

🚲 עצמאים בשטח – אחריות בדרכים

מדריך שטח לבני נוער: אופניים, אופניים חשמליים, קורקינט והליכה – קריאת המרחב, זיהוי סכנות וקבלת החלטות.

יצרה: רוית ראש בן ישי

🚦📑 תוכן העניינים

1. 🛠️ ציוד ובדיקה לפני יציאה
2. 🔦 לראות ולהיראות
3. 🚦 קריאת צומת
4. ⚠️ זיהוי סכנות – לקרוא את המרחב
5. 😐 שטחים מתים – איפה לא רואים אותי
6. ⏱️ רגע ההחלטה
7. 📵 הסחות דעת: טלפון, אוזניות וחברים
8. ⚖️ יסודות החוק – מה מותר ומה אסור
9. 📜 אמנת העצמאים בשטח – פוסטר להדפסה
10. ♿ ♿ מפת נגישות

🛠️ ציוד ובדיקה לפני יציאה

🎯 בשורה אחת

כלי תקין וגוף מוגן הם התנאי הראשון. בדיקה של דקה לפני כל יציאה חוסכת את רוב התקלות שמובילות לנפילה.



אנטומיה של רוכב/ת עצמאי/ת: מה בודקים לפני שיוצאים

🪖 קסדה – לא "על הכידון"

- **במקום:** הקסדה יושבת ישר על הראש, כשתי אצבעות מעל הגבות, ולא נוטה לאחור.
- **רכוסה:** הרצועה סגורה ואפשר להכניס מתחת לסנטר אצבע אחת בלבד.
- **שלמה:** קסדה שספגה מכה חזקה או נסדקה – מחליפים, גם אם היא נראית בסדר.
- **מידה:** קסדה של אח גדול או של חבר/ה שלא מתאימה למידה שלכם לא תגן כמו שצריך.

🔍 בדיקת "ב.פ.צ.ש" לפני שיוצאים

אות	מה בודקים	איך בודקים בשנייה

ב – בלמים	שני הבלמים עוצרים	לוחצים על כל ידית ודוחפים את הכלי – הגלגל לא אמור להסתובב
פ – פנסים	לבן מלפנים, אדום מאחור, מחזירי אור	מדליקים ומסתכלים; בודקים שהסוללה טעונה
צ – צמיגים	מנופחים ובלי חתכים	לוחצים באגודל – הצמיג קשה וגמיש מעט
ש – שלד וישיבה	מושב, כידון ושרשרת מהודקים	מנסים לסובב את הכידון ביד – הוא לא אמור לזוז מול הגלגל

📏 הכלי מתאים לגוף?

כשיושבים על המושב, קצות האצבעות של שתי הרגליים נוגעים בקרקע, והרגל כמעט ישרה כשהדוושה בנקודה הנמוכה. כלי גדול מדי קשה לייצב ולעצור; כלי קטן מדי מעייף ומקשה לשלוט בכידון.

🤦 אין נוסע

אופניים וקורקינט נבנו לאדם אחד. נוסע נוסף משנה את מרכז הכובד, מאריך את מרחק הבלימה, מסתיר את המבט לאחור ומעמיס על הבלמים. "רק עד הפינה" זה בדיוק המקום שבו קורות נפילות.

🧩 **מילים חשובות:** קסדה = כובע קשה שמגן על הראש · בלם = מה שעוצר את הגלגל · פנס = אור.

🔦 לראות ולהיראות

🎯 בשורה אחת

נהג לא נזהר ממי שהוא לא רואה. הנראות שלכם היא האחריות שלכם.



להיראות: בגד בהיר, פנס לבן מלפנים, אדום מאחור ומחזירי אור

☀️ ביום

- בגד בהיר או צבעוני בולט יותר מבגד שחור על רקע כביש אפור.
- רוכבים במקום צפוי: בצד ימין, בקו ישר, בלי זגזג בין רכבים.
- קשר עין עם נהג/ת לפני שחוצים לפניו – אם אין קשר עין, אין הנחה שראו אתכם.

🌆 בערב, בדמדומים ובגשם

- פנס לבן מלפנים ואדום מאחור – דולקים, לא בתיק.
- מחזירי אור על הגלגלים, על התיק או על אפוד זוהר.
- בגשם הראות של נהגים יורדת והבלימה של כולם מתארכת – מאטים ומגדילים מרחק.

🚶 גם להולכי רגל

הולכת רגל עם מעיל כהה בערב נראית לנהגים רק ממרחק קצר. פס מחזיר אור על התיק או על השרוול הוא שינוי קטן שעושה הבדל גדול.

🧪 ניסוי בכיתה

מחשיכים את הכיתה ומאירים בפנס חלש על שלושה פריטים: חולצה שחורה, חולצה צהובה ופס מחזיר אור. מה רואים ראשון? מה רואים אחרון? מה זה מלמד אותנו על הדרך?

🚦 קריאת צומת

🎯 בשורה אחת

הצומת הוא המקום שבו הכי הרבה דרכים נפגשות – וגם הכי הרבה טעויות. קוראים אותו לפני שנכנסים אליו.



קריאת צומת בארבעה מבטים: עוצרים, ימינה, שמאלה, ושוב – מי פונה לעברי?

👁️ ארבעה מבטים

1. **עוצרים** לפני הקו או לפני שפת המדרכה – לא על מעבר החצייה.
2. **מבט ימינה** – מי מגיע?
3. **מבט שמאלה** – מי מגיע ומאיפה?
4. **מבט נוסף** – מי עומד לפנות לעברי? רכב שמאותת, משאית שמתחילה לפנות, אופנוע שמסתתר מאחורי רכב.

🚲 עם כלי – במעבר חצייה

במעבר חצייה להולכי רגל אסור לרכוב. יורדים מהכלי, מובילים אותו ביד וחוצים בהליכה. יש מעברים מיוחדים לאופניים שמסומנים בכביש ובתמרור – רק בהם מותר לחצות ברכיבה.

🟢 ירוק לא אומר "בטוח"

- ירוק אומר: מותר להתחיל לחצות אחרי שבדקתם. רכב שפונה עלול לא לראות אתכם.
- מהבהב או מתחלף – לא מתחילים לחצות.
- ליד אוטובוס עומד או משאית חונה – הם מסתירים את מי שמגיע. מציצים לאט מהקצה.

🧠 שאלה למחשבה

למה דווקא בצומת שאתם מכירים טוב, ליד הבית, קל לוותר על המבט הרביעי?

⚠️ זיהוי סכנות – לקרוא את המרחב

🎯 בשורה אחת

רוכבת או רוכב מנוסים לא רק רואים מה קורה עכשיו – הם שואלים **"מה עלול לקרות עוד שתי שניות?"**

👀 שני סוגים של סכנות

סכנה גלויה	סכנה נסתרת
רואים אותה: בור, שלולית, רכב שנוסע לאחור, הולך רגל בכביש.	לא רואים אותה, אבל יש סימנים: כדור שמתגלגל, רווח בין רכבים חונים, דלת שעוד רגע נפתחת, אוטובוס שמסתיר.
מה עושים: מאטים ועוקפים בבטחה.	**מה עושים:** מניחים שהיא שם – מאטים, מרחיקים ומכינים יד על הבלם.

🔭 שיטת "שלוש המסגרות"

1. **רחוק** – מה קורה בעוד 50 מטר? צומת, תחנה, עבודות בכביש.
2. **קרוב** – מה קורה ממש לפניי? רכבים חונים, הולכי רגל, משטח.
3. **מאחור ובצדדים** – מי עוקף אותי? מי מתקרב? מבט קצר מעבר לכתף לפני כל סטייה.

❓ "מה אם...?"

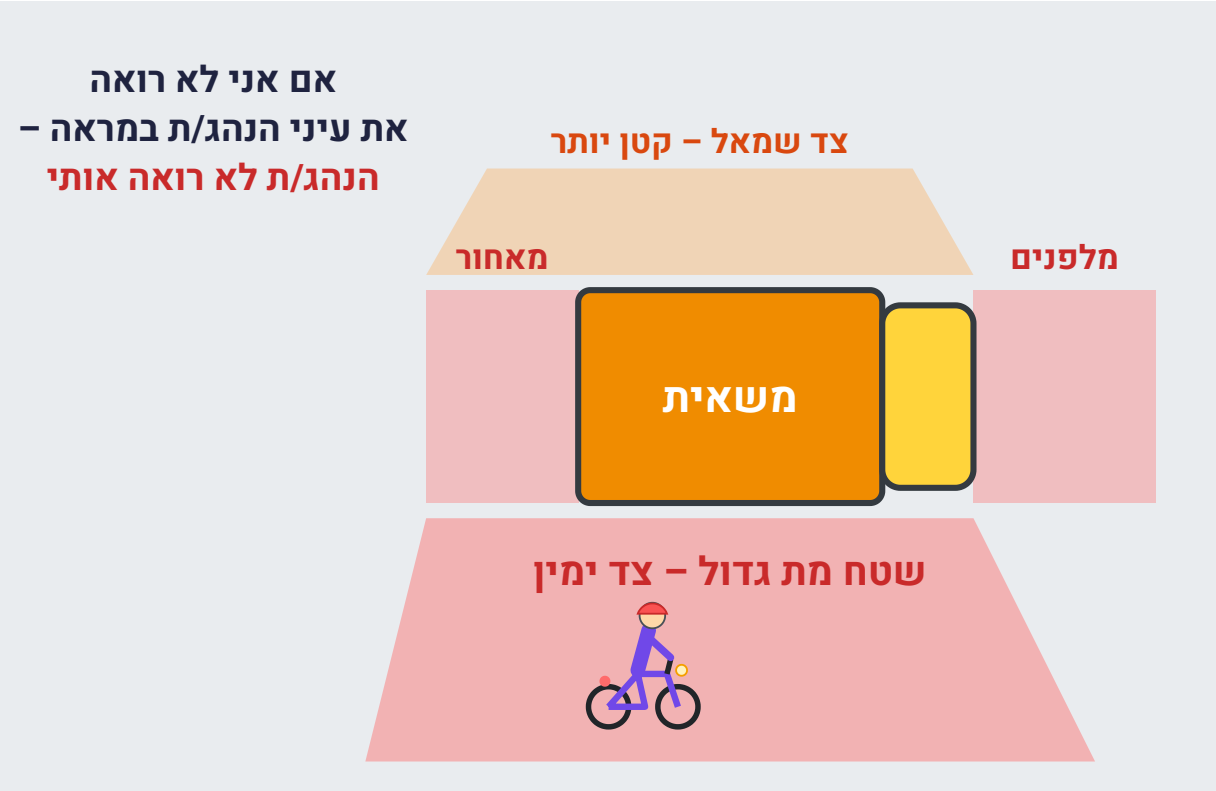
- מה אם הרכב החונה יפתח דלת עכשיו?
- מה אם יש ילד מאחורי האוטובוס?
- מה אם הנהגת שמאותתת ימינה בכלל לא רואה אותי?

מי ששואל "מה אם" מוכן לפני שזה קורה – ולכן מספיק לו לבלום בעדינות במקום לבלום בבהלה.

😐 שטחים מתים – איפה לא רואים אותי

🎯 בשורה אחת

"שטח מת" הוא אזור סביב רכב שהנהג/ת לא רואים – לא במראות ולא דרך החלונות. ככל שהרכב גדול יותר, השטח המת גדול יותר.



השטחים המתים של רכב גדול (מבט מלמעלה): האזורים האדומים לא נראים מתא הנהג

🚛 משאית ואוטובוס

- **צד ימין** – השטח המת הגדול ביותר. משאית שפונה ימינה "סוחפת" את כל מה שלצידה.
- **ממש מלפנים** – נהג שיושב גבוה לא רואה מי שעומד צמוד לחזית.
- **מאחור** – אין חלון אחורי, אז כל מה שמאחור נסתר.

🚗 גם ברכב פרטי

יש שטח מת קטן בצדדים, מאחורי העמוד שבין הדלתות. רוכב שנמצא שם בדיוק כשהנהג/ת מחליפים נתיב – לא קיים מבחינתם.

✅ כלל הזהב

אם אני לא רואה את העיניים של הנהג/ת במראה – הנהג/ת לא רואים אותי. לכן: לא נצמדים לצד של רכב גדול, לא נדחקים לפניו ברמזור, ועוצרים מאחוריו – לא לידו.

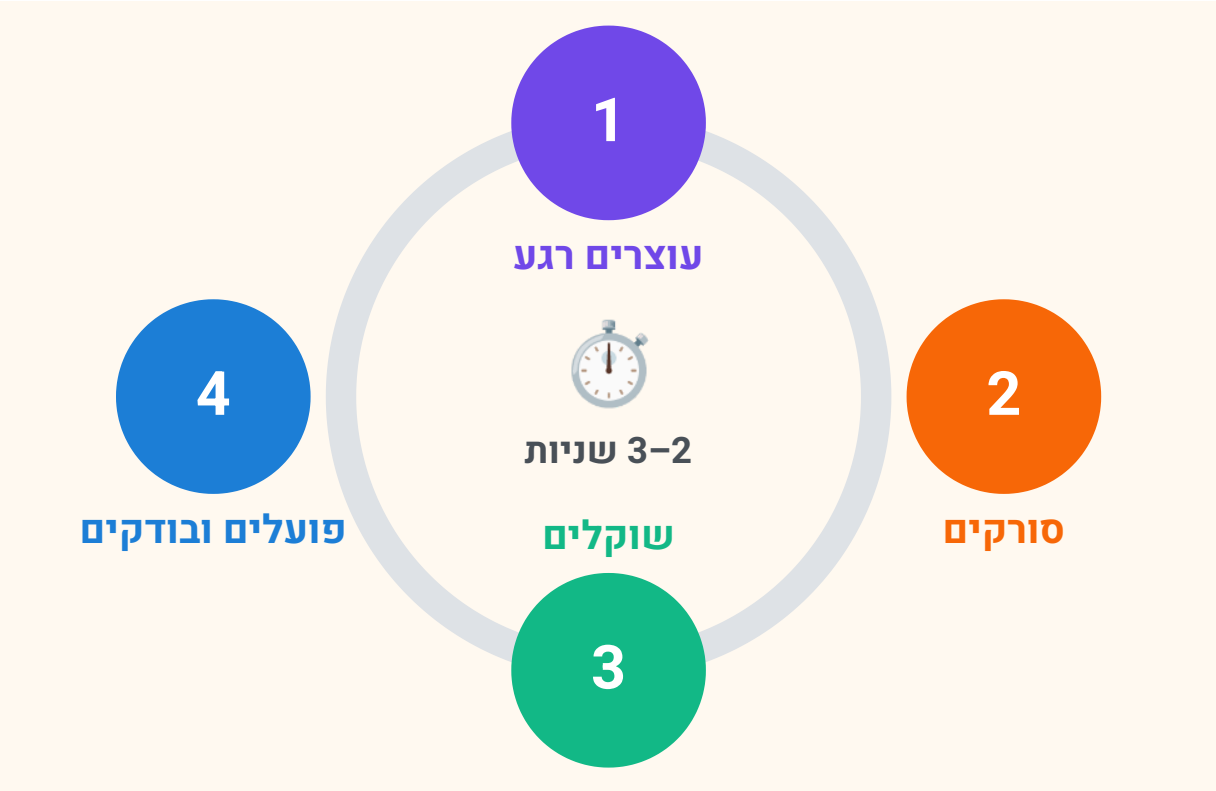
🧪 פעילות בחצר

אם אפשר לתאם עם הצוות הביטחוני של בית הספר, מעמידים רכב (שאינו מונע) ותלמידה יושבת במקום הנהג. חברי הכיתה עומדים סביב, וכל מי שהיא לא רואה במראות מרים יד. מסמנים בגיר את האזור – וכולם מופתעים כמה הוא גדול.

⏱️ רגע ההחלטה

🎯 בשורה אחת

רוב התאונות לא קורות בגלל שלא ידענו את הכלל – אלא בגלל החלטה מהירה מדי ברגע אחד.
את הרגע הזה אפשר לאמן.

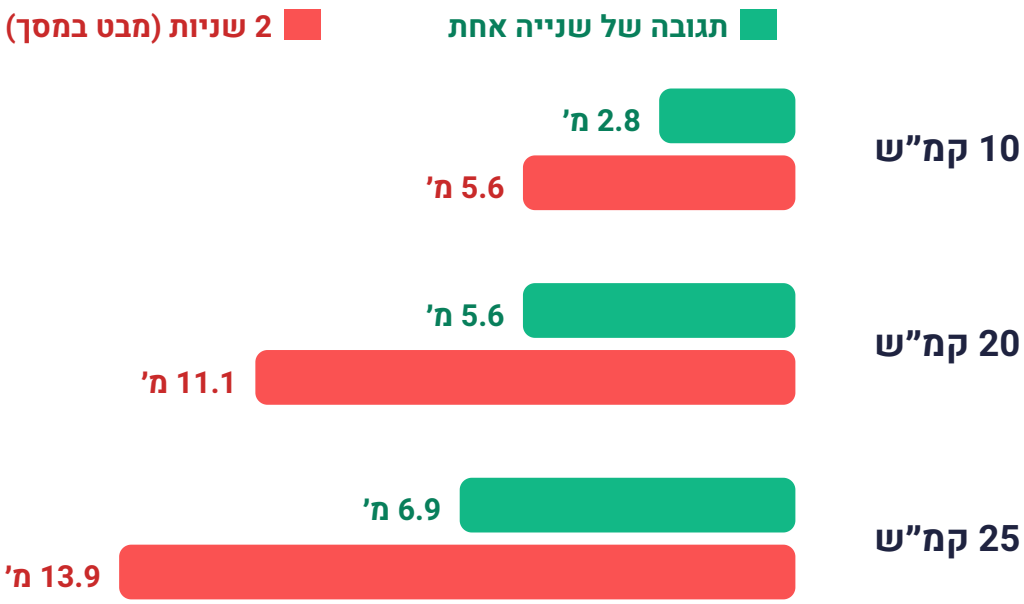


רגע ההחלטה: עוצרים רגע – סורקים – שוקלים – פועלים ובודקים שוב

🔢 ארבעה צעדים

1. **עוצרים רגע** – מאטים או נעצרים. מוח שממהר לא רואה.
2. **סורקים** – רחוק, קרוב, מאחור ובצדדים.
3. **שוקלים** – מה האפשרויות? מה הכי בטוח, גם אם הוא איטי יותר?
4. **פועלים ובודקים** – מבצעים בצורה ברורה וצפויה, וממשיכים לבדוק.

כמה מטרים עוברים לפני שמתחילים לבלום?



חישוב: מהירות ÷ 3.6 = מטרים בשנייה (מעוגל). זמני תגובה משתנים מאדם לאדם.

מרחק התגובה: כל שנייה של הסחת דעת מוסיפה מטרים שבהם אף אחד לא בולם

👥 לחץ חברתי ברגע ההחלטה

"נו, תעבור באדום, אין אף אחד", "בוא נעלה שניים על הקורקינט", "תצלם אותי רוכב בלי ידיים". ההחלטה הכי קשה היא לפעמים להגיד **לא** מול חברים. משפטים שעוזרים: "אני לא מחכה להפתעות", "אני רוצה להגיע שלם/ה לאימון", "תעשו מה שאתם רוצים – אני מחכה לירוק".

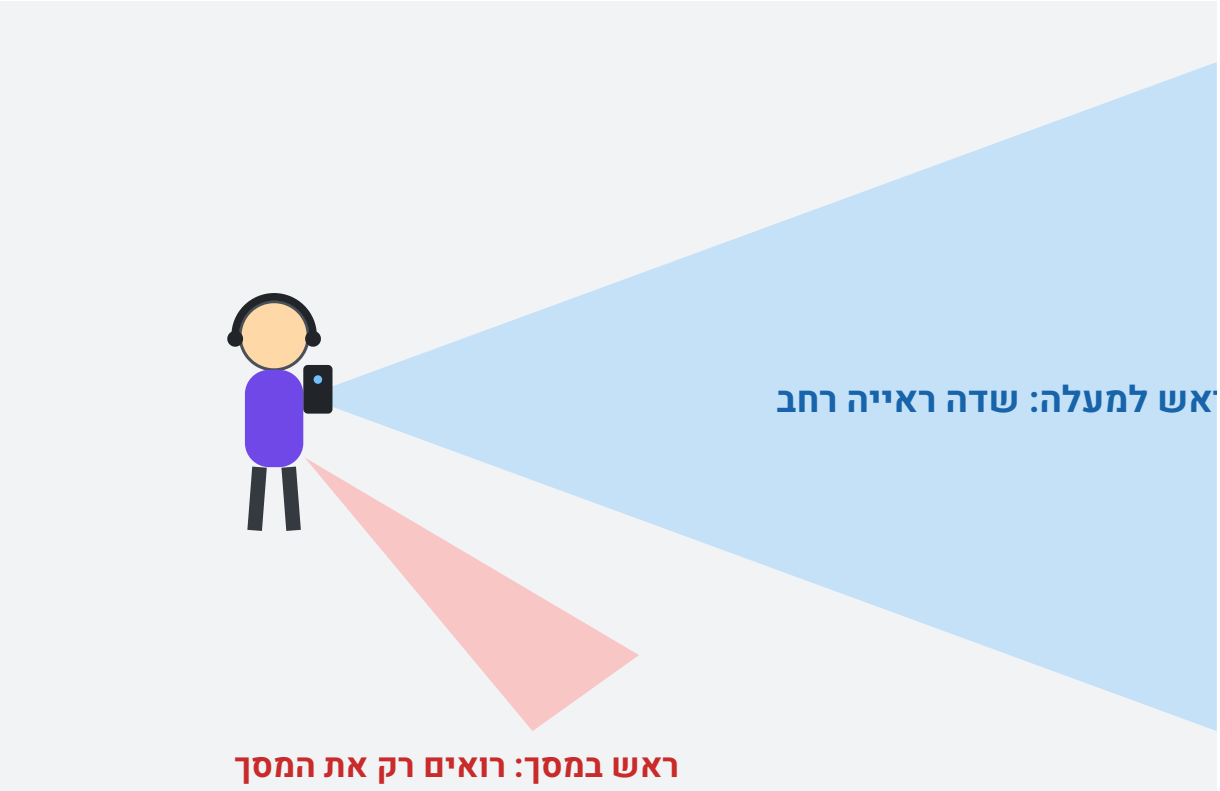
🎬 ולמה לא לצלם?

צילום בזמן רכיבה גוזל את העיניים ואת היד. ואם מישהו מבקש שתצלמו אותו עושה תרגיל מסוכן – אתם שותפים להחלטה. אפשר להגיד: "בוא נצלם כשאתה עומד במקום".

🚫📱 הסחות דעת: טלפון, אוזניות וחברים

🎯 בשורה אחת

המוח לא באמת עושה שני דברים בבת אחת – הוא קופץ ביניהם. בכל קפיצה למסך, הדרך נשארת בלי נהג/ת.



מה קורה לשדה הראייה כשמסתכלים במסך ושומעים מוזיקה באוזניים?

📱 הטלפון

- מבט של שתי שניות במסך במהירות 20 קמ"ש = בערך 11 מטרים "בעיניים עצומות".
- גם הודעה קולית, החלפת שיר או ניווט ביד – הם הסחה.
- מה עושים? מכניסים לתיק לפני היציאה, מכוונים ניווט מראש, ועוצרים בצד אם חייבים לענות.

🎧 האוזניים

צפירה, צלצול של אופניים אחרים, רכב חשמלי שמתקרב בשקט יחסי, קריאה של חבר – את כל אלה שומעים לפני שרואים. אוזניות בשתי האוזניים מנתקות אותנו מהאזהרות האלה. ברכיבה הן

גם אסורות בחוק, ובהליכה הן מסוכנות במיוחד בחציית כביש.

👫 החברים

שיחה ערה, צחוקים, "תראה מה קרה!" – גם זו הסחה. רוכבים בטור אחד, ומשאירים את השיחות לתחנה.

🚶 הולכי רגל עם ראש במסך

לפני חצייה: מורידים את הטלפון, מוציאים אוזנייה, מרימים ראש. שלוש פעולות של שנייה – לפני כל מעבר חצייה.

🗳️ בדקו את עצמכם

כמה פעמים בשבוע האחרון הסתכלתם בטלפון תוך כדי חציית כביש? אין צורך לענות בקול – רק להיות כנים עם עצמכם.

⚖️ יסודות החוק – מה מותר ומה אסור

⚠️ לפני שמלמדים – לוודא

החוק בנושא כלים חשמליים מתעדכן לעיתים קרובות. הכללים כאן נכונים לפי מה שבדקנו בנובמבר 2026; לפני השיעור כדאי לוודא אותם מול האתר הממשלתי הרשמי לבטיחות בדרכים.

🚲 אופניים רגילים

- עד גיל 18 – **חובה לחבוש קסדה** בכל רכיבה. ⚠️ לוודא
- רוכבים בשביל אופניים אם יש; אם אין – בצד ימין של הכביש, בטור אחד.
- בחושך: פנס לבן מלפנים, פנס או מחזיר אור אדום מאחור.
- במעבר חצייה להולכי רגל – יורדים ומובילים ביד. רוכבים רק במעבר שמסומן לאופניים.

⚡ אופניים חשמליים

- מותר לרכוב רק **מגיל 16**. ⚠️ לוודא
- צריך רישיון נהיגה, או מעבר של מבחן תיאוריה או מבחן ייעודי לרוכבי אופניים חשמליים (אפשר לגשת למבחן קצת לפני גיל 16). ⚠️ לוודא
- **קסדה בכל גיל ובכל דרך.** ⚠️ לוודא
- אסור לרכוב על המדרכה.
- אסור להרכיב נוסע (יש חריג מצומצם לילד קטן בכיסא ייעודי, שלא נוגע לבני נוער). ⚠️ לוודא
- כלי תקני מוגבל בעזרת המנוע עד 25 קמ"ש; "פתיחה" של הכלי הופכת אותו ללא חוקי. ⚠️ לוודא

🛴 קורקינט חשמלי

- מגיל 16, עם רישיון או מבחן מתאים, וקסדה בכל רכיבה. ⚠️ לוודא
- רוכב אחד בלבד, לא על המדרכה.

📵 לכל הרוכבים

- אסור להחזיק טלפון ולהשתמש בו בזמן רכיבה.
- אסור להאזין באוזניות (בשתי האוזניים) בזמן רכיבה. ⚠️ לוודא

🧾 ומה קורה למי שעובר על החוק?

מעבר לקנסות, נקבע שצעירים מתחת לגיל 16 שנתפסים רוכבים על כלי חשמלי (או רוכבים בלי הכשרה מתאימה) עלולים לקבל **דחייה של שנה** בגיל שבו יוכלו להוציא רישיון נהיגה. ⚠️ לוודא את פרטי ההחלטה ותחולתה

💬 לדיון

למה לדעתכם החוק מבחין בין אופניים רגילים לחשמליים? האם הייתם משנים כלל כלשהו – ולמה?

📜 אמנת העצמאים בשטח – פוסטר להדפסה

📜 אני עצמאי/ת בשטח, ולכן...

1. 🪖 אני חובש/ת קסדה ורוכס/ת אותה – בכל רכיבה.
2. 🔍 אני בודק/ת בלמים, פנסים וצמיגים לפני שיוצאים.
3. 👀 אני דואג/ת לראות וגם להיראות.
4. 🚦 אני קורא/ת את הצומת בארבעה מבטים.
5. 😐 אני לא נכנס/ת לשטח המת של רכב גדול.
6. 📵 הטלפון בתיק והאוזניים פתוחות.
7. 🤦 אני לא מרכיב/ה נוסע ולא עולה כנוסע/ת.
8. ⏱️ ברגע ההחלטה – אני עוצר/ת רגע וחושב/ת.
9. 💬 אני אומר/ת "לא" ללחץ חברתי, וגם עוזר/ת לחברים להגיד "לא".

חתימה: _____

🖨️ הפוסטר להדפסה

פוסטר אמנה + רשימת בדיקה לפני יציאה, מוכן לתלייה בכיתה או ליד חניית האופניים:

🎨 צבעוני A4 📄 PDF
🖤 שחור־לבן A4 📄 PDF
🎨 צבעוני A3 📄 PDF
🖤 שחור־לבן A3 📄 PDF
📝 Word לעריכה 📝 Word

💡 רעיון לכיתה

כל תלמיד/ה מוסיפים לאמנה סעיף עשירי משלהם, ואחר כך הכיתה בוחרת יחד את הסעיף שייכנס לפוסטר הכיתתי.

♿ מפת נגישות

האתר נבנה כך שכל תלמיד/ה יוכלו להשתמש בו – בטלפון, במחשב ובמקרן.

🧰 בכל עמוד

- **A+ / A−** – הגדלה והקטנה של הגופן (למעלה בכל עמוד).
- 🔊 – הקראה בקול של קטעים ומילים (בדפדפן התומך בהקראה).
- ניווט במקלדת (Tab / Enter), תוויות לקוראי מסך, ניגודיות גבוהה.
- כיבוד הגדרת "הפחתת תנועה" של המכשיר.
- כתיבה מימין לשמאל ולשון מכלילה (את/ה).
- אין צבע שהוא הדרך היחידה להבין: כל משוב מגיע גם במילים ובסימן ✔ / ✘.

🗺️ מפת נגישות לפי עמוד

עמוד	מה יש בו
🏠 דף הבית	בחירת מסלול (רגיל / חנ"מ / עולים) שנשמרת בכל האתר; כפתורים גדולים
📚 8 עמודי הנושא	כותרות מסודרות, איורים עם כיתוב טקסטואלי, 🔊 הקראה, מילון חזותי במסלול עולים, דף תרגול להדפסה בכל עמוד
🔍 מצאו את הסכנה	אזורי הקשה גדולים, רמזים אחרי טעות, בלי טיימר; כל סכנה מוסברת גם במילים
🤔 מה הייתם עושים?	במסלול חנ"מ עד 3 אפשרויות; משוב מילולי לכל בחירה, אין "פסילה"
📋 בונים רשימת בדיקה	שבבים להקשה (גם במקלדת), רשימה אישית שאפשר להדפיס
✅ נכון או מיתוס	שתי אפשרויות בלבד, הסבר אחרי כל תשובה
🗣️ קלפי דיון	קלף אחד בכל פעם, טקסט גדול; קלפי "סיפור אישי" מסומנים כרשות
🖨️ דפי תרגול	PDF ו־Word בכל מסלול; מהדורת מורה עם תשובות בעמוד הראשון; Word ניתן לעריכה

📜 פוסטרים וקלפים	צבע ושחור־לבן (חיסכון בדיו), A4 ו־A3

🎯 המסלולים

- **רגיל** – כל המשחקים והאתגרים.
- **חנ"מ** – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות, משפטים קצרים, בלי טיימר.
- **עולים** – מילון חזותי עם אימוג'י ליד מילים קשות ומשפטים פשוטים.

יצרה: רוית ראש בן ישי · https://atzmaim-bashetach.sites.tab.bot/