

מעצפה מה"ד

משמעת-מים

„בשעת מסע מזוהו, שקיים הגרוד למרחק של 40 ק"מ, הרגיש אחד החיילים ברע, רגליו כשלו. תקפה אותו סחרחורת ולפתע — צנח, התעלף ואיבד את ההכרה..."

על כך הצהיר לאחר מכן המג"ד: „בשבילי, 5 אחוז מתעל-מים כמסע של 40 ק"מ הוא אחוז רגיל שאינו מדאיג אותי כלל". הצהרה זו בשלעצמה — היא מראיגה; כי התעלפות מחמת חום עלולה לעיתים להסתיים במות — ובמהירות מפתיעה.

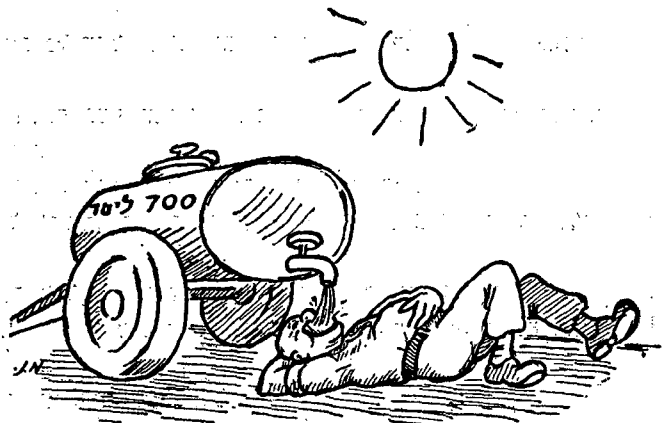
קיימים חוקים ביולוגיים ותהליכים פיסיולוגיים קבועים בגוף האדם אשר אותם אי-אפשר לרסן או לרמות או ל"חנך" ולהכניס למסלולים מלאכותיים. אך לא נפרט את תהליכי ההספקה והצריכה של המים בגוף האדם. נסתפק רק בציון מספר עובדות — אדם יכול לסבול הפסד מים מגופו, עד גבול מסוים. הפסד מים בשעור של 3% — 5% ממשקלו, לא יסכן אותו. אולם אם ההפסד עולה על אחוז זה מביא הדבר להריסת תאי הגוף, מתחילים להופיע סימנים של עיפות גופנית ושכלית ושל אי-יעילות בעבודה. אם מפסיקים בשלב זה את העבודה (הליכה, ריצה או כל אימון אחר) ושותים מיד, יכול המצב להשתפר. אולם לרוב אין החיילים והמפקדים נותנים דעתם על כך: החייל ממשיך באמץ, מנגנון הויסות של בלו-טות הזיעה, שבגוף מפסיק לפעול, הפרשת הזיעה נפסקת; תאי הגוף מאבדים את נוזליהם וחום-הגוף הפנימי עולה במהירות רבה עד שהאיש נופל בבת-אחת מחוסר הכרה.

כל ענין „משמעת-מים" מתבטא לפעמים כ„הש-פת-עולם" של מפקדים, אשר שורשיה נעוצים כנראה בתקופה של לפני היות צה"ל. אין בכונתנו לערער חלילה על הצורך בקיום „משמעת-מים", אך היא חייבת להתקיים בדרך הנכונה; כי כל העוסק במשמעת-מים חייב לדעת ולהבין בראש ובראשונה את משמעות המים וערכם של המים לגוף האדם. יש מפקדים הטוענים כי משמעת מים מקוימת כדי לחשל את החייל, למען יוכל לעמוד במסעות ארוכים בחגור מלא ובמינימום של מים לשתייה. האמת היא כי מטרה זו אינה ניתנת להשגה לעולם. גוף האדם זקוק לכמות מסוימת של מים לשם קיומו התקין. אי אפשר להרגילו לצורך פחות מכמות זו. מבחינה זו משול הגוף למכונה, „שאי-נה יודעת חובמות" אדרבא. נסה נא ל„הרגיל" את הסנדר שלך לצורך פחות מים — הקטן כהדרגה את כמות המים שאתה שופך למצנן, ותיווכח לאן תגיעו אתה והסנדר שלך.

לעתים אין סיכוי להחזיר את הנ-פגע לאיתנו והמות הוא בלתי נמנע; במקרה זה המות יכול לבוא לפתע, או לאחר זמן ולפעמים אפילו אחרי מספר ימים.

הדרך היחידה כדי לא להגיע ל-מצב מסוכן כזה היא שתיה סדירה ומספקת. ועלינו להזהיר עוד כי „הרגשת הצמא" אינה יכולה לשמש אות-אזעקה, כי לאחר הפסד מים אין „מנגנון הצמא" פועל כראוי.

הדברים שנאמרו לעיל לא באו להצדיק שתית מים פרועה, על ידי



כל חייל בכל עת שיעלה על דעתו, כי או גם עוקב-
 מים לא יספיקו לפלוגה. יש ויש לקיים "משמעת מים",
 אך לא כזו שתמנע מים מהחייל ועל ידי כך עלולה
 להביא לידי אסון — אלא כזו שבה המפקד קובע
 את כמות המים ואת זמני שתייתם, בהתאם לפקודת
 מטכ"ל המפורטת להלן, העלינו דברים אלה כדי

להתריע על קלות הראש של מפקדים רבים לגבי
 נושא זה.
 פקודות מטכ"ל מגדירות את כמות המים הדרושה
 לחייל ואת סדרי השתייה, בהתאם לתקופות השנה.
 על מפקדים ללמוד פקודות אלה ולהקפיד על בי-
 צוען — כי בנפש חייליהם הדבר.

להלן קטעים מתוך פקודות מטכ"ל הנוגעים בענין "משמעת המים":
משמעת מסעות ואימונים — תקופת השנה, שתייה, לבוש

- א. כל לי
1. אימונים ומסעות דורשים מהחייל מאמץ גופני רב.
2. במטרה לשמור על בריאות תקינה הכרחי לכבד חוקי פיסיולוגיה. חוקים אלה, המבטיחים משק נזילים מלא בגוף, אינם ניתנים לשינוי.
3. החוקים הנ"ל מחייבים: התחשבות בתקופת השנה ושעות היממה, הספקת כמות נזילים אופטימלית, כיסוי מתאים של הגוף.
4. משמעת-מים פירושה — שתיית נזילים בכמויות נחוצות, בפרקי זמן קבועים, המטרה היא — להדריך את החייל לשתייה מאורגנת.
5. מפקדי יחידות אחראים לנקיטת כל האמצעים המפורטים להלן בכל פעולות צבאיות, במסעות ובאימונים.
- ב. תקופת השנה ושעות היממה
1. חודשים יולי, אוגוסט, ספטמבר.
- בימים בהם החום ולחות האויר באיזור הגיאוגרפי של הארץ גבוהים, יש להקפיד, באופן מיוחד, על ביצוע כל אמצעי הזהירות בשעת מסעות ואימונים.
2. במקרים בהם הצורך החיוני או דרישות מבצעיות מחייבים מסע ביום בעל לחות אויר גבוהה (בתקופת יולי — ספטמבר), או ביום שרב — תובטחנה מנחות תכופות וממושכות יותר מאלו הנזכרות בסעיף ג' להלן, וכן תינתן לכל חייל שתיית נזילים לרוויה.
3. שעות המסע
- כל מסע בחודשי הקיץ (פרט למסעות ערב וליילה) שאורכו 20 קילומטרים ומעלה, או מסע שהמשכו 4 שעות ומעלה — יתחיל בשעה 0500 ובשום פנים לא יאחר משעה 0600.
- ג. הספקת מיי-שתייה
1. לפני התחלת המסע/האימון ישתה כל חייל כמות מים (או תה) לרוויה. יש לעודד שתייה זו על ידי הסברה.
2. כל חייל ישא אתו מימית מים מלאה בעת יציאה למסע. מימיה זו תמולא מחדש ממקור מים או מיכלים שילוו את היחידות.
3. בכל אחת מהפסקות מסע/אימון ישתה כל חייל כוס אחת מים (250 גרם).
4. בהפסקת צהריים ישתה כל חייל לרוויה. תובטח לו לפחות כמות של שתי כוסות נזילים (500 גרם).
5. במקום חנית ערב וליילה תאופשר, לכל חייל, שתייה לרוויה במשך כל זמן החניה.
6. הכמות הממוצעת של מיי-שתייה שתינתן לכל חייל במסע בחודשי הקיץ, תהיה לא פחות מ-5 ליטרים ליממה.
7. מיי-שתייה יילקחו ממקורות מים מאושרים בלבד.