



משטרת ישראל אגף ההדרכה



-בלמ"ס-

נוהל זה הותר לעיון על פי חוק חופש המידע

			אגף ההדרכה
מספר: 02.03.03	תת-פרק: כשירויות ואימונים	פרק: מחלקת תורות והדרכה (תוה"ד)	
שם: מבחן יכולת גופנית במשטרת ישראל			תאריך פרסום: 19/07/2023
			תאריך תחילה: 19/07/2023
			תאריך ביטול:
			נוסח: 2

1. מטרת הנוהל

- קביעת מדיניות ותחומי אחריות לביצוע מבחני יכולת גופנית.
- קביעת מנגנוני מעקב, פיקוח ובקרה לקיום מסודר של מבחני יכולת גופנית.

2. הגדרות

- אישור כשירות רפואית** – אישור מרופא משטרה, ולפיו הנבדק כשיר לפעילות גופנית, כמותווה בהוראת קרפ"ר 053.02.06.
- הכנה כללית לאימון** – הפעלת הגוף כהכנה לפעילות הגופנית הכוללת פעילות אירובית להעלאת דופק, העלאת טמפרטורת הגוף וחימום מפרקים.
- "זכיין"** – כהגדרתו בהסכם הזכיין להפעלת המכללה הלאומית לשוטרים.
- מפקד האימון** – נגד או קצין מהיחידה הנבחרת האמון על היבטי סדר ומשמעת בלבד במהלך הבוחן.
- פינוי רפואי** – כמוגדר בנוהל אמ"ש מס' 03.04.02 "הגשת עזרה ראשונה באימוני ירי".
- שחרור והרפיה** – הפחתה הדרגתית בהפעלת הגוף עד לעצירה מוחלטת או ביצוע מתיחות, וזאת על מנת לאפשר ירידה בפעולת מערכות הגוף, הפחתת העומס המטבולי והעומס על מערכת השריר – שלד עד למצב של דופק במנוחה.

3.

מדריך כושר גופני במשטרת ישראל

א. מדריך כושר גופני במשטרה יהיה אחד מאלה:

- (1) שוטר שהוא בוגר קורס משטרת "מדריכי כושר גופני וחדר כושר משולב".
- (2) שוטר, בוגר קורס "מדריך מועדוני בריאות וכושר", הנערך באחת המכללות או בתי הספר המוכרים ע"י משרד החינוך או מינהל הספורט, וסיים בהצלחה הסבה למדריכי כושר גופני בהסמכת משטרת ישראל.
- (3) שוטר שהוא בוגר קורס "מדא"גים משולב חדר כושר" או בוגר קורס "מדאג"ים" או קורס "מדא"גים נע"ת", הנערך בבה"ד 8 בצה"ל, וסיים בהצלחה הסבה למדריכי כושר גופני בהסמכת משטרת ישראל.
- (4) מדריך כושר גופני אזרחי במשטרת ישראל שהוסמך כנדרש בחוק הספורט, תשמ"ח-1988, ואושר מקצועית ע"י ר' מגמת כושר גופני והגנה עצמית ומד"ר המכללה הלאומית לשוטרים או בא כוחו.

ב. התנאים המצטברים לתיקוף ההסמכה של מדריך כושר גופני יהיו כמפורט להלן:

- (1) הכשרה כמפורט בסעיף א לעיל.
- (2) מדריך בתקן או הוגדר כמדריך כושר גופני נע"ת ואושר לכך ע"י מ' היחידה.
- (3) ביצוע ריענון מקצועי אחת לשנה קלנדרית.
- (4) בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף.

4.

תחומי סמכות ואחריות

א. קצין כשירות מחוזי:

- (1) הנחיית השוטרים למילוי טופס הצהרת בריאות לפני מבחן יכולת גופנית.
- (2) ביצוע מבחני יכולת גופנית ביחידות המחוז/המרחב.
- (3) ווידוא הזנת הנתונים במערכת כ"א ממוחשבת (ERP).
- (4) הכנת תוכנית מחוזית/אגפית של מבחני יכולת גופנית, הכוללת מועדי מבחנים ומיקומם והפצת התוכנית ליחידות.

ב. מדריך הכושר הגופני:

- (1) ניהול המבחן ואחריות על כלל בעלי התפקידים במהלך המבחן.
- (2) ווידוא נוכחות בעלי תפקידים לרבות מפקד האימון כפי שיוגדר מראש, חובש מוסמך ובוחן מס' 2 מוסמך.
- (3) כינוס השוטרים הנבחרים ומתן הנחיות, הוראות בטיחות ודגשים לגבי תהליך בוחן יכולת גופנית.
- (4) הנחיית הנבחרים בביצוע הכנה כללית וספציפית לקראת המבדקים (חימום).
- (5) הסבר, הדגמה ומתן דגשים לביצוע לקראת המבחן לרבות תנאי מעבר למבחן.
- (6) ניהול המבחן תוך מתן משוב ודגשים במהלך המבחן.
- (7) פיקוח ובקרה מקצועיים על תהליך הבחינה והנבחרים.
- (8) רישום תוצאות המבדקים.
- (9) ביצוע שחרור והרפייה לכלל הנבדקים באופן אחיד בתום המבחן.
- (10) ריכוז תוצאות המבחן והזנתם למערכת ה-ERP.
- (11) אספקת כל ציוד העזר הנדרש למבחן.

12) טרם ביצוע המבחן, יש לוודא קיום התנאים הסביבתיים אשר יאפשרו לבצע את הבוחן בצורה הנכונה, האפקטיבית והבטוחה ביותר, תוך הקפדה על בטיחות הנבחנים, לרבות סריקת מסלול הריצה ומתחם מבדקי הכוח והסרת מכשולים ומפגעים העלולים לסכן את הנבחנים.

13) טרם מועד המבחן, קבלת סטאטוס כתוב מהמרפאה המחוזית/אגפית לגבי כל שוטר המועמד לביצוע המבחן ווידוא קיומו של אישור כשירות רפואית לכל נבחן.

14) החתמת כלל השוטרים על הצהרת כשירות גופנית לביצוע המבחן ביום המבחן טרם ביצועו.

15) קביעת בעלי תפקידים למבחן והצבתם.

16) מתן הוראות בטיחות טרם תחילת כל מבדק.

17) וידוא תלבושת ספורט ונעלי ספורט המיועדות לריצה לנבחנים.

18) תשאול הנבחנים לגבי שינויי במצבם הבריאותי/תפקודי, נטילת תרופות בעקבות שינויים במצבם הבריאותי ויכולתם להשתתף במבחן :

(א) האם יש מי שלא יכול לבצע את המבחן מכל סיבה שהיא.

(ב) האם יש מי שלא קיים אימונים סדירים במהלך החודש האחרון.

(ג) האם יש מי שלא מרגיש טוב או שחלה במחלת חום בשבועיים האחרונים.

(ד) האם ישנתם 5 שעות לפחות בלילה שלפני המבחן.

שוטר שיענה בחיוב על המפורט באחד מהסעיפים אלה לא יבצע את הבוחן.

ג. חובש :

1) וידוא הימצאות האמצעים הנדרשים לטובת טיפול רפואי בהתאם לנוהל אמ"ש מס' 03.04.02 "הגשת עזרה ראשונה באימוני ירי".

2) מתן טיפול רפואי ראשוני במקרה הצורך.

ד. מפקד האימון :

התייצבות, הופעה ומשמעת של הנבחנים.

ה. מפקד יחידה :

1) אחריות כוללת לרמת הכושר הגופני ביחידה.

2) ביצוע מבחני יכולת גופנית תקופתיים – בסיוע מערך כשירות מבצעית.

3) מינוי נאמן כושר יחידתי (נע"ת) בתיאום עם קצין הכשירויות המחוזי שיקדם את נושא הכשירות הגופנית והמבצעית ביחידה.

ו. קצין אה"ד יחידתי :

1) איתור פוטנציאל שוטרים החייבים בביצוע מבחן יכולת גופנית.

2) העברת רשימת חייבי המבחן אשר בדיקת המלר"ת שלהם בתוקף (בהתאם להנחיות קרפ"ר) אשר נמצאו כשירים, למפקדים ולגורם המטפל בנושאי אמ"ש בתחנות.

3) הפניית השוטרים למרפאה למילוי טופס הצהרת בריאות ובדיקת רופא על פי הצורך.

4) העברת רשימת חייבי מבחן יכולת גופנית אשר בדיקת המלר"ת שלהם לא בתוקף למרכז זימונים ארצי לצורך זימונים לבדיקת מלר"ת.

5) קביעת מועדי מבחן, בתיאום עם ק' כשירויות.

6) תאום חובש ופינוי רפואי – כמוגדר בנוהל אמ"ש מס' 03.04.02 "הגשת עזרה ראשונה באימוני ירי".

ז. רופא יחידתי :

- 1) ביצוע בדיקה רפואית לשוטרים הנדרשים לביצוע מבחן כשירות ונמצא כי אינם כשירים רפואית או סימנו בטופס הצהרת הבריאות כי יש להם בעיה רפואית.
- 2) תיעוד הממצאים בטופס הצהרת בריאות ובתיקו הרפואי של השוטר.
- ח. עוזר מדריך (בוחן מס' 2) :
 - 1) כיכר נוהל זה על כל חלקיו ותחומי אחריותו.
 - 2) יהיה מדריך כושר נע"ת או מפעיל חדר כושר נע"ת, שנמנה עם משטרת ישראל, אושר ע"י ק' הכשירויות מחוזי/אגפי וביצע רענון שנתי בהתאם להסמכתו המקצועית.

5. הזימון למבחן יכולת גופנית

- א. שוטר אשר עומד בקריטריונים המצטברים שלהלן יוזמן למבחן יכולת גופנית :
 - 1) בדיקת מלר"ת :
 - א) שוטר אשר טרם מלאו לו 30 שנים אינו נדרש לבדיקת מלר"ת, אך נדרש לבדיקת רופא משטרת אחת לחמש שנים.
 - ב) שוטר אשר מלאו לו 30 שנים אך טרם מלאו לו 40 שנים בתנאי שביצע בדיקת מלר"ת ונמצא כשיר, בתקופה של עד 3 שנים (36 חודשים) לפני מועד המבחן.
 - ג) שוטר אשר מלאו לו 40 שנים, בתנאי שביצע בדיקת מלר"ת ונמצא כשיר, בתקופה של עד שנה (12 חודשים) לפני מועד המבחן.
 - 2) ללא הגבלות רפואיות המונעות ביצוע מבחן כשירות.
- ב. שוטר שאינו עומד בקריטריונים הנדרשים לעיל, יופנה לרופא היחידתי לצורך בדיקה או לצורך קביעת מועד לביצוע בדיקת מלר"ת.
- ג. שוטר אשר עומד בקריטריונים הנדרשים יוזמן למבחן היכולת הגופנית וימלא את טופס הצהרת הבריאות.
 - 1) שוטר אשר מילא את טופס הצהרת הבריאות והצהיר כי אינו סובל מאף לא אחת מן המחלות והבעיות הרשומות בהצהרה, וכי הוא מתאמן באופן קבוע במשך שעה לפחות בכל פעם בתדירות של פעמיים בשבוע (מינימום ב-4 שבועות אחרונים), יהיה רשאי לגשת למבחן.
 - 2) שוטר אשר הצהיר כי הוא סובל מאחת או יותר מן המחלות והבעיות הרשומות בהצהרה, יוזמן לרופא על ידי גורם אמ"ש היחידתי לבדיקה רפואית וייגש למבחן בהתאם להחלטת הרופא.
 - 3) שוטר אשר הצהיר כי אינו מתאמן באופן קבוע, יוזמן לרופא היחידה לצורך בדיקה רפואית. ק' הכשירויות או מי מטעמו יקבע לשוטר תכנית אימונים אישית. השוטר ייגש למבחן במועד אשר ייקבע על ידי ק' הכשירויות.
- ד. שוטר ייגש למבחן יכולת גופנית אם רופא משטרת אישר לו לעשות כן, גם אם לא עמד בקריטריונים המופיעים לעיל.
- ה. הצהרת הבריאות תתוּק על ידי ק' הכשירויות או מי מטעמו בצמוד לרשימת הנבחנים ותישמר למשך שנה לפחות.
- ו. ביצוע בוחן חוזר לאחר כשלון :

- (1) שוטר אשר נכשל בבוחן כושר גופני יוכל לבצע שוב רק לאחר שעברו לפחות שבועיים מהמבחן האחרון .
- (2) בכל מקרה שוטר לא יוכל לגשת לבוחן יותר משלוש פעמים בחיציון.
- (3) שוטר אשר סיים הגבלה רפואית יחוייב בבוחן רק אחרי שעבר חודש מתום ההגבלה וזאת בכדי לאפשר לו חזרה לכושר.

6. סוגי המבדקים

א. מבדק שדה :

- (1) מבדק יכולת אירובית מבוצע בתנאי חוץ.
- (2) מבדקי הכוח ייתבצעו בתנאי חוץ או בתנאי אולם.

ב. מבדק "ביפ" :

- (1) מבדק יכולת אירובית מבוצע בתנאי אולם.
- (2) מבדקי הכוח ייתבצעו בתנאי חוץ או בתנאי אולם.
- (3) בנוסף למדריך כושר, נדרשים שני בקרים אשר יוצבו בנקודות ההלוך והחזור במהלך המבדק לטובת אכיפת ביצוע נכון.
- (4) יבוצעו אך ורק במסגרת הגיבושונים, ההכשרות המסמיכות במכללה הלאומית לשוטרים ובבה"ד מג"ב, כאשר תנאי מזג האוויר אינם מאפשרים מבדק שדה.

7. מתקנים ומסלולים לביצוע מבחן יכולת גופנית

יהיו באישורו של ק' כושר גופני ארצי או מי מטעמו וזאת לאחר בחינת האתרים והמתקנים ואישורם לקידוד במערכת הממוחשבת.

8. מועדי ביצוע מבחן יכולת גופנית

- א. לשוטרים בגילים 45 ומעלה - מבחני יכולת גופנית יבוצע אחת לשנה.
- ב. לגילאי 44 – 18 שנים, מבחני יכולת גופנית יבוצעו פעמיים בשנה (מלבד המצטיינים כמצוין בסעיף 8.ג.) כדלקמן :
 - (1) חציון א' – 1 בינואר עד 30 ביוני.
 - (2) חציון ב' – 1 ביולי עד 31 לדצמבר.
- ג. מצטיין מבחן יכולת גופנית הוא שוטר שיגיע בבוחן חציון א' לציון 87 ומעלה ולא יחוייב בביצוע המבחן בחציון ב'. ציונם של השוטרים המצטיינים בחציון א' ישופל לחציון ב'.
- ד. פרק הזמן המינימלי בין מבחן חציוני אחד למשנהו של אותו/ה שוטר/ת, הוא לפחות חודשיים.
- ה. שעות המבחן הן שעה לאחר הזריחה ועד שעה טרם השקיעה של אותו היום. חל איסור מוחלט לבצע מבחן יכולת גופנית בין הערביים ובשעות החשיכה או סמוך אליהן מלבד מתקנים ייעודיים בהם קיימת תאורה מתאימה ושאושרו על ידי ק' כושר גופני ארצי או מי מטעמו.

9. ציון מעבר נדרש

א. ציון מעבר נדרש בהתאם לתפקיד על פי "תיק תרגיל בוחן יכולת גופנית" הנמצא במקורות האלה :

- (1) פורטל שערי ידע/אגף ההדרכה/מחלקת תוה"ד ;
 - (2) ק' כושר גופני ארצי ;
 - (3) ענף כשירות מבצעית במכללה הלאומית ;
 - (4) מגמת כושר בבה"ד מג"ב ;
 - (5) כל קצין כשירות מחוזי/אגפי/מג"ב.
- ב. שוטרים המחוייבים במעבר מבחן יכולת גופנית, נדרשים לתוצאות והישגים על פי המקצוע שבו הם מסווגים. לכל מקצוע הוגדרה דרישת ציונים דיפרנציאלית למעבר המבחן - כמפורט ב"תיק תרגיל בוחן יכולת גופנית".
- ג. ציון מבחן יכולת גופנית ייקבע על פי טבלת הישגים וניקוד (תיק תרגיל בוחן יכולת גופנית).
- ד. מועמדי גיוס המיועדים לתפקיד כמצויין בטבלת המקצועות נדרשים למעבר המבחן בעת המיון בהתאם לרף שנקבע לתפקידים המיועד.

10. גורם אחראי לנוהל

רמ"ד כשירות – מחלקת תוה"ד/אגף ההדרכה, הוא הגורם האחראי לתכני נוהל זה ולתיקופו.