



הוראת קצין חי"ר וצנחנים ראשי

שם ההוראה: אימון זחילה או נשיאת פצוע

מספר ההוראה: חי"ר/כ-15

תאריך פרסום: יולי 2025

תאריך עדכון:

סיווג: בלמ"ס

מספר עמודים: 17

אימון זחילות או נשיאת פצוע

הגדרות

1. בהוראה זו:

- א. **אימון זחילה** - אימון שתכליתו לתרגל את הפרט/מסגרת בביצוע זחילה שלא כחלק מתרגיל.
- ב. **אימון נשיאת פצוע** - אימון שתכליתו לתרגל את הפרט/מסגרת בביצוע נשיאת פצוע שלא כחלק מתרגיל.
- ג. **זחילה** – תנועה על הבטן או על הגפיים, או על הגב כשהגוף צמוד לפני הקרקע או לפני משטח.
- ד. **זחילת מרפקים** - תנועה על הבטן, תוך כדי הסתייעות במרפקים, כשצפויה התקלות באויב. זוהי תנועה איטית ושקטה ואין בה הרמת הגוף מן הקרקע, כי המסתור נמוך, ואי אפשר לנוע בצורה אחרת. בעת הזחילה רצועת הנשק על הצוואר, הנשק נתון בשתי הידיים, מאוזן בגובה העיניים.
- ה. **כושר לחימה אישי** – כהגדרתו בהוראת קחצ"ר חי"ר/כ-04 "כושר לחימה אישי".
- ו. **מאשר האימון** - מפקד המוסמך לאשר תרגילים על פי המוגדר בהוראה 2.2 בכרך א' "ממלאי תפקיד בתחום הבטיחות ואחריותם באימונים ותרגילים".
- ז. **מאשר אימון במסגרת פקודה שבועית** - הסמכות המאשרת תיק פקודה שבועית על פי **מנחה 32 מנחה** **לכתיבת פקודה שבועית**, על מרכיביו ושילובו בתוכנית האימונים, מאשר התיק יהיה מרמת המ"פ ומעלה בהתאם לסוג השבוע ועצימותו.
- ח. **מנהל התרגיל** - כאמור בהוראה 2.2 בכרך א' "ממלאי תפקיד בתחום הבטיחות ואחריותם באימונים ותרגילים": מפקד שמינתה הסמכות המאשרת את תיק המשימה לתכנון תרגיל בהתאם למסגרת התרגיל.
- ט. **מפקד אחראי** – מפקד המסגרת המתאמנת או המתורגלת.
- י. **מתאמנים** – חיילים לוחמים בעלי רמת כושר לחימה אישי בסיסי ב' ומעלה, ובלבד שעמדו בסרגל המאמצים של המסגרת, וכשירים מבחינה רפואית ומקצועית לסוג האימון.
- יא. **נשיאת פצוע** - פעולה טקטית שבה לוחם או מספר לוחמים נושאים חייל פצוע מהשטח (לרוב תוך כדי סכנה), במטרה לפנותו לנקודה בטוחה יותר יחסית לצורך קבלת טיפול רפואי. פעולה זו דורשת שילוב של טכניקה, מהירות וזהירות, ולעיתים מתבצעת תחת אש. סוגי נשיאת פצוע:

- 1) **גרירת פצוע** – שיטה לפינוי פצוע באופן מיידי מהמקום בו הוא נמצא אל איזור בטוח יותר, על ידי אחיזה בגופו וגרירתו לאורך הקרקע, כאשר לא קיימת אפשרות להעימסו או להוליכו באמצעים אחרים.
 - 2) **הרמה בעמידה נשיאת גב ("אחד על אחד")** - פעולה בה אדם אחד מפנה או מעביר "פצוע" מהמקום בו הוא נמצא למקום בטוח מבלי להעזר באדם נוסף, הנשיאה מתבצעת בשימוש טכניקת –"נשיאת גב" בה הנושא מרים את הפצוע על כתפיו כששניהם במצב עמידה.
 - 3) **הרמה ממצב שכיבה נשיאת גב ("אחד על אחד")** - פעולה בה אדם אחד מפנה או מעביר "פצוע" מהמקום בו הוא נמצא למקום בטוח מבלי להעזר באדם נוסף, הנשיאה מתבצעת בשימוש טכניקת –"נשיאת גב" בה הנושא מרים את הפצוע על כתפיו כשהפצוע שכוב על הקרקע.
 - 4) **נשיאת אלונקה** - פינוי פצוע ממקום למקום תוך השכבתו על אלונקה וניודו על ידי מספר נושאים, לשם העברתו לנקודת טיפול רפואי תוך שמירה על ייצוב הגוף וצמצום נזק משני.
 - 5) **נשיאת "ג'יפ"** – נשיאת פצוע על ידי שלושה חיילים באופן ידני תוך חלוקת העומס ביניהם, במטרה להעבירו מנקודת הפינוי למקום מוגן, מתבצע באחיזת כתפיו ורגליו של הפצוע.
- יב. **סרגל מאמצים לאימון** – כמפורט בהוראת קחצ"ר מספר 1 - ["סרגל לדירוג מאמצים גופניים ביחידות צה"ל"](#).
- יג. **תרגול זחילה כחלק מתרגיל** - תרגיל מסגרת בו משולב תרגול זחילה כחלק מהתרגיל או לאחריו (לרוב אימון תמרון) עם ציוד או בלעדיו.
- יד. **תרגול נשיאת פצוע כחלק מתרגיל** - תרגיל מסגרת בו משולב תרגול נשיאת פצוע כחלק מהתרגיל או לאחריו (לרוב אימון תמרון) עם ציוד או בלעדיו.

חלק א' – הוראות כלליות לאימון נשיאת פצוע ולאימון זחילות

כללי

2. בהתאם להוראת הפיקוד העליון (הפ"ע) בזרוע היבשה, חיל הרגלים והצנחנים, אשר בראשו עומד קצין ח"ר וצנחנים ראשי (קחצ"ר), נושא באחריות אסדרתית ללוחמה ביבשה.
3. לאימון זחילה ואימון נשיאת פצוע **פוטנציאל סיכון גבוה**, ועל כן הוא מחייב התייחסות פיקודית מיוחדת, הכנות מדויקות, אישורים ספציפיים, ומנגנוני בקרה וביצוע.
4. הוראה זו מוסיפה על הוראות הבטיחות והוראת קרפ"ר. במקרה של ספק בפרשנות, יש להתייעץ עם הגורם המקצועי הרלוונטי – ולפעול בהתאם לדרישת הבטיחות המחמירה.
5. מפקדים רשאים להחמיר את הגבלות הבטיחות בהתאם להערכת מצב שביצעו, אולם **רשאים להקל או לחרוג מהאמור בהוראה זו**.
6. הוראה זו אינה משנה את שרשרת הפיקוד הנחוצה לאישור אימונים ואינה משנה את אחריות הגופים המקצועיים בתחומים השונים.
7. הנספחים בהוראה זו יעודכנו בנוהל מקוצר, בהתאם לאמור [בפקודה הזרועית 1-001 "הפקודות וההוראות ביבשה"](#), באישור קחצ"ר ורמ"ד החקיקה והפקודות.

מטרה

8. להורות על התהליכים המחייבים בתכנון, אישור ומימוש של אימון זחילה או נשיאת פצוע או אימון שכולל בתוכו זחילה או נשיאת פצוע.

שיטה

9. זחילה או נשיאת פצוע **תבוצע לצורכי אימון והשגת כשירות מבצעית נדרשת בלבד ולא לצרכי ענישה או לכל תכלית אחרת!**
10. זחילה או נשיאת פצוע **תבוצע לאוכלוסיית המתאמנים המפורטת בהגדרות בהוראה זו**.
11. תהליך אישור אימון זחילות או נשיאת פצוע **כחלק מאימון מובנה** יאושר בכפוף לאישור תיק משימה לתכנון תרגיל.
12. אימון זחילות או נשיאת פצוע פרטני (**שלא** כחלק מאימון מובנה) יאושר במסגרת אישור הפקודה השבועית בצירוף נספח ד' בהוראה זו.
13. תהליך הוצאת האימון יכלול את ההכנות המחייבות על פי הוראות הבטיחות 2.2 **"ממלאי תפקיד בתחום הבטיחות ואחריותם באימונים ותרגילים"** והוראה 2.1 **"פעולות מקדימות לקראת אימון או תרגיל"** בכרך א' כללי לקראת התרגיל וכן ע"פ תיק הכולל בתוכו ניהול סיכונים ספציפי לאימון.
14. כל בעל תפקיד המשתתף משלב התכנון, דרך האישור ועד ביצוע של האימון **נדרש להכיר את הוראה זו ולהיות בקיא בה**, וכן בהוראות הבטיחות באימונים ובהוראות קרפ"ר, כמפורט בנספח א' להוראה זו.

15. תיקי האימון יכתבו ע"י מפקד המסגרת המתאמנת בהתאם להמלצות ולהנחיות של הגורמים המקצועיים, ולאילו שמופיעות בהוראה מקצועית זו בנספח ד' ובהתאם למנחה 32 מנחה לכתובת פקודה שבועית, או בהתאם לפורמט תיק משימה לתכנון תרגיל שבחלקו יבוצע אימון זחילות או נשיאת פצוע.

16. מעטפת האימון

- א. אימון זחילות ואימון נשיאת פצוע מוגדרים כאימונים **ברמת מאמץ קשה**.
- ב. כמו כל פעילות בדרגת מאמץ קשה, יש לפעול על פי ההנחיות בטבלת ההתניות לפעילות אימונים ושגרה כמוגדר בהוראה 1.1 בכרך א' "הגבלות פעילות בהתאם למזג אויר ועונות השנה".
- ג. מאשר התרגיל יבחן את האימון ויאשרו תוך בחינת תרומתו להשגת הכשירות המבצעית הנדרשת, וכן בחינה של מרכיבי הסיכון - בהתחשב גם במסגרת המבצעת וביכולותיה.
- ד. היחידה המבצעת את האימון תכתוב פקודה שבועית על בסיס הפורמט במנחה 032 "מנחה לכתובת פקודה שבועית" בהוצאת מבק"א יבשה או תיק משימה אחר תוך שימת דגש לדברים הבאים:
 - 1) מתווה האימון בכללותו, תוך פירוט התרגילים ומטרותם.
 - 2) הכנות הכוח ומוכנותו - הכנות מקצועיות של הכוח לקראת האימון.
 - 3) הכנות המסגרת ומוכנותה: המצאות של מעטפת מתאימה, המצאות ציוד וכדומה.
 - 4) עומס חריג, תורפות ומענה.
 - 5) פערים.
 - 6) יש להימנע מאישור קבוע של סדרות, כאמור, שכן לתנאי מזג האוויר המשתנים מעונה לעונה קיימת השפעה יתרה על מורכבות האימון, על אופיו ועל הסיכונים שבו.
 - 7) בהצגת האימון יהיו נוכחים: מאשר התרגיל, מנהל התרגיל, מפקד אחראי, קצין הבטיחות.
- ה. מאשר התרגיל יאשר את האימון, תוך שימת לב והתחשבות בהמלצות הגופים המקצועיים (בטיחות, רפואה, כושר"ק וגורמים מקצועיים נוספים), בענייני: מרחקי תנועה, משקלים, תזונה, מנוחה ושינה.
 - ו. הסיור המקדים לאימון יבוצע בשטח האימון המיועד בהובלת ס.מ"פ ומעלה, בו ישתתפו גם המ"מים/המפק"צים.
 - ז. במסגרת סיור זה יאשר ס.מ"פ ומעלה את מיקום האימון המדויק בשטח ויוגדרו בו המרחקים המותרים לזחילה או נשיאת פצוע כמפורט בהוראה זו, ותוואי הקרקע, סימון השטח והמתרגלים.
 - ח. מ"פ ומעלה יאשר את השטח המיועד לאימון במסגרת אישור הפקודה השבועית.
 - ט. **תהיה נוכחות פיזית של מנהל התרגיל**, בשטח האימון, אשר יהיה בקשר עין עם הנעשה באימון ובנוסף יבקר את האימון במסגרות המשנה תחתיו.
 - י. מנהל התרגיל יוודא את הדברים הבאים:
 - 1) שטח האימון מסומן ומתוחם.
 - 2) כל מתאמן סומן ע"י סטיקלייט/פנ"צ באימון זחילות לילי.
 - 3) מוגדר צמד לכל מתאמן גם במקרה של אימון יחיד.

(4) ניטור והפסקות קבועות – ביצוע מדידת תנאי מז"א בקסטרל לפי [הוראה 1.1 בכרך א' "הגבלות פעילות בהתאם למזג אויר ועונות השנה"](#).

(5) בזמן האימון וביצוע מנוחה ללא ציוד בין התרגולים.

(6) מענה רפואי לפי [הוראה 2.7 בכרך א' "רפואה באימונים"](#).

(7) מי שתיה זמינים לאורך התרגיל כולו כמוגדר [בהוראה 1.1 בכרך א' "הגבלות פעילות בהתאם למזג אויר ועונות השנה"](#).

- יא. מנהל התרגיל, המפקד האחראי וקצין הבטיחות בתרגיל הינם הנושאים באחריות לניהול האימון כמוגדר בהוראה 2.2 ["ממלאי תפקיד בתחום הבטיחות ואחריותם באימונים ותרגילים"](#). מנהל התרגיל ינהל את האימון באמצעות בעלי התפקידים שלרשותו, לרבות מש"קי לוחמה או חונכים במילואים.
- יב. חונכי מילואים/מש"קי לוחמה לא יובילו אימון נשיאת פצוע/זחילה ללא נוכחות מנהל התרגיל.

חלק ב' – אימון זחילות

כללי

17. כל לוחם בצה"ל החל מכושר לחימה אישי בסיסי ב' ומעלה, נדרש ללמוד ולתרגל זחילה לטובת אירוע מבצעי בלחימה.
18. הלמידה והאימון יבוצע בצורה הדרגתית ובהתאם להנחיות המקצועיות והבטיחותיות.
19. תרגיל זחילה שהינו כחלק ממיזם פיזי – יבוצע בהתאם למפורט [בהוראת קחצ"ר "המינונים הפיזיים וכתבינת תיקי מיון – מהדורה 8"](#).
20. **התניות לאימון זחילה – באחריות מנהל התרגיל**
 - א. כלל ההתניות האמורות להלן, תקפות גם לאימון זחילות ייעודי וגם לזחילה שבמסגרת אימון.
 - ב. תקרת מרחק הזחילה המקסימלי היומי היא 100 מטר אשר יחולקו ל-4 מקטעים של 25 מטר. לא תבוצע זחילה למרחק שעולה על 25 מטר לכיוון אחד.
 - ג. תקרת מרחק הזחילה המקסימלי לחייל היא עד 300 מטר לשבוע אימונים ותחושב כחלק מתוכנית האימונים תחת קטגוריית מאמצים צבאיים ע"פ הוראה 1 ["סרגל לדירוג מאמצים גופניים ביחידות צה"ל"](#).
 - ד. במהלך האימון לפני ואחרי יש להקפיד על החזר נוזלים. על פי [הוראת קרפר 602.004.1 – "תצרוכת מים מזון ומלחים לחייל/ת"](#).
 - ה. סרגל אימון זחילות החל מהשבוע השלישי להכשרה, לאחר שני שבועות אימון עפ"י תוכנית האימונים הכוללת התקדמות בסרגל הכוח וההתנגדות.
 - ו. לפני תחילת אימון זחילות יתודרכו הלוחמים בדגשים בהתאם לאמור בהוראה זו, המפקדים יבצעו תצוגת תכלית ורק לאחר מכן יתחיל האימון.
 - ז. על מנת להתקדם בסרגל האימונים(מצ"ב טבלה מס' 1) על החייל להשלים לפחות 2 אימונים מתוכן האימון בסרגל הזחילה.
 - ח. תרגיל מסגרת בו יבוצע אקט המשלב זחילת מתאמן יתוחם לטווח מצטבר של 100 מ' סה"כ (כאשר מקטע בודד בתרגיל בו מתבצעת זחילה אינו עולה על 30 מ' לכל היותר). ויחושב בסכימה המצטברת השבועית (עד 300 מ' לכל היותר).

בלמיס
עמוד 7 מתוך 19

ט. סרגל אימונים להכשרה: טבלה מס' 1 (עד כושר לחימה אישי מתקדם ג')

שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1	שבוע (שדאות)0	שבוע -1	שבוע -2	שבועות טרום אימונים	מס' אימון
4*מטר25	5*מטר20	5*מטר20	4*מטר20 ובשטח מישורי	4*מטר15 ובשטח מישורי	3*מטר15 ובשטח מישורי	ללא זחילה	אימון 1
4*מטר25	2*מטר25	5*מטר20	4*מטר20 ובשטח מישורי	4*מטר15 ובשטח מישורי	3*מטר15 ובשטח מישורי		אימון 2
4*מטר25	3*מטר25	5*מטר20	4*מטר20 ובשטח מישורי	4*מטר15 ובשטח מישורי	3*מטר15 ובשטח מישורי		אימון 3
+	-	-	-	-	-		ציוד פק"ל לוחם
+	+	+	+	+	+		ברכיות
+	+	+	+	-	-		נשק
+	+	+	+	-	-		אפוד/קרמי וקסדה

1) ביצוע אימונים מעבר לשבוע 3 יבוצע בהתאם למוגדר בשבוע 3 בטבלה.

י. סרגל אימונים להכשרה: טבלה מס' 2 (עד כושר לחימה אישי מובחר א')

שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1	מס' אימון
3*מטר35	30 מטר*3	30 מטר*2	אימון 1
2*מטר40	35 מטר*2	30 מטר*2	אימון 2
+	+	+	ציוד פק"ל לוחם
+	+	+	ברכיות
+	+	+	נשק
+	+	+	אפוד/קרמי וקסדה

1) נפח מרחק הזחילה הרציף המקסימלי לאחר ביצוע סרגל האימונים לא יעלה על 40 מטרים.

2) נפח מרחק הזחילה המצטבר היומי לא יעלה על 150 מטרים.

בלמי"ס
עמוד 8 מתוך 19

3) נפח מרחק הזחילה המצטבר השבועי לא יעלה על 400 מטרים.

יא. סרגל אימונים לשמירת כשירות ללוחם שסיים הכשרה: טבלה מס' 3

שבוע שמירת כשירות	מס' אימון
25 מטר*4	אימון 1
30 מטר*2	אימון 2
+	ציוד פק"ל לוחם
+	ברכיות
+	נשק
+	אפוד/קרמי וקסדה

יב. בסיום אקט הזחילה יבדקו המתורגלים ע"י מנהל התרגיל באמצעות תשאול לשלילת פציעה או מזיקים.

חלק ג' – אימון נשיאת פצוע

כללי

21. כל לוחם בצה"ל החל מכושר לחימה אישי בסיסי ב' ומעלה, נדרש ללמוד ולתרגל שיטות לנשיאת פצועים לטובת הערכות למצב נדרש בשדה הקרב, בניהם נשיאת פצוע "אחד על אחד".
22. הלמידה והאימון יבוצע בצורה הדרגתית ובהתאם להנחיות המקצועיות והבטיחותיות.
23. **התניות לאימון נשיאת פצוע – באחריות מנהל התרגיל**
 - א. סרגל נשיאת פצוע יתחיל לאחר הכשרת אימוני מצילי חיים ראשון, בשטח יציב (כביש, שביל מסודר וכד'), עפ"י תוכנית האימונים הכוללת התקדמות בסרגל הכוח וההתנגדות.
 - ב. תקרת מרחק נשיאת הפצוע המקסימלית לחייל היא עד 200 מטר לתרגול בודד ותחושב כחלק מתוכנית האימונים תחת קטגוריית מאמצים צבאיים ע"פ הוראה 1 "סרגל לדירוג מאמצים גופניים ביחידות צה"ל".
 - ג. לפני תחילת אימון הנשיאה, יתודרכו הלוחמים בדגשים ע"פ נספח ב' - המפקדים יבצעו תצוגת תכלית ורק לאחר מכן יתחיל האימון.
 - ד. במהלך תרגול נשיאת פצוע, הפצוע המדומה יהיה ללא משקל נוסף, פרט לציוד הלחימה האישי שלו והנשק (ללא פק"ל נוסף).
 - ה. הפצוע המדומה יהיה עם ברכיות ויחבוש קסדה. במידה והפצוע המדומה נושא פק"ל שאינו רוס"ק, מנהל התרגיל ייתן דגש ייחודי לאופן נשיאתו על מנת לוודא נשיאת הפצוע באופן בטיחותי לחייל הנושא ולחייל אשר מדמה פצוע.
 - ו. על מנת להתקדם בסרגל האימונים (מצ"ב טבלה מס' 3) על החייל להשלים לפחות 2 אימונים מתוכן האימון בסרגל נשיאת הפצוע.
 - ז. **"אחד על אחד" – תרגולת לצמד**
 - 1) **ייעוד** - פינוי פצוע מאזור לאזור.
 - 2) **שיטות להרמת הנפגע** - הרמה בשכיבה או הרמה בעמידה.
 - 3) **סד"פ 'הרמה בשכיבה'**:
 - א) המרים מסדר את הפצוע על הגב ועם הראש בכיוון המדרון.
 - ב) המרים נשכב על הפצוע כהשכמות שלו על אזור הבטן, השכמות של המרים נמצאות על הווסט של הפצוע.
 - ג) המרים תופס את הרגל (מתחת לברך) והיד הרחוקה.
 - ד) המרים מתגלגל הצידה לכיוון הראש של הפצוע (יש ליצור תנופה ע"י הנפת הרגל הנגדית לכיוון ההנפה).
 - ה) המרים מתרומם לכריעה ואז לעמידה עם הפצוע על הגב.
 - ו) המרים מקפיץ את הפצוע על הגב, על מנת למקם אותו בצורה הנוחה ביותר.

בלמיס
 עמוד 10 מתוך 19

4) דגשים לנשיאת פצוע ב"אחד על אחד"

- א) המרים אחוז בפצוע בחוזקה צמוד לגבו כדי שמרכז הכובד של הפצוע יהיה עליו.
 ב) המרים מבצע הנפה של הרגל בחוזקה על מנת להקל על העומס בעת הרמת הפצוע לכריעה משכיבה (ניתן להיעזר בחייל בעת הרמת פצוע מהקרקע).
 ג) בין כל שלב על החייל המרים להתייבב על מנת להקל על העומס ובכדי למנוע את נפילת הפצוע לקרקע.

5) סד"פ 'הרמה בעמידה':

- א) המרים שם את רגליו בצמוד לברכיים של הפצוע.
 ב) המרים מקפל לפצוע את הברכיים.
 ג) המרים תופס את הידיים של הפצוע.
 ד) ומרים את הפלג גופו העליון.
 ה) המרים מחבק את הפצוע בשכמותו תופס בווסט.
 ו) המרים מושך את הפצוע למצב עמידה ושם את רגלו בין רגליו של הפצוע.
 ז) המרים תופס את ידו של הפצוע ומרים אותה מעל לראשו.
 ח) המרים נושא את הפצוע כשהוא נתלה על גבו במאוזן.

6) סרגל האימונים: טבלה מס' 4 (עד כושר לחימה מתקדם ג')

מס' אימון	שבוע 1	שבוע 2	שבוע 3	שבוע 4	שבוע 5	שבוע 6	שבוע 7	שבוע 8
אימון 1	10 תרגולים, הרמה בעמידה	5 תרגולים, הרמה משכיבה	50 מטר 2x	150 מטר 3x	200 מטר 2x	200 מטר 2x	200 מטר 2x	200 מטר 2x
אימון 2	10 תרגולים, הרמה משכיבה	50 מטר 3x	100 מטר 2x	150 מטר 2x	200 מטר 2x	200 מטר 2x	200 מטר 2x	200 מטר 2x
אימון 3	10 תרגולים, הרמה משכיבה (ללא ציוד)	50 מטר 3x				200 מטר 1x	200 מטר 2x	200 מטר 2x
ברכיות	-	+	+	+	+	+	+	+
נשק	-	+	+	+	+	+	+	+
אפוד וקסדה(אפני"ש)	-	+	+	+	+	+	+	+

א) מרחק הנשיאה היומי לא יעלה על 400 מטרים, מרחק הנשיאה השבועי 1200 מטרים

בלמי"ס
עמוד 11 מתוך 19

ב) ביצוע אימונים מעבר לשבוע 8 יבוצע בהתאם למוגדר בשבוע 8 בטבלה לרבות שמירת כשירות.

7) סרגל האימונים: טבלה מס' 5 (עד כושר לחימה מובחר א')

שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1	מס' אימון
350 מטר×2	300 מטר×2	250 מטר×2	250 מטר×2	אימון 1
400 מטר×2	350 מטר×2	300 מטר×2	250 מטר×2	אימון 2
400 מטר×2	350 מטר×2	300 מטר×2	250 מטר×2	אימון 3
+	+	+	+	ברכיות
+	+	+	+	נשק
+	+	+	+	אפוד וקסדה(אפני"ש)

א) מרחק הנשיאה היומי לא יעלה על 800 מטרים, מרחק הנשיאה השבועי 1500 מטרים.

ב) ביצוע אימונים מעבר לשבוע 4 יבוצע בהתאם למוגדר בשבוע 4 בטבלה לרבות שמירת כשירות.

24. הנחיות לנשיאת פצוע – באחריות מנהל התרגיל

- א. חייל לא יתרגל יותר מ-10 חזרות באימון אחד.
- ב. חייל לא יבצע תרגול נשיאת פצוע בלי שביצע את התרגולים המקדימים.
- ג. מנהל התרגיל ינהל טבלת מעקב אחר נשיאות הפצוע של מסגרתו.
- ד. כל אימון מחויב להתבצע בנפרד, אין להצמיד אימונים (נדרש מרווח בין האימונים של 24 שעות לפחות).
- ה. בכל נשיאה מעל 200 מטרים, נדרש לבצע החלפת מתורגל ועצירה סדורה להחלפה (אם תוכננה). במהלך העצירה המתרגל לא ישא את המתורגל וזמן העצירה יחל לאחר הסרת הפצוע המתורגל מעל המתרגל (לא כולל הורדת הפצוע).
- ו. באחריות מנהל התרגיל לבצע **התאמת משקל** בין החייל שמבצע את התרגול עם ציוד לבין החייל שעליו מתבצע התרגול עם ציוד, ללא נשיאת פק"ל המשויך לפצוע: לא יעלה על 120% ממשל החייל הנשא כולל ציוד הלוחם (אפני"ש).
- ז. האימון יתבצע בהליכה בלבד. חל איסור לרוץ בעת אימון נשיאת פצוע.
- ח. לסוגים נוספים של נשיאת פצוע ראה הרחבה בנספח ב' בהוראה זו.

25. דגשים לביצוע אימון נשיאת פצוע אחד על אחד כחלק מתרגיל מסגרת

- א. האימון יהיה חלק מסיום התרגיל, כאקט מבצעי של חילוץ פצועים לנאפ"ל או לתאג"ד או למיקומו של הכוח הרפואי.
- ב. המרחק המקסימלי באימון זה יהיה עד 500 מטר ע"פ הדגשים בסעיף 38 לעיל.

הוראת קחצ"ר חי"ר/כ-15 – "אימון זחילה או נשיאת פצוע"

בלמיס
עמוד 12 מתוך 19

ג. מנהל התרגיל יוודא טרם היציאה לתרגיל הנסיגה כי עומס החום תקין.

ד. נשיאת הפצוע תהיה עם כלל הציוד של הלוחם הפצוע.

ה. **שיטות לנשיאת פצוע:**

(1) גרירת פצוע.

(2) נשיאת פצוע אחד על אחד.

(3) נשיאת "גיפי".

(4) נשיאה ע"י אלונקה קשיחה.

(5) נשיאה ע"י אלונקת בד.

ו. **ייעוד גרירת פצוע ע"י צמד -**

(1) חילוץ פצוע תחת אש למחסה.

(2) גרירת פצוע לטווחים קצרים בעיקר בשטחים סגורים (ש"ב, תת"ק, סבך).

ז. **שיטות לגרירת פצוע:**

(1) גרירת פצוע בעמידה שפופה (תמונה מס' 1).

(2) גרירת פצוע בישיבה (תמונה מס' 2).

(3) משיכה בעזרת שני אנשים (תמונה מס' 3).

ח. **סד"פ לגרירת פצוע**

(1) תפיסת הפצוע ברצועות הווסט.

(2) שמירה על צללית נמוכה על מנת לא להיחשף לאויב.

(3) וידוא נצירת הנשק על הפצוע.

(4) העברת מצב הנשק של נושא הפצוע לתלה צוואר ווידוא נצירה.

(5) גרירת הפצוע לפי מצבי גוף.

ט. **דגשים לפי מצבי גוף**

(1) עמידה – מצב שפוף ברכיים נמוכות ומשיכה בפולסים.

(2) ישיבה- כמה שיותר צמוד לפצוע ביצוע פיסוק עם הרגליים ומשיכה לאחור באמצעות הרגליים.



תמונה מס' 3 : גרירת פצוע בעזרת שני אנשים



תמונה מס' 2 : גרירת פצוע בישיבה



תמונה מס' 1 : גרירת פצוע בעמידה

26. נשיאת פצוע "ג'יפ"-תרגולת לצמד/שלישיה/חוליה

- א. ייעוד - נשיאת פצוע לטווחים קצרים עד בינוניים (עד כ-500 מ').
- ב. שיטות לנשיאת פצוע בג'יפ
- 1) נשיאת פצוע ע"י שני לוחמים (תמונה מס' 4).
 - 2) נשיאת פצוע ע"י שלושה לוחמים (תמונה מס' 5).
- ג. סד"פ לנשיאת פצוע בתרגולת "ג'יפ" לשלישיה / חוליה
- 1) נשק הפצוע ילקח ע"י הלוחם שמרים את הפצוע מרגליו.
 - 2) יש להרים את הפצוע מפלג גופו העליון למצב עמידה ע"י משיכת הגוף מעלה תוך אחיזת ידיו של הפצוע.
 - 3) יש להכניס את ראש הנושאים תחת לידי ולאחוז את ידיו.
 - 4) יש להרים את הפצוע מרגליו ולאחר מכן ניתן להתחיל תנועה.
- ד. סד"פ לנשיאת פצוע בתרגולת "ג'יפ" לצמד
- 1) נשק הפצוע ילקח ע"י הלוחם שמרים את הפצוע מרגליו.
 - 2) יש להרים את הפצוע מפלג גופו העליון למצב עמידה ע"י משיכת הגוף מעלה תוך אחיזת ידיו של הפצוע.
 - 3) יש להכניס את ראש נושא רגלי הפצוע תחת לרגליו ולאוחזם.
 - 4) יש להרים את הפצוע מרגליו ולאחר מכן ניתן להתחיל תנועה.
- ה. דגשים לנשיאת פצוע בשיטת הג'יפ
- 1) בשלב הראשון חשוב שהפצוע יורם כמה שיותר גבוה.
 - 2) בסיום השלב השני חשוב לייצב את הפצוע לפני שמתחילים תנועה.
 - 3) שיבוץ נושאי הלוחמים בשיטת ג'יפ יעשה כך שהלוחם הגבוה ירים את הפצוע בחלקו העליון של הגוף כאשר את הרגליים ירים הלוחם הנמוך ממנו על מנת לשמור על איזון בגובה הפצוע.
 - 4) במידה והכוח מחליט לבצע חילוף בלוחמים יבוצע החילוף ברגליים בדומה לנשיאת אלונקה, כאשר הכוח ירצה לבצע חילוף אצל הלוחם שמחזיק בכתפיו של הפצוע יורם הפצוע לגובה על מנת לאפשר כניסה נוחה של לוחם אחר.



תמונה מס' 5 : תרגולת ג'יפ לשלישיה



תמונה מס' 4 : תרגולת ג'יפ לצמד

27. תרגולת אמבולנס - נשיאת פצוע באמצעות אלונקה והעמסתו לרכב פינוי / אמבולנס / מסוק:

- א. ייעוד - העמסת פצוע לפינוי מוסק \ רכוב.
- ב. שיטות לנשיאת פצוע באלונקה
- 1) נשיאת פצוע ע"י ארבעה לוחמים גובה מותניים עד לפתח הרכבמסוק לטווח קצר.
 - 2) נשיאת פצוע ע"י שלושה לוחמים (שניים לפניים ואחד מאחור).
- ג. סד"פ לנשיאת פצוע באלונקה
- 1) הנחת הפצוע כאשר רגליו של הפצוע כאשר ראשו לפניים.
 - 2) קשירת הפצוע ברגליו ובידיו על מנת למנוע את נפילתו במהלך הפינוי, כאשר נשקו האישי יהיה צמוד אליו במצב פרוק ונצור.
 - 3) כאשר אין אפשרות לבצע פינוי ע"י ארבעה לוחמים נפנה את הפצוע ע"י שלושה נושאי אלונקה אך תצורה כזו מכבידה משמעותית על נשיאת הפצוע.
 - 4) ניתן לשאת את האלונקה ע"י צמד לוחמים אך הדבר מקשה את העמסת האלונקה ע"י הרכב/ המסוק (אפשרי כאשר ישנו טכנאי מוסק או איש צוות נוסף שיכול לסייע בהעמסת הפצוע ע"י הרכב/ המסוק).

28. תרגול נשיאת פצוע על גבי אלונקה

- א. ייעוד – העברת פצוע מנקודה לנקודה תוך שימוש באלונקה ועל ידי מספר נושאים.
- ב. שיטות לנשיאת פצוע באלונקה
- 1) נשיאת פצוע ע"י שני לוחמים ומעלה בגובה מותניים בתנאים המצריכים זאת: נתיב צר, סבך, פתח חדר / מבנה, תעלות לחימה וכדו'.
 - 2) נשיאת פצוע ע"י ארבעה לוחמים בגובה כתפיים עד לטווחים ארוכים.
- ג. כללי
- 1) ככלל יש לשאת את הפצוע על אלונקה בעזרת ארבעה נושאי אלונקה וזאת על מנת למנוע אפשרות לגרימת נזק נוסף לנפגע במהלך הפינוי, כמו למשל נפילת הפצוע מהאלונקה, או נפילת האלונקה לקרקע.
 - 2) לימוד ותרגול לא נכונים, הטלת עומס לא שווה על נושאי האלונקה למשך זמן ממושך ואי החלפת נושאי האלונקה, יכולים לגרום לנזקים הן לפצוע והן לנושאים: לפגיעות בעמוד השדרה, ללחץ על המקלעת הברכיאלית (העצבים המעצבים את איזור היד), לחסימת זרם הדם לגפיים העליונות, לנמק או לנזקים רבים נוספים.
 - 3) הגורמים המשפיעים על בחירת שיטת הנשיאה הם: מספר נפגעים, גודל הכוח העומד לפינוי, טווח הנשיאה, ציר התנועה והזמן העומד לרשות הכוח המפנה.

ד. עקרונות אימון אלונקות - בתכנון אימון אלונקות יש להתחשב בעקרונות הבאים:

- (1) מספר החיילים, שיטת הנשיאה ותדירות ההחלפה (יש להתחשב בגובה הנושאים ככל שניתן).
- (2) הכשירות הגופנית של המתורגלים.
- (3) ציר התנועה: תבליט ותכסית.
- (4) תנאי האקלים ותנאי הראות.
- (5) קצב התנועה והמנוחות.
- (6) לבוש, ווסט/קרמי ונשק.
- (7) מעבר מכשולים.
- (8) תקינות האלונקה.
- (9) נשיאת פצוע על אלונקה על ידי שני חיילים.
- (10) בטיחות הפצוע על האלונקה.

ה. עקרונות האימון:

- (1) מספר החיילים, שיטת הנשיאה ותדירות ההחלפה.
- (2) מספר המתורגלים בצוות אלונקה בטירונות יהיה 10: 1, על כל אלונקה. משלב האימון המתקדם עד סיום הכשרת מתקדם ג' (הכשרת הלוחם), יהיה יחס הנושאים 8: 1. מס' הנושאים לא כולל נושאי פק"לים צוותים/מחלקתיים.
- (3) ללוחמים ביחידות בהכשרה מתקדמת מובחר א' יחס הנושאים יהיה 6: 1.
- (4) מנהל התרגיל, יודא החלפת נושאי האלונקה.
- (5) המפקד יחלק את החיילים לזוגות - רצוי שהזוגות יהיו בגובה שווה:

משקל	קצב תנועה	מרחק תנועה	מס' אימון
עד 80 ק"ג על גבי האלונקה (שקי חול)	-	-	אימון 1 – אור יום
עד 80 ק"ג על גבי האלונקה (שקי חול)	2-3 קמ"ש	400 מ'	אימון 2- אור יום
עד 80 ק"ג על גבי האלונקה (שקי חול)	2-3 קמ"ש	500 מ'	אימון 3- לילה
תנועה במסע כחלק מסרגל המסעות ותוכנית האימונים			אימון 4 – מסע/ נשיאת פצוע כחלק מאימון

בלמי"ס
 עמוד 16 מתוך 19

6) החלפת נושאי האלונקה תתבצע לאורך 5-8 מ', תוך חפיפה ראשונית ולפי פקודה. בשלב א'- תתורגל החלפה של חייל בודד, בשלב ב' - החלפה של זוג נושאי האלונקה, בשלב ג'- תתורגל החלפה של כל ארבעת נושאי האלונקה.

7) אימונים ושמירת כשירות בסדיר ובמילואים:

מס' אימון	מרחק תנועה	קצב תנועה	משקל
אימון 1 – אור יום	1 ק"מ	3-4 קמ"ש	עד 80 ק"ג על גבי האלונקה (שקי חול)
אימון 2- לילה	1 ק"מ	3-4 קמ"ש	עד 80 ק"ג על גבי האלונקה (שקי חול)
אימון 3 – מסע/ נשיאת פצוע כחלק מאימון	תנועה במסע כחלק מסרגל המסעות ותוכנית האימונים		

א) יחס נשיאת האלונקה יהיה בהתאם להכשרת המסגרת המתאמנת הבסיסית.

1. ציר התנועה : תבליט ותכסית

1) יש לוודא שתרגולים ראשוניים של נשיאת אלונקה יהיו בשטח מישורי ונוח רק בהמשך לעבור בהדרגה למשטחים מגוונים יותר (לשטח גבעי, חולי והררי).

2) ציר התנועה בתרגילים הראשוניים יהיה על שבילי עפר ודרכים נוחות בלבד וזאת לצורך לימוד של טכניקה נכונה של נשיאה, החלפה, הרמה והורדה.

3) קצב תנועה, המנוחות ומרחקי ההליכה כהגדרתו במנחה מס' 10 הוראות בטיחות למסעות ותיק מסגרת מסע, ובהוראת קחצ"ר מס' 1 - "סרגל לדירוג מאמצים גופניים ביחידות צה"ל".

4) לבוש, ווסט ומשקל נוסף

א) אימוני מסע אלונקות יערכו בלבוש הכולל: נעליים גבוהות, מדי ב', ווסט ונשק.

ב) בזמן תרגול טכני אין לחבוש קסדה על הראש של נושאי האלונקה.

5) מעבר מכשולים

א) אין לבצע אימון מעבר מכשולים עם אלונקה ב 6 שבועות הראשונים של הטירונות.

ב) בנשיאת אלונקה באזור מכשולים יש להתריע לפחות 30 מטר לפני המכשול, להאט את קצב ההליכה ולתגבר את נושאי האלונקה בחיילים נוספים לפי הצורך. יש לוודא העברת המידע על המכשול לכל הכוח.

ג) בזמן מעבר טרסות או חומות עד גובה 2 מטר, יש להקצות כוח נוסף של שני חיילים לפחות, במגמה להעביר את האלונקה במאוזן ומבלי לפגוע בפצוע. יש להימנע ממעבר מעל בורות וכן מתנועה בתוך סבך שיסכן את הפצוע.

6) תקינות האלונקה

לפני כל אימון נשיאת אלונקה תבוצע בדיקת כשירות לאלונקה ע"י פתיחתה, בדיקת הצירים ותקינות בד האלונקה- באחריות מנהל התרגיל.

7) נשיאת פצוע על אלונקה על ידי שני חיילים.

א) בתנאים מסוימים יש לפנות פצוע ע"י שני נושאי אלונקה, אי לכך יש לתרגל נושא זה עד טווח של 120 מ'. התרגול יתבצע בנשיאה תחתית בלבד.

ב) התנאים המתאימים לכך הם: נתיב צר, סבך, מעבר סמטאות צרות וכו'.

8) אבטחת נשיאת הפצוע על האלונקה.

א) הפצוע המדומה ישכב על האלונקה קשור ברגליו בלבד, וקסדה על ראשו. במידה וישנו פצוע הנמצא ללא הכרה, או פצוע קשה, יש לקשור את הפצוע ברגליו ובידיו, כדי למנוע את נפילתו במהלך ההובלה.

ב) יש לשמור על מצב מאוזן של האלונקה ושל הנפגע שעליה עד כמה שאפשר, גם כאשר נעים במעלה או במדרון.

ג) יש להוביל את האלונקה כשרגליו של הפצוע לפניו וכיוון התנועה למעט תנועה במעלה או מעבר מכשול אשר נושאים את הפצוע עם הראש לפניו (גם בהטענה לרכב).

נספח א' – הוראות מקצועיות לבעל תפקיד לקראת אימון זחילה ונשיאת פצוע

1. הוראות מז"י לתחום הבטיחות (מבק"א יבשה):
 - א. כרך א' – חלק ב' - בטיחות באימונים.
 - ב. כרך א'-חלק ב'- הוראות הבטיחות בהתאם לסוג האימון.
 - ג. הוראה 1.1 – הגבלות פעילות על-פי מזג האוויר ועונות השנה.
 - ד. הוראה 2.2 - ממלאי תפקיד בתחום הבטיחות ואחריותם באימונים ותרגילים.
 - ה. הוראה-2.7 - רפואה באימונים.
 - ו. הוראה 2.8 – שעות שינה באימונים.
 - ז. מנחה 11 לביצוע ניווטים ולכתיבת תיק ניווט.
 - ח. מנחה 32 פקודה שבועית.
2. הוראות קרפ"ר:
 - א. הוראת קרפ"ר 602.002.1 – פגיעות חום-מניעתן והטיפול בהן.
 - ב. הוראת קרפ"ר 602.004.1 – תצרוכת מים מזון ומלחים לחייל/ת.
 - ג. הוראת קרפ"ר 602.005.1 – פגיעות קור מניעתן והטיפול בהן.
 - ד. הוראת קרפ"ר 602.003.1 – שימוש במד קסטרל להגדרת תנאי אקלים.
3. הוראות קחצ"ר בתחום הכושר הקרבי והאימון הגופני:
 - א. הוראת קחצ"ר מספר 1 - "סרגל דירוג למאמצים גופניים ביחידות צה"ל".
 - ב. הוראת קחצ"ר מספר 2 – "פעילות גופנית במהלך פגיעה, וחזרה לכשירות גופנית לאחר היעדרות מאימונים".
 - ג. הוראת קחצ"ר מספר 3 - "ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי".
 - ד. הוראת קחצ"ר מספר 9 – "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרוב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית של אימון גופני וקרוב מגע".

נספח ב' – תרגול זחילות או נשיאת פצוע כאימון פרטני (שלא כחלק מאימון מובנה) (יצורף לפקודה השבועית)

1. להלן פירוט בד"ח אימון זחילות ונשיאת פצועים:
 - א. אישור תרגיל, כאמור בהוראה זו.
 - ב. הכנות מפקדים:
 - 1) מנהל התרגיל יודא כי לפני כל אימון התקיימה הכנת מפקדים.
 - 2) הכנת המפקדים תכלול את תכני החובה הבאים: אופן הביצוע של האימון, תכני בטיחות, ותכני רפואה, לרבות חוסן ומאמצים גופניים.
 - ג. סיור מקדים - מאשר האימון-מ"פ לכל הפחות, מנהל התרגיל וקצין הבטיחות, יבצעו סיור מקדים בשטח בו מתוכנן להתבצע האימון, לצורך תיחום השטח, איתור נת"בים, וסימונם.
 - ד. מעטפת רפואית - בצמוד לכל אימון יימצא חובש, רכב פינוי וציוד רפואי מתאים, [בהתאם להוראת מבק"א 2.7](#) כל עוד גודל המסגרת או סוג האימון מחייבים זאת עפ"י הוראות מבק"א.
 - ה. מי - קירור - ברכב הפינוי, בנקודות בהן מתקיים מאמץ גופני, תמצא כמות של לפחות 100 ליטר מים צוננים לטיפול ראשוני בנפגעים ממכת חום (המים יאוחסנו בכלים שיאפשרו זרימה מהירה – עדיפות לג'ריקן).
 - ו. ביגוד להחלפה - לכוח יהיה ביגוד חליפי אותו ניתן להחליף למניעת מכות קור ולשמירה על בריאות הצבא.
 - ז. נוהל דיווח על אירועים חריגים - כל אירוע "כמעט ונפגע", ועוד אירועים שונים, כגון: פציעה, תאונת דרכים, איבוד קשר ממושך עם לוחם/חוליה, וכיוצ"ב – ידווח לחמ"ל מז"י באופן מידי, ובהתאם [להוראת מבק"א 0.7 - "פעולות מחייבות בבקורות של אירוע בטיחות"](#).
 2. ניהול סיכונים ייכתב וישולב כנספח או כפרק בטיחות, בהתאם להוראות מקצועיות זו ובהתייחס לנושאים הבאים:
 - א. פירוט מיקום האימון על-בסיס נ.צ (12 ספרות), תצ"א הכוללת פוליגון לשטח האימון.
 - ב. מתווה האימון בכללותו, תוך פירוט התרגילים ומטרתם.
 - ג. עיקרי אבחון המשימה הצפויה והכוח הפועל בה.
 - ד. בעלי התפקידים: מפקד אחראי, קצין הבטיחות, מנהל תרגיל ובעלי תפקידים נוספים.
 - ה. הכנות הכוח ומוכנותו: הכנות מקצועיות של הכוח לקראת האימון.
 - ו. ניהול הסיכונים וניתוח נת"בים והמענה להם בכלל מאפייני הפעילות הרלוונטיים למשימה (מזג אוויר, בטיחות בדרכים, באש, וכד').
 - ז. הכנות סיורים ותרגולים מקדימים נדרשים ומועד ביצועם טרם המשימה.
 - ח. הכנות המסגרת ומוכנותה: המצאות של גורמי חפ"ק, המצאות ציוד וכדו'
 - ט. עיקרי תדריך הבטיחות שיועבר לכוחות.
 - י. מוכנות וכוננות רפואית.
 - יא. תיאומים נדרשים עם גורמים צבאיים, בטחוניים או אזרחיים.
- הוראת קחצ"ר חי"ר/כ-15 – "אימון זחילה או נשיאת פצוע"