

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, 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 מידי יממה, אשר תנאיה הם:
 - א. היקף של שבע שעות שינה לכל הפחות;
 - ב. שינה רצופה;
 - ג. שינה בשעות הלילה בין השעות 22:00 ל- 6:00;
 - ד. תנאי שינה הולמים (מקום לינה, חשיכה 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 חריגה.

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

7. בנוסף לזכאות לשינה סדורה, זכאי כל חייל לשעת "טרומ השינה" (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 שוידא 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" ובהוראת הבטיחות של מבק"א-יבשה "שעות נהיגה ומנוחה לנהגים ביחידה".

**פרק ג
שונות****הטמעה ובקרה**

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

פעילויות עם מיועדים לשירות ביטחון

12. במהלך פעילויות הכנה לצה"ל של גדנ"עיים, חניכים בקורסים קדם-צבאיים, שוחרים, ובכל פעילות צבאית אחרת טרם הגיוס לצה"ל למלש"בים (למעט פעילויות מיון וגיבוש, כמפורט בסעיף 33 להלן), לא תהא חריגה משינה סדורה.
13. במהלך פעילויות מיון וגיבוש מלש"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 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 מהוראות פרק ב לפקודה זו.

הוראות אחרות

16. כל פקודה מפקודות הצבא הכוללת התייחסות לשינה תפורסם רק לאחר היועצות עם קרפ"ר ועדכון אג"תהממונה 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", עלידי ר' אג"ת, לאחר אישור קרפ"ר, מפצ"ריעח"ק, אג"תהממונה על פקודות הצבא ואמ"ן-מחב"ם.

נספח א
חריגה משינה סדורה

הנספח פורסם בתאריך 13 באוגוסט 2024

מס"ד	הסיבה לחריגה	פירוט הטעם לחריגה	הגורם המאשר	היקף ואופן החריגה	השלמה בגין החריגה	הערות	פקודת הצבא המשלימה
1	תעסוקה מבצעית (תע"ם) ופעילות מבצעית 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 מוט ומעלה מפקד המשימה מפקד המשימה	מתן 6 שעות שינה בלבד ללא השלמה. במקרה של חריגה נוספת מהסיבה המנויה בשורה 1 (ב), תהיה ההשלמה ל-6 שעות בלבד על-פי צורכי המשימה על-פי צורכי 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.		
2	אימונים ותרגילים (לרבות הכשרה וסדרות אימון)	פעילות מתוכננת בהתאם לתוכנית האימונים וההכשרות: אימון ללא שינה, או קיצור שעות השינה במסגרת האימון	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה מפקד בדרגת אל"ם ומעלה מפקד בדרגת תא"ל ומעלה	עד 24 שעות ערות עד 36 שעות ערות עד 48 שעות ערות	מתן 7 שעות שינה רצופות בתום הפעילות שבועייה אושרה החריגה. מתן 7 שעות שינה סדורה בתום ההחרגה כולה. מתן "שנת חיוק" אחת לפחות בכל יממה בזמן האימון. מתן 7 שעות שינה רצופות בתום הפעילות שבועייה אושרה החריגה. מתן 7 שעות שינה סדורה בתום ההחרגה כולה. מתן שתי "שנות חיוק" נפרדות לפחות בכל יממה בזמן האימון. מתן 7 שעות שינה רצופות בתום הפעילות שבועייה אושרה החריגה. מתן 7 שעות שינה סדורה בתום ההחרגה כולה.	רשאי לאשר מחזור ערות נוסף (עד שני מחזורים) כאשר בין מחזורי ערות תינתנה 7 שעות שינה רצופות. היה ו'מחזור הערות' מסתיים לאחר השעה 12:00, רשאי להמשיך בפעילות בדרגת מאמץ קלה בלבד עד למתן שינה סדורה. רשאי לאשר מחזור ערות נוסף (עד שלושה מחזורים) כאשר בין מחזורי ערות תינתנה 7 שעות שינה רצופות. היה ו'מחזור הערות' מסתיים לאחר השעה 12:00, רשאי להמשיך בפעילות בדרגת מאמץ קלה בלבד עד למתן שינה סדורה. רשאי לאשר מחזור ערות נוסף (עד שלושה מחזורים) כאשר בין מחזורי ערות תינתנה 7 שעות שינה רצופות. היה ו'מחזור הערות' מסתיים לאחר השעה 12:00, רשאי להמשיך בפעילות בדרגת מאמץ קלה בלבד עד למתן שינה סדורה.	הוראה 2.8 להוראות הבטיחות של מבק"א יבשה – "שעות שינה באימונים" "שינה סדורה" – כהגדרתו בסעיף 4 לעיל: 7 שעות שינה רצופות בין השעות 06:00 ועד 22:00 בתנאים הולמים. "שינה רצופה" – שינה בת 7 שעות שינה ללא הפסקה – החשיכה "מחזור ערות" – היקף השעות ללא שינה. "שנת חיוק" – שינה בת שתיים לפחות ברצף כאשר תינתן באחד משערי השינה: בין 14:00 ועד 18:00 בין 03:00 ועד 06:00
		פעילות מתוכננת בהתאם לתוכנית האימונים וההכשרות:	מ"מ"ג (או מקבילו) או סמג"ד ומעלה	עד 120 שעות אימון הכולל 7 שעות שינה רצופות בכל יממה כך ש-3 שעות מתוך ה-7	מתן שינה סדורה (בין 06:00 ל-22:00) בתום האימון.		

			יהיו בשעות החשיכה החל מ- 20:00.		אימון שבו ניתנות 7 שעות שינה לא סדורה ביממה	
			עד 120 שעות אימון הכולל 7 שעות שינה רצופות בכל יממה ללא תלות בשעות החשיכה	מפקד בדרגת אלוף משנה		
		השלמה ל-7 שעות שינה באותו הלילה	קיצור שעות השינה והפסקת הרצף שלה לצורך שמירה במשך 1/2 שעה	מפקד תורנות השמירה	פעילות שמירה בלילה	3 תורנות שמירה (בנוסף להפקיד או הכשרה (אימון)
			קיצור שעות השינה והפסקת הרצף שלה לצורך שמירה במשך שעהיים רצופות, לכל היותר פעמיים בשבוע			
			קיצור שעות השינה והפסקת הרצף שלה לצורך שמירה במשך 4 שעות רצופות או מפורצלות לשתי משמרות בנות שעהיים כל אחת, לכל היותר פעמיים בשבוע.			
		4 שעות שינה רצופות לפני או מייד לאחר הפעילות, וכן השלמה של 3 שעות שינה רצופות באותה היממה ולא יאוחר מביממה העוקבת.	עלפי צרכי היחידה, לכל היותר פעמיים בשבוע	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה	א. פעילות חריגה של היחידה	4 צורך מיוחד של יחידה בעת שגרה
		אין צורך בהשלמת שעות שינה.	מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה שלא תעלה על יומיים בשבוע (רצופים או במצטבר)	מפקד בדרגת אל"ם ומעלה	ב. צרכים מיוחדים של היחידה	
			מתן 6 שעות שינה בלבד לתקופה של 3 שבועות (רצופים או במצטבר) במשך 4 חודשים)	מפקד בדרגת תא"ל ומעלה		
הוראת קבע אכ"א 33-02-06 - "שעות פעילות ועבודה במשמרות – חיילים בשירות חובה"		בתום 7 יממות רצופות שבהן לא ניתנה שינה סדורה, מתן מנוחה בת יממה וכן שינה סדורה ביממה העוקבת.	שינה שלא בשעות הלילה	מפקד החייל	א. שירות בתפקידי משמרות	5 תפקידים מיוחדים
			שינה שלא בשעות הלילה	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה	ב. סגל חדר משמור, בסיס כליאה ומחנה מעצר	
בהתאם להוד"א טיסה 150.01.02.09 – "מגבלות כלליות- הוראת פעילות ושינה"		ללא השלמה במקרה של חריגה נוספת – בהתאם לפקודת הצבא המשלימה.	מתן 6 שעות שינה בלבד	מפקד חיל האוויר – עבור חריגה קבועה	ג. צוות אוויר, צוות עזר אוויר וצוות כטמ"ם ובקרה	
		בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה.	שינה שלא בשעות הלילה	מפקד כנף או בסיס		
		בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה.	בהתאם למפורט בפקודת הצבא המשלימה	מפקד בדרגת אל"ם ומעלה באישור קרפ"ח		
				אוויר – עבור משימה מבצעית מוגבלת בזמן		

הוראה 2.8 להוראות הבטיחות של מבק"א יבשה – "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 תומכים	
		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 (בוז"ס סא"ל) ומעלה באישור קרפ"ח ים – עבור משימה מבצעית מוגבלת בזמן		
		ללא צורך בהשלמת שעות שינה	על-פי הצורך, ב-24 לשעות הראשונות למעצר	מפקד בדרגת רס"ן ומעלה	א. עצורים	6
		בהתאם למפורט בשורה 3 לטבלה		מפקד תורנות השמירה	ב. תורנות שמירה	
הוראת קחצ"ר למיונים פיוזים – 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		מקפ"ר ענף הפיזיולוגיה	חריגה אחרת לצורך המיון	
הוראת הבטיחות של מבק"א-יבשה "שעות נהיגה ומנוחה לנהגים ביחידה". "שינה סדורה" – כהגדרתו בסעיף 4 לעיל: 7 שעות שינה רצופות בין השעות 06:00 ועד 22:00 בתנאים הולמים. "שינה רצופה" – שינה בת 7 שעות ללא הפסקה – ללא תלות בשעות החשיכה	שינה סדורה ביממה העוקבת (במקרה של פיצול הימים, ביממה העוקבת לאחר כל יום)	ללא השלמה	שינה שאינה סדורה עד יומיים בשבוע (שינה רצופה בכל יממה)	מפקד בדרגת סא"ל ומעלה	חריגה לצורך משימת נהיגה	8
	עם סיום החריגה, שבהן לא ניתנה שינה סדורה, יש לתת מנוחה בת יממה ושינה סדורה ביממה העוקבת.	שינה שאינה סדורה מעל יומיים ועד ל-5 ימים בשבוע (שינה רצופה בכל יממה).			מפקד בדרגת אל"ם ומעלה	