

---

## תפיסות של מדריכי צלילה

### ביחס לצלילה ספורטיבית של אנשים עם מוגבלות

#### דניאל זיגדון וישעיהו הוצלר

#### המכללה האקדמית בוינגייט

בעבודה זו מוצג מחקר איכותני, העוסק במשמעויות שמייחסים מדריכי צלילה שהתנסו בהדרכת אנשים עם מוגבלות להתנסויותיהם בהובלה ובהדרכה של אנשים עם מוגבלות בצלילה ספורטיבית עם מכשירים. באמצעות ניתוח תוכן של ראיונות עומק ותצפית משתתפת חושף המחקר שלושה תחומי עניין, שבאו לידי ביטוי בתפיסות המדריכים: (א) המוטיבציה להירתם לתחום פעילות זה; (ב) תדריך הצלילה; ו(ג) התקשורת מתחת למים. התובנות שהוצגו על-ידי המשתתפים במסגרת שלוש התמות שבאו לידי ביטוי בניתוח זה, עשויות לתרום להשבחת התהליכים המקצועיים במסגרת ההדרכה ובאופן כזה – להגדלת ההיתכנות של פעילות פנאי מאתגרת זו לאנשים עם מוגבלות.

---

**תאריכים:** ניתוח איכותני, ראיון עומק, ספורט נכים, צרכים מיוחדים, חינוך מיוחד, צלילה.

על-פי נתוני הבנק העולמי (World Bank Group, 2018), קרוב למיליארד בני אדם – כ-15 אחוז מאוכלוסיית העולם, חווים דרגה כלשהי של מוגבלות, כלומר, הגבלה משמעותית בתחום אחד או יותר של פעילות בגין לקות גופנית או נפשית. ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization – WHO, 2001) מציע מסגרת ייחוס ייחודית יותר וקובע שמוגבלות היא פועל יוצא של לקות (חסר או פגם) במבנה הגופני ו/או בתפקודו באופן שמגביל את הפרט מלבצע פעולות ולהשתתף בתהליכים שהוא מעוניין בהם ו/או שסביבתו מצפה ממנו. באופן כזה באה לידי ביטוי האחריות המשותפת של הפרט ושל החברה למימוש של ביצוע הפעילות וההשתתפות בתהליכים. במילים אחרות, מוגבלות איננה טרגדיה אנושית, שאמורה למנוע מהאדם להשתתף באירועי חיים, אלא מצב תפקודי המקשה על האדם להתגבר על אתגרי הסביבה. על החברה, מצידה, מוטל התפקיד לסייע לגשר על הפער בתפקוד. על-פי אמנת האו"ם בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלות, שנחתמה ב-13 בדצמבר 2006, על המדינות החתומות עליה להבטיח את זכויותם של האנשים עם מוגבלות ליחס שווה במימוש זכויותיהם האזרחיות לקבלת שירותים במספר רב של תחומים, לרבות בתחום הפעילות הגופנית והספורט (סעיף 30 של האמנה). עוד מצוין בסעיף 30 5 של האמנה, כי "על המדינות להבטיח כי לאנשים עם מוגבלות תהיה הזדמנות לארגן פעילויות ספורט ונופש המיועדות להם, לפתח אותן ולהשתתף בהן,

ולשם מטרה זו – לעודד מתן הדרכה, הכשרה ומשאבים הולמים מתוך שוויון עם אחרים" (משרד המשפטים, 2019).

סביבת המים מופרת מאז ימי קדם כסביבת פעילות נוחה לאנשים עם מוגבלות, וזאת עקב השילוב של התכונות הייחודיות של המים (ציפה, ערבול, צמיגות, לחץ הידרוסטטי, מוליכות טמפרטורה) עם פעילות גופנית. המטרה היא להשיג אפקטים אימוניים מיטיבים לחיזוק שרירים, להגמשת רקמות רכות, לפיתוח מערכת הנשימה ולשיפור התפקוד של מערכות פנימיות כמו הלב והכליות, ללא סיכון הכרוך בפעילות תנועתית מוגברת ביבשה (כגון שחיקת שרירים ורקמות חיבור) (הוצלר, 2015).

העיקרון המנחה את התהליכים המאפשרים ומזמנים השתתפות בפעילות גופנית של אנשים עם מוגבלות מבוסס על העיקרון של ביצוע התאמות והעדפה מתקנת, כמו בתעסוקה ובתחומי תפקוד חברתי אחרים שבהם משתלבים אנשים עם מוגבלות. השינויים שנעשים הם במבנה הפעילות ובסביבתה, בציוד הנדרש ובכללים הנהוגים בעת ביצוע הפעילות ובדרכי ההוראה לרכישת המיומנויות הנדרשות (הוצלר, 2019). התאמות אלה מביאות בחשבון את יכולותיהם של אנשים עם מוגבלות ומפצות, במידת הצורך, על חולשותיהם הייחודיות, כל עוד אינן מפריעות באופן בלתי מידתי או בלתי ראוי לשותפים אחרים בפעילות. העיקרון החוקי והאתי שמנחה את ביצוע ההתאמות הוא זה של התאמה סבירה (reasonable accommodation), שפירושה "שינוי והתאמות דרושים והולמים, שאינם מטילים נטל בלתי מידתי או בלתי ראוי, הנחוצים במקרה מסוים כדי לאפשר לאנשים עם מוגבלות ליהנות מכל זכויות האדם ומחירויות היסוד, או לממשן בשוויון עם אחרים" (מתוך אמנת האו"ם לשוויון זכויות של אנשים עם מוגבלות, סעיף 2, משרד המשפטים, 2019). המושג "התאמה סבירה" איננו פשוט ליישום, ולכן, למרות האשרור הגורף של מרבית מדינות העולם את האמנה לשוויון זכויות של אנשים עם מוגבלות, עדיין שיעור המשתתפים בפעילות גופנית של פנאי בקרב אנשים עם מוגבלות נופל במידה ניכרת מזה של אנשים ללא מוגבלות (הוצלר וברק, 2012; Sport ; 2017, England).

במסגרת מאמר זה נעסוק בתפיסותיהם של מדריכי צלילה ביחס לסוגיית ההדרכה וההתאמה לצוללים עם מוגבלות, כחלק מהתהליך של הנגשת ענף הצלילה הספורטיבית לאנשים עם מוגבלות.

### רקע

כשבעים אחוזים מפני כדור הארץ מכוסים במים, עובדה שמשכה את האדם לחקור את כל מה שנמצא מתחתם. מהותה של הצלילה היא אפוא לחשוף את האדם לחוויות הנגזרות מהיכרות עם העולם התת-ימי, על המבנים, הצמחים והתחושה המיוחדת של הריחוף שמאפיינת אותו. על-פי עדויות רבות, הצלילה בעידן העתיק החלה כ-5000 שנה לפני הספירה. באותה תקופה שימשה הצלילה למטרות צבאיות שונות ולצייד. העדות הכתובה הראשונה לצלילה היא של הרודוטוס, המספר על אסיר יווני בשם סיליס (Scyllias), שנשבה על-ידי הצי הפרסי שהוביל המלך אקסרקסס (Xerxes) וניצל הזדמנות לקפוץ למים. מסופר שסיליס צלל מתחת לספינות הפרסיות

באמצעות קנה שבו עשה שימוש כשנורקל, וכך הצליח להימלט לספינות הצי היווני (Frost, 1968). ואולם השימוש בקנה מוגבל מסיבות פיזיקליות ופיזיולוגיות, שכן, הלחץ של המים איננו מאפשר הכנסת האוויר, דרך הקנה, לריאות בעומק משמעותי. לימים חלה התקדמות משמעותית במחקר ובהבנה שגופו של הצולל מושפע מהלחץ ההידרוסטטי, ושהאדם אינו יכול לנשום מתחת למים בלחץ שאליו הורגל ביבשה (Mountain & Good, 1996). היה זה רוברט בוייל, שזיהה לראשונה את תופעת השתחררות הבעות עם הפחתת הלחץ, הידועה כיום לכל צולל כדקומפרסיה. ז'אק איב קוסטו התבסס על המצאתם של קודמים לו ופיתח מערכת צלילה יעילה יותר, ויחד עם המהנדס אמיל גאניון הם הצליחו לייצר וסת אוטומטי המספק לצולל את כמות האוויר הדרושה בלחץ שבו הוא נמצא. עם השנים הוכנסו שיפורים בציווד הצלילה, אך הוא עדיין מבוסס על המערכת של קוסטו (תירוש, 2011; Ecott, 2005). ספורט הצלילה מתפרס על פני קשת רחבה של תחומים כגון צלילה חופשית ללא מכילים, צלילה ספורטיבית עם מכילי אוויר וצלילה טכנית עם תערובות גז שונות. במאמר זה נתייחס לצלילת מכשירים ספורטיבית (Scuba diving), סוג צלילה המהווה עיסוק פנאי למיליוני צוללים ברחבי העולם.

אחד האמצעים העיקריים להבטיח צלילה בטוחה ומהנה הוא איפוס הכוחות הפועלים על הצולל בעזרת ציוד הצלילה. הדבר נעשה כאשר הוספת אוויר למאזן מובילה לציפה חיובית, והוצאת אוויר מהמאזן מובילה לציפה שלילית, עד אשר מוצאים את הציפה הניטרלית ומגיעים לתחושת הריחוף ולצלילה אופטימלית (Wojtkow & Nikodem, 2017). מיומנויות נוספות הנדרשות בענף הצלילה הן השימוש בסנפירים כדי להתקדם במים ושמירה קפדנית על כללי הבטיחות. כל אלה נלמדים במסגרת קורסים של כוכב אחד, שניים ושלושה כוכבים/מוביל צוללים, עוזר מדריך ומדריך.

### **הצלילה בישראל**

הצלילה הספורטיבית בישראל החלה בראשית שנות השישים של המאה העשרים, "ההתאחדות הישראלית לצלילה" הוקמה בשנת 1966. על-פי ההתאחדות, מספר בעלי תעודות הצלילה בארץ נכון לשנת 2020 הוא כ-300,000 איש, הפועלים במסגרות של מועדונים שנמצאים תחת חסותה. בין יתר פעולותיהם המסחריות והמקצועיות עוסקים מרבית המועדונים בתחום הצלילה ובהסמכת צוללים (ההתאחדות הישראלית לצלילה, 2020; תירוש, 2011).

כלל בסיסי בצלילה הוא שאין לצלול לבד. מי שמעוניין להיכנס למים ולצלול ללא מדריך ובצורה עצמאית חייב לעשות זאת עם בן-זוג ולעבור הסמכה בקורס והנפקת רישיון צלילה. בדומה לארגונים אחרים, בהתאחדות הישראלית לצלילה ישנן דרגות בסיס ודרגות מתקדמות. הקורס הבסיסי ביותר הוא קורס כוכב אחד, ובו הצולל לומד להכיר את ציוד הצלילה, מתנסה בתרגילים בסיסיים במים, ולמעשה, עובר הכשרה בסיסית במערכת צלילה עצמאית. הקורס הבא הוא קורס מתקדם ומאתגר יותר – קורס כוכב שני, שמטרתו היא שיפור יכולות ההתמודדות עם מצבי צלילה שונים, רכישת ידע נוסף (עיוני ומעשי) ופיתוח יכולת חשיבה וקבלת החלטות. כדי להתקדם צעד נוסף בעולם הצלילה, על הצולל להחליט אם הוא מעוניין

להתקדם בתחום ההדרכה או להתפתח כצולל טוב יותר. לשם כך הוא יוכל לבחור בקורס שלושה כוכבים ספורטיבי (Master Diver), הכולל פיתוח יכולות אישיות ומיומנויות, או קורס שלושה כוכבים (Divemaster), המסמיך אותו להוביל קבוצות של צוללים מוסמכים (ההתאחדות הישראלית לצלילה, 2018).

תחום הצלילה מִזְמַן מפגשים בלתי אמצעיים עם תופעות טבע מרתקות, בעלי חיים מיוחדים ואתרים היסטוריים כגון ספינות טבועות, ולכן בעשור האחרון הוא הפך לתחום תיירות מתפתח (גוטמן, 2018). במדינת ישראל ישנם אתרי צלילה רבים הפזורים לאורך חופי הים התיכון: נהריה, חיפה, קיסריה, אשדוד ואשקלון, כמו גם הים האדום באילת. גיוון האתרים בים האדום בא לידי ביטוי בצבעים הרבים, בדגה המגוונת, באלמוגים השונים ובים השלו, וזאת לעומת אופי הצלילה הייחודי בים התיכון, המאופיין בספינות טרופות, נמלים עתיקים, מערות ונקיקים. כל זה הפך את הצלילה לפעילות פופולרית לא רק במבוגרים אלא גם בקרב ילדים ובני נוער ואף בקרב אנשים עם מוגבלות. יצוין שמועדוני צלילה ישנם גם בערים שאינן שוכנות לאורך החוף כמו ירושלים ומודיעין.

#### צלילה בקרב אנשים עם מוגבלות

במהלך 30 השנים האחרונות גדל בהדרגה העיסוק בצלילה בקרב אנשים עם מוגבלות פיזית, משותקים, עיוורים, לקויי שמיעה, אוטיסטים ועוד (Cheng & Diamong, 2005; Madorski & Madorski, 1988). עבור רבים מהם מדובר בחוויה ייחודית. מרבית הצוללים חשים, בעת הכניסה למים, שהם "משאירים" על החוף את טרדות היום-יום יחד עם משקלם – הנעלם במים (תירוש, 2011). צולל לקוי שמיעה מותר בחוף את מגבלתו, מכיוון שהיא אינה מהווה גורם מגביל בצלילה. ההיפך הוא הנכון; מתחת למים הוא מתקשר טוב יותר עם בן-זוגו לצלילה עקב ניסיונו בתקשורת באמצעות הידיים מעל פני המים. במועדוני הצלילה בישראל ישנם גם צוללים עיוורים, הנהנים מחוויה זו באופן קבוע. אנשים בעלי משקל עודף מרגישים קלילים מאי-פעם, וזאת באמצעות מאזן הציפה (Buoyancy Compensator – BCD) Device, המאפשר ציפה ניטרלית נכונה לאורך כל הצלילה ובעל חשיבות מיוחדת בהסרת המוגבלות (Wojtkow & Nikodem, 2017).

בעולם ישנם עמותות וארגונים שהוקמו לשם קידום פעילות הצלילה בקרב אנשים עם מוגבלות. בין היתר מופרים (HSA) Handicapped Scuba Association, Buoyancy ארגון ותיק הקיים משנת 1981 ופעיל ב-45 מדינות ברחבי העולם (HSA, 2018). ארגון נוסף הוא (IAHD) Divers, שהוקם בשנת 1993, והצעיר שבהם – (DDI) International Disabled Divers, שהוקם בשנת 2010. בארץ התפתח תחום הצלילה לאנשים עם מוגבלות במהלך שנות התשעים של המאה העשרים. בין היתר עסקו בכך מדריכים כגון מושיקו בכר, שהסמיך מדריכי צלילה לצוללים עם מוגבלות, ואילן ביטון, שעבד עם נכי צה"ל<sup>1</sup> ואולם, הגורם הפעיל ביותר בנושא מאז ועד היום הוא עמותת אתגרים, שנוסדה בשנת 1995 במטרה לקדם אנשים עם מוגבלות לעבר מיצוי

<sup>1</sup> על סמך שיחות אישיות עם גורמים בהתאחדות הישראלית לצלילה

יכולותיהם ושילוב חברתי באמצעות ספורט ופעילות אתגרית בטבע. זוהי עמותה ללא מטרת רווח, ואחת ממטרותיה היא לאפשר לאנשים בעלי מוגבלות להכיר את עולם הצלילה הספורטיבית ולחוות את העולם התת-ימי בדיוק כמו כולם. מראשיתה מקיימת העמותה פעילות צלילה ענפה בארץ ובחו"ל, הכוללת צוללים עם מוגבלות, מדריכים וצוללים עמיתים מתנדבים. כמו כן, העמותה עוסקת בהסמכת צוללים עם מוגבלות (מרכז צלילת אתגרים, 2018). עד היום הוסמכו במסגרת זו יותר מ-100 צוללים עם מוגבלות.

צוללים עם מוגבלות מעידים שהצלילה היא פעילות מהנה, המאתגרת אותם מאוד ואף מעניקה להם ביטחון עצמי גבוה, תחושת סיפוק רבה ועצמאות (Levy & Jones, 2006). במחקר שבחן 24 גורמי מוטיבציה בקרב 16 צוללים, מחציתם עם מוגבלות, נמצא שאין הבדל משמעותי בין הצוללים עם מוגבלות ובלעדיה. שתי הקבוצות דירגו באופן דומה מאוד את הסיבות החזקות והחלשות ביותר (Yarwasky & Furst, 1996). ככלל, צוללים עם מוגבלות מציינים שהצלילה מאפשרת להם "להשאיר את המגבלה על החוף"; "נותנת לי את החופש", ו-"זוהי הפסיכולוג הכי טוב בעולם".<sup>2</sup> עם זאת, עד כה לא ידוע על מחקר שבחן לעומק את חוויית הצלילה של האנשים עם מוגבלות.

ישנן עדויות המתייחסות להיבטים ייחודיים של מצבי מוגבלות כמו צלילה עם עיוורים. או-אז צפה ועולה שאלת התקשורת. בצלילה "רגילה" משתמשים בשפה אוניברסלית, המוכרת לכל צולל צעיר כבר בטבילה הראשונה במים. למשל: המדריך או בן-הזוג יסמן בעזרת היד את הסימן OK כדי לשאול אם הכול בסדר, וכתשובה יצפה לראות את אותו סימן בחזרה. לדברי איתן נגב<sup>3</sup>, בצלילה עם עיוור, לעומת זאת, תהיה לחיצה על כף ידו כסימן לשאלה/תשובה "הכול בסדר". בצלילה עם אדם ללא מוגבלויות, בהפניית האגודל כלפי מעלה יסמן המדריך/בן-הזוג "בקשת עלייה", ובצלילה עם עיוור, בן-הזוג הוא זה שיפנה את האגודל של העיוור כלפי מעלה. כשצופים בדג, אזי תהיה צביטת שורש החיבור בין האצבעות והנחת כף היד על הדג התואם בשרשרת שברשותו (בשרשרת מצויים דגמים קטנים של דגים למיניהם). כשמדובר בדג גדול, בן-הזוג יאחז את האצבע השלישית; בלהקה – מספר צביטות, ובכריש – כף היד פתוחה על המצח וכדומה.

בצלילה עם עיוור יש לזכור כי לעולם אין להשאירו בגפו. במידת הצורך ובמקרה של אובדן בן-הזוג קיים נוהל ברור שבני-הזוג צריכים לבצע. בצלילה עם אדם קטוע יד אפשר היה לחשוב שהוא יכול להשתמש בידו השנייה, אך בשונה משחייה, בצלילה אין משתמשים כלל בידיים אלא רק לצורך תקשורת וטיפול בציוד הצלילה המורכב. זו הסיבה לכך שמתאימים את הציוד לצורכי אותו אדם עם המגבלה הספציפית ומשנים עקרונות צלילה למען מטרה זו, ובכך ובזה מאפשרים לו לצלול כאחד האדם (מרכז צלילת אתגרים, 2018; תירוש, 2011).

<sup>2</sup> גיא משה, במסגרת ראיון לאתר Mako, 2008

<sup>3</sup> במסגרת ראיון לאתר Mako, 2008

במבוא שבאוגדן "מדריך צלילה לבעלי מוגבלויות" מצוינים הבדלים בין המוגבלויות השונות והשוני בין מקרה למקרה, עובדה המשליכה על ביצוע התדריך שלפני הצלילה והתקשורת הבין-אישית בין צולל וצולל: "בעת ההכשרה, על המדריך להיות ער למאפייני המוגבלות השונים של החניכים ולמשך הזמן שעבר מאז הפגיעה שגרמה לה. ישנם הבדלים בצורת ההתמודדות בין מי שנפגעו בעבר הקרוב לעומת אלו שנפגעו בילדותם או נולדו עם מגבלה. לנקודה זו תפקיד מכריע ביכולתו של החניך להתמודד עם האתגר המוצע. מסיבה זאת ואחרות, ייתכן כי שני אנשים עם מגבלה דומה יתפקדו באופן שונה במים. במקרים רבים, ייתכן שיהיה צורך באימון נוסף או באימון פרטי. עם זאת, חשוב לנסות לשלב את החניכים בקבוצה רגילה בשלב זה או אחר בהכשרתם. בהכשרת צוללים בעלי מוגבלויות נדרש אימוץ של גישות שונות וביצוע התאמות הן בגישה ההדרכתית, הן באופני הביצוע והן בשימוש בציוד." (פלד והראל, 2016, עמ' 2).

המחבר הראשון של עבודה זו, מדריך מוסמך ובעל ניסיון בצלילה ספורטיבית, מעיד שעם השנים צבר מאגר של מקרים ותגובות, וככל שחולף הזמן המקרים המפתיעים מופיעים לעתים רחוקות יותר. עם זאת, כיוון שמדובר בצוללים שלכל אחד מהם המגבלה האישית שלו, הרי מוביל הצלילה יצטרך להתמודד עם בעיה זו או אחרת ולמצוא פתרון נאות. רשימת המקרים והתגובות היא עצומה ותלויה בסוג המוגבלות – קוגניטיבית, חושית או פיזית, אך גם במאפייני סביבת הפעילות הפיזית והאנושית. בכמה פרסומים מדעיים שהתייחסו לסוגיית הצלילה של אנשים עם מוגבלות, הייתה התייחסות מיוחדת לבדיקות מקדימות, לבחירת הציוד המתאים, לתרומה החווייתית לדימוי העצמי של הצוללים ולחוויה המיוחדת שמקנה להם הריחוף בסביבה חסרת כבידה, ללא התמודדות מתמדת עם המגבלה שכוח הכבידה גומתם להם מחוץ למים (Carin-Levy & Jones, 2007; Williamson, McDonald, Galligan, Baker, & Hamond, 1984).

כפי שצוין, עד כה הצטברו עדויות מחקריות מועטות מאוד על משמעות הצלילה לאנשים עם מוגבלות, וזאת בעיקר מזווית הראייה שלהם. גם לא פורסם מידע העוסק בחוויית ההדרכה של צוללים עם מוגבלות מזווית הראייה של מדריכי הצלילה. אי לכך, מטרת מחקר איכותני זה היא לאפיין את חוויית הצלילה והדרכת צוללים עם מוגבלות מזווית ראייתם הייחודית של מדריכי הצלילה. זו נחוצה לכמה מטרות:

- א. להבין את הגורמים שמובילים מדריכים כאלה לעסוק בהדרכת אנשים עם מוגבלות.
- ב. להבין מהם תחומי ההדרכה המרכזיים שבהם יש לבצע התאמות להדרכת אנשים עם מוגבלות ומהן ההתאמות הללו.
- ג. איזו תועלת יכולים המדריכים והצוללים עם המוגבלות להפיק מחוויית ההדרכה והצלילה המשותפת.

## שיטה

במסגרת מחקר איכותני זה נעשה שימוש בניתוח תוכן של ראיונות עומק עם בעלי עניין, בידע ובתובנות ביחס לשאלות המחקר. בשונה ממחקר כמותי, המתמקד בניסוח השערות ביחס לתופעות ידועות ובבחינתן באמצעות קשרים ופערים על בסיס ניתוחים סטטיסטיים, הרי מחקר איכותני הוא פרשני ומאפשר הבנת תופעות שעדיין אינן מוכרות והפקת תובנות ביחס למשמעות, למבנה ולמהות שלהן (Patton, 2002). המידע האיכותני מבוסס בדרך כלל על טקסט ו/או על תמונות שאותם יש לפרש. יתרונות המחקר האיכותני באים לידי ביטוי בחשיפת התנסויות, הבנתן וביסוסן מזווית הראייה של המרואיינים (צבר בן-יהושע, 2016; שקדי, 2003).

### משתתפים

במחקר השתתפו ארבעה מדריכי צלילה ומובילי קבוצות צוללים – אישה אחת ושלושה גברים, שנתנו את הסכמתם להשתתף בריאיון ולפרסם את שמם. כל המשתתפים פעילים בעמותת אתגרים כמדריכי צלילה.

משתתף 1 – עפר מור: בת 28 מאילת, משקולנית מקצועית ומדריכת שחייה וצלילה; בעלת ארבע שנות ניסיון בהדרכה ושנה בהדרכת צוללים עם מוגבלות. משתתף 2 – רוני הירשפרונג: בן 52 מקדימה, איש הייטק ואקדמיה; דוקטור חוקר ומרצה, בעל ניסיון של שלוש שנים בהדרכה ושלוש שנים בהדרכת צוללים עם מוגבלות.

משתתף 3 – רון פיטקובסקי: בן 56 מגלגל שבבקעת הירדן, מפקח בנייה וניהול פרויקטים; צולל כ-20 שנה, עוסק בהדרכה במשך כחמש שנים וצולל עם אנשים עם מוגבלות כשבע שנים.

משתתף 4 – צור הראל: בן 56 ממושב אלישמע, עובד כאיש שיווק למזרח הרחוק בחברת השקיה; הקים את מרכז הצלילה של אתגרים בשנת 1995 ומנהל המקצועי עד היום. מדריך צלילה בכיר.

אמנם המדגם איננו גדול, אך על-פי צור הראל, מקים חוג הצלילה והמנהל המקצועי של עמותת אתגרים בחוג הצלילה, ישנם בארץ מעט מאוד מדריכים מוסמכים שמעבירים בפועל קורס צלילה לאנשים עם מוגבלות. לפיכך, ניתן להניח שארבעת המרואיינים שהשתתפו במחקר זה מהווים את חלק הארי של אוכלוסיית המדריכים הפעילים כיום בארץ.

### כלי המחקר

תפיסותיהם של המשתתפים נאספו באמצעות ראיונות עומק חצי מובנים, שהתקיימו במהלך החודשים אפריל-מאי 2018 על סמך פרוטוקול חצי מובנה שנבנה בהתאם למטרות המחקר ועל סמך התובנות שנגזרו מהסקירה העיונית. הריאיון החצי מובנה מבוסס על מערך של שאלות ונתון לשינויים בהתאם לדינמיקה שנוצרת בין המראיין והמראיין. מטרת הריאיון היא לתאר ולנסות להבין את התופעה הנחקרת, כאשר המראיין מכוון בעדינות את השותף לשיחה במהלך דיון מורחב בנושא (Rubin & Rubin, 2005). המחבר הראשון ביצע את ראיונות העומק על-פי הדרכה שקיבל מהמחבר השני ומספרות המחקר. הריאיון כלל שמונה שאלות פתוחות, שהתייחסו

לארבעה נושאים עיקריים (ראו להלן). מובן שבהתאם להקשר ובעת הצורך נוספו עוד שאלות כדי לפתח את התשובות שניתנו ולהוסיף מידע עשיר בנושא הנחקר. להלן הנושאים העיקריים והשאלות המרכזיות בכל אחד מהם, שסביבם נסב הריאיון:

**1. תדריך והכנות לצלילה:**

(א) האם שונה התדריך לצלילה בקרב אנשים עם מוגבלות מתדריך לצלילה רגילה? אם כן, תאר את ההבדלים.  
(ב) האם שונה ההיערכות לצלילה מצלילה רגילה?

**2. כניסה למים:**

(ג) האם אתה נתקל בקשיים בכניסה למים בצלילות השונות? תן לי דוגמאות.  
(ד) אילו תגובות אתה מקבל מצד הצולל בנוגע לקשיים שאתה פותר עבורו?

**3. ביצוע הצלילה עצמה:**

(ה) כיצד אתה מתמודד עם מצבי חירום אצל הצוללים עם מוגבלות, כגון פאניקה, סיום האוויר, בעיות מסכה? ציין דוגמאות.  
(ו) האם אתה מבחין בשינוי בתחושת הביטחון של הצולל לפני הצלילה ובצלילה עצמה?

**4. כללי:**

(ז) בצלילה עם בעל מוגבלות כגון עיוור, לקוי שמיעה, קטוע יד, תאר את התנהלות התקשורת במים ומחוץ להם.  
(ח) מה חשוב לך להוסיף ולשתף בנושא הצלילה בקרב אנשים עם מוגבלות?

הראיונות בוצעו באמצעות שיחת טלפון שהוקלטה באישורם של המשתתפים, או במהלך פגישה אישית עם כל אחד מהם בזמן המתאים להם. המרואיינים חתמו על טופס הסכמה מדעת להתראיין, הבהרה בדבר השימוש שייעשה בתוכן הריאיון וההחלטה להקליט את השיחה ולתמלל אותה. נוסף לכך, בוצעה תצפית משתתפת בפעילות של עמותת אתגרים, במסגרת קורס וצלילות של צוללים מוסמכים (Dive masters) עם מוגבלות ביוני 2018. במסגרת הקורס נעשו גם צילומים מעל ומתחת למים כדי לתאר באופן חזותי את החוויות שעליהן דיווחו המדריכים.

**עיבוד הנתונים**

ניתוח הממצאים מתבסס הן על זווית הראייה של מדריכי הצלילה שנסקרה באמצעות הראיונות והן על זווית הראייה של המחבר הראשון, שהוא מדריך צלילה מוסמך ללא ניסיון בהדרכת משתתפים עם מוגבלות, שביצע תצפית משתתפת. תמליל הראיונות עם המדריכים ויומן לתצפית המשתתפת נותחו וקובצו יחדיו לאפיון התמות הבולטות. השיחות תומללו ונותחו על-ידי המחבר הראשון, תוך בקרה של המחבר השני. העדויות שתומללו בעקבות הראיונות ויומן התצפית המשתתפת קובצו לניתוח משותף. במקרה של אי-הסכמה בין המחברים ביחס לניתוח נערך דיון עד להגעה לקונצנזוס (שלסקי, 2008).

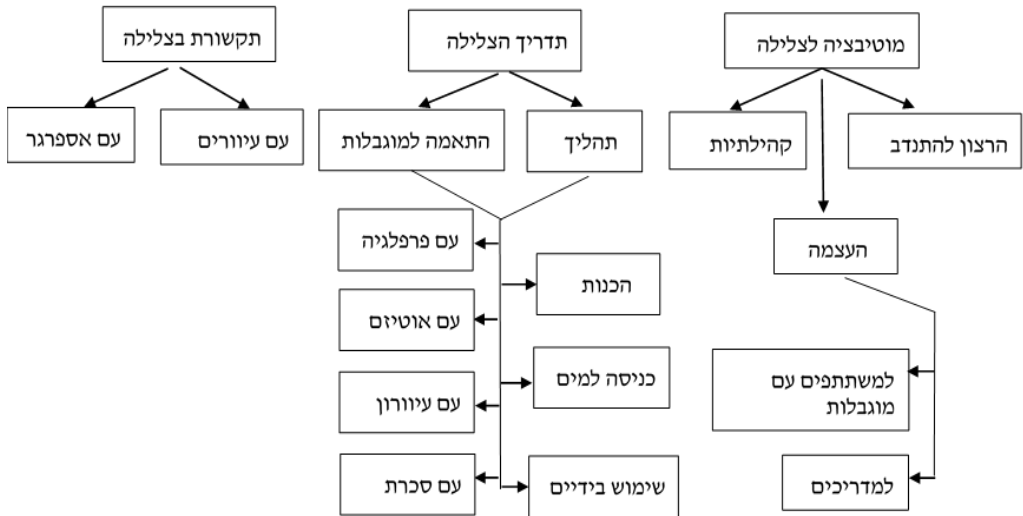


ניתוח העדויות נעשה באמצעות תהליך ניתוח תוכן אינדוקטיבי, כלומר, על סמך התובנות שעלו מדברי המשתתפים (Elo & Kyngäs, 2008). המבנה הכללי של הניתוח האיכותני התבסס על העקרונות שהציעו בראון וקלארק (Braun & Clarke, 2006), כלומר: (א) היכרות עם התוכן; (ב) אפיון היבטים מרכזיים בתוכן כ"קודים"; (ג) איגום קודים אלו לכלל "תמות". נושאים שחזרו על עצמם לאורך הריאיון הודגשו בצבעים שונים והוכנסו לטבלה ללא כותרת או בכותרת זמנית; (ד) בקרת ה"תמות"; (ה) מתן שמות ל"תמות"; (ו) יצירת הדו"ח. תהליך הקידוד עצמו הסתמך על השלבים שהוצעו על-ידי צבר בן-יהושע (2001) וכללו את שלב הקידוד הפתוח, שבמסגרתו נבחן כל ריאיון בנפרד. לאחר מכן בוצע שלב הקידוד הצירי, שבמסגרתו נערכה השוואה בין הראיונות ואותרו הקווים המשותפים והניגודים בין התמות שאופיינו בכל ריאיון. מיון ההיגדים נעשה על-ידי זיהוי שיטתי של רעיונות ומסרים רלוונטיים לתמות שאופיינו בשלב הקודם. כמו כן, נבחנה ההתאמה של היגדים לתמות הראשיות ו/או משניות. נוסף לכך, נעשה מאמץ להקפיד על העקרונות המנחים לבקרת אמיונות התהליך שהומלצו על-ידי דושניק (2011) והם:

- א. סמיכות או השוואה מתמדת: השוואה של היגד להיגד וזיהוי של משמעויות משותפות ודפוסים דומים.
- ב. רגישות תיאורטית: שילוב הפרשנות של החוקר, על ניסיון החיים האישי והשקפת עולמו הפוליטית והאתית, עם מסגרות פרשניות והמשגה מדעית מתחומי הדעת הרלוונטיים למחקר.
- ג. התמשכות וריבוי: הוספת יחידות מידע בנושא מסוים מתוך היגדים של הנחקרים כדי לחזור ולבחון את התוצר הניתוחי במאמץ לשפרו.
- ד. רפלקסיביות: מתן דין וחשבון על החלטות ניתוחיות וחשיפת עולמות התוכן והפרספקטיבות שמהן בחר החוקר לנתח את המידע.

## ממצאים

במסגרת ניתוח התוכן נדלו מתוך דברי המרואיינים שלוש תמות מרכזיות. כמו כן, נדלו כמה תמות משניות המאפיינות היבטים ייחודיים (איור 1).



איור 1: תמות שעלו במסגרת המחקר

**המוטיבציה להזדרכת אנשים עם מוגבלות**

על פי תפיסות המשתתפים, המוטיבציה לצלילה באה לידי ביטוי בשלושה תחומי עניין: הרצון להתנדב, חיי הקהילה וחויית העצמה. להלן הפירוט:  
**הרצון להתנדב.** כבר בתחילת הראיונות ניתן היה להיווכח ששלושה מהמראויינים לא שמעו כלל על החוג לצלילה בעמותת אתגרים. הם לא הגיעו בעקבות פרסום כלשהו אלא מתוך הצורך להתנדב בעמותה כלשהי בתחום שאינו ספציפי.

עפר, שכבר הייתה מדריכת צלילה, סיפרה:

עבדתי ב"אוקטופוס" (מועדון צלילה) בתל-אביב. הייתה תקופה של שנה שבה רציתי להתנדב באתגרים. התחלתי תואר אחר פעם, ונראה לי שזה היה סוג של בריחה מהלימודים, ולא מצאתי את החוג המתאים. כל פעם זה השתנה – רציתי אופניים ולא היה לי רקע מתאים. השיווק בחוג הצלילה לא היה טוב. תחשוב, מסתובבת דייב-מאסטרית בתל-אביב, רק מחפשת לעבוד באתגרים ולא יודעת שיש חוג לצלילה... עד שאחרי איזה שנה מישהו מאוקטופוס זרק לי שהוא הולך להשתלמות מתנדבים בחוג לצלילה של אתגרים וממש זרם לי... אבל רק כשהגעתי לחוג ממש התחלתי להתאהב. התאהבתי בפעילות. (ריאיון 1, שורה 15)

רון הוסיף:

הגעתי לאתגרים מתוך רצון להתנדב. בכלל, רציתי להתנדב בחוג הריצה, אבל שם לא היה מקום, ובכל זאת קראו לי לשיחת פתיחה והציגו כל מיני תכניות ומסלולים. ואז הגיעו לחוג הצלילה, וכשאמרו שיש מקום אמרתי שיש לי תעודת צלילה מאובקת, ללא שימוש. אמרו שהתנאי להשתתפות הוא כוכב שני, וצריך כמובן לעשות את ההסמכה של מתנדב. הצטרפתי לחוג והתחלתי לצלול בתדירות גבוהה. (ריאיון 2, שורה 6)

גם רוני הגיע במקרה, דרך חברים:

סיפור מעניין. באותה תקופה למדתי בירושלים עם בחורה שבן-הזוג שלה הוא גמד, "מאותגר קומה". כל שנה היינו נוסעים לצלול בסיני עם כמה חברים, והם אמרו שהם רוצים להצטרף אליי. הם לא צללו. הצטרפו לסיני, התלהבו מהצלילות ועשו קורס צלילה. הם לא הכירו את אתגרים. בהמשך הם רצו לצלול והוא חיפש מסגרת שתכיל אותו, כי היה לו קשה בהתחלה והוא הגיע לאתגרים. אני לא שמעתי עליהם עדיין כלום. הם התקשרו אליי, אמרו לי שהם צוללים ושהם רוצים שאבנה להם עגלה כדי שיוכלו לקחת את המכלים למים. אמרתי בסדר וככה הגעתי. באתי לראות. (ריאיון 3, שורה 9)

לעומתם, צור הגה את הרעיון בארצות-הברית כבר בסוף שנות השבעים: לצלילה הגעתי די במקרה, דרך אח של אמא שלי, שאתו צללנו לפני שנים רבות בסיני. אני לא חושב שהגעתי לצלילה כדי להגיע לנושא ההדרכה אלא בגלל שחיפשתי את הסיפוק – מה הצלילה יכולה לתרום לאנשים למעט כסף. ואז בארצות-הברית מצאתי את השילוב הזה של צלילה ושילוב הנכים. (ריאיון 4, שורה 11)

**קהילתיות.** כדי להתנדב לאורך זמן אין די ברצון מוקדם. דבר-מה גורם למדריכים להמשיך לעסוק במלאכה. מור ציינה לחיוב את השיפור ברמה המקצועית ואת הקהילה החמה שנוצרה: "זאת קהילה מדהימה. אני נתרמת שם, לי כסף, אני לא עושה טובה לאף אחד. פגשתי אנשים איכותיים – מוגבלים ולא מוגבלים... אני שם כי יש לי שם חברים ואני משתתפת בצלילה" (ריאיון 1, שורה 219).

רון מצטרף לדבריה של עפר ומציין את הפן החברתי וחשיבות הקהילה:

אנחנו יורדים ליומיים-שלושה לאילת, אוספים את האנשים מהבית, אוכלים ארוחת ערב, מביאים ציוד וצוללים יחד. אנחנו בעצם בבילוי של יומיים. כאשר אתה מתלווה ליומיים צריך לשים לב לעניין החברתי. יש צוללים שבאים בגלל שהם נהנים מהצלילה עצמה, ויש צוללים שבאים בגלל החוויה החברתית

(תמונה 1)<sup>4</sup>, שכנראה חשובה להם מהצלילה עצמה. הכול לגיטימי. אצל עיוורים זה מורכב, כי הם בודדים יותר. יש להם בעיה בחיי חברה, כי לעיוור יש בעיה להתערות. אתה תראה את זה כשתהיה בסביבה של עיוור. הוא לא תמיד יודע מה קורה סביבו, אז אם תושיב אותו מבלי להתייחס אליו, הוא יישב כמו מומיה. אתה מבין? צריך להיות רגישים בנושאים האלה. (ריאיון 2, שורה 55)



תמונה 1. חוויה חברתית: ארוחה משותפת

גם רוני מתייחס לחוויית הקהילה, שבאה לידי ביטוי לא רק בפעילות מקצועית משותפת אלא גם בפעילות חברתית שכוללת שילוב של בני המשפחה:

חוץ מזה יצרנו קהילה. יש אירועים ומפגשים ופייסבוק והכול. חגגנו עצמאות יחד. יש הרבה אירועים, וזה חלק מהרעיון. החברה יורדים עם המשפחות, המתנדבים והחברים. זה יוצר קשר. זה לא רק הצלילות. הצלילה עצמה היא שתי

שעות ביום. כל ההווי מסביב, ההרגשה

להכניס אותם לחברה עם המוגבלות. לגבי חלק, זה מה שמציל אותם, בייחוד הקהילה. בלי הקהילה זה לא היה אותו דבר. (ריאיון 3, שורה 130)

**העצמה.** נוסף לחוויית הקהילה, המשתתפים דיווחו גם על העצמה, הן שלהם כמדריכים והן של חניכיהם. למשל, עפר דיווחה על העצמה אישית:

זה פיתח אותי בהדרכה רגילה. כל האינטליגנציה הרגשית שנרכשת שיפרה את הרמה בכל צלילה, וכך גם רמת הבקיאיות בציד, כשאני יודעת שאפשר לעשות נוהל הצלה אחר ולעלות כן עם המאזן, אם זה צולל מנוסה ויש לו בעיה ברגליים נמצא לו פתרון. זה העלה את הבקיאיות שלי בציד וגם בנהלים הרבים עצמם.<sup>5</sup> כל דבר לקחתי כמובן מאליו, ופתאום אני רואה שאפשר לשנות, ואני מבינה את הנהלים – למה הם ככה ואחרת. (ריאיון 1, שורה 219)

<sup>4</sup> התמונות שמוצגות במסגרת המאמר נועדו לאילוסטרציה של ניתוח התוכן, אך לא מהוות חלק ממנו.

<sup>5</sup> בנוהל רגיל אין להשתמש בניפוח מאזן הציפה על מנת לעלות מעומק הים לפני השטח, אלא באמצעות תנועות הרגליים

נוסף לזווית הראייה של העצמת המדריכים, רוני מתייחס לזווית הראייה של הצוללים עם המוגבלות, כפי שהוא תופס אותה:



**תמונה 2.** צולל ללא גפיים תחתונות המשתמש בידיים כדי לנוע במים

אצל בן אדם רגיל זה רק כיף, אבל אצל צולל עם מוגבלות זה גם כיף וגם העצמה. לאדם נכה יש, בצורה גלויה, שאיפה לא להיות נכה, והצלילה היא צעד גדול בכיוון. אל תשכח שאצל מרבית הנכים זה נכות פיזיולוגית. אם נסתכל על זה, הבעיה העיקרית שלהם זה הגרביטציה – כוח המשיכה. אם לא הייתה גרביטציה, כלומר, אם היינו בחלל, לא הייתה בעיה;

הוא לא היה נכה. במים הנכות הולכת לאיבוד. אדם עם כיסא גלגלים הוא נכה עד הכניסה למים. ברגע שהוא במים הוא בדיוק כמוך. אתה שוחה עם הרגליים, הוא שוחה עם הידיים (תמונה 2). זה לא שאתה עומד והוא יושב. שניכם באותו הגובה בדיוק! וזו אגב, אחת הבעיות של נכים על כיסא גלגלים – התחושה שכולם גבוהים מהם. וכשהוא מרחף ולומד לאזן את עצמו הוא לא צריך לעמוד על הרגליים. אנחנו מלמדים כל הזמן לא להתאזן עם הרגליים, אז יש פה איזשהו שוויון. הוא לא נכה במים. (ריאיון 2, שורה 146)

רון מוסיף ומתייחס לחוויית הסיפוק ההדדי: "זה נותן הרבה לשני הצדדים – גם למתנדבים וגם לחברים.<sup>6</sup> אתה צריך לראות בן אדם שיוצא עם חיוך אחרי הצלילה. זה כבר נותן סיפוק" (ריאיון 3, שורה 120).

במסגרת יומן התצפית המשתתפת שביצע המחבר הראשון במהלך קורס דייב מאסטר לצוללים עם מוגבלות, הוא כתב:

כחלק מההשתתפות הפעילה – כצופה מן הצד במהלך קורס מתקדם – אוכל להעיד ולומר שהקהילה שנוצרה מיוחדת במינה; קהילה המכילה כל אדם שנפשו חשקה בצלילה – אדם עם מוגבלות ואדם ללא מוגבלות. הכול מתחיל בהכנות לסוף שבוע גדוש בצלילות ומסתיים בארוחות ובשינה משותפת. העזרה ההדדית, קבלת השונה, הגברת תחושת המסוגלות העצמית והסיפוק הן חלק קטן מהסיבות שגרמו לאנשים טובים אלו לקחת חלק בעבודת הקודש. (יומן תצפית)

<sup>6</sup> חבר – צולל עם מגבלה

### התדריך ומהלך הצלילה

התדריך לאנשים עם מוגבלות צריך להיות שונה מתדריך בצלילה רגילה, וזאת מפאת המוגבלויות השונות המקשות על האפשרויות המוטוריות ולעיתים גם על ההבנה. בהקשר לתדריך ולתהליך הצלילה הוצגו על-ידי המשתתפים תחומי עניין הן ביחס לשלבים השונים במהלך הפעילות והן ביחס להתאמות הייחודיות לכל מצב מוגבלות בשלבים שונים של התהליך. נתייחס להלן לשתי התמות המרכזיות הללו בחתך ראשוני של תהליך ובחתך משני של התאמה למצבי מוגבלות. המשתתפים הציגו שלושה שלבים מרכזיים במהלך הפעילות שלהם: הכנות לפעילות (תדריך), כניסה למים ומהלך הצלילה.

**הכנות ותדריך.** עפר בחרה להתייחס להכנות הקודמות לתדריך:

דבר ראשון, אני אוהבת לקבל מידע מקדים על המוגבלות. אם זה הצולל עצמו, אז ממש להתקשר אליו כמה ימים לפני הצלילה, להציג את עצמי ולנהל שיחה של 10 דקות, שבה הוא מסביר לי את הרקע שלו בצלילה; במה התנסה ובמה לא; מה המוגבלות שלו מבחינה גופנית ומוטורית; מה הוא יכול לעשות ומה לא, ומה מתפקד ומה לא. (ריאיון 1, שורה 63)

בהמשך הריאיון עפר מתייחסת גם להיבט הפסיכולוגי ולא רק הגופני:

הגיע אלייך אדם. אם הוא שלם עם עצמו ומנסה להתמודד עם משהו חדש – אז זה קל. אם זה אדם שלא מוכן לזה – ההדרכה מתהפכת. אין לי הסמכה פסיכולוגית, אבל צריך להפעיל הכי הרבה אינטליגנציה רגשית, ממש להרגיש את הבן אדם, לראות מה נכון ולעשות כמה שיותר בהדרכה. (ריאיון 1, שורה 73)

עפר מחדדת את הצורך בבקרת ההבנה של המידע המועבר בתדריך, שנחוץ גם לגבי צוללים ללא מוגבלות. שכן, כשמדובר בתקשורת, צוללים עם מוגבלות אינם מגיבים באופן שגרתי: "אני משלבת יותר שאלות הבנה כדי לוודא שהוא איתי. אם הוא לא יתנהן אני לא אדע אם הוא איתי. בצלילה, אתה יודע שחשוב שהדברים יועברו ואז נדבר בסימנים – אני מבקשת ממנו שיראה לי... באיזה לחץ אמרתי שצריך לדווח"<sup>7</sup> (ריאיון 1, שורה 33).

בהמשך, עופר מתייחסת באופן ספציפי להתאמות ביחס להדרכת צוללים עם אוטיזם: "בעבודה עם אוטיסטיים... התדריך צריך להיות קצר, לא להכביר מילים, וכך גם בתהליך הלימודי. צריך לשים לב אם הוא מקשיב לך או לא, כי יש להם נטייה לאבד קשר עין, ואז עמדת המורה משתנה" (ריאיון 1, שורה 40).

<sup>7</sup> דיווח למדריך על מצב לחץ האוויר במיכל הוא נוהל בטיחות חיוני בצלילה מודרכת

במסגרת התייחסותה להדרכה של צוללים עיוורים, עפר מפרטת את הקושי לעבור מתדריך המסתמך על הדגמות וסימנים ויזואליים למידע שיזרום באפיקים אחרים, של מגע והמחשה תנועתית:

כמדריכים אנחנו רגילים להשתמש בשפה ויזואלית. רק אחרי שהתחלתי להדריך עיוורים שמתי לב כמה אני עושה את זה בלי לחשוב. אתה עושה את הסימנים כחלק מהתדריך, ופתאום את קולטת שהעיוור בכלל לא רואה את זה. כמו מטומטמת, למה אני מסמנת? הוא הרי לא רואה!... כשאני מדברת על להיות מאוזן אני לא באמת צריכה להראות. אני קולטת שאני מרימה את הידיים וסתם מבזבזת אנרגיה. זה מצחיק ובעייתי, כי אני כל כך מסתמכת על הסימנים האלה, ואני יודעת שזה חלק מההדרכה שלי. והשאלה היא אם זה באמת פוגע ברמת ההדרכה. דיברו איתי על זה בהסמכת מדריכי נכים, אבל הבנתי שאני צריכה לעשות סוויץ' ולעבור למגע. ואני לא רגילה לזה. (ריאיון 1, שורה 177)

גם רון התייחס להתאמות הנדרשות עבור צוללים עיוורים:

אחרי זה יש תדריך לכולם. לא יוצאים בלי תדריך. אומרים בתדריך מה עומדים לעשות, כמו תדריך רגיל, כשכמובן, בהתאם להרכב יש תוספות. כשיש עיוור בקבוצה אתה צריך לדעת שכל דבר הוא צריך להרגיש ולמשש. כיוון שאני לא יכול להסביר לו בתנועות ידיים, אני פשוט נותן לו לגעת. אם זה צולל חדש או ציוד חדש אני נותן לו לגעת. (ריאיון 3, שורה 33)

צור התייחס גם הוא לשוני בביצוע התדריך – למאפייני המוגבלות של צוללים עיוורים ולכאלו שיש להם סוכרת:

בהחלט. כשאתה נותן תדריך לעיוור אתה צריך להסביר לו. אתה צולל אתו יד ביד, וכל התקשורת היא עם הידיים בשיטת הסימנים שפיתחנו. או אם אתה צולל עם בן-זוג שיש לו סוכרת, אז צריך לדעת בדיוק מה קורה במקרה של עלייה או ירידה בנתונים של הסוכרת, עד כדי עלייה לפני המים והזרקת אינסולין. אז ברור לך שהתדריכים שונים קצת. בקיצור, חלוקה של שני תדריכים שונים – אחד כולל צלילה ואחד יותר פרטני. (ריאיון 4, שורה 33)

צור הוסיף והדגיש את המורכבות של תדריך לצוללים עם מוגבלות ולמתנדבים שאמורים ללוות אותם ולתרום לבטיחותם:

הפרוטוקול של התדריך הוא אותו דבר, אבל פה אתה עושה שני תדריכים שונים – אחד למתנדבים שבאים לצלול עם החברים ואחד לכלל החניכים שצוללים איתך, כשההפרדה בין שני הקבוצות היא שהתדריך של המתנדבים

הוא שונה... זה מאוד פרטני, כי לכל חבר ישנן הבעיות שלו, ועל כן התדריך הזה לא קשור לאיך לצלול מבחינת לפמפם וכו', אלא איך אתה צולל עם חבר כזה וכזה. וזה מתחיל מלצלול רגיל עד למצב שאתה, למשל, נותן לו יד ביד כמו אינטרו (צלילת היכרות). (ריאיון 4, שורה 26)

עוד הדגיש צור את הדקדקנות הנדרשת בתדריך בעניין נהלים וחשיבות ההקפדה על פרטים:



**תמונה 3.** שיחה בין בנות-זוג לצלילה לצורך תיאום ציפיות לפני הצלילה

אצלנו עובדים על-פי נהלים פנימיים, שהם הרבה יותר מחמירים מנהלים במועדונים אחרים. אז אני תמיד אומר – לא משנה... באתם, קחו את הצוות, תעשו תדריך ראשוני, ואז כל אחד נותן תדריך לקבוצה שלו. אבל הכי חשוב והכי טוב זה שהוא יישב עם בן-הזוג שלו ושאל שאלות מבלי להתבייש (תמונה 3), כי חבר יכול להגיד 'אני רוצה שתיגע פה ותעשה ככה'. זה נכון שאנחנו מבינים הכול, אבל תדריך מבן-הזוג עם המוגבלות זה הדבר הכי טוב שאפשר. וזה מה שאנחנו רוצים לעשות. השלבים הם תדריך של הצוות

המנהל, אחרי זה מנהלי קבוצות או המדריכים שמעבירים את הקורס, ואחרי זה אתה יושב אחד על אחד ועובד. (ריאיון 4, שורה 40)

גם ביומן התצפית שנכתב לאחר הצלילה ציין המחבר הראשון בתצפית המשתתפת את התדריך כנושא המחייב התייחסות מדוקדקת:

המדריכים מתכנסים ועושים חזרה על הנהלים. הכול מוצג בדף מפורט ובו כתוב כל תרגיל שמתבצע עם ההתאמות הייחודיות לכל צולל, עומק הצלילה בכל שלב ונתונים רבים נוספים. לאחר כינוס של חצי שעה מתבצע תדריך לכל הקבוצה ובו סדר הדברים בכלליות, כשבסיומו הקבוצה מתפצלת לשניים. כל מדריך עם הקבוצה שלו ולכל צולל בן-הזוג שלו. בתום התדריך – שיחה קצרה בין בני-הזוג. מורכב, לא? תיאום ציפיות, סגירות אחרונות, התרגשות באוויר. לא יודע למה לצפות. יצאנו לדרך. (יומן תצפית, שורה 8)

לעומת זאת, רוני טוען שאין הבדלים משמעותיים בין התדריכים לצוללים עם מוגבלות ובלעדיה:



התדריך למרבית האנשים לא שונה. ההבדל הוא פרקטי. אנחנו יודעים שבצלילות של (אנשים) ללא מוגבלות אין הקפדה על מבנה התדריך, וגם אם הוא נעשה במסגרות של מועדונים הוא קצר. באתגרים אנו מקפידים לעשות את זה על-פי התורה מא' עד ת', וזה מבוצע בכל צלילה וצלילה. גם אם אנחנו מגיעים לפעילות של ארבע צלילות רצופות, ומעביר אותן אותו המדריך, גם אז הוא עובר על אותם הנהלים, הסימנים וכללי הבטיחות לפני כל צלילה. אז ההבדל העיקרי הוא בהקפדה. (ריאיון 2, שורה 17)

גם רוני מתייחס להתאמות ייחודיות:

יש מקרים נקודתיים שבהם יש הבדל. למשל, צולל עיוור כן מדריך את בן-הזוג שלו בשפת הסימנים הייחודיים לו, שהיא שפה שמבוססת על מגע, כי זה לא ויזואלי... אגב, כל זה בשאיפה עד כמה שאפשר... לקרב את תהליך השמירה על הבטיחות למה שמקובל בצלילה רגילה. זה מעצים אותם יותר וזו המטרה. (ריאיון 2, שורה 38)

**כניסה למים.** רון התייחס לשלב הכניסה למים כחלק משמעותי של הפעילות, המתקשר הן להכנות והן לתדריך. הוא הסביר את ההתאמות שנדרשות עבור צוללים עם פאראפליגיה בשלב הכניסה למים ופירט את התפקידים של מוביל קבוצה:



**תמונה 4.** כסא גלגלים מיוחד המסייע בכניסה למים לצוללים הזקוקים כך

ההתארגנות קצת יותר ארוכה, כי לכל אחד ישנה המוגבלות שלו. הכול לאט, עם התאמות, בהתאם למגבלה, וזה לוקח זמן. בדרך כלל (על-פי) התדריך הראשוני – כל מוביל קבוצה אמור לאסוף את כל המתנדבים שלו. חבר הוא זה שיש לו מגבלה, והמתנדב הוא בן-הזוג. בדרך כלל הוא אוסף את המתנדבים, ולפי האוכלוסייה וההרכב של הצוללים הוא נותן תדריך מה עושים במהלך הצלילה עד הצלילה והכול... לצוללים עם כיסא גלגלים, שיש להם מגבלה

ברגליים, מסבירים בתדריך את שלבי הכניסה למים: איך נכנסים, מי מלביש, מי מכניס למים, כי בדרך כלל צריך עזרה בסחיבת ציוד למים. יש לנו עגלה מיוחדת (תמונה 4), שאיתה אנחנו מכניסים את הצולל למים בלי ציוד, ואחר-

כך מלבישים אותו במים. על-פי ההנחיות אסור להם להיות לבד. אין דבר כזה שחבר הוא לבד במים. גם בזמן ההלבשה, העמידה (עם הציווד), המתנדב לידו. (ריאיון 3, שורה 45)

עפר ורוני הצטרפו לרון והתייחסו לכניסה של צולל עם פאראפליגיה :

יש התאמות שעושים באתגרים. לדוגמה, בנו כיסא גלגלים צף, לא חשמלי, שיוודע להתגלגל על חול כי הגלגלים מיועדים לזה. כמו סירה שמכניסים למים כך אנחנו מכניסים בן-אדם. ההתאמות האלה נדרשות אם אתה צריך לעבור מגרש של חול או כביש ממנטה (מועדון צלילה) שמאוד קשה לעבור. אבל כל הזמן יגיע בן-אדם שלא התעסקת אתו לפני זה, והכול ברגישות. זה חייב להיות בשיתוף מלא עם בעל המוגבלות. הוא צריך לנהל את המוגבלות שלו, כי אני כאדם, בלי המוגבלות הזאת, לא יודעת מה הפתרון הכי טוב בשבילו. יכול להיות שהפתרון שאני אבחר יהיה חסר רגישות. למשל, לקחת פאראפליג בידיים ופשוט להביא אותו לתוך המים זאת אופציה, אבל לא בטוח שיהיה לו נעים. זאת אומרת, לפי דעתי צריך לתת לבעל המוגבלות את התחושה שהוא מנהל את המוגבלות, וממש לומר לו 'אנחנו צריכים להגיע למים; איך לדעתך נעשה את זה?' בסוף הוא צריך להיות צולל עצמאי, ואני לא אמורה לנהל לו אף חלק מהצלילה, גם לא את הכניסה והיציאה. בגלל זה השליטה צריכה תמיד להיות בידיים שלו. (ריאיון 1, שורה 92)

למשל בעת הרכבה של אותו כיסא גלגלים מיוחד שאנחנו מכניסים באמצעות את הצוללים המשותקים למים, אז יש הקפדה על כל מני נהלים ייחודיים, וצולל בעל מוגבלות לעולם לא נשאר לבד במים ללא בן הזוג שלו. דבר זה יכול לקרוא לאו דווקא מרשלנות אלא מרצון טוב. למשל, בן-זוג שרוצה לעזור לו עם הציווד משאיר אותו לרגע במים. זה נחמד מאוד, אבל בינתיים בעל המוגבלות שוכב על הגב בחוסר אונים, וכל גל יכול לבוא ולהפוך אותו. זה לא נעים. (ריאיון 2, שורה 31)

**מהלך הצלילה.** רון התייחס לפעילות עם צוללים עיוורים, ודימה את התהליך לצלילת אינטרו (היכרות):

יש לנו מקרים שבהם הצלילה היא ממש כמו אינטרו. מצמידים שני חבריה אם צריך. איך מתנהגים בזרמים, סימנים של זרמים – הרי צולל עיוור לא מרגיש שיש לו זרם. מבחינתו, צלילה עם זרם ובלי זרם זה אותו הדבר. הוא לא יודע שהוא לא מתקדם, אז יש סימן של זרם כדי שהוא יעבוד קצת יותר חזק. פיזית, העיוורים הם בסדר, אבל הם לא יודעים שיש זרם. הם בסך-הכול חבריה שעברו קורס, מקצועיים, מאוזנים טוב ומתקדמים בקורסים. רק צריך לעזור להם במה שיש. לפעמים גם עודף עזרה זה לא טוב. יש להם את הבדיחות

השחורות שלהם. הם לא נעלבים מכל דבר, אבל צריך להכיר את זה תוך כדי.  
(ריאיון 3, שורה 29)

עפר ורוני בחרו לציין את הצולל הפאראפליג, השימוש שלו בידיים במהלך הצלילה וההשלכות של התנועות הללו:

במהלך ההובלה עצמה, המוביל צריך לשים לב לכמה דברים. באנשים עם מוגבלות, פיזית האיזון פחות טוב. אנחנו יודעים שצוללים רגילים מפצים את עצמם באמצעות תנועות רגליים. הם לא יכולים לפצות על האיזון, ולכן התוצאה הסופית פחות טובה. כתוצאה מכך הם מרחיפים חול<sup>8</sup>. בים התיכון זה לא נורא, אבל באילת זה באמת יוצר לנו בעיה של פגיעה בטבע. אז צריך לשים לב לנקודה הזאת (של השימוש בתנועות סנפירים או ידיים לצורך האיזון). (ריאיון 2, שורה 38)

לילה עם אנשים עם מוגבלות זה ערך, וגם שמירה על הסביבה הימית זה ערך.

עכשיו, זה לא חוכמה לקדם ערך אחד על חשבון השני. אז אם לצורך הדוגמה, לקחת צולל קטוע רגליים שנחת על אלמוג שולחו, שאנחנו יודעים ששנים לוקח לו לגדול, אני לא חושב שעשינו בזה טובה לאנושות. אני חושב שאנחנו צריכים גם להכניס את הצולל קטוע הרגליים למים וגם לשמור על הטבע. אבל זה דורש יותר הקפדה ותשומת-לב מאשר צוללים רגילים. דבר נוסף זה צריכת האוויר המוגבלת שפה היא פחות יעילה... וצריך להתייחס לנושא הזה בקפדנות יתרה.

דרך אגב, זה קשור לנושא הראשון, כי בכל זאת צוללי ידיים לא מאוזנים טוב. הם מפצים עם הידיים (תמונה 5). עכשיו, כשאתה שואל אותם כמה אוויר יש להם הם עוצרים את התנועה ומסמנים לך עם היד. ואז, מה שקורה שהוא צונח על אלמוג. ושוב, כל מיני דברים באים עם



**תמונה 5.** צולל עם סנפירים המשתמש ברגליים וצולל ללא סנפירים המשתמש בידיים כדי לנוע

<sup>8</sup> הביטוי "מרחיפים חול" מתאר חול שמרחף במים כשבועטים בסנפירים ליד החול

הניסיון. צריך להבין שהם צוללים כמו כולם. יש טובים יותר וטובים פחות.  
(ריאיון 2, שורה 45)

עשינו התמחות הצלה לבעלי מוגבלות, וזאת התמחות שקשה לכל צולל באשר הוא. ישנם הרבה דברים קשים שקשורים לנוהל הצלה מלא, ויש פעולות שונות שפיזית קשה לעשות. לגבי נוהל הצלה, אתה ניגש לאדם מחוסר הכרה ששוכב בקרקעית, מוריד לו משקולות וצריך להעלות אותו אל פני המים. אנשים שיש להם בעיות ברגליים לא יכולים לבצע בכוח הרגליים שלהם. ותחשוב שהם צריכים להעלות אדם נוסף. זה קשה! אפילו בצורה אנכית אנחנו מאזנים את עצמנו ברגליים אז הם צריכים לעלות. נוהל ההצלה הזה קשות. הם מתזיקים אותו ביד אחת ומתפעלים את הציוד באותה יד, ועם כף היד הפנויה הם גם צריכים לשלוט בציפה כגוף אחד וגם לעזור לעצמם לעלות עם המאזן. (ריאיון 1, שורה 128)

ביומן התצפית שבוצע כחלק מהתצפית המשתתפת של המחבר הראשון, ניתן לראות התייחסות לתחושת החופש "המרחפת" במים:

נכנסים בזהירות, משחררים אוויר מהמאזן, מתחילים לשקוע וברגע כל הסרבול והסחבת הופכים למין ריקוד אצילי. להקה ענקית של צוללים צבעוניים, תנועה כמעט מושלמת, טבעית ורבגונית. חופש. חופש. דגים וצוללים עצרו כדי להתבונן בתופעת הטבע. תנועה איטית, שאיפה ונשיפה, מבט לפנים ושני פאראפליגים נעים בסנכרון של תנועות רגליים וידיים. צמרמורת. מובילת הקבוצה נינוחה. אפשר לראות את החיוך מתחת לווסת ומעט דאגה בעיניים. הכול בסדר. מים כחולים וחזרה. 70 דקות של עצמאות ואוטונומיה מוחלטת, 70 דקות של אפשרויות והזדמנויות שוות, של חופש.  
(יומן תצפית. שורה 18)

### מגבלת התקשורת בזמן הצלילה

**עם צוללים עיוורים.** במהלך הצלילה, סימני הידיים מתחת למים צריכים להיות מדויקים וברורים דיים כדי לאפשר תקשורת בטוחה ומהנה, כחלופה לתקשורת מילולית שאיננה אפשרית כשיש וְסַת בפה ומים מכסים את האוזניים. במהלך הצלילה עם אנשים בעלי מוגבלות הדבר חיוני על אחת כמה וכמה. לפיכך, אין זה פלא שכל המשתתפים בחרו להתייחס לתקשורת עם צוללים עיוורים, המבוססת על מגע כחלופה לתקשורת חזותית. עפר הסבירה:

קשה לי. אנחנו לא יכולים לדבר. הוא לא ישמע כי אתה ואני מסתמכים על ויזואליות יותר ממה שאנחנו חושבים, ואתה יודע שאתה מסתמך על זה ככה. בכל תיקון הכי קטן שאתה רגיל לסמן לו עם היד אתה צריך לגשת לאדם, לשים יד על הגב ועל הרגליים וליישר אותו – משהו שאתה עושה עם חניך

בשבריר שנייה עם מבט. פה אתה צריך להשקיע הרבה יותר. לגשת ולחזור אחורה גם הייתי עושה במים – מסמנת – וקולטת שהוא לא רואה. (ריאיון 1 שורה 193)

רוני הרחיב בנושא והסביר את ההבדל בין התקשורת מעל ומתחת למים:

מעל למים אנחנו מתקשרים עם עיוורים בצורה ווקאלית. אנחנו מדברים אליהם. מתחת למים אנחנו מאבדים את היכולת הזאת, ואז התקשורת היא ויזואלית. מתחת למים איבדנו את הווקאלי. הוויזואלי לא קיים אצל העיוור, אז איבדנו את יכולת התקשורת. אנחנו מתקשרים בצורה שהיא נכה (מוגבלת) תרתי משמע, באמצעות מגע, וזה הרבה פחות נוח כי זה דורש קרבה ופחות יצירתיות ויוצר עוד דרגת קושי. (ריאיון 2, שורה 80)

עוד הוסיף רוני בעניין זה: "מחוץ למים התקשורת זה דיבור, וכשרוצים להסביר משהו על ציוד אתה לוקח את היד ומסביר לו פריט פריט, תוך כדי מישוש" (ריאיון 2, שורה 126).

גם רון התייחס לסוגיית המטלה הכפולה של החזקת יד ביד לצורך בטיחות והסבר על-ידי לחיצות לצורך המחשה במגע: "בתוך המים עם עיוור זה תמיד יד ביד. באופן עקרוני, לא עוזבים את היד. יש כאלה שרוצים קצת לעזוב יד לכמה שניות כדי שיהיה ריחוף אבל רוב הזמן יד ביד. יש סימנים בלחיצות, יש דף עם הסימנים" (ריאיון 3, שורה 93)

... רוב הסימנים הם די דומים לסימנים הרגילים, רק בלחיצות. ואם תרצה לעלות אז בן זוג מרים אגודל למעלה. הסימן של בסדר – לחיצת יד אחת; לא בסדר – שתי לחיצות. לא אגיד לך את כל הסימנים כי יש לך הכול בדף. חשוב מאוד בתרגולים, גם בקורס וגם בהשלמות. מה שלא סגרת מעל למים מבחינת תרגילים הוא לא יידע לבצע. אתה צריך לסגור את כל סדר התרגילים, לקבוע אתו שיזכור ולסמן לו כל תרגיל. הוא יעשה הכול. אתה לא יכול לסמן לו – בוא נעשה עכשיו תרגיל עם הדגמה. אין הדגמה, הוא עיוור! נניח שאתה רוצה תרגיל. משיכה באוזן נגיד ריקון מסיכה, משיכה באוזן ומכה במסכה. או וסת, משיכה באוזן ומכה על הווסת.<sup>9</sup> את כל התרגילים המורכבים מסבירים ומתרגלים בחוץ, ואז במים אתה מסמן לו מה אתה רוצה שיעשה והוא עושה. חשוב שיזכור הכול. זה חשוב מאוד בחלק של התדריך, אבל בעיקר בצלילות תרגילים. בצלילות הרגילות אין תרגילים. (ריאיון 3, שורה 97)

<sup>9</sup> אלה תרגילים הנדרשים כנוהל בטיחות במצבי חירום: ריקון מסיכה שנכנסו לתוכה מים והיחלצות מאיבוד ווסת שצריך להיות בפה.

צור התייחס לפיתוח סימנים מורכבים ככל שהצולל מתקדם בתהליך ההכשרה ובהתנסויותיו:

את הצולל העיוור הראשון הסמכנו לפני כעשר שנים. ממה שלמדתי בארה"ב היה לנו קובץ של תקשורת, שזה הכול לחיצות ידיים. לחיצה אחת זה בסדר, נייעור היד זה לא בסדר. ומה שעשינו שם עם הבחור העיוור היה בעצם רק עד רמה של כוכב אחד, אבל הבחור העיוור שהסמכנו פה כבר עשה מאסטר דייבר וצלל בכל העולם. ואל תשאל, יחד אתו פיתחנו סימנים הרבה יותר רציניים

(תמונה 6), גם עד רמת שרשרת דגים (מפלסטיק) שיש לו על המאזן, ואנחנו נותנים לו למשש את הדגים שרואים. זה פשוט מאוד. כל מי שבא ורוצה לצלול עם עיוור מקבל את הקובץ הזה, וברגע שהוא מגיע למפגש הראשון עם העיוור הוא עובר יחד אתו על הסימנים. אני יכול להגיד לך שההתקשרות היא מלאה, זאת אומרת, העיוורים יוצאים וכאילו מספרים מה הם ראו, עד כדי כך. (ריאיון 4, שורה 98)



**תמונה 6.** צוללת עיוורת מתקשרת עם בת-זוגה באמצעות שפת הסימנים.

רוני אפילו חיפש פתרון לבעיית התקשורת:

לי היה רעיון. בוא נצלול עם העיוורים עם פול פייס (מסכה המכסה את כל הפנים ויכולה להכיל מכשיר קשר), וכדי להכניס את הנושא הזה עשינו אפילו קורס מדריכי פול פייס. אמרנו – בפול פייס יש משדר, ואז נוכל לדבר עם העיוור. למרבה הפלא הם לא אהבו את זה כי הוא אומר – ההנאה שלי מתחת למים זה השקט. אני לא רוצה שמישהו יטרטר לי באוזן. כשחשבתי על זה לעומק הבנתי, הרי עיוור רק שומע. זה אומר שהחושים שלו ממוקדים יותר בשמיעה, ולכן הבנתי בשלב מאוחר שהאינטנסיביות של הסאונד אצל העיוור היא ברמה הרבה יותר גבוהה. שאצלו אפקט הדממה הוא הרבה יותר חזק, ואז הוא נהנה מכל הנירוונה הזאת, מהשקט, מהריחוף בתוך המים, מחוסר המשקל והגרביטציה בתוך המים. זה חלק מהמרכיבים שגורמים לו הנאה. אז אתה רואה שדווקא הנושא הזה של התקשורת מתחת למים שללא ספק עוזרת בדרך כלל, אכן מהווה גורם מגביל. (ריאיון 2, שורה 84)

כשהמדריכים נשאלו מה לעיוור ולחויית הצלילה, שהרי לכאורה הם לא רואים כלום, ההתייחסות שלהם הייתה כדלהלן:

כל העולם שלהם זה לדמיין. תדמיין, אדם יוצא מהמים ואומר ראיתי זהרון. הוא ממש אומר ראיתי. הוא מדמיין. אומרים לו שיש זהרון והוא מדמיין את זה. זה העולם שלו. למה עיוור נוסע לטיול לפאריז? כי הוא עומד ליד מגדל אייפל, והוא יודע איך נראה המגדל כי בדרך כלל הוא לא נולד עיוור, ואז הוא מדמיין ואומר – הייתי במגדל אייפל, טיפסתי עליו, וזה העולם. עובדה שזה גורם להם להתרגשות. (ריאיון 2, שורה 95)

זה משתנה בין אדם לאדם. הוא נהנה מחוויית הצלילה עצמה. גם אני אוהבת את החוויה יותר מלהסתכל על נוף. למשל, עבדתי בתל-אביב, ובוא נגיד שלא רואים שם יותר מדי. זה כיף לצלול, להרגיש מאוזן, שיש אתגרים טכניים, לחשב צריכת אוויר. זה כיף שנותנים אתגרים ואתה שולט בהם, וזה נכון גם לעיוורים. (ריאיון 1, שורה 203)

זה ההרגשה של החופש, של הריחוף. אתה מרחף בים ומרגיש שאתה יורד ועולה. הם מרגישים את הלחצים וגם יודעים מה הם רואים. לאיתן יש שרשרת של דגים מפלסטיק על הצוואר, ואתה מסמן לו מה יש ובסוף הצלילה הוא פשוט מתאר לך את הצלילה. דברים שאפשר לדעת כמו סירות היתוש הסטיל אפשר לדעת.<sup>10</sup> נותנים להם לגעת בהגה, לשבת על הכיסא, ואחר-כך אתה מסביר להם מזה. באלמוגים הם לא יכולים לגעת, בצינור הם נכנסים.<sup>11</sup> יש מעבר צר במערות, ויש תרגולת איך אתה תופס בסנפיר של בן-הזוג, איך הוא מוביל אותך. יש סימן לזה בתרגולת. זה בעיקר ההרגשה. אם תשאל אותי מה מרגישים החבר'ה עם המוגבלות זה בעיקר החופש. הם יכולים לשחות לבד אף אחד לא צריך לגרור להם את הכיסא. הם עצמאים. אמנם הם שוחים עם הידיים אבל לבד. תחושת סיפוק מאוד גדולה. (ריאיון 3, שורה 108)

עפר תיארה חוויה שעברה בצלילה עם עיוור והוסיפה הערה על חשיבות התקשורת בכלל:

לדוגמה, הייתה צלילה כשהייתי דווקא בים גלי. נכנסנו למערה והוא הרגיש את ההבדל בים אז... זה כיף שיש אדם שמרגיש את זה אתך. וגם הייתה צלילה. דווקא רוני הוביל – באילת, בחוף שכולם מכירים באקווה (ספורט)<sup>12</sup>, ורוני עשה צלילה מעולה, איטית – לא זוכרת את העומק, לשונית תמר ובחזרה. לקח שעה ורבע צלילת 'יסטלבוט', צלילה מדהימה. היה כל כך לאט שכולנו היינו

<sup>10</sup> היתוש והסטיל הם אתרי צלילה בהם הטביעו ספינות חיל הים.

<sup>11</sup> תיאור מקובל של מחילה בין אלמוגים

<sup>12</sup> חוף צלילה מוכר באילת

בזון כזה, וכשסיימנו כולנו הגענו לקו החוף ואז – אתה בטח מכיר – יש הוואו הזה. הרגע הזה היה לכולנו בקבוצה, והייתי עם באדי – עיוור, ושמתי לב שכשכולם אמרו את זה הוא נדהם ואמר וואו, איזה צלילה זו הייתה. ואמרתי לעצמי איך הוא יודע? אז לא ידעתי מה, אולי הקצב האיטי. לא יודעת מה עבר בתחושה, אבל זה היה משהו עבורי. הם לגמרי אתך. זה היה מדהים לראות.  
(ריאיון 1, שורה 209)

גם צור שיתף בחוויה שעבר בצלילה עם עיוור:

ככלל, העיוורים שצוללים אתנו הם לא עיוורים מלידה. הם ראו פעם, אז מה שהם אומרים לי הוא שעל-ידי התקשורת שלנו הם בעצם מדמיינים את מה שאנחנו רואים, וזה מה שנותן לו את החוויה. אני אספר לך סיפור קטנטן. העיוור הזה שדיברתי אתך עליו צלל אתנו בירדן באתר הטנק, אם אתה מכיר. נתנו לו למשש והכול היה טוב ויפה. יצאנו החוצה והוא אומר לנו – חבר'ה, תקשיבו טוב, איפה שצללנו זה לא אתר הטנק. כולם הרימו גבה ואז הוא אומר – זה לא אתר הטנק זה תומ"ת (תותח מתנייע)... חקרנו והבחור צודק. הבחור היה בשריון, אז הוא ידע את ההבדל בין זה לזה. אתה מבין את העניין? זה העניין. הם מדמיינים את מה שאנחנו רואים על-ידי נקישות ומישושים ודברים כאלה. (ריאיון 4, שורה 115)

גם במסגרת התצפית המשתתפת דיווח המחבר הראשון של העבודה על התנסותו בליווי צוללת עיוורת:

בין הצלילות שבהן ליוויתי את אותם צוללים שוחחתי עם עיוורת והסברתי לה כיצד נראים אלמוגים מזנים שונים. התפלאתי לגלות שחשבה שכל האלמוגים צבעוניים, ושכולם נראים אותו הדבר. זאת מכיוון שנגעו באלמוג מזן אחד בלבד<sup>13</sup>. ההתנסות בלהסביר להם את ההבדל בין אלמוג אש (זה נראה כמו להבה? לא, זה צורב כמו אש) לאלמוג מוח (למה הכוונה מוח? האם זה רך וצמיגי? לא, צורתו עגולה ומשורטטת כמו מוח), הייתה ראשונית ומרגשת אך בהחלט לא האחרונה.

**עם צוללים על רצף האוטיזם.** רון בחר להתייחס לסוגיית התקשורת גם עם אלה מהצוללים שאינם עיוורים:

<sup>13</sup> נגיעה באלמוגים עלולה לגרום לפגיעה באורך חייהם ולקנס כספי (Zakai & Chadwick, 2002) (ערב באילת, 2017).



בדרך כלל לאנשים עם אספרגר יש בעיה של אי הבנה של דו-משמעויות. הם לוקחים כל דבר כפשוטו. אם אני אומר למישהו לשים יד הוא ישים יד, ואם אני אומר לו בוא תהיה קרוב הוא ייכנס להיסטריה – כמה קרוב? צריך להיות מדויקים. בתדריך צריך ללמוד להיזהר מדברים שישמעו כדו-משמעות וגם בבדיחות הדעת. (ריאיון 3, שורה 56)

זה מאוד חשוב. זה עולם ומלואו. יש כאלה שיבינו – נניח שאתה הולך לעשות להם סימן שלא דיברת איתם עליו לפני זה והוא לא יבין. אם אתה עושה לו במים סימן של בוא ולא דיברת על זה קודם, הוא לא יבין. הכול נסגר בקורס. לפעמים זה מצחיק, אבל טוב להיתקל בזה בבריכה ולא בהמשך. נניח שעושים תרגיל של החזרת וסת. אתה עושה תנועה של לשרוק בועות, אז אתה מצביע על השפתיים שלך. אם במים הצבעת בטעות על השפתיים שלו הוא לא יבין למה אתה מתכוון. הוא ייקח את היד ופשוט יחקה אותך. אחרי שאמרת זה סגור, אבל אם לא אמרת בפעם הראשונה הוא לא יידע. (ריאיון 3, שורה 62)

מן הראוי לציין בהקשר זה שהליך הסמכתם של צוללים עם אוטיזם מוגדר עדיין כניסוי שתוצאותיו עדיין אינן ברורות.

## דיון

מאמר זה מציג לראשונה את תפיסותיהם של מדריכי צלילה, המנוסים בהדרכת אנשים עם מוגבלות, באשר לתהליכים הכרוכים בהדרכת אוכלוסייה זו. תפיסותיהם של ארבעת המדריכים שרואיינו במסגרת עבודה זו שולבו עם תצפית משתתפת של מדריך צלילה ללא ניסיון קודם בתחום זה. תפיסותיהם של מדריכי הצלילה התייחסו לשלושה תחומים הרלוונטיים לעיסוק בצלילה: (א) המוטיבציה לפעילות הצלילה; (ב) תדריך הצלילה; (ג) מגבלת התקשורת במהלך הצלילה.

### א. המוטיבציה לפעילות הצלילה

מדריכי הצלילה שרואיינו במסגרת מאמר זה דיווחו על כמה היבטים של מוטיבציה לעסוק בתחום הייחודי של הדרכת צוללים עם מוגבלות. ניתן לסכם היבטים אלה תחת התמות התנדבות, קהילתיות והעצמה. המסר הבולט שעלה מתוך הראיונות הוא המקריות שבה התגלגלו מדריכים אלה לתחום ההדרכה של אנשים עם מוגבלות. רצונם להתנדב בא לידי ביטוי ביכולתם להשתמש בתחום עיסוק ששלטו בו כדי לסייע לאנשים שעד כה היו עלולים להיות מודרים ממנו. את נושא המוטיבציה להתנדבות בספורט ניתן לחקור על בסיס המודל של קלרי וסניידר (Clary & Snyder, 1999), שזיהו שישה תחומים אישיים וחברתיים שעליהם התבסס הצורך להתנדב: הרצון לפעול על סמך ערכים (values), הרצון ללמוד עוד בתחום העיסוק (understanding), הרצון להעצמה אישית (enhancement), הרצון לסייע לפיתוח הקריירה האישית (career), הרצון לפתח את המעגל החברתי (strengthen social relationships)

והרצון להגן בפני רגשות שליליים (protective). חוקרים אלה מצאו גם שערכים, למידה והעצמה הם התחומים החשובים ביותר. במחקר אחר, שהקיף 642 מתנדבים לארגון מפעלי ספורט גדולים לאנשים עם מוגבלות בארצות-הברית, במלזיה ובדרום-אפריקה, נמצא שהתחומים המרכזיים שהניעו אנשים להתנדב במסגרת אירועי הספורט היו אלטראיסטים, ערכיים, אך גם הרצון ללמידה ולהעצמה אישית (Khoo, Surujlal, & Engelhorn, 2011). רצון זה בא לידי ביטוי באופן בולט מאוד בדברי המדריכים במחקר הנוכחי: "זה פיתח אותי בצלילה רגילה"; "זה נותן הרבה לשני הצדדים".

ביחס למוטיבציה של הצוללים, כפי שנתפסה על-ידי מדריכי הצלילה, הממצאים בעבודה זו מחזקים חוויות שדווחו עד כה, בעיקר באופן אנקדוטלי, באשר למשמעות הרבה שניתן לייחס לחופש התנועה במים לעומת התנועה ביבשה, המבוטאת במסרים כגון – עם התאמות נכונות "המוגבלות נשארת על החוף" ו- מתחת למים "כולנו שווים בין שווים". ממצא זה נתמך בממצאי מחקר של חוקרים אמריקנים (Yarwasky & Furst, 1996), שדיווחו על מוטיבציות של צוללנים עם מוגבלות. מתברר שהמניעים שדורגו גבוה ביותר היו התרגשות, הנאה, תחושה טובה וחויית אתגר. גם במחקר איכותני שבוצע באנגליה בקרב שלושה צוללים עם מוגבלות דווח על חוויות דומות של "חופש מהמוגבלות", "צמיחה אישית" ו"צמיחה חברתית" (Carin-Levy & Jones, 2006). לדברי המשתתפים במחקר הנוכחי, תיאורים דומים לכך נשענו על חויית העצמה שהם זיהו בקרב הצוללים עם המוגבלות – העצמה שמתבססת על חויית שליטה ותחושת מסוגלות שמתפתחת בעקבות הצלחה לנוע מתחת לפני הים הפתוח, תוך הפגנת שליטה במגוון המיומנויות הנדרשות.

### **ב. תדריך הצלילה**

כפי שצוין, המדריכים ייחסו חשיבות רבה לתדריך. הוא נחשב להיבט חשוב מאוד לקראת כל צלילה "רגילה", או כזו שכוללת משתתפים עם מוגבלות. במסגרת התדריך, המדריך מסביר על מטרת הצלילה, על מה שהקבוצה מתעתדת לראות במים (עצמים, דגים ושאר פלאי ים), וכיצד יתבצע המסלול. נוסף לכך, מסכמים סימנים מוסכמים ומוודאים שכולם זוכרים אותם (פלד והראל, 2016). התדריך בצלילה "רגילה" נמשך כ-10 דקות (כתלות במטרת הצלילה), אך בתדריך לצלילה עם אנשים עם מוגבלות תיארו המדריכים נוהל שונה מעט ושימת דגש על ההתאמות הן באופני הביצוע, הן בגישת ההדרכה והן בצידוד. המדריכים דיווחו שהם מתכננים את הצלילה הרבה לפני הצלילה עצמה, לעתים גם ימים ושבועות. אם מדובר בתדריך לצלילה עם תרגילים שהצוללים לא ביצעו בעבר, המדריכים ייכנסו למים, יתרגלו את אותם תרגילים ויבצעו סימולציות בתנאי המוגבלות. למשל: בתרגיל איזון לעיוור, המדריכים ייכנסו למים עם מסכה "מושחרת" (עדשות המסכה כהות) ויתנסו באותו תרגיל כדי להבין מה חשים הצוללים, והיכן ניתן להקל עליהם כדי שהתרגיל יבוא לידי מיצוי והצלחה. כשיגיע יום הצלילה, המדריכים יתכנסו וידברו על הצלילה שלב אחר שלב (תמונה 7), בפרק זמן של כחצי שעה. לאחר מכן הם יעבירו תדריך כללי



תמונה 7. התכנסות המדריכים לפני התדריך לצלילה

למתנדבים ול"חברים" (ריאיון 3, שורה 31), ואם מדובר בקבוצה גדולה הם יחלקו אותה לשתי קבוצות צלילה ויעבירו תדריך – הפעם מפורט יותר. לכשיסיימו, כל מתנדב "ייסגור פינות" אחרונות עם החבר שעמו הוא צולל. רק לאחר מכן, כשכולם יודעים מה בדיוק הם עושים, הם מתחילים בהתארגנות. זהו שלב ארוך מאוד ביחס לצלילה רגילה, וזאת בעקבות חוסר היכולת לשאת את הציוד למים והתלות של החבר בבן-זוגו. חוג הצלילה של אתגרים מצא דרך להקל את שלב הכניסה – על-ידי כיסא גלגלים המותאם לכניסה למים ולנסיעה על חול הים הרך.

מהממצאים ניתן לראות שככל הנראה

יש עדיין חוסר בנראות של הצלילה לאנשים עם מוגבלות בקרב קהילת הצוללים והמדריכים, מה שמוביל לכך שישנם עדיין מעט מדי מדריכים הנוטלים חלק בפעילות. עם זאת, ברגע שהמדריכים משתלבים בפעילות הם מוצאים בה משפחה וקהילה חמה. כך גם הצוללים עם המוגבלויות השונות, שאף חווים תחושה של שוויון ועצמאות במסגרת קהילת הצוללים בחוג (Carin-Levy & Jones, 2006).

### ג. מגבלת התקשורת במהלך הצלילה

על-פי הממצאים ניתן לראות כי המדריכים בחרו להתייחס למגבלת ההתקשורת במים כתקשורת עם עיוורים ואחד מהם גם לתקשורת עם צוללים הנמצאים על הרצף האוטוטיטי. צלילה עם אדם עיוור אכן מעלה תהיות, שלב התדריך הוא מורכב ושלב הצלילה מורכב לא פחות. צוללים עיוורים צריכים לצלול עם בן-זוג השולט בשפתם, כזה שיקנה להם את הביטחון שהם ראויים לו. כחלק מהצלילה המשתתפת שביצע המחבר הראשון במסגרת התצפית המשתתפת, הוא ראה והתרשם עד כמה האוכלוסייה הזו נהנית מהרגשת הריחוף ומהחופש; עד כמה הם מתרגשים להיות חלק מפעילות אתגרית טבעית תוך שהם שמים מבטחם במדריך ובבן-זוגם. מהממצאים ניתן להבין שהצוללים העיוורים שהוכשרו באתגרים לא נולדו עיוורים, ולכן הם מבינים את מה שמתארים להם בצורה טובה. רואים את השינוי שחווה המדריך – מהסבר ויזואלי למגע פיזי (ריאיון 1, שורה 53), בעוד בצלילה "רגילה", המדריך מתקשר בשפה אוניברסלית הנלמדת כבר בשלב הקמ"ס (קנה, מסכה וסנפירים) (תירוש, 2011).

כשהמדריך מעוניין להסביר לצולל עיוור למה הכוונה באיזון בצורה אופקית הוא צריך להשתמש בשפה שפיתח עם העיוור עצמו, בשפה הייחודית לו. המדריך

תופס את ידו של העיוור ומסביר לו בדיוק כיצד צריך להיות מנח הגוף (תמונה 8). כדי להגיע לאיזון מושלם, מלבד איפוס הכוחות הפועלים על הגוף, צוללים "רגילים"



**תמונה 8.** הסבר באמצעות שפת הסימנים על מנח הגוף במים בתרגיל איזון

נעזרים בראייה ומתבוננים באלמנטים במים שנותנים להם אינדיקציה בנוגע לעומק שבו הם נמצאים. בהתאם לכך הם יורדים או עולים (Wojtkow & Nikodem, 2017). אצל עיוורים הדבר שונה, מכיוון שהם אינם רואים את הסביבה. לעומת זאת, הם מפתחים יכולות להבחין בשינויים בעומק בעזרת הלחץ המשתחרר או מתגבר באוזניים. את היכולת הזאת מצליחים לסגל רק צוללים מנוסים מאוד.

כמו כן, איזון בצלילה – נושא שחשיבותו מוגדרת כמטרת-העל של כל צולל מתחיל (תירוש, 2011) – באה לידי ביטוי אצל אוכלוסיית הצוללים הזו.

האיזון הנכון מבטל להם את המוגבלות במים ומסייע להם להיות שווים בין שווים ולהרגיש כך. הפארפלג, שיושב לרוב על כיסא גלגלים ומסתכל על כולם מלמטה, מביט סוף סוף על העולם מגובה העיניים ויכול לבחור בעצמו היכן הוא רוצה להימצא במרחב (Wojtkow & Nikodem, 2017).

## סיכום והמלצות

על סמך התפיסות של מדריכי הצלילה שתוארו לעיל ניתן להסיק שכדי לשלב בצלילה אנשים עם מוגבלות יש צורך במדריכים מקצועיים, סבלניים ורגישים, שעברו הכשרה ייחודית. כיום ישנם מעט מדי מדריכים בעלי הסמכה וניסיון שיכולים להדריך צוללים עם מוגבלות ולהסמיכם כצוללים. מניתוח שיח המדריכים והשתתפותו הפעילה של המחבר הראשון ניתן להתרשם שהדרכה של צוללים עם מוגבלות עשויה לתרום לגישת "החניך במרכז", המקובלת כבסיס למערכי ההדרכה בקורסי הדרכת הצלילה (פלד והראל, 2016). עם זאת, לעתים קרובות המדריך מאמץ גישה ישירה יותר ומורה לחניך לבצע אי-אילו פעולות, והחניך נענה ומבצע אותן. ההתנסות בהדרכת צלילה בקרב אנשים עם מוגבלות יוצרת אילוץ לשימוש בגישת החניך במרכז, שכן, המדריך אינו מכיר את כל הפתרונות האפשריים, ולכן מחויב לדון בהם יחד עם החניך. ההתנסות בהדרכת צוללים עם מוגבלות, תוך שימוש בתהליך של פתרון בעיות יצירתי המאפיין את מהלך ההדרכה של צוללים עם מוגבלות כש"החניך במרכז", מובילה לשיפור משמעותי במיומנויות ההדרכה ולהפנמה של הגישה. כתוצאה מכך, המדריך והחניך יחדיו מוצאים את הדרך להתמודד עם האתגרים

הגופניים והנפשיים שחווה החניך. לפיכך, מומלץ לכל צולל בדרגות הצלילה השונות ליטול חלק בפעילות התנדבותית לצד צוללים עם מוגבלות. זאת, כאמור, לא רק מסיבות אלטרואיסטיות של עזרה לזולת אלא גם ממקום של שיפור עצמי במיומנויות הנדרשות במהלך יצירת קשר עם צוללים אחרים ותפקוד במצבי מצוקה וחירום. בפרט, ניתן להמליץ על התנסות בהדרכת צוללים עם מוגבלות כשלב מתקדם של הסמכת מדריכי צלילה.

לנוכח המלצות אלה מרעננת במיוחד הודעת ההתאחדות הישראלית לצלילה (2020) על פעולות "להנגשת הצלילה לאנשים עם מוגבלויות שונות ולאפשר להם להתנסות בחוויית הצלילה בסביבה תומכת ומפוקחת, תוך מתן הסיוע הנדרש לכל צולל להתמודדות עם המגבלה ולאפשר למי שמסתגל לסביבה הימית להפוך לצולל עצמאי ובטוח". כחלק ממגמה זו דווח גם על הכוונה להכשיר עוד מדריכי צלילה ולקיים יותר קורסי צלילה מותאמים. יש להניח שבמסגרת פעולות אלה ניתן יהיה ליישם את הממצאים מהמחקר הנוכחי לטובת ציבור הצוללים עם מוגבלות ומדריכיהם.

## רשימת המקורות

- גוטמן, ג. (2018). הטרנד הבינלאומי העולה: תיירות צלילה. *גלובס, מגזין G*. נדלה ב 23.9.2019 מאתר  
<https://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1001221068>
- דושניק, ל. (2011). ניתוח נתונים במחקר האיכותני: הצעה לארבעה עקרונות מנחים. *שבילי מחקר*, 17, 137 – 143.
- ההתאחדות הישראלית לצלילה (2018). מי אנחנו – מועדוני צלילה. הוחזר ממקור  
[/https://www.diving.org.il](https://www.diving.org.il)
- ההתאחדות הישראלית לצלילה (2020). קידום צלילה לאנשים עם מוגבלות. צלילה, 049.
- הוצלר, י. (2019). הכלה, עיצוב אוניברסלי והתאמה בחינוך הגופני. בתנועה 1(12), 70 – 94.
- הוצלר, י. (2015). פרקטיקה מקצועית מבוססת-עובדות בהידרותרפיה. בתנועה, יא(4), 491 – 519.
- הוצלר, י., וברק, ש. (2012). פעילות גופנית וספורט לאנשים עם מוגבלות. ירושלים: הביטוח הלאומי. נדלה ב 22.9.2019 מ  
<https://www.btl.gov.il/Funds/Documents/peilutGufanit.pdf>
- משרד המשפטים, נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות (2019). האמנה הבינלאומית בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלויות. נדלה ב 22.9.2019 מ  
[https://www.gov.il/he/Departments/General/crpd\\_explained](https://www.gov.il/he/Departments/General/crpd_explained)
- מרכז צלילת אתגרים (2018). נדלה מ [/http://etgarim-divers.org/about](http://etgarim-divers.org/about)
- MAKO (2008). משאירים את הנכות על החוף. נדלה ממקור -  
<https://www.mako.co.il/news-israel/health/Article-87761706fc77d11004.htm>
- ערב באילת (2017) קנס כואב ביותר למשחית אלמוג יפהפה באילת. נדלה מ  
<https://www.ereverev.co.il/article.asp?id=34509>

- פלד, ת., והראל, צ. (2016). אוגדן מדריך צלילה לבעלי מוגבלויות, ישראל – הוצ' ההתאחדות הישראלית לצלילה.
- צבר בן-יהושע, נ. (עורכת) (2001). *מסורות וזרמים במחקר האיכותני*. אור יהודה: הוצאת דביר
- צבר בן-יהושע, נ. (עורכת) (2016). *מסורת וזרמים במחקר האיכותני: תפיסות, אסטרטגיות וכלים מתקדמים*. תל אביב: מכון מופת.
- שלסקי, ש. (2008). המחקר האיכותני ככלי בהתפתחות המקצועית של המורה-ההיבט הפרשני. *שבילי מחקר*, 15, 34-37.
- שקדי, א. (2003). מלים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תאוריה ויישום. תל אביב: רמות אוניברסיטת תל אביב.
- תירוש, ל. (2011). צלילה מדריך לעולם חדש (מהד' שביעית). זכרון יעקב, ישראל – הוצ' ההתאחדות הישראלית לצלילה.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Carin-Levy, G., & Jones, D. (2007). Psychosocial aspects of scuba diving for people with physical disabilities: An occupational science perspective. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 6-14.
- Cheng, J., & Diamond, M. (2005). SCUBA diving for individuals with disabilities. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 84(5), 369-375.
- HSA (2018). Handicapped scuba association. Retrieved from - <https://www.hsascuba.com/#/>
- Clary, E.G., & Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156-159.
- Ecott, T. (2005). Into the liquid world. *Geographical*, 77, 8, 54-58.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115. doi: 10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x.

- Frost, F. J. (1968). Scyllias: Diving in antiquity. *Greece and Rome*, 2nd series, 15(2), 180-185.
- Khoo, S., Surujlal, J., & Engelhorn, R. (2011). Motivation of volunteers at disability sports events: A comparative study of volunteers in Malaysia, South Africa and the United States. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(Supplement 2), 356-371.
- Levy, G. C., & Jones, D. (2006). Psychosocial aspects of scuba diving for people with physical disabilities: An occupational science perspective. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 1-14.
- Madorsky, J. G., & Madorsky, A. G. (1988). Scuba diving: taking the wheelchair out of wheelchair sports. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation*, 69(3), 215-218.
- Mountain, A., & Good, A. (Ed.). (1996). *The divers handbook* (1<sup>st</sup> ed). London: New Holland Publishers.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2005). *Qualitative interviewing: The art of hearing data* (2nd ed.). London: Sage.
- Sport England (2017). Sport and disability: The number of disabled people who take part in sport has risen significantly, but barriers remain. Retrieved 22.9.2019 from <https://www.sportengland.org/research>
- Williamson, J. A., McDonald, F. W., Galligan, E. A., Baker, P. G., & Hammond, C. T. (1984). Selection and training of disabled persons for scuba-diving. Medical and psychological aspects. *The Medical Journal of Australia*, 141(7), 414-418.
- World Bank Group (2018). Disability inclusion and accountability framework. Washington, DC: The World Bank: International Bank for Reconstruction and Development. Available from



<http://documents.worldbank.org/curated/en>. Accessed on 7.12.2019.

World Health Organization (2001). International classification of functioning, disability and health: ICF. Geneva, the author.

Wojtkow, M., & Nikedom, A. (2017). Biomechanics of diving: the influence of the swimming speed on the kinematics of lower limbs of professional divers. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 19(4), 117-125.

Yarwasky, L., & Furst, D. M. (1996). Motivation to participate of divers with and without disabilities. *Perceptual and Motor Skills*, 82(suppl. 3), 1096-1098.

Zakai, D., & Chadwick-Furman, N. E. (2002). Impact of intensive recreational diving on reef corals at Eilat, northern Red Sea. *Biological Conservation*, 105, 179-187.

### תודות

לחוג הצלילה בעמותת אתגרים, ולמדריכים: עפר מור, רוני הירשפרונג, רון פיטקובסקי, למנהל המקצועי נחום גרינמן ולמקים החוג ומנהלו המקצועי צור הראל.

למנאל מג'אדלה על הזמינות והתמונות הנהדרות<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup> תמונות מתחת לפני המים: מנאל מג'אדלה.  
תמונות מעל לפני המים: דניאל זיגדון.