

המדריך הישראלי למאבטח בחול

אימונים !!!- מה צריך לעשות איך אני התאמנתי

אם אתה רוצה להיות מאבטח אתה חייב להתאמן ולהיות מוכן לקורס
אני מציע לך להתחיל מריצה לפחות 3 ק"מ עדיף להתחיל בעלייה
ולסיים בירידה

אחרי חודש של ריצה להגדיל את הריצה בעוד 2 ק"מ לפחות

ואחרי עוד חודש להגדיל את הריצה בעוד 2 ק"מ לפחות
יש אנשים שהם טובים בריצה וזה בא להם בצורה טבעית אז אתה
יכול להגדיל את טווח הריצה אחרי שבועיים זה גם בסדר

הטווח הריצה נמדד באתם לכושר שלך

חשוב לפני ריצה לשתות לפחות 2 כוסות מים
לא לרוץ על בטן מלאה !!!

אפשר לאכול איזה פרי קטן לפני הריצה איזה תפוח אחד או בננה
אבל לא להגזים פרי אחד עד שני פירות זה מספיק
לפני הריצה הפרי יתן לך אנרגיה להמשיך הריצה פירות זה סוכר
טבעי לגוף. יש אנשים שרגישים לפירות עדיף לבדוק את זה הצל
רופא לפני

שים לב  שיש לך נעלי ספורט נוחות לריצה ויש לך ביגוד מתאים

(אני לא אומר לקנות מותגים) שים לב  שנוח לך לרוץ אם אותם
בגדים

אם יש לך נעליים שהם ישנות ושאני אומר ישנות אני מתכוון מעל שנה אני חושב שהגיע הזמן לקנות נעליים חדשות לריצה קנייה זו תיתן לך מוטבציה לרוץ וגם תשמור על הרגל שלך במהלך הריצה

חשוב מאוד לקנות נעליים שמתאימות לריצה אני מודע לזה שהם נעליים יקרות אבל חשוב להשקיע בנעליים האלה משום שהם הבסיס לריצה נכונה

אם אתה רוצה לחסוך אני מציע שתחסוך אתה יכול לקנות את אותו מותג באיביי או באינטרנט או לקנות מותג פחות מוכר שהנעל עולה פחות כסף אתה חייב להבין אותי לא מעניין העיצוב של הנעל מה שמעניין אותי שהיה תהיה טובה לריצה ותחזיק מעל שנה

גרביים אין שום צורך לקנות גרביים מיוחדות אם אתה צריך גרביים שהיו יותר נוחות לך. אם גרביים מיוחדות עוזרות לך באמת לרוץ תקנה אותם זה תלוי בשיקול שלך

בסופו של דבר מה שחשוב הוא שאתה רץ ומתאמן עם ציוד שנוח לך על הגוף

חולצות דייפיט - אני אישתי מעולם לא רציתי עם חולצת דיירפיט אני כן אומר לך לנסות ולהלחית בעצמך אם זה משהוא שמתאים לך לי אישית מאוד כיף לרוץ עם גופייה אפילו הכי פשוטה כאלה שקונים בשוק

מוזיקה אני הייתי רץ בלי מוזיקה ולפעמים עם מוזיקה אתה חייב להבין שבמבחן כושר אתה רץ בלי מוזיקה!! לכן עצה שלי התאמן בדיוק כמו שאתה מתאמן למבחן רץ בלי מוזיקה!!

בזמן שאתה רץ בלי מוזיקה הקשב לגוף שלך ! הקשב לפעימות הלב שלך ובחן בגוף שלך האם יש לך כאב כלשהוא ? אם יש לך כאב חד



שאתה לא יכול להתגבר עליו עצור את הריצה והתחל ללכת נסה להבין מאיפה הכאב נובע ולך לרופא לקבלת טיפול



אסור לך לרוץ כשאתה לא מרגיש טוב למרות שאתה רוצה לרוץ

פקלים חזרות על בטן שכיבות שמיכה ומט"ח ומקבלים !!!

אתה חייב להתאמן בפקלים ולעשות שכיבות שמיכה / פרסים מטח/
מקבלים ובסוף בטן !!! חשוב לסיים את האימון אם תרגלי בטן ותרגלי
גב בשביל ליצור איזון עבודה על הבטן היא מאוד חשובה להמשך
בשביל להיות יציב בירי באקדח

מדדים למבחן כושר משתנה משנה לשנה

מטח לפחות 20 (בעבר זה היא 16)

בטן לפחות 75 בדקה (

מקבלים לפחות 20

ריצה 2 ק"מ בפחות 8:30 דקות

ריצה 3 ק"מ בפחות מי 13:15 דקות (קורס אחיד)

בערך מטח 15×3
 20×3

אתה חייב להעשות לפחות 25 מטח (הדרישות לקורס 16 מטח)

תזונה אתה חייב להתמיד בתזונה נכונה עדיף אוכל צימחוני ומדי פעם
קצת חזה עוף כ 200 גרם כל 3 ימים

להקפיד לאכול שלוש ארוחות ביום ואסור לך לוותר על ארוחת בוקר
!!! חובה לאכול ארוחת בוקר הגוף צריך אנרגיה כדאי להמשיך
להתאמן

המצלה נוספת היא לעשות לפחות 3 פעמים בשבוע מקלחת קרה
כדאי לחזק את הגוף ולפתוח דרכי נשימה

חשוב לקשר את המקלחת הקרה לזה שאתה עושה את זה כדאי
להיות מאבטח בחול אתה עושה מקלחת קרה כדאי להתאמן אתה
חייב לקשר בין השניים ברמה הפיזית וברמה המנטלית

דבר נוסף אתה חייב להקפיד על אימונים אתה חייב להיות
בסיטאופמיינד / בשלב חשיבתי של מתאמן ריצני רצינות הוא דבר
מאוד חשוב לתחום של האבטחה

אם אתה לא רצני באימונים למה שתהיא רציני בעבודה שלך ?

התמדה ונחישות!!! מילת הקסם היא התמדה את חייב להתמיד
באימונים אסור לך לוותר לעצמך על אימון אם האימון מופיע בתוכנית
עבודה שלך בצע אותו



התמדה היא תכונה שחשובה גם לחיים בלי קשר לאימונים
וספורט

מטווחים וירי בגלוק !!!

אם יש לך תקציב לזה התאמן לך למטווח לפחות 2 פעמיים בשבוע
ובקש מהמורה לירי לירות באקדח בשם גלוק 17 קצר

רוב מקומות אבטחה בארץ ובחול עובדים עם האקדח גלוק 17 או
גלוק 17 c

כשאתה במטווח הקשב היטב למדריך ירי ובצע בדיוק את מה שהוא
אומר שאל שאלות אם אינך מבין

רוב הקורס אבטחה סובב סביב ירי בסיסי באקדח וקרב מגע ולימוד
של נהלי אבטחה

הירי באקדח הוא מרכיב חשוב ביותר בכול קורס אבטחה אחד חייב
להיות טוב ואפילו טוב מאוד בירי באקדח

* נקודה למחשבה אף פעם לא ראיתי מאבטח שפותר בגלל שלא ידע
לירות טוב באקדח כן ראיתי הרבה מאבטחים שפוטרו בגלל חוסר
משמעת וחוסר ריצניות (זריקת זין על העבודה במלים גסות)

* כן ראיתי לפחות מעומד אחד שהגיע לקורס שהוא לא הצליח לעשות
יותר מי 10 מטח ברור שאותו מועמד לא היה מוכן לקורס ולא אתאמן
ברצינות בכלל וחשב שהוא יכול לבוא ככה בלי להכין את עצמו לקורס
ברור שאתו מועמד הודח מהקורס

האמת - הקורס מאבטחים הוא לא קורס קשה וגם לא קורס קל הוא איפשהוא באמצע אם תקשיב לי ותתאמן אתה תיראה שהרבה דברים יותר קלים לך כי פשוט הכנתה את עצמך לקורס הזה (מאבטח מתקן)

חשוב מאוד להתאמן לפחות שלושה חודשים לפני הקורס ו רצוי לאתמן גם חצי שנה לפני כדאי שהגוף יצליח לפתח עמידות וידע ויכולת לעמוד במצבי עייפות ולחץ

חשוב מאוד להפוך את הריצה להרגל שזה הוא הרגל בריא אני מציע לך להתאמן בריצה בהרים

* כוח  רצון הוא כוח  שלא מחזיק יותר מידי זמן אתה צריך להפוך את הריצה להרגל בריא הרגל הוא דבר שיכול להחזיק גם כל החיים אם אתה מתמיד בהרגל שלך !!

* עדיף לרוץ בבוקר מוקדם בשעה 5 בבוקר לפני שהשמש זורחת) אני מעדיף לרוץ בערב תכלס זה באתם לנוחות שלך (בחר זמן שנוח לך לרוץ ותמיד באותו זמן על שאותה ריצה תהפוך להרגל בריא

לחיים  ביראיים

שנה את החשיבה ריצה זה כמו בדיקת דם  חשובה בריצה אתה יכול לדעת בדיוק מה מצב הגוף שלך איפה כואב לך מה רמת הקושר שלך הגוף שלך יספר לך את כל זה אם רק תקשיב לו ..

שים לב  במהלך הקורס הירי יבוא לאחר ריצה כמו שאומרים בצבא ירי לאחר מאמץ וחלק מהמבחן להיכנס לקורס הוא החלק של הריצה החלק החשוב ביותר !!!

* לעולם אין לרוץ בשעות הצהריים זה יכול לגרום לייבוש ואף למוות

* אפשר ועדיף לרוץ בשעות הערב ככה גם נעים לרוץ וגם אפשר להפסיק לעשות מקלחת מפנקת

* אני אישית מעדיף לרוץ בערב

אחרי שאתה מסיים את הריצה בצע פקלים תעשה

1 מטח התחל בהכי הרבה שאתה יכול חלק את המספר לחצי ובצע 4 סטים

למשל אם אתה יכול הכי הרבה 20 מטח

$$20:2=10$$

בצע בהתחלה $10*4$

אחרי זה תעלה ב 2 כל פעם

$$12*4$$

$$14*4$$

$$16*4$$

$$18*4$$

$$20*4$$

בטן אותו דבר בצע הכי הרבה שאתה יכול נגיד שזה 100 תחלק את המספר בחצי עדיף לבצע את תרגלי הבטן בסוף

$$100:2 = 50$$

בצע סטים של $50*2$

$$3*50$$

$$4*50$$

והמשך עד שאתה לא מסוגל

אם אתה רוצה להיכנס לכושר אתה חייב להקפיד לרוץ לפחות 2 פעמים בשבוע ובהמשך לעלות ל 3 פעמים בשבוע ובהמשך גם ל 4 פעמים בשבוע

בנה לעצמך תוכנית האדם שמכיר הכי הרבה את עצמך הוא אתה תבנה לעצמך תוכנית אימון

תרשום לעצמך אני מסוגל לרוץ × קלומטר

אני מסוגל לעשות × בטן

אני מסוגל לעשות × מטח

באתם לזה תבנה תוכנית אימון אתה רוצה לבנות תוכנית שכמו ש
שאמרתי אתה רוצה להתחיל מהשיא שלך ולחלק אותו לסטים של
שלוש או ארבע באתם לכושר שלך בשביל לשבור את השיא של
עצמך

אם למשל השיא שלך הוא 200 בטן אתה רוצה לחלק את 200 ב 4
ולבנות סטים בצורה הבאה

50*4

50*6

50*8

50*10

וכו...

סוף אימון !

בסוף הריצה סיים את הריצה במשהוא קשה אם יש לך איזה הר
לסיים את הריצה סיים את הריצה בסוף ההר (זה מה שאני עשיתי)

אם אין לך הר במהלך המסלול ריצה סיים את הריצה שלך בעלייה

אם אין עלייה באותו מסלול המשך את הריצה בעוד 200 מטר מעבר
לתוכנית שלך בשביל לדחוף את הגוף שלך טיפה יותר מימה שאתה
מסוגל

* תאמין בעצמך אתה מסוגל להרבה יותר מימה שאתה חושב

בסיום הריצה בצע סטים של פקלים לפי תוכנית בסדר הבא

שכיבות שמיכה

מטח

מקבלים

ורק בסוף תרגלי בטן

לגבי בטן אני ממליץ לך להוריד בפלי סטור יש אמון אפליקציות
חנמיות לטרגלי בטן רשום בפלי סטור abs work out

חשוב שאחרי שקיימת את התרגיל בטן לסיים אם תרגלי גב חפש
ביוטיוב מידע כל תרגלי גב בצע את תרגלי הגב לאט מאוד

גם תרגלי בטן לא צריך לבצע מהר עדיף לבצע את התרגילים בצורה
איתית ונכונה



איך למצוא מעסיק - שיפור קורות חיים

אתה חייב לשפר את הקורות חיים שלך אני אישית נעזרתי ב alljobs
יש שמה אנשים שעבודה שלהם זה לכתוב קורות חיים בצורה
מרשימה ואיכותית אני שלמתי משהוא כ 400 שקל וזה שווה כל שקל

אם אין לך תקציב לזה חפש בגוגל איך לרשום קורות חיים שאל
אנשים או שכנים או חברים של חברים אם הם יכולים לעזור לך לכתוב
קורות חיים

בהתחלה אני כתבתי קורות חיים לבד אבל באמת עדיף לתת
למשהיא מקצועי לכתוב לך את הקורות חיים שלך

ספר לכול מי שאתה מכיר שאתה רוצה להיות מאבטח בחול ובקש
עזרה אם אם מכרים מישהוא שצריך מאבטחים בחול

שאל חברים מאתו צוות שלך שאל מפקדים לשעבר שאל את
המשפחה שלך אולי להם יש קשרים ?

אם אין לך קשרים במשפחה או מהחברים (כמו במקרה שלי) לך
למר גוגל !

התחל לחפש בגוגל את מילות החיפוש הבאות מאבטחים בחול
מאבטחים בקהילות יהודיות בחול



משרד החוץ מאבטחים

עבודה באוניות בחול

אתה חייב להיות בטוח במה שאתה רוצה בראיון עבודה המעסיק
ירצה באמת לדעת אם אתה בטוח בעצמך ואתה רוצה באמת לעבור
לחול

בחן את עצמך האם אתה באמת רוצה להיות מאבטח בחול ? אני
מקווה שיש לך תשובה בלב חזקה של כן אני רוצה להיות מאבטח
בחול

אם התשובה היא לא אתה חייב להבין למה היא לא מאיפה הלא הזה
מגיע? אולי זה באמת לא מתאים לך מאבטח בחול זה לא עבודה
שמתאימה לכול אחד !

רעיון עבודה - לפני שאתה מגיע לקורס אתה תיצטרך לעבור רעיון

עבודה שמה המעסיק ירצה באמת לדעת האם יש לך את
הכישורים הרצון והיכולות שארגון שלו צריך



או בעברית האם אתה באמת מתאים להיות מאבטח בחול או מאבטח
בארץ ?

במהלך הרעיון הם תמיד יתחילו אם השאלה הפשוטה שהיא ספר על
עצמך !

אתה חייב לדעת לספר על עצמך בצורה רצינית ועקבית על עצמך
במשך בין דקה לשתי דקות

שמי × יוצא יחידה קרבית בצנחנים אני מעיר ×

למדתי בתיכון × בעבר למדתי × דברים

ואז ספר על התוכנות שלך ובאמת ספר תוכנות שאתה באמת מאמין
שיש לך אותם

אני אדם ריצני אחרי חדור מטרה אוהב ללמוד אדם ישר חברתי
שמתמיד ואוהב אתגרים

או כל תכונה אחרת שבולטת בך אתה יכול לפרט

אם יש מקום שעשתה בו התנדבות ספר על כך
אם יש איזה שהוא ספורט שהוא רלוונטי לאבטחה / אומנות לחימה
ספר על כך

בהמשך אם ישאלו אותך אתה השאלה הבאה ספר שלוש תכונות
רעות שלך ?

בשאלה הזאת אי אפשר לצאת טובים
אז אתה צריך לספר תכונה רעה להגיד שאתה מודע לה ולתת פתרון
באתו משפט ולהסביר
כיצד אתה מתגבר על אותה תכונה רעה

למשל: יש לי בעייה של חוסר סדר וארגון אבל אני עובד עם קלסר
מסודר ורושם הכול במחברת שלי ובטלפון שלי כדאי לייצור סדר
בדברים שלי

למשל יש לי לב  טוב מידי ואנשים מנצלים את זה אבל אני מודע
לתכונה הזאת ואני לומד לזאות את אותם אנשים שיכולים לנצל אותי
ואני עובד בשיטה של יד  לוחצת יד 

ואני שם לב  לתוכנה הזאת ומשפר אותה כל יום

למשל: יש לי בעייה שקשה לי לקום בבוקר אבל אני מודע לבעיה
הזאת ואני שם 4 פעמיים שעון מעורר ואני גוזר 10 דקות לפני הזמן
כדאי להיות בזמן היכן שאני צריך להיות

שאלה נוספת שאם יכולים לשאול אותך במהלך הרעיון הוא שהם
יכולים לתת לך סיטואציה .. של מה שעולל לקרות לך במהלך עבודה

כשאני נגשיתי למיונים לאבטחת מטוסים השאלה שהוצגה לי הייתה
אתה במטוס בתור מאבטח כמובן שסמוי ואחד הנוסעים מתחיל
לעשות רעש ובלאגן אם הייתה חושף את עצמך בתור מאבטח ?

אני רוצה שתחשבו על זה ?

התשובה היא לא כי זה לא היה אירוע חירום וזה לו מספיק כדאי
לחשוף את עצמי כמאבטח

סיטוציה שנייה אתה והשגריר ברכב ופתאום יש יראיות לכיוון הרכב
מה אתה עושה ?

פורק מהרכב לכיוון המחבלים ?
בורח עם הרכב מהמחבלים ?
מורה לנהג לברוח עם הרכב ונלחם עם המחבלים ?

תחשבו על זה !!

בדרך כלל ברעיון מצגים לך לפחות 2 סיטואציות אין נכון או לא נכון
המראיין רוצה לדעת איך תפעל בזמן הזה !!

* כשאתה בוחר לעבוד כמאבטח אתה חייב להבין שאתה מסכן פחות
או יותר את החיים שלך כל יום

כשאני אומר פחות או יותר זה תלוי במדינה שבה אתה נמצא וטלוי
באירועים באותה מדינה וטלוי ברמת אבטחה של המקום וזה כמובן
טלוי בטרור העולמי



*אתה מקבל אקדח כדאי להציל חיים בסופו של דבר עבודה
שלך כמאבטח יהי להציל חיים של אנשים אחרים זאת העבודה שלך
אתה לא מגן על המבנה אתה מגן על האנשים שבמבנה

חשוב לבוא לרעיון עובדה שאתה יודע בדיוק מה שאתה רוצה מעצמך
שאתה יודע שאתה רוצה להיות מאבטח בחול ברור שאם סיימת
בייחדיה קרבית או ביחידה מיוחדת יש לך יותר סיכוי להתקבל
לעבודה ברור שאם אתה יוצאת יחידה מיוחדת / או קצין יש לך
עדיפות להתקבל לעבודה

* למרות שראיתי במהלך העבודה שלי גם יוצאי יחידות מיוחדות
שיתנהגו כמו לייצנים ולא כמו מאבטחים

בראיון עובדה הם רוצים לראות אם יש לך מה שצריך כדאי להיות
מאבטח הם רוצים להיות בטוחים שהם שולחים את האדם הנכון ..
לעבור את הקורס ולהתקבל לעבודה

שיב לב  שרק אם אתה עובר את הקורס את יכול להתקבל לעבודה במהלך הקורס אם יבחינו כמה אתה רציני ומה הם שיקולי הדעת שלך האם אתה עומד בזמנים ? כן זה כמו צבא מאבטח הוא

סוג של חייל  בשטח אתה לוחם בודד

ובפועל בהרבה מצבים אתה תמצא את עצמך לבד בשטח ואתה הוא הבוס של עצמך לטוב ולרע .. לכן התנהג באחריות המתאימה לכך הדבר היחיד שאתה יכול לסמוך עליו הוא אתה עצמך וידע שיש לך הקורס של אבטחת מתקן !!! -

קורס מאבטחים אבטחת מתקן זה קורס שנמשך בערך 15-20 יום כל שנה זה משתנה

רוב הקורס בגדול מורכב מי ירי בסיסי באקדח שנראה בשם גלוק ומקרב מגע !

במהלך הקורס הם גם יבחינו את הרצינות שלך האחריות שלך היכולת שלך לעמוד בזמנים היכולת להקשיב למדריך וקבל הוראות מהמדריך

רוב הקורס יתחיל מהכרה הבסיסית של האקדח איפה האקדח יוצר ממה מורכב האקדח

וגם תלמד איך לפרק ולהרכיב את האקדח מחדש (שזה באמת פשוט)

* אני באמת מציע לך לפני הקורס ללכת  למטווח ולתאמן בירי בסיסי ולאתמן על לעשות מקבץ אני חושב שזה יחזק לך את הביטחון עצמי בירי באקדח ואתה תבוא לקורס יותר מוכן כי הם (שאר המועמדים) לא ירו באקדח לפני הקורס ואתה תבוא כבר עם ידע ואפילו קצת נסיון בירי באקדח שזה יתרון עצום

במהלך הקורס ילמדו אותך את הבסיס שזה גוף יציב עמידה נכונה

כדור  ראשון למרכז מסה
וסחיטה אחידה של אדק

כמובן של כול מדריך יש את הטיפים שלו לגבי ירי באקח התפקיד
שלך זה באמת להקשיב וליישם בדיוק מה שהדריך אומר לך לא
בערך ולא פחות בדיוק אותו דבר הקשב למדריך אני אומר זאת שוב
הקשב למדריך יש נסיון וידע רב של שנים הקשב להם

אם יש לך שאלות תשאל אל תתביש אתה רוצה לשאול שאלות
חכמות אל תשאל שאלות קיטבג אם אתה לא סגור על השאלה שלך
בזמן הפסקה שאל את המדריך את השאלה ככה שאתה לא גוזל זמן
מהקבוצה

התייחס ברצינות ובכבוד למדריך הוא זה שבסוף חותם עליך אם אתה
ראשי לעבור את הקורס מאבטחים חשוב על זה ..

לירות באקדח פעם ראשונה -

שאתה יורה באקדח פעם ראשונה יש לך בגוף אנדרנלין ולחלק
מאנשים כולל (אני) גם פחד בגלל שאתה לא רגיל לירות באקדח יש
לך פחד אתה חייב להבין הפחד הזה בירי באקדח הוא פחד טבעי !!
וככול שאתה תירה יותר באקדח הפחד הזה יעלם והתחושה של
שליטה תחזור ליידיים שלך האנדרנלין בגוף הוא גם טבעי והוא חלק
בלתי נפרד מהירי שלך השתמש באנדרלין כדאי לייצר שליט עצמית
בירי בסופו של דבר ככל שתתאמן יותר בירי ככה אתה תרגיש יותר
טוב עם עצמך ותרגיש שאתה יותר שולט באקדח. ירי באקדח דורש
אימון מתמיד ..

לפחות כל חודש אתה צריך לירות באקדח לא כדאי לעלות רמה אלה
כדאי לשמור על הרמה הקיימת שלך !

יום בסיסי בקורס משתנה בין קורס לקורס

קמים בשעה 8 בבוקר יש קורסים שצריך לקום גם ב 6 בבוקר (תלוי
במדריך)

ארוחת בוקר הקורס הוא בתנאי פנימייה

פקלים במהלך הקורס ואז הכרה בסיסית של האקדח כי זה יום א

לפעמים ביום הראשון לקורס היה הרבה הבירוקרטיה של טפסים ואישורים בריאותיים וכו

בהמשך בערך בשעה 11 בבוקר נגיד יש הכרה בסיסית של האקדח

פירוק והרכבה של האקדח

ואחרי זה ירי דגשיים לירי מצב גוף סחיטה נכונה של האדק וכו

ואז היה ירי ראשוני במהלך הירי הראשוני היא לכם סוג של פחד ואדרנלין או שילוב של שניהם זה דבר שהוא מאוד טבעי

ובהמשך הימייים אתם תתרגלו לתחושות האלה (פעם ראשונה שאני יריתי באקדח פחדתי) אבל היום אני מבין שיש הרגשה טבעית לחלוטין



צהריים בערך בשעה 13:30 היא לכם ארוחת צהריים ואחרי הארוחה המשך ירי ותרגול של ירי ואולי ירי לאחר מאמץ



ובערב כנראה היא לכם קרב מגע !

קרב מגע -

בתור (מדריך קרב מגע בוגר קורס של וינגייט בצבא וחגורה שחורה בקרטה דניס הישרדות)

קצת רקע על קרב מגע : קרב מגע הוא קרב במגע מלא (מיגון מלא מאוד חשוב מדריך שלא נותן לכם מיגון מלא הוא מדריך גרוע והמקום מבזה את עצמו)

הקרב מגע הוא קרב במגע מלא המבוסס על תנועות טבעיות של הגוף אם חידוד התנועות לקרב

המכות בקרב מגע מתבצעות לעבר נקודות תורפה של הריב בגלל שבקרב מגע אין זמן למשחקים ולרוב אין זמן הפעולה חייבת להיות מהירה קטלנית ויעלית

 המטרה של אגרוף
נכון לרסק לו את עצמות המטרה של האגרוף היא לא לפגוע ביריב אלה יותר
שיותר זנק מאותה מכה

אם אם לך מחבל אם סכין אין לך זמן למשחקים אתה חייב לפעול
בצורה המידית ביותר הנכונה ביותר הקטלנית ביותר והפקיאיבת
ביותר בשביל נלנטל את אותו מחבל

לנטרל הכוונה המחבל פיזית לא מסוגל לעשות שום פעולה שתסכן
אותי או את הסביבה שלי

קל מאוד ללמד קרב מגע אתה יכול בערך תוך שנה להיות ברמה
גבוהה מאוד של קרב מגע בגלל שקרב מגע זה לחמיה שמתבססת
על תנועות טבעיות

 למשל כשאתה מצביע כל ילד
מגיל קטן מצביע לכיוון משהוא

 ואומר אמא אבא אני רוצה את זה אז במקום להצביע
אתה

 מבצע אגרוף

עוד דוגמה כשאתה עולה מדרגות אצה בעצם ז בא לחדד את
הפעולה הטבעית הזאת ולהפוך לעפולה טבעית וקטלנית כאחד

נקודות התורפה בקרב מגע נקודות תורפה זה נקודות שהמחבל לא
יכול לחזק

בייצים - מכה לשם מאוד יעילה מהירה ופשוטה לביצוע כולל בעיטה
לבציים

ברך - בעיטה לתוך הברך יכולה לשבור לא את הברך ולגרור לנחות
ולנזה בלי הפיך

 גורגרת - אגרוף
שיכולה לגרום למוות לתוך הגרון או מתכת סכין לכיוון הגרון מכה

בגלל שאתה מסוגל במכה אחת טובה לשבור ליריב את קנה הנשימה
שלו

אזור הפנים - כל מכה לכיוון פנים היא מכה יעילה ויכולה לגרום
לזעזוע מוח ואף למוות

עניים - מכה עם אצבעות לתוך העניים היא מכה קטלנית ויכולה
כמובן לגרום לעיוורון תמידי

אף - פחות יעיל יכול לגרום לאיבוד דם למרות שאם הוא לוחם טוב
הוא ימשיך את הקרב

אוזניים - כמה חזק לכיוון אוזניים יכולה להוציא את היריב משווי
משקל

אזור הרכה - מכה לאזור הרכה יכול לגרום לעילפון ואף למוות מידי
זה אזור שמאוד רגיש מכת הוק היא מכה מאוד יעילה לאזור הזה

בשיעור הראשון בקרב מגע אתם תלמדו את הבסיס מזה קרב מגע
מאיכן זה בא
וגם ילמדו אותכם בהתחלה שמירת פנים נכונה שזה מאוד חשוב בכול
אומנות לחימה של שהיא

כל יום במהלך הקורס היא לכם ירי באקדח לפעמים ירי במספר
מטרות לפעמים ירי בזמנים שזה סוג של מיני מבחן לפעמים ירי
לאחר מאמץ

וכמובן שברך כל יום בערב היא לכם מקרב מגע וכול פעם אתם תלמדו
תרגילים אחרים

הרגלים שלומדים בקרב מגע קורס מאבטחי במתקן

שמירת פנים / עמידה נכונה
עבודה מול סכין

עבודה מול אקדח  מטווח קצר
שיחרור מחביקה

לאן שראש הולך הגוף הולך
אולי היה לכם גם קרקע קשה לי להאמין (זה משנה בין קורס לקורס)
הגנה מול סכין ומעבר לאקדח

מחבל מוציא אקדח  גם אתה צריך להוציא אקדח  כמובן בקטע של אימון

עבודה מול אלה
נוהל מחבל מתאבד מה עושים
נוהל מחבל מתאבד מרחוק ומקרוב
ובסוף היא לכם מעגל קרבות

אלה פחות או יותר השיעורים שתעברו בקרב מגע בקורס
למה לעבור לחול ? אם זה מתאים לכל אחד ?

למה להמשיך להישאר בארץ ? בארץ יש יוקר מחייה מטורף קשה
מאוד לחסוך !! בגלל יוקר המחייה זה לא סוד כולנו יודעים את זה
השכירות בארץ מאוד יקרה (בחול הדירה על חשבון המעסיק)

רכב  להחזיק בארץ מאוד יקר (בחול לרוב משתמשים ברכבת
או אופניים )

המשכורת שלך זה לא משנה כמה אתה מרוויח זה משנה כמה אתה
חוסך !! בחול הרבה יותר קל לחסוך יותר כסף
מאבטחים בברלין בממוצע חוסכים כל חודש בין 1000-1300 € כל
חודש

במינכן אותו דבר פחות או מיותר הם חוסכים
כל חודש משהוא כמו 1200 € כל חודש פלוס מינוס
(ברור שאם אתה כל יום תלך למסיבה ותעוף על עצמך לא תצליח
לחסוך זה גם מאוד תלוי באופי שלך).

אתה יכול בשנה לחסוך אם החזרי מס בערך פחות או יותר כ
20.000€
כמאבטח במינכן

המשכורת הממוצעת בברלין למאבטח בחול היה כ 2200 € בחודש

במינכן המשכורת הממוצעת היא € 2000 פלוס מינוס

שפה חדשה (בשבילי גרמנית)

שגרמנית זה שפה שקל ללמוד כי היא דומה מאוד לאנגלית

למה השני הוא שפה בחול יש לך אפשרות ללמוד שפה נוספת שפה נוספת היא דרך מחשבתית נוספת ויתרון נוסף בעתיד על מועמדים אחרים. בכלל ללמוד שפה חדשה זה מאוד טוב למוח שלך ולעצמך כי זה אתגר למוח שלך

בחורות יפות - בחול בניגוד לארץ יש באמת הרבה בחורות יפות (לפחות לדעתי) רוב הבחורות בחול בדרך כלל אוהבות את המראה הישראלי אבל לא את התנהגות הישראלית ! זה נקודה למחשבה

איכות חיים - יש איכות חיים מאוד גבוהה בחול אם זה מסעדות (לא יקר לפחות בברלין טלוי במדינה) הרחובות נקיים לפחות במינכן גם טלוי מדינה

חדר כושר לרוב היה הרבה יותר גדול ויפה וגם יותר זול (החדר כושר לרוב היה על חשבון המעסיק)

לגור לבד או אם שותף בחול בתור מאבטח אתה מקבל דירה לבד או אם שותף שזה יתרון עצום ולרוב הדירה על חשבון המעסיק וזה מאפשר לך לחסוך כסף רב

מסיבות - בחול המסיבות הרבה יותר טובות וגדולות ויש מגוון רחב יותר של מקומות לצאת עליהם טלוי במוזיקה שאתה שומע

מקומות לצאת בברלין :

פליקס

הפנינה

מסיבות תכנו

אספלט

תחפשו גם ביוטיוב זה באמת לא בעיה למצוא מקומות לצאת בברלין

איך צורך ברכב היום בחול יש לך רכבת לכול מקום לרוב הרכבת תהיה גם על חשבון המעסיק שזה יתרון מאוד נחמד אתה חוסך משהוא כמו €636 בשנה

שזה יוצא במינכן למשל 12*53
על כרטיס לרכבת
(אתה קונה כרטיס ומקבל החזרים במזומן לפחות ככה זה במינכן)

יתרון עצום נוסף היכולת לטייל בחול -

כמאבטח בחול אתה יכול לשלב עבודה וטיול בחול למשל אני במהלך
עבודתי כמאבטח בחול טיילתי במקומות הבאים : ברלין . רומא .
קופנגן . איביזה . מינכן . שבדיה . קייב .

ואני מתכוון להמשיך לטייל במהלך העבודה למה לא ? לפעמים אתה
אפילו מקבל זה כסף שאתה מטייל שזה פשוט בכיף

לרוב אתה תצטרך לטייל לבד כי לא תמיד יש מספיק מאבטחים
שיכולים לטייל כי הם צרכים לעבוד

אבל לפעמים אתה יכול לטייל עם עוד מאבטח אם הדבר המאפשר
מבחינת המערכת לטייל ולעבוד זה פשוט שילוב מנצח של חיים
טובים !

האם זה מתאים לכול אחד התשובה היא בגדול לא ! זה לא מתאים
לכל אחד

אם אתה קשור למשפחה שלך היה לך מאוד קשה לעזוב לחול
אם יש לך חברה בארץ והיא לא מוכן לעבור איתך לחול היה לך מאוד
ק"ש לעזוב בחול
(דרך אגב שאולים אותך ברעיון עבודה עם יש לך חברה בארץ כי הם
יודעים שזה מעיד על קושי מסוים במעבר לחול)

אם אתה ילד  של אמא היה לך קשה מאוד לבד בחול

אם אף פעם לא גרתה לבד גם היה לך קשה בחול לגור לבד אבל
הדבר הזה יפתח אותך ויבגר אותך מנטלית

אם אתה פוחד לגור בחול אם אתה פוחד ממעבר לחול

אם יש לך עסק בארץ

אם אתה רוצה מסיבה כל שהיא להמשיך לשעות מילואים בארץ
ויש עוד הרבה סיבות נוספות כמו שאמרתי להיות מאבטח בחול זה
לא מתאים מלכול אחד
הספר הזה יעזור לך להחליט עם העבודה בחול מתאימה לך המשך
לקרוא את כל הספר בבקשה

מהי הקרבה או הדברים שהמאבטח בחול מוותר עליהם ?
*יש מחיר לכול דבר שאתה עושה בחיים לכול פעולה יש פעולה
הפוכה ותוצאה ישירה לה
הכוונה לכול דבר שאתה עושה בחיים יש מחיר אם אתה למשל רוצה
לטייל בעולם המחיר הוא הכסף שאתה משלם עבור הטיול והזמן
שאתה "מבזבז" על הטיול שלך
המחיר שהמאבטח בחול משלם הוא הניתוק הזמני מארץ וגם
מהמשפחה ומהחברים
אבל אני מאמין שזה חלק בלתי נפרד מהחיים
גם כשעבדתי בארץ לא היה לי יותר מידי זמן לראות את המשפחה
שלי כי עבדתי מסביב לשעון
היחידה שאיתה אומרת לי שלום בבוקר אחרי משמרת לילה היתה
אנגל הכלבה של אחותי
באותו זמן עבדתי כמאבטח במשך שנתיים בנמל באילת כמובן
שבאבטחה
המאבטח בחול מוותר גם על חברים בארץ לטובת חברים אחרים
בחול

המאבטח מוותר על הארץ עצמה למרות שזה ויתור זמני אני אישית
מאמין שזה ויתור נכון
בשביל עתיד שלו ואולי בשביל המשפחה שלו (אם למשפחה שלו יש
בעיות כלכליות).

על מה עוד המאבטח בחול מוותר הוא מוותר על האוכל הטוב שבארץ
! בארץ יש אוכל מדהים למרות שבחול לו חסר מסעדות טובות

אבל תכלס אין על האוכל של בית  ואוכל של אמא כל לוחם יכול
להבין אותי

המאבטח בחול מוותר על המזג אויר של ארץ לרוב בחול המזג אויר
הייה לרוב חורפי

למשל בברלין בשיא החורף המזג אויר הגיע למינוס 14 מעלות שזה
חווייה בפני עצמה

בדרך כלל באירופה יש להם בערך פלוס מינוס שלושה חודשי קיץ
שזה אומר 9 חודשים של מזג אויר חורפי כמובן שהמזג אוויר משתנה
ממדינה למדינה

המאבטח בחול מוותר על החום הישראלי בחול רוב אנשים הם בסוג
של דיסטנס מימך אבל יש הרבה בתי חב"ד במקומות שישראלים
באים לבקר אז אפשר להשלים את החסר הזה אנשים בחול לא
ישראלים בדרך כלל יותר קרים הישראלים הם אנשים מאוד חמים

המאבטח בחול מוותר גם על הים אני בטור אילתי ממש היה קשה לי
לוותר על הים למרות שיש בחול מקומות עם ים אני עדין חושב שאין
על הים בארץ זו פשוט חוויה שונה

לימודים המאבטח בחול מוותר על לימודים בארץ פחות או יותר הוא
יכול ללמוד בחול באוניברסיטה הפתוחה או ללמוד באותה מדינה
באוניברסיטה מקומית אבל הוא חייב לשלוט באותה שפה זרה באופן
די שותף ולעבור מבחן שפה כדאי להתקבל לאוניברסיטה המקומית

חשוב על זה האם זה מתאים לך לוותר על ארץ לטובת מעבר לחול ?
האם אתה באמת רוצה לעבור לחול ? למרות מזג אוויר ?

החממה שבחווה וחיסכון הכסף ?

בסוף הקורס שאתה מגיע למדינה חדשה המעסיק שלך יחתיים אותך על חוזה אני ממליץ לך לקרוא את החוזה טוב טוב ולהבין על מה אתה חותם (על תיתן ללחץ הקבוצתי ללחוץ עליך לחתום אתה צריך לקבל את החלטה בעצמך)

אחרי שחתמה על החוזה המעסיק פחות או יותר מחזיק אותך בביצים כי אתה באותה מדינה זרה בגלל המעסיק ולכן אתה צריך להיות עובד רציני ואחראי אחרת הויזה שלך תגמר !! חשוב על זה

המעסיק משקיע בך כסף וזמן רב הוא גם נותן לך ויזה זמנית לעבודה בשביל שתוכל לעבודה באותה מדינה זרה וגם הוא נותן לך דירה וגם מנוי לחדר כושר ולפעמים גם סכום כסף על החזר ביגוד במינכן זה € 450 חד פעמי נחמד לא ?

אני משתמש במילה חממה בכוונה כי כל עוד אתה בסדר עם המעסיק שלך ואתה עושה אתה העבודה שלך כמו שצריך המעסיק יגן עליך כמו בחממה (בברלין לא היתה בדיוק חממה) זה נורא טלוי מעסיק

* עצה שלי אם אתה רוצה לסיים את החוזה בכבוד תהיה איש של כן המפקד ! הכוונה אם המעסיק מבקש מימך משהוא תמיד תגיד כן כמובן שאני מדבר רק ברמה של העבודה שלך כמאבטח לגבי שאר המאבטחים במהלך העבודה תעזור למאבטחים אחרים אם הם צרכים חילוף אבל תוודה שזה יד לוחצת יד שכשאתה תבקש חילוף הם יעזרו לך

אם תגיד הרבה פעמים כן המעסיק יעריך אותך יותר ותוכל לבקש גם אתה טובה כשתיצטרך והמעסיק יבין אותך ו יעזור לך כי אתה עזרתה לו

אתה רוצה ליצור רושם טוב על המעסיק ולעזור במה שאתה יכול לפחות בהתחלה של החוזה זה מאוד חשוב

תמיד תשמור קשר טוב עם המעסיק שלך זה חשוב (לדוגמה בברלין אני תמיד שמרתי על קשר טוב עם הקבט הראשי שמה ולכן שרציתי לעבוד כמאבטח במינכן הקב"ט במינכן שאל את הקב"ט בברלין איך ההייתי בטור מאבטח ? קיבלתי את העובדה במינכן כי הייתי מאבטח טוב בברלין).

אני אומר שאבטחה בחול זה סוג של חממה גם מבחינה כלכלית תחשוב על זה אתה מקבל דירה מעמסיק שלך אתה מקבל מנוי לחדר כושר אתה מקבל החזרי נסיעות ברוב המקומות כסף על ביגוד חד פעמי

ולרוב אתה יכול לחסוך יותר למשל בברלין האוכל מאוד זול אז אתה יכול לחסוך יותר כסף

כמאבטח בחול כמעט ואין לך הוצאות הוצאות היחידות שלך הם על יציאה לברים מסעדות אוכל שאתה קונה בסופר אינטרנט לפלאפון אולי אם אתה כמוני קורס כל שהוא אני למשל (לומד איגרוף בקיק בוקסינג דויטשלנד)

אבל מה שאני בא להגיד שהוצאות שלך זניחות לעומת הארץ שמה קשה מאוד לחסוך כסף

אני אוהב לקרוא ספרים על כסף יותר נכון לשמוע ספרים על כסף אני

חושב שזה מאוד חשוב לחסוך כסף  בהמלך כל החוזה

מצא סיבה ל"למה אתה חוסך את הכסף ? .. אולי ללימודים אולי לטיול הגדול אולי כדאי להגיע לעצמאות כלכלית אתה צריך סיבה טובה כדאי לחסוך כסף זה מאוד חשוב

אתה לא רוצה לחזור לארץ בסיום החוזה שלא חזרתה עם כסף זאת
הרגשה נוראית אתה חייב לחסוך כסף מהלך החוזה נצל את החממה
הזאת וחסוך כסף חסוך כסף זה מאוד חשוב

אם אתה רציני ואתה יודע לחסוך אתה יכול לחסוך בשנה פלוס מינוס



משהוא כמו 20.000€ כולל החזר מיסיים

ואם אתה ממש יודע לחסוך אתה יכול לחסוך גם יותר

יש לציין שחוזה בברלין זה שנתיים וחוזה במינכן זה שנה וחצי

דבר נוסף ברוב המקומות השלושה עד השישיה חודשים הראשונים
זה חודשים שבהם המעסיק בוחן אותך ורואה אם אתה מתאים
למערכת של אבטחה

עבודה של מאבטח בשטח הכרה של השטח -

המאבטח לרוב היה לבד בשטח או אם עוד מאבטחים בדרך כלל
המאבטח הוא הבוס של עצמו חוץ מי הראש צוות שהוא אחראי על
אותו מאבטח

לרוב המאבטח יבצע עמידה סטטית בעמדה שהוא יבחר

תנאים לבחירת עמדה



קו אש פתוח

אין שטחים מתים (אין שטח שהאמבטח לא רואה)

מחסה ריצני מפני ירי אם אין יחפש להתאמה בשטח

אם יש יותר מאמבטח עדיף שהיא קשר עין בין המאבטחים

להכיר את השטח

הכרה של שטח עבודה שלך היא מאוד חשובה אתה חייב להכיר את השטח ולהבין היכן אתה נמצא מהם הקיצורים מהם הבניינים השולטים מהם המבנים הנשלטים

איפה רכבים יכולים לעבור איפה לא מהם שעות הפעילות של המבנה שאתה מאבטח
האם יש אירועים חריגים ?

האם צרכים להגיע אורחים למבנה ?

איזה יציאות חירום יש במבנה ?

ואיזה מצלמות יש מסביב למבנה איפה יש מצלמות שולטות !

בנוסף אתה צריך לדעת איזה גורמים מסביב קיימים האם יש משטרה

ליד המתקן שלך האם יש בית  חולים  באזור האם בדרך

כלל יש הפגנות באזור האם יש באזור כנסייה  או מקום נוצרי

האם יש באזור מתקן נוסף שגם הוא מאובטח

אתה חייב להכיר את הסביבה שלך היטב

ללמוד שפות נוספות ושיטות פרקטיות ללמוד שפה החדשה -

כשאתה עובר למדינה חדשה אתה חייב להתחיל ללמוד את השפה החדשה גם בשביל העבודה שלך כמאבטח וגם בשביל עצמך

איך אתה מצפה לתקשר אם המוכר בחנות בלי שפה ? איך תזמין משהיא לקפה בלי שפה ? איך תבקש מאדם זר כל שהוא לפתוח



את התיק או לצאת החוצה אם אתה לא דובר את השפה המקומית

לימוד שפה הוא כלי חשוב וכלי מאוד פרקטי שאתה חייב ללמוד (אני למשל למדתי גרמנית אני לא יכול לנהל שיחות נפש אבל הגרמנית שלי מספיקה לי כדאי להסתדר ולהסביר את עצמי וזה כמובן יתרון על מאבטחים חדשים)

* טיפ איך שאתה מגיע למדינה חדשה תקנה ספר שנקראה גרמנית בהנאה אם את עובד בגרמניה כמובן

* טיפ נוסף לפני שאתה מגיע למדינה חדשה תקנה ספר של אותה מדינה שדוברת אותה שפה והתחל ללמוד !!! אין לך מה לחכות אם זה התחיל ללמוד את השפה החדשה

בהתחלה למד אותיות ואחרי זה מלים ואחרי זה משפטים

אני למשל למדתי גרמנית בעצמי (שזה די פשוט)

ושיפרתי את הגרמנית שלי בכך שדיברתי כל הזמן עם השוטרים הגרמנים בגרמנית על ענייני עבודה וככה תרגלתי את הגרמנית שלי

השוטרים רואים את זה בצורה מאוד טובה שאתה מנסה ללמוד את השפה שלהם והם יעזרו לך ויתקנו אותך וככה תוכל ללמוד את השפה יותר מהר . הם ינסו לעבור איתך לאנגלית בקש מהם לדבר איתך גרמנית כי אתה רוצה לתרגל את השפה החדשה שלך

בשלב מסוים השוטרים דיברו איתי גרמנית ובאמת התחלתי להבין פחות או יותר מה הם רוצים מימני לא הבנתי מילה במילה אבל הבנתי את התמונה בגדול הבנתי את מה שצריך וזה התחלה של לימוד שפה חדשה

אני חוזר ואומר התחל ללמוד ישר זה היה די טיפשי לבזבז זמן אתה צריך ואתה חייב את השפה החדשה זה הבסיס לתקשורת שלך בחול

סרטים כן כן סרטים הטיפ הנוסף שאני נותן לך הוא סרטים אתה יכול לעשות מנוי שנתי שעולה משהוא כמו € 10 לשנה בברלין שזה כלום כסף

במינכן למשל זה עולה € 20 לשנה

כשאתה בא להירשם בספריית סרטים המקומית אתה חייב לבוא עם הדרכון שלך ומסמך שאתה מקבל מהמעסיק שלך שמראה שאתה גר באותה מדינה

בחר סרט שאתה אוהב והסתכל בקופסה של הסרט מאחורה שיש לך אפשרות שמה לשנות את השפה לשפה החדשה של אותה מדינה שבה אתה נמצא אני למשל

הייתי לוקח סרטים משנה את השפה לגרמנית והכתוביות למטה היו באנגלית ככה שהייתי שומע גרמנית וקורא באנגלית

וככה הצלחתי לחדד את השפה יותר כי בסרט הם מדברים מהר והמוח שלך צריך להתרגל לדיבור מהיר זה הדרך נפלאה לשפר את השפה שלך ולרכוש שפה חדשה

כמובן שעדיף לצפות בסרטים כשיש לך לפחות בסיס של השפה החדשה שלך

קורסים ללימוד שפה

לרוב אתה זכאי לקורס גרמנית בסיסית או כל שפה של אותה מדינה שאתה נמצא הקורס לרוב יהיה על חשבון המעסיק שלך

נצל את הקורס ואתחל ללמוד שפה חדשה אולי תרצה בהמשך לעשות קורס נוסף על חשבונך כדאי לחזק את השפה החדשה שלך

קורסים ללמוד שפה זה דרך נפלאה גם להכיר בחורות למשל כשאני למדתי גרמנית היתה הייתי בחורה רוסיה שהיא חצי רוסיה חצי גרמניה היה לי קשה להתרכז בשיעור כי היא הייתה פשוט יפיפיה וזה נתן לי מוטיבציה לא להפסיד אף שיעור רק בשביל לראות את הדבר המשולם הזה היה שווה ללמוד גרמנית

אני מדבר הייתה עד היום ואנחנו חברים בפייסבוק אולי יום אחד הפגוש אותה חחח לפחות כך אני מקווה

למד שפה זה יעזור לך להכיר בחורות חדשות את חייב לפחות את הבסיס של השפה כדאי לשבור את הקרח אם אותה בחורה

כשאתה לומד שפה חדשה בגלל שאתה ישראלי יש לך מבטה סקסי
לפחות בעיני הבחורות המקומיות וזה מושך אותם כי יש לך מבטה
לרוב הגברים הגרמנים אין מבטה אין מה לשעות מבטה זה דבר
מושך

השילוב הזה של גבר ישראלי אם מבטה גרמני הוא שילוב של הרבה
נשים קשה לעמוד בפניו

יש בדיחה  שאומרת שישראלי שלמד גרמנית דובר את השפות
הבאות גרמנית אנגלית עברית וישראלית שזה שפה נוספת 

תהיה ישראלי במובן של תהיה גבר ולא ילד  קטן כמו רוב
הגרמנים אבל תהיה ערס כמו הישראלי המצוי מצא את המצא ולמד
גרמנית ככה היה לך הרבה יותר קל להכיר בחורות

* טיפ נוסף אם אתה רוצה להכיר בחורות מקומיות קודם כל אתה
רוצה למצוא אותם במעגל הראשוני שלך אולי מעבודה אולי ותחביב
החדש שלך באותה מדינה אולי מהחדר כושר אתה רוצה למצוא את
אותה בחורה מעגל הראשוני שלך

* יש אלפקציה שלכול ישראלים מכרים שנראת טינדר השתמש בה
אבל אתה חייב שהיא לך האסטרטגיה אחת שזה להכיר בחורות
במעגל הראשוני שלך המעגל שקרוב אילך אולי מ להכיר דרך חברים
משוטפים וכו ..

אם אתה אוהב לקרוא ספרים אולי אתה יכול להכיר אותה בספרייה
זה גם המעגל הראשוני שלך כי זה קשור למשהוא שאתה אוהב

כיצד לעבוד עם הכסף בחול -

אתה חייב להתחיל מכך שאתה חייב לחסוך כסף אני מציע לך לקנות
אוכל ולהכין סנביצים לעבודה (למרות שזה דורש מאמץ נוסף)ואני
מדבר בעיקר על משמרות בוקר

הכנה של סנביצים יכולה לחסוך לך בחודש רק על הבוקר בערך כ
100€ בחודש שאתה יכול לחסוך

כשאתה ניגש לכספומט משוך את השטר הקטן ביותר שאתה יכול
ונסה להסתדר אם השטר הזה במשך היום

* אתה צריך לדעת את המספרים שלך כדאי לחסוך מה הוצאות שלך
ומה הכנסות שלך

נוסחה לקרב חיסכון יומי הכנסה שלך : מספר הימיים שאתה עובד

בוא נגיד שהכנסה שלך היא 1800 € בחודש

אז התרגיל הוא 1800:30 שזה שווה 60€

הכוונה כל יום עבודה שלך שווה 60 € כמה ירו אתה מבזבז באותו יום
?

חשוב על כך !

בוא נגיד שהמשכורת שלך היא 2200€ מ הוא האחוז מאותה
משכורת שאתה יכול לחסוך ? מהו אותו אחוז ? האם זה 20 אחוז או
אולי 50 אחוז ? (אני יכול להגיד לך שאני חוסך כ 70% מהמשכורת
שלי ואני חיי טוב תאמין לי יש לי חדר כושר ליד הבית ובריכה ליד
הבית ואני גר נכון לשרות אלה במינכן. אני גם לא עובד הרבה שעות
לאחרונה הייתי בקייב הבחורות שמה פשוט עוצרות נשימה אם אתה
שמה לך למועדון חשפנות שנמצא באזור ארנה סיטי ופנק את עצמך



באיזה אורגיה טובה בהצלחה

(החשפנית תלך איתך למלון רק אם אתה מוצא חן בעיניה לא כולם
ירצו לבוא איתך למלון אבל רוב החשפניות ישמחו לבוא איתך למלון
תעשה חיים)

שאלה נוספת איך אתה יכול להגדיל את אחוז חיסכון הזה בוא נגיד
שאתה חוסך כ 40 אחוז מהמשכורת שלך מה אתה יכול לעשות כדאי
להגדיל את אחוז הזה ל 45 אחוז ?

לפני שאתה קונה דברים לבית שלך חפש באיבי יש דברים שהם מחלקים בחינם למשל ספות או טלוזיות ישנות וכו למרות שברוב הדירות בדרך כלל יש הכול ולא חסר כלום

אל תקנה ספה חדשה או שולחן חדש חבל על הכסף למרות שאתה יכול למכור אותו למאבטח הבאה שיכנס לדירה תקנה רק מה שאתה צריך ותחשוב על זה אתה בדירה הזאת אתה תהיה בדיוק שנה עד שנתיים אין סיבה אמיתית להשקיע הרבה כסף בדירה

אתה יכול לעצב את הדירה שלך אם דברים קטנים שיוסיפו יופי לדירה שלך כמו כריות נוי תמונות מספיק כמה תמונות בודדות לא צריך



להשתגע ואולי איזה אגרטל אם פרחים מפלסטיק כל דבר קטן שיכול לקשט את הדירה שלך זה נהדר יש לי חבר שהיא מגדל פטרוזילה ונענע בבית כל אחד ומה שעושה לו טוב נסה את זה אם בא לך

חיסכון נוסף תקנה בסופר דברים שהם צמחונים ופשוטים להכנה כמו



אורז פסטה ירקות
אולי גם צימוקים בשביל להוסיף לאורז

תבסס את התזונה שלך על אוכל צמחוני לטווח ארוך זה יחסוך לך הרבה כסף וגם מבחינה בריאותית זה טוב מאוד לגוף שלך תקנה מידי פעם חזה עוף אבל אתה לא חייב זה תלוי בך

יתרון נוסף אתה מקבל בבנק בחול כרטיס דירקט הכרטיס הזה זה לא כרטיס אשרי אתה לא יכול לקנות מוצר ולחלק אותו לתשלומים מה שיש לך בבנק ישר יורד מהחשבון שלך

אתה כן יכול למשוך כסף מזומן עם הכרטיס ואם אתה מושך מאותו כספומט אתה לא משלם עמלה על כך שזה נהדר

* אם יש לך חברה בחול אתה חוסך הרבה כסף כי אתה אוכל אצלה בבית (אני לא אומר שאתה צריך לעשות את זה אבל זה משהוא שאת יכול לחשוב עליו כמובן שאתה צריך גם לפנק אותה מידי פעם)

תחבורה ציבורית ויזה לארצות הברית -
קנה כרטיס לרכבת הרבה ישראלים חושבים שהם יכולים לעלות
לרכבת בלי כרטיס ואז הם משלמים כנס חבל זה סתם מיותר קנה
כרטיס חודשי ברוב המקומות הרכבת תהיה על חשבון המעסיק
בברלין למשל זה לא תופס הרכבת על חשבונך

אם אתה לבד בחול את לא צריך רכב אין שום סיבה לקנות רכב

יש בחול תחבורה ציבורית מעולה (כמובן שזה תלוי מדינה) 

למשל בברלין ומינכן יש רכבת מאוד טובה ואתה יכול עם הרכבת
להגיע לאיפה שאתה רוצה אם בא לך להתפנק קנה לעצמך אופניים

עדיף להשקיע ולקנות אופניים  חדשיים משהוא כמו עד 200 €
אחרי זה אתה יכול למכור אותם למאבטח חדש במחיר מופחת

רכבת -

כדאי לדעת איך לנסוע ברכבת (לפחות בשבילי בתור אילתי זה היה
לא פשוט כי באילת אין רכבת) כדאי למצוא את דרכך את צריך מפה
פיזית בכיס וגם אתה יכול להוריד אפלקציה של אותה מדינה מקומית
למשל בברלין הייתה לי גם מפה פיזית וגם אפלקציה של הרכבות
וזמניים של הרכבות ופשוט שאלתי אנשים איך אני מגיע והצבעתי על
המפה והם הסבירו לי לפחות בהתחלה עד שאתה מתחיל לדעת את
המסלול שלך בעניים עצומות זה לוקח זמן לכן השתמש במפה גם
פיזית וגם וירטואלית

תוכנת ניווט השתמש בוויז כדאי למצוא דברים שאתה מחפש
השתמש בגוגל מפות כדאי למצוא את מה שאתה מחפש ולמד את
הדרך לפני שאתה יוצא מהבית דרך נוספת היא פשוט לשאול
מאבטחים וותיקים והם יסבירו לך בדיוק איך להגיע לאיפה שאתה
צריך

למד את המפה אם את לא מבין את המפה בהתחלה שאל מאבטחים
ותיקים והם יסבירו לך אך המפה עובדת (זה נירא בהתחלה מורכב
אבל זה די פשוט)

למד אתה המפה בצורה טובה ותתחיל לנסוע ברכבת (יכול להיות
שבהתחלה אתה תהיה מבולבל ולא תידע את הדרך אבל זה חלק

בלתי נפרד מהלימוד שלך ככה אתה לומד אתה לומד מטעיות עדיף
כמובן ללמוד מטעיות של אחרים

כשאתה מגיע לדירה החדשה שלך למד את הסביבה תכיר את
הסביבה החדשה שלך כדאי שתדע איפה הסופר הקרוב? איפה יש
ספר? איפה יש רופא? איפה יש חדר כושר ליד הבית?

מצא את המקומות אלה ליד הבית שלך חפש אותם תתחיל לחקור
את הסביבה הקרובה שלך

זה לא סוד שיש שמוע או מחשבה שבארץ קשה מאוד להוציא ויזה
אני לא יודע אם זה נכון או לא לא בדקתי את זה אבל לי תמיד אמרו
בארץ שי שומע אחי בארץ קשה להוציא ויזה לארצות הברית

ואני פסיכולוגית האמנתי ולכן אפילו לא נסיתי להוציא ויזה לארצות
הברית כי שמתי לעצמי תיקרת זכוכית פסיכולוגית שלא יכולתי לנפץ

אז אני אומר לך עכשיו לך תוציא ויזה לאיפה שאתה רוצה בחול זה
הרבה יותר קל להוציא ויזה אני הוצאתי ויזה לארצות הברית

* טיפ אל תמתין אם הוצאת הויזה תוציא את הויזה ישר איך שאתה
מגיע למדינה החדשה התחל בתהליך של הוצאת הויזה

תאמין לי אם אתה מקצועי אתה יכול להוציא ויזה לארצות הברית תוך
שבועיים

כדאי להוציא ויזה לארצות הברית למשל במינכן אתה צריך קודם כל
לרשום בגוגל באנגלית ויזה מי מינכן לארצות הברית

ולמלות את הפרטים שלך באתר זה קצת מעצבן אבל עשה זאת מלא
את הפרטים שלך באתר בסוף האתר יתן לך תאריך לרעיון לויזה שלך
כמובן אחרי ששילמתה את הויזה דרך האתר

לפני שאתה מגיע לרעיון לויזה התלבש באתם לבש מכנס מחויט
וחולצה מכופתרת בפחות או יותר כמו הבגדים שאתה לובש לעבודה
והכן שטר של 5 € בשביל התמונות של הפספורט

או שתבוא מראש אם תמונות פספורט

לבש בגדים יצוגיים

במניכּן הרעיון לויזה הוא בעמידה אליך להגיע לביתן של הויזה ללא מכשריי חשמל המאבטחים שמה עושים בדיקה כמו בשדה תעופה אם מכשיר שיקוף שמשקף תיקיים ומזוודות

הויזה לארצות הברית עלתה לי 144€ אותם שלמתי בעברה בנקאית

בראיון לויזה הפקיד ישאל אותך את השאלות הבאות

מאיפה אתה ? איפה עבדתה ? מה עשיתה בשנתיים האחרונות ?
האם יש לך משפחה באותה מדינה שאתה מגיש בקשה לויזה?
מה המשכורת שלך ?

ענה לשאלות של הפקיד בצורה רצינית ואחראית והסבר לו את התשובות שלך אם יש צורך בכך

אם ישאל אותך למה עברתה מעבודה לעבודה כמו שהוא שאל אותי הסבר לו ש בגלל החוזה עבודה שלך ואין אפשרות לעבוד יותר מאותו זמן בחוזה עבודה

בהצלחה אם הויזה החדשה שלך !

עבודה עם דרג ממונה -.

תן כבוד ותקבל כבוד אבל קודם כל אתה צריך לתת כבוד בסיסי למעסיק שלך ולעזור לו אם הוא מבקש עזרה למשל אם יש מאבטח חולה ומעסיק מבקש מימך לקחת את המשמרת כך את המשמרת "ועזור" למעסיק שלך

מאבטח הוא כמו חייל אתה שם כדאי למלא פקודות שהם במסגרת התפקיד שלך מלא אותם. עשה את העבודה שלך בצורה אחראית ורצנית וככה המעסיק יעריך אותך

* אם שאר המאבטחים מעודדים אותך לזרוק זין בעבודה אל תעשה את זה !!! המקום עבודה שלך חשוב מידי כדאי לאבד אתו אתה עבדתה קשה מידי כדאי לאבד הכול בגלל לחץ חברתי או החלטה טיפשית של עצמך

היה אחראי יש לך האחריות על חיים של אנשים אחרים ועוד במדינה זרה תחשוב על זה אתה לא סתם מקבל אקדח במדינה זרה יש לך אחריות כבדה בתור מאבטח בחול אתה אחראי על חיים של אנשים

מה לעשות שהדרג הממונה לא מכבד אותי ?

אם הדרג הממונה לא מכבד אותך אתה בבעיה גדולה וזה גם יכול בקלות להביא אותך גם לפיטורים מכוערים ולפעמים כואבים

בשביל למנוע את המצב הזה נסה להבין למה. למה? אתה לא מסתדר אם הדרג הממונה מה הסיבה? שאתה לא מסתדר עם הדרג הממונה

נסה לפתור את הדברים בעזרת תקשורת נכונה בקש מעמסיק שלך שיחה אחד על אחד ותסביר שאתה חושב שבוא לא מכבד אותך ותשאל למה? אולי למעסיק יש סיבה? לבוס שלך אין שום אינטרס לפטר אותך סתם הוא צריך אותך כמאבטח ואתה חלק ממערך האבטחה שהוא צריך. הוא מרוויח עליך כסף בזמן שהוא מעסיק אותך פחות או יותר

בשיחה עם המעסיק דבר מהלב דבר בגובה העיניים ובצורה מקצועית זה לא זמן לספר בדיחות

* לא משנה אם המעסיק נותן לך לפעמים יחס רע ואתה מרגיש כאילו אתה סוג של כלב שמירה בעניי המעסיק. אתה יודע מה אתה שווה גם אם היחס לו טוב כבד את המעסיק ותמיד תיתן לו תשובה מקצועית ורצנית המסעיק תמיד בוחן אותך ורוצה לראות כמה אתה רציני ואיך? אתה מבצע את העבודה שלך

אני יודע את זה על בשרי זה קשה לעבוד כשאתה מקבל יחס רע מ הבוס שלך לפעמים גם השיחה לא תעזור ועדין תמשיך לקבל יחס של כלב אין יותר מידי מה לשעות נשך שפתיים והמשך קדימה אל תיתן לבוס סיבה לתת לך יחס רע אתה צריך לעשות את העבודה שלך כמו שצריך וזה לא משנה גם עם הבוס שלך מתנהג אליך כיאלו אתה כלב

כשקשה לך ותאמין לי תמיד קשה בדרך כלל הקושי בא אחרי שנה בערך בעבודה תמיד תזכור את הסיבה שאתה חוסך כסף את הסיבה שאתה עובד (בשבילי הסיבה רציתי לחסוך 20 אלף € בשנה והצלחתי)

כשאתה עומד בחוץ וקר לך המזג אוויר יכול גם להגיע למינוסים
בברלין למשל הכי הרבה היה מינוס 14 אז כמו שאמרתי כשקשה לך
תחשוב על המטרה שלך תחשוב על המטרה הרחוקה שלך כשלי היא
קר בעבודה והיא לי קשה הייתי אומר לעצמי בראש 20 20 20
ואז נהיה לי יותר קל בגלל שהקור לא עניין אותי מה שעניין אותי זה
המטרה שלי הייתי חדור מטרה ושום דבר אל יכל לעצור אותי

שאל את עצמך האם גם אתה חדור מטרה ?

חבר טוב מברלין מאבטח לשעבר היה אומר לי פדידה אחי תבין הקור
והמזג אוויר אחי זה מבחינתי כמו תפאורה בהצגה זה תמיד מתחלף
וזה לא מרכז החיים זה רק תפאורה

האפקט צוק איתן בברלין והפיגוע במינכן -

רוב העובדה שלך כמאבטח זה לעמוד בחוץ ולהיות מוכן למקרה
שאחד מבני מעוטים (ערבים /מוסלמים /טורקיים)

יחליט להפוך למחבל אתה חייב לנטרל אותו לפני שהוא יהפוך להיות
מחבל בגדול זה התפקיד של המאבטח . המאבטח מציל חיים בכך
שהוא מנטרל את אתו מחבל

כדאי לפתוח באש המאבטח חייב לזהות בברור

אמצאי וכוונה וסכנת חיים מיידית ומוחשית מצד אותו יריב בשביל

לפתוח  באש

וכמובן שהוא צריך קו ירי נקי שאין אזרחים תמימים בקו האש שלו
אם המאבטח לא מזהה את שלושת התנאים הוא לא רשאי לפתוח

 באש

כל התנאים חייבים להתקיים כדאי לפתוח  באש על המחבל

כשעבדתי בברלין בתור מאבטח בקהילה היהודית היה יום אחד
מצבע צוק איתן בני המיעוטים התחילו לעשות הפגנות

אני זוכר את עצמי יוצא מהתחנה של הרכבת שליד (kadve קניון
מאוד מפורסם בברלין)

וכשאני רואה את ההפגנה אני רואה כ 400 איש כולם ערביים / בני
מיעוטים עם שנאה בעניים ונותנים לך מבט שעוד שנייה הם רוצחים
אותך אתה יכולתה להרגיש את השנאה שיש להם בלב יכולתה
להרגיש את התשוקה שלהם למוות

מזל שהיו מסביב איזה 800 שוטרים בערך ואני ישר נדרך ומקבל
הרגשה שהרגשתי ב"עופרת יצוקה הרגשה שנקראת מטח מבצעי

הרגשה הזאת מוכרת לי מעופרת יצוקה אז כחייל אחרי שנייה אני
מבין שאחרי הפגנה אתו ההמון הזועם יכול להגיע לבתי כנסת ולבצע
פיגוע בבית הכנסת שאתו אני צריך לאבטח

כשאני במטח מבצעי אני מתדרך את השוטרים שהיו חדים שהם הם
מזהים תנועה חשודה ישר לעדכן אותי המאבטחים הישראליים
אחרים על השוטרים המקומיים

ואני מבקש מהמאבטח שהייתי שהיה היום יותר חד יותר רציני לצערי
המאבטח שעבד הייתי באתו יום לא היה רציני באמת (סוג של ליצן).

בלב שלי לא באמת שמכתי עליו שמכתי על עצמי אני " המפקד
בשטח " נתתי לשוטרים המקומיים הרגשה שעוד שנייה יש פיגוע

והייתה תחושה של מוכנות האוויר וזה מה שנישאר ריצתי ריצתי
שנייה חדים כי אולי האלה מהפגנה ירצו להוציא את הזעם שלהם על

בית  הכנסת והמתפללים שבו

אני הייתי דרך כמו קפיץ הייתי במטח במבצעי מלא והייתי מוכן לכול
תרחיש תרגלתי לעצמי בראש תרחשים שיכולים לקראות

אחרי שעתיים מורתות עצביים בסוף לא קרה שום דבר אני
שמח שלא קרה כלום אבל הרגשה הייתה הרגשה נוראית

המשטרה בברלין היא משטרה מאוד חזקה אבל באתו היום השוטרים
היו הרבה יותר דרוכים פסיכולוגית בגללי בבית לי סיבה מאוד טובה
להכניס את השוטרים והמאבטח שהיה הייתי לסוג של מטח מבצעי

מינכן - סיימתי את המשמרת שלי בעודה בגן ילדים שנמצא ליד הבית שלי אני חוזר הביתה ומתחיל לקבל הודעות בוואטסאפ על פיגועים שיש במינכן וכול הודעה מודעים על פיגוע משולב הראש צוות שולח הודעות שיש פיגועים משולבים בתור העיר

ואז אני מקבל שיחת טלפון שומע שי בגלל שיש פיגועים במינכן אנחנו צרכים שמאבטחים יתגברו אני צריך שתגיע לבית כנסת הקרוב לתגבר

ואני בראש שלי חושב אם אני יוצא לשם אני פשוט מסכן את החיים שלי והיי זה לא המשמרת שלי למה לי לעשות את זה בשביל מה ? ואז אני אומר לעצמי שי זה מה שאתה אתה מאבטח זה התפקיד שלך לטוב ולרע וגם החברים שלך שםמאתה חייב להגן עליהם

אז אני לוקח איזה בננה ועוד איזה פרי לדרך לוקח את האופניים ונוסע לכיוון הבית כנסת כשאני מגיע לשם אני רואה את השוטר עם נשק ארוך כיאלו הוא מוכן לכך שכך באים מחבלים אני ישר אוצר לו בגרמנית אני מאבטח באתי לעזור הוא מבין אותי ואני כבר חמוש אבל על אזרחי אני שם את הסרט הכתום על היד שלי (אין כובע של אבטחה במינכן יש שמה סרט כמו צמיד שסופג זעיה די דומה רק בצבע כתום זוהר).

אני מוצא את עצמי שמה פשוט לבד אני והשוטר וכשאני משגיע אני מתקשר לשאול אעם שאר המאבטחים למה הם לא כאן ? ואני בלב שלי שוב מקבל את התחושה של המוח המבצעי אותה תחושה נוראה שעוד שנייה באים לבית הכנסת מחבלים

אני נכנס לבית הכנסת ומבקש מאנשים לא לשבת ליד החלונות (בשביל שהרסיסים לא יפגעו בהם)

אנשים בבית הכנסת עדיין היו באופייה ולא באמת רצו לשתף פעולה כיאלו לא איכפת להם החיים של עצמם פחות או יותר

אחרי 20 דקות הגיעו עוד שני מאבטחים והם לא היו במטח מבצעי הם היו במצב רגיל כיאלו לו קורא כלום

זה פשוט איכזב אותי שככה מאבטחים מתנהגים במצב שיש סיכוי עצום שהמחבלים מגעים לבית כנסת עוד מעט

כשהתחילו להגיע מתפללים לבית הכנסת הכנסתי אותם ישר לבית הכנסת אמרתי להם בצורה ברורה אין זמן לדיבורים כנסו לבית כנסת יש מחבלים במינכן כנסו כבר

חלק שיתפו פעולה וחלק רצו להתחקם שפוט בזיון אני מנסה לשמור על החיים שלכם ואתם לא משתפים פעולהמחשבתי לעצמי היי זה אפילו לא המשמרת שלי

בסוף הסתבר שהדיווחים לא היו נכונים והיה רק מחבל אחד במינכן שככול הנראה הרג 8 אזרחים ופצע כ 15 אנשים ואתו מחבל בסוף התאבד אני חושב

נגרמה התפילה אז חזרתי הביתה אני גר קרוב לבית הכנסת ז היה יום מאוד קשה גם פיזית וגם נפשית

לא תמיד פשוטים הם חיו של המאבטח

עבודה וטיול בחול -

היתרון העצום שלך כמאבטח בחול הוא שאתה יכול לשלב עבודה וטיול בחול

אני עבדתי באבטחה בברלין במשך שנתיים אני רוצה שתבין בברלין החוק של ימי החופש הוא שונה על כל שנה אתה מקבל כ 24 ימיי חופש בשנה אני עבדתי שנתיים אז היה לי כ 48 ימיי חופש מתוכם ניצלתי כ 10 ימיי שהם חזרתי לארץ לבקר את המשפחה שלי