

**33.0213 שעות שינה ומנוחה של חיילים**

הגדרות

תוקף סעיפים 1 עד 24 מה- 30 יולי 98

1. בפקודה זו:

- א. "יממה" - תקופת זמן של עשרים וארבע שעות, מ- 06.00 בבוקר ועד 06.00 למחרת.
- ב. "חסך שינה מלא" - פחות משלוש שעות שינה רצופות ביממה.
- ג. "חסך שינה חלקי" - בין שלוש לשש שעות שינה רצופות ביממה.
- ד. "פעילות שגרתית" - כל פעילות, שאינה פעילות מבצעית או שאינה פעילות ביטחון שוטף (להלן - בט"ש), כהגדרתן להלן.
- ה. "הכשרות ואימונים" - פעילות, המתבצעת במסגרת קורס, לשם הכשרתו של חייל למקצוע, לתפקיד או לפעילות, המתבצעת ביחידה, לשם שמירה על רמתם המקצועית של החיילים ולשם שיפור, או לתרגול פעולתם המתואמת.
- ו. "פעילות בט"ש" - פעילות, המתבצעת במסגרת תעסוקה מבצעית, הכרוכה בעבודה במשמרות.
- ז. "פעילות מבצעית" - פעילות לחימה, מארבים ופשיטות, שלא בזמן מלחמה, לרבות סיוע ליחידות המבצעות פעילות זו.

תוקף ביטול סעיף משנה ח מה- 26 בספטמבר 2006

- ח. סעיף המשנה מבוטל.
- ט. "שומר" - חיילים בשירות סדיר או בשירות מילואים, המועסקים בנוסף לתפקידם הצבאי בתורנויות שמירה בלילה (למעט שמירת מאהל באימונים והכשרות, עד שעה), וכן חיילים המועסקים בתפקידי שמירה בלבד.

תוקף סעיף משנה י מה- 26 בדצמ' 2000

- י. "לילה" - משך הזמן משעה 22:00 ועד שעה 06:00 למחרת.
- יא. "מנוחה" - תקופה שבה החייל חופשי מפעילות שגרתית, פעילות מבצעית או שמירה ואין עליו מטלות נוספות והוקנו לו התנאים המתאימים לישון ולהתאושש.
- יב. "חייל בצוות אוויר" - חייל שהוסמך על ידי מפקד חיל האוויר ל"מעמד צוות אוויר" באחד המקצועות האלו: טייס, נווט או מכונן אוויר.
- יג. למען הסדר ספק, מובהר בזה, כי בכל מקום שנאמר בפקודה זו "חייל", משמעו גם חיילת, אלא אם כן צויין אחרת.
- יד. הרשות המוסמכת לאשר חריגות משעות שינה ומנוחה של חיילים:

תוקף סעיף קטן 1 מה- 26 בדצמ' 2000

- (1) מפקד מז"י - לחילות ולבה"דים שבסמכותו בבא"חים חטיבתיים של החי"ר, לרבות באימונים המשותפים לכוחות היבשה, הים והאוויר.
- (2) מפקד חיל האוויר - ליחידות הכפופות לו.
- (3) מפקד חיל הים - ליחידות הכפופות לו.
- (4) מפקדי הפיקודים - לעוצבות וליחידות הכפופות להם.

תוקף סעיף קטן 5 מה- 21 ביולי 2005

- (5) ראש אמ"ן, ראש אט"ל, ראש אכ"א וראש אגף התקשוב - ליחידות הכפופות להם.

כללי

2. יש להבטיח, כי לכל חייל תינתן האפשרות לישון שש שעות ביממה, לפחות, כדי שיוכל לתפקד תוך עירנות וביעילות ביתר שעות היממה.
3. בכל מקרה של פגיעה בשעות השינה, יש לפעול להשלמת שעות השינה כמפורט בפקודה זו.

שעות שינה - פעילות שגרתית

4. יש להבטיח, כי שעות השינה יהיו רצופות.
5. יש לשחרר את החייל מפעילות לפני המועד המיועד לשינה, כך שיוכל להשלים את כל הכנותיו לשינה (החלפת בגדים, מקלחת וכד'), ולבצע פעולות הכנה הכרחיות לבוקר של המחרת - פעולות שאין אפשרות לבצען בשעות הבוקר (בבסיסי טירונים והכשרות יסוד תוקצב שעה, לפחות, לפני המועד המיועד לשינה, לשם ביצוע הפעולות האמורות לעיל).
6. אין להפריע את שנת החייל, אלא לצורכי פעילות חד פעמית חריגה, וזאת באישור מפקד, שדרגתו סא"ל, לפחות. במקרה זה יש להבטיח השלמת שש שעות שינה, ובכלל זה - ארבע שעות שינה רצופות, לפני הפעילות החריגה או אחריה.

שעות שינה - הכשרות ואימונים

7. בעת תכנון פעולות האימונים יש להכליל בתכנית הפעילות הכתובה את מכסת שעות השינה ואת ההכנות לה, כמתחייב לפי פקודה זו. לצורך זה לא ייחשבו כשעות שינה הכנות לשינה וביצוע שמירות. פרקי זמן יוגדרו בתכנית האימונים המאושרת, תוך הבטחת שש שעות המיועדות לשינה בלבד.
8. לגבי תכנית אימונים, החורגת מפקודה זו והמחייבת פגיעה בשעות השינה - יש לקבל אישור מהסמכות המאשרת חריגות, כמפורט בסעיף 1 סעיף משנה יד.
9. אם נוצר צורך בחריגה בלתי מתוכננת מתכנית האימונים הכתובה והמאושרת, רשאי מפקד, שדרגתו אל"ם, לפחות, האחראי על האימון, לאשר חריגה לפרק זמן, שלא יעלה על ארבעים ושמונה שעות. בתום פרק זמן זה יושלמו שעות השינה החסרות לשש שעות ביממה לכל יממה בה נגרעו שעות שינה.
10. במקרה של פעילות מתוכננת, המחייבת ביטול שעות השינה בלילה או גריעה מהן, יש להשלים שעות שינה לשש שעות ביממה, לכל יממה בה נגרעו שעות שינה. לדוגמה: בסדרת שדה בה ישנים חיילים שלוש שעות בלילה במשך שלוש יממות, יש להשלים ביממה הרביעית תשע שעות ועוד שש שעות של אותה יממה - כלומר: חמש עשרה שעות לצורך שינה ומנוחה. ביטול שעות שינה (חסך שינה מלא) לא יהיה ליותר מארבעים ושמונה שעות, ברציפות; גריעה משעות שינה (חסך שינה חלקי) לא תהיה ליותר משבעים ושתיים שעות ברציפות.
11. בעת קיום שגרת הדרכה ואימונים, אין לקיים פעילות המבוצעת כתרגול חוזר על חשבון שעות השינה המתחייבות מפקודה זו. על אף האמור לעיל, ניתן לבצע תרגול נוסף על חשבון שעות שינה רק כחלק מתכנית האימונים, המאושרת על ידי מפקד היחידה, שדרגתו סא"ל, לפחות. אם הפעילות הנ"ל נמשכת יותר מחצי שעה, יש להשלים שעות שינה חסרות על ידי השכמה מאוחרת. ביצוע פעילות זו של תרגול חוזר תהיה כמפורט בהפ"ע [6.0303](#). שמירת מאהל עד לשעה אחת ללילה לא תיחשב כהפרת הפקודה. התרגול החוזר ומשך השמירה, לצורך סעיף זה, לא יחרגו במצטבר משעה אחת ללילה.

שעות שינה - פעילות בט"ש

12. לחייל המבצע פעילות בט"ש בשעות הלילה, יש להבטיח שש שעות שינה ביום. אם נדרשת ממנו פעילות גם ביום, יש להבטיח שארבע מתוך שש שעות השינה יהיו רצופות. בתום שש יממות של פעילות בט"ש, שבמהלכן לא ניתן לחייל לישון ברציפות מעל ארבע שעות ביממה, יינתנו לחייל שתיים עשרה שעות שינה בלתי מופרעות.

שעות שינה - פעילות מבצעית

13. אין להטיל על חייל פעילות מבצעית רצופה של יותר מארבעים ושמונה שעות ללא שינה.
14. בכל פעילות מבצעית, הנמשכת מעל ארבעים ושמונה שעות, יש לאפשר לחייל שלוש שעות שינה רצופות, לפחות, בכל יממה.

## בלמ"ס

33.0213  
פקודות מסכ"ל, 15 ינו' 85

15. בתום פעילות של עד שלוש יממות יש לאפשר השלמת שעות שינה, בחישוב של שש שעות לכל יממת פעילות.

16. בתום תקופה של פעילות מבצעית, הנמשכת מעל שלוש יממות, שבמהלכן לא התאפשר לחייל לישון שש שעות ביממה ולכל המאוחר לאחר שבע יממות, יש לאפשר לחייל מנוחה רצופה ללא הפרעה, במשך שתי יממות לפחות, לפני תחילתה של פעילות מבצעית נוספת.

### שעות שינה - שומרים

17. חיילים בשירות סדיר או בשירות מילואים, המבצעים תפקידי שמירה בנוסף לתפקידיהם הרגילים בשעות היום, ישמרו בלילה עד ארבע שעות במשמרות בנות שעותיים רצופות, לכל היותר, שלפניהן או לאחריהן ינוחו ארבע שעות, לפחות.

18. העסקתם של חיילים בשירות סדיר או בשירות מילואים, המועסקים בתפקידי אבטחה ושמירה בלבד:

תוקף סעיף משנה א מה- 26 בדצמ' 2000

א. תתוכנן לארבע שעות שמירה, לכל היותר, מדי לילה במשמרת אחת, כשלפניהן ולאחריהן ינוחו במשך ארבע שעות.

ב. בנוסף - שש שעות שמירה ביום, תוך הקפדה שלכל שומר יובטחו שבע שעות מנוחה ביממה, למעט זמני ארוחות ומסדרים של החלפת מקצים.

ג. כמו כן, יובטח שבין השמירה האחרונה בלילה לבין השמירה ביום, יהיו ארבע שעות מנוחה.

תוקף סעיף משנה ד מה- 26 בדצמ' 2000

ד. למניעת חסך בשנת לילה, לא ישמור חייל במתכונת של 18:00 עד 22:00 ו- 02:00 עד 06:00 ברציפות יום אחרי יום.

### שעות שינה - נהגים ונהגים

תוקף ביטול סעיפים 19 עד 21 מה- 26 בספטמבר 2006

19. הסעיף מבטל.

20. הסעיף מבטל.

21. הסעיף מבטל.

תוקף סעיף 22 מה- 26 בספטמבר 2006

22. אין באמור בפקודה זו כדי לגרוע מהוראות פ"מ [7.0201](#).

### שעות שינה - צוות אוויר

23. הוראות המסדירות את שעות השינה והמנוחה של חיילים הנמנים עם צוות האוויר בכל פעילות, כמפורט בסעיף 1 סעיפי משנה ד עד ז לפקודה זו, ייקבעו בהוראות זרוע אוויר, ובלבד שלא יהיה בהן כדי לגרוע ממספר שעות השינה המזערי הקבוע בפקודה זו.

### שינון

תוקף ביטול סעיף 24 מה- 26 בספטמבר 2006

24. הסעיף מבטל.