



SUP SURF



סרי לנקה
2026

חבילת Sup Surf

מחזור יעודי לגולשי סאפ גלים בלבד

הדרכה צמודה בכל ימי הגלישה
 צוות מקצועי ומיומן של מדריכי גלישה
 4 ששנים של יוגה
 4 ששנים ניתוח וידאו סגנון ותנועה
 סיכום יומי ותיאום יעדים
 הסעות לספוטים



אירוח מפנק עם נוף משגע,
 סמוך לחופי הגלישה
 שתי ארוחות ביום (חצי פנסיון)
 צילום סטילס ווידאו
 חלוקה לפי רמת גלישה וסוג גלשן
2 ששנים של גלישה ביום



מחיר לאדם בחדר זוגי \$2,500

תוספת עבור חדר פרטי \$450

S U P S U R F

S R I L A N K A

מה נותר לכם לעשות?

- כרטיסי טיסה
- הוצאות אישיות
- ביטוח בריאות
- טיפים למדריכים

היכרות קצרה

אי בדרום אסיה, דרומית-מזרחית להודו. ABOUT SRI LANKA.

עיר בירה: סרי ג'ייורדנפורה קוטה

אוכלוסייה: כ-21 מיליון.

שפות רשמיות: סינהלית ומילית.

דתות עיקריות: בודהיזם, הינדואיזם, אסלאם ונצרות.

כלכלה: חקלאות (תה, גומי, קוקוס), תיירות, טקסטיל.

אקלים: טרופי, מושפע ממונסונים.

מאפיינים בולטים: חופים יפים, נופים מגוונים, אתרים היסטוריים ותרבות עשירה.

סרי לנקה היא מדינת אי טרופית עם היסטוריה ארוכה ותרבות ייחודית. מציעה למבקרים חופים, ג'ונגלים, חיות בר, אתרים ארכיאולוגיים ומטעי תה והמון חופי גלישה.



Ahangama 📍

Midiha 📍

SK town 📍

Kabalana 📍

Weligama 📍

Marissa 📍

Hirikatiya 📍

SRI LANKA

מתחילים

- ווליגמה (**Weligama**): זהו החוף האידיאלי למתחילים בסרי לנקה. המפרץ החולי מציע גלים ארוכים ועדינים, מושלמים ללמידה ותרגול של עמידה על הגלשן.
- מיריסה (**Mirissa**): החלק הדרומי של מפרץ מיריסה, הרחוק יותר מהריף, מציע גלים רכים ומתונים המתאימים למתחילים.
- **Dewata**: ממוקם ליד גול, מציע גלים טובים למתחילים, במיוחד בקצה המערבי של המפרץ.
- גול (**Galle**): הגלים בגול לרוב נמוכים ומתאימים בעיקר למתחילים, אך חשוב לציין שהם פחות מאתגרים מאשר בווליגמה.

בינוניים

- היקדואה (**Hikkaduwa**): חוף זה מציע מגוון פיקים עם גלים בגבהים שונים, המתאימים לגולשים בינוניים המחפשים להתקדם. פיק ה"ROCK" מציע גלים גבוהים יחסית,
- חלקים מהיקדואה (**Hikkaduwa**) - שבירות חוף: ישנם בהיקדואה גם אזורים עם שבירות חוף (Beach break) שיכולים להתאים לגולשים בינוניים המחפשים גלים פחות חזקים משבירות הריף.
- קבלנה (**Kabalana**) - בעיקר למתקדמים, אך יש אזורים שמתאימים גם לבינוניים: קבלנה ידועה בעיקר בזכות שבירת הריף שלה המתאימה למתקדמים, אך ישנם חלקים בחוף שיכולים להתאים גם לגולשים בינוניים בעלי ניסיון.



מתקדמים

- קבלנה (**Kabalana**): שבירת הריף בקבלנה מציעה גלים חזקים ואיכותיים, המתאימים לגולשים מנוסים בלבד. הגלים כאן יכולים להיות גבוהים ודורשים מיומנות ושליטה גבוהה בגלשן.
- חלקים מהיקדואה (**Hikkaduwa**) - ה-**ROCK**: פיק ה"ROCK" בהיקדואה מציע גלים גבוהים ואינטנסיביים, המתאימים לגולשים מתקדמים בלבד.
- הצד הצפוני של מפרץ מיריסה (**Mirissa**): בצד הצפוני של המפרץ יש גל ימני איכותי הנשבר על ריף ומתאים למתקדמים.
- קבלנה (**Kabalana**): שבירת הריף בקבלנה: נקודת גלישה ידועה עם גלים חזקים ואיכותיים, המתאימים לגולשים מנוסים בלבד. הגלים כאן יכולים להיות גבוהים ודורשים מיומנות ושליטה גבוהה בגלשן. זהו אחד המקומות המתגרים באזור.
- שבירת החוף בקבלנה (**Kabalana Beach Break**): אזור גלישה פתוח עם גלים מתונים וקליטים, המתאים למתחילים ולגולשים בינוניים. אידיאלי ללימודי גלישה ולתרגול.
- מרשמלו (**Marshmallow**): גל נשפך, רך ונוח, אחת מנקודות הגלישה הטובות ביותר למתחילים באזור אהנגמה.
- סטיקס (**Sticks**): קרוב למרשמלו, גל נשפך ומעט חזק יותר, מתאים לגולשים בינוניים המחפשים להתקדם.
- אנימלס (**Animals**): ריף רדוד עם גל חזק וקצר, מתאים לגולשים מתקדמים בלבד.
- אהנגמה (**Ahangama**) הוא אזור גלישה פופולרי בדרום מערב סרי לנקה, הממוקם בין מיריסה לזוליגמה. הוא ידוע במגוון נקודות הגלישה שלו המתאימות לרמות שונות, ובאווירה רגועה יחסית. הנה מידע נוסף על אהנגמה והתאמתה לרמות גלישה שונות.
- התאמה לרמות גלישה:**
- מתחילים: שבירת החוף בקבלנה ומרשמלו הם מקומות מצוינים למתחילים באהנגמה. הגלים רכים יחסית ומאפשרים ללמוד ולתרגל בצורה בטוחה.
- בינוניים: סטיקס וחלקים מ-**The Rock** יכולים להתאים לגולשים בינוניים המחפשים גלים מעט יותר מאתגרים.
- מתקדמים: שבירת הריף בקבלנה ואנימלס מיועדים לגולשים מנוסים בלבד, המחפשים גלים חזקים וגבוהים.
- The Rock**: ספוט גלישה מפורסם בקבלנה, הידוע בגל חזק. מתאים לגולשים ברמת ביניים ומתקדמים.





חשוב לזכור

רמת הקושי של הגלים יכולה להשתנות בהתאם לתנאי הים ולעונה. **מומלץ** להתייעץ עם גולשים מקומיים או מדריכי הגלישה שלכם כדי לקבל מידע עדכני על תנאי הגלישה בכל חוף. גם אם אתם גולשים מתקדמים, חשוב לגלות אחריות ולבחור חוף שמתאים לרמתכם ולתנאי הים באותו היום.

אני מקווה שהמידע הזה יעזור לך לבחור את החוף המתאים לך ביותר!
אם יש לך שאלות נוספות, אשמח לענות

חוקי הגלישה

בחירת חוף גלישה:

רמת גלישה: התאם את החוף לרמת הגלישה שלך.
חופים עם גלים חזקים וזרמים חזקים מתאימים לגולשים מנוסים בלבד.
חפש חופים עם גלים מתונים יותר אם אתה מתחיל.
קרקעית הים: בדוק את סוג הקרקעית. חופים עם קרקעית חולית בטוחים יותר למתחילים, בעוד שחופים עם קרקעית סלעית או אלמוגים עלולים להיות מסוכנים יותר.
זרמים: שים לב לזרמים בים. זרמי סחף עלולים לסחוף אותך למרחק מהחוף. למד לזהות אותם ולדעת כיצד לצאת מהם.
צפיפות גולשים: חופים עמוסים עלולים להיות מסוכנים בגלל סכנת התנגשות עם גולשים אחרים.



ציוד גלישה

גלשן מתאים: בחר גלשן שמתאים לרמת הגלישה שלך ולתנאי הים.
רצועה (ליש): ודא שהליש מחובר היטב לגלשן ולרגלך.
הליש ימנע מהגלשן להיסחף
ביגוד מתאים: בגד ים נוח ומגן מהשמש. חולצת לייקרה להגנה מהשמש משפשפות.

בטיחות וחשוב לדעת!

התנהגות במים

חימום: בצע חימום לפני הכניסה למים.
מודעות לסביבה: שים לב לגולשים אחרים, לגלים ולזרמים.
חוקי גלישה: הכר את חוקי הגלישה הבסיסיים, כגון זכות קדימה לגולש הקרוב יותר לשיא הגל.
הימנע מגלישה לבד: גלוש תמיד עם חברים או בסביבה של גולשים אחרים.
הימנע מגלישה לאחר שתיית אלכוהול או שימוש בסמים: זה עלול לפגוע בשיקול הדעת ובזמן התגובה שלך.

תנאים

מזג אוויר: בדוק את תחזית מזג האוויר לפני היציאה לגלישה.
הימנע מגלישה במזג אוויר סוער או בזמן סופות רעמים.
גובה גלים: התאם את הגלישה לגובה הגלים שאתה מסוגל להתמודד איתם.
גאות ושפל: שים לב לתנודות הגאות והשפל, שעלולות להשפיע על תנאי הגלישה.

בריאות

חיסונים: התייעץ עם רופא לגבי חיסונים מומלצים לפני הנסיעה.
ביטוח בריאות: רכוש ביטוח בריאות מקיף אקסטרים הכולל כיסוי למקרה של תאונות ופינוי רפואי.
מים: שתה רק מים מבקבוקים סגורים או מים שעברו הרתחה.
הגנה מפני השמש: קרם הגנה, כובע.

ביטחון אישי

שמירה על חפצים יקרי ערך: אל תשאיר חפצים יקרי
כסף: נשא כמות קטנה של מזומנים והשתמש בכרטיסי אשראי במידת האפשר.
התנהגות מכבדת: כבד את התרבות המקומית והתלבש בצניעות במקומות ציבוריים ובמקדשים.



חוקי הגלישה והאתיקה במים

גלישה היא ספורט מדהים, אבל חשוב לזכור שאנחנו חולקים את המים עם גולשים אחרים, ולכן עלינו לשמור על בטיחות ועל כבוד הדדי.



זכות קדימה

הגולש הקרוב ביותר לנקודת השבירה של הגל (ה"פיק") הוא בעל זכות הקדימה. גולשים אחרים צריכים להימנע מלחתור או לגלוש על אותו גל

חוקי גלישה עיקריים

נתיב חתירה

כשאתם חותרים חזרה לקו הגלים, הימנעו מלחתור ישירות בנתיבם של גולשים אחרים. חתרו מהצד או מאחורי הגולשים כדי לא להפריע להם

אתיקה בגלישה

כבוד

כבדו את הגולשים האחרים במים. היו סבלניים, גם אם הם טועים.

תקשורת

במידת הצורך, תקשרו עם גולשים אחרים במים. התנצלו אם הפרעתם למישהו, והיו נכונים לעזור לאחרים במידת הצורך.

שמירה על הסביבה

שמרו על ניקיון החוף והים. אל תשליכו פסולת במים, וכבדו את הטבע.

בטיחות

גלשו תמיד עם חבר, והיו מודעים לתנאי הים. אל תיקחו סיכונים מיותרים.



נפילה

אם נפלתם מהגלשן, ודאו שאתם והגלשן שלכם לא מסכנים גולשים אחרים. אחזו בגלשן וחתרו במהירות מהאזור.



שיתוף גלים

במקרים מסוימים, שני גולשים יכולים לחלוק גל, אך הדבר דורש תיאום ותקשורת ביניהם





**לפני
שאתם נכנסים למים,
בדקו את
תנאי הים והגלים**

טיפים נוספים

**חממו את הגוף
לפני הגלישה**

היו מודעים
ליכולות הגלישה שלכם,
ואל תיכנסו למים
אם אתם לא בטוחים
בעצמכם.

**זכרו שהמטרה
היא ליהנות!**



**השתמשו
בציוד גלישה
תקין ובטיחותי**



על ידי שמירה על
חוקי הגלישה והאתיקה,
נוכל כולנו ליהנות
מחווית גלישה
בטוחה ומהנה

ישנם סרטונים רבים
ב-YouTube הממחישים
את חוקי הגלישה והאתיקה
מומלץ לצפות בהם.
בתי ספר לגלישה מלמדים גם
את חוקי הגלישה והאתיקה,
בנוסף לטכניקות

חשוב



כבוד בגלישה ומבנה הגל

RIGHT OF WAY



FURTHEST INSIDE CLOSEST TO PEAK



"DO NOT"



DROP IN

SNAKE

PADDLE OUT



PADDLE WIDE

CAUGHT INSIDE STAY IN THE WHITE WATER

REMEMBER TO COMMUNICATE



FIRST TO FEET OR ON THE WAVE

CALL COMMUNICATE (LEFT OR RIGHT)

ALWAYS

SURF WITHIN OUR ABILITY



NO BIG WAVES UNTIL READY

TAKE OFF WITH COMMITMENT



PADDLE HARD

DANGER



DO NOT LET GO OF YOUR BOARD. IT'S A DANGER TO OTHERS



הוויב בסרילנקה



ויזה, ביטוח וציוד

ציוד אישי

- ✔ ביטוח אקסטרים
- ✔ גלשן / משוט
- ✔ ליש + ליש נוסף + מיתר
- ✔ שעווה + חרבות ספייד
- ✔ קרם הגנה טוב
- ✔ כובע גלישה
- ✔ מזרן יוגה
- ✔ כדורי טניס או פלסטיק
- ✔ דיסק און קי
- ✔ חולצה ומכנס מלייקרה נגד שפשפות ושמש
- ✔ מעט מאוד בגדים פשוטים

ויזה

ניתן להנפיק אונליין או בשדה התעופה

בריאות

• היסטונים מומלצים:

<https://www.gov.il>

בדוק באתר משרד הבריאות.

• ערכת עזרה ראשונה:

קרם נגד שפשפות, תרופות בסיסיות

כסף והוצאות

• **מטבע:** רופי/ניתן לשלם באשראי

• **מזומן מומלץ:** \$250

