

פ"מ 33.0213 – "שעות השינה של חיילים בצה"ל"

הגדרות

1. בפקודה זו, "חייל" – חייל בשירות סדיר או בשירות מילואים פעיל.

כללי

2. פקודה זו נועדה להבטיח שתינתן לחיילים שינה סדורה (בכפוף למספר חריגים המפורטים בפקודה), על-מנת למנוע נזקים בריאותיים כבדים שעלולים להיגרם להם בשל מחסור בשעות שינה, ועל-מנת למנוע פגיעה בתפקודם, בשיקול דעתם, ביעילותם וביכולת המבצעית שלהם בשל מחסור בשעות שינה, אשר טומנת בחובה סכנות בטיחותיות העלולות לעלות בחיי אדם.
3. הוראות פקודה זו יחולו על פעילות חיילי צה"ל בשגרה, לרבות באימונים ובתרגילים, בתעסוקה מבצעית וכן בפעילות מבצעית. הוראות פרקים א'-ג' לפקודה זו לא יחולו, אם קבע ראש אמ"ץ, או קצין בדרגת תא"ל לפחות שמונה לכך על-ידו, כי מתקיים מצב חירום שבמהלכו קיומן במלואן עלול להביא לפגיעה ממשית בביצוע משימה ביטחונית חיונית. עם זאת, מפקדי הצבא יפעלו ככל הניתן בהתאם להוראות פקודה זו.

פרק א

שינה סדורה בצה"ל וחריגה ממנה

4. כל חייל בצה"ל זכאי לשינה סדורה מידי יממה, אשר תנאיה הם:
1. היקף של שבע שעות שינה לכל הפחות;
 2. שינה רצופה;
 3. שינה בשעות הלילה בין השעות 22:00 ל- 6:00;
 4. תנאי שינה הולמים (מקום לינה, חשיכה ושקט).
5. חל איסור לפגוע בזכאותו של חייל לשינה סדורה. חריגה ממתן שינה סדורה תתאפשר רק מהטעמים המפורטים בנספח א, באופן המצוין לצידם בלבד ובמידה שהחריגה נדרשת לביצוע הפעילויות המפורטות בנספח. אין בחריגה ממתן שינה סדורה כדי לפגוע בהוראות פרק ב לפקודה זו.
6. אם מתקיימים בנוגע לחייל כמה טעמים לחריגה מכמות שעות השינה, תותר חריגה אחת על פי קביעת המפקד הבכיר יותר ויוקפד על השלמה מתאימה של שעות שינה, לפי אותה חריגה.

פרק ב

הוראות נוספות בנוגע לשינה

טרום שינה

7. בנוסף לזכאות לשינה סדורה, זכאי כל חייל לשעת "טרום השינה" (שעת ט"ש), שבה יהיה פנוי להשלים את כל הכנותיו לשינה (החלפת בגדים,

מקלחת וכו'). במקרים חריגים, רשאי מפקד שדרגתו סא"ל לפחות, לקצר את זמן ההיערכות לשינה, ובלבד שלא יהיה פחות מחצי שעה.

הקפדה על שעות שינה כאשר החייל שוהה מחוץ למסגרת הצבאית

8. בלילה שלפני יציאת חייל מבסיס צבאי לחופשה תינתן לו הזכות לשינה סדורה. אם אושרה חריגה ממתן שינה סדורה, בהתאם לפרק א' לפקודה זו, תאושר יציאת החייל לחופשה על-ידי מפקד בדרגת סרן ומעלה, לאחר שוודא את ערנות החייל ואת בטיחות נסיעתו, והוא יהיה רשאי לקבוע כי החייל לא יצא לחופשה כל עוד לא התקיימו התנאים שקבע ושנועדו להבטיח את ערנותו ואת בטיחות נסיעתו.
9. עם שובו של החייל לבסיס הצבאי, לפני אימון או פעילות אחרת בעלי היבטים והשלכות בטיחותיים, יודא המפקד באמצעות תשאול כי החייל ישן שינה סדורה.

הקפדה על שעות שינה ומנוחה בנוגע לנהיגה

10. הוראות פקודה זו יחולו בנוגע לנהיגה, ללא אפשרות לחריגה כלשהי ממתן שינה סדורה, בהתאם לפרק א' לפקודה זו. זאת בנוסף, להוראות שנועדו להבטיח את ערנות הנהגים ואת הבטיחות בדרכים, המפורטות בפ"מ 7.0201 – "בטיחות בדרכים והוראות שימוש ברכב צבאי" ובהוראות הבטיחות של מבק"א-יבשה "שעות נהיגה ומנוחה לנהגים ביחידה".

פרק ג שונות

הטמעה ובקרה

11. כל מפקד יודא הכללת התייחסות לנושא זמן השינה וטרומ- השינה בתוכניות ההכשרה, האימונים והתע"ם.

פעילויות עם מיועדים לשירות ביטחון

12. במהלך פעילויות הכנה לצה"ל של גדנ"עים, חניכים בקורסים קדם-צבאיים, שוחרים, ובכל פעילות צבאית אחרת טרם הגיוס לצה"ל למלש"בים (למעט פעילויות מיון וגיבוש, כמפורט בסעיף 33 להלן), לא תהא חריגה משינה סדורה.
13. במהלך פעילויות מיון וגיבוש מלש"בים ליחידות צה"ל השונות, חריגה ממתן שינה סדורה תתאפשר רק מהטעמים המפורטים בנספח א, ובאופן המצוין לצידם בלבד. אין בחריגה ממתן שינה סדורה כדי לפגוע בהוראות פרק ב לפקודה זו.

שהייה במתקני כליאה

14. הוראות פקודה זו יחולו גם על כל אדם המרצה עונש מאסר או מחבוש, או הנתון במעצר בבית סוהר צבאי, במחנה מעצר או בחדר משמר, כהגדרתם בחוק השיפוט הצבאי, התשט"ו – 1955.

15. חריגה ממתן שינה סדורה מהטעמים הייחודיים לעצורים תתאפשר כמפורט בנספח א. חריגה אחרת משינה סדורה עבור כלואים, חבושים ועצורים תתאפשר רק מהטעמים האחרים המפורטים בנספח א (כגון תורנות שמירה), ובאופן המצוין לצידם בלבד. אין בחריגה ממתן שינה סדורה כדי לפגוע מהוראות פרק ב לפקודה זו.

הוראות אחרות

16. כל פקודה מפקודות הצבא הכוללת התייחסות לשינה תפורסם רק לאחר היוועצות עם קרפ"ר ועדכון אג"ת-הממונה על פקודות הצבא.

עדכון הנספח

17. הנספח בפקודה זו יתוקן בנוהל מקוצר, ללא סבב הערות וסבב חתימות, לפי הפ"ע 1.0102 – "תהליך העדכון של פקודות המחייבות את כלל הצבא", על-ידי ר' אג"ת, לאחר אישור קרפ"ר, מפצ"ר-יעח"ק, אג"ת-הממונה על פקודות הצבא ואמ"ן-מחב"ם.

נספח א
חריגה משינה סדורה

תוקף הנספח מיום 15.08.2024

מס' ד	הסיבה לחריגה	פירוט הטעם לחריגה	הגורם המאשר	היקף ואופן החריגה	השלמה בגין החריגה	הערות	פקודת הצבא המשלימה
1	תעסוקה מבצעית (תע"ם) ופעילות מבצעית בשגרה	א. לצורך משימת תע"ם קבועה למשך תקופה מוגדרת מראש ב. במהלך משימת תע"ם, על-פי צורך מבצעית שהתעורר במהלכה ג. פעילות מבצעית בשגרה	מפקד גזרה מרחבית בתפקיד מח"ט ומעלה מפקד המשימה מפקד המשימה	מתן 6 שעות שינה בלבד על-פי המשימה צרכי על-פי המשימה צרכי	ללא השלמה. במקרה של חריגה נוספת מהסיבה המנויה בשורה 1(ב), תהיה ההשלמה ל- 6 שעות בלבד 4 שעות שינה רצופות לפני או מייד לאחר המשימה, וכן השלמה של 3 שעות שינה רצופות באותה היממה ולא יאוחר מביממה העוקבת. בנוסף, לאחר 7 יממות שבהן לא ניתנה האפשרות לשינה סדורה, תינתן שינה סדורה בשתי היממות העוקבות.		
2	אימונים ותרגילים (לרבות הכשרה וסדרות אימון)	פעילות מתוכננת בהתאם לתוכנית האימונים וההכשרות: אימון ללא שינה, או קיצור שעות השינה במסגרת האימון	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה מפקד בדרגת אל"ם ומעלה מפקד בדרגת טא"ל ומעלה	עד 24 שעות ערות עד 36 שעות ערות עד 48 שעות ערות עד 72 שעות ערות	מתן 7 שעות שינה רצופות בתום הפעילות שבועטיה אושרה החריגה. מתן 7 שעות שינה סדורה בתום ההחגרה כולה. מתן "שנת חיזוק" אחת לפחות בכל יממה בזמן האימון. מתן 7 שעות שינה רצופות בתום הפעילות שבועטיה אושרה החריגה. מתן 7 שעות שינה סדורה בתום ההחגרה כולה. מתן שתי "שנות חיזוק" נפרדות לפחות בכל יממה בזמן האימון. מתן 7 שעות שינה רצופות בתום	רשאי לאשר מחזור ערות נוסף (עד שני מחזורים) כאשר בין מחזור ערות ראשון למחזור ערות שני, תינתנה 7 שעות שינה רצופות. היה ומחזור הערות מסתיים לאחר השעה 12:00, רשאי להמשיך בפעילות בדרגת מאמץ קלה בלבד עד למתן שינה סדורה. רשאי לאשר מחזור ערות נוסף (עד שלושה מחזורים) כאשר בין מחזורי ערות תינתנה 7 שעות שינה רצופות. היה ומחזור הערות מסתיים לאחר השעה 12:00, רשאי להמשיך בפעילות בדרגת מאמץ קלה בלבד עד למתן שינה סדורה. רשאי לאשר מחזור ערות נוסף (עד שלושה מחזורים) כאשר בין מחזורי ערות תינתנה 7 שעות שינה רצופות.	הוראה 2.8 להוראות הבטיחות של מבק"א יבשה – "שעות שינה באימונים" "שינה סדורה" – כהגדרתו בסעיף 4 לעיל: 7 שעות שינה רצופות בין השעות 22:00 ועד 06:00 בתנאים הולמים. "שינה רצופה" – שינה בת 7 שעות שינה ללא הפסקה – ללא תלות בשעות החשיכה "מחזור ערות" – היקף השעות ללא שינה. "שנת חיזוק" – שתי שעות לפחות ברצף כאשר לפחות שעה אחת תינתן באחד משערי השינה: בין 14:00 ועד 18:00

בלמ"ס
פ"מ 3320.33 – "שעות שינה ומנוחה של חיילים"

<p>בין 03:00 ועד 06:00</p>	<p>היה ו'מחזור הערות מסתיים לאחר השעה 12:00, רשאי להמשיך בפעילות בדרגת מאמץ קלה בלבד עד למתן שינה סדורה.</p>	<p>הפעילות שבעטייה אושרה החריגה. מתן 7 שעות שינה סדורה בתום ההחרגה כולה בשתי היממות העוקבות.</p>					
		<p>מתן שינה סדורה (בין 06:00-22:00) בתום האיומן.</p>	<p>עד 120 שעות אימון הכולל 7 שעות שינה רצופות בכל יממה כך ש-3 שעות מתוך ה-7 יהיו בשעות החשיכה החל מ-20:00.</p>	<p>ממ"ג (או מקבילו) או סמג"ד ומעלה</p>	<p>פעילות מתוכננת בהתאם לתוכנית האימונים וההכשרות: אימון שבו ניתנות 7 שעות שינה לא סדורה ביממה</p>		
			<p>עד 120 שעות אימון הכולל 7 שעות שינה רצופות בכל יממה ללא תלות בשעות החשיכה</p>	<p>מפקד בדרגת אלוף משנה</p>			
		<p>השלמה ל-7 שעות שינה באותו הלילה</p>	<p>קיצור שעות השינה והפסקת הרצף שלה לצורך שמירה במשך 1/2 שעה קיצור שעות השינה והפסקת הרצף שלה לצורך שמירה במשך שעותיים רצופות, לכל היותר פעמיים בשבוע קיצור שעות השינה והפסקת הרצף שלה לצורך שמירה במשך 4 שעות רצופות או מפוצלות לשתי משמרות בנות שעותיים כל אחת, לכל היותר פעמיים בשבוע.</p>	<p>מפקד תורנות השמירה</p>	<p>פעילות שמירה בלילה</p>	<p>תורנות שמירה (בנוסף לתפקיד או במהלך הכשרה (ואימון))</p>	<p>3</p>

בלמ"ס
פ"מ 3320.33 – "שעות שינה ומנוחה של חיילים"

4	צורך מיוחד של יחידה בעת שגרה	א. פעילות חריגה של היחידה	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה	על-פי היחידה, היותר בשבוע	צרכי לכל פעמיים	4 שעות שינה רצופות לפני או מייד לאחר הפעילות, וכן השלמה של 3 שעות שינה רצופות באותה היממה ולא יאוחר מביממה העוקבת.
		ב. צרכים מיוחדים של היחידה	מפקד בדרגת אל"ם ומעלה	מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה שלא תעלה על יומיים בשבוע (רצופים או במצטבר)	מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה של 3 שבועות (רצופים או במצטבר) במשך 4 חודשים)	מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה של 3 שבועות (רצופים או במצטבר) במשך 4 חודשים)
			מפקד בדרגת תא"ל ומעלה			
5	תפקידים מיוחדים	א. שירות בתפקיד משמרות	מפקד החייל	שינה שלא בשעות הלילה	בתום 7 יממות רצופות שבהן לא ניתנה שינה סדורה, מתן מנוחה בת יממה וכן שינה סדורה ביממה העוקבת.	הוראת קבע אכ"א 33-02-06 - "שעות פעילות ועבודה במשמרות - חיילים בשירות חובה"
		ב. סגל חדר משמר, בסיס כליאה ומחנה מעצר	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה	שינה שלא בשעות הלילה		
		ג. צוות אוויר, צוות עזר אוויר וצוות כטמ"ם ובקרה	מפקד חיל האוויר - עבור חריגה קבועה	מתן 6 שעות שינה בלבד	ללא השלמה במקרה של חריגה נוספת - בהתאם לפקודת הצבא המשלימה.	בהתאם להחלטת הו"א טיסה 150.01.02.09 - "מגבלות כלליות - הוראת פעילות ושינה"
		מפקד כנף או בסיס	שינה שלא בשעות הלילה	בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה.		
		מפקד בדרגת אל"ם ומעלה באישור קרפ"ח	בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה			
		אוויר - עבור משימה מבצעית מוגבלת בזמן				
		ד. לוחמים וצוותים תומכים	מפקד חיל הים עבור חריגה קבועה	מתן 6 שעות שינה בלבד	ללא השלמה. במקרה של חריגה נוספת - בהתאם לפקודת הצבא המשלימה.	הוראה 2.8 להוראות הבטיחות של מבק"א יבשה - "שעות שינה באימונים"
			מפקד בסיס	שינה שלא בשעות הלילה	בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה.	
			מפקד בדרגת אל"ם (בזי"ס) סא"ל ומעלה באישור קרפ"ח ים - עבור משימה מבצעית מוגבלת בזמן	מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה שלא תעלה על יומיים בשבוע (רצופים או במצטבר)	ללא השלמה. במקרה של חריגה נוספת לצורכי משימה, תהיה ההשלמה ל-6 שעות בלבד.	
6	מתיקני כליאה	א. עצורים	מפקד בדרגת רס"ן ומעלה	על-פי הצורך, ב-24 השעות הראשונות למעצר	ללא צורך בהשלמת שעות שינה	

בלמ"ס
פ"מ 3320.33 – "שעות שינה ומנוחה של חיילים"

		בהתאם למפורט בשורה 3 לטבלה	תורנות	מפקד השמירה	ב. תורנות שמירה		
7	מיונים וגיבושים	לפחות 3 שעות מתוך 7 שעות השינה הרצופות יהיו בשעות החשיכה	ללא השלמה	מפקד המיון	היפוך סדר שינה בין יום ללילה		
		בהתאם להנחיית ענף הפיזיולוגיה		מק"פ ר-ר ענף הפיזיולוגיה	חריגה אחרת לצורך המיון		
8	נהגים	שינה שאינה סדורה עד יומיים בשבוע (שינה רצופה בכל יממה)	שינה שאינה סדורה מעל יומיים ועד ל-5 ימים בשבוע (שינה רצופה בכל יממה).	מפקד בדרגת אל"מ מעלה	חריגה לצורך משימת נהיגה		
		שינה סדורה ביממה העוקבת (במקרה של פיצול הימים, ביממה העוקבת לאחר כל יום)	עם סיום החריגה, שבהן לא ניתנה שינה סדורה, יש לתת מנוחה בת יממה ושינה סדורה ביממה העוקבת.				
		"שינה סדורה" – כהגדרתו בסעיף 4 לעיל: 7 שעות שינה רצופות בין השעות 22:00 ועד 06:00 בתנאים הולמים.					
		"שינה רצופה" – שינה בת 7 שעות שינה ללא הפסקה – ללא תלות בשעות החשיכה					