



התניות לפעילות אימונים ושיגרה בעומסי חום

קיצוני (5) >30.1	כבד (4) 28.1-30.0	בינוני (3) 26.1-28.0	מתון (2) 24.1-26.0	קל (1) 22.1-24.0	ללא (0) ≤22.0	עומס חום	
						הגדרה	סוג הפעילות
ללא הגבלה						ערך (יא"נ)	פעילות תיאורטית בכיתה / מקום מוצל הליכה עד למרחק 500 מ' ליום
לאחר 45 דקות עבודה יש לבצע 15 דקות הפסקה בצל באישור אל"מ המהווה סמכות פיקודית על היחידה המתאמנת ובהתייעצות רופא	לאחר 45 דקות עבודה יש לבצע 15 דקות הפסקה בצל	ללא הגבלה החזר נוזלים - ראה בטבלה מטה				מטווחים נייחים הליכה מעל 500 מ' ולא יותר מ-2,000 מ' ליום (לרבות אפוד ונשק). תרגול טכני (פרוק והרכבת נשק קל, קשר, ע"ר וכד'). אימונים ע"ג רכב ורק"מ (ללא פעילות רגלית).	פעילות ללא מאמץ
אין לבצע פעילות במאמץ בינוני ומעלה		הכשרות יסוד, מילואים ואוכלוסיות מיוחדות - יחשב במגבלות עומס חום כבד בעומס חום בינוני	ניתן לבצע את הפעילות -			תרגילים/אימונים רגליים. מסע רגיל/תנועה רגלית (עד 6 קמ"ש במישור עם אפוד, נשק ואגמ"ק) עד 30 ק"מ משוקלל. ניוטים. מטווחים בתנועה או לאחר מאמץ. אימוני כח וקרב מגע בסיסי. ריצה קצב קל (ראה הערת 'ריצות' סעיף 1)	מאמץ קל
			כל 60 דקות עבודה יש לבצע 15 דקות הפסקה בצל. אחת ליום ניתן לבצע פעילות רצופה של 120 דקות ולאחריה 30 דקות מנוחה. במסעות - לאחר 4 עד 6 שעות מתחילת המסע, תינתן מנוחה בת 30 דקות לפחות ללא ציוד כלל (כולל הסרה של אפוד או ווסט). החזר נוזלים - ראה בטבלה מטה.			מטווחים בתנועה או לאחר מאמץ. אימוני כח וקרב מגע בסיסי. ריצה קצב קל (ראה הערת 'ריצות' סעיף 1)	
אין לבצע פעילות במאמץ עציים			ניתן לבצע את הפעילות - כל 60 דקות עבודה יש לבצע 15 דקות הפסקה בצל			תרגילים/אימונים רגליים. תנועה רגלית בתנאי שטח קשים. מסע רגיל/פק"לים ותנועה רגלית מעל 30 ק"מ משוקלל. מסע מזורז (מעל 6 קמ"ש). מסע אלונקות. קרב מגע מתקדם. ריצות (ראה הערת 'ריצות' סעיף 2).	מאמץ קשה
			אישור סא"ל בהתייעצות רופא וקא"ג			פעילויות במאמץ עציים ע"פ הוראת קחצ"ר בנושא כושר קרבי - מס' 4.	מאמץ עציים

טבלת דרגת מאמצים גופניים והחזר נוזלים בעת פעילות גופנית בהתאם לתנאי האקלים - מ"ל מים לשעה

עומס חום						סוג הפעילות
קיצוני (5)	כבד (4)	בינוני (3)	מתון (2)	קל (1)	ללא (0)	
200	200	100	100	100	50	פעילות ללא מאמץ
1000	750	750	750	500	250	מאמץ גופני קל
החזר נוזלים כבפעילות ללא מאמץ		1000	1000	750	500	מאמץ גופני בינוני
(אין לבצע פעילות גופנית)		1250	1250	1000	750	מאמץ גופני קשה ועציים

בדיקת קסטורל

- יש לבצע בדיקת עומס חום/קור בשטח הפעילות בכל 3 שעות.
- בעומס חום מעל 23.0 יא"ן ובעומס קור 1 ומעלה יש לבצע בדיקה בכל שעה.

שתייה ומנוחה

- בפעילות המבוצעת בלילה או ביום מעונן יש להפחית 250 מ"ל לשעה מהכמות שבטבלה.
- בכל מקרה אין לשתות פחות מ-50 מ"ל בשעת מנוחה ו-100 מ"ל בשעת פעילות ויותר מ-1500 מ"ל בשעה.
- הערכים מתייחסים לחייל השוקל 70 ק"ג, יש להוסיף/להפחית 10% לערך בטבלת החזר נוזלים לכל 10 ק"ג גוף.
- אין לחשב החזר נוזלים עבור שעות שינה.
- יש לוודא צריכה מינימלית של 2 ליטר נוזלים ביממה.

עומס החום

- פעילות בתוך מבנה או רכב/רק"מ תתבצע בהתאם לעומס החום הנמדד בתוכם.
- בעומס חום כבד - הפסקת הצהרים תארך שתיים לפחות או פעילות תאורטית בצל.

*** אוכלוסיות מיוחדות**

- עומס חום יוגדר 'כבד' מעל 26.0 יא"ן עבור: הכשרות יסוד, ו/או חיילים עד חודשיים בשרות, מילואים, מלש"בים, גדנ"ע, קד"צ.
- עבור מיונים פיזיים יש לנהוג עפ"י הוראת קחצ"ר לביצוע מיונים פיזיים ולכתבת תיק מיון.

מלי'

- הפעילויות המצוינות לעיל הינן דוגמא לדרגות מאמץ.
- הטבלה וההנחיות הן תמצית הורא"ב כרך א', הוראה 1.1 והוראות קחצ"ר מס' 1, 2 ו-4 בנושא כושר קרבי ואינן באות להחליפין.
- אימון בבגדי מגן פחמי ומסכות אב"כ יבוצע ע"פ המפורט בהוראות בטיחות חה"ן 9.1: אימון עם מיגון אב"כ.
- הפסקה** - שלב של הפוגה או עצירה קצרה בפעילות ממושכת המיועדת להפגת חום הגוף שנצבר בפעילות, לשתייה, לאכילה, לעשיית צרכים, לריענון וכד'. ההפסקה תתבצע בשהייה ללא ציוד (כגון תיק לאו, מנשאים או פק"לים), הורדה או השארת הווסט או האפוד תהיה בהתאם לשיקול דעת מנהל התרגיל.
- מנוחה** - עצירה מוחלטת של פעילות. המנוחה תתבצע בשהייה ללא ציוד (לרבות אפוד/ווסט, קסדה וכד') ובמהלכה תינתן לחייל אפשרות לשבת או לשכב, מבלי שיתבקש לבצע פעילות גופנית כלשהי.

ריצות

- ריצה קלה** - תקבע בהתאם לרמת הכושר של המסגרת המתאמנת ובהתאם להנחיות המקצועיות של צפ"ן הכושר הקרבי ביחידה/בזרוע (ע"פ הוראות קחצ"ר מס' 1).
- ריצת קצב/מרחק** - מעבר לריצה בקצב קל או שאורכן עולה על 5 ק"מ שאינן מוגדרות כמאמץ עציים.