

פ"מ 33.0213 – "שעות השינה של חיילים בצה"ל"הגדרות

1. בפקודה זו, "חייל" – חייל בשירות סדיר או בשירות מילואים פעיל.

כללי

2. פקודה זו נועדה להבטיח שתינתן לחיילים שינה סדורה (בכפוף למספר חריגים המפורטים בפקודה), על-מנת למנוע נזקים בריאותיים כבדים שעלולים להיגרם להם בשל מחסור בשעות שינה, ועל-מנת למנוע פגיעה בתפקודם, בשיקול דעתם, ביעילותם וכיכולת המבצעית שלהם בשל מחסור בשעות שינה, אשר טומנת בחובה סכנות בטיחותיות העלולות לעלות בחיי אדם.

3. הוראות פקודה זו יחולו על פעילות חיילי צה"ל בשגרה, לרבות באימונים ובתרגילים, בתעסוקה מבצעית וכן בפעילות מבצעית. הוראות פרקים א'-ג' לפקודה זו לא יחולו, אם קבע ראש אמ"ץ, או קצין בדרגת תא"ל לפחות שמונה לכך על-ידו, כי מתקיים מצב חירום שבמהלכו קיומן במלואן עלול להביא לפגיעה ממשית בביצוע משימה ביטחונית חיונית. עם זאת, מפקדי הצבא יפעלו ככל הניתן בהתאם להוראות פקודה זו.

**פרק א****שינה סדורה בצה"ל וחריגה ממנה**

4. כל חייל בצה"ל זכאי לשינה סדורה מדי יממה, אשר תנאיה הם:

- א. היקף של 7 שעות שינה לכל הפחות;
- ב. שינה רצופה;
- ג. שינה בשעות הלילה בין השעות 22:00 ל- 00:00;
- ד. תנאי שינה הולמים (מקום לינה, חשכה ושקט).

5. חל איסור לפגוע בזכאותו של חייל לשינה סדורה. חריגה ממתן שינה סדורה תתאפשר רק מהטעמים המפורטים בנספח א, באופן המצוין לצידם בלבד ובמידה שהחריגה נדרשת לביצוע הפעילויות המפורטות בנספח. אין בחריגה ממתן שינה סדורה כדי לפגוע בהוראות פרק ב לפקודה זו.

6. אם מתקיימים בנוגע לחייל כמה טעמים לחריגה מכמות שעות השינה, תותר חריגה אחת על-פי קביעת המפקד הבכיר יותר ויוקפד על השלמה מתאימה של שעות שינה, לפי אותה החריגה.

**פרק ב****הוראות נוספות בנוגע לשינה**טרום שינה

7. נוסף על הזכאות לשינה סדורה, זכאי כל חייל לשעת "טרום-שינה" (שעת ט"ש), שבה יהיה פנוי להשלים את כל הכנותיו לשינה (החלפת בגדים, מקלחת וכו'). במקרים חריגים רשאי מפקד, שדרגתו סא"ל לפחות, לקצר את זמן ההיערכות לשינה, ובלבד שלא יהיה פחות מחצי שעה.

הקפדה על שעות שינה כאשר החייל שוהה מחוץ למסגרת הצבאית

8. בלילה שלפני יציאת חייל מבסיס צבאי לחופשה תינתן לו הזכות לשינה סדורה. אם אושרה חריגה ממתן שינה סדורה, בהתאם לפרק א' לפקודה זו, תאושר יציאת החייל לחופשה על-ידי מפקד בדרגת סרן ומעלה, לאחר שוודא את ערנות החייל ואת בטיחות נסיעתו, והוא

- יהיה רשאי לקבוע כי החייל לא יצא לחופשה כל עוד לא התקיימו התנאים שקבע ושנועדו להבטיח את ערנותו ואת בטיחות נסיעתו.
9. עם שובו של החייל לבסיס הצבאי, לפני אימון או פעילות אחרת בעלי היבטים והשלכות בטיחותיים, יורד המפקד באמצעות תשאל כי החייל ישן שינה סדורה.

### הקפדה על שעות שינה ומנוחה בנוגע לנהיגה

10. הוראות פקודה זו יחולו בנוגע לנהיגה, ללא אפשרות לחריגה כלשהי ממתן שינה סדורה, בהתאם לפרק א' לפקודה זו. זאת בנוסף, להוראות שנועדו להבטיח את ערנות הנהגים ואת הבטיחות בדרכים, המפורטות בפ"מ 7.0201 – "בטיחות בדרכים והוראות שימוש ברכב צבאי" ובהוראה 3.9 להוראות הבטיחות של מבק"א איבשה – "שעות נהיגה ומנוחה לנהגים ביחידה".

## פרק ג

### שונות

#### הטמעה ובקרה

11. כל מפקד יורד הכללת התייחסות לנושא זמן השינה וטרום-השינה בתוכניות ההכשרה, האימונים והתע"ם.

#### פעילויות עם מיועדים לשירות ביטחון

12. במהלך פעילויות הכנה לצה"ל של גדנ"עים, חניכים בקורסים קדם-צבאיים, שוחרים, ובכל פעילות צבאית אחרת טרם הגיוס לצה"ל למלשכ"ים (למעט פעילויות מיון וגיבוש, כמפורט בסעיף 13 להלן), לא תהא חריגה משינה סדורה.
13. במהלך פעילויות מיון וגיבוש מלשכ"בים ליחידות צה"ל השונות, חריגה ממתן שינה סדורה תתאפשר רק מהטעמים המפורטים בנספח א, ובאופן המצוין לצידם בלבד. אין בחריגה ממתן שינה סדורה כדי לפגוע בהוראות פרק ב לפקודה זו.

#### שהייה במתקני כליאה

14. הוראות פקודה זו יחולו גם על כל אדם המרצה עונש מאסר או מחבוש, או הנתון כמעצר בבית סוהר צבאי, במחנה מעצר או בחדר משמר, כהגדרתם בחוק השיפוט הצבאי, התשט"ו-1955.
15. חריגה ממתן שינה סדורה מהטעמים הייחודיים לעצורים תתאפשר כמפורט בנספח א. חריגה אחרת משינה סדורה עבור כלואים, חבושים ועצורים תתאפשר רק מהטעמים האחרים המפורטים בנספח א (כגון תורנות שמירה), ובאופן המצוין לצידם בלבד. אין בחריגה ממתן שינה סדורה כדי לפגוע מהוראות פרק ב לפקודה זו.

#### הוראות אחרות

16. כל פקודה מפקודות הצבא הכוללת התייחסות לשינה תפורסם רק לאחר היוועצות עם קרפ"ר ועדכון אג"ת-הממונה על פקודות הצבא.

#### עדכון הנספח

17. הנספח בפקודה זו יתוקן בנוהל מקוצר, ללא סכב הערות וסכב חתימות, לפי הפ"ע 1.0102 – "תהליך העדכון של פקודות המחייבות את כלל הצבא", על-ידי ר' אג"ת, לאחר אישור קרפ"ר, מפצ"ר יעז"ק, אג"ת-הממונה על פקודות הצבא ואמ"ן-מחב"ם.

נספח א  
חריגה משינה סדורה

מס"ד	הסיבה לחריגה	פירוט הטעם לחריגה	הגורם המאשר	היקף ואופן החריגה	השלמה בגין החריגה	פקודת הצבא המשלימה
1	תעסוקה מבצעית (תע"ם) ופעילות מבצעית בשגרה	א. לצורך משימת תע"ם קבועה למשך תקופה מוגדרת מראש	מפקד גזרה מרחבית בתפקיד מח"ט ומעלה	מתן 6 שעות שינה בלבד	ללא השלמה. במקרה של חריגה נוספת מהסיבה המנויה בשורה 1 (ב), תהיה ההשלמה ל-6 שעות בלבד.	
		ב. במהלך משימת תע"ם, על-פי צורך מבצעי שהתעורר במהלכה	מפקד המשימה	4 שעות שינה רצופות לפני או מייד לאחר המשימה, וכן השלמה של 3 שעות שינה רצופות באותה היממה ולא יאוחר מביממה העוקבת. בנוסף, לאחר 7 יממות שבהן לא ניתנה האפשרות לשינה סדורה, תינתן שינה סדורה בשתי היממות העוקבות.		
		ג. פעילות מבצעית בשגרה	מפקד המשימה	על-פי צורכי המשימה		
2	אימונים ותרגילים (לרבות הכשרה וסדרות אימון)	פעילות מתוכננת בהתאם לתוכנית האימונים וההכשרות	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה	קיצור שעות השינה או 24 שעות אימון ללא שינה סדורה	מתן 7 שעות שינה רצופות מייד בתום הפעילות שבטענייה אושרה החריגה.	הוראה 5.5 להוראות הבטיחות של מבק"א יבשה – "שעות שינה באימונים"
			מפקד בדרגת אל"ם ומעלה	36 שעות אימון ללא שינה סדורה		
			מפקד בדרגת תא"ל ומעלה	48 שעות אימון ללא שינה סדורה		
			מפקד בדרגת אלוף	72 שעות אימון ללא שינה סדורה		
3	תורנות שמירה (בנוסף לתפקיד או במהלך הכשרה ואימון)	פעילות שמירה בלילה	מפקד תורנות השמירה	קיצור שעות השינה והפסקת הרצף שלה לצורך שמירה במשך 1/2 שעה	השלמה ל-7 שעות שינה באותו הלילה	
				קיצור שעות השינה והפסקת הרצף שלה לצורך שמירה במשך שעתיים רצופות. לכל היותר פעמיים בשבוע		
				קיצור שעות השינה והפסקת הרצף שלה לצורך שמירה במשך 4 שעות רצופות או מפוצלות לשתי משמרות בנות שעתיים כל אחת, לכל היותר פעמיים בשבוע.		
4	צורך מיוחד של יחידה בעת שגרה	א. פעילות חריגה של היחידה	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה	היותו פעמיים בשבוע	4 שעות שינה רצופות לפני או מייד לאחר הפעילות, וכן השלמה של 3 שעות שינה רצופות באותה היממה ולא יאוחר מביממה העוקבת.	
		ב. צרכים מיוחדים של היחידה	מפקד בדרגת אל"ם ומעלה	מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה שלא תעלה על יומיים בשבוע (רצופים או במצטבר)	אין צורך בהשלמת שעות שינה.	
			מפקד בדרגת תא"ל ומעלה	מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה של 3 שבועות (רצופים או במצטבר) במשך 4 חודשים		
5	תפקידים מיוחדים	א. שירות בתפקידים משמרות	מפקד החייל	שינה שלא בשעות הלילה	בתום 7 יממות רצופות שבהן לא ניתנה שינה סדורה, מתן מנוחה בת יממה וכן שינה סדורה ביממה העוקבת.	הוראת קבע אכ"א 33-02-06 – "שעות פעילות ועבודה במשמרות – חיילים בשירות חובה"
		ב. סגל חדר משמר, בסיס כליאה ומחנה מעצר	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה	שינה שלא בשעות הלילה		
		ג. צוות אוויר, צוות עזר אוויר וצוות כטמ"ם ובקרה	מפקד חיל האוויר – עבוד חריגה קבועה	מתן 6 שעות שינה בלבד	ללא השלמה במקרה של חריגה נוספת – בהתאם לפקודת הצבא המשלימה.	
		מפקד כנף או בסיס	שינה שלא בשעות הלילה	בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה.		
		מפקד בדרגת אל"ם ומעלה כאישור קרפ"ח אוויר – עבור משימה מבצעית מוגבלת בזמן	בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה	בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה.		
	ד. לוחמי ים וצוותים ים תומכים	מפקד חיל הים עבור חריגה קבועה	מתן 6 שעות שינה בלבד	ללא השלמה. במקרה של חריגה נוספת – בהתאם לפקודת הצבא המשלימה.	הוראה 5.5 להוראות הבטיחות של מבק"א יבשה – "שעות שינה באימונים"	

	בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה. ללא השלמה. במקרה של חריגה נוספת לצורכי משימה, תהיה ההשלמה ל-6 שעות בלבד.	שינה שלא כשעות הלילה	מפקד בסיס			
	ללא צורך בהשלמת שעות שינה	מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה שלא תעלה על יומיים בשבוע (רצופים או במצטבר)	מפקד בדרגת אל"ם (בו"ס סא"ל) ומעלה באישור קרפ"ח ים – עבור משימה מבצעית מוגבלת בזמן	א. עצורים	מתקני כליאה	6
	ללא השלמה.	על-פי הצורך, ב-24 השעות הראשונות למעצר	מפקד בדרגת רס"ן ומעלה	ב. תורנות שמירה		
	ללא השלמה.	בהתאם למפורט בשורה 3 לטבלה	מפקד תורנות השמירה	היפוך סדר שינה בין יום ללילה	מיונים וגיבושים	7
הוראת קחצ"ר – מהדורה 7	ללא השלמה.	לפחות 3 שעות מתוך 7 שעות השינה הרצופות יהיו בשעות החשיכה	מפקד המיון	חריגה אחרת לצורך המיון		
		בהתאם להנחיית ענף הפיזיולוגיה	מקפ"ר ענף הפיזיולוגיה			