

ENERGIZE WELLNESS

מדריך ההחלטות לבית הוולנס

כותרת	חוברת עבודה לתכנון בית שתומך באנשים שגרים בו
מחבר	Alik Konovalenko
מהדורה	מהדורה דיגיטלית 02 · מותאם למסך · למילוי
גיליונות	167

02

להפוך את ההחלטה הבאה לטובה יותר.

מתחילים במשק הבית ובשגרת היום שלו. אחר כך שואלים מה הבניין, המערכות שלו והתחזוקה שלו צריכים לעשות. סיפור מוצר משכנע הוא רק תחילתה של השיחה.

01

להגדיר את ההחלטה

להתחיל מההתחייבות הבאה, מהחדר או מהמערכת שהיא משנה.

02

לקשר את ההשלכות

לרכז את האנשים, הממשקים, העלויות והמידע שהיא תלויה בהם.

03

לשמור תיעוד שימושי

להשאיר כיוון שנבחר, בודק והפניה לתיעוד שהצוות יכול למצוא.

מומלץ להשתמש בחוברת בפגישת התכנון, לפני רכישה, בסיור באתר ובמסירה. יש לשמור את התיעוד שמסביר מדוע התקבלה בחירה.

Energize Wellness מחבר עשרה עמודי תווך של תכנון הבית דרך הערכה, תכנון, מפרט, בנייה ואימות. אפשר לחזור לכל עמוד תווך בכל שלב.

מה בפנים

11	176	86	80	21	42
פרקים, לכל אחד תקציר החלטה	נקודות בקרה עם סטטוס ותיעוד	פריטי רשימת ה-rough-in ולוס אנג'לס	שאלות מנחות לבחירה ב-10 תפריטים	כלי עבודה, טבלאות ופנקסים	מקורות נבחרים, עם קישורים

זכויות יוצרים ALIK KONOVALENKO 2026. כל הזכויות שמורות. חוברת עבודה דיגיטלית, מהדורה 02. לשימוש עם צוות פרויקט מוסמך.

תוכן העניינים

מתחילים בפרק שמשפיע על ההתחייבות הבאה, או ברשימה אם הקירות עומדים להיסגר. הכול כאן מקושר; הלשוניות בשולי העמוד מובילות לאותם מקומות.

פרקים

01 מים במשק הבית 016
02 איכות אוויר 022
03 נוף וטבע 028
04 הסביבה האלקטרומגנטית 034
05 רעש ואקוסטיקה 040
06 משטחים וחומרים 046
07 הגנה מפני לחות 052
08 פעילות והתאוששות 058
09 אקלים ונוחות תרמית 064
10 תאורה חשמלית וטבעית 070
11 שילוב ותחזוקה שוטפת 076

לפני שמתחילים

איך החוברת עובדת 005
לעבור את ההחלטה שלב אחר שלב 006
החלטה אחת, מתחילתה ועד סופה 007
הבנייה לפי הסדר 008
איפה הפרויקט עומד 010
הפרויקט, במקום אחד 014
אנשי הקשר בפרויקט 015

לפני סגירת הקירות · הרשימה

RW מים 083
RA אוויר 086
RE סביבה חשמלית 089
RN רעש ואקוסטיקה 091
RL אור 093
RT נוחות תרמית ואקלים 095
RM חומרים ולחות 097
RR תנועה, התאוששות וחיי היומיום 099
RD התיעוד 101

בית בריא בלוס אנג'לס

LW אוויר, חום ומים באקלים הזה 103
LQ רעש, קרקע והשכונה 105

המשך בגיליון הבא: בחירות, כלי עבודה, טבלאות, פנקסים, מקורות.

תוכן העניינים, המשך

בחירות

M01 בחירות מים למשק הבית 108
M02 בחירות איכות אוויר 110
M03 בחירות חיבור לטבע 112
M04 בחירות סביבה חשמלית 114
M05 בחירות אקוסטיות 116
M06 בחירות חומרים וגמרים 118
M07 בחירות לחות 120
M08 בחירות תנועה והתאוששות 122
M09 בחירות נוחות תרמית 124
M10 בחירות תאורה 126

טבלאות ופנקסים

S01 ציוד מים ומסננים 142
S02 ציוד אוויר ומסננים 143
S03 תאורה ובקרה לפי חדר 144
S04 יומן מדידות 145
L01 יומן שינויים 146
L02 פנקס תקציבים 147
L03 סיור ליקויים (blue tape) 148
L04 ביקורת 11 חודשים 149

פריטים משלכם

פריטים משלכם (ארבעה גיליונות ריקים) 150

כלי עבודה

W01 תיעוד החלטה 129
W02 פרוגרמת התכנון של משק הבית 130
W03 השוואת מוצרים ומערכות 131
W04 החלטת שינוי ועלות 132
W05 תוכנית אימות ותוצאה 133
W06 תקציר מדידת EMF או מיגון 134
W07 מערכות מותקנות וטיפול 135
W08 לעקוב, לכוונן, לבדוק שוב 136
T01 חדר אחד, כמה מערכות 137
T02 טענה, הראיה שלה, מגבלותיה 138
T03 מה הפריט הזה ידרוש מכם 139
T04 ההדגמה שלפני ההזמנה 140
T05 חזרה כללית על תפעול הבית 141

עוד בחוברת

אינדקס, כל הפריטים א–ת 154
מקורות נבחרים 158
תכנון בית בלוס אנג'לס 163
על המחבר 164
נשארים בקשר 165
על המהדורה 166

סדר הפרקים הוא מסלול קריאה. תוכנית הפרויקט ואנשי המקצוע האחראים קובעים את סדר העבודה.

סימון מועיל רק כשמשמעותו ברורה.

מסמנים V בתיבה לאחר בדיקת השאלה המנחה. מסמנים X בתיבת סטטוס אחת כדי להראות מה קרה אחר כך, ומשאירים הפניה לתיעוד שהצוות יכול למצוא.

קוד	משמעות	מה להשאיר בתיעוד
☐ O	**פתוח**	שאלה שעדיין צריכה תשובה
☐ I	**בבדיקה**	שם הבודק והמועד הבא
☐ D	**נדחה**	סיבה, השלכה ותאריך לבחינה חוזרת
☐ C	**סגור**	ההחלטה המוסכמת והפניה לאסמכתה
☐ N	**לא רלוונטי**	למה זה לא רלוונטי לפרויקט

דוגמה · שורת נקודת בקרה מלאה

נבדק	מזהה	נקודת בקרה / פעולה / ראיה / תיעוד	סטטוס
☒	EW01.06	**היקף ההסמכה** יש לבדוק את הדגם המלא ואת רישום המזהם הרלוונטי; יש להבחין בין ביצועים מאושרים לבין רכיבים שנבדקו או טענות כלליות של המותג. ראיה: רישום עדכני ותצורה מדויקת הפניה: EX-WATER-01 · T02 תיעוד טענה · נבדק 14 במרץ	☐ O ☒ I ☐ D ☐ C ☐ N

כך קוראים את השורה: השאלה המנחה נבדקה (התיבה מסומנת), ההחלטה בבדיקה (I מסומן ב-X), ושורת התיעוד מפנה למקום שבו נמצא הסיפור המלא. התיעוד המורחב עצמו נשמר ב-W01.

סגירת פריט בחוברת מתעדת את התהליך המוסכם. היא אינה מאשרת עמידה בדרישות, ביצועים או השלמה של העבודה בפועל.

את התיעוד המורחב שומרים ב-W01. תוכניות, דוחות ואישורים שומרים במערכת המסמכים של הפרויקט, ורושמים את ההפניה אליהם ליד השאלה המנחה. פריט סגור נפתח מחדש כשהתכנון, המוצר או התנאים משתנים.

שימוש דיגיטלי ועל נייר

יש לשמור עותק עבודה בתוכנת PDF שתומכת בטפסים. לפני השימוש בחוברת כדאי להקליד בדיקה קצרה, לשמור ולפתוח מחדש. שדות קצרים מכילים הפניות; להערות ארוכות משתמשים בכלים הרב־פעמיים, ומקש Return פותח שורה חדשה. דוא"ל › ליד קוד הפריט פותח הודעת דוא"ל מוכנה עם הפריט לשליחה לצוות. באפליקציות כתב יד כמו GoodNotes או Notability שדות ההקלדה אינם פעילים, אבל כל תיבה מצוירת על העמוד, ולכן כותבים ביד; לשוניות הפרקים והקישורים ממשיכים לעבוד. לכתיבה ביד מדפיסים בגודל אמיתי. "על המהדורה" נמצא בגיליון האחרון.

לעבור את ההחלטה שלב אחר שלב.

משתמשים בחמשת השלבים כמעגל. ממצא חדש יכול להחזיר החלטה לעבודה נוספת. פתיחת כל פרק מציגה את השלב שבו הפרק בדרך כלל מתחיל.

01 הערכה
מה ידוע, ומה עדיין בגדר הנחה?

02 תכנון
אילו אנשים, חללים ומערכות צריכים להשתלב יחד?

03 מפרט
איזה היקף, דגם, מכלול או דרישה מדויקים מתוכננים?

04 בנייה
מה צריך לתאם ולבדוק לפני שהוא מוסתר או מקובע?

05 אימות
מה סופק, נבדק ונמסר בפועל?

חוברת עבודה חינוכית זו תומכת בשיחות על הפרויקט. היא אינה מחליפה תוכניות מאושרות, חוזים, בדיקות נדרשות, תקנים חלים או ייעוץ מקצועי. אנשי המקצוע האחראים הם שקובעים את השיטות, המידות והדרישות של הפרויקט בפועל.

חוברת עבודה זו מארגנת את העדפות המשפחה, שאלות תכנון ואסמכתאות. היא אינה מבטיחה דבר מבחינה רפואית ואינה מעניקה הסמכה לבית.

הבנייה לפי הסדר

הפרקים עוקבים אחר אחד־עשר עמודי התווך. הבית נבנה בשלבים. מפה זו מראה אילו פרקים וקבוצות ברשימה חייבים להיסגר לפני תחילת כל שלב.

01 פרוגרמת משק הבית והמגרש

נסגר עד לפני תחילת התכנון

מה משק הבית צריך, תנאי המגרש, מקור המים ומפת הרעש.

לסגור קודם

- 03 נוף וטבע
- 11 שילוב ותחזוקה שוטפת
- LW אוויר, חום ומים באקלים הזה
- LQ רעש, קרקע והשכונה

02 תכנון והיתרים

נסגר עד לפני הגשה לבדיקת תוכניות (PLAN CHECK)

אוויר, שקט, אור ונוחות נקבעים בעיקר בתוכניות.

לסגור קודם

- 02 איכות אוויר
- 05 רעש ואקוסטיקה
- 09 אקלים ונוחות תרמית
- 10 תאורה חשמלית וטבעית
- RA אוויר
- RN רעש ואקוסטיקה
- RL אור
- RT נוחות תרמית ואקלים

03 עבודות עפר ויסודות

נסגר עד לפני היציקה הראשונה

בקרת לחות מתחת לבית.

לסגור קודם

- 07 הגנה מפני לחות
- RM חומרים ולחות

04 שלד וקונסטרוקציה

נסגר עד לפני תחילת ה־ROUGH-IN

מערכות לחדרים השקטים, תשתיות למתקנים, חיזוקים לווילונות.

לסגור קודם

- 05 רעש ואקוסטיקה
- 08 פעילות והתאוששות
- RN רעש ואקוסטיקה
- RR תנועה, התאוששות וחיי היומיום

איפה הפרויקט עומד

כל תיבת סטטוס שמסמנים בחוברת מופיעה גם כאן, ותיבה שמסומנת כאן מסמנת את הפריט. הקשה על קוד פותחת את הגיליון שלו.

קוד		O	I	D	C	N
01	מים במשק הבית					
EW01.01	סדרי עדיפויות בשימוש במים	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.02	ספק המים בפועל	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.03	שאלות על הצנרת בנכס	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.04	מטרת הדיגום	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.05	טענת הטיפול	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.06	היקף ההסמכה	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.07	כל הבית מול ברז	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.08	ספיקת שיא ולחץ	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.09	שילוב מים חמים	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.10	חיבורי נקודות שתייה	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.11	ניקוז ועוקף	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.12	מקום וגישה	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.13	שיווק מול תוצאה	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.14	אימות לאחר ההתקנה	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.15	כלכלת תחזוקה	☐	☐	☐	☐	☐
EW01.16	תיעוד המים של בעל הבית	☐	☐	☐	☐	☐
02	איכות אוויר					
EW02.01	פעילויות משק הבית	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.02	תנאי חוץ	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.03	בקרת מקור	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.04	מערכת אוורור	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.05	יניקה מקומית	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.06	סינון חלקיקים	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.07	שאלות על גזים וריחות	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.08	מיקום מטהר נייד	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.09	אוזון ומכשירים אקטיביים	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.10	בנייה נקייה	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.11	גישה להחלפת מסננים	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.12	איזון אוורור וסינון	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.13	מטרת הניטור	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.14	הפעלה בזמן עשן שריפות	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.15	אסמכתאות הפעלה ומסירה	☐	☐	☐	☐	☐
EW02.16	מסירת מערכות האוויר	☐	☐	☐	☐	☐
03	נוף וטבע					
EW03.01	שגרת חוץ רצויה	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.02	נוף מנקודות שימוש יומיומיות	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.03	גבולות פרטיות	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.04	שיקולי סנוור	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.05	שימוש לאורך כל השנה	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.06	מסלול חוץ נגיש	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.07	חלל חוץ שקט	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.08	בחירת צמחים	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.09	מתקני מים	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.10	צמחייה פנימית	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.11	בחירת חומרים טבעיים	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.12	תאורת נוף	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.13	טבע מחדרים סגורים	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.14	עבודה ופעילות גופנית בחוץ	☐	☐	☐	☐	☐

קוד		O	C	D	I	N
03	נוף וטבע (המשך)					
EW03.15	גישה לתחזוקה	☐	☐	☐	☐	☐
EW03.16	בדיקת שימוש אחרי הכניסה לבית	☐	☐	☐	☐	☐
04	הסביבה האלקטרומגנטית					
EW04.01	הגדרת הבקשה	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.02	זיהוי סוג השדה	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.03	עמדות עבודה קוויות	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.04	הרגלי תקשורת	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.05	מיקום ציוד	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.06	בדיקת מעגלים	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.07	מדידת בסיס	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.08	אחריות לפרשנות	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.09	התאמת הצבע	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.10	מגבלה לגבי שדות מגנטיים	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.11	בטיחות חשמלית של ציפויים	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.12	ממשקי החדר כולו	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.13	השלכות על התקשורת	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.14	בדיקות לפני ואחרי	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.15	שינויים עתידיים	☐	☐	☐	☐	☐
EW04.16	טענות והעדפות	☐	☐	☐	☐	☐
05	רעש ואקוסטיקה					
EW05.01	עדיפויות שקט	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.02	מפת מקורות	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.03	יחסי חדרים	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.04	פרטיות דיבור	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.05	רעש מכני	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.06	רעש אינסטלציה	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.07	רעש הולם ורעידות	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.08	ביצועי דלתות	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.09	זיגוג ופתחים	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.10	מסלולי העברה עוקפים	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.11	הדהוד בחדר	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.12	ציוד חוץ	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.13	פרטי בידוד	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.14	שינויים במהלך הבנייה	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.15	בדיקות אקוסטיות	☐	☐	☐	☐	☐
EW05.16	תפעול על ידי בעל הבית	☐	☐	☐	☐	☐
06	משטחים וחומרים					
EW06.01	עדיפויות חומרים	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.02	מכלול שלם	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.03	זהות מוצר מדויקת	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.04	אסמכתאות לפליטות	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.05	מינוח VOC	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.06	גילוי רכיבים	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.07	רגישויות	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.08	בדיקת דוגמאות	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.09	בדיקת החלפות	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.10	תנאי אחסון	☐	☐	☐	☐	☐
EW06.11	סביבת ההתקנה	☐	☐	☐	☐	☐

O פתוח · I בבדיקה · D נדחה · C סגור · N לא רלוונטי · נקודות בקרה, רשימה ובחירות



פרק

01

מים במשק הבית

איזה שימוש במים דורש איזו תוצאה, ואילו ראיות יצדיקו להתקין ולתחזק את הטיפול המוצע?

16 נקודות בקרה · 4 גיליונות

בפרק זה

תקציר ההחלטה 017
נקודות בקרה 01–04 018
נקודות בקרה 05–08 019
נקודות בקרה 09–12 020
נקודות בקרה 13–16 021

לסגור לפני שהקירות נסגרים

RW RA RE RL

הפרויקט שבצילום

Chalon Road, לוס אנג'לס

לפרויקט הזה ›

01 הערכה | 02 תכנון | 03 מפרט | 04 בנייה | 05 אימות

נקודת כניסה: הערכה. חוזרים לכל שלב לפי הצורך.

לדון עם בעל הבית, מתכנן האינסטלציה ומומחה מים מוסמך.

לפני בחירת ציוד הטיפול והאינסטלציה.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
רשימה
LA
בחירות
כלים
טבלאות
מקורות

לפני ההתחייבות

A ההתחייבות

מיקום הטיפול, תוואי הצנרת, הניקוז, החשמל והגישה להחלפה נעשים יקרים לשינוי לאחר השלמת חדרי השירות והגמרים.

B שמירת האסמכתאות

יש לשמור את תיעוד המקור, טבלת הציוד המדויקת, רישום הטענה הרלוונטי, הסדר האינסטלציה המאושר ובדיקות ההפעלה שבוצעו בפועל.

C עצירה ופתרון

יש לעצור את שחרור הציוד להזמנה כאשר טענת הטיפול המדויקת, תנאי הכניסה, התצורה המלאה או אחריות השירות המקומית עדיין לא הוסדרו.

הצעד הבא

ההתחייבות הבאה / תאריך נדרש

מי מחליט / מי בודק / בעלי מקצוע מושפעים

סוגיה פתוחה / הפעולה הבאה / הפניה לתיעוד

לנקודות הבקרה ›

01 מים במשק הבית

נבדק	מזהה	נקודת בקרה / פעולה / ראיה / תיעוד	סטטוס
☐	EW01.01	**סדרי עדיפויות בשימוש במים** יש להפריד בין שתייה, בישול, רחצה, כביסה, השקיה וציוד ייעודי לפני שמחליטים אילו שימושים דורשים טיפול. ראיה: מפת שימושים ועדיפויות של משק הבית הערות:	☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
☐	EW01.02	**ספק המים בפועל** יש לזהות את המקור שמשרת את הכתובת ולהשיג את דוח הספק העדכני הרלוונטי או מידע על אספקה פרטית. ראיה: תיעוד המקור ודוח מתוארך הערות:	☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
☐	EW01.03	**שאלות על הצנרת בנכס** יש לבדוק אם הצנרת בבניין או מים מאוחסנים מעוררים שאלות שדיווחי הספק לבדם אינם עונים עליהן. ראיה: שאלות דיגום והיקף מקצועי הערות:	☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
☐	EW01.04	**מטרת הדיגום** יש להגדיר את החשש, המיקומים, התנאים ושיטת המעבדה לפני הזמנת חבילת בדיקות רחבה. ראיה: תוכנית דיגום כתובה ופרטי המעבדה הערות:	☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N

O פתוח · I בבדיקה · D נדחה · C סגור · N לא רלוונטי · תיעוד מורחב W01 · מקורות R22–R25 R33–R36

RW מים

רוב מה שהופך בית לשקט, נקי ורגוע מותקן לפני ה-drywall ולא נראה עוד: התעלה, האוויר החוזר, הכבל המסוכך, הניקוז, חיזוק העץ לווילון. הפריטים האלה מציינים את הרגע שבו כל אחד מוכרע, מי מתאם אותו ומה להשאיר בתיעוד. יש לסמן N לפריטים שאינם רלוונטיים; המטרה היא בית שכל החלטותיו התקבלו, לא בית מקסימלי.

נסגר עד לפני ROUGH-IN של האינסטלציה · בתיאום: מתכנן האינסטלציה עם מומחה המים

נבדק	מזהה	פריט / למה זה חשוב / מה להשאיר בתיעוד	שלב · סטטוס
☐	RW.01 דוא"ל ›	**מקום, ניקוז ועוקף לטיפול מים לכל הבית** גם אם הטיפול יידחה, יש לשריין עכשיו את הקיר, ניקוז הרצפה, החשמל ומגופי העוקף. תיעוד מקום משוריין בתוכנית האינסטלציה, עם מידות.	ROUGH-IN ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
		הערות	
☐	RW.02 דוא"ל ›	**קו ייעודי למי שתייה וגישה למסנן** קו נפרד לברז המטבח, למקרר ולמכונת הקרח, עם המסנן במקום שבו מישהו באמת יחליף אותו. תיעוד תוואי הקו ומיקום המסנן בתוכנית.	ROUGH-IN ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
		הערות	
☐	RW.03 דוא"ל ›	**מחלק (manifold) או הזנה ישירה לכל נקודה** מחלק עם ברזי ניתוק מסומנים מאפשר לנתק כלי אחד בלי לרוקן את הבית; קווים ישירים דקים מביאים מים חמים מהר יותר. תיעוד מיקום המחלק ושיטת הסימון.	ROUGH-IN ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
		הערות	
☐	RW.04 דוא"ל ›	**סחרור מים חמים לפי תזמון, לא באופן קבוע** סחרור חוסך המתנה, אך לולאה שפועלת כל היום מבזבזת אנרגיה ומשאירה את הצנרת פושרת. יש להחליט על אסטרטגיית הבקרה. תיעוד המשאבה והבקרה מצוינות במדריך המסירה.	ROUGH-IN ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
		הערות	

O פתוח · I בבדיקה · D נדחה · C סגור · N לא רלוונטי · שלב = מתי השינוי בפריט נעשה יקר · תיעוד: W01

נסגר עד לפני ROUGH-IN של האינסטלציה · בתיאום: מתכנן האינסטלציה עם מומחה המים

נבדק	מזהה	פריט / למה זה חשוב / מה להשאיר בתיעוד	שלב · סטטוס
☐	RW.05 דוא"ל ›	**חומר הצנרת ושאלות המשפחה** נחושת, PEX, נירוסטה: לכל אחד יש תומכים. יש לתעד את הבחירה ואת הנימוק כדי שלא תיפתח מחדש בכל ישיבת קבלנים. תיעוד החלטת החומר ב-W01 עם הערת המומחה. הערות	תכנון ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
☐	RW.06 דוא"ל ›	**הכנות לסינון באמבטיה ובמקלחת** מסנני מקלחת בנקודת השימוש דורשים זרוע מקלחת או אביזר גמר שמתאימים להם, או מקום בקיר ליחידה בקו. תיעוד דפי המפרט של הכלים נבדקו מול תוכנית הסינון. הערות	ROUGH-IN ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
☐	RW.07 דוא"ל ›	**לחץ, מקטין לחץ והתפשטות תרמית** תנודות לחץ במדרון שוחקות מסננים וכלים. יש לתעד לחץ סטטי, לכוון את מקטין הלחץ (PRV) ולהוסיף מיכל התפשטות. תיעוד הלחץ שנמדד וכיוון ה-PRV. הערות	ROUGH-IN ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
☐	RW.08 דוא"ל ›	**חיישני דליפה וניתוק אוטומטי** ברז ניתוק ראשי המחובר לבקר דליפות, וחיישנים ליד דוד המים, בחדר הכביסה ומתחת לכיורים. תיעוד מיקומי ההתקנים מצוינים. הערות	ROUGH-IN ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N

O פתוח · I בבדיקה · D נדחה · C סגור · N לא רלוונטי · שלב = מתי השינוי בפריט נעשה יקר · תיעוד: W01

LW אוויר, חום ומים באקלים הזה

לוס אנג'לס מביאה תנאים משלה לבית בריא: עשן שריפות, חום יבש ממושך, אספקת מים בגבעות, תכנון סייסמי וקוד האנרגיה 2025. הפריטים כאן הם שאלות לפתרון עם אנשי המקצוע האחראים; הכללים משתנים, ולכן כל פריט מבקש לאמת את הדרישה העדכנית.

נסגר עד לפני קיבוע התכנון המכני · בתיאום: מתכנן מכני, יועץ אנרגיה, מומחה מים

נבדק	מזהה	פריט / למה זה חשוב / מה להשאיר בתיעוד	שלב · סטטוס
☐	LW.01	**עונת העשן היא חלק מהנחיות התכנון** יש להחליט איך הבית נסגר ביום עשן: מדף יניקת אוויר, דרגת סינון, מצב סחרור והיכן מחברים יחידות ניידות. תיעוד הערת הפעלה ליום עשן במדריך המסירה.	תכנון ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
		הערות	
☐	LW.02	**חום: הצללה, זיגוג והצד המערבי** חום יבש ממושך ושמש מערבית מעצבים את הזיגוג, ההצללה והחלוקה לאזורים של המערכת המכנית. תיעוד החלטות הצללה וזיגוג בתוכנית.	תכנון ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
		הערות	
☐	LW.03	**קוד האנרגיה 2025 והאוורור שהוא מצפה לו** מ-1 בינואר 2026 חל תקן Title 24 של 2025: משאבת חום כבסיס, אוורור מאוזן עם גישה למסננים ומיקום פתח היניקה כפריטי תכנון, ואימות בשטח על ידי בודק מוסמך (rater). תיעוד טופסי Title 24 ותיעוד האימות.	תכנון ☐ O ☐ I ☐ D ☐ C ☐ N
		הערות	

O פתוח · I בבדיקה · D נדחה · C סגור · N לא רלוונטי · שלב = מתי השינוי בפריט נעשה יקר · תיעוד: W01

S04 יומן מדידות

כל קריאה שנלקחה בבית, כדי שלשאלה עתידית יהיה בסיס: מים, אוויר, רמות שדה, קול, לחות.

תאריך	מיקום	מדידה	מכשיר / מבצע	תוצאה	הערות

שורה אחת לכל פריט. יש לעדכן את הגיליון באופן שוטף; בעלי המקצוע עובדים לפיו.

נשארים בקשר

כל קוד כאן הוא גם קישור: מקישים עליו במסך, או סורקים אותו במצלמת הטלפון מהעמוד המודפס.

קביעת פגישת ייעוץ פרטית

שיחה על הפרויקט עם Alik

alikkonovalenko.com/advisory

שאלה קצרה ב-WhatsApp

הודעה ישירה ל-Alik

+1 (310) 963-1567

לעקוב ולקרוא

alikkonovalenko.com
Alik Konovalenko

@alikkon
Instagram

LinkedIn
Alik Konovalenko ב-LinkedIn

בניית וולנס
Energize Builders: בתים בריאים (wellness)

החוברת ברשת: עדכונים, דוגמאות והחוברת הנלווית
alikkonovalenko.com/workbooks/wellness

על המהדורה

מהדורה	מדריך ההחלטות לבית הוולנס, מהדורה דיגיטלית 02, גרסת אוקטובר 2026. מותאם למסך, PDF למילוי, 167 גיליונות, US Letter.
תוכנות קריאה	Adobe Acrobat Reader (חינמי, בכל הפלטפורמות), Apple Preview ואפליקציית Files ב-Mac, ב-iPhone וב-iPad, Chrome, Edge ו-Firefox, PDF Expert. מקלידים בשדה, מסמנים תיבה ושומרים: הנתונים נשמרים בקובץ. אין JavaScript, אין נעילה ואין תפוגה.
אפליקציות כתב יד	ב-GoodNotes, ב-Notability ובאפליקציות דומות האפליקציה מכבה את שדות ההקלדה, אבל כל תיבה מצוירת על העמוד. כותבים בכתב יד בעיפרון; הסימניות, לשוניות הפרקים וקישורי "תוכן ‹" ממשיכים לעבוד.
שיטת העבודה	לפני שמתחילים, יש לשמור עותק בשם הפרויקט (File › Save As או Duplicate) ולהשאיר את המקור נקי. עותק אחד לכל פרויקט. שדות קצרים מכילים הפניות; הערות ארוכות נכתבות בכלי העבודה או במערכת המסמכים של הפרויקט. יש לגבות את הקובץ יחד עם תיעוד הפרויקט.
הדפסה	מעוצב ל-US Letter ב-100%. ב-A4 יש לבחור "Fit to page". להדפסת קלסר עבודה מדפיסים על צד אחד; לשוניות הפרקים בשולי העמוד הן גם אינדקס מודפס וגם קישורים.
רישיון	זכויות יוצרים 2026 Alik Konovalenko. כל הזכויות שמורות. הרכישה מעניקה למשק בית אחד או לצוות פרויקט אחד רישיון להשתמש בחוברת עבודה זו לפרויקטים שלו, בכל מספר של מכשירים שלו, ולשתף עמודים ממולאים עם אנשי המקצוע שעובדים על פרויקטים אלה. אין למכור אותה מחדש, להפיץ אותה, לפרסם אותה ברשת או להשתמש בה לבניית מוצר מתחרה.
תמיכה	הקובץ אבד או שצריך את הגרסה האחרונה? כתבו אל contact@energizebuilders.com עם פרטי ההזמנה. עדכונים למהדורה 02 ניתנים חינם למשך שנה מהרכישה; תיקונים תמיד חינם. ספרו לנו מה הייתם מוסיפים: הגרסה הבאה נכתבת מתוך הפרויקטים של הקוראים.
היקף	זוהי חוברת עבודה חינוכית לתכנון. היא אינה תכנון, מפרט, חוזה, בדיקה או ייעוץ מקצועי, וסגירת פריט מתעדת את התהליך, לא עמידה בדרישות או ביצועים. אנשי המקצוע האחראים קובעים את השיטות, המידות והדרישות של הפרויקט בפועל.

energizebuilders.com