



הוראת קחצ"ר

לתחום הכושר הקרבי

שם ההוראה: מאמץ עצים ומרוצים

מספר ההוראה: 4

תאריך פרסום: ספטמבר 2001

תאריך עדכון: יולי 2025

סיווג: בלמ"ס

מספר עמודים: 25

מאמץ עצים ומרוצים

הגדרות

1. בהוראה זו:

- א. **ריצת רצף** - ריצה ממושכת בבגדי ספורט או בגדי עבודה בנעלי ספורט או בנעלי צבא, ללא משקל נוסף.
- ב. **פקודת ארגון של המרוץ** - פקודה הנכתבת על ידי קא"ג היחידה ומאגדת את פרטי המרוץ, התקנון, אופן הרישום המקדים ואחריות היחידות המשתתפות.
- ג. **מאמץ עצים** - פעילות גופנית בדרגת סיכון המחייבת במעטפת רפואית ופיקודית, כמפורט בהוראה זו, ושהינו אחד מאלה:
 - 1) **כל מבחני הכושר הגופני/קרבי לסוגיהם**, כגון: "בוחרן כש"ג בסיסי", "בוחרן פלוגה/צוות", "בוחרן כשירות קרבית", "בוחרן קרבות", "בוחרן קרב מגע", "בוחרן מסלול מכשולים" "בוחרן לקצינים ולאנשי הקבע", וכן כל בוחרן יחידתי ייעודי אם הוגדר כך על ידי המפקדים ואושר על ידי מטה מערך הכושר הקרבי.
 - 2) **כלל המאמצים בהם מתקיימת מדידת זמנים**. בהתאם להוראת קחצ"ר בנושא כושר קרבי מס' 5, 6 ו-10. "ירי במאמץ" כבוחרן בפני עצמו לא יחשב כמאמץ עצים.
 - 3) **ביחידות המיוחדות: מטכ"ל, שלדג, שייטת 13, 669** - ריצת רצף למרחק של מעל 10 ק"מ ומעלה ומעל 6 ק"מ בריצות עם אפוד ונשק.
 - 4) **ביחידות המובחרות: מגלן, אגוז, דובדבן, גדס"רים חי"ר, יהל"ם, עוקץ, חובלים, מלט"ק, פו"ם כללי, לוט"ר** - ריצת רצף למרחק של מעל 8 ק"מ ומעל ל 6 ק"מ בריצות עם אפוד ונשק.
 - 5) **במערך החי"ר וההנדסה** - ריצת רצף למרחק של מעל 7 ק"מ ומעל ל 5 ק"מ בריצות עם אפוד ונשק.

6) חש"ן, חת"ס, מה"ג וחטיבת חילוץ והצלה - ריצת רצף למרחק של מעל 6 ק"מ ומעל ל 3 ק"מ בריצות עם אפוד ונשק.

7) למטה/תומכ"ל ואנשי מילואים במערך הלוחם - ריצת רצף למרחק של מעל 5 ק"מ ומעל ל 2 ק"מ בריצות עם אפוד ונשק.

8) כל אימון רכיבה על אופני שטח. טיול/סיור רכיבה שאינה כוללת אופני שטח, שמטרתה חינוך וערכים והיא מתבצעת במסגרת טיול, אינה מאמץ עצים לצורך הוראה זו.

9) כל אימון ריצת ניווט, בהתאם להוראת קחצ"ר מס' 11 "ריצת ניווט".

10) ימי ספורט – בהם משולבים סוגי תחרויות שונים, לרבות משחקי כדור.

11) ריצת אלונקות - כל ריצת אלונקות שנפחה הכולל מעל 2 ק"מ.

12) מרוצים – כל מרוץ: צבאי או אזרחי, עממי או תחרותי, ייחשב כמאמץ עצים:

א) מרוץ צבאי - מרוץ בארגון מלא של צה"ל בו משתתפים חיילי צה"ל.

ב) מרוץ צבאי פתוח להשתתפות אזרחים – מתן אפשרות לאזרחים להשתתף במרוץ צבאי.

ג) מרוץ אזרחי בהשתתפות חיילי צה"ל - השתתפות של חיילי צה"ל במרוץ אזרחי כמסגרת מייצגת ובהנחיית מפקדיהם באישור מטה מערך הכושר הקרבי. מרוץ שאושר יופיע על גרף המרוצים השנתי של מטה מערך הכושר הקרבי.

ד) מרוץ תחרותי - הינו תחרות ריצה למרחק של 3 ק"מ ומעלה שבה הרצים נמדדים על דירוגם ו/או תוצאתם. בהקשר זה, בוחן כושר גופני נחשב כמאמץ עצים שאינו מרוץ.

ה) מרוץ עממי – אירוע ייחודי של ריצה המאורגן באווירה תחרותית ללא מדידת תוצאה או דירוג הגעה, שאינו ריצת רצף המתוכננת כחלק מגרף תכנית האימונים השגרתית.

ו) מרוץ שליחים – מרוץ תחרותי או עממי בו מתבצעים מקטעי ריצה שונים כאשר בין מקטעי הריצה מתקיימת הפסקה מתוכננת ברצף הריצה.

ד. אחראי מקצועי למאמץ עצים - קא"ג או מדא"ג (לרבות מדא"ג בנע"ת) אשר ינהל וילווה מקצועית את המאמץ עצים.

ה. מאשר המאמץ העצים – יהיה אחד מאלה:

1) במסגרת אורגנית - מפקד בתפקיד מ"פ או מקבילו ומעלה אשר הינו בעל סמכות פיקודית על הכוח המבצע את המאמץ העצים.

2) במסגרת לא אורגנית - מפקדו של קא"ג היחידה/ פיקוד/ זרוע (בדרגת רס"ן ומעלה).

3) מפקד יחידה/ סגן מפקד יחידה (סא"ל ומעלה). ביחידות המבצעות מאמצים עצמיים קבועים, יאושר תיק מדף אחת לחצי שנה ע"י מפקד היחידה ובעת החלפת מפקד.

ו. מפקד המאמץ העצים - ימונה על ידי מאשר המאמץ העצים ויהיה אחד מאלה:

1) במסגרת אורגנית (כגון: מחלקה, פלוגה, גדוד) קצין בעל סמכות פיקודית על החיילים המבצעים את המאמץ העצים.

- 2) במסגרת לא אורגנית (כגון: מפקדות, כלל צה"לי, מספר יחידות). ימונה קצין שהוגדר על ידי מאשר המאמץ העצים.
- ז. **מארגן המרוץ** יהיה אחד מאלה:
- 1) **במרוץ צבאי**: האחראי המקצועי למרוץ כהגדרתו בהוראה זו.
- 2) **במרוץ אזרחי**: נציג מטעם הגוף האזרחי כגון העירייה/מועצה/איגוד, כפי שייקבע בפקודת הארגון של המרוץ.
- ח. **מפקד מערך הרפואה** יהיה אחד מאלה:
- 1) **מרוץ צבאי**: הרופא הפיקודי או רופא שימונה מטעמו.
- 2) **מרוץ אזרחי**: אחראי כוחות הרפואה המוגדר ע"י מארגן המרוץ האזרחי, הדבר יעוגן בפקודת הארגון.
- ט. **מכלול הצוות רפואי** - רופאים, חובשים, פרמדיקים, מע"רים, בקרים וכל מי שימונה על ידי מפקד מערך הרפואה.
- י. **צוות רפואה** - רופא/פרמדיק, 2 חובשים, אמבולנס.
- יא. **נספח הרפואה של המרוץ** - נספח בתיק התרגיל **למרוץ צבאי** המפרט את ההיערכות הרפואית הצבאית למרוץ שייכתב ע"י מפקד מערך הרפואה. אם מפקד מערך הרפואה הינו רופא שמונה מטעם הרופא הפיקודי, יאושר נספח הרפואה ע"י הרופא הפיקודי שבתחומו נערך המרוץ.
- יב. **רכב מלווה** - רכב שאינו מאפשר פינוי בשכיבה (באמצעות אלונקה) אך מכיל את הציוד הרפואי הנדרש לכיסוי הרפואי של מאמץ העצים.
- יג. **רכב פינוי** - רכב בעל יכולת פינוי של נפגע בשכיבה על גבי אלונקה עם יכולת עבירות בכל מסלול בצמוד לו המאויש בחובש ומכיל את הציוד הרפואי הנדרש (במרוץ, ראה נספח א' בהוראה זו).
- יד. **ניידת טיפול נמרץ** - אמבולנס המאויש במטפל בכיר (רופא/פרמדיק), חובש, ובציוד לטיפול נמרץ (ראה נספח ב').
- טו. **תיק תרגיל** - תיק המאגד את ההיערכות הפיקודית, המנהלתית, הבטיחותית והרפואית שייכתב על ידי מפקד המאמץ העצים ויאושר בהתאם להוראה זו.
- טז. **תיק מדף** - כאמור בהוראת מבק"א יבשה, תיק תרגיל למאמץ עצים ביחידות שבהם המאמצים העצימיים מתבצעים במקומות קבועים.
- יז. **בקר** - בעל תפקיד שיקבע על ידי מפקד המאמץ העצים/המרוץ. הבקר במרוצים הינו חלק ממכלול הצוות הרפואי ותפקידו לזהות חייל כושל, כהגדרתו בהוראה זו.
- יח. **מוביל/מאסף ריצה** - חיילים/מפקדים, שמונו ע"י מפקד המאמץ העצים לשמש כמוביל/מאסף למאמץ העצים, בהתאם להוראה זו.
- יט. **תחנת עזרה ראשונה (ע"ר) במרוץ** - מתחם מוצל מסומן המוצב לאורך מסלול המרוץ הכולל חובש, ציוד ע"ר בסיסי, אלונקה, אמצעי קשר, ומי קירור בכמות המתאימה למספר המשתתפים במרוץ ולאורך המרוץ (טבלה מס' 1).

כ. **חייל כושל** – כהגדרתו בהוראת הבטיחות 1.1 **"הגבלות לפעילות באימונים ושגרה על-פי מזג האוויר ועונות השנה"**, חייל המראה סימני תשישות ניכרים ביחס למצופה ו/או ביחס לרוב החיילים האחרים לרבות: נסחב מאחור, חש ברע, חולשה, ערפול, כאבי שרירים.

כא. **מכשיר קסטרל** – **כהגדרתו בהוראת קרפ"ר 602.003.1 "שימוש במכשיר קסטרל להגדרת תנאי אקלים"**, מכשיר נייד המאפשר קבלת תנאי אקלים סביבתי הכוללים מדד "עומס חום" על פי מדידת הטמפרטורה והלחות הסביבתיים ומדד "עומס קור" על פי מדידת הטמפרטורה הסביבתית ומהירות רוח.

כללי

2. במסגרת השירות בצבא הגנה לישראל, ומתוך הכרה בצורך של שמירה על רף כשירות גופנית וקרבת, מתבצעות פעילויות רבות ומגוונות הדורשות מאמץ גופני מחיילי צה"ל.
3. פיתוח יעיל של הכושר הגופני והקרבי ומניעת נזקים גופניים כתוצאה מפעילות גופנית, מותנית בבקרה נאותה ובשמירה על מעטפת מקצועית נדרשת.
4. **מרוץ צבאי בהשתתפות אזרחים יבוצע** רק לאחר הסדרה מול גוף אזרחי (כגון עירייה, מועצה אזורית וכד') הכוללת בחינת הכשירות הרפואית של המשתתפים, המענה הרפואי המתוכנן עבורם, המשאבים הנדרשים וההסדר הביטוחי בקרות נזק, שיאושר על ידי חטיבת התביעות והביטוח במשרד הביטחון.

מטרה

5. הגדרת התנאים לביצוע **פעילות גופנית קבוצתית** מסוג מאמץ עצים ומרוצים על ידי חיילי צה"ל והמעטפת הפיקודית והרפואית המחייבת לצורך קיומם.

שיטה

6. כל בעל תפקיד המשתתף משלב התכנון, האישור ועד ביצוע המאמץ העצים נדרש להכיר ולהיות בקיא **בהוראת הבטיחות 1.1 "הגבלות לפעילות באימונים ושגרה על-פי מזג האוויר ועונות השנה"**, פקודת **מטכ"ל 61.0109 – "פגיעות אקלים מניעתן והטיפול בהן"** ובהוראה זו.
7. במידה ומדובר במאמץ עצים מסוג בוחן, כל בעל תפקיד המשתתף משלב התכנון, האישור ועד ביצועו יכיר ויהיה בקיא **בהוראת קחצ"ר לתחום הכושר מס' 5 "מבחני כושר גופני וכושר קרבי"** ובמקרה של בוחן פלוגה גם **בהוראה מס' 6 – "בוחן פלוגה בכושר קרבי"**.

חלק א' - מאמץ עצים (שאינו מרוץ)

8. מפקד המאמץ העצים יכין תיק תרגיל ויביא לאישורו של מאשר המאמץ העצים.
9. **מאשר המאמץ העצים יאשר את תיק התרגיל לאחר שוודא כי :**
- א. בוצעו האימונים המקדימים הנדרשים למאמץ העצים עפ"י תכנית מאושרת על ידי מטה מערך הכושר הקרבי.
- ב. החיילים כשירים לביצוע המאמץ העצים, כמפורט בהוראות קחצ"ר מספר 2 "פעילות גופנית במהלך פגיעה ו/או חזרה לכשירות גופנית לאחר היעדרות מאימונים" והוראת קחצ"ר מס' 3 "ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי".
- ג. טירונים יבצעו מאמץ עצים רק לאחר 48 שעות לפחות מרגע הגעתם ליחידה ורק לאחר השלמת תהליך קליטה רפואית וקליטה שלישותית.
- ד. תיק התרגיל כולל את נספח ההשלמה (נספח ג' להוראה זו) שנכתב על ידי מפקד המאמץ העצים.
10. **מפקד המאמץ העצים יבצע ו/או יוודא כי בוצעו הפעולות הבאות טרם כל מאמץ העצים :**
- א. הוכן תיק תרגיל, בהתאם למנחה לכתיבת תיק תרגיל המפורט בנספח ג' להוראה זו. ביחידות המבצעות מאמצים עצמיים קבועים, יאושר תיק מדף אחת לחצי שנה ע"י מפקד היחידה ובעת החלפת מפקד.
- ב. עד 24 שעות לפני ביצוע כל מאמץ עצים ייכתב נספח השלמה (כמפורט בנספח ג' להוראה זו) ויאושר ע"י מאשר המאמץ העצים.
- ג. מפקד המאמץ העצים יהיה **פיזית בשטח** בעת ביצוע המאמץ העצים, בידי תיק התרגיל שאושר על ידי מאשר המאמץ העצים הכולל נספח 24 בהוראה זו.
- ד. **מפקד המאמץ העצים לא ישתתף במאמץ העצים.**
- ה. מפקד המאמץ העצים יהיה בקיא בסיכונים ויכיר את הוראות הבטיחות הרלוונטיות לביצוע האימון.
- ו. עד 24 שעות לפני המאמץ העצים יבצע תדריך לכלל **בעלי התפקידים** (אחראי מקצועי, חובש ונהג), יתדרך אותם לגבי תפקידם באירוע ע"פ תיק התרגיל וימסור להם את כל המידע הנדרש להם לבצע את תפקידם (דרכי תקשורת, פינוי רפואי, בעלי תפקידים נוספים וכו').
- ז. יבוצע תדריך **למשתתפים (על ידו או על ידי האחראי המקצועי)** לגבי המאמץ העצים לרבות המשמעויות הבטיחותיות והבריאותיות בביצוע מאמץ שכזה. ובנוסף, הוסברה והוטמעה למשתתפים חשיבות הדיווח במניעת פגיעות גופניות, כך שכל משתתף יבין כי חלה עליו חובת דיווח למפקד / חובש, לגביו וגם בנוגע למשתתף אחר לפני מאמץ גופני או במידת האפשר תוך כדי, כאשר מתעורר מצב רפואי או כל סימן מצוקה אחר, הרלוונטי לאפשרות של היפגעות עקב השתתפות בפעילות.

- ח. יוודא כי בשטח המאמץ העצים קיימת מעטפת רפואית כמפורט בסעיף 11 בהוראה זו ושהצוות הרפואי לא יבצע את המאמץ העצים.
- ט. ימנה מאסף שבמידת הצורך, יגיש עזרה-ראשונה לחיילים כושלים או לנפגעים וידאג לפינויים.
- י. ימנה בעל תפקיד ספציפי (מפקד ברמת מ"מ ומעלה/ מדא"ג/ חובש) שיתשאל את המשתתפים טרם האירוע, על מנת לוודא את קיומם של התנאים שלהלן:
- 1) [המצאות אישורים רפואיים תקפים בהתאם להוראת קרפ"ר 300.044 - "אישור רפואי להשתתפות בפעילות גופנית"](#).
 - 2) העדר מחלות ומצבים בריאותיים מסוכנים; במיוחד שלשולים, הקאות, זיהומים מערכתיים, ומחלות חום.
 - 3) בוצעה הכנה גופנית נאותה במשך שבועיים לפחות טרם המאמץ העצים.
 - 4) ניתנו לפחות 7 שעות **שינה סדורה** בלילה שקדם למאמץ, בהתאם לפ"מ 33.0213 **"שעות שינה ומנוחה לחיילים"** (היקף של שבע שעות שינה לכל הפחות, שינה רצופה בשעות הלילה בין השעות 22:00 ל- 6:00 בבוקר ובתנאי שינה הולמים).
- יא. קיימת האפשרות לשתייה בהתאם [להוראת מבק"א יבשה 1.1 "הגבלות אימונים עפ"י מזג האוויר ועונות השנה"](#) ובכפוף לה, בדגש לדברים הבאים:
- 1) יקפיד על **מצב רוויה** של כל החיילים טרם ביצוע מאמץ גופני, במיוחד בעונות החמות.
 - 2) מי שתייה צוננים וזמינים בצורה חופשית ובלתי מוגבלת בשטח היציאה/סיום של המאמץ העצים.
 - 3) בריצות הנמשכות מעבר ל 60 דק', יהיו מי - שתייה זמינים לצריכה החל מהק"מ ה-5.
 - 4) תנאי מז"א מאפשרים לבצע את המאמץ העצים בהתאם למז"א בשטח ביצוע המאמץ, לאחר בדיקה ע"י קסטרל בסמוך לביצוע המאמץ ובהתאם לסוג המאמץ.
- יב. יוודא כי בוצעה סריקה לאיתור נת"בים בשטח המאמץ העצים. באם נמצאו נת"בים, אלה טופלו או סומנו בצורה שתאפשר לקיים את המאמץ העצים ללא סיכון בטיחותי למשתתפים.
- יג. יגדיר אמצעי קשר תקין בינו ובין כל בעל תפקיד רלוונטי למאמץ העצים לרבות רכבי הפינוי והחובש.
- יד. בסיום כל מאמץ עצים יינתן זמן למנוחה, בשיעור שלא יפחת מ- 5 דק' לכל 10 דק' מאמץ עצים, או חלק מהן, אך לא יפחת מ-15 דק' סה"כ. לדוגמא, לאחר ריצת 30 ד' יש לקיים מנוחה בת 15 דק'.
- טו. **אחראי מקצועי למאמץ העצים יבצע או יוודא כי בוצעו הדברים הבאים:**
- 1) מתן ייעוץ למפקד המאמץ העצים לסיוע בשלבי התכנון השונים.
 - 2) יקבל תדרוך אישי ע"י מפקד המאמץ העצים והוסבר לו מהם תחומי אחריותו בהתאם לתיק התרגיל.
 - 3) בשלב הביצוע, יפעל בהתאם לתחומי אחריותו ע"פ המפורט בתיק התרגיל (יתדרך, יבחן, ישפוט, ירכז נתונים וכו').

בלמיס
עמוד 7 מתוך 25

4) יוודא כי חייל הניגש למאמץ העצים ביצע לפחות 75% מכלל האימונים וכי לא הייתה היעדרות רציפה בשבועיים לפני ביצוע המאמץ העצים. החייל הניגש למאמץ העצים לא ביצע לפחות 75% מתכנית האימונים, לא יבצע את המאמץ העצים.

11. ליווי רפואי ומעטפת רפואית במאמץ עצים שאינו מרוץ

- א. חובש ורכב מלווה יהיה נוכח במקום ביצוע המאמץ עצים, מצויד בציוד הרפואי הנדרש (כולל אלונקה). בנוסף, באחריות מפקד המאמץ העצים לוודא קיום תחנה של מד"א או מרפאה צבאית שתהיה זמינה לשלח רכב פינוי צבאי במרחק של עד 15 ד' נסיעה ממקום האירוע.
- ב. לפחות 100 ליטר מי-צינור בג'ריקנים (למקרי פגיעת חום), יהיו זמינים לשימוש מידי בשטח הסיום ו/או ברכב הפינוי/מלווה של כל מאמץ עצים.
- ג. **מאמץ עצים בו נדרש רכב פינוי: בוחן פלוגה ובוחן כשירות - קרבית, בימי-ספורט מרמת חטיבה ומעלה וימי ספורט לגופי המטה מ- 500 איש ומעלה.** רכב הפינוי יהיה נוכח במקום ביצוע המאמץ ועליו חובש מצויד, הרכב נדרש להגיע לנפגע מוקדם ככל הניתן ולא יאוחר מ- 15 דקות.
- ד. **רופא/פרמדיק מצויד וזמין לטיפול יהיה בימי-ספורט מרמת חטיבה ומעלה וימי ספורט לגופי המטה מ- 500 איש ומעלה, ובוחן כשירות-קרבית (בבה"ד 8).**

12. הנחיות נוספות –

חייל שהתחיל בוחן והפסיקו בכל שלב, נחשב כמי שביצע בוחן ויוכל לבצע בוחן נוסף רק לאחר 72 שעות, למעט מדידת רכיבי הכח של בוחן כש"ג שמתבצעת שלא בסמוך למרכיב הריצה.

חלק ב' – מאמץ עצים - מרוץ

13. נוסף על האמור בסעיפים 6-12 לעיל, כל מרוץ מחייב את האישורים, בעלי התפקידים ותכולת התפקידים המופעים בנספח ו' בהוראה זו, בדגשים הבאים:

- א. לא תאושר השתתפות של חיילי צה"ל במרוצים אזוריים בחודשים יוני עד ספטמבר (כולל). מרוצים צבאיים יבוצעו בהתאם [להוראת מבק"א יבשה 1.1 "הגבלות אימונים עפ"י מזג האוויר ועונות השנה"](#).
- ב. תחילת התחרות תתוכנן לשעות הבוקר המוקדמות או הערב (בתנאי ראות/תאורה אופטימאליים).
- ג. מפקד המרוץ יכתוב את תיק התרגיל ויביאו למאשר המרוץ כחודש לפני תאריך המרוץ בהתאם לתנאים הנדרשים כמפורט בהוראה זו.
- ד. **מרוצי השליחים יאושרו באופן פרטני על ידי רמ"ח כושר קרבי** באמצעות העברת תיק התרגיל בו יפורטו בנוסף הסעיפים להלן:
 - 1) שעת ביצוע הריצה - האם הריצה מתבצעת ביום או בלילה.
 - 2) האם ניתן מענה תזונתי בזמני המנוחה ומהו.

- 3) כיצד מתבצעת המנוחה בין המקטעים.
- 4) מרחק כל מקטע שמבצע כל רץ.
- 5) מרחק מצטבר יומי לכל רץ.
- 6) מענה רפואי מתוכנן לכל מקטע.

14. ליווי רפואי ומעטפת רפואית במרוץ מפורטים בנספח ד' בהוראה זו, בדגשים הבאים :

א. עמדות שתייה במרוץ :

- 1) כמות מי השתייה הנדרשת לכל מרוץ תחושב עפ"י 1.25 ליטר למשתתף ל- 5 ק"מ ריצה/שעת פעילות בה הוא משתתף, שיחולקו בהתאם להתפלגות מרחקי הריצה של המשתתפים במרוץ.
- 2) בכל המרוצים יוצבו עמדות שתייה בקו הזינוק ובקו הסיום.
- 3) עמדות שתייה במרוץ לאורך המסלול יוצבו כל 2.5 ק"מ, החל מהקילומטר ה- 2.5.

ב. עומס חום :

- 1) עומס חום יימדד וירשם על ידי מפקד מערך הרפואה במרוץ צבאי כל חצי שעה החל משעה לפני הזנקת המרוץ, בהתאם להוראת הבטיחות 1.1.
- 2) באחריות מפקד המרוץ לברר את עומס החום הצפוי ביום המרוץ, החל מ- 48 שעות לפני מועד המרוץ.

ג. מערך הרפואה :

- 1) כל מרוץ מחייב נוכחות צוות רפואי על פי המפתח המפורט בטבלת המעטפת הרפואית כמפורט בנספח ד' בהוראה זו.
- 2) לפני כל מרוץ צבאי יועבר ע"י מפקד מערך הרפואה הכולל גם הצוות הרפואי של מד"א במקרה הצורך (בהתאם למפורט בנספח הרפואה), תדריך בנושא חשיבות וטיפול בפגיעות אקלים - פגיעות חום, התייבשות, היפו-נתרמיה, פגיעות קור והיפו-תרמיה, פגיעות קרדיאליות ואובדן הכרה.
- 3) תחנת עזרה ראשונה במרוץ תוצב בקו הסיום ובכל 5 ק"מ לצד המסלול כ- 50 מ' לפני עמדת השתייה.
- 4) רכב פינני מסוג אמבולנס יוצב בשטח המרוץ. מיקום רכב הפינני בנקודת הסיום. במקרה של יותר מרכב פינני אחד, ימוקם הרכב הנוסף בנקודת האמצע של מסלול המרוץ. מיקום אמבולנס/נט"ן אזרחיים - בהתאם להנחיות מד"א, בעדיפות למקמם בקו הסיום.
- 5) ניידת טיפול נמרץ - שמשימתה כיסוי רפואי של המרוץ - תוצב בכל מרוץ בו ההשתתפות הצפויה במרוץ, בכלל זה התחרותית והעממית, של 2000 רצים ומעלה (על פי רישום מוקדם או ניסיון העבר).
- 6) יעד הפינני - בית החולים הקרוב לאירוע וכפי שיוגדר בפקודת הארגון/תיק תרגיל של המרוץ.

- 7) חברי כל מכלול הצוות הרפואי ילבשו אפודים זוהרים ועליהם הכיתוב צוות רפואי בדגש על תפקידם הספציפי: רופא, חובש, בקר. מומלץ לצייד את הצוות גם בכובעים שיסומנו ככובעי צוות רפואי.
- 8) בקרים יוצבו לאורך מסלול המרוץ במרחקים של 1 ק"מ בין בקר לבקר, החל מהק"מ השלישי למרוץ.
- ד. קשר:
- 1) כל חברי הצוות הרפואי, בקרי המרוץ וכוחות מד"א יהיו מחוברים לרשת הקשר של המרוץ.
- 2) מפקד המרוץ ומפקד מערך הרפואה יחברו ברשת קשר נפרדת, בנוסף לרשת הקשר הכוללת.

חלק ג' – הפסקה או ביטול של מאמץ עצים או מרוץ

15. באחריות מפקד המאמץ העצים/ המרוץ להפסיק באופן יזום פעילותו של "חייל כושל", ולהפנותו מיידית לבדיקת גורם רפואי אשר יבחן את מצבו ויטפל בו ויקבע את כשירותו להמשיך בפעילות.
16. בכל מקרה של חשד לפגיעות אקלים (חום או קור), יש לפעול בהתאם לפ"מ 61.0109 בנושא "פגיעות אקלים - מניעתן והטיפול בהן":
- א. הפסקת הפעילות בשל פגיעות חום - בכל מקרה שרופא קבע, כי המדובר בחשד לפגיעת חום, על המפקד להפסיק את הפעילות.
- ב. הפסקת פעילות בשל פגיעות קור - במקרה של פגיעת קור מרכזית או אם אירעו שני מקרים לפחות של פגיעת קור היקפית, יורה המפקד להפסיק את הפעילות ויפעל להעביר את החיילים למקום מוגן מרוח ומגשם.
17. אין להשאיר חייל החש ברע (חשוד בפגיעת אקלים) ללא השגחה בשום מקרה.
18. מאשר המאמץ העצים, בדרגת רס"ן ומעלה, רשאי לאשר חידוש פעילות המסגרת, שהופסקה בשל חשד לפגיעת אקלים בהתאם לפ"מ 61.0109 בנושא "פגיעות אקלים – מניעתן והטיפול בהן".
19. ביטול מרוצים - יש לבטל מרוץ בהתקיים אחד מאלה:
- א. אם כאשר לאחר מדידה מכשיר הקסטרל מצביע על מעל 24 יחידות אי נוחות אין לקיים מרוץ. רשאי מפקד בדרגת אל"ם ומעלה בהתייעצות עם מטה מערך הכושר הקרבי וגורם רפואי (קר"פ פיקוד/זרוע) לאשר באופן חריג קיום המרוץ עד ל-26 יחידות אי נוחות. הדבר יתועד ויישמר אצל מפקד המרוץ.
- ב. החליט מפקד המרוץ בהתייעצות עם מפקד מערך הרפואה למרוץ והאחראי המקצועי על המרוץ לבטל את המרוץ.
- ג. בתנאי מזג אוויר קיצוניים ושרב (תנאי שרב- טמפרטורה הגבוהה ב-7 מ"צ ומעלה ביחס לטמפרטורה המקסימאלית הממוצעת לאותה עונה).

חלק ד' – השתתפות אנשי מילואים במאמצים עצימים

20. אנשי מילואים רשאים להשתתף במאמצים עצימים בהתקיים **התנאים המצטברים** הבאים :

א. נמצאים בשירות מילואים פעיל ולאחר שזומנו לשירות מילואים בהתאם להוראת קבע אכ"א -31-08-01 "קובץ הוראות הקריאה לשירות מילואים".

ב. לאחר שמפקד המאמץ העצים ווידא כי בוצעה ההכנה הגופנית הנדרשת כמפורט בהוראה זו.
ג. השתתפות אנשי מילואים תתאפשר כאזרחים בלבד, במרוץ צבאי הפתוח להשתתפות אזרחים, כמוגדר בהוראה זו.

נספחים

- א. נספח א' – הציווד הנדרש לצוות רפואי במרוץ.
 - ב. נספח ב' – תדריך מפקד צוות הרפואה במרוץ לצוותי הרפואה הצה"ליים, כוחות מד"א ושאר בעלי התפקידים הרלוונטיים.
 - ג. נספח ג' – המעטפת הרפואית במרוצים בהם משתתפים חיילים.
 - ד. נספח ד' – בעלי תפקידים ותכולת תפקידם.
- נספח ה' – מנחה לכתיבת תיק תרגיל למאמץ עצים.



תת-אלוף ערן אוליאל

קצין חי"ר וצנחנים ראשי

נספח א' - הציוד הנדרש לצוות הרפואי במרוץ

צמוד לכל מרוץ צבאי ימצא רכב פינוי אשר במידת הצורך יהיה עם הנעה 4X4 ובו :

1. תרמיל רופא כולל תרופות החייאה (אדרנלין, אטרופין, קטמין, אסיוול, לידוקאין, ביקרבונט, סולומדרול)
2. סוללות נוספות ללרינגוסקופ ולמנורת מצח
3. 2 משאפי ונטולין
4. מד חום היפותרמי תקין
5. מד חום רקטלי תקין למדידת חום במקרה של מכת חום
6. ערכת חמצן (הכוללת בלון חמצן, מסיכות, צינור הארכה ושקית העשרה)
7. מד רווית חמצן (מד סטורציה)
8. מוניטור דפיברילטור / AED + סוללת גיבוי
9. 10 מנות נוזלים
10. 2 מנות חבישה
11. 6 שמיכות
12. 2 שמיכות מילוט
13. 4 אלונקות
14. אפוד חובש כמספר חובשים המלווים את המרוץ (למעט אפודי החובש בתחנות הע"ר)
15. קרש גב
16. 2 צווארונים פילדלפיה
17. 100 ליטר מים צוננים ב 5-10 מיכלים (ג'ריקנים).
18. מכשיר קסטרל
19. מפה בקנ"מ של 50,000:1 של האזור בו מתבצע המרוץ
20. הק"ש בתוקף עם קוד רפואה אוגדה סמוכה ורשת מסוקים פיקוד
21. טלפונים של צוותי רפואה אזרחים המחפ"קים במקביל את המרוץ (במידה והמרוץ מעורב)
22. מכשיר קשר מרכזי (מקובע לרכב הפינוי) וערכת מכשירי קשר לכל חברי הצוות הרפואי
23. ערכה להנחתת מסוק
24. ערכת תרופות שגרה, ובכללה טפסי הזנה רטרואקטיביים למערכת ה-CPR
25. בחורף- יש להוסיף 4 שמיכות, 2 שקי שינה, לפחות 20 שקיות חימום, שתייה חמה ולפחות 4 זוגות מדים יבשים

נספח ב' - תדריך מפקד מערך הרפואה במרוץ לצוותי הרפואה הצה"ליים, כוחות מד"א ושאר בעלי התפקידים הרלוונטיים

א. המרוץ

- א. נקודת ההתחלה והסיום
- ב. מסלול הריצה
- ג. נת"בים בדרך ונקודות ציון חשובות

ב. המעטפת הרפואית

- א. צוותי הרפואה המשתתפים- סד"כ, מיקום
- ב. בדיקת כשירות מערך הרפואי
- ג. המעטפת הרפואית- יעדי פינוי, כוחות רפואה שכנים
- ד. דרכי תקשורת, דיווחים
- ה. דגשים נוספים

ג. תדריך רפואי

- א. פגיעות אורטופדיות- מתן דגשים (נקעים, שברים)
- ב. פציעות וחבלות
- ג. פגיעות אקלים חום וקור
- ד. מאזן נוזלים (התייבשות והיפונטרמיה)
- ה. פגיעות קרדיאליות
- ו. אובדן הכרה מכל סיבה שהיא

ד. דגשים נוספים

- א. לוחות זמנים
- ב. צפי מז"א
- ג. שונות

בלמיס
 עמוד 13 מתוך 25

נספח ג' – המעטפת הרפואית במרוצים בהם משתתפים חיילים

עזרה ראשונה ומי קירור	רכב פינוי / אמבולנס	מי שתייה	מדידת קסטרל	חובש/בקר	צוות רפואי	כמות משתתפים
תחנת עזרה ראשונה (ע"ר) תוצב בקו הסיוע ובכל 5 ק"מ לאורך המסלול במרחק של 50 מ' מעמדת מי השתייה.	אמבולנס בהתאם למס' צוותי הרפואה.	נקודות שתייה יוצבו בנקודת הזינוק, הסיוע וכל 2.5 ק"מ החל מהקילומטר ה- 2.5	החל משעה לפני האירוע, ובמהלכו כל 30 דקי	חובש מפתח של 1:1000 (חובש על כל 1000 משתתפים) בקר (במירוץ צבאי בלבד)* בקר החל מהק"מ ה-3 במרוץ כל ק"מ	מפתח של צוות רפואה אחד לכל קבוצה של עד 2000 רצים ועד 3 צוותים	מפתח כללי
תחנת ע"ר 1- 100 ליטר מים על כל 3000 משתתפים	מיקום רכב פינוי בנקודת הסיוע.	כמות שתייה מינימום 1.25 ליטר לאדם לכל 5 ק"מ ריצה/שעת פעילות בהתאם להתפלגות מרחקי הריצה של המשתתפים במרוץ	יש להתעדכן בתחזית מז"א מעודכנת החל מ- 48 שעות לפני המרוץ וליום המרוץ	2 חובשים	1 צוות רפואה	עד 2000 משתתפים
תחנת ע"ר 2- 100 ליטר מים על כל 2000 משתתפים	מעל אחד, יוצב באמצע המסלול אמבולנס אזרחי בהתאם להנחיות מד"א.			3-6 חובשים	2 צוותי רפואה	עד 4000 משתתפים
תחנת ע"ר 3 ומעלה- 100 ליטר מים על כל 1000 משתתפים				7 חובשים ומעלה	3 צוותי רפואה	מעל 4000 משתתפים

נספח ד' – בעלי תפקידים ותכולת תפקידם

מרכיב	מרוץ צבאי	מרוץ אזרחי
מאשר המרוץ	עד רמת חטיבה אורגנית – מח"ט	מרוץ שמופיע על גרף מטה מערך הכושר הקרבי - מאושר להשתתפות חיילי צה"ל בתאום מול מערך הכושר הקרבי.
	רמת החטיבה – מח"ט ואישור מקצועי מטה מערך הכושר הקרבי . רמת חטיבה ומעלה ומרוצים רב יחידתיים - מפקד העוצבה ואישור מקצועי ממטה מערך הכושר הקרבי.	כל השתתפות של חיילי צה"ל כמסגרת מייצגת ובהנחיית מפקדיהם במרוץ שאינו מופיע על גרף מטה מערך הכושר הקרבי חייבת לקבל אישור מערך הכושר הקרבי. מרוצים ואירועים שיש בהם מאמץ עצים בעלי מאפיינים של הנצחת חלל / חללי צה"ל, יאושרו בנוסף גם ע"י רמ"ח הנפגעים באכ"א.
בעלי תפקידים	מפקד המרוץ - קצין בדרגת רס"ן ומעלה שימונה על ידי מאשר המרוץ	מפקד המרוץ - קצין מטה מערך הכושר הקרבי שימונה על ידי רמ"ח הכושר הקרבי
	אחראי מקצועי למרוץ - קצין מטה מערך הכושר הקרבי שימונה על ידי רמ"ח הכושר הקרבי	אחראי מקצועי למרוץ - קצין מטה מערך הכושר הקרבי שימונה על ידי רמ"ח הכושר הקרבי
	מפקד מערך הרפואה - הרופא הפיקודי או רופא שימונה מטעמו	אחראי כוחות הרפואה המוגדר ע"י מארגן המרוץ האזרחי
מאשר המרוץ	<ul style="list-style-type: none"> הערכת מצב עד 48 שעות טרם תחילת המרוץ קפ"ק 2 (ישיבה מתכללת את כלל הגופים הרלוונטיים למרוץ) קבלת דיווח של כמות משתתפים צפויה במרוץ אישור תיק התרגיל למרוץ קבלת דיווח על סיום המרוץ 	<ul style="list-style-type: none"> הערכת מצב עד 48 שעות טרם תחילת המרוץ עם מפקד המרוץ והאחראי המקצועי. אישור תיק התרגיל למרוץ קבלת דיווח על סיום המרוץ

בלמיס
 עמוד 15 מתוך 25

<ul style="list-style-type: none"> • כתיבת פקודת ארגון • כתיבת תיק התרגיל בתיאום עם מארגן המרוץ, מפקד מערך הרפואה וחברת המדידה ויודא המעטפת הרפואית הנדרשת כתנאי להשתתפות צה"ל במרוץ • נציג מטה מערך הכושר הקרבי במרוץ ויודא המצאות ותוקף אישורים רפואיים בהתאם להוראת קרפ"ר 300.044 - "אישור רפואי להשתתפות בפעילות גופנית" כתנאי לרישום והשתתפות 	<ul style="list-style-type: none"> • כתיבת פקודת ארגון • ויודא המעטפת הרפואית הנדרשת כתנאי להשתתפות • ויודא המצאות ותוקף אישורים רפואיים בהתאם להוראת קרפ"ר 300.044 - "אישור רפואי להשתתפות בפעילות גופנית" כתנאי לרישום והשתתפות 	<p>מפקד המרוץ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • היועץ המקצועי למרוץ • ירכז את הרשמת צה"ל למרוץ • יודא את ניהול המרוץ כפי שתואם עם מארגן המרוץ, מפקד מערך הרפואה וחברת המדידה • יודא כי כלל חיילי צה"ל שהשתתפו סיימו את המרוץ ו/או את פינוי חיילי צה"ל (אם אירע) • יפיץ סיכום מקצועי למרוץ 	<ul style="list-style-type: none"> • היועץ המקצועי למרוץ • יודא כי קיימים אמצעים תקינים הנדרשים למרוץ (מערכת מחשב, שעוני עצר, דפי רישום וכו') 	<p>האחראי המקצועי</p>
<p style="text-align: center;">-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • הבקר המזוהה משתתף כושל יהיה רשאי לפנות למשתתף ולבקשו לחדול מריצה וידווח אודות כך למפקד המכלול הרפואי ולמפקד המרוץ. • הבקרים יישאו איתם קשר/נייד ומס' חירום ומס' של בעלי התפקידים הרלוונטיים (מפקד, חובש, נהג, א.מקצועי). 	<p>הבקרים</p>

נספח ה' – מנחה לכתיבת תיק תרגיל למאמץ עצים

תיק תרגיל למאמץ עצים

היחידה:

אישורים:

1. תיק התרגיל נכתב ע"י

שם + משפחה דרגה תפקיד חתימה

2. תיק התרגיל אושר ע"י

שם + משפחה דרגה תפקיד חתימה

אישור מחודש

שם + משפחה דרגה תפקיד תאריך חתימה

אישור מחודש

שם + משפחה דרגה תפקיד תאריך חתימה

אישור מחודש

שם + משפחה דרגה תפקיד תאריך חתימה

אישור מחודש

שם + משפחה דרגה תפקיד תאריך חתימה

אישור מחודש

שם + משפחה דרגה תפקיד תאריך חתימה

אישור מחודש

שם + משפחה דרגה תפקיד תאריך חתימה

אישור מחודש

שם + משפחה דרגה תפקיד תאריך חתימה

* אישור היציאה למאמץ עצים/ מבחן יתבצע בסמוך למועד היציאה ע"ב נספח 24 .

** אחת לחצי שנה יאושרו תיקי מדף קבועים ע"י מפקד היחידה או בעת החלפת מפקדים

1. כללי:

2. סוג המאמץ:

3. סוג האוכלוסייה ורמת המאמץ על פי סרגל המאמצים:

4. מטרה:

4. הישגים נדרשים:

א. _____

ב. _____

ג. _____

5. תכנון המאמץ עצים:

א. כללי:

ב. בעלי תפקידים - יש להכין טבלה מפורטת על פי נספח ו' בהוראה זו.

ג. תלבושת

ד. מרכיבי המאמץ עצים:

ה. מסלול המאמץ עצים: במידה ויש בקרים נייחים, יש לציין מיקומם ע"פ הנק' במסלול (ראה נספח תרשים).

ו. שיטת הזנקה ומדידה:

ז. מי שתייה:

ח. ריכוז נתונים והפצתם:

ט. מספרי חירום:

1. ביה"ח הקרוב _____
2. מד"א: 101.
3. חמ"ל יחידה _____
4. מרפאה צבאית קרובה לשילוח רכב פינוי עד 15 דק' ממקום האירוע _____

י. טבלת גורמי סיכון למאמץ העצים (ראה דוגמא מטה – טבלה מס' 1)

בלמיס
עמוד 19 מתוך 25

טבלה מס' 1 - גורמי סיכון ודרכי מניעתן- לדוגמא בוחן כש"ג

מס"ד	שלב זיהוי	גורם הסיכון	מניעה ובקרה	הערה	באחריות
1	לפני הבוחן	מצב בריאותי אינו תקין של החייל	<ul style="list-style-type: none"> • וידוא קיום אישורים רפואיים לכל החיילים • פסילת חייל מהשתתפות ללא אישור רפואי קיים ו/או שמצב בריאותו אינו תקין 		מפקד המאמץ העצים
2	לפני הבוחן	חייל אינו מאומן	<ul style="list-style-type: none"> • בדיקה אל מול קא"ג היחידה שהחיילים עומדים בתנאי תכנית האימונים של הבוחן • חיילים שחזרו מפציעה ממושכת- בדיקה שהגיעו לרף סרגל המאמצים התואם את רמת הבוחן 	<ul style="list-style-type: none"> • חייל שחזר מפציעה / מחלה ממושכת ולא התאמן כראוי 	מפקד המאמץ העצים
3	לפני, במהלך ובסיום הבוחן	תנאי סביבה קיצוניים	<ul style="list-style-type: none"> • יום לפני הבוחן יש לוודא את עומס החום הצפוי ביום הבוחן • ביום הבוחן יש לוודא מדידת עומס חום באמצעות מכשיר קסטורל כשעתיים לפני הבוחן ובמהלכו 	<ul style="list-style-type: none"> • יש לבטל את האירוע בעומס חום בינוני (>26.0 יא"נ) 	מפקד המאמץ העצים
4	לפני, במהלך ובסיום הבוחן	חוסר שתייה	<ul style="list-style-type: none"> • וידוא שתייה מספקת לפני, במהלך ואחרי המאמץ העצים • הצבת עמדות שתייה בנקודות הבאות: זינוק, לאורך מסלול הבוחן (בהתאם לטבלת המעטפת הרפואית) וסיום 	<ul style="list-style-type: none"> • מיס צוננים (>15 מ"צ) 	מפקד המאמץ העצים
5	במהלך ובסיום הבוחן	מכת חום, תשישות חום, התייבשות	<ul style="list-style-type: none"> • תדרוך החיילים לפני הבוחן • וידוא שתייה מספקת • וידוא רכב פינוי 	<ul style="list-style-type: none"> • יש לוודא קיום ציוד רפואי תקין, ערכת חובש עם מד חום תקין, מי קירור, מי שתייה 	מפקד מערך הרפואה

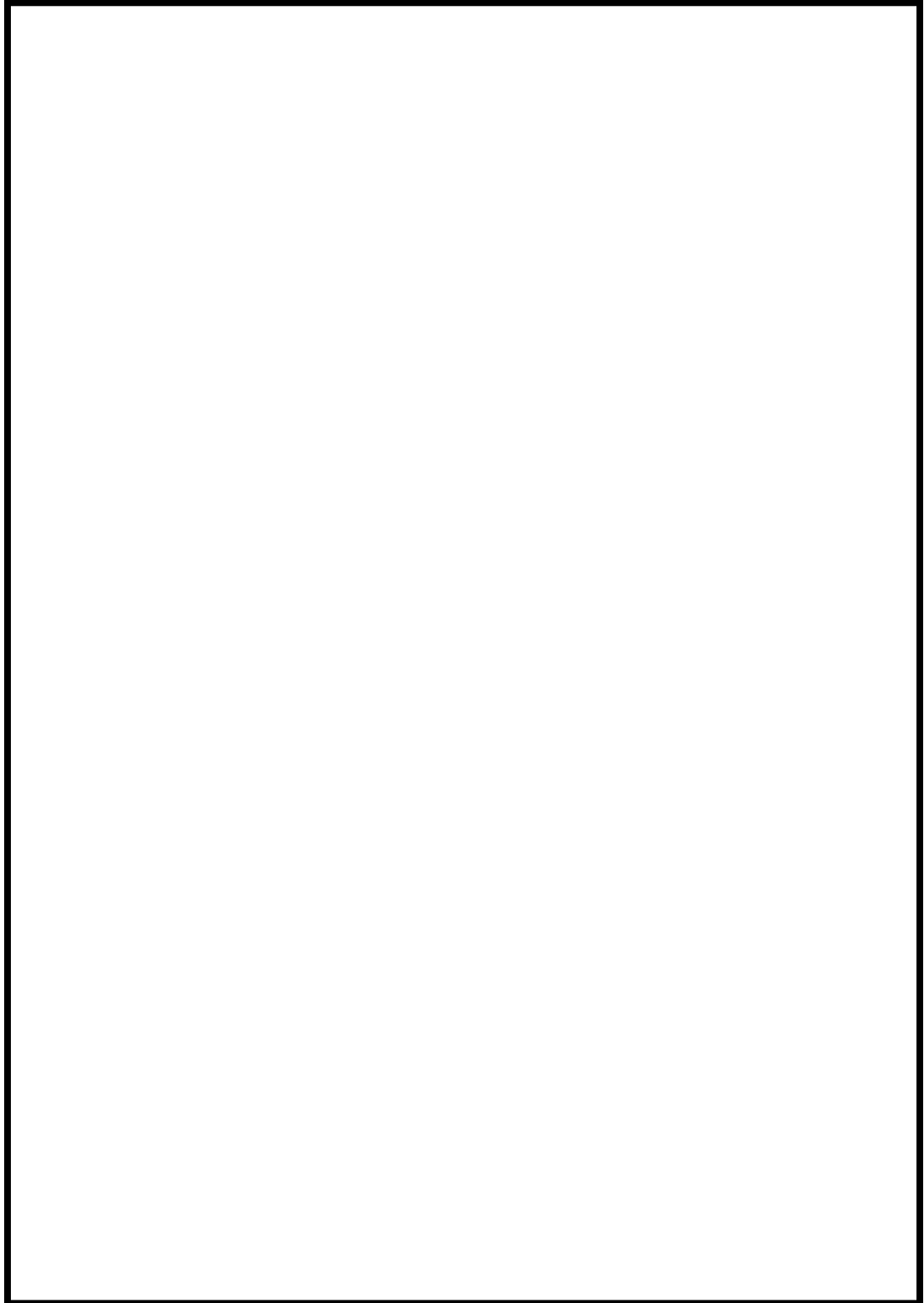
בלמי"ס
 עמוד 20 מתוך 25

	<p><u>מכת חום</u> - בכל אירוע של מכת חום חובת קירור מיידית, מדידת טמפי' ליבה ופינוי דחוף לבי"ח הקרוב</p>	<ul style="list-style-type: none"> • שימת לב לחיילים המראים סימנים של חייל כושל • פסילה מיידית של אותם חיילים כושלים מהמשך ההשתתפות בבוחן • דיווח מיידית לחפ"ק • פינוי מיידית 			
מפקד מערך הרפואה	<p><u>חייל כושל</u> - חייל שהכרתו מעורפלת, אינו מתמצא במקום ובזמן, מזגזג, לא יציב, נגרר/נסחב</p>	<ul style="list-style-type: none"> • תדרוך החיילים לפני הבוחן • שימת לב לחיילים המראים סימנים של חייל כושל • פסילה מיידית של אותם חיילים כושלים מהמשך ההשתתפות בבוחן • דיווח מיידית לחפ"ק • פינוי מיידית 	חיילים כושלים	במהלך הבוחן	6
מפקד מאמץ עצים	<p>פציעות ברך, קרסול, כתף</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ניתוח מסלול הבוחן • סריקת מסלול הבוחן לפני תחילתו • תדרוך החיילים לפני הבוחן • טיפול ראשוני וברור חומרת הפציעה • דיווח מיידית לחפ"ק • פינוי- בהתאם למידת הדחיפות 	פציעות טראומה (בד"כ במפרקים)	במהלך הבוחן	7

בלמי"ס
עמוד 21 מתוך 25

תיאור מסלול הריצה/בוחן

3. מפה:



בלמי"ס
 עמוד 22 מתוך 25

טבלה מס' 2 - טבלת בעלי תפקידים, כוחות ומשימות למאמץ עצים

מס"ד	תפקיד	שם	פירוט התפקיד	ציוד
1.	מאשר תיק מדף למאמץ עצים	מפקד היחידה	אישור תיק התרגיל אחת לחצי שנה (או בהתחלף מפקד)	
2.	מאשר מאמץ עצים	(מ"פ או מקבילו בעל סמכות פיקודית על הכוח המבצע)	יאשר נספח 24 יממה טרם המאמץ עצים	נספח 24
3.	מפקד המאמץ עצים	קבוצה הומוגנית – קצין בעל סמכות פיקודית על הכוח קבוצה הטרוגנית – מפקדו של הקא"ג/מדא"ג.	1. אחראי על המעטפת הבטיחותית באירוע. 2. מציג את המשתתפים למאמץ עצים למאשר המאמץ עצים בנספח 24. 3. יהיה נוכח במאמץ עצים, לא משתתף. 4. אחראי לביצוע/וידוא התשאול. 5. אחראי על קשר בין בעלי התפקידים.	קשר תיק תרגיל נספח 24 אחראי לקיום הציוד: 100 לי מי צינון, אלונקה, בחורף שמיכות.
4.	אחראי מקצועי מאמץ עצים	קא"ג/מדא"ג	1. ביצוע המאמץ עצים	תיק תרגיל, נספח 24, נייד, ציוד רלוונטי למאמץ עצים.
5.	חובש	חובש	תשאול החיילים טרם המאמץ עצים טיפול בנפגעים בעת הצורך/סיוע בפינוי	ערכת חובש, נייד
6.	נהג + רכב פינוי / מלווה	נהג	הובלת נפגע במקרה הצורך ע"פ הנחיית החובש.	רכב בו ניתן להכניס אלונקה פתוחה ועביר בשטח.
7.	בקרים		בקרים רצים, מוביל ומאסף או בקרים נייחים לאורך המסלול. הבקרים יישאו איתם קשר/נייד ומס' חירום ומס' של בעלי התפקידים הרלוונטיים (מפקד, חובש, נהג, א.מקצועי).	

נספח א' לתיק התרגיל: נספח השלמה (24 שעות) לתיק תרגיל מאמץ עצים קבוע

נספח זה מהווה השלמה לתיק מאמץ עצים קבוע לבוחן כש"ג/מסלול/ריצת שדה (שהוא באחריות קא"ג היחידה) ולא מהווה תחליף.

הנספח ייכתב ע"י מפקד הכוח המבצע לפני ביצוע הבוחן ויאושר ע"י מאשר המאמץ עצים. במאמצים עצמיים אחרים ייכתב לתרגיל "תיק מאמץ עצים" מלא באחריות מפקד הכוח הכולל את כלל המשתתפים המופיעים להלן.

אישורים:

נספח 24 נכתב ע"י: _____

שם + משפחה דרגה תפקיד תאריך חתימה

נספח 24 אושר ע"י: _____

שם + משפחה דרגה תפקיד תאריך חתימה

במסגרת _____ יבוצע בתאריך _____ בשעות _____ בוחן

כש"ג/מסלול/ריצת-שדה*. * מחק את המיותר

1. מטרת המאמץ העצים _____

2. בעלי תפקידים:

א. מאשר המאמץ עצים - מ"פ או מקבילו ומעלה אשר הינו בעלת סמכות פיקודית על הכוח המבצע

ב. מפקד המאמץ עצים (המפקד שהוגדר ע"י המפקד מאשר המאמץ העצים) _____

ג. אחראי מקצועי למאמץ עצים (קא"ג/מדא"ג אשר ינהל מקצועית את המאמץ עצים)

3. הסד"כ המשתתף וכשירותו:

א. מסגרת מבצעת _____

ב. מאפייני המשתתפים (טירונים/סגל/צוערים וכד') _____

ג. מספר המשתתפים _____

ד. השבוע בקורס (אם במסגרת הכשרה) _____

ה. מספר שעות השינה בלילה שקדם לבוחן למאמץ העצים _____

ו. לפני המאמץ העצים בוצע/יבוצע* במועד _____ תשאול של החיילים ע"י

חובש/קצין _____ לבדיקת כשירותם להשתתפות בבוחן.

ז. בדיקת כשירות החיילים בהיבט מעקב אחרי תכנית אימונים של כלל החיילים (מעקב אישי).

4. תאום רפואה:

- א. המאמץ עצים תואם מול מרפאת היחידה בתאריך _____.
- ב. גורם רפואי מתואם: _____ (שם חובש + טלפון).
- ג. חובש יהיה נוכח, מצויד (כולל אלונקה פתוחה) וזמין לטיפול רפואי בשטח ביצוע המאמץ עצים.

רכב פינוי למאמץ עצים:

- ד. מיקום הרכב _____.
- ה. אחראי על הבאת רכב הפינוי _____.
- ו. דרכי תקשורת:
- (1) טלפון _____.
- (2) קשר _____.
- ז. תדרוך נהג רכב הפינוי לגבי צירי פינוי, דרכי הגעה וכד' יבוצע ע"י מפקד המאמץ עצים.

5. עומס חום:

- א. עומס חום ייבדק לפני ביצוע הבוחן ע"י _____.
- ב. לא יבוצע מאמץ עצים בעומס חום בינוני ומעלה - על פי הוראת מבק"א 1.1.

6. שתייה:

- א. יש להקפיד על "משמעת מים" עד מצב של רוויה של כל החיילים טרם הריצה, עד כשעה לפני הבוחן.
- ב. אחראי על "משמעת מים": _____.
- ג. מי שתייה יהיו זמינים בצורה חופשית ובלתי מוגבלת בשטח היציאה והסיום.
- ד. ברשות הכוח ימצאו מיכלי מים לקירור נפגע חום בכמות של 100 ליטר לפחות. במיכלי מים אלה לא יעשה שימוש לשתיה.
- ה. אחראי על אספקת המים: _____.

7. מפגעים:

- א. סיור לאיתור מפגעים בשטח המאמץ עצים בוצע בתאריך _____ על ידי _____.
- ב. במהלך הסיור אותרו המפגעים הבאים:

מס"ד	המקום	המפגע	הסיכון	דרכי התמודדות
1.				
2.				
3.				

בלמי"ס
עמוד 25 מתוך 25

8. הוראות בטיחות ייחודיות:

א. _____
ב. _____
ג. _____
ד. _____
ה. _____
ו. _____
ז. _____
ח. _____
ט. _____
י. _____

9. לוי"ז הבוחן / המאמץ העצים

כינוס משתתפים	_____	שעה:
יציאה לשטח המאמץ העצים	_____	שעה:
תדרוך	_____	שעה:
חימום	_____	שעה:
מהלך הבוחן / המאמץ העצים	_____	שעה: