



הוראת קחצ"ר לתחום הכושר הקרבי

מספר ההוראה: 11

שם ההוראה: ריצת ניווט

מספר עמודים: 6

סיווג: בלמ"ס

תאריך עדכון: ינואר 2024

תאריך פרסום: ספטמבר 1989

ריצת ניווט

הגדרות

1. בהוראה זו:

- א. **ניווט** - תנועה ברגל או על גבי רק"ס, מנקודת המוצא אל נקודת יעד מוגדרת, ללא היכרות מוקדמת של השטח באמצעות עזרי אימון.
- ב. **ריצת ניווט** - ניווט המבוצע תוך כדי ריצה ע"י מנווט יחיד או זוגות בשטחי ניווט מוכרים. ריצת ניווט תעשה באחת מהדרכים הבאות:
 - 1) **ריצת ניווט מסלול נתון** - יציאה מנקודת הזינוק, מעבר דרך מספר נקודות ציון (נ.צ) על פי סדרם והגעה לנקודת הסיום במינימום זמן.
 - 2) **ריצת ניווט סקור** - יציאה מנקודת הזינוק, מעבר דרך מספר נ.צ. בעלות ערך שונה על פי שיקול דעתו של המנווט, בזמן מוגבל, במטרה לצבור ניקוד מקסימלי.
 - ג. **תחרות ריצת ניווט** - ריצת ניווט המבוצעת כתחרות בין חיילים או יחידות.
 - ד. **אימון ריצת ניווט** - אימון המיועד להכשרתם ולהעלאת מיומנותם של חיילים ומפקדים לביצוע ריצת ניווט או אימון העוסק בשימור מיומנות ריצת הניווט. האימון כולל את התרגול המעשי של התנועה בשטח (על כל ההכנות), התדריכים והמסדרים לקראתו ובסיומו.
 - ה. **מפקד ריצת הניווט** - מפקד הכוח המבצע בפועל את אימון או תחרות הניווט, יהיה קצין או מי שהוסמך לכך על ידי מאשר ריצת הניווט.
 - ו. **מאשר ריצת הניווט** – יהיה אחד מאלה:
 - 1) במסגרת אורגנית - מפקד בתפקיד מ"פ או מקבילו ומעלה אשר הינו בעל סמכות פיקודית על הכוח המבצע את ריצת הניווט.
 - 2) במסגרת לא אורגנית - מפקדו של קא"ג היחידה/ פיקוד/ זרוע (בדרגת רס"ן ומעלה).

בלמיס
עמוד 2 מתוך 7

ז. **מאשר תיק ריצת הניווט** – מפקד בדרגת סא"ל ומעלה. מפקד יחידת הרישום הממונה על מפקד יחידת המשנה המבצעת את האימון או תחרות הניווט ובלבד שלא יהיה פחות ממג"ד במינוי. מפקד יחידה/ סגן מפקד יחידה (סא"ל ומעלה).

ח. **תיק ריצת הניווט** - תיק תרגיל בהתאם למפורט **בהוראת קחצ"ר מס' 4 "מאמץ עצים ומרוצים"**. תיק ריצת הניווט יכלול תצ"א כאמור בסעיף 5 ה' ודגשים בנושא רפואה, מים אמצעי קשר, רכב פינאי, חפ"ק ונת"בים בשטח.

ט. **מתא"ם** - בהתאם להגדרתו **בהוז"י 06.01.01 "שטחי אש ביבשה"**, מדור תיאום אימונים מרחבי, הממונה על ידי הפיקוד המרחבי.

י. **מתאם הניווט** - קצין מדרגת סג"ם ומעלה ו/או קא"ג שבקיא בתכנית האימון ומשימתו – יתאם את ריצת הניווט מול מתא"ם הפיקוד ומול גורמים רלוונטיים נוספים, או באמצעות תוכנה ייעודית.

יא. **נווט** - החייל המבצע את ריצת הניווט.

יב. **שעת גג** - שעה המחושבת עפ"י קצב התנועה המשוער של הכוח בהתחשב בקרקע, במז"א ובמנוחות. שעת הגג היא שעת סיום ריצת הניווט.

כללי

2. ריצת ניווט הינה מאמץ עצים כהגדרתו **בהוראת קחצ"ר מס' 4 "מאמץ עצים ומרוצים"**.
3. כושרו הגופני והקרבי של החייל קובע במידה רבה, את יכולתו לעמוד במשימות צבאיות. ריצת הניווט מהווה חלק חשוב במרכיבי הכושר הקרבי של החייל בה נדרש החייל למיומנות גבוהה בתחום הניווט והכושר הגופני, וכן לדברים הבאים:
 - א. שיפור מיומנות הניווט וההתמצאות במרחב.
 - ב. שיפור הכושר הגופני והכושר הקרבי.
 - ג. שיפור החשיבה תחת לחץ פיזי ו/או נפשי.
 - ד. שיפור מעבר מכשולים טבעיים.

מטרה

4. להגדיר את ההכנות הנדרשות, האישורים ובעלי התפקידים בתכנון וביצוע ניווט וריצת ניווט בדד.

שיטה

תנאים פיזיולוגיים וציוד לריצת ניווט

5. חייל יבצע ריצת ניווט עם הציוד הבא:
 - א. לבוש - בלבוש ספורט מלא, חצי ב' (מכנסי עבודה, חולצת טריקו ונעלי ספורט) או מדי ב' מלאים.
 - ב. שעון.
 - ג. מים - לפחות ליטר לחייל.
 - ד. אמצעי קשר - שימוש באמצעי קשר ייקבע על ידי מפקד הניווט ובהתאם לשיקול דעתו. הדבר יאושר על ידי המפקד המאשר את תיק הניווט וייכתב בתיק הניווט.
- הוראת קחצ"ר מס' 11 – "ריצת ניווט"

בלמ"ס
עמוד 3 מתוך 7

- ה. תצלום אויר (תצ"א) ו/או מפת ניווט ספורטיבי בקנה מידה (קנ"מ) הנמוך מ 20,000:1.
- ו. ספח ביקורת למשלח – מפקד ריצת הניווט ימסור לכל מנווט או חוליה את ספחי הביקורת המציינים את נקודות הביקורת שנמצאו על ידי המנווט במהלך ריצת הניווט.
6. טרם היציאה לניווט יוודא מפקד ריצת הניווט את הדברים הבאים:
- א. החייל ייצא לניווט לאחר 60 דקות מתום הארוחה לכל הפחות (מומלץ 120 דקות).
- ב. החייל במצב רוויה טרם היציאה לניווט בדגש על ניווט בעונת הקיץ (יש לעודד שתייה מרובה עד 30 דקות לפני הריצה. לאחר מכן יש להסתפק במנות שתייה קטנות).
- ג. נמנע מיציאה לניווט חייל מקיא, משלשל או בעיות כיבה במצב של גודש נוזלים בקיבה - מצב העלול לגרום למועקה קשה במהלך ריצת הניווט.

ליווי רפואי ומעטפת רפואית בריצת ניווט

7. המעטפת הרפואית לריצת ניווט תבוצע בהתאם למפורט [להוראה מס' 4 "מאמץ עצים ומרוצים"](#).

תאום וביצוע ריצת הניווט

8. מתאם הניווט יתאם את שטח הניווט מול המתא"ם הפיקודי ו/או באמצעות תוכנה ייעודית לתאום.
9. בתיק הניווט יצויין באם ריצת הניווט תהיה עם או ללא נשק ותאושר על ידי המפקד המאשר של הניווט ובכפוף להוראות המפקדה המרחבית הממונה.
10. באחריות מפקד ריצת הניווט לוודא את חובת נשיאת הנשק למול הגזרה המרחבית.
11. במידה והניווט מבוצע עם נשק - הנשק יהיה פרוק ונצור, אלא אם כן הוראות המחוז מנחות אחרת.
12. נוהל פתיחה באש יהיה בהתאם להוראות מטכ"ל ובכפוף להוראות המפקדה המרחבית הממונה.
13. במידה והניווט מבוצע ללא נשק - תהיה הגנה מרחבית (של איזור הניווט).
14. בתחרות / אימון מאשר ריצת הניווט יקבע לפחות 2 נקודות שתייה נוספות (כמות המים תחושב עפ"י 1.25 ליטר לאדם לשעה). הדבר יצויין בתיק הניווט.
15. מפקד ריצת הניווט לא יאשר פיצול חוליה במידה והריצה מבוצעת בזוגות.
16. מפקד ריצת הניווט יוודא כי בסיום כל ריצת ניווט יינתן זמן למנוחה, בשיעור שלא יפחת מ- 5 דקי לכל 10 דקי ריצה, או חלק מהן, אך לא יפחת מ-15 דקי סה"כ. לדוגמא, לאחר ריצת 30 ד' יש לקיים מנוחה בת 15 דקי.

ריצת ניווט בדד

17. מאשר ריצת הניווט יוודא כי חייל יבצע **ריצת ניווט בדד** רק לאחר שהחייל עבר את הדברים הבאים על-פי השלבים שלהלן:
- א. החייל עבר הרצאה - רקע עיוני.
- ב. החייל ביצע ניווט מבוקר או מודרך.
- ג. שלוש ריצות ניווט זוגות בהצלחה (לפי הגדרת מפקד הניווט).
- ד. החייל ביצע בעבר ריצת ניווט ועבר רענון.
18. מאשר תיק ריצת הניווט רשאי להחריג מהתנאים בסעיף 17 לעיל באם ראה צורך הכרחי בכך.

הנחיות בטיחות לריצת ניווט וריצת ניווט בדד

19. שעת גג – מאשר ריצת הניווט יקבע לכל ריצת ניווט זמן גג, בדגשים הבאים:
- א. שעת הגג תצויין בתיק הניווט ובתדריך לפני הניווט.
 - ב. עד 30 דקות מתום זמן הגג יופעל נוהל איתור וחיפוש נעדרים שלא הגיעו לנקודת הסיום על פי הוראת קחצ"ר מס' 4 "מאמץ עצים ומרוצים".
20. בורות יסומנו ע"ג המפות וישולטו בשטח, מצוקים יסומנו ע"ג המפות.
21. אין להתקרב לבורות ולמצוקים שיסומנו על גבי המפות. במידה ונמצא בור שאינו מסומן ולהודיע למפקד ריצת הניווט על מקומו.
22. אין לשתות ממקורות מים שאינם מאושרים.
23. אין לחצות נחלים - אלא אם כן סומן מעבר הכרחי על גבי המפה.
24. אין לחצות כביש ראשי או לנווט במרחק הקטן מ - 10 מ' ממנו.
25. ניתן לחצות כביש לא ראשי או מסילת ברזל רק אם יש ראות של 200 מ' לכל צד והחייל אכן מודא שהשטח פנוי לחצייה.
26. התנהגות בשטחים מיושבים:
- א. אין לחצות שטחים מעובדים דשאים וגינות.
 - ב. אין לחתוך ו/או לעבור מעל גדרות.
 - ג. אין לבוא במגע עם התושבים.
 - ד. אין לאכול ו/או לנגוע בגידולי השדה.
 - ה. אין להשתמש ו/או לנגוע ברכוש היישוב.
 - ו. אין לחרוג מגבולות הגזרה.
 - ז. אין לאחר לשעת הגג.
 - ח. אין לרוץ בשטחים משוקמים בשמורות הטבע. יש לנהוג על לפי השילוט במקום.
 - ט. בקיץ יקבעו זמני ריצות הניווט בהתאם לעומס החום עפ"י הוראות הבטיחות.

נספחים

נספח א': דוגמאות למפות ניווט

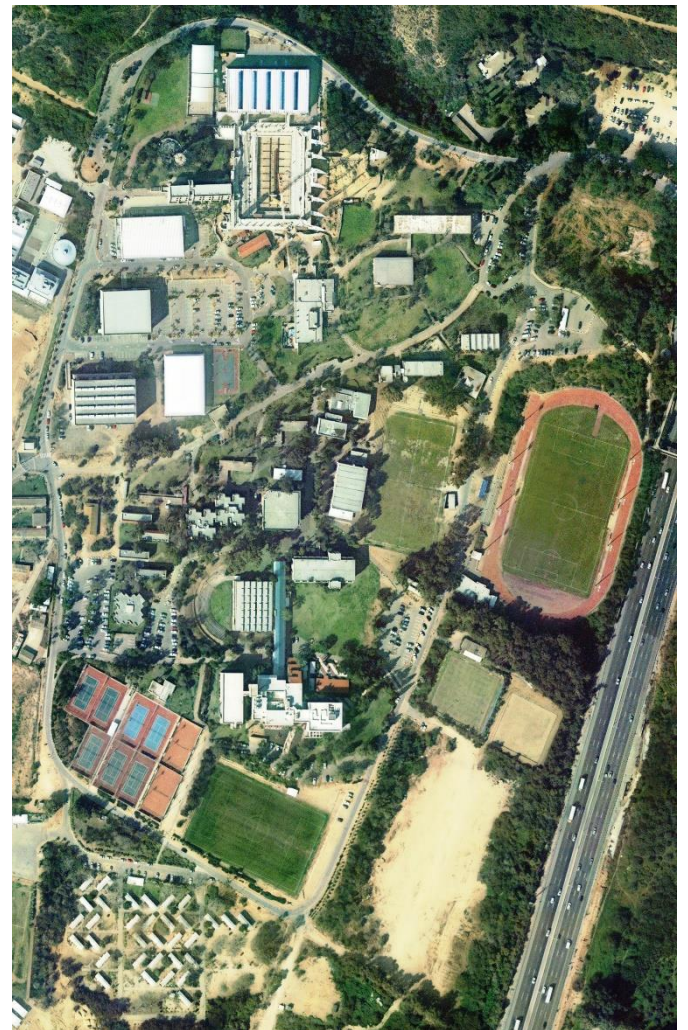
נספח ב': דוגמא לנ"צ.


תת-אלוף **גיא לוי**
קצין חי"ר וצנחנים ראשי

נספח א: דוגמאות למפות ריצת ניווט

מפת ספורטיבית

מפת תצ"א



בלמ"ס
עמוד 6 מתוך 7

נספח ב': דוגמא לנ.צ

