

חווית חניך יום סיירות 3.1.19:

הגעתי לתחנת רכבת משה דיין ככתוב בזימון. חייכנו קבוצה של אנשים, שהייתה הקבוצה אחת לפני האחרונה שתגיע באוטובוסים למתחם היום סיירות. האוטובוס הגיע לתחנה קצת אחרי 8:30. לפני שעלינו לאוטובוסים עמדו חיילים ובדקו באופן מהיר ולא מעמיק שלכל אחד יש את הטפסים הנדרשים.. ומייד לאחר מכן עלינו לאוטובוסים עם התיקים שלנו. הגענו למתחם היום סיירות בבסיס קצת אחרי שעה 9:00. ירדנו מהאוטובוס בצורה מסודרת ומייד הגיע אלינו מפקד/רסר שקרא הוראות לעברנו בצעקות ושגאות!

אל תתרגשו מיזה, הרבה מהדברים שהם עושים ביום הזה זה חלק מן מטרה גדולה שלהם לנסות לשבור הרבה מתגבשים. הוא נתן לנו הוראות מה לעשות בהקשר של תהליך הקליטה. ראשית, שמים את התיקים האישיים שלנו בצורה מסודרת במתחמים של האוהלים באזור של הדיונות. לאחר מכן, מגיעים לעמדת הקליטה הראשונה, עם הטפסים הנדרשים שנתבקשתם להביא. מאמתים את זהותכם ושהכל תקין מבחינה טכנית. שם תקבלו מספר שאותו תצטרכו לכתוב על החולצה בעזרת לורדים גדולים ועבים שנמצאים ממש בשולחן ליד העמדת קליטה. תקבלו בנוסף, טופס מידע על היום הזה, וגם טופס טיולים, שהמשמעות שלו היא מעבר בין תחנת קליטה לתחנת קליטה הבאה ואישור של כל תחנה בחותמת על הטופס.

לאחר שסיימתם עם התחנה הראשונה, תצטרכו ללכת לתחנה השנייה - רפואית. שם יהיו המון חיילים וחיילות נמצאים בתוך אוהל, שישעו לכם בדיקה במשך פחות מדקה בלי לשאול שאלות שהכל תקין מבחינה רפואית ושאתם כשירים מבחינה רפואית להמשיך ליום סיירות. סיימתם בדיקה רפואית? תקבלו חותמת על החולצה, ואישור על הטופס טיולים שעברתם את העמדה הרפואית. לאחר מכן תעברו לעמדה האחרונה שבה תצטרכו רק להביא להם את הטפסים שקיבלתם ואת כל האישורים, ולסמן בעיגול על דף איזה גיבוש אתם רוצים, "היחידה" או "שייטת 13". בנוסף, בעמדה תקבלו דבר חשוב, צמיד נייר שתענדו על היד לאורך כל היום. זה בעצם יהיה הסימן למגבשים בהתחלה שעברתם את כל תהליך הקליטה בהצלחה ואתם רשאים להתחיל את היום סיירות מבחינה פיזית.

אני יכול להגיד שבאופן כללי לא נתנו לנו זמן לעשות כל דבר, פשוט אמרו לנו תעשו ככה וככה.. ובגלל זה תהליך הקליטה לקח לכולם הרבה זמן, כי הרבה מרחו את הזמן. שירותים, אוכל, תיקים, דיבורים וכו'..

לאחר שסיימתם את כל תהליך הקליטה ויש לכם צמיד ביד וחותרמת על החולצה, אתם תעמדו ממש ליד האוטובוסים בתחילת הדיונה בכניסה. שם, לאחר שיתקבצו קבוצה גדולה, יבוא עוד רסר/מפקד וקצת יתזז אותכם. יגיד לכם: "תרוצו לשם ותגידו מספיק ודי.." כל מיני שטויות כאלה. ואז יעשה איתכם קצת חימום לקראת הריצה.

לאחר מכן יבוא מפקד אחר וייקח אתכם לאזור שרצים בו את האלפיים. זה בצומת כניסה למתחם של היום סיירות, רצים ממש במסלול הקיפי של הגדר הצמודה. כשתגיעו לאזור הזה, יהיה לכם כמה דקות בודדות (3דק) להתארגנות אחרונה, חימום/מים/פיפי וכו'..

ואז יזניקו את כולם ביחד. ההזנקה של הנגלה האחרונה שלי הייתה בערך ב 9:50 פלוס מינוס. כל מי שסיים את הריצה בנקודת הסיום מקבל ריבוע קטן עם מספר עליו. הראשון קיבל 1 השני קיבל 2 וכו'..

בשביל לבוא לעמדת הרישום שנמצאת ממש סמוך לאותו אדם שחילק את המספר לרשום אותך באיזה מיקום הגעת, וכנראה גם התוצאה. לאחר הריצה אפשר לשים ביגוד חם ולנוח..

ב 10:30 לקחו אותנו מאזור הריצה חזרה למתחם היופ סיירות למטה, ליד האוהלים.

כינסו את כולם תוך מספר דקות, ואחד המפקדים הודיע שיש לנו זמן לאכול. (10דקות בערך), היו כריכים מוכנים שהחברה הראשונים הכינו אותם.

"על מנת להעלות לכם את רמת הסוכר לפני החלק הפיזי..". ככה הוא אמר.

לאחר הזמן הקצר של האוכל כינסו שוב את כולם בחית, ואמרו לכולם לשבת. הגיע רופא היחידה ודיבר כל מיני דברים בהקשר של מוכנות וכשירות רופאית של כל אחד בשביל להתחיל את היום סיירות מהבחינה הפיזית.

אתם צריכים לזכור שמטרה שלו היא להפחיד אתכם ולהוריד לכם את המוטיבציה! אל תתנו לשום מילה ממה שהוא אומר להיכנס לכם לראש, תתרכזו במה שצריך להיות. הוא ידבר על פציעות, ועל כאלה שעלולים להיות לא מוכנים ולהיפצע ולגרור נזק לעצמם ועדיף להם להרים את היד עכשיו ולקום ולא לעשות.. כל מיני נסיונות של הפחדות.

במקרה אצלי, אף אחד לא הרים את היד וקם והלך, אז הוא המשיך ואמר: "אני יודע ובטוח שכל יום יש כמה כאלה..". ועדיין בכל זאת אף אחד לא קם.

לאחר מכן בהמשך, מייד כמה דקות אחר כך, הגיע אדם אחר שתבינו שהוא מפקד היום סיירות (דרגת סגן אלוף),

והסביר שעכשיו הוא יקריא מספרים, ויחלק את כולם לקבוצות. כל מספר שהוא מקריא הולך לקבוצות לפי הסדר של הקבוצות.. וכך היה, כולם התחלקו לקבוצות תוך מספר דקות בודדות. כולם הגיעו לאזור של הדיונות, איפה שמסומן מספרי הקבוצות (יש שלטים עם מספרים), ומייד לאחר מכן הגיעו המגבשים. הגענו לדיונה בהתחלה בסביבות 11:00 בערך.

מייד לאחר שהגעתי לדיונה הגיעו המגבשים, והתחילו להקריא מספרים של כולם על מנת לוודא שכולם נמצאים והכל תקין (בקבוצה שלי התחלנו 18). הם ביקשו גם להרים את היד על מנת לבדוק שלכולם יש את הצמידים הצהובים שהמשמעות שלהם היא שאתה כשיר להתחיל את היום סיירות. סיימו את זה, ומגבש הראשי התחיל לדבר על חווית היום המסעירה שנעבור וכמה היא תהיה קשה ולכולם מותר לפרוש מתי שרק נרצה, שוב אותו דבר כמו הרופא נסיונות חוזרים לנסות להפחיד אותנו ולהוריד את המוטיבציה.

אל תתנו לשום מילה להיכנס לכם לראש, תהיו מרוכזים וממוקדים, ותמשיכו כל הזמן לשנן את ה"למה" שלכם.

אצלי בקבוצה היו 4 מגבשים, 2 ממטכ"ל ו 2 האחרים לא בטוח מאיפה הם.. אבל רק אחד מהם דיבר לאורך כל היום.

כל השאר היו גם עם עט ודפים וכל הזמן כתבו.

מייד לאחר מכן, הוא התחיל:

"עכשיו נעשה חימום, יש לכם 30 שניות להקיף את האט חפירה בראש הדיונה ולהתסדר בשלשות. הזמן עוצר כשאתם בשלשות.. צא!!!"..

עשה לנו כמה כאלה בסביבות ה 4, ולאחר מכן אותו דבר אבל קצת שונה, רק כשמגיעים הסדר יהיה להסתדר בטורים.

בדיעבד רק לאחר מכן כשהוא אמר: "טוב עכשיו סיימנו עם התרגיל הזה ונעבור לתרגיל אחר - אלונקה..". הבנתי שזה היה תרגיל הספרינטים. הייתי ממש מבואס כי חשבתי שזה סתם תיזוזים ולא באמת אקט של ספרינטים, מה גם שבאמת לא היו הרבה סבבים פחות מ 10 סך הכל. אז טיפ שלי כאן: לא משנה מה תנו הכל, תמיד תהיו באי וודאות אבל הדרך שלכם להתמודד איתה בסופו של דבר היא לתת הכל תמיד.

לאחר האקט של הספרינטים הוא אמר שעכשיו עוברים לאקט אחר - אלונקה.

"יש לכם 12 דקות מנוחה ובסוף עליכם לסדר אלונקה מונחת בצד ליד הקו ועליה 7 שקים מלאים בכמות חול של דלי מלא כל שק, וכל אחד שותה לפחות 4 כוסות מים". אז מבחינת זמני המנוחה בין אקט לאקט אין לכם מה לדאוג יש מלא זמן, ממש פינקו אותנו. ובקטע של המים, אם לא נח לכם לשתות הרבה (כמוני, לא שתיתי בכלל אף פעם) אל תשתו, הם לא באמת בודקים את זה. והאמת בין ספרינט לספרינט גם היה לא מעט, כי עד שכולם הגיעו, ועד שכולם סיימו להסתדר כמו שהוא ביקש, ועד שהם כתבו.. לקח הרבה זמן 20-10 שניות בין סבב לסבב בערך.

אז עכשיו החלק של האלונקה.

סיימנו לסדר את האלונקה+השקים ועמדנו על הקו.

הוא התחיל להסביר את הרעיון של התרגיל: להגיע ראשונים ולקחת ציוד, 4 מגיעים לאלונקה, אחר כך 2 ג'ריקנים ושק אחד.

ומייד לאחר מכן הזניק אותנו.

עשינו בערך +15 סבבים סך הכל..

כשבכל סבב וסבב המגבש דואג להדגיש:

"אף אחד לא חייב להיות פה, אתם יכולים לפרוש תמיד".

ובאמת בחלק הראשון של הספרינטים פרשו 2, ואז באלונקה פרש עוד אחד, ככה שבסופו של דבר בסוף סיימנו רק 15.

בסבבים של האלונקה אני חושב ומעריך שהיה די הרבה זמן מנוחה, אלא שהגיעו לאלונקה יצאו איתה מייד והיו איטיים בדרך כלל (אל תפחדו מזה שהם אומרים: "אלונקה שתהיה איטית הסבב לא יחשב", ממש לא, תעשו מה שאתם צריכים לעשות ואם תהיו איטיים לא נורא. אנ הייתי חוץ מ 3 סבבים בהכל ותמיד הייתי איטי באלונקה ואפילו בלמתי את אלה שרצו להגביר קצב) אז מי שהגיע אחרי האלונקה היה לו ממש הרבה זמן מנוחה, אפילו יותר מ 40 שניות נראה לי. תהיו בטוחים שיש מלא זמן לנח. אז אחרי האקט הזה, הוא נתן 10 דקות מנוחה + לשתות כל אחד 2 כוסות מים ואמר שבסוף הזמן כולם עם אתי חפירה ביד. והתחלנו את תרגיל חפירת הבורות.

ההוראה הייתה: לחפור בור מטר על מטר הכי עמוק שאנחנו יכולים (אל תהיו בטוחים כל כך שזה בדיוק מה שיהיה לכם, תהיו מוכנים להכל. היו קבוצות שההוראה אצלהם הייתה שונה לחלוטין מבור, לחפור תעלה ושוחה, אז תהיו מוכנים להכל). הסתדרנו בשלשלות והוא לקח לאט לאט כל פעם שלשה לפי הסדר אחריו לראש הדיונה ומיקם כל אחד באזור לחפור את הבור שלו, ככה שיצא שהרבה חפרו ממש על הדיונה בשיפוע אבל אל תפחדו מיזה, זה לא באמת ממש משפיע. הוא לא אמר זמן אבל רק הודיע להתחיל לחפור ובסוף אמר לעצור, היה לקבוצה שלי 23 דקות (היה מותר לענוד שעונים כל היום).

אני הצלחתי לעשות בור מטר על מטר בעומק של יותר מ 2 מטר, והכל בעזרת את חפירה. תאמינו לי שזה יהיה הדבר שאתם כל כך תודו שקיבלתם אותו, חופרים איתו מהר יותר, מוצאים מהר יותר חול.. ממש שמיים וארץ לעומת לחפור עם הידיים למי שרגיל.

צעק קבוצה 2 לעצור, ולאט לאט לפי הסדר מלמטה למעלה בדיונה כל המגבשים עברו אחד אחד ורשמו ציונים אצליהם בדף. עד כמה שראיתי לא שאלו כמעט אף אחד שום דבר, גם אותי לא. רק אחד שהיה לידי, שחפר בור ממש קטן ועלוב, שאל אותי: מה הייתה המשימה ואמר לו: "לחפור בור מטר על מטר על מטר" וזה לא בדיוק הייתה המשימה. בכל מקרה, עברו אצל כל אחד, רשמו כמה דברים ואמרו לכל אחד לכסות ולהדק.

כשהם הגיעו לאחרון הם הודיעו שיש 3 דקות לכסות הכל ולעמוד חזרה על הקו.

והכריז על האקט הבא: "זחילות משולב עם שקים.."

זחילים מרחק מסוים, מגיעים לשקים, קמים לוקחים את השק וממשיכים לראש הדיונה ומקיפים אובייקט יורדים זורקים את השק בקו של השקים יורדים למטה ושוב חוזר.. עד שהוא אומר עצור. מתי הוא אומר עצור? בדרך כלל זה כשהראשון מגיע ל 10, או על זמן מסוים שהם קבעו, אבל אין לדעת, בכל מתב תנו הכל. בקבוצה שלי אני הייתי הראשון ועשיתי 9.

בסוף הוא צעק לעצור, ואמר שכל מי שאחרי הקו זה נחשב לו עוד חצי, אז יצא שעשיתי 9.5. היינו רק 2 בקבוצה שעשינו 9.5.

כל פעם שעושים סיבוב ומגיעים למטה, הוא אמר שצריך להגיד את המספר שלכם ולהגיד את מספר הסיבוב שלכם. תקפידו להגיד את זה בצורה ברורה ויפה ותקפידו לזכור את הסבבים ולא לרמות, אם יש לכם בעייה בלזכור כמה עשיתם עדיף שתגידו מספר נמוך יותר.

סיימנו זחילות, חזרנו לקו והמגבש נתן 8 דקות לנח ולשתות מים. חזרנו לקו, המגבש ביקש לשבת בחית, והודיע באופן רשמי: "זהו סיימתם עם החלק הפיזי של היום.. עכשיו כל אחד ידבר בתורו וייציג את עצמו ויספר על המגמות שהרחיב בתיכון, על התחביבים שלו, איך הוא התאמן ליום הזה, ומה הוא סימן". וכך היה, כל אחד בתורו לפי מספרים שהוא הקריא סיפר על עצמו לפי מה שהוא ביקש. עכשיו השעה הייתה בערך כבר 14:00.

המגבשים סיימו, והודיע שעכשיו יגיע מישהו ממיטב ויתן לנו שאלונים סוציומטרים לדרוג אישי של כל אחד מהקבוצה, ואמרו שתשובות תקבלו במהלך היום.

וזהו בערך..פה סיימנו אפשר להגיד, מאז שהמגבשים הלכו מכל הקבוצות, וסיימנו לדרג את בשאלונים הכל הפך להיות שכונה.

סתם הסתבובנו הרבה זמן, דיברנו, צחקנו הלכנו לתיקים..

אחרי קצת זמן הודיע אחד המפקדים שיש אוכל ואפשר ללכת לאכול באופן מסודר. (היה סלט ירקות, כרוב, טונה ועוד..). וגם בזמן הזה היה ממש שכונה, אז אחרי הרבה זמן של שכונה בא רסר אחד ותעק עלינו מלא שאסור לנו ללכת לתיקים האישיים, ושצריכים לשבת במיקום אחד ולא לסתבובב, ולשמור על הסדר ועל הניקיון.

ולאר מכן, בא מפקד היום סיירות, אמר לכולנו לשבת מקובצים. הוא היה עם הרבה דפים ביד, והתחיל להקריא מספרים.. "הקבוצה הזאת הולכת לאוהל הימני למעלה".

ואז קבוצה שנייה עוד מספרים: "הקבוצה השנייה הולכת לאוהל השמאלי למעלה". בהתחלה כשראיתי את כל המספרים עוברים ואני לא נקרא חששתי קצת שאולי לא קיבלתי כלום. ואז הבנתי, שהקבוצה הראשונה היו אלה שלא קיבלו כלום, הקבוצה השנייה היו אלה שקיבלו חובלים (קבוצה גדולה בערך 40-50), ולאחר מכן הקבוצה השלישית אלה של שייטת (בערך 20+). ולבסוף החברה האחרונים ללכת לקבוצה האחרונה של החברה של מטכל.

לא ידענו כלום כשעמדנו שם, אבל אחרי כמה דקות הגיע מפקד היום סיירות בעצמו ואמר לנו: "עכשיו יש לכם את הזכות המפוקפקת להיות שמחים שקיבלתם גיבוש מטכל".

וישר כל הקבוצה שלנו שמחו וקפצו בלי הפסקה ומחאו כפיים. ואז הוא קטע את השמחה ואמר: "אתם אולי עכשיו שמחים אבל אני יודע איך המערכת הזאת עובדת ואיך הפרמידה בנוייה, ורובכם כנראה לא תעברו את הגיבוש.."

וזהו, זה בערך הסוף, השעה 15:45.

ובערך עשר דקות לאחר מכן כולם התאספו עלינו על האוטובוסים ויצאנו משם לכיוון התחנת רכבת.

דגשים וטיפים חשובים ממני:

1. לאורך כל היום מהתחלה ועד הסוף, תמשיכו להרעיל את עצמכם, תמשיכו להזכיר לעצמכם את "הלמה" שלכם, כל הזמן תיזכרו בו ותחדדו אותו יותר ויותר. זה מה שיגרום לכם לרצות להמשיך הלאה, זה מה שירים אתכם חזרה למעלה כשתהיו במצבים נפשיים ירודים וחוסר רצון להמשיך.

2. לגבי ההוראות שנותנים לכם, תעשו בדיוק מה שאומרים לכם, אל תחפשו איפה לקצץ, לעגל פינות, ואל תנסו אותם! אל תעשו דברים שאתם קצת חוששים שהם אסורים.

3. זה אמנם טיפ כללי של הכנה אבל לדעתי זה יכול לעזור. תבואו עם 2 זוגות גרביים, תגרבו כבר 2 זוגות בנעל. יש לזה כמה יתרונות (א.כשיש כמה זוגות יש פחות מקום בנעל וככה הרגל שלך מהודקת יותר נעל ופחות זזה. ב. בגלל ובעקבות הסיבה הראשונה, נכנס פחות חול לנעל).

4. תשדלו לעשות את כל הצרכים שלכם לפני, לפני הקליטה, לפני החימום של האלפיים, אל תבזבזו זמן על למצוא את המסמכים, ועל למצוא בגד חם. שהכל יהיה לכם בשלוף.

5. תשמרו את הבגד החם שלכם, קפוצ'ון/ג'קט תמיד קרוב אליכם בכל מקום שתהיו, גם כשאומרים לכם להוריד אותו. כי אחרי זה תצטרכו להחזיר אותו, תאמינו לי יהיה קר ואתם תרצו להיות מחוממים טוב.

6. בזמן הדיבורים של הרסרים, המפקדים, המגבשים והרופא. אל תתנו לשום מילה ממה שהם אומרים להיכנס לכם לראש, תהיו ממוקדים! אתם יודעים ומבינים בדיוק שכל מה שהם אומרים תחץ מטרה אחת - לנסות לשבור אתכם. תהיו חזקים ומפוקסים.

7. באקטים של הספרינטים והאלונקות ובכלל, תהיו אגרסיביים. אל תפחדו להיות מסוכנים, אל

תפחדו להחזיר דחיפה כשנותנים לכם, אל תפחדו להחזיר לרמאים. תהיו אגרסיביים בעמידה על הקו, אל תתנו לאף אחד לנסות להקדים אתכם, אל תתנו לאף אחד לנסות לדחוף ולעקוף אתכם בסיבוב למעלה. בקיצור הזדקפו, ישרו קומה, תהיו חזקים, שמרו על המקום שלכם כמו המקום הראשון.

8. בכל פעם כשאתם עומדים על הקו, תהיו זקופים, אל תראו שפופים וכפופים, אל תתנו לאף אחד לחשוב שאתם סתם מסכנים. תזכרו שהחיצוניות שלכם משפיעה!

9. בזמן המת, בזמנים של המנוחות, תמיד תהיו פעילים, אל תתנו לעצמכם לנח. תלכו למלא שקים, למזוג מים, ולעשות מתיחות, לעודד אנשים..הכל הם רואים, הם עומדים ממש לידכם עם דף ועט רואים ורושמים הכל. גם כשאתם חושבים שלא, הכל נרשם, תהיו נוכחים, תהיו מרוכזים, תהיו מוכנים לעשות ככל שידרש.

10. אל תוותרו לעצמכם, אל תוותרו לעצמכם, אין עוד צ'אנס. זה משהו שקורה באופן טבעי הרבה באימונים לכולם, של ויותר עצמי והתמסכמות. אבל שם תזכרו שאסור לכם לעשות ככה! אסור לכם בשום פנים ואופן לוותר לעצמכם, אסור לכם בשום צורה לעצור בזחילה, או להאט בספרינט, לא בעלייה ולא בירידה! אין עוד צ'אנס זה המוני טיים תזכרו את זה כל פעם.

11. אל תתנו לשום סבב או אקט שלא הצליח לכם לשבור אתכם, תמיד תזכרו שיש עוד הרבה סבבים ויש עוד אקטים, ואתם תמיד יכולים להיות ראשונים ולהראות נוכחות בכל דבר.

12. תראו ידע ובקיאיות בנדרש. בכל הוראה שיתנו לכם, תבצעו אותה בצורה הטובה ביותר, בדיוק כמו שנדרשתם, ובדיוק כמו שלימדו אתכם המדריכים במסלול. תהיו הראשונים שנותנים הוראות באלונקה (גובה קרקע/כתפיים וכו'), תהיו הראשונים שמרימים את היד ומדגימים זחילה וכו'..תראו נוכחות, תהיו שם, תנו למגבשים ממש לרצות אתכם.

13. אמינות - אל תשחקו עם זה בכלל. בקבוצה שלי, היה מישהו די טוב שהייתי די בטוח שהוא יקבל גם מטכל או שייטת, ובסופו של דבר הוא לא קיבל כלום. למה? פשוט מאוד, הוא שיחק עם האמינות! עם רימה בדברים הקטנים, וחשב שהמגבשים לא רואים או לא אכפת להם. כמו לא להקיף את האובייקטים למעלה, או להתחיל לזחול לפני הקו וכו'. אל תשחקו עם זה! תאמינו לי זה ממש לא שווה את זה, יכולים לעשות עבודה גדולה ולאבד הכל על פספוס קטן באמינות, באמת חבל.

14. בעניין החפירה, אני מודד בעזרת אורך הנעל שלי. אני לדוגמה יודע בוודאות שאורך הנעל שלי (מידה 43) הוא 27 ס"מ בול, זה יעזור לכם באופן משמעותי במידדה של הבור בקלות (אגב, על כל נעל כתוב עליה מה האורך שלה בדיוק בתווית בפנים, לדעתי זה מאוד נח ומאוד קל למדוד ככה מאשר עם היד או הגוף או האת חפירה).

15. בעניין ריצת האלפיים, אפילו כשאתם יודעים בוודאות שההוראה היא לרדת מ 10, תנו מעצמכם יותר, שאפו לתת הכל. אל תתפשרו על פחות מ 10.