



משטרת ישראל
אגף המבצעים



נוהל זה הותר לעיון על פי חוק חופש המידע

מס' נוהל קודם: 90.028.142			נהלי אג"מ
מספר: 222.029.05	תת-פרק: הכשרות	פרק: אבטחה רישוי ומאוימים	
שם: בוחר כשירות גופנית למאבטחים			תאריך פרסום: 23/08/2020
			תאריך תחילה: 01/01/2020
			תאריך ביטול:
			נוסח: 1

1. כללי:

- א. כשירות גופנית הינה מרכיב חשוב והכרחי בהכשרת המאבטח, בשמירת כשירותו ובביצוע תפקידו.
- ב. כשירות גופנית טובה תסייע למאבטח בעת ביצוע תפקידו וביכולתו לתת מענה לאירועים בהתאם לאיומי ותרחישי הייחוס, ובמקביל לעמוד בדרישות ההכשרה בהתאם לרמת ההכשרה הנדרשת.
- ג. עמידה במדדי בוחן הכשירות הינה תנאי כניסה לקורס/הכשרה, מועמד לתפקיד מאבטח שאינו עומד במדדים לא יורשה לבצע את הקורס/הכשרה.
- ד. לחלק מההכשרות הוגדרו מדדי כניסה לקורס וסיום קורס, כאשר מועמד שאינו עומד בדרישות סיום הקורס לא יוסמך עד שיעמוד במדדי סיום הקורס (בפרק זמן מוגבל ובהתאם להנחיות הנוהל).
- ה. בוחר כושר למאבטח בסיסי - בוחן הכושר למאבטח בסיסי מוקפא עד להסדרת נושא הכשירות הרפואית הנדרשת ממאבטחים והנחייה סדורה בנדון.

2. מטרת הנוהל:

קביעת מועד ואופן ביצוע בחני כשירות גופנית במסגרת הכשרה ואימוני שמירת כשירות בהתאם לרמות ההכשרה השונות, הגדרת אופן הטיפול בנכשלים/ חריגים והכשירות הרפואית הנדרשת מחניך טרום הכשרה/ריענון לשמירת כשירות.

3. הגדרות

- א. מדריך המוסמך להעביר מבחן כשירות גופנית – מי שאושר בכתב ע"י מדור הכשרות / חטיבת האבטחה והרישוי.
- ב. מדד כושר גופני - פרמטר בו נקבע הסף למעבר מבחן לכשירות ביכולת גופנית.

ג. מדד מעבר מבחן - יקבע מעת לעת בהתאם להנחיות חטיבת האבטחה וכפי שמצוין בנספח "אופן ביצוע מדדי הכשירות הגופנית" (נספח ג').

ד. מועמד - מי שטרם הוכר ע"י חטיבת האבטחה כמאבטח או בעל תפקיד אחר.

ה. מאבטח מוסמך - בהתאם לקריטריונים ולרמות שנקבעו ע"י חטיבת האבטחה.

ו. הכשרה - הסמכת מועמד לאחר עמידה בתנאים מוקדמים, לתפקיד שאליו מיועד המועמד על פי הגדרות חט' האבטחה.

ז. שמירת כשירות מבצעית (ריענון) - תהליך שבו בעל התפקיד המוסמך לאחר הכשרה, נדרש לרענן את תכני ודרישות הליבה שנקבעו לו (להלן 'ריענון').

ח. נכשל – מועמד/מאבטח שלא עמד במדדי הסף של מבחן הכשירות הגופנית טרם ביצוע הכשרה ו/או על שמירה על כשירות.

ט. מדור רלוונטי - כל מדור מנחה בחטיבת האבטחה אשר לו הזיקה להנחיה המקצועית בתחומו.

4. השיטה:

א. מועדי ביצוע מבחן כשירות גופנית.

ב. הכשירות הרפואית הנדרשת לביצוע מבחן כשירות גופנית ומילוי הצהרת בריאות.

ג. אופן הטיפול במועמד/מאבטח שנכשל בבוחן הכושר.

ד. נספחים:

(1) נספח א - התייחסות לעומס חום.

(2) נספח ב.1 - טופס הצהרת בריאות טרם ביצוע הכשרת מועמד לירי ו/או הכשרה.

(3) נספח ב.2 - טופס הצהרת כשירות גופנית למועמד להכשרה/לשמירת כשירות גופנית.

(4) נספח ג - אופן ביצוע הבוחן ומדדי הכשירות הגופנית.

5. פירוט השיטה:

א. מועדי ביצוע מבחן כשירות גופנית:

(1) בכניסה להכשרה:

טרם פתיחת הקורס בבוקר לאחר הקליטה או במועד אחר שאושר ע"י מדור הכשרות.

(2) באימוני ריענון לשמירה על כשירות:

יבצע במועדים שנקבעו בהתאם לתוכנית שמירת הכשירות השנתית **בבוקר האימון או במועד אחר**

שאושר פרטנית ע"י מדור הכשרות.

(3) השפעה של מזג האוויר: (ראה נספח א' - התייחסות לעומס חום).

א) טרם ביצוע מבחן יכולת גופנית - יש לקבל עדכון מהמכון המטאורולוגי בהתאמה למועד הביצוע המתוכנן.

ב) בתנאי מזג אוויר קשים, אשר לא ניתן לקיים בהם את הבוחן במלואו:

(1) בעת ביצוע הבוחן בכניסה לקורס/הכשרה:

א) יש לשאוף לזמן את המועמד לשעה מוקדמת יותר בו ניתן לקיים את כלל הבוחן במלואו (במידה וצפוי עומס חום).

ב) במקרים חריגים ניתן לדחות את בוחן הכושר ליום השני של הקורס או לשעות הערב (במידה

ויש עומס חום חריג או גשם וכדומה), בכל מקרה יובהר לחניכים ולמזמין ההכשרה כי מעבר

בוחן כושר בהצלחה הינו תנאי כניסה לקורס.

- (ג) בכל מקרה יבוצע בוחן הכושר במלואו וברצף, ולא חלקי.
- (2) בוחן כושר באימון ריענון לשמירת כשירות:
- (א) הבוחן יבוצע בבוקר האימון בשעה המוקדמת ביותר בה ניתן לבצע את הבוחן על מנת להימנע מעומס חום.
- (ב) במידה ויורד גשם ולא ניתן לבצע, ניתן לדחות את בוחן הכושר לשעה מאוחרת יותר.
- (ג) במידה ולא בוצע הבוחן בעקבות מזג אויר קשה:
- (1) ברמת הכשרה בודק / סדרן באירועי תרבות וספורט, בסיסי
- וטיולים: יש לעדכן את המאבטח ואת מזמין ההכשרה כי על המאבטח להשלים את בוחן הכושר תוך 30 יום ולעדכן את מדור הכשרות כי לא בוצע בוחן.
- (2) ברמות הכשרה מתקדם ובכיר: ניתן לדחות את בוחן הכושר עד לסבב אימון הריענון הבא, מעבר הבוחן בהצלחה יהיה תנאי כניסה לסבב הבא (לא על חשבון תכני יום האימון).
- ב. הכשירות הרפואית הנדרשת לביצוע בוחן כשירות גופנית:
- (1) על מנת לבצע בוחן כשירות גופנית (וככלל- ביצוע כל אימון במוסד הכשרה) יש לעמוד בתנאים הבאים:
- (א) מאבטח חמוש - אישור מרופא מוסמך לביצוע פעילות גופנית וללא הגבלות רפואיות המונעות את ביצוע בוחן הכשירות הגופנית- בתוקף לשנה (אישור רופא המשרד לבט"פ- נספח ב.1).
- (ב) בודק סדרן באירועי תרבות וספורט- אישור רופא מוסמך לביצוע פעילות גופנית מאומצת.
- (ג) מועמד/מאבטח אשר עומד בקריטריונים הנדרשים יזומן למבחן הכשירות וימלא הצהרת מתאמן טרום האימון (גם אם לא מבוצע בוחן כושר באימון) (טופס הצהרת מתאמן- נספח ב.2).
- (ד) מועמד/ מאבטח אשר הצהיר כי הוא סובל מאחת או יותר מן המחלות והבעיות הרשומות באחד הטפסים, לא ייכנס לאימון ולא יבצע את בוחן כושר אלא אם המציא אישור נלווה מרופא, כי הבעיה עליה הצהיר בטופס אינה מונעת ממנו לבצע פעילות גופנית מאומצת.
- (2) באחריות מד"ר מוסד ההכשרה- תיוק של הצהרת הבריאות והאישור הרפואי לעיל, בצמוד לרשימת הנבחנים ושמירתם בתיק החניך/תיק ההכשרה.
- הערה: לאחר סיום עמ"ט על כשירות רפואית נדרשת למאבטחים ייתכנו שינויים בהנחיות בנושא.
- ג. אופן הטיפול במועמד/ מאבטח שנכשל בבוחן הכושר:
- (1) מועמד שנכשל בבוחן כשירות גופנית בהתאם למדדי מעבר המבחן בהתאם לסוג ההכשרה:
- (א) חניך שנכשל בבוחן כניסה לקורס/הכשרה:
- (1) מועמד שנכשל באחד מהמרכיבים, יחשב כנכשל בכל הבוחן, אלא אם הוגדרו לבוחן הגדרות "קו אדום" או מדדי כניסה לקורס/סיום קורס, ולא ייקלט לקורס/הכשרה.
- (2) באחריות המד"ר- הזנת פרטי המועמד במערכת הממוחשבת (מערכת או"ר) בסיום המבחן, המועמד לא יוכל להיקלט במוסד הכשרה אחר במהלך 30 ימים אלו אלא במוסד ההכשרה בו נכשל בבוחן הכושר.
- (3) במהלך 30 ימים אלו - אמור המועמד לשפר את כושרו בהתאם למדדים.
- (4) מעבר בוחן כושר בהצלחה הינו תנאי כניסה להכשרה, חניך שנכשל לא ייקלט להכשרה.

(5) בקורסים בהם הוגדר בוחן כושר כניסה/סיום: חניך שנכשל בבוחן כושר של סיום הקורס, לא יוסמך ויחויב במעבר בוחן הכושר בהצלחה בתוך 30 יום, לאחריהם יידרש באישור חריג ממדור הכשרות.

2) מאבטח שנכשל בבוחן כושר באימון שמירה על כשירות גופנית:

- א) ימשיך בביצוע כלל התכנים במסגרת האימון לשמירה על כשירות (בשמירת כשירות לרמת בכיר לא יורשה להמשיך באימון אם לא עמד במדדי הכניסה לקורס).
- ב) יוזן "נכשל" במערכת הממוחשבת (מערכת או"ר).
- ג) **ברמת הכשרה בודק / סדרן באירועי תרבות וספורט, בסיסי וטיולים**: יש לעדכן את המאבטח ואת מזמין ההכשרה כי על המאבטח לעבור את בוחן הכושר בהצלחה תוך 30 יום.
- ד) **ברמות הכשרה מתקדם ובכיר**: ניתן להשלים את בוחן הכושר עד לסבב אימון הריענון הבא, מעבר הבוחן בהצלחה יהיה תנאי כניסה לסבב הבא (לא על חשבון תכני יום האימון, אך ניתן לזמנו מוקדם לטובת השלמת הבוחן).
- ה) **באחריות המד"ר עדכון המאבטח ומזמין ההכשרה, וסיוע למאבטח בבניית תכנית אימון שתסייע לו לעבור את הבוחן.**

1) במידה ומאבטח נכשל בבוחן הכושר בפעם השנייה:

- (1) יאושר בביצוע בוחן חוזר נוסף (בכל רמות ההכשרה).
- (2) **במידה ונכשל שוב (בפעם השלישית)**: המאבטח יוגש למדור הכשרות לאישור חריג ע"י המנב"ט / מנהל האבטחה, במדור הכשרות יבוצע דיון על המאבטח בשת"פ המדור המנחה ומד"ר מוסד ההכשרה על מנת לקבל החלטה בנוגע להמשך פעילות המאבטח בהתאם לתוצאות אותם השיג בבחינים בהם נכשל.
- (3) **באחריות מד"ר מוסד ההכשרה עדכון מדור הכשרות** בנוגע למאבטח שנכשל פעם שלישית בבוחן כושר לשמירת כשירות.

ד. נספחים:

- (1) התייחסות לעומס חום.
- (2) טופס הצהרת בריאות (אישור רופא) / טופס הצהרת מתאמן.
- (3) אופן ביצוע הבוחן ומדדי הכשירות הגופנית.

נספח - א

1. התייחסות לעומס חום

א. עומס חום הוא מדד המבטא את מידת אי הנוחות הנובעת מהשילוב בין טמפרטורת האוויר ללחות הנמצאת בו.

ב. בטרם האימון/מבחן באחריות המד"ר לבדוק מול המכון המטורולוגי את עומס החום.

ג. עומסי החום:

רמת עומס חום	רמת עומס החום ביחידות	הגדרות עומס חום	משמעות עומס חום והשפעתו על אימונים	הערות
1.	עד – 26 יחידות עומס חום	קל	1. פעם ביום ניתן לבצע אימון של שתיים רצפות לאחר מכן 30 דקות מנוחה.	את המנוחות חובה לקיים במקום מוצל.
2.	מ-26 ועד 27 יחידות עומס חום	בינוני	2. לאחר כל שעת אימון 15 דקות מנוחה	
3.	מ-28 ועד 29 יחידות עומס חום	קשה	חל איסור לבצע: ריצה א. לאחר כל 30 דקות אימון 15 דקות מנוחה. ב. הפסקת צהריים של שתיים לא יאוחר משעה 12:00. ג. שתיית 2 ליטר מים בכל שעת אימון.	אם נודע לאחראי האימון שבמהלך האימון שוררים תנאי מז"א קיצוניים חלה עליו חובה להטיל הגבלות נוספות עד ביטול האימון
4.	30 יחידות עומס חום ומעל	קיצוני		

ד. הערות

1) בטרם האימון, באחריות המד"ר/ אחראי על האימון/הבוחן לבדוק מול המכון המטורולוגי את עומס החום.

2) כאשר ידוע כי עומס החום עלול לעלות יש לוודא בדיקת עומס חום כל חצי שעה.

3) מתאמנים חולים, לרבות כאלה שסבלו משילשולים או הקאות 12 שעות לפני האימון, לא ישתתפו באימון/מבחן שיש בו מאמץ פיזי ללא אישור רופא.

4) במידה וניצפת תשישות בקרב המתאמנים או שיש חשש לפגיעות כתוצאה מתנאי מז"א יש להסיק את מסקנות הנדרשות ולהפסיק את האימון.

2. איזורים גאו-קלימיים לתקופת הקיץ

אזור	אזורים גאו-אקלימיים
א.	צפון רמה"ג, גליל עליון
ב.	בקעת כנרות, עמק יזרעאל, עמק החולה (עמקים צפוניים)
ג.	גליל תחתון, כרמל
ד.	הרי שומרון והרי יהודה
ה.	מישור החוף והשפלה הפנימית
ו.	צפון הנגב
ז.	הרי הנגב והרי אילת
ח.	עמק בית שאן, בקעת הירדן, הערבה
ט.	דרום רמה"ג, מורדות מזרחיים של הרי שומרון ויהודה, מדבר יהודה



מדינת ישראל
המשרד לביטחון הפנים
האגף לרישוי כלי ירייה



לתשומת לבך

- טופס זה יוחתם על ידי רופא המשפחה או רופא אחר שעניין בתיקו הרפואי של המצהיר.
 - את הצהרת הבריאות, לאחר חתימת הרופא, יש למסור למנהל המסלול לפני ביצוע ההכשרה במסלול. ההצהרה נכילה האישור על ההכשרה ותעבר לאחר ההכשרה, על ידי מנהל המסלול, למפקד הרישוי במשרד לביטחון הפנים. לחילופין, באפשרותך למסור את ההצהרה לאחר חתימת הרופא ישירות למפקד הרישוי לפני ביצוע המשך הליך ההכשרה במסלול. במקרה כזה, פקיד הרישוי יבדוק את ההצהרה וייתן בידך אישור להמשך הליך הרישוי.
- הצהרת הבריאות (הכוללת את אישור הרופא הבודק) שניתנה על ידי משרד התחבורה, תורכ בתחליף להצהרה זו עד תום שנה שלמה מיום חתימת הרופא על גביה, על פי הצגתה.

הצהרת בריאות

שם משפחה		שם פרטי		מספר תעודת הזהות		שנת לידה		
עיסוק	כתובת - רח'	בית	דירה	ת"ד	יישוב	מיקוד		
טלפון	נייד			פקס				

כתובת דוא"ל @

ממצאים רפואיים / שאלון רפואי

(ימולא ע"י הרופא לאחר בדיקה)

<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	1. האם ידוע לך על מחלה נירית/גית?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	2. האם היו אירועים של איבוד הכרה ב-5 השנים האחרונות? אם כן, מתי?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	3. האם סובלת/מאופיינת/מאובחנת/מאובחנת (מחלת הכפיון)? אם כן, מתי היה ההתקף האחרון?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	4. האם עבר/ה או פעם אירוע מוחי (שבץ מוחי) אם כן, מתי?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	5. האם יש הפרעות מוטוריות/אאוטונומיות והפרעות בקואורדינציה?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	6. האם יש קשיין פרק או קטינה? פרט:
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	7. האם סובלת/מאובחנת/מאובחנת (מחלת קרב) אם כן, פרט:
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	8. האם ידוע לך הפרעות פסיכיאטריות?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	9. האם ניתן טיפול תרופתי פסיכיאטרי?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	10. האם לדעתך ישנו מקום להערכה פסיכיאטרית עתידית?

אישור הרופא

אני מאשר כי זהותי נכ פי תעודה מזהה את המבקש, אשר חתם על הצהרתו, וכי מילאתי את השאלון הרפואי, למיטב ידיעתי, על סמך העובדה כי לסמן את הערך המבוקש:

☐ אני מסתכל/קבול/במקש, זה שלוש שנים לפחות בקופת החולים

☐ אני מסתכל/במקש שרוא עולה חדש וטרם חלפו שלוש שנים מיום נכיתו.

☐ נותני בתיק הרפואי בכל קופת חולים שבה היה בשלוש השנים שקדמו לבדיקה.

תאריך: _____

שם הרופא: _____

מספר רישיון/היתר/היתר: _____

הצהרת מבקש/ת הבדיקה

(ימולא ע"י המבקש/ת)

<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	1. האם עבר/ת אירוע איבוד הכרה ב-5 השנים האחרונות? אם כן, מתי?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	2. האם אתה סובל/ת מסחרחורות ומחוסר שיווי משקל?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	3. האם אתה/אתה סובלת/ת מאפיינים/מאובחנת/מאובחנת (מחלת הכפיון)? אם כן, מתי היה ההתקף האחרון?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	4. האם אתה/אתה מקבלת/ת בקביעות תרופות? אם כן, פרט:
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	5. האם עבר/ת או פעם אירוע מוחי (שבץ מוחי) אם כן, מתי?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	6. האם אתה/אתה סובלת/ת ממחלת לב? אם כן, פרט:
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	7. האם אתה/אתה סובלת/ת מסוכרת? אם כן, מהו סוג הטיפול שאותה מקבלת/ת לאורך הסוכרת?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	8. האם עבר/ת התקפים של ירידה חדה ברמת הסוכר בדם?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	9. האם יש לך הפרעות במהירות התגובה: זיכרון, התמצאות בזמן ובמקום?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	10. האם אתה/אתה סובלת/ת מבעיות נפשיות? אם כן, האם טופלת או שאתה מטופלת/ת טא פרט:
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	11. האם אתה/אתה נטילת/ת או נטית/ת בעבר תרופות המועדות לטיפול במחלות נפש, מלבד רוח, ערנות ובעיות שינה?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	12. האם אתה/אתה נטילת/ת טמול או תרופות הנסחות להשפיע על קצב ההכרה או יובשת השלפוחית?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	13. האם אתה/אתה צורך/ת משקאות תרופים?
<input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	14. האם אושפדת בעבר במסד כמילה או במסד פסיכיאטרי? אם כן, טא פרט:

אני החתום מטה מצהיר/ת שכל תשובותי בטופס זה הן אמת, וידוע לי כי נכ כי רישום מדויב שלרבותי בטופס זה אהיה צפוי לעמשים הקבועים בחוק.

אני מצהיר/ת ומתחייבת/ת למסור לרופא המוסמך מטעם הרשות וידועות מילאיות ומכונות נכ מילאיות ומילאיות הבריאותיים. אני מוותר/ת נכ הסודיות בנוגע למילאיות, קבלי המילאיות הרפואיים הבודקים אותי, ואני מבקש/ת בלאת מכי מוסד רפואי למסור כל מילאיות בנוגע למילאיות, קבלי הרפואי וכי מילאיות אחר שידרש קרפא מוסמך או כבא כחוק.

תאריך: _____

חתימת מבקש הבדיקה: _____

בכל מקום שבו הפניתי הוא בשמן זכר, הכוללת גם לשון נקבה וכן להפך.
כ"י 02/03

נספח ב2 - טופס הצהרת בריאות טרם ביצוע אימון

לתשומת לב:

טופס זה הינו מסמך נלווה לטופס הצהרת הבריאות החתומה על ידי הרופא. הטופס נרשם בלשון זכר מטעמי נוחות והוא מתייחס לגברים ונשים כאחד. הטופס ייחתם במוסד ההכשרה, על ידי המועמד המגיע לקורס/ ריענון / הכשרה משלימה ובו יצהיר המועמד כי לא חל כל שינוי במצבו הבריאותי בהתאם למופיע בטופס הנלווה של הצהרת הבריאות החתומה ע"י רופא. יש למסור את הטופס למד"ר מוסד ההכשרה טרם תחילת ההכשרה.

שם מוסד ההכשרה: _____
1. פרטי המועמד:

שם משפחה	שם פרטי	סוג ההכשרה	שנת לידה

מספר הזהות	כתובת	ישוב	מיקוד

טלפון	נייד	-	-

- אני מצהיר בזאת כי למיטב ידיעתי אני כשיר מבחינה גופנית לעמוד במאמצים הנדרשים לסוג ההכשרה אותה אני עומד לעבור.
- אני מצהיר כי הגעתי להכשרה לאחר 6 שעות שינה.
- כמו כן, למיטב ידיעתי, לא חלו שינויים במצבי הבריאותי מאז בדיקת הרופא האחרונה מתאריך: _____/_____/_____ ואינני סובל או מטופל באחת מהבעיות/ מחלות הרשומות מטה:

היסטוריה רפואית ומחלות רקע	יש להקיף בעיגול
לחצים בחזה במנוחה או במאמץ.	כן / לא
קוצר נשימה במנוחה או במאמץ.	כן / לא
התעלפויות במנוחה, במאמץ או בחום.	כן / לא
חבלת ראש או זעזוע מוח ב - 5 שנים האחרונות.	כן / לא
בעיות אורטופדיות המפריעות כיום: ברכיים/ נקע/ פריקה/ שבר/ בעיות גב.	כן / לא
בעיות בדרכי הנשימה (אסטמה).	כן / לא
מחלות מטבוליות כגון: סוכרת, בלוטת התריס.	כן / לא
אנמיה / בעיית כלי דם / לחץ דם גבוה.	כן / לא
בעיות לב: התקף לב / צינתור / תעוקת חזה / הפרעות קצב / הפרעות הולכה.	כן / לא
נמצא בטיפול או מטופל בתרופות פסיכיאטריות.	כן / לא
לנשים: למיטב ידיעתי אני בהריון	כן / לא

- אם התשובה על אחת או יותר מתשובות שצוינו לעיל הינה חיובית, אזי המועמד נדרש להציג אישור מעודכן של הרופא, המאשר כי המועמד כשיר מבחינה רפואית לפעילות גופנית מאומצת בהכשרה.
- אין קליטה לאימון לנשים בהריון.
- ידוע לי כי אני נושא באחריות לכל נזק שיגרם לי כתוצאה מהעלמת מידע ו/ או הצהרה כוזבת.

תאריך _____/_____/_____ **חתימת המועמד להכשרה**

נספח- ג- אופן ביצוע בוחן כשירות גופנית

הנדון: אופן ביצוע בוחן כשירות גופנית:

1. כללי:

- א. כשירותו הגופנית של המאבטח הינה מרכיב מרכזי לצורך ביצוע תפקיד מאבטח ברמות השונות.
- ב. האימון הגופני נועד בעיקר, לשמר, לשפר ולמתן את דעיכתן של מערכות פיזיולוגיות המאבדות מיכולתם עם העלייה בגיל, כמו גם בהעדר פעילות גופנית.
- ג. מטרתם העיקרית של מבדקי הכושר, הינה קבלת משוב לגבי יכולתו הגופנית והמבצעית של המאבטח, כמו כן, מהווה המבחן התקופתי אמצעי לביצוע פעילות גופנית בשגרה.
- ד. לאור עבודת מטה ממושכת, הותאמו מדדי הכשירות הגופנית:

1) על פי סוגי הכשרה והסמכה שונות:

א) בודק/סדרן באירועי תרבות וספורט (לא חמוש)

ב) מאבטח בסיסי (כולל מוס"ח).

ג) מאבטח טיולים ומחנות קיץ.

ד) מאבטח "מתקדם".

ה) מאבטח "בכיר".

2) הבוחן יתקיים על פי המרכיבים העיקריים:

א) מבדק ארובי.

ב) מבדק אנארובי.

ג) כוח ידיים.

ד) שרירי בטן.

2. מטרת המסמך:

קביעת אופן הביצוע של בוחן הכושר והמדדים השונים בהתאם לרמת ההכשרה.

3. השיטה:

א. מרכיב המבדקים/מבחן הכלליים.

ב. ציוד עזר למבחן.

ג. הנחיות כלליות.

ד. המדדים.

ה. אופן ביצוע המבדקים.

4. פירוט השיטה:

א. מרכיבי המבחן הכלליים:

- 1) ריצה אירובית-1000 מ', 2000 מ', 3000 מ'- (בהתאמה לסוג ההכשרה הנדרשת) לגברים ונשים.
- 2) ריצה אנארובית-300 מ', 400 מ'- (בהתאמה לסוג ההכשרה הנדרשת) לגברים ונשים.
- 3) בטן- עליות משכיבה לשיבה (ללא הגבלת זמן) – (בהתאמה לסוג ההכשרה הנדרשת) גברים ונשים.
- 4) כוח- כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית (ללא הגבלת זמן)- (בהתאמה לסוג ההכשרה הנדרשת) גברים.

5) כוח- כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה אחורית על ספסל (ללא הגבלת זמן) - (בהתאמה לסוג ההכשרה הנדרשת) נשים.

6) כוח- עליות מתח/תליית און- לרמת הכשרה בכיר בלבד- גברים.

7) כוח- מקבילים- כפיפת מרפק - גברים.

ב. ציוד עזר למבחן :

1) קלסר +רשימה שמית + 2 כלי כתיבה.

2) טופס מבחן.

3) שעון עזר .

4) מספרי הגעה.

5) כיסא סטנדרטי/ספסל (לביצוע מבדק כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה אחורית).

6) מזרונים אישיים (כמניין הבוחנים).

7) עמדת מקבילים ומתח מאושרת.

8) **בוחן הכושר יבוצע במתקן שאושר ע"י מדור הכשרות בהתאם לנוהל בו התקן.**

ג. הנחיות כלליות :

1) המבחן יבוצע ברצף אחד.

2) **תלבושת** – המבחן יבוצע בתלבושת ספורט (נעלי ספורט, מכנסי ספורט).

3) ציון עובר - הציון הסופי הוא במעבר של כלל המדדים בהצלחה בהתאם לפרמטרים שנקבעו על פי קבוצת הגיל ורמת ההכשרה (עבר/נכשל).

4) **סדר המבחן לרמת מאבטח בסיסי :**

א) חימום כללי, חימום ספציפי (למרכיבי הכוח).

ב) ריצה אירובית.

ג) מבדק בטן.

ד) מבדק כוח ידיים (כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית).

ה) ביצוע תרגילי מתיחות, שחרור, הרפיה וסיכום המבחן.

5. סדר המבחן לרמת מאבטח - מתקדם ובכיר:

- א. חימום כללי, חימום ספציפי.
- ב. מבדק כוח ידיים (כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית ואחורית, מתח/תליית און).
- ג. מבדק ארובי- עפ"י מדד רמת ההכשרה וקריטריון.
- ד. מבדק בטן (ניתן לקיים לפני או אחרי מבדק אנארובי).
- ה. חימום ספציפי למבדק אנאירובי.
- ו. מבדק אנאירובי- עפ"י מדד רמת ההכשרה וקריטריון.
- ז. ביצוע תרגילי מתיחות, שחרור, הרפיה וסיכום המבחן.
- ח. **הערה:** יש להקפיד על זמן התאוששות של לפחות 20-30 דקות מסיום המבדק האירובי עד תחילת המבדק האנאירובי (ולחיפך) בזמן זה ניתן לבצע את מבדקי הכוח כמתואר לעיל.
- ט. **המדדים:** (עבר/נכשל)
- י. **לבדוק/סדרן באירועי תרבות וספורט:**

מעל גיל 39 או מעל 95 ק"ג		עד גיל 39 כולל		המרכיב/ גיל ומין (ביצוע ברצף של א+ב)
נשים	גברים	נשים	גברים	
2 דק'	1: 50 דק'	1: 50 דק'	1: 40 דק'	שלב א'- ביצוע ברצף אחד: 1. ריצה מתגברת (הלוך ושוב) 25 מ' 2X פעמים. 2. "סמוך קום"- 5 פעמים. 3. כפיפות בטן- 15 פעמים. 4. שכיבות שמיכה- 8 פעמים.
55 שניות	50 שניות	45 שניות	40 שניות	שלב ב'- מייד לאחר "שלב א'": 1. חבטות על שקים (ידיים בלבד): שק 1 (70 ק"ג) במשך 10 שני ומעבר לשק שני (70 ק"ג) במשך 10 שני. 2. גרירה של שק שוכב (70 ק"ג) למרחק של 5 מ'.

הערה: ביצוע המדדים הוא לאחר ביצוע הכנה וחימום הגוף כולל מפרקים. ביצוע החבטה על השקים תהיה עם כפפות אגרוף בצורת "סטירה" מצידי השק התלוי (לא אגרוף ישיר).

6. למאבטח בסיסי (כולל מוס"ח):

מגיל 46		מגיל 36 עד גיל 45 כולל		עד גיל 35 כולל		המרכיב / הגיל
נשים	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	
4	6	5	8	6	12	פשיטת מרפקים (בסמיכה קדמית)
15	20	20	25	25	30	עליה משכיבה לישיבה
08: 30	08: 00	08: 00	07: 30	07: 30	07: 00	ריצת 1000 מ'

7. למאבטח "מתקדם" א' / ב' (הגדרות קו אדום הינם לקליטה לקורס בלבד):

מס' ד	המרכיב/גיל ומין	עד גיל 39		מעל גיל 39 או מעל 95 ק"ג	
		גברים	נשים	גברים	נשים
1	מקבילים	8	--	5	--
	קו אדום לקליטה	6	--	4	--
2	פשיטת מרפקים (בסמיכה אחורית)	--	20	--	15
	קו אדום לקליטה	--	16	--	11
3	עליה משכיבה לישיבה	50	45	45	40
	קו אדום לקליטה	46	41	41	36
4	ריצת 2000 מ'	ד' 10:00	ד' 10:30	ד' 10:30	ד' 11:00
	קו אדום לקליטה	ד' 10:30	ד' 11:00	ד' 11:00	ד' 11:30
5	ריצת 300 מ' (2 * 150 מ')	56 שניות (ללא 2000 מ')	66 שניות (ללא 2000 מ')	58 שניות (ללא 2000 מ')	68 שניות (ללא 2000 מ')
		58 שניות (לאחר 2000 מ')	68 שניות (לאחר 2000 מ')	60 שניות (לאחר 2000 מ')	70 שניות (לאחר 2000 מ')
	קו אדום לקליטה	חריגה של 2 שניות	חריגה של 2 שניות	חריגה של 2 שניות	חריגה של 2 שניות

הערה: חניך שנכשל בעד 2 פרמטרים בלבד בהתאם להגדרות "קו אדום", יהיה רשאי להמשיך בהכשרה על תנאי, ויהיה מחויב בעמידה במדדים במלואם עד ליום השלישי של קורס מתקדם ב' / יום החמישי של קורס מתקדם א', באחריות מד"ר עדכון וקבלת אישור ממזמין ההכשרה והמאבטח בטרם אישורו על תנאי.

8. למאבטח טיולים (הגדרות קו אדום הינם לקליטה לקורס בלבד):

מס"ד	המרכיב/גיל ומין	עד גיל 39		מעל גיל 39 או מעל 95 ק"ג	
		גברים	נשים	גברים	נשים
1	מקבילים	8	--	5	--
	קו אדום לקליטה	6	--	4	--
2	פשיטת מרפקים (בסמיכה אחורית)	--	20	--	15
	קו אדום לקליטה	--	16	--	11
3	עליה משכיבה לישיבה	50	45	45	40
	קו אדום לקליטה	46	41	41	36
4	ריצת 2000 מ'	ד' 10:30	ד' 11:00	ד' 11:00	ד' 11:30
	קו אדום לקליטה	ד' 11:00	ד' 11:30	ד' 11:30	ד' 12:00
5	ריצת 300 מ' (2 * 150 מ')	56 שניות (ללא 2000 מ')	66 שניות (ללא 2000 מ')	58 שניות (ללא 2000 מ')	68 שניות (ללא 2000 מ')
	קו אדום לקליטה	58 שניות (לאחר 2000 מ')	68 שניות (לאחר 2000 מ')	60 שניות (לאחר 2000 מ')	70 שניות (לאחר 2000 מ')
		חריגה של 2 שניות	חריגה של 2 שניות	חריגה של 2 שניות	חריגה של 2 שניות

קו אדום לקליטה לקורס מאבטח טיולים: ניתן לקלוט מאבטח עפ"י הגדרות קו אדום באישור מד"ר ולאחר עדכון מזמין ההכשרה, על המאבטח לעמוד במדדי בוחן הכושר עד ליום השלישי של הקורס, במידה ולא עבר ביום השלישי לא ימשיך בהכשרה.

9. למאבטח "בכיר" א' / ב' ועוטף ירושלים:

א. עד גיל 29 למאבטח "בכיר":

מדדים נדרשים				המרכיב
נשים		גברים		
סיום קורס	כניסה לקורס	סיום קורס	כניסה לקורס	
14: 30 דק'	15: 30 דק'	13: 30 דק'	14: 30 דק'	ריצת 3000 מ'
74 שני (לפני 3000)	76 שני (לפני 3000)	70 שני (לפני 3000)	72 שני (לפני 3000)	ריצת 400 מ' (2 * 200 מ')
76 שני (אחרי 3000)	78 שני (אחרי 3000)	72 שני (אחרי 3000)	74 שני (אחרי 3000)	
תליית און 45 שני	תליית און 40-שני	10	8	עליות מתח
כפיפות מרפקים-12	כפיפות מרפקים-10	14	12	מקבילים
60 ברצף	50 ברצף	70 ברצף	60 ברצף	עליה משכיבה לישיבה

ב. מעל גיל 29 למאבטח "בכיר":

מדדים נדרשים				המרכיב
נשים		גברים		
סיום קורס	כניסה לקורס	סיום קורס	כניסה לקורס	
15: 30 דק'	16: 00 דק'	14: 30 דק'	15: 00 דק'	ריצת 3000 מ'
76 שני (לפני 3000)	78 שני (לפני 3000)	72 שני (לפני 3000)	74 שני (לפני 3000)	ריצת 400 מ' (2 * 200 מ')
78 שני (אחרי 3000)	80 שני (אחרי 3000)	74 שני (אחרי 3000)	76 שני (אחרי 3000)	
תליית און 45 שני	תליית און 40- שני	10	8	עליות מתח
כפיפות מרפקים-12	כפיפות מרפקים-10	14	12	מקבילים
60 ברצף	50 ברצף	70 ברצף	60 ברצף	עליה משכיבה לישיבה

ג. גיל 40 ומעלה או משקל 95 ק"ג ומעלה למאבטח "בכיר" :

מדדים נדרשים				המרכיב
נשים		גברים		
סיום קורס	כניסה לקורס	סיום קורס	כניסה לקורס	
16: 30 דק'	17: 00 דק'	15: 30 דק'	16: 00 דק'	ריצת 3000 מ'
78 שני (לפני 3000)	80 שני (לפני 3000)	76 שני (לפני 3000)	78 שני (לפני 3000)	ריצת 400 מ' (2 * 200 מ')
80 שני (אחרי 3000)	82 שני (אחרי 3000)	78 שני (אחרי 3000)	80 שני (אחרי 3000)	
תליית און 40 שני	תליית און 35- שני	8	6	עליות מתח
כפיפות מרפקים-12	כפיפות מרפקים-10	12	10	מקבילים
50 ברצף	40 ברצף	ברצף	50 ברצף	עליה משכיבה לישיבה

ד. אופן ביצוע המבדקים:

1) מבדק אירובי ריצת 3000/2000/1000 מטרים:

- עמדת מוצא/ מצב התחלתי: זינוק גבוה בפסיעה.
 - יש להקפיד על משטח ריצה ישר ונקי מעצמים.
 - הריצה תתבצע במסלול היקפי/ישר ומישורי.
 - אין לסייע לרצים במהלך הריצה.
 - מצב ביניים: הנבחן/ת מבצע ריצה/הליכה לאורך כל המסלול בהתאם ליכולתו.
 - מצב סופי: סיום מרחק הריצה הנדרש (3000/2000/1000), חציית קו הסיום קבלת מספר הגעה.
- המטרה: על הנבחן/ת לעבור את המרחק בזמן המהיר ביותר בציון עובר בהתאם למדד הנדרש.

2) מבדק עליות משכיבה לישיבה – סבולת שרירי הבטן

- עמדת מוצא/ מצב התחלתי – שכיבה על המזרן, רגליים בקרוס אצבעות כף היד נושקות זול זו ומונחות על העורף, שכמות על המזרן.
- מסייע לוחץ על גב כפות רגליו של הנבחן למניעת התרוממות במהלך המבחן.
- מצב ביניים: עלייה, נגיעה עם המרפקים בברכיים.
- מצב סופי: חזרה לשכיבה על הגב, עד לנקודה בה יש נגיעה של השכמות במזרון.



(1) **הערה:** אין לנתק את כפות הידיים מהעורף, אין לבצע מנוחה

במהלך התרגיל ואין להרים ישבן.

(2) **המטרה:** על הנבחן/ת לבצע עליות משכיבה לישיבה בהתאם למדד

הנדרש ללא הגבלת זמן אך ללא הפסקות.

(3) **סיום המבדק:** כאשר רצף הביצוע מופסק.

(3) **מבדק כפיפה ופשיטת מרפקים בסמיכה אחורית**

(א) **עמדת מוצא/ מצב התחלתי:** סמיכה של כפות הידיים על ספסל/כיסא יציב, אצבעות פונות לפנים, מרפקים נעולים, רגליים ישרות, ברכיים נעולות כאשר העקבים בלבד נוגעים בקרקע.

(ב) **מצב ביניים:** כפיפת המרפקים עד למצב 90 מעלות בין זרוע לאמה. (אין לגעת עם הישבן בקרקע).

(ג) **מצב סופי:** יישור מלא של המרפקים.

(ד) **המטרה:** על הנבחן/ת לבצע פשיטות מרפקים בהתאם למדד הנדרש ללא הפסקות או נגיעת הגוף ברצפה (ללא הגבלת זמן).

(ה) **סיום המבדק:** כאשר רצף הביצוע מופסק או נגיעה ברצפה.

(4) **מבדק עליות מתח.**

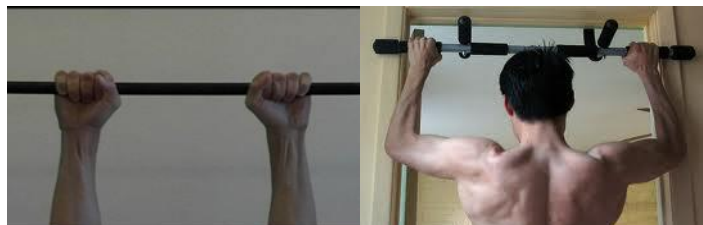
(א) **עמדת המוצא/ מצב התחלתי:** תלייה עם ידיים ישרות על מוט אופקי, כאשר הידיים נמצאות ברוחב הכתפיים, כפות ידיים באחיזה עילית ורגליים ללא מגע בקרקע/אמצעי תומך אחר.

(ב) **התנועה:** ממצב של תלייה, המתאמן צריך למשוך את עצמו באופן יציב (ללא תנועה/נדנוד של הגו והגפיים התחתונות) כלפי מעלה עד למצב בו הסנטר שלו מגיע לגובה המוט.

(ג) **מצב סופי:** יישור מלא של המפרקים וללא מגע רגליים בקרקע/אמצעי תומך אחר.

(ד) **המטרה:** על הנבחן/ת לבצע עליות מתח בהתאם למדד הנדרש וללא הגבלת זמן.

(ה) **סיום המבדק:** כאשר הנבחן לא הגיע עם הסנטר לגובה המוט האופקי (מתח).



(5) **מבדק מקבילים**

(א) **עמדת המוצא/ מצב התחלתי:** יישור את הידיים על המקבילים מבלי לנעול את המרפקים, הרגליים ישרות.

(ב) **התנועה:** הורד את הגוף עד 90 מעלות בין זרוע לאמה (הרגליים לא נוגעות בקרקע/באמצעי תומך אחר).

(ג) **מצב סופי:** דחף את הגוף למעלה לכיוון תנוחת המוצא.

(ד) **המטרה:** על הנבחן/ת לבצע את המקבילים בהתאם למדד הנדרש וללא הגבלת זמן.

(ה) **סיום המבדק:** כאשר הנבחן לא הגיע ליישור המרפק ו/או לא ירד עד 90 מעלות בין זרוע לאמה.



6) מבדק אנאירובי ריצת 300/400 מטרים.

- א) יש להקפיד על ביצוע חימום ספציפי בסמוך לתחילת המבדק.
 - ב) יש להקפיד על משטח ריצה ישר ונקי מעצמים.
 - ג) הריצה תתבצע במהירות מרבית.
 - ד) **מיקום המדריך**: בקו ישר לנק' הזינוק ובנקודה שממנה חוזר הנבדק ימצא קונוס ומדריך. (מול הקונוס בקו הזינוק).
 - ה) **מצב התחלתי**: הנבחן עומד בזינוק גבוה בפסיעה (מצב עמידה) על קו הזינוק.
 - ו) ההזנקה תעשה על ידי המדריך בשני שלבים:
 - (1) "היכון"
 - (2) "צא"
 - ז) על הנבחן לרוץ במהירות המרבית את מרחק המרחק הכללי הלוך ושוב 1 פעם תוך הקפדה על הקפת הקונוסים בכל נקודה.
 - ח) **מצב סופי** – ביצוע המרחק 1 פעם וחציית קו הסיום (נק' ההזנקה).
- המטרה**: הנבחן יעבור את המרחק במינימום זמן בהתאם למדד הנדרש