

## לאיזה גיבוש התמיינת: יש קונספט חדש שזה גיבוש חובלים צוללות אחוד ולכל קבוצה יש מגבש צוללן ומגבש או שתיים מקורס חובלים.

תאריך הגיבוש (תאריך התחלה ותאריך סיום): 14.02.22-17.02.22

### מיקום הגיבוש:

בסיס עתלית **(חדש)**

### באיזה יום ושעה התחיל הגיבוש ובאיזה יום ושעה שוחררת הביתה:

הגענו לתחנת רכבת עתלית ב8 בבוקר ומי שסיים ולא עבר יצאנו משם ב9 וחצי בבוקר בערך

### מתי קיבלו תשובות (באיזה שעה ביום בו סיימת):

בבוקר של היום הרביעי ממש לפני שמי שסיים ולא עבר הלך הביתה

### כמה התחילו את הגיבוש:

בערך 420

### כמה סיימו את הגיבוש:

בערך 140

### כמה עברו (במידה ובגיבוש שלך יש כמה אפשרויות כמו בחובלים/אחיד/יחטיות אנא פרט):

חובלים עברו בערך 60 וצוללות בערך 12

### מהלך הגיבוש:

מדריך: **נסה לסדר את הלוז לפי שעות, או מתי זה קורה במהלך היום.** חניך: לא היה לי תחושת זמן תחושת הזמן היחידה שהיית לי זה הארוחות בוקר צהריים וערב

## **יום ראשון לגיבוש (גיבוש מתחיל ביום שני) :**

הגענו לתחנת רכבת עתלית ב8 בבוקר והעמידו אותנו בשלשות ובדקו תזים ותו ירוק והעלו אותנו לאוטובוס. שהגענו לבסיס עתלית עמדנו מי שהיינו באוטובוס בח על כל הדברים, אחר כך עברנו חובשים והבאנו להם את הטפסים הרפואיים ואיכסנו לנו את החפצים האישיים **מדריך: לא רואים את הציוד כל הגיבוש? זה אומר שאין מה להביא דברים אקסטרה מעבר למה שאמרו נכון? האם מעבירים חלק מהציוד לקיטבג? חניך: את הבגדים שהבאת מהבית אתה רואה והתיק שהבאת מהבית ישן לידך רק טלפון וארנק הם שומרים ומה שאתה בוחר להביא להם, בתכל"ס צריך לגיבוש בחינת ביגוד זה 5-6**

חולצות שהיו מתחת למדים בערך 8 זוגות גרביים שתי זוגות נעליים והמלצה שלי גם טייצים נגד שפשפות וחגורה, לא מעבירים את הציוד לקיטבג גם הקיטבג וגם התיק מהבית נמצאים ליד המיטה שלך וקיבלנו מספר גיבוש וביאזה מחלקה אנחנו. מחכים עוד טיפה והולכים לעשות ריצת ברור של 2000 מדריך: איפה מתקיימת הריצה? האם אומרים לכם מה הזמן שעליכם לבצע? איך הריצה מתבצעת? בחוליות? כולם יחד? חניך: ריצה מתקיימת על כורכר(אדמה קשה) לא אומרים את הזמן ורצים כל מי שהיה באוטובוס ועושים 4 פעמים 500 מטר שבכל שינוי כיוון מסמנים אותך. אחרי זה מקבלים מדים מדריך: זוג אחד? האם בגיבוש יש זוג רטוב זוג יבש? חניך: בהתחלה מקבלים זוג יבש ובקיטבג יש עוד בערך שלושה זוגות(לפעמים חסר מכנס או חולצה ואז אתה אומר להם והם מביאים לך) נשק מדריך: יזה נשק מקבלים? חניך: דמוי נשק מגומי, שק, תיק, מימיות ודפי למידה מדריך: איזה דפי למידה? חניך: מקבלים מחברת עם חומרים למבחנים וחשוב מאוד ללמוד אותה מסדרים את הדברים ואז עושים טבילה מדריך: מה זה בדיוק טבילה? תסביר. חניך: שמים חגורות הצלה מסתדרים בשורה משלבים ידיים נכנסים עד עומק ברכיים מסתובבים וממשיכים לשלב ידים ואז נופלים אחורה ואז כמה גלים שוטפים לך את הראש ואז יוצאים בשילוב ידיים וחוזרים לשתי שורות יש מישהו אחר שמקבל להיות אחרי על זמני הקבוצה מדריך: מורידים לכולם את השעונים? יש סטופר? חניך: כן ויורדים לחוף לאקטים. בהתחלה הבנים ממלאים את השק ב10 קילו והבנות בחמש (יש משקל אחד) וסוגרים את השק עם האזיקון שאתה מקבל מדריך: קבוצות מעורבות בנים ובנות?? חניך: כן וההבדל היחידי בין הבנים לבנות בקבוצה זה המשקל של השק. אקט ראשון, חפירת בור אישי מתחת לחבל בלי לגעת בו או נוגעים מדווחים ויורדים ל10 בצד מדריך: 10 של מה? חניך: שכיבות שמיכה ויש גם לחפור בור קבוצתי מדריך: שמתחתיו עוברים? האם יש זמן לחשוב על תכנית? האם ממנים מפקד? האם יש זמן מסוים לביצוע המשימה? מותר לדבר? חניך: כללי בזמן האקטים עדיף לדבר כמה שפחות, בהתחלה אומרים על הבור האישי ואז אומרים שמתחילים לחפור בור קבוצתי לא נתנים זמנים ואנחנו צריכים לחשוב לבד על הדרך לסדר את זה אז מישהו לוקח פיקוד ולרוב זה מי שעם הסטופר אקט שני, משיכה בחבל כמה סיבובים מדריך: מה בכל קבוצה? האם יש זמן תכנון? ממנים אחראי? חניך: חמישה או שישה בכל קבוצה יש זמן לתכנון ולא ממנים אחראי מישהו לוקח פיקוד לבד ובסוף האקט הקבוצה צריכה להסתדר לפי כמה כל אחד תרם לפי ההחלטה של הקבוצה אקט שלישי, סדרי הגעה בזחילות מדריך: לאיזה מרחק? כמה סטים? מתבצע עם הנשק בידיים? צריך להקיף משהו חניך: מרחק אני לא יודע, בערך 10 סבבים, בלי הנשק, צריך להגיע לקו מסוים לעבור אותו עם הגוף ולחזור בריצה. אחר כך חוזרים לבסיס יש דיונים שבהתחלה יש כמה דקות לחשוב על תשובה לבד ולכתוב אותה ולאחר מכן בערך 10 דקות להגיע לתשובה משוטפת הקבוצה מדריך: איזה דיונים? אני צריך שתיזכר בחלק מהם והרצאות אישיות מדריך: שהכנת מהבית או שהתקילו אותכם עם נושאים? חניך: יש גם הרצאה שאתה מכין מהבית וגם הרצאה על חומר שאתה לומד שם עם 7 דק להרצאה וזמן למידה חופשי (כל זמן שלא עושים משהו זה זמן למידה). אחר כך אוכלים ארוחת ערב יש בערך 18 דקות ואז טיפה תיזוזים של לעמוד פה ושם בח ואז 10 דקות להתארגן על שינה וללכת לישון מדריך: איפה ישנים? איך נראה נושא השינה? ישנים על מדים או בלי? איפה נמצא הנשק? חניך: ישנים על מיטות קומתיים באוהל גדול עם מדים והנשק לידך

לילה ראשון **מדריך: מתי הולכים לישון?** חניך: אין לי מושג אבל לא ניראלי מאוחר מידי יש שתיים או שלוש הקפצות בלילה של שתי דקות להגיע לח (ישנים עם מדים) ובהקפצה האחרונה אומרים לעלות על נעליים רטובות והולכים לטבילה (לא יודע מה השעה זה היה הכל בחושך)

## יום שני לגיבוש (יום שלישי)

אחרי הטבילה חוזרים להחליף למדים חניך: **יבשים מדריך: לא הבנתי, טובלים עם רטובים ומחליפים לרטובים?** יש בערך 10-15 דקות ולוקחים פק"לים (שתי אלונקות וג'ריקן קטן אחד שקשורים לסוג של תיק) ויורדים לעשות מסע של 4 קילומטר שכל כיוון 500 מטר. ניראלי שני קילומטר עם התיקים שהשקים בתוכם **מדריך: איזה תיקים? חגורים? תד"לים?** חניך: **תדלים** ומי שסוחר פק"ל לא עם תיק(הפק"לים יותר קלים מהתיק) ואז שתי קילומטר עם אלונקה פתוחה עם 5 תיקים עליה (בערך 60 קילו) והשאר בלי תיקים, אחרי המסע חוזרים ואוכלים ארוחת בוקר **מדריך: מנות קרב? מה אוכלים?** חניך: **אוכלים מה שמכינים בבוקר אין מנות קרב יש אחלה של אוכל אחר כך הולכים ליום יש שכולל התמצאות ביד (חתירה 80 מטר צפונה וככה) אחר כך יש משימות קבוצתיות של לבנות דברים **מדריך: איזה משימות קבוצתיות? נא לפרט כמה שיותר חניך: לבנות תורן או אנטנה או גשר לסירה אחרת עם מה שיש על הסירה(משוטים וחבלים) ויש 10 דקות לכל משימה וזה ובמשימות משתמשים בחבלים האישיים ובמוטות חתירה **מדריך: תסביר בבקשה את המשימות זה סופר חשוב**, באמצע נכנסים לסירת הקאה **מדריך: לכמה זמן, איזה שאלות שאלו אתכם שם?** חניך: **נראלי לחצי שעה ויש משימה של לדרג דברים שהייתם לוקחים לאי בודד ואז יוצאים וחוזרים ועושים משימות עד שכולם עושים היו מפקדים על משימה אחת **מדריך: איזה משימות של לבנות דברים**. אחר כך יוצאים ואוכלים צהריים ויש בערך 18 דקות לאכול ולהתארגן עלייך ואז נראלי טיפה זמן למידה ויורדים לחוף לאקטים, האקטים שיש זה נראלי ספרינטים **מדריך: כמה סטים? לאיזה מרחק? האם זה להקיף משהו או רק להגיע לקו ולהסתדר על הקו?** חניך: 10 סטים לא יודע מרחק ומקיפים שתי תד"לים ולהסתדר בסדרי הגעה אלונקה סוציומטרית **מדריך: כמה סטים? לאיזה מרחק? אותן שאלות כמו הספרינטים חניך: נראלי 10 סטים אותו מרחק כמו הספרינטים ומסתדרים בסדרי הגעה הוא רושם ואז 4-1 אלונקה ו6 ג'ריקן וכולם הולכים מאחורי האלונקה ופקל כוח לפי מיטב זיכרוני. ואז חוזרים לבסיס ויש זמן למידה ומבחנים על החומר שלמדתם **מדריך: איך מתנהל הבוחן? האם באופן אישי מול המגבשים או שאלות בקבוצה?** חניך: מביאים לך דף עם השאלות ואתה עונה עליהם זה לרוב שאלות אמריקאיות ואז אוכלים ארוחת ערב ועוד טיפה תיזוזים **מדריך: איך נראה תיזוז? האם אומרים לכם משהו? מה הסגנון של המגבשים?** חניך: לעמוד בח' או בשתי טורים או בשלשות לפני ואחרי ואז הולכים לישון.********

לילה שני, כמו הלילה הראשון. **מדריך: שתיים שלוש הקפצות? מה עושים בכל הקפצה? סתם עומדים? רושמים מי מתארגן מהר? חניך: כן, עומדים בח' הכי מהר ומצב שתיים עד שמי שמאחר מגיע, לא רושמים מי הכי מהיר**

## יום שלישי לגיבוש (יום רביעי)

אחרי הטבילה חוזרים להחליף למדים יבשים כמו ביום השני ויוצאים למסע של 5 קילומטר בערך 500 מטר כל כיוון, קילומטר ראשון עם כל הדברים, קילומטר שני רק עם הפקלים ושלושה קילומטרים אחרונים שלישי עם אלונקה פתוחה ישר אחרי המסע היה לנו פקל כוח ואז חוזרים לבסיס ואוכלים ארוחת בוקר, אחר כך עושים משימות קבוצתיות של לבנות דברים **מדריך: מה נדרשתם לבנות? תן דוגמאות** ולעבוד מסלולים כמו שדה מוקדים ולהשאיר חבית יציבה בעזרת החבלים שתעמוד על בול עץ **מדריך: כמה זמן לתכנן? מחליפים מפקדים? איזה עוד משימות היו? חניך: 2 דקות בערך לארגן** ואז 10 דקות למשימה וכל משימה מפקד אחר אחרי זה אוכלים צהריים ואו שעושים עוד משימות קבוצתיות **(מדריך: איזה עוד משימות קבוצתיות אתה זוכר?)** או שמתחילים בראיונות האישיים עם המגבשים **מדריך: מה שואלים בראיונות? כמה זמן היה הריאיון?)** חניך: איפה לדעתך היית יותר טוב או פחות טוב בגיבוש, איזה אקט היית עושה עוד פעם ובאיזה יחידה אתה הכי רוצה בצבא וחלק הולכים גם לפסיכולוג ומבחנים **מדריך: אילו מבחנים? חניך: לא עשיתי אותם אבל ניראלי מבחני ידע בפיזיקה ואלקטרוניקה** ומי שלא מנקה רוב הזמן ומתזזים אותך. לאחר מכן אוכלים ארוחת ערב ומתזזים אותך רוב הזמן **(מדריך: מה זה אומר? תתאר את התיזוזים? חניך: עמוד בשתי תורים לשבת בח' לסדר את כל המקום מבחינת ניקיון וכיסאות ושולחנות עד שאתה הולך לישון. לילה שלישי, יש בערך 4 הקפצות ומנסים לעבוד עלייך כאילו יש מסע ויש מלא תיזוזים ועושים סיבובים באזור של הבסיס וכל הזמן שואלים אם מישהו רוצה לפרוש ויש הרבה מצב שתיים **מדריך: זה ריצות או סתם הליכות? מה זה אומר סיבובים? יש זחילות? חניך: הליכה מאוד מהירה ואם נפתח פער רצים ועושים בתוך הבסיס כאילו הולכים לצאת למסע ושואלים הרבה פעמים אם מישהו רוצה לפרוש****

## יום רביעי לגיבוש (יום חמישי)

קמים בבוקר ויש תיזוזים ואחרי שהכל נקי עומדים בשלשות בח' ומקריאים את המספרים שעברו שצוללות ואת המספרים שעברו לחובלים ואז הולכים הביתה.

## טיפים חשובים:

ללמוד את המחברת לפי הסדר ובאותו זמן ללמוד על הרצאה שלך. שאתה יודע תדבר ושאתה לא יודע אל תדבר, נגיד שיש מישהו אחר שמפקד על משימה אתה יכול לעזור לו עם הדעה שלך אבל זה המשימה שלו והוא מחליט בסוף ואם אתה לא יודע תעשה מה שאומרים שלך. תיתן הכל באקטים יש גג 10 חזרות בכל אחד ואין כל כך הרבה והדופק באימונים הרבה יותר גבוה ואינטנסיבי מאשר שם. אל תדבר שלא צריך. תייצג את המסלול ותראה כמה אנחנו טובים ותנו בראש.