Հավելված N 2
ՀՀ կառավարության 2018 թվականի
ապրիլի 12-ի N 404 - Ն որոշման

ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ԿԱՄ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻՆ ՀԱԿԱՑՈՒՑՎԱԾ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ՝ ԸՍՏ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ԿԱՄ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂԻ ՊԻՏԱՆԻՈՒԹՅԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԸ ՈՐՈՇՈՂ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՑԱՆԿԻ 1-ԻՆ ՍՅՈՒՆԱԿՈՎ ՓՈՐՁԱՔՆՆՎՈՂՆԵՐԻ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿՈՒՄՆԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐ

Հոդված	Առաջնագծում մարտական հերթապահությանը, հրետանու կրակային, ՀՕՊ-ի մեկնարկային դիրքերում ու կապի հանգույցներում մարտական հերթափոխի և պահակային ծառայությանը չեն ընդգրկվում	Ֆիզիկական պատրաստությունը կազմակերպվում է՝ հիմք ընդունելով չթույլատրվող ֆիզիկական վարժությունները	Հակացուցված է ծովի մակերևույթից 2500մ և բարձր գոտիներում ծառայության	Հակացուցված է ծառայությունը խոնավ և ցուրտ եղանակային պայմաններում անընդմեջ երկու ամիս և ավելի ժամկետով	Արգելվում է վարել տրանսպորտային միջոցներ և տեխնիկա	Անձնակազմի ղեկավարման սահմանափակում	Ծառայություն հեշտացված օրվա կարգացուցակով	Ծանոթություն
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1գ								
2բ								
4բ								
5գ								
6բ								
7գ								
9գ								
10գ								
11գ								
17բ								
20գ								
20ե								
21գ								
23գ								
24գ								
25դ								

26դ								
27դ								
28բ								
30գ								*
30ե								
31դ								
32գ								
33գ								
34գ								*
36գ								
37գ								
38գ								*
39գ								*
40բ								*
41բ								*
42գ								
43գ								
47գ								*
48ե								
49գ								
52բ								*
53բ								*
54գ								
55ա								
60								
61գ								
63գ								
68գ								
70բ								*
77բ								
84գ								
85գ								
86դ								
86ե								
89դ								*

1. Սույն սահմանափակումները չեն կարող ներառել ծառայողական պարտականությունների, առօրյա գործունեության հետ կապված բոլոր իրավիճակներում այս կամ այն սահմանափակումները, ուստի անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր զինծառայողի ցուցաբերել անհատական մոտեցում և ծառայության առաջին իսկ օրվանից անմիջական հրամանատարության և բուժծառայության մշտական ուսումնասիրության արդյունքում ստեղծել այնպիսի պայմաններ, որոնք ուղղված կլինեն զինծառայողի առողջության ամրապնդմանը, և որտեղ առավելագույնս կդրսևորվի նրա հարմարվողականությունը ծառայության պայմաններին:

2. գույնով նշված են հակացուցումները:

3. Աստղանիշն ունի հետևյալ նշանակությունը՝ ախտահարման անատոմիական տեղակայումից և բարդությունից ելնելով զորամասի բժշկի կողմից սահմանվում են չթույլատրվող ֆիզիկական վարժություններ կամ սահմանափակում ծառայության որոշակի խնդիրներ կատարելու առումով (չի հանդիսանում ծառայողական պարտականություններից մասնակի կամ լրիվ ազատում),

4. **«Ծառայություն հեշտացված օրվա կարգացուցակով»** բնութագիրը ենթադրում է օրվա կրճատ պարապմունքներ և հանգստի ավելի երկար ժամկետ, չի արգելվում պահակային ծառայությունը, ծառայության ընթացքում փորձաքննություն՝ յուրաքանչյուր վեց ամիսը մեկ:

5. **«Հակացուցված է ծառայությունը խոնավ և ցուրտ եղանակային պայմաններում անընդմեջ երկու ամիս և ավելի ժամկետով»** բնութագիրը վերաբերում է զորանոցային պայմաններից դուրս (ճամբարային հավաքներ, զորավարժություններ, մարտական հերթապահություն և այլն) գտնվելու ժամանակահատվածին:

ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ԿԱՄ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻՆ ՀԱԿԱՑՈՒՑՎԱԾ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ՝ ԸՍՏ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ԿԱՄ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂԻ ՊԻՏԱՆԻՈՒԹՅԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԸ ՈՐՈՇՈՂ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՑԱՆԿԻ 1-ԻՆ ՍՅՈՒՆԱԿՈՎ ՓՈՐՁԱՔՆՆՎՈՂՆԵՐԻ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՉԹՈՒՅԼԱՏՐՎՈՂ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հոդված	Ուժային վարժություններ՝ վարժություններ պտտաձողի և զուգափայտի վրա, կշռաքարերի բարձրացում	Արագության վարժություններ՝ վազք 100մ, 60մ,10x10մ	Վազք 1000մ, 400մ, 4x100մ	Դիմացկունության վարժություններ՝ 3000մ և ավելի վազք ներառող վարժություններ	Ճարպկություն՝ ցանկ նժույգի կամ այծի վրայով	Արգելագոտու հաղթահարում	Սահմանափակումները սահմանվում են զորամասի բժշկի որոշմամբ
1	2	3	4	5	7	8	9
2բ							
10գ							
11գ							
17բ							
20գ							
20ե							
24գ							
25դ							
26դ							
27դ							
28բ							
30ե							
31դ							
32գ							
33գ							
36գ							
37գ							
38գ							
39գ							
40բ							
41բ							
42գ							

43գ							
47գ							
48ե							
49գ							
55ա							
61գ							
84գ							
85գ							
86դ							
86ե							

1. գույնով նշված են չթույլատրվող վարժությունները:

2. Առավոտյան մարզանքին մասնակցում են բոլոր զինծառայողները, բացառությամբ բուժական ֆիզկուլտուրայի խմբում ընդգրկվածների:

3. Սահմանափակումները սահմանվում են բժշկի կողմից՝ նկատի ունենալով հիվանդության անատոմիական տեղակայումը:

4. Բուժական ֆիզկուլտուրայի խմբում ընդգրկվում են՝

ա) բուժկետում ստացիոնար բուժման մեջ գտնվող հիվանդները,

բ) ծառայողական պարտականություններից մասնակի ազատված զինծառայողները՝ բժշկական փաստաթղթերում համապատասխան գրառումների առկայության դեպքում,

գ) զորամասի բժշկի եզրակացությամբ ֆիզիկական (շարային) պատրաստության պարապմունքներից ժամանակավորապես ազատված զինծառայողները,

դ) հեշտացված օրվա կարգացուցակով ծառայություն իրականացնող զինծառայողները:

5. Ցանկում չնշված ֆիզիկական վարժությունները թույլատրվում են միայն պրակտիկ առողջ զինծառայողներին:

ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ԿԱՄ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻՆ ՀԱԿԱՑՈՒՑՎԱԾ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ՝ ԸՍՏ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ԿԱՄ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂԻ ՊԻՏԱՆԻՈՒԹՅԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԸ ՈՐՈՇՈՂ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՑԱՆԿԻ 3-ՐԴ ՍՅՈՒՆԱԿՈՎ ՓՈՐՁԱՔՆՆՎՈՂՆԵՐԻ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿՈՒՄՆԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐ

Հոդված	Առաջնագծում մարտական հերթապահությանը, հրետանու կրակային ՀՕՊ-ի մեկնարկային դիրքերում ու կապի հանգույցներում մարտական հերթափոխին և պահակային ծառայությանը չեն ընդգրկվում	Ձեռքի կրմամբ ներքին վերակարգում չեն ընդգրկվում	Ֆիզիկական պատրաստությունը կազմակերպվում է՝ հիմք ընդունելով չթույլատրվող ֆիզիկական վարժությունները	Շարային պատրաստության սահմանափակում	Հակացուցված է ծովի մակերևույթից 2500մ և բարձր գոտիներում ծառայությունը	Հակացուցված է ծառայությունը խոնավ և ցուրտ եղանակային պայմաններում անընդմեջ երկու ամիս և ավելի ժամկետով	Անձնակազմի ղեկավարման սահմանափակում	Ծանոթություն
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1գ								
2բ								
4բ								
5գ								
6բ								
7բ								
9գ								
10բ								
11բ								
12բ								
13բ								
14բ								
15բ								*
16բ								
19ա								**
19բ								**
20բ								**
22բ								**
24բ								
25բ								**

25գ								*
26բ								**
26գ								
27բ								
27գ								
28ա								
29բ								**
30բ								*
30ե								*
31բ								**
32բ								**
33բ								*
34բ								
35բ								
36բ								
37բ								
38բ								*
39բ								
40ա								*
41ա								
42բ								*
43բ								*
44								
45ա								**
45բ								**
46բ								**
47բ								*
48գ								
49ա								
49բ								
52ա								*
54բ								
56ա								
58ա								
59								
61բ								

62բ								
63բ								
63գ								
65ա								
68բ								
70ա								
70բ								
70գ								
73ա								*
74բ								
77ա								
78բ								
80								
81								
82բ								
83								
84բ								
84գ								
85գ								
86բ								
86գ								
89բ								
89դ								*
90								*
97								
98								
99								
100								
103								

1. Հիմք ընդունելով սույն սահմանափակումները՝ հրամանատարները և կադրային մարմինները պետք է ապահովեն ծառայության այնպիսի պայմաններ, որոնք, չնայած զինծառայողի առողջական սահմանափակումներին, հնարավորություն կընձեռեն վերջինիս շարունակելու ծառայությունն նշանակված պաշտոնում և միայն եզակի դեպքերում միջնորդել այլ պաշտոնի նշանակման: Միաժամանակ դրանք հստակեցնում են զորամասի տեսչական և ամփոփիչ ստուգումների ընթացքում

ֆիզիկական և շարային պատրաստության ստուգողական պարապմունքների սահմանափակումները:

2. Զինծառայողներին առողջական սահմանափակումով պաշտոնների նշանակման կադրային առաջարկներ ներկայացնելիս հաշվի են առնվում հավելված 4-ի՝ 1-ին, 2-րդ, 3-րդ, 6-րդ, 7-րդ, 8-րդ սյունակներում ներառված և 9-րդ սյունակի ** -ով նշված սահմանափակումները:

3. ▭ գույնով նշված են հակացուցումները:

4. **«Հակացուցված է ծառայությունը խոնավ և ցուրտ եղանակային պայմաններում անընդմեջ երկու ամիս և ավելի ժամկետով»** վերաբերում է զորանոցային պայմաններից դուրս (ճամբարային հավաքներ, զորավարժություններ, մարտական հերթապահություն և այլն) գտնվելու ժամանակահատվածին:

5. Աստղանիշներն ունեն հետևյալ նշանակությունը՝

*	ախտահարման անատոմիական տեղակայումը և բարդությունը նկատի ունենալով՝ զորամասի բժշկի կողմից սահմանվում են չթույլատրվող ֆիզիկական վարժություններ կամ սահմանափակում ծառայության որոշակի խնդիրներ կատարելու առումով (չի հանդիսանում ծառայողական պարտականություններից մասնակի կամ լրիվ ազատում),
**	մշտապես գտնվելու է զորամասի բժշկի մասնագիտացված հսկողության ներքո:

ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ԿԱՄ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻՆ ՀԱԿԱՑՈՒՑՎԱԾ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ՝ ԸՍՏ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ԿԱՄ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂԻ ՊԻՏԱՆԻՈՒԹՅԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԸ ՈՐՈՇՈՂ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՑԱՆԿԻ 3-ՐԴ ՍՅՈՒՆԱԿՈՎ ՓՈՐՁԱՔՆՆՎՈՂՆԵՐԻ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՉԹՈՒՅԼԱՏՐՎՈՂ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

	Վարժություններ պատուհանի և զուգափայտի վրա, կշռաքարերի բարձրացում	Համալիր ուժային վարժություն	Վազք 100մ , 10x10մ (N10)	Վազք 1000մ, 400մ, 4x100մ (N1, 5)	Դիմացկունություն՝ վազք 3000մ (N2, 3, 4, 23)	ձեռնամարտ	Ճարպկություն՝ ցատկ ձողից կամ այծի վրայով (N11, 12, 17, 18)	Արգելագոտու հաղթահարում	Սահմանափակումները սահմանվում են զորամասի բժշկի որոշմամբ
1	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10բ									
11բ									
12բ									
13բ									
14բ									
15բ									
16բ									
19ա									
19բ									
20բ									
21բ									
22բ									
24բ									
25բ									
25գ									
26բ									
26գ									
27բ									
27գ									
28ա									
31բ									
32բ									
33բ									
34բ									
35բ									

36բ									
37բ									
38բ									
39բ									
40ա									
41ա									
42բ									
43բ									
44									
45ա									
45բ									
46բ									
47բ									
48գ									
49ա									
49բ									
52ա									
54բ									
56ա									
59									
61բ									
62բ									
63բ									
63գ									
65ա									
68բ									
70ա									
70բ									
70գ									
73ա									
74բ									
77ա									
78բ									
80									
81									
82բ									
83									
84բ									
84գ									
85գ									
89բ									
90									
97									

98									
99									
100									
103									

1. գույնով նշված են չթույլատրվող վարժությունները:

2. Առավոտյան մարզանքին մասնակցում են բոլոր զինծառայողները, բացառությամբ բուժական ֆիզկուլտուրայի խմբում ընդգրկվածների:

3. Սահմանափակումները սահմանվում են բժշկի կողմից՝ նկատի ունենալով հիվանդության անատոմիական տեղակայումը:

4. Բուժական ֆիզկուլտուրայի խմբում ընդգրկվում են՝

1) բուժկետում ստացիոնար բուժման մեջ գտնվող հիվանդները,

2) ծառայողական պարտականություններից մասնակի ազատված զինծառայողները՝ բժշկական փաստաթղթերում համապատասխան գրառումների առկայության դեպքում,

3) զորամասի բժշկի եզրակացությամբ ֆիզիկական (շարային) պատրաստության պարապմունքներից ժամանակավորապես ազատված զինծառայողները:

5. Ցանկում չնշված ֆիզիկական վարժությունները թույլատրվում են միայն պրակտիկ առողջ զինծառայողներին:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԿԱԶՄԻ
ՂԵԿԱՎԱՐ Վ. ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ