

קול קורא לגופים המבקשים להיכלל ברשימת הגופים המאושרים להפעלת קול קורא "הכנה לצה"ל ברשויות בדגש כושר גופני ומנטלי"

א. כללי:

1. גופים העוסקים בתחומי הכנה לצה"ל בדגש על כושר גופני, והעוסקים במכלול התחומים הנוגעים להכנה לצה"ל, מוזמנים להגיש בקשה להיות גוף מאושר להפעלת תוכניות רשותיות בקול קורא "הכנה לשרות בצה"ל בדגש על כושר גופני ומנטלי", מלווה ע"י נציג מנהל חברה ונוער במשרד החינוך ומופיע ברשימת הגופים המאושרים להפעלת התכנית.

ב. על הגוף לעמוד בתנאי הסף הבאים:

1. מוסד ציבורי רשום כחוק כתאגיד הפועל שלא למטרות רווח, כל פעילות הכנה לצה"ל תהיה מרוכזת במסגרת התאגיד ותבוא לידי ביטוח עצמאי ונפרד במסמכיו הכספיים
2. אין במטרות המוסד או במעשיו, שלילת קיומה של מדינת ישראל כמדינה יהודית ודמוקרטית או הסתה לגזענות.
3. מוסד הציבור אינו מוסד חינוך כהגדרתו בחוק לימוד חובה, התשי"ט - 1949, ואינו מפעיל בית ספר;
4. מוסד הציבור מעודד לשרות משמעותי ולמיצוי יכולות המלש"ב
5. למוסד הציבור ניסיון ממשי של ארבע שנים לפחות, בקיום הפעילות והנושאים הנתמכים;
(יש לצרף סילבוס תוכניות משנות ניסיון ההפעלה)
6. מוסד הציבור מפעיל את התכנית בקרב 250 תלמידי כיתות י"ב לפחות, ב10 רשויות לפחות **(יש לצרף את רשימת הרשויות)**
7. בראש התכנית עומד אדם בעל ניסיון חינוכי של 5 שנים לפחות בהדרכה/חינוך בני נוער, ובעל רקע פיקודי בצה"ל. (יש לצרף את פרטי מנהל התכנית)
8. מוסד הציבור מעסיק רכז חינוכי במשרה מלאה בעל ניסיון חינוכי של שנה לפחות בהדרכה/חינוך בני נוער, ובעל רקע פיקודי בצה"ל, שילווה במהלך השנה את התהליכים החינוכיים שעוברות הקבוצות השונות.
9. הרכז החינוכי, כאמור בפסקה (6), ישתתף בתוכנית הכשרה של המינהל או תוכנית הכשרה אחרת שאישר המינהל מראש, בהיקף של 28 שעות לפחות;

10. מוסד הציבור מעסיק בתכנית מדריכים עם רקע פיקודי צבאי, עדיפות למשרתים בתפקידי לוחמה ו/או תומכי לוחמה.
11. מוסד הציבור יגיש תכנית עבודה שנתית שתפרט את כל הפעילות המתוכננת לפי רשויות, מספר הקבוצות, סוג הפעילות, פרטי הרכז האחראי והרשויות שעליהם הוא אחראי, נוסף על תכנית ההכשרה והליווי הנזכרת לעיל בפסקה (7);
12. מוסד הציבור הגיש בסוף שנת הפעילות הקודמת נתונים הנוגעים להערכת הפעילות שהופעלה במסגרת תוכנית הכנה לשרות משמעותי ברשות. גוף חדש ברשימה יציג בתהליך האישור את נתוני הפעילות בשנתיים החולפות כמופיע בסעיף (5).
13. מוסד הציבור יבטח את המלש"בים המשתתפים ואת אנשי הצוות מטעמו בפעילות בביטוח צד ג' וביטוח תאונות אישיות;
14. מוסד הציבור יתחייב לפעול על פי הנדרש ובהתאם לחוזרי מנכ"ל משרד החינוך והמשרד להשכלה גבוהה ומשלימה בנושאי: טיולים, מורשת וזהות, מעורבות והתנדבות. כמו גם על פי הנחיות נוהל פעילות כושר גופני - הכנה לצה"ל המפורסם ע"י מפמ"ר חינוך גופני- משרד החינוך (נספח א')
15. המוסד הצהיר כי לכלל המלש"בים בעלי המוגבלות/צרכים מיוחדים המתגוררים ברשות המשתתפות בתוכנית, ניתנת אפשרות להשתתף בהתאם ליכולתם וכישוריהם.

ג. התוכנית המאושרת להפעלה

- על התוכניות שיאושרו להפעלה כמופיע בסעיף (9) בתנאי הסף לכלול את הקריטריונים הבאים:
1. התכנית תכלול את כל הנושאים הנוגעים להכנה לשרות משמעותי בצה"ל בהיבטים: הערכיים, המנטליים, הפיסיים.
 - a. לפחות שלוש מסעות להכרות עם הארץ ואתרי מורשת במהלך שנת הפעילות
 - b. מפגשים עם אנשי צבא ורוח לעידוד המוטיבציה לשרות משמעותי
 - c. מערכי שיעור בנושא חוזק מנטאלי וציונות.
 - d. לפחות מפגש אחד של כל משתתפי התכנית מכלל הרשויות ליצירת חיבור וזהות ישראלית משותפת.
 2. התכנית תהיה מורכבת מקבוצות תהליכיות לליווי המלש"בים בכל תהליך הגיוס- מהכנה לצו ראשון, חיזוק יכולות אישיות, התאמת המלש"ב למסלולים השונים הקיימים בצה"ל ובשרות הלאומי אזרחי וכד'
 3. התכנית תכלול השתלמויות להכנה והכשרה, חיזוק הקשר בין המלש"בים באמצעות אירועים וליווי אישי
 4. הפעילות תהיה תהליכית, בעלת מסגרת קבועה של מינימום מפגש שבועי באורך לפחות שעה וחצי.
 5. קבוצת פעילות תכלול מינימום 17 חניכים ומקסימום 25 חניכים.

6. הגביה מהחניכים לא תעלה על 50 ש"ח לחודש פעילות. בנוסף לא יהיה משתתף שלא יוכל להשתתף בפעילות בגלל היעדר יכולת לשלם את דמי הרצינות, במקרה זה על הגוף המפעיל והרשות להגיע להסכמה בדבר השתתפות החניך בפעילות ודרכי מימון השתתפותו.
7. עלות הפעילות לקבוצה לא תעלה על 70,000 ש"ח לקבוצה לשנה.

ד. אוכלוסיות היעד לפעילות הכנה לשרות משמעותי

תלמידי כיתות י' עד י"ב ברשויות המקומיות המועמדים לשרות ביטחון מכל גווי האוכלוסיה ברשות.

אופן ההגשת הבקשה

על הגוף המעוניין להכלל ברשימה המאושרת להגיש את נספח א' ולצרף את המסמכים המעידים על עמידה בתנאי הסף- כגוף מפעיל, ואת התכנית להפעלה במסגרת קול קורא "הכנה לצה"ל ברשויות בדגש כושר גופני ומנטאלי" ע"פ כל הקריטריונים המופיעים לעיל למייל rutifa@education.org.il עד לתאריך 20/8/21.

גופים שמסמכיהם יעברו את בדיקת תנאי הסף יוזמנו לועדת אישור תכנית הפעלה, אשר רק לאחריה יכנסו לרשימת הגופים המאושרים להפעלה בקול קורא.

נספח א' - נוהל פעילות כושר גופני - הכנה לצה"ל



מאי 2020

תוכן

5	רקע	
5	בעלי תפקידים	
5	כללי	1.
5	מטרות	2.
6	הגדרות	3.
6	פירוט	4.
7	קווים מנחים לבניית תכנית שנתית	5.
7	דגשים לאימון	6.
7	ביקורות כושר גופני	7.
8	הכשרת המדריכים	8.
8	עקרונות יסוד בבניית תכנית האימונים	9.
9	נהלי הבטיחות	10.

רקע

פעילות העוסקת בהעלאת הכושר הגופני כהכנה לגיוס לצה"ל היא פעילות הולכת ומתרחבת בקרב בני נוער בישראל. מערכת החינוך מעודדת ואף מפעילה ותומכת בגופים המבצעים פעילות זו.

המטרה המרכזית במסמך הינה להסדיר את המאמצים הפיזיים והפעילות הגופנית בקרב חניכים המתאמנים במסגרת פעילות הכנה לצה"ל.

לאור רמת הסיכונים והמאמצים הגופניים בפעילות זו העלולים לעשות נזק לחניכים בפעילות, ישנה חשיבות רבה לקביעת אמות מידה ראויות ונכונות שישמרו על סרגל מאמצים ונפח אימונים המותאם לחניכים ולמצבם הגופני במהלך הפעילות.

לצורך זה נקבע סרגל מאמצים מתאים, ונקבעו קווים מנחים לבניית תכנית אימונים מתונה, שיטתית והדרגתית.

פיתוח יעיל של הכושר הגופני ומניעת נזקים גופניים כתוצאה מפעילות גופנית מותנים בסגל מדריכים בעל הכשרה מקצועית מתאימה, בבקרה נאותה ובתוכנית מקצועית מקיפה.

במסמך זה יפורטו העקרונות להכשרת המדריכים בתכנית, לאישור תכנית הכושר הגופני להכנה לצה"ל ולשיטת המעקב והבקרה אחר התוכנית ואחר החניכים המבצעים את התוכנית.

בעלי תפקידים

- **מנכ"ל העמותה** – מי שמונה על ידי הוועד המנהל לתפקיד.
- **מדריך כושר גופני**: בוגר קורס מדא"ג בצה"ל ו/או בוגר קורס מדריכים באחד מענפי הספורט (כולל חדר כושר) שהוסמך במוסד מוכר.
- **מדריך כושר גופני מתרגל**: בוגר שירות צבאי כלוחם (ע"פ הגדרות צה"ל) ו/או בוגר הכשרה כמדא"ג נע"ת בבית הספר לכושר קרבי בצה"ל.
- **רכז כושר גופני**: אחראי על 5-7 מדריכים. בעל ניסיון של שנה אחת לפחות כמדריך מתרגל.
- **מנהל כושר גופני אזורי (צפון/דרום/מרכז)**: בעל ניסיון של שנה אחת לפחות כרכז כושר גופני ובעל תואר ראשון לפחות. עדיפות לבוגר הכשרה פיקודית בצה"ל ולהכשרה בתחום החינוך הגופני.
- **מנהל מקצועי של הכושר הגופני**: הסמכות המקצועית הבכירה בעמותה, בוגר תואר ראשון לפחות בחינוך גופני ובעל רקע נרחב בכתיבת תכניות אימון גופני, באימון קבוצות. אושר ע"י המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני במשרד החינוך או נציג מטעמו.
- **מנהל הבטיחות**: בעל תפקיד בעמותה שמונה על ידי מנכ"ל העמותה לטפל בכלל נושאי הבטיחות כולל כתיבת הוראות, הנחיות, ניתוח אירועים וכו' לפעילות החניכים. יבצע הכשרה מקצועית ולמידה מגופים מקבילים בצבא, במכינות הקדם צבאיות וכו' בהתאם לצורך.

האחריות הכוללת ליישום הוראות אלו היא על מנכ"ל העמותה

1. כללי

כושרו הגופני של החניך קובע במידה רבה את יכולתו לבצע משימות ותורם לבריאותו הכללית. קיימת חשיבות רבה לנפח האימון ועצימותו כמו גם למנוחה ולהתאוששות. חל איסור לקיים כל פעילות גופנית שאינה מופיעה בתוכנית האימונים שאושרה ו/או בניגוד לנוהל המצ"ב.

2. מטרות

א. להגדיר את ההכשרה הנדרשת מהמדריכים בתוכנית.

- ב. להגדיר עקרונות לכתיבת תכנית כושר גופני ואישורה.
- ג. לקבוע עקרונות מנחים לפיקוח ובקרה על התוכנית.

3. הגדרות

- א. כושר גופני: יכולת הביצוע והתפקוד במטלה גופנית הנקבעת על פי מכלול היכולות של החניך לבצע פעילות גופנית במתארים שונים.
- ב. חימום: חלקו הראשון של האימון שמטרתו מעבר הדרגתי ממצב מנוחה למוכנות לפעילות הגופנית המתוכננת להתבצע באימון.
- ג. פגיעה משימוש יתר או עומס יתר: פגיעה הנוצרת כתוצאה מכוחות המופעלים בתדירות משתנה וגורמת לנזק ופגיעה של הרקמות עד כדי הגבלה, החלשה בתנועה ועד לנכות.
- ד. מחלה: פגיעה או ירידה בתפקוד הגוף שאיננה תוצאה של פציעת שימוש יתר או עומס יתר הגורמת לירידה בתפקוד.

4. פירוט

פעילות גופנית תבוצע בהתאם לתוכנית האימונים המאושרת. תכנית זו תיכתב ע"י המנהל המקצועי. מסע, ניווט, מרוץ או סימולציית "גיבוש" יאושרו במסגרת האישור הכללי של התוכנית ובהתאם להנחיות המופיעות במסמך תוך התחשבות מלאה בכלל ההיבטים הבטיחותיים והמקצועיים וע"פ חוזרי מנכ"ל משרד החינוך.

כל קבוצת אימון תהיה בעלת כיסוי ביטוחי מלא ומוסדר בחוק.

באחריות מדריך הכושר הגופני לוודא שמתקיימים כל התנאים לקיום אימון יעיל, מקצועי ובטיחותי כולל תשאול קבוע לפני כל אימון לגבי הרגשה כללית, 7 שעות שינה בלילה, שתיית נוזלים וכיו"ב.

באחריות המנהל המקצועי להכין דף הנחיות למדריך (לפני פתיחת אימון) ע"פ ההנחיות שבמסמך זה.

באחריות הרכז ומנהל האזור לוודא שבוצע לכל חניך נוהל אישור רפואי בתוקף.

בכל שנת פעילות לפני תחילת האימונים יאושרו ע"י מנהל הבטיחות או רכז כושר גופני (בהתאם להנחיות מנהל הבטיחות) לכל קבוצת אימון כל המסלולים לאימונים תוך התחשבות מלאה ונטרול כלל הסיכונים. בנוסף, ייכתב נספח בטיחות שיהיה פיזית בכל אימון בו יפורטו גורמי הסיכון, הגדרות לגבי מזג אוויר וכן כיצד מתבצע פינוי רפואי כולל דרכי תקשורת בהתאם לצורך.

באחריות המדריך לבצע סריקה של שטח האימון לפני תחילתו ולוודא שהוא בטיחותי ומאפשר קיום אימון באופן תקין. כמו כן, במידה ויש שימוש במתקני עזר, יבצע בדיקה פיזית של תקינות המתקנים כולל בדיקת עומס במידת הצורך.

מובהר שבאף אימון ובשום תצורה חל איסור מוחלט להיכנס לים, למאגר מים, לבריכה וכו'. כמו כן, האימון יבוצע בתנאי אור סבירים.

באחריות מנהל האזור להתעדכן בתנאי מזג אוויר ע"י מנהל הבטיחות של העמותה ולוודא שמתקיימים התנאים הנדרשים לקיום פעילות גופנית.

באחריות המדריך להכיר ולפעול בהתאם בכל דגשי הבטיחות ובכללם: לאתר חניכים חולים ולא מאוקלמים, לגלות ערנות לגבי חולשה, סחרחורת וכו' של חניך ולהזעיק עזרה בהתאם לצורך. להתאים את המאמץ הנדרש ליכולת החניך כלפי מטה בלבד, כלומר: הפחתת עומס בהתאם לצורך. בכל אירוע בלתי מתוכנן (בלת"מ) המדריך המתרגל ימשיך בפעילות בעיקרון הפחת - כלפי מטה מבחינת המאמצים.

בימים גשומים מאד, באובך ו/או בימי שרב לא יתקיימו אימונים גופניים בחוץ !!!

באחריות המדריך לקיים מעקב אישי וכללי אחר החניכים בביצוע התוכנית הגופנית.

הרכז יודא שהמעקב האישי מבוצע כנדרש ואף יסייע למדריך המתרגל בכך.

דו"ח שבועי יועבר ע"י המדריך לרכז. הרכז יעביר אחת לחודש דו"ח חודשי מפורט על כלל הקבוצות שבאחריותו למנהל האזור.

בכל חציון יבוצע סיכום עם הפקת לקחים בה יוצגו נתוני המעקב, הבקרה, אירועי הבטיחות כולל לקחים שיופצו לכלל המדריכים.

5. קווים מנחים לבניית תכנית שנתית :

התוכנית מבוססת על סרגל מאמצים הכולל הדרגה והסתגלות, היא מודולרית ונגזרת מהדרישה הצבאית הבסיסית.

התוכנית מבוססת על שיפור מקורות האנרגיה: שיפור היכולת האנאירובית, שיפור יכולת הצח"מ ושיפור היכולת האירובית.

התוכנית מבוססת על הטרוגניות באימון על פי שלוש רמות יכולת.

התכנית מותאמת להבדלים הפיזיולוגיים בין נערים לנערות וכן להבדלים האנתרופומטריים בהתאמה.

התוכנית דורשת מבדקי יכולת פיזית: יכולת אירובית, יכולת אנאירובית ויכולת שרירית על מנת לאמוד אחר התקדמות החניך והמלצות לשיפור יכולתו האישית.

התוכנית מתבססת על שני אימונים קבוצתיים בשבוע לפחות לאורך שנת פעילות (כעשרה חודשים). מומלץ לבצע אימון נוסף בשבוע לחיזוק נקודות חלשות של החניך.

האימון בתוכנית כולל הכנה לפעילות (חימום), חלק עיקרי של לימוד ותרגול מיומנויות, למשל הרמת אלונקה, חלק של פיתוח יכולת סיבולת שרירית וחלק מסכם של גמישות והרפיה.

נפחי ריצה: נפח ריצה התחלתי של 500 מטר ועד 5 קילומטרים באופן מדורג לקראת סיום התוכנית, ותלוי בהתקדמות בסרגל המאמצים.

כוח: יכולת ביצוע כפיפות ופשיטות מרפקים על גבי מקבילים/מתח ברמה של 3-5 חזרות בתחילת התכנית ועד 20-25 בסיום, תרגילי כוח לרגליים ע"ב משקל גוף של 5-7 חזרות בתחילת התכנית ועד 28-30 חזרות בסיום.

כמו כן, יכולת זחילה, נשיאת אלונקה וביצוע מספר חזרות של מאוצים(ספרינטיים) קצרים עד בינוניים כולל בעלייה מתונה (ע"פ הנחיות המפורטות בהמשך).

6. דגשים לאימון :

א. מומלץ שקבוצה תמנה עד 20 חניכים ובכל מקרה לא תמנה יותר מ-25 חניכים.

ב. חובה לבצע תדרוך כללי ודגשי בטיחות על האימון ותשאול חניכים לפני תחילת כל אימון.

ג. חובה לבצע חימום גופני לקראת האימון/החלק העיקרי באימון ותרגילי גמישות/מתיחות בסיומו.

ד. אופי החימום יותאם לאופי הפעילות ובהתאמה החלק המסיים בהיבטי המתיחות והגמישות/ שחרור.

ה. חניך הנעדר משני אימונים רצופים בגלל מחלה, פגיעה או כל סיבה אחרת, יחזור באופן מדורג ובהתאמה לסיבת היעדרותו. כנ"ל לגבי חניך המצטרף במהלך השנה.

ו. אופן חזרתו של חניך/חניך חדש שהצטרף תאושר ע"י הרכז על פי עקרונות שנכתבו ע"י המנהל המקצועי.

ז. קצבי ריצה מומלצים ל 1 ק"מ: קל: 6 דק', בינוני: 15: 5 דק', מהיר: 30: 4 דק'.

ח. חימום 10 דק' בתחילת האימון. מנוחה 10 דק' לכל שעת אימון הכוללת שתיית מים כ-250 מ"ל. בימים חמים מאד ובתקופת הקיץ תבוצע מנוחה כל 30 דקות למשך 10 דק' כולל שתיית כ-250 מ"ל מים.

ט. בוחן כושר גופני יבוצע באישור הרכז.

י. אין לקיים אימוני קרב מגע, אימוני ספיגה וכיו"ב.

7. ביקורות כושר גופני :

כל קבוצה תבוקר לפחות אחת לחודש ע"י הרכז ולפחות אחת ל-6 חודשים ע"י מנהל האזור.

א. הביקורת תכלול: תצפית ומשוב על המדריך, בקרה על תכנון מול ביצוע תכנית האימונים וקיום ההוראות המקצועיות.

ב. אחת לחודש תבוצע ביקורת פתע באחת המסגרות ע"י המנהל המקצועי.

ג. כלל הביקורות יועברו בנוהל דווח למנהל המקצועי ולמנכ"ל העמותה.

ד. אחת לחציון במסגרת כנס לכלל המדריכים, יוצגו ממצאי הביקורת להנהלת העמותה ולמדריכים תוך מתן דגש להפקת לקחים.

ה. יש להכין פורמט למילוי משוב, מעקב וכו' על פי הגדרות המנהל המקצועי ובתיאום עם מנכ"ל העמותה.

8. הכשרת המדריכים :

א. לפני פתיחת כל שנה תבוצע הכשרה מרוכזת, ע"י מרצים ואנשי מקצוע, למדריכים בהתאמה להכשרתם ועיסוקם. ההכשרה תכלול תכנים מקצועיים, עיוניים ומעשיים. סך שעות ההכשרה יהיו 60 שעות. 40 שעות מתוכם יבוצעו לפני אימון הפתיחה (חובה לכלול 6 שעות בטיחות ו- 4 שעות עזרה ראשונה) ו-20 שעות נוספות יושלמו עד חודש מפתחת האימונים. האחריות המקצועית הכוללת על תכני ההכשרה וביצועה היא של המנהל המקצועי.

ב. תכני ההכשרה ושעות חובה :

- אנטומיה ופיזיולוגיה 16 שעות: מושגי בסיס, עצמות, מפרקים, שרירים עיקריים, מערכת הדם והנשימה, מערכת ההובלה, מסלולי אספקת אנרגיה, חוב חמצן, גרעון חמצן, צח"מ, סח"ח, מאמץ גופני באקלים חם/קר.
- תורת הכושר הגופני 8 שעות: מרכיבי כושר גופני, עקרונות אימון, שיטות אימון, עקרונות בתחזוקת גוף האדם.
- מבנה האימון 2 שעות.
- הבדלים בין נשים לגברים 2 שעות.
- עבודה עם מתבגרים 2 שעות.
- מגמות בצה"ל 2 שעות.
- בטיחות 6 שעות.
- תזונה, פציעות ספורט ומחלות 4 שעות: סוגי פציעות ומניעה, מחלות כרוניות, אסתמה, סכרת, לב וכלי דם, תעוקת לב, יתר לחץ דם, מות פתאומי.
- הדרכה מעשית 14 שעות: ביצוע עיקרי האימונים והעברתם מול גורם מקצועי, ביצוע תרגילי הכוח.
- עזרה ראשונה 4 שעות.

ג. בתוכנית ההכשרה תינתן אפשרות לבצע חלק מהשיעורים העיוניים באופן מקוון ו/או בלמידה עצמית. יודגש כי בסיום כל פרק מקצועי יבוצע מבחן ובו חובת מעבר. כמו כן, בסיום ההכשרה יבוצע מבחן עיוני מסכם ומבחן הדרכה מעשי.

ד. לאחר שהמועמד להדרכה יעמוד בכל המטלות של ההכשרה בהצלחה, ייכנס למאגר המדריכים המוסמכים.

ה. בסיום ההכשרה יוסמך להעביר את האימונים שאושרו בתוכנית האימונים בלבד.

ו. מדריך כושר גופני בוגר קורס מדא"ג או קורס מדריכים באחד מענפי הספורט ישתתף בתכנים הבאים: הדרכה המעשית (14 שעות), עבודה עם מתבגרים (2 שעות), בטיחות (6 שעות) ויידרש לעבור את המבחן המסכם.

9. עקרונות יסוד בבניית תכנית האימונים :

- א. עומס גופני - מורכב מארבעה רכיבי יסוד עיקריים: נפח (משך זמן הביצוע/מרחק הביצוע/כמות הפעמים), עצימות (קצב, משא, תנאי שטח), תדירות האימונים וסוג האימונים.
- ב. פיצוי יסף - כל עומס מהווה גירוי לתהליכי התאוששות ופיצוי. אם העומס גדול מעט מעומסי השגרה שהגוף מורגל בהם ויתקיימו תהליכי מנוחה והתאוששות ראויים, יגרם "פיצוי יסף" - עליית הכושר הגופני.
- ג. מנוחה והתאוששות - תהליך הפיצוי אינו מתרחש בעת האימון, אלא במנוחה אחריו. לפיכך, מנוחה מתאימה היא חלק בלתי נפרד מתהליך האימון ותנאי הכרחי למימוש תוצאות האימון. התהליך כולל תזונה נכונה, שינה בכמות מספקת וימי מנוחה.



- ד. עומס יתר - מאמץ/עומס גופני הגבוה מיכולתו של הגוף להגיב עליו בפיצוי יסף או להתאושש ממנו בזמן סביר.
- ה. אימון יתר - מצב של עומס יתר מתמשך או תכוף יגרום ל"אימון יתר" - מצב של כישלון כושר ההתמודדות וההתאוששות של הגוף ודעיכת היכולת הנוכחית.
- ו. הדרגתיות - כדי להימנע מעומס יתר ומהתפתחות של אימון יתר, יש להקפיד על הדרגתיות בהגברת העומס על רכיביו השונים בהתאם לסוג האימון, לרמת האימון ולנתוניו האישיים של החניך.
- ז. רציפות - חוסר רציפות בביצוע תכנית האימונים מקטיף ברמה רבה את יעילותה מאחר שבמרווחים בין האימונים נעלם פיצוי היסף של האימונים הקודמים, ולא מושג השיפור בכושר הגופני.
- ח. פרטניות - החניכים נבדלים בכושרם ההתחלתי, בקצב השיפור, בפרוטנציאל השיפור, במועדות לפגיעות גופניות וכו'. התוצאות הטובות ביותר מושגות כאשר תכנית האימונים לוקחת בחשבון גורמים אלה. על תכנית האימון להיות מותאמת לבני הנוער החלשים יותר שאם לא כן - יגדל מאד הסיכון שינשרו כתוצאה מאימון יתר או פגיעות גופניות.
- ט. נזקים גופניים העשויים להיגרם ממאמצים גופניים בלתי מבוקרים וגורמי הסיכון להם - הנזקים השכיחים ביותר עקב מאמצים גופניים הם פגיעות אורתופדיות, המתבטאות בדלקות ובכאבים בגידים ובמפרקים, ושברי מאמץ בגפיים התחתונות ולעתים באגן הירכיים ובעמוד השדרה. המענה המשותף לכל הפגיעות הנ"ל הוא עומס יתר ואימון יתר, שהסיבות העיקריות לכך הן:
- אי התאמה בין העומס המוטל על החניך לבין כושרו הגופני ההתחלתי.
 - הדרגתיות בלתי מספקת בהעלאת עומס האימונים.
 - תהליכי בנייה והתאוששות לקויים.
 - הבדלים בתגובה לאימונים של מערכות גופניות שונות.
 - ליקויים אורתופדיים, כגון: כפות רגליים שטוחות/עם קשת גבוהה וכו', רגלי "א" או רגלי "ס" וכו'.
 - מוטיבציית יתר ולחצים חברתיים גורמים לחניך להתכחש לכאבים ולמיחושים ולהעלימם.
 - נזקים מגורמים סביבתיים(משאות כבדים, משטחי ריצה לא טובים, מורדות תלולים) המגדילים את הכוחות הפועלים על חלקי שלד שונים

10. נהלי הבטיחות:

- א. לפני כל אימון המדריך יעביר תדריך תוך שאלות לחניכים ומתן תשובות ברורות מצדם. המדריך יוודא הבנה של התדריך ע"י חזרה של החניכים על הנהלים. המדריך יבצע תשאול לפני כל אימון ויוודא שלכל חניך יש בקבוק מים אישי.
- מחויבות איסוף של אישור רפואי, אישור הורים והצהרת בריאות לפעילות חניך (ע"פ פורמט הקיים במשרד החינוך).
- ב. חודש הפעילות הראשון של הקבוצה מוגדר כחודש היכרות וגיבוש הקבוצה. הפעילות תכלול משחקים ותרגילים פיזיים אלמנטריים בלבד. בחודש זה יושלם פרק ההכשרה של המדריך. לאחר הפעילות הראשונה של חניך, המשך פעילותו תאושר רק עם שליחת הצהרת בריאות חתומה על ידי ההורים. הצהרה זו תכלול התייחסות שוללת למצבים רפואיים חריגים הצהרה זו מהווה אישור ההורים להשתתפות בפעילות.
- ג. תוך חודש ימים מתחילת הפעילות על כל חניך חובה להביא אישור רפואי חתום ע"י רופא המשפחה הקבוע המעיד על בריאות תקינה. ללא אישור רפואי זה לא יורשה החניך להתאמן. כלל האישורים הרפואיים יתויקו בתיק מעקב.
- היה וקיים ממצא חריג באישור הרפואי לא יורשה החניך להתאמן עד לקבלת אישור מרופא מומחה בתחומו לביצוע פעילות גופנית עצימה.
- ד. בטיחות בדרכים: נושא זה הוא בעל חשיבות מכרעת, מכיוון שהינו בעל סבירות סיכון גבוהה וחומרת סיכון גבוהה במיוחד. בעת יציאה לריצה בשטח בנוי ועירוני יש להקפיד על ההנחיות המפורטות בהוראות הבטיחות הפנימיות של העמותה שאושרו ע"י המנכ"ל.
- מודגש: בעת ריצה בין ערביים או בחשיכה, על הקבוצה לרוץ כדבוקה כאשר בראש המדריך עם פנס ואפוד זוהר וסוגר את הקבוצה מדריך נוסף או חניך אחראי עם פנס ואפוד זוהר.**
- ה. בטיחות מזג אוויר:
- עומס חום קל - תחושת חום קלה, אינה משפיעה על הפעילות.

- עומס חום בינוני - תחושת חום, מומלץ לשהות בצל. יש קושי בפעילות גופנית.
 - עומס חום כבד - קושי בשמירה על טמפרטורת הגוף לא תבוצע פעילות גופנית (למעט באולמות ממוזגים).
 - עומס חום קיצוני - תנאים קשים מאוד(כולל אובדן). לא תבוצע פעילות גופנית.
 - אחריות מנהל הבטיחות של העמותה להוציא הנחיות מפורטות להתנהלות במוזג אוויר חריג, כל מדריך יכיר ויפעל על פי מנגנוני בקרה מחמירים של מנהל הבטיחות.
- ו. בטיחות ריצה:**

- יש לבדוק את מסלולי הריצה לפני שמתרגלים פעילות עליהם, קרי:
 - יש לוודא שאין מהמורות ובורות בשטח הריצה.
 - יש לוודא שהשטח מואר.
 - יש לוודא שיש מקור מים קרוב בשטח הריצה.
 - יש לתכנן חציית כבישים במעברים בטוחים.
 - אם חוצים במעבר חציה יש לחצות כולם ביחד ובהליכה. חציית הכביש תתבצע רק כאשר כל הקבוצה מאוגדת והמדריך מזהה שכלל החניכים נמצאים, ובאישור המדריך בלבד. מדריך בעל ווסט זוהר יעמוד בראש הקבוצה עד לסיום חצייה בטוחה. יש לחצות בנקודה בה יש שדה הראייה ברור לשני הכיוונים למרחק של 50 מ' לפחות לכל צד על מנת שהחצייה תתבצע תוך בטיחות מרבית ויכולת לצפות כלי רכב המגיעים. בשום אופן אין לחצות דרך מהירה בעלת מספר נתיבים, אלא רק במעבר עילי או תחתי ללא תנועת רכבים.
 - אין לרוץ לצד כבישים ראשיים.
 - יש למנות מאסף לקבוצה.
- ז. הרמה ונשיאת אלונקה:**

- יש להחליף צד כל דקה וחצי.
- אין בשום מצב להעלות על האלונקה חניך או איש צוות.
- המשקל על האלונקה יהיה שקי חול קשורים בחבל, ללא אבנים סלעים, או מרכיב אחר.
- על כל אלונקה יהיו עד 2 שקי חול במשקל 10 ק"ג לשק, סה"כ 20 ק"ג.
- מתחת לאלונקה יהיו לפחות 4 חניכים. סה"כ לאלונקה לפחות 8 חניכים.
- חישוב משקל לחניך שאינו נושא אלונקה – עד 5 ק"ג.
- חישוב משקל לחניך הנושא אלונקה – עד 10 ק"ג.
- משך כולל של נשיאת האלונקה - עד 60 דקות במצטבר.
- לפני המסע החניכים יצוותו לאלונקה בהתאם לגובהם על מנת ליצור עומס אחיד על חברי הקבוצה במהלך הנשיאה.

ח. נהלי בטיחות לקיום מסע:

- משך מסע יהיה עד 4 שעות לכל היותר.
- קצב המסע – קצב של 3 קמ"ש, יבוצע ווידוא ע"י מוביל המסע בהתאם לנקודות בקרה אל מול הזמן.
- הפסקות – כל שעה תבוצע הפסקה של 10 דקות. הורדת האלונקה, תרגילי שחרור, שתייה והתאמת הצידוד.
- שתייה במהלך המסע – חניך ישתה 250 סמ"ק מידי שעה לפחות. החניך יישא בתרמילו 3 ליטר מים בעת היציאה למסע.
- משקלים – עד 5 ק"ג בתיק המסע.
- ציוד אישי לחניך יכלול: תיק אישי עם 3 ליטר מים, כובע, נעליים סגורות, מכנסיים ארוכים, חולצה קצרה, חולצה ארוכה, קרם הגנה משמש.
- ציוד קבוצתי – אלונקה אחת עבור קבוצה של 8 חניכים לפחות. בעליה יש לתמוך בנושאי האלונקה. ברידה – יש לבלום את האלונקה בסיוע לנושאי האלונקה.

- דרגות עומס חום – באחריות מנהל הבטיחות לוודא מול חדר מצב היארעות עומס חום / עומס קור ולפעול בהתאם להנחיות.
- מומלץ כי המדריכים יכירו את ציר המסע לפני יציאתם אליו.
- לפני המסע יש להעלות את הדופק לערכים של 100-120 פעימות לב לדקה.
- יש לבצע חימום ספציפי ובהתאמה תרגילי שחרור בסיומו.
- מומלץ שקצב המסע יהיה אחיד בדגש על אי שינוי קצב לקראת סוף המסע.
- מדריך הקבוצה יבדוק לפני ובמהלך המסע תופעות חריגות אצל החניכים כולל תשישות גופנית.
- המדריך יכיר מהם סימני הזיהוי לאלרגיה, פגיעות חום, התייבשות, תשישות חום ומכת חום במאמץ ופגיעות קור - היפותרמיה.
- רגישות לתגובות רגשיות של קושי של החניכים.
- סדרות שטח וניווט נדרשות לעבור תאום פעילות של הלשכה לתאום טיולים משרד החינוך.
- במידת הצורך יבוצע תאום מול מערכת ניהול טיולים 'החברה להגנת הטבע'.
- כל סדרת שטח או ניווט יעברו אישור מקצועי עד שבוע לפני הפעילות ע"י המנהל המקצועי. האישור יתבצע בנוסף לאישור הכללי הקיים של תכנית האימונים.

ט. נהלי בטיחות לקיום ניווט

על מנת לקיים ניווט לקבוצת החניכים יש לפעול על פי ההנחיות המפורסמות [בחזור מנכ"ל פעילות חוץ בית ספרי לשנת 2014, פרק 4.](#)

נספח ב' - טופס בקשה

חלק א' - פרטים כלליים - הגוף המפעיל

	שם הגוף
	שם התכנית
	שם מפעיל התכנית
	טלפון נייד
	כתובת מייל

חלק ב' - עמידה בתנאי סף:

יש לצרף הצהרות מנכ"ל בדבר הסעיפים הבאים:

1. מוסד הציבור אינו מוסד חינוך כהגדרתו בחוק לימוד חובה, התשי"ט - 1949², ואינו מפעיל בית ספר;
2. מוסד הציבור מעודד לשרות משמעותי ולמיצוי יכולות המלש"ב
3. למוסד הציבור ניסיון ממשי של ארבע שנים לפחות, בקיום הפעילות והנושאים הנתמכים כאמור בסעיף 3; **(יש לצרף סילבוס תוכניות משנות נסיון ההפעלה)**
4. מוסד הציבור מפעיל את התכנית בקרב 250 תלמידי כיתות י" - י"ב לפחות, ב10 רשויות לפחות **(יש לצרף את רשימת הרשויות)**
5. בראש התכנית עומד אדם בעל ניסיון חינוכי משמעותי של 5 שנים לפחות, ובעל רקע פיקודי בצה"ל. **(יש לצרף את פרטי מנהל התכנית)**
6. מוסד הציבור מעסיק רכוז חינוכי במשרה מלאה בעל ניסיון חינוכי משמעותי של שנה לפחות, ובעל רקע פיקודי בצה"ל, שילווה במהלך השנה את התהליכים החינוכיים שעוברות הקבוצות השונות.
7. הרכוז החינוכי, כאמור בפסקה (6), ישתתף בתוכנית הכשרה של המינהל או תוכנית הכשרה אחרת שאישר המינהל מראש, בהיקף של 28 שעות לפחות; **(יש לצרף אישור הכשרה)**
8. מוסד הציבור הגיש בסוף שנת הפעילות הקודמת נתונים הנוגעים להערכת הפעילות שהופעלה במסגרת תוכנית הכנה לשרות משמעותי ברשות. **גוף חדש ברשימה יציג בתהליך האישור את נתוני הפעילות בשנתיים החולפות כמופיע בסעיף (5).**
9. מוסד הציבור יבטח את המלש"בים ואת אנשי הצוות מטעמו המשתתפים בפעילות בביטוח צד ג' וביטוח תאונות אישיות; **(יש לצרף פוליסת ביטוח)**
10. מוסד הציבור יתחייב לפעול על פי הנדרש ובהתאם לחוזרי מנכ"ל משרד החינוך והמשרד להשכלה גבוהה ומשלימה בנושאי: טיולים, מורשת וזהות, מעורבות והתנדבות. כמו גם על

**פי הנחיות נוהל פעילות כושר גופני - הכנה לצה"ל המפורסם ע"י מפמ"ר חינוך גופני-
משרד החינוך (נספח א')**

11. המוסד הצהיר כי לכלל המלש"בים בעלי המוגבלות/צרכים מיוחדים המתגוררים ברשות המשתתפות בתוכנית, ניתנת אפשרות להשתתף בהתאם ליכולתם וכישוריהם.

תמחור התכנית

מחיר לשעת מפגש/יום שיא	מספר המפגשים	רכיב הפעילות
		סה"כ

חלק ב' - מתווה התכנית

יש לצרף מסמך בהיקף של עד 3 עמודים הכולל את המידע הבא:

- מטרות ויעדים
- אוכלוסיית יעד
- הנושאים המרכזיים בתוכנית, סילבוס, עקרונות עבודה ודרכי פעולה
- תוצאות מצופות
- משאבים נדרשים להפעלת התכנית

יש לצרף אישור מפמ"ר חני"ג להתאמת התכנית לדרישות נוהל פעילות כושר גופני - הכנה לצה"ל.

רכזי ומדריכי התכנית

שם	ת.ז.	תפקיד בצה"ל	הכשרה

חלק ד' - הצהרת מנהל התכנית

אני מתחייב כי התכנית תופעל ע"י מבצעים שלמדו והוכשרו כמאושר בנוהל פעילות כושר גופני - הכנה לצה"ל, וכי התכנית עומדת בכל הנדרש בנוהל זה.

על החתום _____

תאריך _____