

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 שתניתן 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, ביכולותם וביכולת 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:
- היקף של 7 שעות שינה לכל הפחות;
 - שינה רצופה;
 - שינה בשעות הלילה בין השעות 22:00 ל- 6:00;
 - תנאי שינה הולמים (מקום לינה, חשכה ושקט).
5. חל איסור לפגוע בזכאותו של חייל לשינה סדורה. חריגה ממתן שינה סדורה תתאפשר רק מהטעמים המפורטים ב**נספח 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 שווידא 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, יודא המפקד באמצעות תשאול 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-יבשה – "שעות נהיגה ומנוחה לנהגים ביחידה".

פרק ג**שונות****הטמעה ובקרה**

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

פעילויות עם מיועדים לשירות ביטחון

12. במהלך פעילויות הכנה לצה"ל של ג'דנ"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"ים 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 במעצר 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 בהוראות 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 סבב הערות וסבב חתימות, לפי [הפ"ע 1.0102 – תהליך העדכון של פקודות המחייבות את כלל הצבא](#), על-ידי ר' אג"ת, לאחר אישור קרפ"ר, מפצ"ריעח"ק, אג"ת הממונה על פקודות הצבא ואמ"ן-מחב"ס.

נספח א
חריגה משינה סדורה

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

			אוויר – עבור משימה מבצעית מוגבלת בזמן		
הוראה 5.5 להוראות הבטיחות של מבק"אייבשה "שעות שינה באימונים"	ללא השלמה . במקרה של חריגה נוספת – בהתאם לפקודת הצבא המשלימה.	מתן 6 שעות שינה בלבד	מפקד חיל הים עבור חריגה קבועה	ד. לוחמי ים וצוותים תומכי ים	
	בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה.	שינה שלא בשעות הלילה	מפקד בסיס		
	ללא השלמה . במקרה של חריגה נוספת לצורכי משימה, תהיה ההשלמה ל-6 שעות בלבד.	מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה שלא תעלה על יומיים בשבוע (רצופים או במצטבר)	מפקד בדרגת אל"ם (בז"ס סא"ל) ומעלה באישור קרפ"ח ים – עבור משימה מבצעית מוגבלת בזמן		
	ללא צורך בהשלמת שעות שינה	על-פי הצורך, ב-24 השעות הראשונות למעצר בהתאם למפורט בשורה 3 לטבלה	מפקד בדרגת רס"ן ומעלה	א. עצורים	6
			מפקד תורנות השמירה	ב. תורנות שמירה	
הוראת קצ"ר למיונים פיזיים – מהדורה 7	ללא השלמה .	לפחות 3 שעות מתוך 7 שעות השינה הרצופות יהיו בשעות החשיכה	מפקד המיון	היפוך סדר שינה בין יום ללילה	7
		בהתאם להנחיית ענף הפיזיולוגיה	מק"פ ר"ענף הפיזיולוגיה	חריגה אחרת לצורך המיון	