

DAKAR
2026



משלחת ישראל למשחקים האולימפיים לנוער דקר 2026





הוועד האולימפי בישראל
THE OLYMPIC COMMITTEE OF ISRAEL

שיטרת 6 תל אביב 6948206 Shitrit st. Tel-Aviv טל': 03-6498385 אימייל: nocil@nocil.co.il
www.olympicsil.co.il [olympicteamisrael](https://www.facebook.com/olympicteamisrael) [olympicteamisrael](https://www.instagram.com/olympicteamisrael) [olympicteamisrael](https://www.tiktok.com/@olympicteamisrael)
הפקה ועריכה: ירדן הר לב, יובל פרייליך | עיצוב: יוסי דריי | דפוס: שהרבני דפוס אופסט ודיגטלי

המידע מעודכן ליום 1.10.26 ומנוסח בלשון זכר, אך מתייחס לנשים ולגברים כאחד.
© כל הזכויות שמורות לוועד האולימפי בישראל

ברכת הוועד האולימפי בישראל

ספורטאיות וספורטאים יקרים,

המשחקים האולימפיים לנוער דקר 2026 הם תחנה משמעותית במסע הספורטיבי שלכם, מסע שאנחנו מקווים שיוביל אתכם בעתיד אל הבמות הגדולות ביותר ואל המשחקים האולימפיים לבוגרים.

עבור חלקכם זהו המשך למסע שכבר החל בתחרויות רב־ענפיות שונות, ועבור אחרים, צעד ראשון בעולם האולימפי. ההשתתפות במשחקים האולימפיים לנוער היא הזדמנות חשובה להתחרות מול ספורטאים צעירים מהטובים בעולם, לצבור ניסיון בין־לאומי ולהכיר מקרוב את העולם האולימפי.

למשחקים רב־ענפיים יש קסם מיוחד. במשך תקופה קצרה נפגשים במקום אחד ספורטאיות וספורטאים מענפים שונים וממדינות שונות, כל אחד עם הדרך, התרבות והחלום שלו. מעבר לתחרות האישית שלכם, אנחנו מזמינות אתכם להסתכל סביב, לעודד את חבריכם למשלחת, לצפות בענפים אחרים, להכיר ספורטאים ממשלחות מכל העולם וליהנות מהחווייה ומהחיבורים שרק אירוע כזה יכול לייצר.

הפעם אתם גם לוקחים חלק ברגע היסטורי: המשחקים האולימפיים לנוער מתקיימים לראשונה באפריקה, בדקר שבסנגל. אתם מגיעים אליהם כנציגי מדינת ישראל, הענף, האיגוד והמועדון שבו גדלתם וכחלק מדור העתיד של הספורט הישראלי. נבחרתם להיות כאן בזכות הכישרון, ההשקעה, ההתמדה וההישגים שלכם, ואנחנו גאות בכם וסומכות עליכם.

עבור הוועד האולימפי בישראל, ההשקעה בדור הצעיר היא חלק מרכזי מההסתכלות שלנו קדימה. באמצעות תוכניות ייעודיות לספורטאים צעירים, ליווי מקצועי וצבירת ניסיון בזירה הבין־לאומית, ובשיתוף עם היחידה לספורט הישגי, אנחנו מבקשים לבנות יחד איתכם את הדרך מהישגיות בגיל הצעיר אל הסגלים האולימפיים והנבחרות הבוגרות ובתקווה, עבור רבים מכם, גם אל המשלחת האולימפית של ישראל בעתיד.

ומעל הכול, תתחרו בכבוד הדדי, בהגינות ובנחישות, תסמכו על יכולתכם ועל הצוותים המקצועיים שלצידכם, על הדרך שעשיתם ועל העבודה שהביאה אתכם לרגע הזה. זכרו שכשאתם עולים למגרש, למזרן, למסלול או לזירת התחרות, אתם מייצגים לא רק את עצמכם, אלא גם את הרוח הישראלית ואת מדינת ישראל, ואנחנו יודעות שתעשו זאת בגאווה, בנחישות וברוח ספורטיבית.

למשלחת שותפים אנשים רבים מאחורי הקלעים ובראשם ראשת המשלחת ירדן הר לב, וזה המקום להודות לכולם על ההשקעה הרבה. לבשו את מדי ישראל בגאווה - מאמינות בכם.

סעו לשלום וחזרו בשלום.

בהצלחה!



עדי ביכמן

מנכ"לית הוועד האולימפי בישראל



יעל ארד

יו"ר הוועד האולימפי בישראל

צוות המשלחת



יניב אשכנזי
הוועד האולימפי



ירדן חרותי
מנהל מקצועי



ירדן הר לב
ראשת משלחת



ליאת קוגון
פיזיותרפיסטית



יריב שפירא
פיזיותרפיסט



ד"ר עידית שוב
רופאה



עודד קרני
צלם



אגרוף



ספורטאי



ארתור פרוחנסקי

65 - ק"ג
20.9.2009

צוות מקצועי



קונסטנטין פרוחנסקי

מאמן

אתלטיקה



ספורטאי וספורטאית



עידו נעם

2000 מטר מכשולים
06.10.2009



הילה ורסנו

400 מטר משוכות
09.04.2009

צוות מקצועי



רותי זינדל אושמן

מאמנת

ג'ודו



צוות מקצועי



טל אלמוג
מאמן

ספורטאי



איתמר כהן
66 - ק"ג
24.02.2009



התעמלות מכשירים

צוות מקצועי



אנדי טוריסקי
מאמנת



אלכס מיאקינין
מאמן

ספורטאי וספורטאית



אופיר שמואלי
קרב רב אישי
זוגות מעורבים
08.03.2011



תומר תירוש
קרב רב אישי
זוגות מעורבים
29.01.2009

סיוף



צוות מקצועי



דורון לויט
מאמן

ספורטאי



מרדכי לכמן
דקר אישי
11.08.2009

קשתות



צוות מקצועי



איתי שני
מאמן

ספורטאי וספורטאית



ניקול גולובנסקי
אישי
זוגות מעורבים
16.06.2009



יובל רז
אישי
זוגות מעורבים
24.03.2010

שחייה



צוות מקצועי



פאולו ולדימירסקי
מאמן

ספורטאית



אופיר שמחה
100-200 מטר גב
200 מטר מ.א.
05.02.2009

שייט



צוות מקצועי



יעל פז
מאמן

ספורטאית



נועה בנדת
גלישת רוח
16.04.2012

דקר 2026 | 31 באוקטובר - 13 בנובמבר

דקר 2026 היא המהדורה הרביעית של משחקי הקיץ האולימפיים לנוער, וסנגל תיכנס להיסטוריה כמדינה האפריקאית הראשונה שמארחת אירוע ספורט אולימפי.

3	207	ספורטאיות וספורטאים	2,700
ערים מארחות	משלחות		
6,000	151	25	8
מתנדבים	מדליות	ענפי ספורט	אתרי תחרות

הידעת?

סנגל היא המדינה המערבית ביותר באפריקה, ודקר, השוכנת בקצה חצי האי קאפ-ור, היא הנקודה המערבית ביותר ביבשת.



הקמע הרשמי של דקר 2026 הוא "איו" האריה. איו מסמל את רוחם של צעירי אפריקה – גאווה, יצירתיות ואחדות. איו, שנולד בלב תרבות ה"טרנגה" הסנגלית, רץ עם הילדים, חוגג עם האלופים ומקבל את פני העולם בזרועות פתוחות. פירוש השם איו בשפת היורובה הוא "שמחה".



AFRICA WELCOMES, DAKAR CELEBRATES.

אפריקה מקבלת את פניכם, דקר חוגגת.

הסיסמה הרשמית של המשחקים האולימפיים לנוער דקר 2026

שיחון וולוף – מדריך לחברי המשלחת הישראלית

הגייה בעברית	Wolof	עברית
סלאם-עלייכום	Salaamaalekum	שלום
מעלייכום סלאם	Maalekum salaam	שלום חזרה
ג'אם נגה פאנאן?	Jamm nga fanaan?	בוקר טוב/הלילה עבר בשלום?
נאנגה דף?	Nanga def?	מה שלומך?
מאגוי פי רק	Mangi fi rekk	אני בסדר
ג'אם רק	Jamm rekk	הכול טוב
ג'ר'ג'ף	Jërējëf	תודה
וואו	Waaw	כן
ד'ה-ד'ט	Déedéet	לא
ג'אם אק ג'אם	Jàmm ak jàmm	להתראות/לכו לשלום
יאללה נה לה יאללה דימבאלי	Yàlla na la Yàlla dimbali	בהצלחה
נזיו נא לה	Nuyoo naa la	קבל את ברכותיי
דף נגה לו באח	Def nga lu baax	עשית עבודה טובה
באל מה	Baal ma	סליחה/אני מצטער
יאללה נה יון ווי צ'י טופ גן	Yàlla na yoon wi ci topp gën	בהצלחה בפעם הבאה



ISRAEL IN ACTION

Extending a Helping Hand

- Since **1958**, **MASHAV**, Israel's Agency for International Development Cooperation, has worked with over **140 countries** and trained more than **350,000 professionals** worldwide in water, health, agriculture and education.
- Across **Africa**, Israeli experts support projects in **agriculture, water, health and food security**, including in Senegal.
- Israeli NGO **IsraAID** has responded to humanitarian crises in over **60 countries**, providing emergency aid, clean water and long-term support.

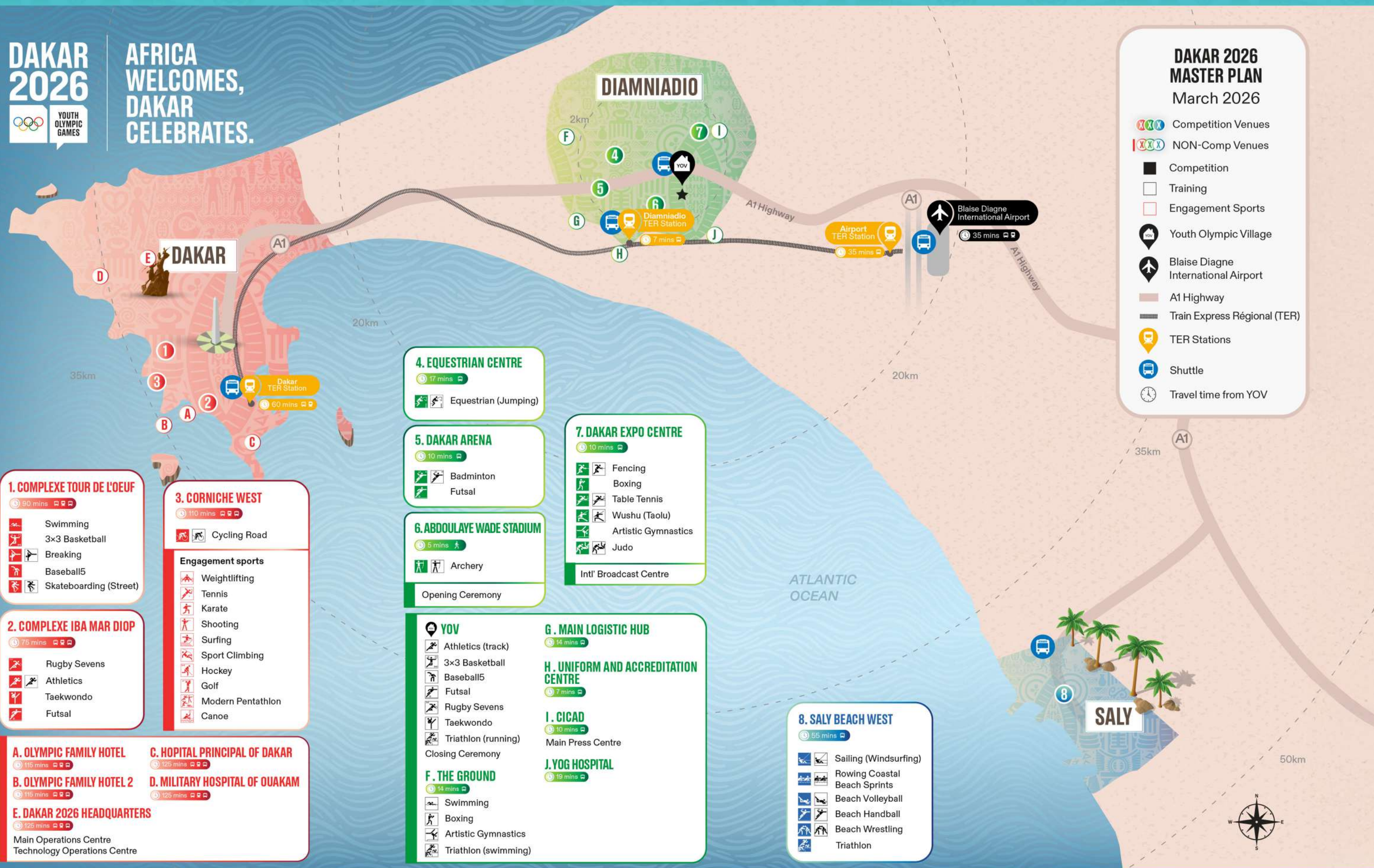
Innovation that Makes a Difference

- **Drip irrigation**, pioneered in Israel, helps farmers around the world **grow more with less water**.
- Israel recycles **about 90% of its wastewater** for agriculture — the **highest rate in the world** — and is a global leader in desalination and water management.
- Israel is a global leader in **agritech, watertech and desalination**, helping improve **food security and water access** worldwide.

One Team, Many Stories

- Israelis have roots in more than 100 countries, creating a unique mix of cultures, languages and traditions.
- Israeli society includes **Jews, Muslims, Christians, Druze, Circassians and Bedouins**.
- **Team Israel** brings together athletes from different backgrounds, united by **excellence, friendship and respect**.





לוח תחרויות

אתר התחרות	זמן מקומי	שלב התחרות	מקצוע	ספורטאים	ענף	תאריך
Stade Abdoulaye Wade (SAW)	18:30–20:00				טקס פתיחה	31.10.26
Dakar Expo Center (DEX)	10:00–12:30	מוקדמות	66 – ק"ג	איתמר כהן	ג'ודו	1.11.26
Dakar Expo Center (DEX)	16:00–17:40	גמר				
Complexe Tour de l'Oeuf (CTO)	11:00–13:00	מוקדמות	200 מטר גב	אופיר שמחה	שחייה	
Complexe Tour de l'Oeuf (CTO)	15:00–17:00	גמר				
Complexe Tour de l'Oeuf (CTO)	11:00–13:00	מוקדמות	100 מטר גב	אופיר שמחה	שחייה	3.11.26
Complexe Tour de l'Oeuf (CTO)	15:00–17:00	גמר				
Complexe Tour de l'Oeuf (CTO)	11:00–13:00	מוקדמות	200 מטר מ.א.	אופיר שמחה	שחייה	4.11.26
Complexe Tour de l'Oeuf (CTO)	15:00–17:00	גמר				
Complexe Tour de l'Oeuf (CTO)	11:00–13:00	מוקדמות	50 מטר גב	אופיר שמחה	שחייה	5.11.26
Complexe Tour de l'Oeuf (CTO)	15:00–17:00	גמר				
Stade Abdoulaye Wade (SAW)	9:30–12:00	דירוג	אישי	ניקול גולובנבסקי	קשתות	6.11.26
Stade Abdoulaye Wade (SAW)	9:30–12:00	דירוג	אישי	יובל רז		
Dakar Expo Center (DEX)	12:00–14:30	מוקדמות	65 – ק"ג	ארתור פרוחנבסקי	אגרוף	7.11.26
Dakar Expo Center (DEX)	17:00–19:30	מוקדמות				
Dakar Expo Center (DEX)	10:00–16:30	מוקדמות	נערים	תומר תירוש	התעמלות מכשירים	
Stade Abdoulaye Wade (SAW)	9:00–17:44	שלב 1/16	אישי	ניקול גולובנבסקי	קשתות	
Stade Abdoulaye Wade (SAW)	9:00–17:44	שלב 1/16	אישי	יובל רז		
Dakar Expo Center (DEX)	10:00–16:30	מוקדמות	נערות	אופיר שמואלי	התעמלות מכשירים	8.11.26
Stade Abdoulaye Wade (SAW)	10:00–16:30	שלב 1/8 – גמר	אישי	יובל רז	קשתות	
Saly Beach West (SBW)	12:00–17:00	שיוטים 1–3	גלישת רוח	נועה בנדט	שייט	
Dakar Expo Center (DEX)	12:00–14:00	רבע גמר	65 – ק"ג	ארתור פרוחנבסקי	אגרוף	9.11.26
Complexe Iba Mar Diop (CID)	10:05	גמר	2000 מטר מכשולים	עידו נעם	אתלטיקה	
Complexe Iba Mar Diop (CID)	11:30	חצי גמר	400 מטר משוכות	הילה ורסנו		
Stade Abdoulaye Wade (SAW)	10:00–16:30	שלב 1/8 – גמר	אישי	ניקול גולובנבסקי	קשתות	
Saly Beach West (SBW)	12:00–17:00	שיוטים 4–6	גלישת רוח	נועה בנדט	שייט	
Complexe Iba Mar Diop (CID)	12:05	גמר	400 מטר משוכות	הילה ורסנו	אתלטיקה	10.11.26
Dakar Expo Center (DEX)	11:30–14:00	גמר	קרב רב אישי	תומר תירוש	התעמלות מכשירים	
Dakar Expo Center (DEX)	16:15–18:40	גמר	קרב רב אישי	אופיר שמואלי		
Stade Abdoulaye Wade (SAW)	9:30–17:15	שלב 1/8 – גמר	זוגות מעורבים	ניקול גולובנבסקי ויובל רז	קשתות	
Saly Beach West (SBW)	12:00–17:00	שיוטים 7–9	גלישת רוח	נועה בנדט	שייט	
Dakar Expo Center (DEX)	17:00–19:30	חצי גמר	65 – ק"ג	ארתור פרוחנבסקי	אגרוף	11.11.26
Dakar Expo Center (DEX)	17:00–19:00	גמר	זוגות מעורבים	אופיר שמואלי ותומר תירוש	התעמלות מכשירים	
Dakar Expo Center (DEX)	9:00–15:50	מוקדמות וגמרים	דקר אישי	מרדכי לכמן	סיוף	
Saly Beach West (SBW)	12:00–17:00	שיוטים 10–12	גלישת רוח	נועה בנדט	שייט	
Dakar Expo Center (DEX)	17:00–18:15	גמר	65 – ק"ג	ארתור פרוחנבסקי	אגרוף	12.11.26
Saly Beach West (SBW)	12:00–17:00	שיוטים 13–15	גלישת רוח	נועה בנדט	שייט	
Youth Olympic Village (YOV)	18:00–18:45				טקס נעילה	13.11.26



כולנו 11 – זוכרים ומנציחים את י"א חללי מינכן

במהלך משחקי מינכן 1972, הותקפה משלחת ישראל בפעולת טרור אכזרית. בטבח נרצחו 11 מחברי המשלחת: חמישה ספורטאים, ארבעה מאמנים ושני שופטים.



יוסף רומנו ז"ל
מרים משקולות



יוסף גוטפרינד ז"ל
שופט היאבקות



זאב פרידמן ז"ל
מרים משקולות



דוד ברגר ז"ל
מרים משקולות



אנדרי שפיצר ז"ל
מאמן סיוף



אליעזר חלפין ז"ל
מתאבק



קהת שור ז"ל
מאמן קליעה



עמיצור שמירא ז"ל
מאמן אתלטיקה



משה וינברג ז"ל
מאמן היאבקות



מארק סלבין ז"ל
מתאבק



יעקב שפירנר ז"ל
שופט הרמת משקולות

אור לבוקר ה-5 בספטמבר 1972, הסתננה חולייה של שמונה מחבלים מארגון הטרור "ספטמבר השחור" אל מגורי המשלחת הישראלית בכפר האולימפי במינכן, כשהם מחופשים לספורטאים. לאחר מאבק עיקש שבמהלכו נרצחו משה וינברג ויוסף רומנו ז"ל, כלאו המחבלים תשעה חברי משלחת נוספים באחד החדרים. במשך 17 שעות, החזיקו בהם כבני ערובה תוך שהם מנהלים משא ומתן עם שלטונות גרמניה בדרישה לשחרר מחבלים הכלואים בישראל. לאחר קריסת המשא ומתן, הובלו חברי המשלחת תחת איומי המחבלים אל מסוקים שסיפקו הרשויות הגרמניות, תוך שהם כבולים בידיהם וקשורים זה לזה. ניסיון חילוץ הישראלים על ידי המשטרה הגרמנית נכשל והמחבלים רצחו בדם קר את תשעת בני הערובה.

מאז אותו יום שחור, נאבקו משפחות החללים להכרה רשמית בטבח על ידי הוועד האולימפי הבין-לאומי. רק בטקס הפתיחה של משחקי טוקיו 2020, לאחר 49 שנים של מאבק, התקיימה לראשונה דקת דומייה לזכרם של קורבנות מינכן – תזכורת בלתי נשכחת לרצח המתועב שהכתים את הדגל האולימפי באירוע שנועד לסמל את השלום.

הנצחתם של י"א חללי מינכן היא נר לרגלי הוועד האולימפי בישראל. האחריות המוסרית לשאת את זכרם ולהעביר את סיפורם לדורות הבאים מונחת על כתפיו – ובמיוחד על חברי משלחות ישראל, המייצגים את ישראל בגאווה על כל במה בין-לאומית.



להיכרות עם סיפורו האישי של כל אחד
מ"י"א חללי מינכן – סירקו את הברקוד

אולימפיזם בפעולה

המשחקים האולימפיים לנוער הינם הזדמנות לחוות אירוע שהוא הרבה מעבר לתחרות ספורטיבית. עבור הספורטאים המשתתפים, הם הזדמנות להרגיש מקרוב את רוח התנועה האולימפית ואת ערכיה – מצוינות, כבוד וידידות – ולהביא אותם לידי ביטוי הלכה למעשה.

במהלך המשחקים יוכלו הספורטאים לקחת חלק במגוון פעילויות שמביאות את ערכי האולימפיזם לחיים, מפגשים עם ספורטאים מעוררי השראה ותוכן אינטראקטיבי נוסף. זוהי הזדמנות ללמוד, להתנסות ולהכיר יותר לעומק את התנועה האולימפית.

כספורטאים הישגיים, טבעי להגיע לדקר 2026 עם שאיפות, מטרות ורצון לנצח. עם זאת, הרוח האולימפית מזכירה כי ההישג נמדד לא רק בתוצאה, אלא גם בדרך שעוברים, במאמץ שמשקיעים, בהתמודדות עם הצלחות ועם אכזבות, במשחק ההוגן ובכבוד שמעניקים ליריבים. כל אלה מעצבים את המשתתפים לא רק כספורטאים טובים יותר, אלא גם כבני אדם בעלי תחושת מסוגלות איתנה וכבוד לזולת.

דקר 2026 מביאה את הרוח האולימפית לראשונה לאדמת אפריקה – ביטוי לעולם ספורט המבוסס על שוויון הזדמנויות, כבוד הדדי ופתיחות. ברוח ה"טרנגה" הסנגלית – הכנסת אורחים – המשחקים ממחישים כיצד הספורט מאפשר להכיר, להתחבר ולקרב בין אנשים ותרבויות.

בדקר ייפגשו ספורטאים צעירים מכל רחבי העולם – יכירו מתחרים שעשויים להפוך לחברים, ייחשפו לתרבויות חדשות ויצברו חוויות שילוו אותם הרבה אחרי שהתחרויות יסתיימו. זו הזדמנות להתחרות בכל הכוח, לנהוג בהגינות, לכבד את מי שניצב מולם, ללמוד זה מזה וליצור חיבורים חדשים – ובעיקר, להיות חלק ממשהו גדול הרבה יותר מהתחרות עצמה.

מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר – יחד.



הגנו על עצמכם מפני מניפולציות (טפלול) בתחרות

דעו את הכללים

כלל #1

לא לתאם תוצאות

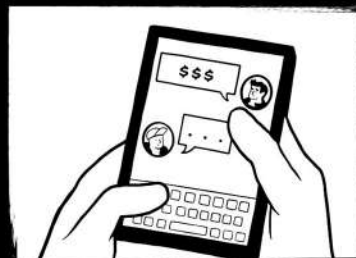
עשו תמיד כמיטב יכולתכם



כלל #2

לא להמר

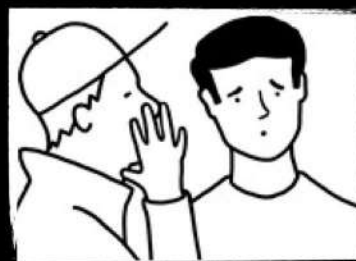
לא בענף שלך ולא בכל ענף אחר
במשחקים האולימפיים



כלל #3

לא לשתף מידע

בריאותי או טקטי



כלל #4

להתריע בקול

אם אתם חושדים או עדים לביצוע מניפולציה
במהלך תחרות – חובתכם לדווח על כך
ioc.integrityline.org



Athlete
365

#MAKETHERIGHTDECISION

athlete365.org/maketherightdecision

מוגנות במשחקים האולימפיים לנוער

הזכות להתאמן ולהתחרות בסביבה הוגנת, בטוחה, תומכת ונקייה מהטרדות ומהתעללויות, שמורה לכל ספורטאי וספורטאית מן הספורטאים המשתתפים במשחקים האולימפיים לנוער דקר 2026.

מהי מוגנות?

מוגנות, או ספורט בטוח, הן פעולות יזומות שננקטות על ידי ארגוני ספורט ועל ידי בעלי עניין במטרה למנוע ולטפל בכל בעיה של הטרדה ושל התעללות. מוגנות מבטיחה יצירה של סביבה הוגנת ומכבדת, ששמה במרכז את הרווחה הגופנית, הרגשית והנפשית של הספורטאים.

מהם תחומי האחריות שלכם כספורטאים?

תמיד

- לשמור על החוקים ועל הכללים.
- לכבד כל אדם ולשמור על גבולות הולמים.
- להתנגד ולדווח על כל פגיעה במוגנות. אם זה מרגיש לא סביר – להרים דגל.



לעולם לא

- לסבול או לעסוק בכל צורה של אלימות פסיכולוגית, פיזית או מינית, או הזנחה כלפי אחרים.
- לפגוע על רקע של שונות תרבותית – פיזית או באופן מקוון.
- להעלות או לשתף תוכן פוגעני או בלתי הולם, או כזה שיעורר אי נוחות לאדם או קבוצה.



למי לפנות?

ראשת המשלחת – ירדן הר לב: 054-4910900



המלצות התנהגותיות למניעת זיהומים

מחלה זיהומית עלולה לפגוע בביצועים הספורטיביים ובתפקוד האישי והקבוצתי של חברי המשלחת. הזיהומים השכיחים ביותר הם זיהומים במערכת הנשימה העליונה, במערכת העיכול ובעור. הקפדה על מספר עקרונות פשוטים יכולה לצמצם את הסיכון להידבקות ולסייע בשמירה על בריאות הספורטאים והצוות.

היגיינת ידיים

רחצו ידיים במים ובסבון, והשתמשו בג'לים מכילי אלקוהול לחיטוי ידיים, במיוחד לאחר לחיצת ידיים ולאחר שהייה באזורים ציבוריים. לאחר רחיצת הידיים, מומלץ להשתמש במגבות נייר אישיות ולא במגבות בד משותפות.



מערכת הנשימה

מומלץ להשתמש במסכות לכיסוי הפה והאף בעת שהייה במקומות הומי אדם. יש להשתעל/להתעטש לתוך המרפק (גומץ) ולא לכף היד.



מערכת העיכול

יש להשתמש בבקבוקי שתייה אישיים וסגורים ואין לחלוק כוסות וסכו"ם. מומלץ להימנע מתוספת קרח (ממקור לא ברור) למשקאות. הימנעו ככל האפשר מאכילה של בשר לא מבושל ושל מאכלי ים.



הגנה מפני עקיצות יתושים

יש להקפיד על מריחת תכשירים דוחי יתושים על חלקי גוף חשופים, וככל האפשר ללבוש חולצות ארוכות ומכנסיים ארוכים, במיוחד בשעות הערב, הלילה והבוקר המוקדמות. בסביבת השינה מומלץ להקפיד על חלונות סגורים או מרושתים ועל שינה תחת כילה, להגנה מפני עקיצות ולשמירה על שינה טובה.



חולים? חשים ברע?

דווחו מיידית לצוות הרפואי של המשלחת והמנעו מהדבקה של הסובבים אתכם.



המלצות להתמודדות עם תנאי אקלים



שתייה

הקפידו על שתייה מספקת של מים קרירים מבקבוקים אישיים שומרי קור לפני, במהלך ואחרי האימונים והתחרויות.



ביגוד מתאים

מומלץ ללבוש ביגוד בהיר, קל ונושם שמאפשר אוורור מירבי ונידוף זיעה. מומלץ לחבוש כובע ולהרכיב משקפי שמש בעת החשיפה לשמש.



מנוחה והתאוששות

מנוחה מספקת היא חיונית, במיוחד בתנאי אקלים חם בהם הגוף עובד קשה יותר. עליכם להקפיד על שינה איכותית ולהימנע מהוצאת אנרגיה מיותרת.



הקשבה לגוף

עליכם לשים לב לאופן שבו גופכם מגיב לחום ולהתאים את אסטרטגיות האימון והתחרות שלכם בהתאם. במקרים של תשישות חום ושל חולשה עליכם לפנות לאנשי הרפואה במשלחת.



הישארו קרירים

עליכם לחפש אזורים ממוזגים או מקומות מוצלים כדי לנוח ולהתאושש בין האירועים. הימנעו מחשיפה ממושכת לאור שמש ישיר.



שומרים על ספורט נקי

נטילת תרופות

נטילת תרופות תיעשה רק בהנחיה ובאישור של רופאת המשלחת, לרבות תרופות שנמכרות ללא מרשם רפואי (OTC - Over The Counter).



תוספי תזונה

השימוש בתוספי תזונה ייעשה רק לאחר שהם נבדקו ואושרו על ידי רופאת המשלחת.



Whereabouts

חובה להקפיד למלא את פרטי מיקומך (Whereabouts) בצורה מדויקת, לרבות מספר הבניין, מספר הקומה ומספר החדר.



בדיקת סמים

בעת מבדקי סימום יש לשתף פעולה באופן מלא עם צוות הבודקים ולמלא אחר הנחיותיו.



תרופות אסורות

שימוש בתרופות אסורות ייעשה רק לאחר קבלת אישור TUE מהרופא המטפל ובידיעתו המלאה.



מדריך להיערכות ולהתמודדות מול פרובוקציות

אנו מודעים לכך שבמהלך המשחקים האולימפיים לנוער אתם עלולים להיתקל בהתגרריות מכוונות, במחאות ובגילויים אנטי-ישראליים. מצבים אלה עלולים להיות לא נעימים ולהסיט את המיקוד מהדבר העיקרי שלשמו התכוננתם – מיקסום היכולות שלכם והצלחה בזירת התחרות.

ההתגרריות והפרובוקציות יכולות להיות מסוגים שונים ועלולות להתרחש במקומות שונים: בזירת התחרויות והאימונים, בדרכים, ברשתות החברתיות, בכפר האולימפי ועוד.

זכרו, הדגש הוא להבטיח את רמת הביצוע המיטבית שלך בתחרות!

מה אנחנו לא?

- לא נגררים לוויכוחים.
- לא מחפשים שיאהבו אותנו או שיצדיקו אותנו.
- לא באנו כדי לנקום.

רשתות חברתיות

על אף התגובות האוהדות האפשריות ברשתות החברתיות אל מול הפרובוקציות, כדאי להימנע מלעסוק בזה. זה מייצר הסחות דעת מיותרות ועלול לפגוע בביצועים.

אז מה עושים?

- מגבשים רוטינה – חוסכים במשאבים ושומרים אנרגיות למטרה האמיתית.
- ייתכנו הרבה סיטואציות אבל התגובה תהיה רק אחת – התעלמות/הימנעות.

שיתוף

במקרה של אירוע חריג או כשמתעורר צורך, חשוב מאוד לשתף, אך יש לשים לב איך ואת מי משתפים.



לקבלת מידע חיוני נוסף
סורקו את הברקוד

חופש הביטוי במשחקים האולימפיים לנוער

מה חשוב לדעת?

המשחקים האולימפיים לנוער מפגישים ספורטאים צעירים מכל העולם, המגיעים מתרבויות, מדינות ודעות שונות. לכל ספורטאי יש זכות לחופש ביטוי, והוועד האולימפי הבין-לאומי מכיר בחשיבותה של זכות זו.

עם זאת, במהלך המשחקים חשוב לשמור על סביבה מכבדת וניטרלית, כך שמוקד תשומת הלב יישאר בספורט, בהישגי הספורטאים וברוח האולימפית. לשם כך נקבעו הנחיות שמטרתן לאזן בין חופש הביטוי לבין שמירה על חוויה משותפת ומכבדת לכל המשתתפים.

מה מותר?

תוכלו להביע את עמדותיכם:

- בראיונות לתקשורת ובאזורי הראיונות.
- במסיבות עיתונאים ובשיחות משלחת.
- לפני תחילת התחרות, בהתאם לכללים.

בכל מקרה, חשוב שהביטוי:

- יהיה מכבד.
- לא יכוון נגד אדם, מדינה או ארגון.
- לא יפגע בכבודם של אחרים.
- לא ישבש את מהלך התחרות או את הכנותיהם של ספורטאים אחרים.

מה אסור?

אין להביע עמדות:

- במהלך התחרות עצמה.
- במהלך טקסי הפתיחה, הנעילה וחלוקת המדליות.
- בכפר האולימפי.

מה קורה אם לא עומדים בהנחיות?

הוועד האולימפי הבין-לאומי עלול להטיל סנקציות משמעותיות, בהתאם לנסיבות ולחומרת המקרה.

לסיכום

יש לכם קול, ויש לכם זכות להביע את דעתכם. במהלך המשחקים האולימפיים לנוער חשוב לעשות זאת באחריות, מתוך כבוד לאחרים ובהתאם לערכים האולימפיים. כך כולם יוכלו ליהנות ממשחקים שמחברים בין אנשים, חוגגים הישגים ספורטיביים ומאפשרים לכל משתתף להרגיש שייך.



הנחיות לשימוש ברשתות חברתיות לספורטאים ולחברי המשלחת

מה מותר?

ניתן לצלם תמונות, סרטונים ולהקליט שמע במהלך המשחקים האולימפיים לנוער באמצעות הטלפונים הניידים שלכם, כל עוד מכבדים את ההנחיות.

היכן ומה מותר לצלם ולשתף במהלך המשחקים?

- ניתן לצלם תמונות וסרטונים באתרי המשחקים, למעט באזורים המוגבלים המפורטים מטה.
- ניתן לצלם תמונות וסרטונים באתרי המשחקים עד שעה לפני תחילת התחרות.
- ניתן לשתף בחשבונות הרשתות החברתיות האישיים שלכם תמונות וסרטונים שאורכם עד 2 דקות. הסרטונים חייבים להיות מוקלטים מראש, למטרות אישיות ולא מסחריות.
- ניתן לשתף מחדש (Repost) תמונות וסרטונים של המשחקים מחשבונות אחרים, בתנאי שהתוכן עומד בהנחיות התוכן הרשמיות של המשחקים.

מה אסור?

- אסור לצלם באזורים רפואיים, חדרי תפילה ותחנות לבדיקות סמים.
- אסור לבצע שידורים חיים (Live).
- אסור לשתף סרטונים שאורכם מעל 2 דקות.
- אסור לעשות שימוש מסחרי בתוכן מהמשחקים. במידה ותעלה בקשה לעשות שימוש מסחרי בתמונות או סרטונים, יש לפנות לוועד האולימפי בישראל לקבלת הנחיות נוספות.
- אסור לצלם באמצעות מצלמות סטילס או וידאו מקצועיות, אלא באמצעות הטלפון האישי בלבד.

חשוב!

יש לפעול תמיד בהתאם להנחיות הספציפיות בכל אתר. ייתכנו מגבלות נוספות שיוצגו או יימסרו במהלך המשחקים.



מדליסטים ישראלים במשחקים האולימפיים לנוער

משחקי הקיץ

סינגפור 2010

דמיטרי קרויטר | מדליית זהב בקפיצה לגובה
מעיון רפוח | מדליית זהב בגלישת רוח
גילי חיימוביץ' | מדליית זהב בטאקוונדו -48 ק"ג
יעקב טומרקין | שתי מדליות כסף במשחים 100 ו-200 מטר גב

בואנוס איירס 2018

אנסטסיה גורבנקו | מדליית זהב במשחה 200 מטר מעורב אישי
נועה קזדו יקר ויונתן פרידמן | מדליית כסף באקרובטיקה
דניס לוקטב | מדליית ארד במשחה 200 מטר חופשי

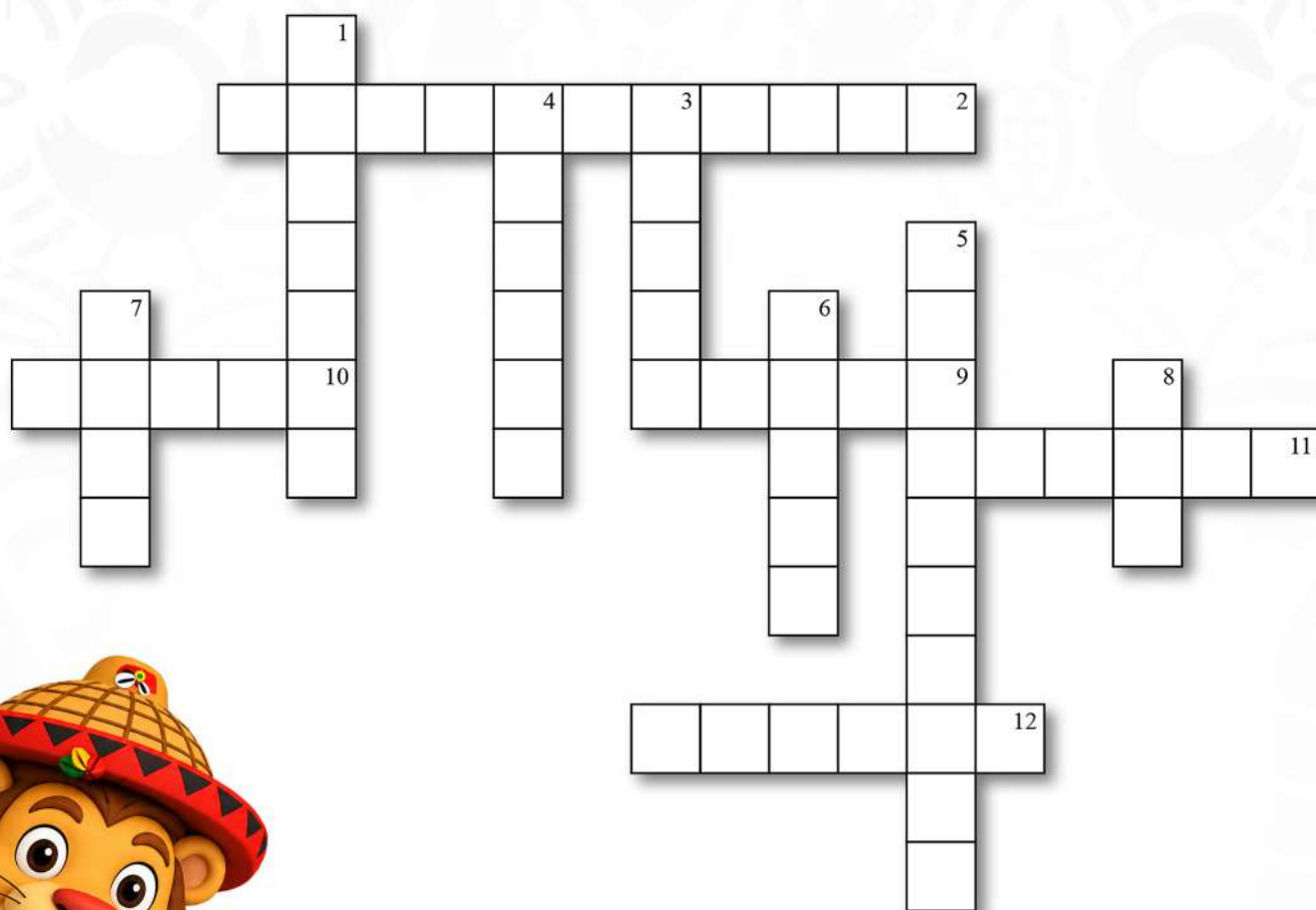
משחקי החורף

לוזאן 2020

נועה סולוש | מדליית כסף בסקי אלפיני משולב
ומדליית ארד בסופר G



תשבץ אולימפי



מאונך

1. העיר הראשונה שאירחה את המשחקים האולימפיים לנוער
3. הכנסת אורחים בתרבות הסנגלית
4. דקר נמצאת בנקודה ה_____ ביותר ביבשת אפריקה
5. אחת הערים שבהן יתקיימו התחרויות
6. אפריקה מקבלת את פניכם, דקר _____
7. Jërëjëf
8. ענף שבו תתחרה ישראל לראשונה במשחקים האולימפיים לנוער

מאוזן

2. מדליסט במשחקים האולימפיים לנוער שהגיע לגמר אולימפי
9. עיר הולדתם של המשחקים האולימפיים בעת העתיקה
10. השפה המדוברת ביותר בסנגל
11. לראשונה, נבחרת זו תשתתף במשחקים האולימפיים לנוער
12. אחד משלושת ערכי הליבה של התנועה האולימפית

עושים סדר בכפר האולימפי! מצאו את כל הכריטים המסתתרים בחדרו של איז



- | | |
|---------------------|-----------------|
| • דגל ישראל | • מסכת סיוף |
| • דגל סנגל | • חליפת ג'ודו |
| • הטבעות האולימפיות | • מטרה |
| • המילה "מצוינות" | • מפרשית |
| • המילה "כבוד" | • טבעות התעמלות |
| • המילה "ידידות" | • כפפת אגרוף |
| • משקפת | • משוכה |

שותפים

כלמוביל
Colmobil



אלעלאל

Herbalife



מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



TERMINAL X



היחידה לספורט הישגי

משרד
התרבות
והספורט

Ministry of Culture and Sport

وزارة الثقافة والرياضة



**DAKAR
2026**



**YOUTH
OLYMPIC
GAMES**



ISRAEL

