בהסכם זה.
3. תקופת ההשאלה מיום: \_\_\_\_\_ ועד ליום: \_\_\_\_\_
4. השואל מצהיר בזאת כי הוא בדק את האופניים ומצא אותם לשביעות רצונו המלאה, והוא מתחייב לשמור על האופניים, להשתמש בהם בזהירות מרבית ולהחזירם למשאיל במצב טוב ותקין כפי שקיבל אותם לידי.
5. השואל יישא בהוצאות כל תיקון של כל נזק שייגרם לאופניים עקב ו/או בקשר עם השימוש בהם על ידיו, וכן ישפה את המשאיל בגין כל נזק ו/או הוצאה שייגרמו למשאיל עקב ו/או בקשר עם השימוש באופניים על ידי השואל.
6. השואל מתחייב להחזיר את האופניים למשאיל או לכל מקום אחר שיידרש, בתום זמן ההשאלה.
7. מוסכם בזאת כי האחריות במסגרת ההשאלה והשימוש באופניים הינה על השואל בלבד. כמו כן לא יהיה לשואל כל טענה או דרישה כלפי המשאיל, והשואל פוטר בזאת את המשאיל מכל אחריות מכל מין וסוג שהוא אשר עלולה להיווצר בקשר עם השאלת האופניים לשואל.
8. במידה שהשואל יהיה מעוניין להאריך את זמן ההשאלה יהיה עליו לקבל לכך אישור מראש מאת המשאיל.
9. המשאיל יהיה רשאי לקצר במקרים מיוחדים את זמן ההשאלה. במידה שיידרש המשאיל לקצר את זמן ההשאלה יהיה על השואל להשיב בהקדם את האופניים אל המשאיל.

ולראייה באו הצדדים על החתום:

המשאיל: קבוצת "כן ולא"

השואל: \_\_\_\_\_

## 5. הסכם השאלת אופניים באנגלית

### C. Agreement for Lending Bicycles

:Between

\_\_\_\_\_  
Hereby referred to as the borrower  
and Canvelo

The borrower has requested to borrow a bicycle (type)  
\_\_\_\_\_ from Canvelo

Canvelo has agreed to lend the bicycle to the borrower according to the conditions outlined  
in this agreement

:Accordingly, the two parties have declared and agreed to the following: conditions

1. The introduction to this agreement constitutes and inseparable part of the agreement.
2. Canvelo will loan the bicycle to the borrower according to the conditions described in this agreement.
3. The lending period will be from (date) \_\_\_\_\_ to (Date) \_\_\_\_\_.
4. The borrower declares that he/she has examined the bicycle and found it to be satisfactory. The borrower is obligated to take good care of the bicycle, use it with caution, and to return it to Canvelo in good condition and in working order exactly as he/she received it.
5. The borrower assumes full financial responsibility for any repairs connected with his or her use of the bicycle, and will compensate Canvelo for any damages or expenditures that result from his/her use of the bicycle.
6. The borrower is obligated to return the bicycle to Canvelo or to any other designated location specified by Canvelo at the end of the lending period.

The borrower is solely responsible for what occurs during the time he/she borrows .7  
and uses the bicycle. In addition, the borrower may not make any claims or  
demands of Canvelo, and absolves Canvelo of any type of liability that might occur  
.as a result of borrowing the bicycle

In the event that the borrower wishes to extend the lending period. he/she must .8  
.notify Canvelo and receive permission to do so

Canvelo is entitled to shorten the duration of the lending period in special .9  
circumstances. If Canvelo announces to the borrower that the lending period has  
.been shortened, the borrower must return the bicycle as soon as possible

.The undersigned two sides have agreed upon the above

\_\_\_\_\_

Canvelo Representative's Signature

\_\_\_\_\_

Borrower's Signature

Signed at: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Date

## 6. בוטל

### 7. נספח וועדת האתיקה

וועדת אתיקה:

1. וועדת האתיקה נבחרה מתוך חברי הקבוצה ותפקידה לברר ולדון באירועים בהם יש חשש כי הופרו כללי האתיקה של הקבוצה (כללי האתיקה הינם חלק מאוגדן הנהלים של הקבוצה והוא מפורסם באתר האינטרנט).
2. הוועדה מונה שלושה חברים כאשר אחד מהם הוא גם חבר בהנהלת הקבוצה.
3. חברי הוועדה מתחייבים לשמור על סודיות דיוניה.
4. הוועדה אינה מחויבת למסור מידע הנוגע לדיונים הנערכים במסגרת הוועדה.
5. תפקיד הוועדה לבחון כל מקרה המובא לפניה לגופו, בצורה עניינית, אובייקטיבית ומכובדת המכבדת את כל הנוגעים ותוך שמירת כבודם.
6. לאחר הדיון במקרה הוועדה תגיש מסקנות והמלצות להנהלת הקבוצה אשר תחליט על הצעדים שיש לנקוט.

נוהל הפנייה לוועדה:

1. חבר קבוצה שחש כי חלה הפרה של כללי האתיקה ומוצא את עצמו נפגע כתוצאה מכך יוכל לפנות ישירות אל כל אחד מחברי הוועדה, בכל דרך שימצא לנכון (טלפונית, בשיחה אישית, במייל או במכתב).
2. הוועדה לא תטפל בפניות בעילום שם, או בתלונות של בלתי מעורבים.
3. הוועדה תגיש את חוות דעתה להנהלת הקבוצה לא יאוחר מ 14 יום לאחר שהמקרה הובא לפניה.
4. במידה והפונה חש כי הוא אינו מקבל מענה הולם לפנייתו לוועדה, הוא רשאי (לאחר ברור עם חבר וועדה) לפנות ישירות אל הנהלת הקבוצה.
5. היה והתלונה נוגעת למי מחברי הוועדה, יפסול עצמו אותו חבר מטיפול בתלונה והוועדה תזמן חבר אחר מתוך הקבוצה להצטרף לדיון במקרה.

נוהל הדיונים:

1. חבר וועדה שקיבל פנייה מאחד מחברי הקבוצה יעלה את המקרה לדיון כפי שהוצג לו.
2. במידת הצורך יערכו בדיקות נוספות על ידי חברי הוועדה עם כל מי שהוועדה תמצא לנכון.
3. הדיונים יערכו בין חברי הוועדה באמצעים המקובלים (טלפונים, מיילים וכו') ובמידת הצורך הוועדה תקיים פגישה לצורך דיון.

חברי הוועדה:

חברי הוועדה הינם מתנדבים פעילים בקבוצה המעורים בהווי הקבוצה ומחויבים למטרותיה ולחזונה:

אלה ורדי (יו"ר) 050-6299156 [vami-5@zahav.net.il](mailto:vami-5@zahav.net.il)

אילן אליהו 050-6292092 [ilan.eliyahu@gmail.com](mailto:ilan.eliyahu@gmail.com)

רונית מועלים 0525221036

עמוס באר 0546892345

## 8. תדריך יציאה לרכיבת שטח

### \* התדריך יובא ע"י מנהל הרכיבה

1. בדיקת נוכחות.
2. לוודא שלכולם יש כ-2 ליטר מים וקסדה.
3. תיק חובש ודפיברילטור אצל \_\_\_\_\_
4. תיק תיקונים ותיק פנימיות אצל \_\_\_\_\_
5. בדיקת מכשירי קשר – לפחות שלושה :
  - א. אצל המוביל \_\_\_\_\_
  - ב. אצל המאסף \_\_\_\_\_
  - ג. אצל נושא תיק עזרה ראשונה ודפיברילטור \_\_\_\_\_
  - ד. במידה וקיים רביעי – אצל רוכב נוסף \_\_\_\_\_
6. במהלך הרכיבה שמירת קשר רציף בין המוביל למאסף בעיקר בתיאום השארת מרשלים ואיסופם.
7. באחריות קפטנים בדיקת האופניים : גלגלים מסתובבים חלק, אוכפים מכוונים ויציבים, לחץ אויר, ברקסים, קליטים, סבלים מחוזקים, הילוכים עוברים בכל הטווח, שפיצים לא שבורים, משכך קדמי open, תיק תיקונים מלא (מפתח אלן, פנימית וכפיות)
8. כשמתחילים, כולם יוצאים יחד ללא עיכובים, מאסף מוודא כי לא נשכחו אופניים על הרצפה ומדווח בקשר אחרון יצא.
9. מוביל משאיר מרשלים בפיצולים ובמקומות בהם יש להזהיר על סיכונים. מרשלים לא עוזבים עד שהמאסף משחררם. המוביל מודיע למאסף את מי השאיר והמאסף מודיע שהגיע אליו.
10. מי שמגיע לפיצול ללא מרשל ולא בטוח בהמשך הדרך, שיעצור וימתין לרוכב עם קשר לבדיקת המשך המסלול עם המוביל.
11. מי שמגיע לפיצול ללא מרשל ורואה את הרוכבים לפניו אך לא בטוח שהרוכבים אחריו יזהו את המשך הדרך – ימתין בפיצול כמרשל. סינגלים לתת זכות קדימה לטנדם.
12. מי שנאלץ להפסיק רכיבה מכל סיבה חייב לוודא שהודעה על כך תגיע למנהל הרכיבה.
13. ביצוע עקיפה רק במצב שלא מסכנת את הרוכבים ובכל מקרה לפני עקיפה, יודיע העוקף לרוכב לפניו " עוקף מימין ( שמאל ) " ויוודא שהרוכב לפניו מתאים את הרכיבה לעקיפה.
14. הרוכב קדמי אחראי לבטיחות הצוות וחובה עליו לרכוב בהתאם ליכולותיו ולפי תנאי השטח. במקרה של ספק חובה לעבור להליכה.
15. הרוכב קדמי אחראי לבטיחותו של הרוכב אחורי גם בזמן ההליכה (לוודא הליכה באותו צד של הרוכב קדמי) ובכל פעילות מתחילת הרכיבה ועד סיומה.
16. רוכב אחורי שאינו מרגיש בטוח ידווח לרוכב קדמי ומוסמך גם לדרוש הפסקת הרכיבה.
17. מנהל הרכיבה הוא \_\_\_\_\_
18. המוביל הוא \_\_\_\_\_ ואין לעקוף אותו ללא אישור מפורש ממנו.
19. מוביל הרכיבה יעביר תדריך ואת תיאור המסלול עם דגשים על מקומות "בעייתיים"
20. בסיום הרכיבה, כל רוכב קדמי מסייע בהעמסת אופניו ומדווח מידית בווטסאפ על תקלות בטנדם

## 9. תדריך יציאה לרכיבה – כביש

### \* התדריך יועבר ע"י מנהל הרכיבה

1. בדיקת נוכחות
2. מנהל הרכיבה הוא: \_\_\_\_\_.
3. מלווה ברכב הוא: \_\_\_\_\_.
4. לוודא שלכולם יש די מים לשתייה (בהתאם לתנאי מזג האוויר).
5. לוודא שלכולם יש קסדה.
6. לוודא תיק חובש ודפיברילטור ברכס המלווה.
7. לוודא תיק תיקונים ותיק פנימיות ברכב המלווה.
8. לוודא בקבוקי מים נוספים ברכב במלווה.
9. בדיקת מכשירי קשר – לפחות שלושה אצל הרוכבים + אחד ברכב המלווה.
10. אין להוביל פלטון ללא מכשיר קשר.
11. במהלך הרכיבה לוודא שמירת קשר רדיו רציף בין המוביל ולרכב המלווה. במידה ואובד קשר, לעצור במקום בטוח, להמתין ולנסות ליצור קשר מחודש.
12. בשאיפה לשמור על קשר עין בין הרכב המלווה למוביל ולשאר הזוגות בפלטון, במידה ונוצרים פערים, באחריות המובילים להאט לסגירת הפערים וחידוש הרכיבה בקבוצה.
13. באחריות הרוכבים הקדמיים בדיקת תקינות האופניים לפני היציאה לרכיבה, כולל - גלגלים מסתובבים חלק, אוכפים מכוונים ויציבים, לחץ אויר, ברקסים, קליטים תקינים, הילוכים עוברים בכל הטווח, שפיצים לא שבורים.
14. הרוכב הקדמי אחראי לבטיחות הצוות וחובה עליו לרכוב בהתאם ליכולותיו ולפי תנאי הכביש. במקרה של ספק חובה לעצור ולעבור להליכה.
15. רוכב אחורי שאינו מרגיש בטוח ידווח לרוכב הקדמי ומוסמך גם לדרוש הפסקת הרכיבה.
16. לסמן מכשולים בכביש – רצים, רוכבים אחרים, רכבים עומדים, אבנים, חריצים, פסולת ועוד.
17. בסיום הרכיבה, כל רוכב קדמי מסייע בהחזרת אופניו לסדנא ומדווח מידית בווטסאפ על תקלות בטנדם, לוודא דיווח מדויק של התופעה החריגה (ולא ההמלצה לתיקון).