



# הוראת קחצ"ר

## לתחום הכושר הקרבי

מספר ההוראה: 12

שם ההוראה: מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח

מספר עמודים: 39

סיווג: בלמ"ס

תאריך עדכון: ינואר 2024

תאריך פרסום: ספטמבר 1995

### מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח

#### הגדרות

1. בהוראה זו:

- א. **מתקני כושר גופני/קרבי** - מתקנים המיועדים לאימוני כושר גופני/קרבי על פי חלוקה זו:
- (1) **מתקנים בשטח פתוח** – חצרות כושר קרבי, מתקני שדה תקינים (דוגמת: מסלול מכשולים, מתח-מקבילים), מתקני משחקי כדור.
- (2) **מתקנים בשטח בנוי** - אולמות ספורט, חדרי תנועה וגם:
- א) **חדר כושר** - לרבות מכולת כושר, חדר המיועד לאימוני כושר גופני, המצויד בציוד אירובי, מכשירים מיוחדים לחיזוק הגוף, כגון מכונות אימון שונות, משקולות, ספות לחיצה ועוד.
- ב) **חדר כוח** - חדר או אולם המיועד לאימוני כושר גופני, המצויד בציוד כוח, מכשירים המיועדים לחיזוק הגוף, כגון כלוב סגור, משקולות חופשיות, פלטות, ספות לחיצה ועוד.
- ג) **ערכת הקצה המבצעי** - מכלול של אמצעי עזר לאימוני התנגדות הניתנים לשימוש בשטח פתוח. לדוגמא: מוט, טראפ-בר, משקולות חופשיות, ספת לחיצה לשטח ובהתאם למפרט בנספח יז'.
- ד) **חדר ספינינג** – לרבות מכולת ספינינג, חדר המיועד לאימוני רכיבת אופניים נייחים, והמצויד במכשירים מיוחדים המותאמים לכך (אופניים עם גלגל תנופה, מנגנון FIX GEAR, וסת התנגדות אישי וכד').
- (3) **ציוד אימון גופני** (על פי "קטלוג ציוד אימון גופני - מחלקת הכושר הקרבי") - עזרי אימון המצויים במתקנים הנ"ל, דוגמת מסילות ריצה, משקולות חופשיות, אופני ספינינג וכד'.
- ב. **קא"ג** - קצין אימון גופני יחידתי/פיקודי/זרועי.
- ג. **מדריך חדר כושר/מדריך חדר כח** - חייל שהוסמך להדריך בחדר כושר או בחדר כח ע"י בה"ד 8, לרבות מדא"ג או מדא"ג בנע"ת.
- ד. **מדריך ספינינג** - חייל שהוסמך להדריך ספינינג ע"י בה"ד 8.

- ה. **מדריך חדר כושר/ספינינג בעל תעודת הסמכה אזרחית** - אדם בעל תעודת מדריך חדר כושר/ספינינג מטעם מוסד אזרחי מוכר. בסמכות מפקד בה"ד 8 ורמ"ח הכושר הקרבי לתקף תעודה אזרחית לתעודה צבאית לאחר מעבר השתלמות ו/או בחינה.
- ו. **קצין מאשר מוסמך** - קצין בדרגת רס"ן שעבר השתלמות אחזקת מתקנים מטעם מחלקת הכושר הקרבי ובה הוסמך באמצעות כתב מינוי לאשר כשירות חדרי כושר וספינינג שנתית.
- ז. **קצין אחראי מתקני כושר גופני/קרבי ביחידה** - קצין בדרגת רס"ן ומעלה שקיבל מינוי ממפקד היחידה. הקצין יקבל כתב מינוי בכתב ממפקד היחידה.
- ח. **נציג בינוי** - בהתאם לצוות שיקבע בנוהל אהו"ב מס': 009.007 בנושא: ביקורת מבנים, מרץ 2020. אחראי על סיוע למפקד בנושא ביצוע ביקורות ווידוא ההוראה.
- ט. **אינוונטר (רשימת מלאי)** - מצאי מתקני כושר גופני/קרבי המסומנים בלוח זיהוי. כל מתקן יסומן במספר חד ערכי.
- י. **חבל טיפוס** - חבל העשוי מחומר טבעי / סינטטי המשמש לקשירה, טיפוס, משיכה.
- יא. **מתקן גובה ייעודי** - מתקן עזר לאימון גופני שמטרתו לעגן עליו חבלים לטיפוס וכדו'.
- יב. **עבודה בגובה** - מעל 2 מ' מהקרקע ומעל 4 מ' בסולם.
- יג. **אורך חיי חבל** - עד שנה מרגע תלייתו. יש לסמן על האגד המדבק או על המתקן את תאריך החלפת החבלים.
- יד. **קשר חצי דייגים כפול "אלף"** - קשה להתרה לאחר הפעלת עומס, קשר אבטחה לקשרים אחרים, קשר בסיס לקשרים אחרים.
- טו. **כח מירבי** - הכוח המרבי שהמערכת העצבית שרירית יכולה לייצר במהלך כיווץ מרבי. ניתן למדוד בצורה יחסית או מוחלטת.
- טז. **מכשיר החיאה (AED)** – כמוגדר [בהוראות קרפ"ר 306.001 בנושא "מדיניות הצבת מכשירי החיאה בצה"ל"](#).

## כללי

2. בבסיסי הקבע בצה"ל קיימים חדרי כושר, אולמות, חדרי כוח וחדרי ספינינג, המשמשים לאימון החיילים ולשמירה על כשירותם הגופנית.
3. פעילות בחדרי הכושר, חדרי הכוח והספינינג מיועדת למגוון רחב של מתאמנים השונים זה מזה בכושרם הגופני, בגילם, במינם ועוד.
4. פעילות בלתי מבוקרת באימוני התנגדות (בייחוד עם מכשירים ומשקולות כבדים), וכן באימוני ספינינג עלולה לגרום לחבלות ולנזקים גופניים לטווח רחוק.
5. שימוש במתקני הכושר השונים מחייב מעקב ודיווח תקינות לשם טיפול אחזקתי שוטף ושמירה על בטיחות המתאמנים בצורה מיטבית.

## מטרה

6. לקבוע נהלי הפעלה של חדרי הכושר, חדרי הכוח והספינינג בצה"ל כדי להביא להפעלה מקצועית, מיומנת ומבוקרת ובכך למנוע פגיעה במתאמנים.
7. לקבוע הנחיות מחייבות, בדבר יעוד המתקנים, דרכי השימוש בהם, כללי בדיקה, אחזקה והובלה.
8. קביעת רמת בטיחות לפני השימוש במתקנים ובמהלך האימון בהם.
9. הגדרות סמכות ואחריות הגופים בנושא מתקני ספורט בצה"ל.

**פרק א' – תחומי אחריות וסמכות**

10. **מחלקת הכושר הקרבי** - אחראית על תהליך התכנון, ההקמה והרכש של ציוד הכושר הגופני והקרבי במחנות צה"ל. מחלקת כושר קרבי תנהל את התהליך ותשלוט בו בשלוש רמות:
- א. תכנון ובקרה על התקציב.
  - ב. קביעת סדר עדיפות להקמת המתקנים ורכש הציוד.
  - ג. אבזור המתקנים לאחר השלמת תהליך הבינוי.
  - ד. מעקב אחר ביצוע בדיקות תקינות הציוד.
  - ה. בקרה שוטפת אחר כשירות המתקנים.
11. **משהב"ט/אגף הנדסה והבינוי** – הסמכות מקצועית בתחום הבינוי בצה"ל ומשהב"ט וסמכות רישוי לבינוי בצה"ל ולמערכת הביטחון, בהתאם לאמור [בהוראת משהב"ט מס' 11.52 "הוראת ארגון"](#), אוקטובר 2020.
12. **מרחב הבינוי בפקודים/זרועות** - אחראי למימוש הוראות מקצועיות של אגף ההנדסה והבינוי (אהו"ב), במקרה בו יש צורך בהפעלת קבלנים/ספקים, יתבססו על התקשרויות באמצעות אהו"ב. בנוסף, מרחב הבינוי ינהל את רישום המצאי ותיעוד תקלות ואחזקת מתקני הספורט במערכת ה-SAP.
13. **מפקד היחידה** שביחידתו מתקני אימון אחראי על הדברים הבאים:
- א. יחתום על השטח מול הרמה הממונה ובאחריותו מתקני האימון הגופני ביחידה, שמירה על המתקנים במצב כשיר לאימונים, או למנוע שימוש במתקנים שאינם בטיחותיים.
  - ב. תקצוב את בדיקת המתקנים שבאחריותו.
  - ג. מינוי קצין בדרגת רס"ן ומעלה כאחראי מתקני אימון גופני ביחידה.
14. **סגן מפקד יחידה** - אחראי על תחום הבטיחות ביחידה הכולל את נושא אחזקת מתקני הכושר הגופני/קרבי.
15. **אחראי מתקני אימון גופני ביחידה** יבצע את הדברים הבאים:
- א. ייזום פעולות אחזקה ובדיקות למתקני הכושר ביחידה. כל הבדיקות ופעולות האחזקה תתועדנה ותישמרנה ביחידה.
  - ב. יקיים מגע שוטף עם מפקדת הבינוי בזרוע/פקוד בכל הקשור לאחזקת/בדיקת המתקנים שברשות היחידה.
  - ג. יבדוק חזותית את כל סוגי המתקנים ביחידתו, לפחות אחת לשלושה חודשים, ע"פ הפורמט בנספחים להוראה במגמה לאתר ליקויים אלה: קיום סדקים, עיוותים, בקיעים, שחיקה, חריגה בחלקי הגומי, התרופפות חיבורי ברגים, קורוזיה ועוד.
  - ד. יוודא כי השילוט הנדרש בחדר הכושר וסביבתו קיים ועדכני – דרכי תקשורת למרפאה, הוראות קבע לאימון, הוראות בטיחות, מיקום מכשיר החייאה וכדומה.
  - ה. ישמור על כשירות חדר הכושר, כמפורט בסעיף 17 סעיף קטן ג3.
16. **מדא"ג** – יבצע את הדברים הבאים:
- א. יבצע בדיקה יומית למתקני האימון הגופני לפני תחילת שימוש בהם כמפורט בנספח א' "הכנות לקראת אימון במתקני אימון גופני/קרבי". באם מצא ליקוי ידווח לאחראי למתקני אימון גופני ביחידה ע"ב טופס דו"ח תקלה המצורף בנספח יג'.

**פרק ב' – כשירות חדר הכושר ומתקני הכושר**

**17. אישורי כשירות חדרי הכושר והספינינג:**

א. אפיון מתקני האימון הגופני על סוגיו השונים יבוצע ע"י מחלקת הכושר הקרבי/רמ"ד ארגון. כל רכש ע"י הזרועות יבוצע על בסיס אפיון זה בלבד. **נספח יד' בהוראה זו מפרט את מתקני הכושר.**

ב. חדר כושר חדש - יאושר על-ידי מחלקת הכושר הקרבי/מדור הארגון או נציגו לפני פתיחתו לשימוש החיילים.

ג. חדרי כושר, חדרי כוח וספינינג **הקיימים מעל לשנה:**

1) **מפקד היחידה או נציג מטעמו** יוודא כי חדר הכושר/חדר הכוח/ספינינג מאושר אחת לשנה על-ידי **קצין מאשר מוסמך** (ע"פ טופס האישור בנספח טו'). אישור זה ישמר אצל קצין האימון הגופני ביחידה וישלח אל מחלקת כושר קרבי/מדור ארגון.

בהימצא ליקוי בחדר הכושר במסגרת בדיקתו של קצין מאשר מוסמך, חלה על מפקד היחידה חובת דיווח למחלקת כושר קרבי/רמ"ד ארגון ואחריותו לפעול לתיקון הליקוי.

2) **מפקד היחידה או נציג מטעמו** יוודא כי בוצעה בדיקה תקופתית (לפחות תלת חודשית – כמפורט בנספח ב' – יב') ע"פ פורמט הבדיקה על ידי הקצין האחראי למתקני כושר גופני/קרבי ביחידה. אישור זה ישמר על ידי קצין האימון הגופני ביחידה.

3) **האחראי למתקני האימון הגופני ביחידה** יוודא את הדברים הבאים:

א) יבצע פעם ב 3 חודשים בדיקת מתקנים ע"פ הפורמטים המופיעים בנספחים להוראה (נספחים ב'-יב'), ימלא ויגיש דו"ח כשירות למפקד היחידה וסגנו. במידה והתגלה מתקן לא תקין, ידווח למפקד היחידה ולמפקדה ממונה.

ב) יוודא כי מבנה חדר הכושר/חדר הכוח/ספינינג נבדק אחת לחמש שנים ע"פ נוהל אהו"ב מס': 009.007 בנושא: ביקורת מבנים, מרץ 2020. הדבר ייבדק במסגרת ביקורת מחלקת כושר קרבי.

ג) כל מתקן אימון גופני הדורש קיבוע, בהתאם למפורט בנספח יד', יאושר ע"י נציגי בינוי מוסמך בתדירות של **אחת לשנה**.

ד) כל שינוי ו/או הוספה של מתקן **מחייב אישור מחלקת כושר קרבי**.

**18. ייעוד ושימוש**

א. מתקני אימון גופני נועדו לפיתוח כושר גופני, ולפעילויות ספורט בלבד. השימוש במתקנים לאימון גופני, שלא לפי ייעודם, אסור בתכלית.

ב. אין לעמוד, לטפס או להיתלות על עמודים, קורות, חישוקי סל ורשתות.

**פרק ג' – אחזקה, נקיין ותיקון תקלות**

19. ככלל, תיקון תקלות המבנים יתבצע בהתאם למכרז אה"ב באמצעות בינוי מרחבי.
20. נוהל תיקון התקלות מפורט בחוברת "דרכי עבודת הקא"ג" המתעדכנת מעת לעת ע"י מחלקת כוש"ק.
21. במידה וקיים ביחידה קצין בינוי, אחראי מתקני הכושר ביחידה יעדכן גם את קצין הבינוי בתקלות ו/או בליקויים שהתגלו וקצין הבינוי יפתח תקלה במוקד תקלות הבינוי.
22. מתקני הכושר נדרשים להיבדק בידי מומחים, אחת לשנה, כמפורט להלן:
- א. המתקנים הדורשים קיבוע ייבדקו ע"י מהנדס מרחב בינוי אשר יסתמך על בדיקות מעבדה/העמסה במתקנים בהם נדרש על פי תקן 5515.
- ב. בדיקת מתקנים בהם יש צורך בבדיקת מעבדה/העמסה - באחריות היחידה להעביר תקציב לחוזה בדיקות מעבדה אשר מנוהל באה"ב. מהנדס מרחב הבינוי יתאם את הבדיקה ויוציא דו"ח ליחידה.
- ג. במקרה ונתגלו ליקויים, הליך הבדיקה יחזור על עצמו לאחר תיקון הליקויים. (ראה נספח י" - בדיקת מתקני ספורט ע"י מעבדה מוסמכת).
- ד. מתקני חדר הכושר (למעט סולם שוודי) יבדקו על-ידי חברה המאושרת מיופה כוחו של מחלקת כושר קרבי/רמ"ד ארגון.
- ה. הקא"ג או המדא"ג יבצעו את הדברים הבאים:
- 1) מכשירי הכוח ישומנו אחת לחודש עם שמן לשימון צירים: 40WD / שמן נשק. יש להצטייד בעיתון לטובת ניקיון השמן ממכשירי הכוח (העיתון לא משאיר סיבים על המכשיר).
- 2) נקיון כלל הריפודים של מכשירי הכוח בחדר הכושר עם מטלית לחה במים בלבד.
- 3) נקיון מסילות הריצה עם מגבת יבשה מתחת לרצועה.
- 4) נקיון המכשירים בחדרי האימון השונים מאבק בצורה חיצונית על ידי מטלית לחה במים בלבד.
- 5) נקיון רצפת הגומי על ידי שואב, ללא שימוש במים.

**23. הובלה**

- א. העתקת מכשירי אימון נייחים מאתר אחד למשנהו, לרבות פעולות פירוק, הובלה, הרכבה ועיגון לקרקע באתר החדש - תבוצענה ע"י החברה המייצרת או נציגה באישור מהנדס בינוי ומחלקת הכושר הקרבי/רמ"ד ארגון.
- ב. הובלת מתקנים ומכשירי ספורט נייכים מותרת בסוגי הרכב המורשים להובלת מטען בלבד.
- ג. המתקנים והמכשירים יארזו ויועמסו כך, שלא יתחככו זה בזה, בעת ההובלה.
- ד. חל איסור מוחלט להפיל מגובה או לנער בחוזקה מתקנים ומכשירי ספורט, בעת העמסה או הפריקה מכלי רכב.

**24. אחסנה**

- א. מתקנים מיטלטלים ומכשירי אימון גופני שאינם בשימוש יאוחסנו במקום יבש, מוגן מרטיבות, שאינו חשוף לקרינת שמש ישירה.
- ב. מושבים, משענות ושאר חלקים מרופדים יעטפו ביריעת פוליאטילן, להגנה מלכלוך ואבק. הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

### פרק ד' – אישור כשירות המתאמנים

25. הקא"ג היחידתי יאשר מול מחלקת כושר קרבי כל פעילות כושר קבוצתית המתבצעת בחדר הכושר/ספינינג כחלק מתוכנית האימון הגופני היחידתית, בהתאם לאמור [בהוראת קחצ"ר מס' 9 "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרוב מגע בתיק יסוד ההכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרוב מגע"](#).
26. הקא"ג או המדא"ג יוודא כי למתאמן המבצע פעילות כושר אישית בחדר הכושר/חדר הכוח/ספינינג קיים אישור רפואי או על ידי מילוי שאלון איתור וסריקה (שאלון א"ס) באתר צה"ל (איזור אישי) בציון 100 או בטופס ידני כאמור [בהוראת קרפ"ר 300.044 בנושא "אישור רפואי להשתתפות בפעילות גופנית"](#).
27. האימון בחדר הכושר/חדר הכוח/ספינינג יבוצע בהדרכת מדריך שהוסמך לכך על-ידי בה"ד 8 בלבד.
28. אין להתאמן לבד בחדר כושר/חדר הכוח/ספינינג.

### פרק ה' - בטיחות

29. הקא"ג יוודא כי בכל חדר כושר/חדר הכוח/ספינינג ייתלה בסמוך לכניסה הוראות קבע לאימון ולאחזקת חדר כושר/חדר הכוח/ספינינג" (ראה בנספח טז').
30. הקא"ג יוודא כי בחדר כושר/חדר הכוח/ספינינג הנמצא במרחק שעולה על 300 מ' מהמרפאה היחידתית, תמצא דרך תקשורת ישירה אל המרפאה.

### 31. הצבת מכשיר החיאה

- א. הצבת מכשיר החיאה תבוצע בהתאם לאמור [בהוראות קרפ"ר 306.001 בנושא "מדיניות הצבת מכשירי החיאה בצה"ל"](#).
- ב. מפקד יחידה שביחידתו חדר כושר כמפורט בסעיף 1 א' 2, מחויב להציב מכשיר החיאה אחד לפחות במיקום מרכזי ונגיש במרחב בהתאם לאמור [בהוראות קרפ"ר 306.001 בנושא "מדיניות הצבת מכשירי החיאה בצה"ל"](#).
- ג. בעת הצורך, רשאי כל חייל או אזרח להפעיל את מכשיר החיאה המוצב בהתאם לאמור [בהוראות קרפ"ר 306.001 בנושא "מדיניות הצבת מכשירי החיאה בצה"ל"](#) לצורך טיפול באדם ובהתאם להוראות ההפעלה בהוראה.

### 32. הנחיות בטיחות לערכות הקצה המבצעי וחצרות כושר קרבי:

- א. בכל האימונים, יש לפעול בהתאם [להוראות קחצ"ר מס' 2 "פעילות גופנית במהלך פגיעה ו/או חזרה לכשירות גופנית לאחר היעדרות מאימונים"](#).
- ב. אין חובת נוכחות מדריך אימון גופני / מדריך חדר כושר במהלך השימוש באמצעים אלו.
- ג. האימון מתבצע בזוגות, חל איסור להתאמן לבד.
- ד. חובה להתאמן עם נעליים סגורות.
- ה. בביצוע תרגיל לחיצת חזה יש לוודא בן זוג שומר ממוקם בחלק האחורי של המתקן.
- ו. בתרגילים המשלבים מוטות מכל סוג חלה חובה להשתמש בסוגרים ('פרפרים').

בלמ"ס  
עמוד 7 מתוך 39

- ז. חל איסור להכניס את אמצעים אלו לתוך חדר סגור משום שהדבר הופך את המתחם לחדר כושר ללא מדריך.
- ח. הוראות הבטיחות לשימוש באמצעי עזר לאימון גופני ניתן למצוא במאגר המידע באתר מחלקת הכושר הקרבי.

**נספחים**

- נספח א' – הכנות בטיחותיות לקראת אימון במתקני האימון הגופני/קרבי.
- נספח ב' – אישור בדיקה תלת חודשית (אחת לשלושה חודשים).
- נספח ג' – טופס בדיקה תלת חודשית למתקנים החיצוניים.
- נספח ד' – טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר : מכשירים אירוביים.
- נספח ה' - טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר : סינגלים.
- נספח ו' - טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר : דואלים.
- נספח ז' - טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר : מכשירי כוח נטעני משקל.
- נספח ח' - טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר : ציוד כושר קטן.
- נספח ט' – טופס בדיקה תלת חודשית למסלול מכשולים סטנדרטי.
- נספח י' – טופס בדיקה תלת חודשית לערכת חיזוק הקצה המבצעי.
- נספח יא' – בדיקת מתקני ספורט ע"י מעבדה מוסמכת.
- נספח יב' – טופס בדיקה תלת חודשית לחדר הספינינג.
- נספח יג' – דו"ח תקלה בחדר הכושר/חדר הכוח/ספינינג.
- נספח יד' – מתקני הכושר
- נספח טו' - טופס בדיקת כשירות שנתית לחדר כושר/כוח/ספינינג.
- נספח טז – הוראות קבע לאימון ולאחזקת חדר כושר/ספינינג.
- נספח יז - מפרט ערכת חיזוק הקצה המבצעי.

תת-אלוף  
קצין חי"ר וצנחנים ראשי  
גיא לוי

**נספח א' – הכנות לקראת אימון במתקני אימון גופני/קרבי**

1. לפני כל שימוש במתקני אימון גופני, יבדוק המדריך האחראי על האימון, או לחילופין - בעל הדרגה הגבוהה ביותר העומד לבצע פעילות אימון או שימוש במתקנים, את תקינותם.
2. הבדיקות תכלולנה:
  - א. יציבות המתקנים ועיגונם לקרקע.
  - ב. חיבורי קורות, חוזק יתדות ועוגנים (בדיקת סדקים בבסיס שטח עיגון הבטון).
  - ג. משטחי תנועה - יש לסלק חומרים או בליטות, למניעת מעידה או החלקה.
  - ד. דרכי גישה - יש למלא בורות ולסלק בליטות ועצמים אחרים העלולים לגרום לפציעה או לשבש את התנועה הסדירה בעת השיעור.
  - ה. ניקיון אתר / מבנה האימון (אבק, חול, מים).
3. להלן פירוט ההכנות הנדרשות על פי סוגי מתקנים:

**בבדיקת מתקני החבלים:**

1. בדיקת תקינות המתקן והחבלים, בעיקר בנקודות החיכוך - לאיתור חתכים וסימני בלאי אחרים.
2. בדיקת העיגונים (עיגוני החבל למתקן ועיגוני המתקן לקרקע).
3. מתיחת החבלים וקשירתם כהלכה.
4. סילוק מכשולים.
5. יש לוודא קשירת קצוות החבלים לקורות המתקן, בגמר השימוש.
6. יש לסמן את המיתרים של מתקן הטיפוס, בסימן אשר יבלוט גם בלילה (סס"ל).
7. אין להחליק על חבל בעת הירידה ממנו.
8. בנוסף לאמור לעיל, יש לבצע בדיקת חבלים לפני כל שימוש (במידה והשימוש נעשה קבוע במשך היום, יש לבצע בדיקה אחת יומית לפני האימון הראשון) הבדיקה תכלול:
  - א. בדיקת החבלים לאיתור עובש / ריקבון (הכתמה בשחור או בירוק), ע"י פתיחת הפיתול (סיבוב החבלים נגד כיוון שזירתם) ובחינה ויזואלית בה מוודאים כי יש ליפוף באגד מדבק באורך של שתי כפות ידיים מקצות החבל בצורה הדוקה כך שנשארת נימה לבנה בין הקשר לחלק המלופף באגד מדבק. החלק התחתון של החבל קשור כך שהקשר נוגע בקרקע וקצה החבל מלופף באגד מדבק.
  - ב. העמסת משקל העולה פי 3 על המשקל שיועמס בשימוש הצפוי בשיעור או במהלך התרגיל ( 3 חיילים נתלים על החבל ועל כל החבלים במתקן בו זמנית).
  - ג. בדיקה תלת חודשית של החבל במקום כריכתו עם הקורה העליונה.
  - ד. יש לוודא מרווח של 1.5 מ' בין החבלים ולמספרם לצורך תיעוד החלפת החבלים.
  - ה. החלפת חבלים במתקן תבוצע ע"י צוות מוסמך מטעם מחלקת הכושר הקרבי שהוסמך ע"י גורם שאושר ע"י אט"ל / מדור בטיחות והגות.
  - ו. את החלפת החבלים יש לתאם מול מחלקת הכושר הקרבי/ מדור ארגון.
  - ז. קריטריון פסילת חבל:
    - 1) עד שנה מתלייתו.
    - 2) במידה והחבל קרוע מעל מחצית מקוטרו.
    - 3) במידה ונתגלה עובש בתוך החבל.
    - 4) העלמות נימה לבנה בחלק העליון הקשור לעמוד.
    - 5) שינוי באורך קצה החבל הקשור לעמוד.

- ח. במידה והמתקן אינו שמיש או בטוח יש לאסור מלהשתמש בו ולהודיע על כך למפקד היחידה וסגנו. המתקן הפגום ישולט, יגודר ויובלט איסור השימוש בו, עד לתיקונו.
- ט. אם התברר בעת הביקורת התקופתית, כי שימוש במתקן כרוך בסכנה (עקב פגם או ליקוי שנתגלו בו), תימסר הודעה על כך למפקד היחידה. מפקד היחידה, יאסור מיד את השימוש במתקן או בחלק ממנו, עד אשר יתוקן. המתקן הפגום ישולט, יגודר ויובלט איסור השימוש בו, עד לתיקונו.
9. הגבלות ואיסורים לאימון במתקנים:
- א. אין לבצע אימונים ומבחנים על גבי מתקנים אשר ניתן להחליק מהם, כל עוד הם רטובים - למעט תרגיל / בוחן אשר אושר ע"י רמ"ח הכושר הקרבי או מפקד יחידה בכתב.
- ב. אין לבצע אימון על גבי מתקן אשר בנייתו טרם הושלמה או מתקן אשר אינו עונה על דרישות התקן.
- ג. אין לבצע אימון חבל עם כובע.
- ד. אין להחליק על חבל בעת הירידה ממנו.
- ה. בטיפוס על חבל 4 מ' ומעלה יש לטפס עם קסדה, אפשרות גם לקסדת אופניים.
10. אימון באולם:
- א. טיפוס מדרגה עם נשק, לא יבוצע באולם.
- ב. יש למתוח את כבל מתקן טיפוס החבל לאורכו המירבי - ליצירת מרחק מרבי בין המטפסים, ולוודא אבטוח החבל ע"י פין הביטחון.
- ג. יש לוודא הצבת משטח נחיתה רך מתחת לחבל הטיפוס, שהינו מזרן "גבינה" או 3 מזרונים רגילים, לספיגת נחיתה חירום.
- ד. בגמר אימון עם חבלים, יש לקשרם חזרה בצמוד קיר.

### **בבדיקת מסלול מכשולים סטנדרטי:**

1. קיר נמוך:
- א. יש להקפיד על מעבר שפוף ( אין לשבת או לעמוד על שפת הקיר).
- ב. יש להקפיד על נחיתה נכונה, כפי שהודגמה.
- ג. אין לדחוף או" להקפיץ "מתאמן מעבר לקיר.
- ד. בתרגיל" מעבר בנות ( עם ספסל) יש לוודא שלמות רגלי הספסל והספסל עצמו, ואת יציבותו על הקרקע בסמוך לקיר.
- ה. יש לוודא כי קיים מצע רך ( חול) בעומק 25-15 ס"מ באזור הנחיתה.
2. גדר דו שיפועית:
- א. יש לוודא שלמות חוטי הגדר ומתיחתם.
- ב. יש להקפיד על ניתור גבוה ומרחק מתאים (לא קרוב ולא רחוק מדי).
3. מקבילים:
- א. להקפיד על נחיתה נכונה בסוף המכשול, כפי שהודגמה.
- ב. במקרה של נחיתה חירום, יש לבצע את התרגולות שהודגמה.
4. גדר עכביש:
- א. יש לוודא כי כל יתדות הזווית מרופדים.
- ב. יש לוודא שלמות חוטי הגדר ומתיחתם.
- ג. יש להקפיד ולדרוך במרכזי הריבועים בגדר.
- ד. יש להקפיד על הרמת ברכיים גבוהה.
- הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

5. חצר מתחים:  
א. יש להקפיד על נחיתה נכונה, כפי שהודגמה.  
ב. במקרה של נחיתה חירום, יש להקפיד על נחיתה נכונה.
6. ספסל דריכה ותעלה:  
א. יש להקפיד ולדרוך על כל כף הרגל.  
ב. יש לנחות על כריות כף הרגל הקדמית, תוך כדי כפיפתה.  
ג. יש לוודא כי התעלה ממוגנת (שקי פק"ל וריפודים למסגרות ברזל).
7. קורת יד-רגל:  
אין לנתר מעל לקורה. יש לעבור אותה רק בשיטה שהודגמה.
8. מתקן טיפוס חבל:  
א. יש לבצע סריקה בשטח שבין החבלים, מכל גוף או עצם זר העלולים לסכן את המתאמנים.  
ב. יש לבצע בדיקת חבלים - כמפורט בפסקה 3 סעיף ז'.  
ג. אין לעלות על המתקן עם כובע.  
ד. יש לסגור מדרגה לפני טפיחה בקורה העליונה.  
ה. אין להחליק מטה על החבל, אין לקפוץ ממנו ארצה ואין לעזוב יד. הירידה תבוצע ע"י שיטת המדרגה, בסדר ההפוך מדרך הטיפוס.  
ו. קוטר החבל יהיה 32 מ"מ לפחות.  
ז. הגבהים המותרים לטיפוס:  
1) באימון מכין - יגע החייל בכף ידו בגובה של 3.5 מ' מהקרקע.  
2) באימון מתקדם - יגע החייל בכף ידו בגובה של 6 מ' מהקרקע.  
3) הטיפוס לגובה מעל 4 מ', יבוצע רק לאחר שסיים החייל שלב לימוד בטיפוס ראשוני לגובה של 3.5 מ'.  
ח. יש לוודא כי קיים מצע רך (חול) בעומק 30-40 ס"מ באזור הנחיתה.
9. גדר גלישה:  
א. יש להקפיד על הורדת הראש כ-1 מ' לפני הכניסה למכשול, והרמתו רק כ-1 מ' לאחר היציאה מהמכשול.  
ב. יש להקפיד על מעבר שפוף.  
ג. התרגול יהיה תרגול איטי בלבד. לא תבוצע תחרות מעבר מכשול, ללא קסדה על הראש.  
ד. יש לסמן את הדופן הקדמית של המכשול, בסימון זוהר.
10. גדמי דילוג:  
יש להקפיד לדרוך עם מרכז כף הרגל.
11. קורות שיווי משקל:  
א. יש להקפיד על נחיתה נכונה (בדגש על פישוק קל בין הרגליים בנחיתה).  
ב. יש לוודא שבתרגול כולם נוחתים לצד ימין, על מנת למנוע התנגשויות.  
ג. יש לתמוך בחניכים מתקשים וללוותם לאורך כל המכשול.  
ד. בשום מקרה, אין לשבת על הקורה או לבצע "זחילה" תוך כדי ישיבה עליה.  
ה. אין לעלות על המתקן עם כובע.  
ו. יש לוודא כי קיים מצע רך (חול) בעומק 15-20 ס"מ באזור הנחיתה.
12. מעבר חלון:  
א. יש להקפיד על מעבר שפוף.  
ב. יש להקפיד על הורדת הראש לפני הכניסה לחלון, והרמתו בתום המעבר.  
הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

בלמ"ס  
עמוד 11 מתוך 39

ג. יש להקפיד על נחיתה רכה ביציאה מהחלון.

ד. יש לוודא הימצאות מיגון על המסגרת העליונה של החלון.

13. קורות דו-שיפועיות:

א. יש לוודא את יציבות הקורות.

ב. יש להקפיד על הטיית הגוף לפנים בעלייה, וזקיפתו בירידה.

ג. בעת תרגול החניכים, על המדריך לשבת על הקורה העליונה כשרגליו מונחות על 2 הקורות שמתחתיה ( ימין ושמאל).

ד. אין לעמוד עם שתי הרגליים יחד, על הקורה העליונה.

ה. חל איסור על עלייתם של יותר מ-3 חניכים בו זמנית, על המתקן.

14. גדר זחילה:

א. יש להקפיד על הורדת הראש חצי מטר לפני הכניסה למכשול והרמתו חצי מטר לאחר היציאה ממנו.

ב. בתרגול עם אפוד ונשק, יש לחבוש קסדה.

ג. אין לתרגל מעבר מהיר של הגדר, ללא קסדה.

ד. יש לסמן את הדופן הקדמית של המכשול, בסימון זוהר.

**בבדיקת מסלול קרבי:**

1. גדר דו שיפועית:

א. יש לוודא שלמות חוטי הגדר ומתיחתם.

ב. יש להקפיד על ניתור גבוה וממרחק מתאים ( לא קרוב ולא רחוק מדי).

2. גדר תלתלית:

א. יש לוודא שלמות הגדר.

ב. יש להקפיד על ניתור גבוה וממרחק מתאים ( לא קרוב ולא רחוק מדי).

3. שוחה:

א. יש להקפיד על נחיתה נכונה בתוך השוחה.

ב. אין לנתר מעל לשוחה.

4. תעלת נ"ט:

א. ראה "קיר גבוה".

ב. יש להקפיד על נחיתה נכונה, בדגש על פישוק בין הרגליים.

ג. מיד בתום הנחיתה, יש לעבור לעבר הקיר הנגדי.

ד. לפני הנחיתה לתוך התעלה, יש לוודא כי לא נמצא בה מתאמן נוסף.

ה. יש לוודא כי הבטון בקצות התעלה, מכוסה בחול או בשקי פק"ל.

ו. בעת הנחיתה לתעלה, יש להיזהר מלמעוד.

5. טרסה / טרסה גבוהה:

א. אין לנתר מעל לטרסה, יש לעבור אותה רק בשיטה שהודגמה.

ב. יש לבצע גלגול, כפי שנלמד.

הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

בלמ"ס  
עמוד 12 מתוך 39

- ג. יש לשים דגש, כי הנשק יהיה צמוד לגוף בעת ביצוע הגלגול.  
ד. קנה הנשק יופנה תמיד כלפי מעלה. יש לשים דגש על הקימה מהגלגול להמשך תנועה.  
ה. יש לוודא כי קיים מצע רך ( חול) בעומק 15-20 ס"מ באזור הנחיתה.

6. מעבר חלון:

- א. יש להקפיד על מעבר שפוף.  
ב. יש להקפיד על הורדת הראש לפני הכניסה לחלון והרמתו בתום המעבר.  
ג. יש להקפיד על נחיתה רכה ביציאה מהחלון.

7. גדר עכביש " צמיגים":

- א. יש להקפיד על הורדת הראש לפני הכניסה למכשול, והרמתו כ-1 מ' לאחר היציאה מהמכשול.  
ב. יש להקפיד על מעבר שפוף לאורך כל המכשול.  
ג. התרגול יהיה תרגול איטי בלבד. אין לבצע תחרות במעבר המכשול, ללא חבישת קסדה.  
ד. יש לוודא כי כל מרכזי הצמיגים מלאים בחול וכי הצמיגים " יושבים " במקומם.

8. תל קפיצה:

- א. יש לוודא כי הבזנ"טים ממוגנים היטב.  
ב. יש להקפיד על נחיתה נכונה, בדגש על פישוק בין הרגליים.  
ג. יש לוודא כי חגורת הבטון בתחתית התל, ממוגנת היטב בחול או שקי פק"ל.  
ד. במעבר התל בכיוון ההפוך ( כמו קיר נמוך) במסגרת כשירות קרבית, יש להיזהר ממעידות בעת הירידה.  
ה. כמו כן, יש לבצע בטרם המעבר, את הבדיקות הבאות:  
1) בדיקת תקינות החבלים נגד כיוון שזירתם, כי אינם רקובים.  
2) בדיקת הבזנ"טים ועיגון החבל עליהם.

9. תעלות קשר:

- א. יש להקפיד על הורדת הראש כ-1 מ' לפני הכניסה לתעלות, והרמתו רק כ-1 מ' לאחר היציאה מהן.  
ב. יש להקפיד על מעבר שפוף לאורך כל המכשול.  
ג. יש לוודא כי קירות התעלות שלמים, והפחים אינם בולטים לכיוון התעלה.  
ד. יש לוודא הימצאות מיגונים ( שקי פק"ל), על הפחים המצויים מעל לתעלות משני הכיוונים.

10. בית:

- א. ראה " קיר גבוה".  
ב. אין לעמוד על הבית.  
ג. העלייה תתבצע רק בטכניקות עלייה על" קיר גבוה".  
ד. הירידה מהבית תבוצע דרך הפסים השחורים בלבד ( לא מעל לחלונות).  
ה. יש להקפיד על נחיתה נכונה בדגש על פישוק בין הרגליים.  
ו. בתרגול מעבר בית עם נשק, יש לוודא פריקת הנשק לפני התרגול.  
ז. בהעלאת החייל האחרון בצוות אל הבית, יש לוודא כי לפחות 2 חיילים מושכים אותו ביחד.

11. תעלת נ"א:

יש לוודא הימצאותם של מגוונים, שקי פק"ל, בשפות התעלה.

12. גדר זחילה:

הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

בלמ"ס  
עמוד 13 מתוך 39

- א. יש להקפיד על הורדת הראש חצי מטר לפני הכניסה למכשול, והרמתו חצי מטר לאחר היציאה ממנו.
- ב. בתרגול עם אפוד ונשק, יש לחבוש קסדה.
- ג. אין לתרגל מעבר מהיר של הגדר, ללא קסדה.
- ד. יש לסמן את הדופן הקדמית של המכשול, בסימון זוהר.

13. קורות שיווי משקל מדורגות:

- א. יש להקפיד על נחיתה נכונה, בדגש על פישוק קל בין הרגליים בנחיתה.
- ב. יש לוודא שבתרגול כולם נוחתים לצד ימין, על מנת למנוע התנגשויות.
- ג. יש לתמוך בחניכים מתקשים וללוותם לאורך כל המכשול.
- ד. בשום מקרה, אין לשבת על הקורה או לבצע "זחילה" תוך כדי ישיבה עליה.

**בדיקת מתקנים מיוחדים:**

14. צינורות זחילה:

- ה. יש לבצע סריקה - לפני ואחרי הצינורות, מכל גוף או עצם זר העלולים לסכן את המתאמנים.
- ו. יש להקפיד על הורדת הראש כ- 1 מ' לפני הכניסה למכשול, והרמתו כ- 1 מ' לאחר היציאה ממנו.
- ז. יש לוודא כי הצינורות ריקים מחול.

15. קיר גבוה:

- (1) יש לבצע סריקה בשטח שלפני הקיר, מכל גוף או עצם זר העלולים לסכן את המתאמנים.
- (2) יש לוודא אי הימצאותם של זיזים בולטים בקיר.
- (3) מאבטח על הקיר - חובה.

נספח ב' - אישור בדיקה תלת חודשית (אחת לשלושה חודשים):

סיכום תקינות מתקנים תלת חודשי

1. בתאריך ה- \_\_\_\_\_ נערכה בדיקת מתקנים ביחידה \_\_\_\_\_.

ע"י ממונה בטיחות במתקנים: \_\_\_\_\_.

2. להלן עיקרי הממצאים:

א. \_\_\_\_\_

ב. \_\_\_\_\_

ג. \_\_\_\_\_

ד. \_\_\_\_\_

ה. \_\_\_\_\_

3. הנחיות לטיפול עפ"י חלוקה לגורמים:

א. \_\_\_\_\_

ב. \_\_\_\_\_

ג. \_\_\_\_\_

ד. \_\_\_\_\_

ה. \_\_\_\_\_

4. סטאטוס טיפול ייבדק בתאריך ה- \_\_\_\_\_.

5. נספחים של כלל מתקני היחידה - במצ"ב.

תאריך: \_\_\_\_\_

חתימה: \_\_\_\_\_

בלמ"ס  
עמוד 19 מתוך 35

נספח ג' – טופס בדיקה תלת חודשית למתקנים החיצוניים

מס"ד	בדיקה/המתקן	שער קט - רגל	עמוד כדורסל	עמוד כדורעף	מתקן מתח – מקבילים	מתקן חבל ____ מ'	חצר כושר קרבי
1	צבע כללי						
2	חלודה						
3	ברגים						
4	ריתוכים						
5	חיבורים						
6	חיזוקי העמוד/קשתות חיזוק						
7	הימצאות סדקים						
8	תקינות הקרקע בסביבה/ סדקים						
9	חפצים ועצמים בולטים בסביבה						
10	הצטברות מים סביב המתקן						
11	חיבור לוח סל	-		-	-	-	-
12	חיבור חישוק	-		-	-	-	-
13	שזירת החבל	-	-	-	-		-
14	בדיקת עומס פי 3	-	-	-	-		-
15	הערות אחראי מתקני אימון גופני ביחידה						

תקין סמן ב - ✓ לא תקין סמן ב - x

שם הבודק \_\_\_\_\_

-----

הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

נספח ד' – טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר: מכשירים אירוביים

מס ד"	המכשיר	מסילות	קרוסטרנינג	אופני ספינינג (במידה וקיים בחדר הכושר)	אופני כושר	AMT	חתימה concept 2	ורסה קליימבר
1	כמות מכשירים (לכתוב מספר)							
2	פילוס/יציבות המכשיר על הקרקע							
3	חיזוק ברגים ואומים							
4	שלד המתקן							
5	ריתוכים - סדקים/בקעים							
6	צבע כללי							
7	מרכז רצועת מסוע					-	-	-
8	סרט גלגל תנופה							
9	מנגנוני הנעה							
10	מסילות הזזה					-	-	-
11	לוח תצוגה							
12	רצועות פדלים	-						
13	שימון (אחת לחודש)	-				-	-	-
14	כבלים	-						
15	ידיות							
16	כסא	-				-		
17	כריות/מושב/ריפוד	-				-		
18	זרועות	-				-	-	-
19	תושבת רגליים							
20	כבל הזנה (רעש בהפעלה)							
21	שקע הזנה (שבור)							

תקין סמון ב - ✓ לא תקין סמון ב - x

שם הבודק \_\_\_\_\_

הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

בלמ"ס  
 עמוד 21 מתוך 35

נספח ה' – טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר: סינגלים

מס"ד	המתקן/מכלול	פושטי ברך	כופפי ברך	לחיצת חזה	לחיצת רגליים בישיבה	חתירה בתמיכת חזה	מכונת בטן בישיבה	לחיצת כתפיים בישיבה
1	כמות מכשירים (לכתוב מספר)							
2	פילוס/יציבות המכשיר לקרקע							
3	תקינות משקולות							
4	חוזק ברגים + אומים							
5	תקינות/שלד המתקן							
6	ריתוכים - סדקים/בקעים							
7	צבע כללי							
8	רצועה							
9	גלגליות							
10	המצאות פינים וכניסתם החופשית							
11	שימון (אחת לחודש)							
12	כבלים							
13	ידיות							
14	כריות/מושב/ריפוד							
15	חפצים ועצמים בולטים בסביבה							
16	תקינות השלבים							

תקין סמן ב- ✓ לא תקין סמן ב- x

שם הבודק \_\_\_\_\_

בלמ"ס  
עמוד 22 מתוך 35

נספח ו' – טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר: דואליים

מס"ד	המתקן/מכלול	כופפי/פושטי מרפק	פרפר/פרפר הפוך	פולי עליון/חתירה בישיבה	לחיצת חזה/כתפיים	כופפי/פושטי ברך	מקרבי/מרחיקי ירך	פולי קרוס זוויתי	גרביטרון
1	כמות מכשירים (לכתוב מספר)								
2	פילוס/יציבות המכשיר לקרקע								
3	תקינות משקולות								
4	חוזק ברגים + אומים								
5	תקינות/שלד המתקן								
6	ריתוכים - סדקים/בקעים								
7	צבע כללי								
8	רצועה								
9	גלגליות								
10	המצאות פינים וכניסתם החופשית								
11	שימון (אחת לחודש)								
12	כבלים								
13	ידיות								
14	כריות/מושב/ריפוד								
15	חפצים ועצמים בולטים בסביבה								
16	תקינות השלבים								

תקין סמן ב - ✓ לא תקין סמן ב - x

שם הבודק \_\_\_\_\_

הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

בלמיס  
עמוד 23 מתוך 35

נספח ז' – טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר: מכשירי כוח נטעני משקל

מס"ד	המתקן/מכלול	P.L חתירה בתמיכת חזה	PULL DOWN P.L	T-BAR	כלוב סגור	ספת לחיצה אולימפית	P.L לחיצת רגליים 45 מעלות	ספת בייספס	ספה מתכווננת	מכשיר בטן ומקבילים
1	כמות מכשירים (לכתוב מספר)									
2	פילוס/יציבות המכשיר לקרקע									
3	תקינות משקולות									
4	חוזק ברגים + אומים									
5	תקינות/שלד המתקן									
6	ריתוכים - סדקים/בקעים									
7	צבע כללי									
8	רצועה									
9	גלגליות									
10	המצאות פינים וכניסתם החופשית									
11	שימון (אחת לחודש)									
12	כבלים									
13	ידיות									
14	כריות/מושב/ריפוד									
15	חפצים ועצמים בולטים בסביבה									
16	תקינות השלבים									

הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

תקין סמן ב - ✓ לא תקין סמן ב - x

שם הבודק \_\_\_\_\_

נספח ח' – טופס בדיקה תלת חודשית למכשירי חדר הכושר: ציוד כושר קטן

מס"ד	המתקן/מכלול	סט משקולות	מעמד לסט משקולות	צלחות אולימפיות	מוטות	ידיעות אחיזה	צלחות במפר	מעמד לצלחות אולימפיות
1	כמות מכשירים (לכתוב מספר)							
2	פילוס/יציבות המכשיר לקרקע							
3	תקינות משקולות							
4	חוזק ברגים + אומים							
5	תקינות/שלד המתקן							
6	ריתוכים - סדקים/בקעים							
7	צבע כללי							
8	רצועה							
9	גלגליות							
10	המצאות פינים וכניסתם החופשית							
11	ידיעות							
12	חפצים ועצמים בולטים בסביבה							
13	תקינות השלבים							

תקין סמן ב - ✓ לא תקין סמן ב - x

שם הבודק \_\_\_\_\_

בלמ"ס  
 עמוד 25 מתוך 35

נספח ט' – טופס בדיקה תלת חודשית למסלול מכשולים סטנדרטי

מס"ד	המתקן/מכלול	פילוס/יציבות המכשיר לקרקע	חוזק ברגים + אומים	תקינות/שלד המתקן	ריתוכים – סדקים/בקעים	צבע כללי	כבלים	חפצים ועצמים בולטים בסביבה
1	קיר נמוך							
2	גדר דו שיפועית							
3	מקבילים							
4	ספסל דריכה							
5	גדר עכביש							
6	חצר מתחים							
7	קורה ומעבר תעלה							
8	קורת יד רגל							
9	חבל 3.5 מ'							
10	גדר גלישה							
11	גדמי דילוג							
12	קורת שיווי משקל							
13	מעבר חלון							
14	קורות דו שיפועיות							
15	גדר זחילה							
16	הערות אחראי מתקני אימון גופני ביחידה							

תקין סמן ב - ✓ לא תקין סמן ב - x

שם הבודק \_\_\_\_\_

תאריך \_\_\_\_\_

הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

בלמ"ס  
עמוד 26 מתוך 35

נספח י' – טופס בדיקה תלת חודשית לערכת חיזוק הקצה המבצעי

מס"ד	המתקן/מכלול	הקס-בר	פלטה 2.5 ק"ג	פלטה 5 ק"ג	פלטה 10 ק"ג	פלטה 20 ק"ג	משקולת יד 10 ק"ג	מעמד לצלחות	מוט אולימפי	ספת לחיצה	סוגרים למוט
1	כמות מכשירים (לכתוב מספר)										
2	פילוס/יציבות המכשיר לקרקע										
3	תקינות משקולות										
4	חוזק ברגים + אומים										
5	תקינות/שלד המתקן										
6	ריתוכים - סדקים/בקעים										
7	צבע כללי										
8	גלגליות										
9	המצאות פינים וכניסתם החופשית										
10	ידיות										
11	חפצים ועצמים בולטים בסביבה										
12	תקינות השלבים										

תקין סמון ב - ✓ לא תקין סמון ב - x

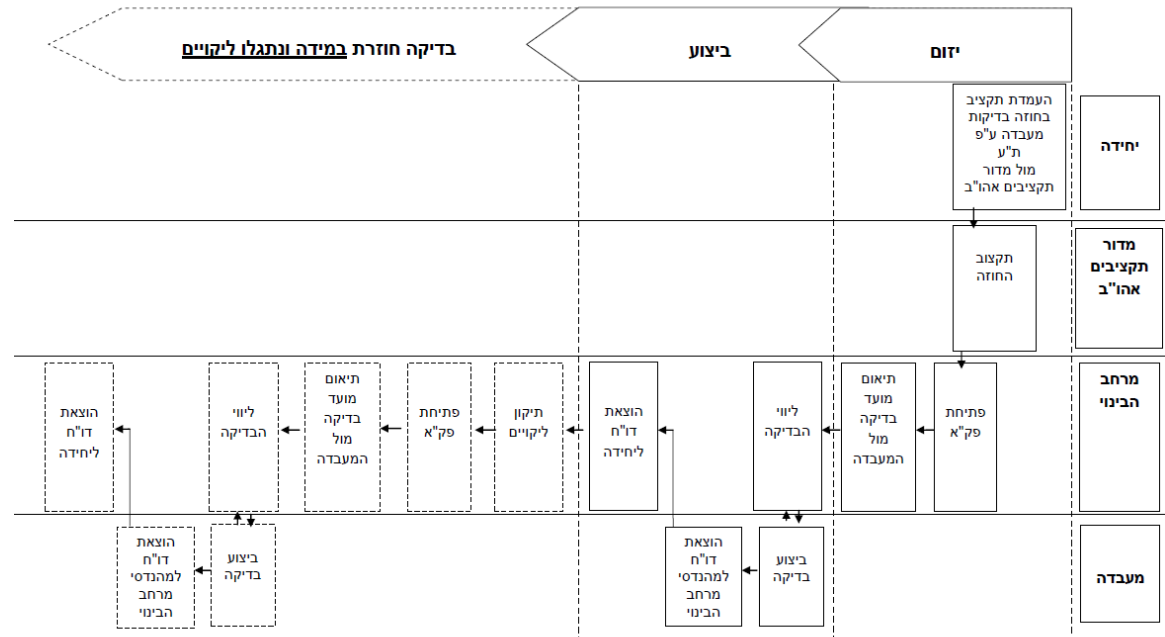
שם הבודק \_\_\_\_\_

תאריך

בלמיס  
 עמוד 27 מתוך 35

נספח יא' – בדיקת מתקני ספורט ע"י מעבדה מוסמכת:

תרשים זרימה - בדיקת מתקני ספורט ע"י מעבדה מוסמכת



• חוזה בדיקת מעבדות מנוהל ע"י אגף ההנדסה והבינוי חטיבת הצמ"ה וחומרי התשתית.

הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"

נספח יב' – טופס בדיקה תלת חודשית לחדר הספינינג

כמות אופניים: \_\_\_\_\_

חברה: \_\_\_\_\_

תקין סמן ב – ✓ לא תקין סמן ב - ×

מס"ד	פירוט חלקי האופניים	✓ (תקין) / × (לא תקין)
1	פילוס/יציבות המכשיר על הקרקע	
2	חיזוק ברגים ואומים	
3	שלד המתקן	
4	ריתוכים - סדקים/בקעים	
5	צבע כללי	
6	סרט גלגל תנופה	
7	מנגנוני הנעה	
8	רצועות פדלים	
9	שימון (יש לבצע פעם בחודש)	
10	כבלים	
11	ידיות	
12	כסא	
13	כריות/מושב/ריפוד	
14	זרועות	
15	תושבת רגליים	
16	כבל הזנה (רעש בהפעלה)	
17	שקע הזנה (שבור)	
18	הערות הבודק	

בלמי"ס  
עמוד 29 מתוך 39  
נספח יג' – דו"ח תקלה בחדר כושר/חדר הכוח/ספינינג

שם היחידה: \_\_\_\_\_

מיקום היחידה: \_\_\_\_\_

אנשי קשר: \_\_\_\_\_

מכשירים תקולים:

מס"ד	שם מכשיר	חברה ומק"ט	סוג תקלה
1			
2			
3			
4			
5			

בלמי"ס  
עמוד 30 מתוך 39  
נספח יד' – מתקני כושר

**א. מתקני חוץ:**

- (1) מגרש ספורט.
- (2) עמוד קבוע למשחק כדורסל.
- (3) שער קבוע לכדור יד.
- (4) עמד קבוע למשחק כדור עף.
- (5) עמוד נייד למשחק כדור עף.
- (6) שער קבוע לקטרגל / כדורגל.
- (7) מתקן חבל טיפוס 3.5 מ', 6 מ', 7 מ' (לא כולל מתקן גלישה ממסוק).
- (8) מתקני מתח ומקבילים.
- (9) מסלול מכשולים סטנדרטי.
- (10) מסלול קרבי (בה"ד 8).
- (11) מתקני חוץ נוספים בהם נעשה שימוש למטרות אימון גופני.
- (12) כל מתקן חוץ המשמש לאימוני כושר גופני.

**ב. מתקני חדר כושר:**

- (1) אופני כושר.
- (2) מסלול ריצה.
- (3) מכשיר מדרגות (סטפר).
- (4) מכלול תחנות לאימון גופני (מולטיטריינר).
- (5) כפיפת/פשיטת ברכיים.
- (6) כפיפת/פשיטת ירך.
- (7) ספסל שוודי.
- (8) לחיצת חזה בקירוב אופקי - פרפר.
- (9) קרוסטריינר / AMT.
- (10) סולם שוודי.
- (11) פולי עליון/תחתון.
- (12) לחיצת חזה.
- (13) חתירה אופקית בתמיכת חזה.
- (14) כופפי מרפק.
- (15) פושטי מרפק.
- (16) לחיצת כתפיים בישיבה.
- (17) סמיטמשיין.
- (18) מרחיקי/מקרבי ירך.
- (19) פולי קרוס אובר.
- (20) תחנת בטן.
- (21) מתקן מתח - מקבילים.
- (22) מתקן משקוליות יד.
- (23) מתקן לפלטות.

- (24) מוטות אחיזה.
- (25) סט משקוליות יד.
- (26) סט פלטות.
- (27) ספת משקולות בזווית שלילית.
- (28) ספה שטוחה.
- (29) ספת ישיבה.
- (30) ספת פושטי גב.
- (31) ספת בטן.
- (32) ספת כופפי מרפק.
- (33) ספת אינקליין.
- (34) ספת משקולות בזווית 30 מעלות.
- (35) כל מכשיר נוסף אשר ימצא בחדרי כושר ומטרתו אימון גופני.

**ג. להלן פירוט המתקנים הדורשים קיבוע לקרקע או לקיר:**

- (1) עמוד סל, כולל ובדגש סלים שאינם על עמוד.
- (2) שער כדורגל/קט רגל.
- (3) מתח/מקבילים.
- (4) מתקן חבל.
- (5) מתקני מסלול מכשולים סטנדרטי /קרבי.
- (6) סולם שוודי.
- (7) עמוד כדורעף.
- (8) טבעות התעמלות.

**סעיפים 1, 6, 7, 8 נדרשים בבדיקות מעבדה/העמסה.**

- ד. מכשירי האימון הגופני אשר צריכים להיות מקובעים יקובעו לרצפת האתר על -ידי היצרן המקורי, או לחילופין, על-ידי מתקין מקצועי. עבודת ההתקנה תבוצענה בכפוף להנחיות **יחידת הבינוי המרחבית האחראית** על האתר שבו יוצבו המתקנים ובפיקוחו. האישור לשימוש במתקן יהיה רק לאחר אישור גורמי בינוי.
- ה. המתקנים שלעיל **אינם** מהווים רשימה סגורה ויתכנו מתקנים נוספים לאימוני כושר גופני מקורות ההספקה שמהם מצטייד צה"ל וכן הצרכים המשתנים בתחום ציוד הספורט מכתביים כי פריטים מסוימים ישתנו, יתווספו או יגרעו לעיתים תכופות. כל מתקן/אמצעי עזר אשר אינו מופיע בקטלוג או במאגר המידע שבאתר מחלקת כושר קרבי חייב לעבור אישור מקצועי של מחלקת הכושר הקרבי / תורה ומחקר בהתאם [להוראת קחצ"ר מס' 3 "ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי"](#), ובעת הצורך באישור הנדסי של אגף ההנדסה והבינוי / מהנדס ראשי.

נספח טו': טופס בדיקת כשירות שנתית לחדר כושר/ספינינג

שם היחידה: \_\_\_\_\_ מיקום היחידה: \_\_\_\_\_ פיקוד: \_\_\_\_\_  
אחראי המתקן ביחידה: \_\_\_\_\_ המתקן: חדר כושר/חדר כוח/ספינינג \_\_\_\_\_

המבנה	תקין +	לא תקין -	הערות
<u>ריצפה</u> : חומר גמיש, שאינו מחליק, מפולס וישר.			
<u>גובה</u> : 2 מטרים לפחות			
<u>אוויר</u> : מתקן מיזוג אוויר			
<u>תאורה</u> : בהירה ואחידה			
<u>מים</u> : מתקן מים לשתייה חופשית			
<u>שילוט</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ נספח ט"ז בהוראה זו.</li> <li>▪ שלט הדרכה על כל מכונה</li> </ul>			
<u>טלפון</u> : בהישג יד			
<u>תיק עזרה ראשונה</u> : בהתאם למפורט בהוראה זו			
<u>הפרדה</u> : בין אזור המכונות לאזור המשקולות החופשיים.			
<u>מראות</u> : מראות על 4 הקירות, למעט אזור הדלפק. המראות יתחילו מגובה של 30 ס"מ מהרצפה ויתנשאו לגובה של 2 מ'.			
<u>מעבר בין מכונה למכונה</u> : 60 ס"מ לפחות			
<u>מרווח עבודה בין מכשירים/אופניים</u> : מעבר ברוחב 1.20 מ' לפחות.			
<u>אישורים רפואיים לפעילות</u> : יישום <a href="#">הוראת קרפ"ר 300.044 בנושא "אישור רפואי להשתתפות בפעילות גופנית"</a>			
<u>מדריך מוסמך</u> : בעל תעודה <u>צבאית</u>			
<u>נקודת חשמל</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ שקעים תקינים עבור מכשירים אירוביים.</li> <li>▪ הרווח צריך להיות 1.2 מ' בין כל שקע.</li> <li>▪ כל מכשיר אירובי מחובר <u>ישירות</u> לשקע נפרד.</li> <li>▪ נתוני שקע החשמל יהיו: 220V-16A כל אחד (ישיר ללוח חשמל).</li> </ul>			

מכשירים אירוביים/ספינינג:

מס"ד	שם המכונה	מק"ט צה"ל	דגם/חברה	מק"ט החברה	הערות (תקין/לא תקין)
.1					
.2					
.3					
.4					
.5					
.6					
.7					
.8					
.9					
.10					

מכשירי כוח:

מס"ד	שם המכונה	מק"ט צה"ל	דגם/חברה	מק"ט החברה	הערות (תקין/לא תקין)
.1					
.2					
.3					
.4					
.5					
.6					
.7					
.8					
.9					
.10					

משקולות חופשיות:

מס"ד	הפריט	מק"ט צה"ל	דגם/חברה	תקין +	לא תקין -	הערות
.1						
.2						
.3						

הוראת קחצ"ר מס' 12 – "מתקני כושר בצה"ל – הפעלה, אחזקה, ודיווח"



נספח טז': הוראות קבע לאימון ולאחזקת חדר כושר/כוח/ספינינג

הוראות קבע למדריך חדר כושר/כוח

1. יש לוודא כי חדר הכושר בעל אישור כשירות שנתי תקף.
2. יש לשמור על חדר הכושר נקי ומסודר.
3. יש לוודא שקיימת מגבת ארוכה, שמן נשק ועיתון לאחזקת המתקנים.
4. האימון בחדר הכושר יתבצע בנוכחות מדריך חדר הכושר שהוסמך לכך בבה"ד 8 בלבד.
5. אין להתאמן בזמן התורנות.
6. יש לשמור על רמות סבירות של עוצמת המוזיקה.
7. יש לוודא את תקינות המתקנים והמכשירים והמשקולות לפני כל אימון.
8. יש לסמן (ובמידת האפשר להרחיק) כל מתקן שאינו תקין ולאסור את השימוש בו.
9. יש לוודא שכל המתאמנים בעלי אישור הכשירות הרפואית הנדרש [בהוראת קרפ"ר 300.044 "אישור רפואי להשתתפות בפעילות גופנית"](#).
10. לפני אימון קבוצתי יש להקריא בפני המתאמנים את הוראות הבטיחות למתאמן.
11. יש לתדרך את המתאמנים לפעילות נכונה ובריאה על המתקנים, המכשירים והמשקולות.
12. יש להתחיל כל אימון בחימום של 5-15 דקות.
13. יש לקבוע את דרגת המאמץ של המתאמנים על-פי יכולתם האישית, ולהתקדם בהדרגה.
14. יש לוודא את נעילת המשקולות למוטות בשעת השימוש בהם.
15. יש לוודא צורך בשמירה ע"י בן זוג במשקלים הכבדים בתרגילי משקולות חופשיות. חובה- באימון עם טירונים.
16. יש לוודא כי המתאמנים מחזירים את המשקולות ואת צלחות המשקל למקומן אחר השימוש.
17. יש לתדרך את המתאמנים לבצע תרגילי מתיחות בתום האימון.

## הוראות קבע למדריך ספינינג

1. יש לוודא כי חדר הספינינג בעל אישור כשירות שנתי תקף.
2. יש לשמור על חדר ספינינג נקי ומסודר.
3. יש להקפיד כי האימון בחדר הספינינג יתבצע בנוכחות מדריך ספינינג שהוסמך לכך בבה"ד 8 בלבד.
4. אין להתאמן בזמן התורנות.
5. יש לוודא את תקינות האופניים לפני כל אימון.
6. יש לסמן (ובמידת האפשר להרחיק) אופניים שאינם תקינים ולאסור את השימוש בהם.
7. יש לוודא שכל המתאמנים בעלי אישור הכשירות הרפואית הנדרש [בהוראת קרפ"ר 300.044 "אישור רפואי להשתתפות בפעילות גופנית"](#).
8. לפני אימון קבוצתי יש להקריא בפני המתאמנים את הוראות הבטיחות למתאמן.
9. יש לתדרך את המתאמנים לפעילות נכונה ובריאה על האופניים.
10. יש להתחיל כל אימון בחימום של 5-15 דקות.
11. יש לקבוע את דרגת המאמץ של המתאמנים על-פי יכולתם האישית, ולהתקדם בהדרגה.
12. יש לוודא את התאמת המושב והכידון לגובהם של המתאמנים (יש לזכור כי אי התאמת מושב נכונה, עלולה לגרום נזקים במפרקים ושרירים).
13. יש לוודא כי הרגל מוכנסת עד לסוף הסנדל ומחוזקת היטב ע"י הרצועה.
14. יש לוודא שריכת שרוכים בנעלי הספורט וכי אין קצוות בולטים מהסנדל.
15. יש לתדרך את המתאמנים לבצע תרגילי מתיחות בתום האימון.
16. יש לשמור על רמות סבירות של עוצמת המוזיקה.
17. תאורה בזמן האימון (יש להשאיר רמת תאורה כך שיהיה קשר עין עם מתאמנים).
18. אין לצרף לאימון מתאמן שהצטרף לאימון ללא חימום.
19. מומלץ למקם את המדריך על במה מוגבהת מעט (עד 50 ס"מ) כך שהמתאמנים יוכלו לראות טוב יותר את המדריך ולהיפך.

1. על כל חייל המעוניין להשתתף בפעילות עצמאית (התנדבותית, שלא במסגרת תוכנית האימונים) בחדר כושר/ספינינג להיות בעל אישור רפואי תקף לפי [הוראת קרפ"ר 300.044 "אישור רפואי להשתתפות בפעילות גופנית"](#).
2. במידה וחייל אינו חש בטוב או סובל ממחלה כלשהי, עליו להיוועץ ברופא היחידה בטרם ייטול חלק בפעילות הגופנית.
3. יש להתאמן בחדר כושר/ספינינג בבגדי אימון גופני ומגבת.
4. אימון בחדר כושר/ספינינג ייעשה בנוכחות מדריך מוסמך ובהנחייתו.
5. יש להישמע להוראות מדריך חדר הכושר/ספינינג.
6. יש לבצע חימום של 5-15 דקות לפני תחילת הפעילות.
7. יש להתקדם בתוכנית בהדרגה, מן הקל אל הכבד.
8. יש להקפיד על יציבה נכונה במהלך האימון.
9. יש להקפיד על נשיפה בשעת מאמץ.
10. באימוני כח מירבי כנגד משקל חופשי (לרבות אימון בכלוב או במוט חופשי), כאשר המשקל החיצוני הנבחר מוגדר ככבד על ידי המתאמן, יש להיעזר בבן זוג שומר. או על פי ראות המדריך. יש להיעזר בבן זוג בכל מקרה של אימון טירונים.
11. יש להקפיד על שמירת מרחק בטיחות בין מתאמן למתאמן.
12. אין לטרוק את המשקולות (הן החופשיות והן במכשירים).
13. המשקולות יונחו על התקן ייעודי ולא על הרצפה.
14. יש להחזיר את המשקולות ואת צלחות המשקל למקומן אחר השימוש.
15. תיקון המכשירים יתבצע על ידי גורם המוסמך לכך - אין לנסות לתקן מכשירים.
16. יש לבצע תרגילי מתיחות בתום האימון.

1. על כל חייל המעוניין להשתתף בפעילות עצמאית (התנדבותית שלא במסגרת תוכנית אימונים) בחדר ספינינג להיות בעל אישור רפואי בהתאם לאמור [בהוראת קרפ"ר 300.044 "אישור רפואי להשתתפות בפעילות גופנית"](#).
2. במידה וחייל אינו חש בטוב או סובל ממחלה כלשהיא, עליו להיוועץ ברופא היחידה בטרם ייטול חלק בפעילות הגופנית.
3. יש להתאמן בחדר ספינינג בבגדי אימון גופני ומגבת.
4. יש להצטייד בבקבוק מים ולשתות במהלך האימון.
5. יש להתאמן בחדר ספינינג בנוכחות מדריך מוסמך ובהנחייתו.
6. אין להתאמן בחדר ספינינג לבד.
7. יש להישמע להוראות מדריך חדר ספינינג.
8. יש לבצע חימום של 5-15 דקות לפני תחילת הפעילות.
9. יש להעלות עומסים בהדרגה.
10. יש להקפיד על יציבה נכונה בשלושת המצבים במהלך האימון (להקפיד על מפרקים משוחררים וברכיים כפופות מעט גם במעברים לרכיבה בעמידה).
11. יש להקפיד על נשיפה בשעת מאמץ.
12. יש להקפיד להתחמם בהדרגה ולהעלות עומסים/התנגדויות בהדרגה, מן הקל אל הכבד.
13. יש להקפיד לשלוט בקצב עבודת הרגליים.
14. יש להקפיד על שמירת מרחק בטיחות בין מתאמן למתאמן.
15. אין לנסות לתקן אופניים.
16. יש לבצע תרגילי מתיחות בתום האימון.

בלמי"ס  
עמוד 39 מתוך 39  
נספח יז' – מפרט ערכת חיזוק הקצה המבצעי

פריט	יחידות
הקסבר	5
פלטה 5	10
פלטה 10	16
פלטה 20	8
פלטה 2.5	10
משקולת יד 10 ק"ג	12
מעמד לצלחות	1
מוט אולימפי	2
ספת לחיצה	1
סוגרי פלסטיק למוט	25