

חטיבת תקון

שירות בתי הסוהר



בתוקף מתאריך: 1.1.2000

ת' עדכון אחרון: 18.08.2024

עמוד מס' 1 מתוך 14 עמודים

הפרק: חינוך והשכלה

מס' 20-2063
הנוהל:

הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים

1. כללי

- 1.1 תכניות ספורט לאסירים המופעלות בבתי הסוהר מאפשרות פעילות גופנית, תורמות לשיפור מצבו הגופני והנפשי של האסיר, מעודדות אורח חיים בריא ומהוות חלק מתוכניות השיקום לאסיר.
- 1.2 תכניות הספורט יופעלו במרכזי החינוך ו/או בחצרות ומועדוני האגפים ו/או מגרשי ספורט ובחדרי כושר המיועדים לאסירים.
- 1.3 בהתאם לצו רישוי עסקים- צו רישוי עסקים (עסקים טעוני רישוי), התשע"ג-2013, חדר כושר שגודלו קטן מ-800 מטר אינו מחויב ברישיון עסק.
- 1.4 הפעלה והקמה של חדר כושר בבית הסוהר תהיה באישור רמ"ח חטו"ש או מי מטעמה ובאישור פיקוד היחידה.
- 1.5 החלטה על סגירה או אי הפעלת חדר כושר תהיה באישור ממ"ז תוך ידוע רמ"ח חטו"ש.

אוכלוסיית יעד:

ק. חינוך ביחידות / מחוז

מנהל אגף / ר"ת מנהלי אגפים

2. מטרות

- 2.1 לקבוע הנחיות להפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים.
- 2.2 להבטיח פיקוח מקצועי, מיומן ולמנוע פגיעה במתאמנים.

3. הגדרות

- 3.1 "חוג ספורט" - מסגרת הכוללת פעילות גופנית מודרכת שבה מאמנים או משפרים מיומנויות או כישורים גופניים באמצעות אימונים אירוביים ואנ-אירוביים ובכללם פעילות בחדר כושר.

הפרק: חינוך והשכלה	נוהל מס': 20-2063
הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים	בתוקף מתאריך: 1.1.2000
	ת' עדכון אחרון: 18.08.2024
	עמוד מס' 2 מתוך 14 עמודים

- 3.2 "חדר כושר" - חדר הממוקם באחת מיחידות שב"ס ומיועד לאימוני כושר גופני על ידי אסירים המצויד במכשירים לפיתוח הגוף, כגון: מכונות אימון, משקולות, ספות לחיצה ועוד.
- 3.3 "מדריך חוג ספורט" - מדריך מוסמך, בעל תעודת הסמכה מוכרת- תעודה המסמיכה אדם לעסוק כמאמן או כמדריך ספורט.
- 3.4 "מדריך חדר כושר"- מדריך מוסמך, בעל תעודת הסמכה מאושרת להפעלה והדרכה בחדר כושר. אחראי לניהול והפעלה שוטפת של חדר הכושר לרבות תחזוקה שוטפת, סדר וארגון בסוף כל יום פעילות.

3.5 "הצהרת בריאות"

- 3.5.1 הצהרת בריאות למבקש להתאמן בחוגי ספורט / שימוש במתקני פעילות גופנית בחצרות הטיולים - שאלון רפואי החתום על ידי האסיר להשתתפות בחוגי ספורט. לא נדרש אישור של רופא בית סוהר. הצהרת הבריאות נספח ח' לנוהל זה – באחריות מנהל האגף.
- 3.5.2 הצהרת בריאות למבקש להתאמן בחדר כושר – שאלון רפואי החתום על ידי האסיר (ראה נספח א') – נדרש אישור רופא בית הסוהר.

4. השיטה

- 4.1 תכניות הספורט כוללות פעילות גופנית מסוג אימון אירובי, אימוני כוח, אימוני גמישות ואימון בחדר כושר.
- 4.2 חוגי ספורט ובכללם חדר כושר, יתקיימו רק בנוכחות מדריך.
- 4.3 חדר כושר בבית סוהר "אופק" יופעל רק על ידי מדריך בעל תעודת הסמכה להפעלת חדר כושר לאימון קטינים בהתאם לחוק מכוני הכושר (רישוי ופיקוח) התשנ"ד- 1994. **לא יתאמן בחדר כושר קטין שלא מלאו לו 14 שנים.**
- 4.4 אסירים המשתתפים בפעילות ספורט/חדר כושר מחויבים בהצהרת בריאות בהתאם לאופי הפעילות. האישור הינו באחריות מנהל האגף ותקף לשנה.
- 4.4.1 פעילות ספורט שאינה בחדר כושר- האסירים מחויבים בהצהרת בריאות המופיעה בנספח ח'.
- 4.4.2 פעילות בחדר כושר- האסירים מחויבים בהצהרת בריאות אישור רפואי וחתום על ידי רופא בית הסוהר (ראה נספח א').
- 4.4.3 קצין החינוך יתייק את האישורים כצופה ב"תיק תקון" חינוך וידאג למעקב אחר מועד התוקף.
- 4.4.4 לא תורשה השתתפות בתוכניות הספורט וחדר הכושר ללא האישורים הנדרשים.
- 4.5 תיעוד נוכחות האסירים המשתתפים בתוכניות הספורט יהיה במערכת "תיק- תקון" חינוך.
- 4.6 מדריך חוג הספורט/ חדר הכושר יוודא טרם תחילת הפעילות תקינות הצויד והמכשירים.
- 4.7 אסירים המתאמנים יגיעו לפעילות בלבוש מתאים: נעלי ספורט תקינות, מכנסיים וחולצת ספורט ומגבת נקיה.

20-2063	נוהל מס':	הפרק: חינוך והשכלה
1.1.2000	בתוקף מתאריך:	הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים
18.08.2024	ת' עדכון אחרון:	
עמוד מס' 3	מתוך 14	
עמודים		

- 4.8 בתחילת כל אימון יקיים המדריך תדריך למתאמנים על אופן השימוש במכשירים תוך פירוט כללי התנהגות, כללי הבטיחות ואופן שמירת הציוד.
- 4.9 מדריך חדר הכושר יבנה תוכנית אישית לכל מתאמן (ראה נספח ב') ויעקוב אחר קיומה.
- 4.10 כתנאי לקבלת מתאמן לחדר הכושר, יחתום כל משתתף על טופס התחייבות לשמירה על כללי הבטיחות (ראה נספח ג').
- 4.11 כל אירוע חריג לרבות מקרים של פגיעה/ פציעה/ פינוי מתאמן, ידווח מידית לראש תחום חינוך.

5. התנאים להפעלת תוכניות ספורט

5.1 חוגי ספורט

5.1.1 חוגי ספורט יתקיימו במרכז החינוך/ בחצרות הטיולים של האגפים/מועדוני האגפים/מגרשי ספורט מוגדרים.

5.1.2 ראש תחום חינוך או מי מטעמו אחראי להוציא דרישה לרכישת ציוד להפעלת חוגי ספורט.

5.2 חדרי כושר

5.2.1 חדר הכושר ימוקם בתוך מרכז החינוך או בסמיכות לו, במקום המאפשר גישה נוחה.

5.2.2 בצמוד לחדר הכושר יהיו שירותים ומתקן מי שתייה.

5.2.3 חדר הכושר יהיה ממוזג ומאוורר.

5.2.4 בחדר הכושר יימצא תיק עזרה ראשונה מאובזר ומצויד.

5.2.5 ראש תחום חינוך או מי מטעמו אחראי להוציא דרישה לרכישת ציוד ואבזור לחדר הכושר.

5.2.6 בדיקת תקינות תבוצע אחת לחצי שנה על ידי טכנאי מוסמך.

5.2.7 חדרי הכושר בשב"ס יהיו בהתאם למפרט מומלץ לבניית חדרי כושר על פי הנחיות מינהל הספורט במשרד התרבות והספורט ובהתאם לתנאים הקיימים בבית הסוהר (ראה נספח ד').

5.2.8 בכל בית סוהר יימצא תיק חדר כושר בהתאם לנספח ה' הכולל: פק"ם הפעלה לחדר כושר חתום ומאושר על ידי מפקד היחידה, נוהל הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים, אישור בדיקת תקינות תקף ומעקב אחר נוכחות מתאמנים.

5.2.9 שמירת הציוד בחדר הכושר

5.2.9.1 אין להוציא פריטי ציוד מחדר הכושר.

5.2.9.2 שימון המכשירים בחדר הכושר יתבצע אחת לחודש על ידי מדריך חדר הכושר.

במקרה של קלקול מכשיר- יעביר ראש תחום חינוך דרישה למחלקת חטו"ש לתיקון המכשיר.

הפרק: חינוך והשכלה	נוהל מס': 20-2063
הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים	בתוקף מתאריך: 1.1.2000
	ת' עדכון אחרון: 18.08.2024
	עמוד מס' 4 מתוך 14 עמודים

5.2.9.3 במקרה של ציוד בלאי יש לפעול על פי נוהל 02-2013 "טיפול בטובין בלוי" של מינהל תמיכה לוגיסטית (מחלקת לוגיסטיקה ואספקה).

5.2.10 בטיחות בחדר כושר

- 5.2.10.1 חובת הימצאות שלטי בטיחות תלויים בחדר כושר למתאמנים.
- 5.2.10.2 מדריך הכושר יודא כי המתאמנים יחזירו את המשקולות למקומן בסוף כל אימון.
- 5.2.10.3 חל איסור לצייד את חדר הכושר במכשירים פרטיים או מאולתרים.
- 5.2.10.4 חל איסור להתאמן במכשיר תקול עד לתיקונו ואישור תקינות.
- 5.2.10.5 מדריך חדר הכושר יודא תקינות המכשירים בטרם ביצוע אימון ונעילת משקולות ובסיום כל יום פעילות וידווח על מכשירים תקולים לראש תחום חינוך.
- 5.2.10.6 אחת לחצי שנה מדריך הכושר יערוך בדיקת כשירות לחדר הכושר (נספח ו').
- 5.2.10.7 כל אסיר המתאמן בחדר כושר יחתום על טופס הוראות בטיחות בנספח ג'- הוראות בטיחות למתאמן.

6. פקודת קבע מקומית

מפקד בית סוהר יפיק פקודת קבע מקומית להפעלת מרכז החינוך.

7. פיקוח ובקרה

- 7.1.1 ייעשה ברמת יחידה ומחוז – בביקורות חצי שנתיות – בתחומים הבאים: (מצ"ב נספח ו+ז).
- 7.1.2 אחת לחצי שנה, ק. חינוך מחוזי יבצע הדרכה מעקב ופיקוח על הפעלת תכניות הספורט.
- 7.1.3

תדירות	גורם מבוקר	נושא בקרה	גורם אחראי לבקרה	בקרה
אחת לחצי שנה	ק. חינוך יחידה	הפעלת תכנית ספורט תכנית אישית למתאמן אחזקה ובטיחות חדרי כושר	ק. חינוך מחוזי	מחוז
אחת לשנה	מנהל אגף	הצהרת בריאות נספח א + נספח ח'	ר"ת מנהלי אגפים מחוזי /רע"ן מנהלי אגפים	מחוז /נציבות

8. אחריות ביצוע

20-2063	נוהל מס':	הפרק: חינוך והשכלה
1.1.2000	בתוקף מתאריך:	הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים
18.08.2024	ת' עדכון אחרון:	
עמוד מס' 5	מתוך 14 עמודים	

בבית הסוהר- מפקד בית סוהר.

במחוז – ק. חינוך מחוזי.

במטה הנציבות- רח"ט תקון.

9. תאריכי עדכונים קודמים

16.07.2024 , 06.03.2024 , 31.01.2021 , 11.11.2009 , 11.07.06 , 3.1.06

10. נספחים

נספח א' – "הצהרת בריאות למבקש להתאמן בחדר כושר כולל אישור רופא".

נספח ב' – "תכנית אימון מומלצת למתאמן בחדר כושר".

נספח ג' – "הוראות בטיחות למתאמן בחדר כושר".

נספח ד' – "מפרט מומלץ ע"י מינהל הספורט לבניית חדר כושר".

נספח ה' – "אינדקס לתיק חדר כושר".

נספח ו' – "טופס בדיקת מעקב ופיקוח כשירות חדר כושר".

נספח ז' – "טופס בדיקת מעקב ופיקוח חדר כושר".

הפרק: חינוך והשכלה	נוהל מס': 20-2063
הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים	בתוקף מתאריך: 1.1.2000
	ת' עדכון אחרון: 18.08.2024
	עמוד מס' 6 מתוך 14 עמודים

נספח א'

הצהרת בריאות למבקש להתאמן בחדר כושר

(טופס תקף לשנה)

שם פרטי ומשפחה: _____

מספר תעודת זהות/אסיר: _____

גיל: _____

חלק א: שאלון רפואי

אנא קרא את השאלות בצורה יסודית וענה על כל שאלה במשבצת המתאימה:

לא	כן	
		1. האם הרופא שלך אמר לך שאתה סובל ממחלות לב?
		2. האם אתה חש כאבים בחזה? (א) בזמן מנוחה? (ב) במהלך פעילות שיגרה ביום יום? (ג) בזמן שאתה מבצע פעילות גופנית?
		3. האם במהלך השנה החולפת: (א) אבדת שיווי משקל עקב סחרחורת? (ב) אבדת את הכרתך?
		4. האם רופא אבחן שאתה סובל ממחלת אסתמה ולכן: (א) נזקקת לטיפול תרופתי (ב) סבלת מקוצר נשימה או צפצופים?
		5. האם אחד מבני משפחתך מדרגה קרובה ראשונה נפטר: (א) ממחלת לב? (ב) ממוות פתאומי בגיל מוקדם (לפני גיל 55)?
		6. האם הרופא שלך אמר לך לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה רפואית?
		7. האם הנך סובל ממחלה קבועה (כרונית) שאינה נזכרת בשאלות לעיל ועשויה למנוע ו להגביל ותך בביצוע פעילות גופנית?

חלק ב: הצהרה

אני, החתום מטה, מצהיר כי קראתי והבנתי את כל השאלון הרפואי שבחלק א' לטופס זה. אני מצהיר כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אודות מצבי הרפואי בעבר ובהווה לפי השאלות שנשאלתי בשאלון האמור. הנני מתיר למסור טופס זה לרופא בית הסוהר לצורך מתן אישורו לאימון בחדר כושר. אני מתחייב להודיע לרופא בית הסוהר ולמדריך חדר הכושר על כל שינוי במצב בריאותי.

תאריך: _____ שם: _____ חתימה: _____

20-2063	נוהל מס':	הפרק: חינוך והשכלה
1.1.2000	בתוקף מתאריך:	הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים
18.08.2024	ת' עדכון אחרון:	
עמוד מס' 7	מתוך 14 עמודים	

חלק ג' - סיכום (ימולא ע"י רופא בית הסוהר)

לאור הנתונים שנמסרו בתשובות לשאלון:

1. כשיר לאימון גופני בחדר כושר _____
2. כשיר לאימון בחדר כושר בהגבלות הבאות _____

3. לא כשיר לאימון גופני בחדר כושר _____

שם הרופא: _____ חתימת הרופא: _____ תאריך: _____

20-2063	נוהל מס':	הפרק: חינוך והשכלה
1.1.2000	בתוקף מתאריך:	הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים
18.08.2024	ת' עדכון אחרון:	
עמוד מס' 8	מתוך 14 עמודים	

נספח ב'

תכנית אימון במכון כושר

שם המתאמן: _____

שם המדריך: _____

מצב בריאותי: _____

ניסיון באימון בחדר כושר: _____

סוג	כללי	תיאור הפעילות	עצימות	זמן	הערות / משוב
	ייחודי				

אירוע	תיאור הפעילות	עצימות	זמן	הערות / משוב
תרגילי התנגדות	שם התרגיל	סטים / חזרות	משקל	הערות / משוב

שחרור	כללי	תיאור הפעילות	עצימות	זמן	הערות / משוב
	ייחודי				

20-2063	נוהל מס':	הפרק: חינוך והשכלה
1.1.2000	בתוקף מתאריך:	הנהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים
18.08.2024	ת' עדכון אחרון:	
עמוד מס' 9	מתוך 14 עמודים	

נספח ג'

הוראות בטיחות למתאמן בחדר כושר

- א. האימון בחדר כושר יתבצע רק בבגדי ספורט כולל נעלי ספורט ומגבת.
- ב. מומלץ לבצע חימום של 5 – 10 דקות לפני תחילת הפעילות.
- ג. יש להתאמן במתקנים על פי הכתוב בהוראות.
- ד. חובה להתאמן עם ביגוד ספורט ונעלים סגורות.
- ה. חשוב להתקדם בתכנית האימונים בהדרגה, מן הקל אל הכבד.
- ו. באימון עם משקולות חופשיים יש להקפיד על שמירת מרחק בטיחות בין מתאמן למתאמן.
- ז. באימון עם מכשירים אין לטרוק את המשקולות.
- ח. באימון עם מכשירים יש להקפיד כי פני הביטחון מוכנסים עד הסוף.
- ט. במקרה של מכשיר/מתקן תקול יש ליידע את מדריך חד"כ.
- י. בגמר האימון מומלץ לבצע תרגילי מתיחה ושחרור של השרירים שפעלו.
- יא. יש להפסיק פעילות במקרה שאינך חש בטוב.

שם האסיר: _____ חתימת האסיר: _____

שם המחזית: _____ תפקיד: _____

תאריך: _____

הפרק: חינוך והשכלה	נוהל מס': 20-2063
הנהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים	בתוקף מתאריך: 1.1.2000
	ת' עדכון אחרון: 18.08.2024
	עמוד מס' 10 מתוך 14 עמודים

נספח ד'

מפרט מומלץ ע"י מינהל הספורט לבניית חדר כושר

*הערה: בהתאם לצו רישוי עסקים- צו רישוי עסקים (עסקים טעוני רישוי), תשע"ג-2013, חדר כושר שגודלו קטן מ-800 מטר אינו מחויב ברישיון עסק ואינו מחויב לעמוד בפרמטרים אלו.

1. **ריצפה** - חומר גמיש, שאינו מחליק, מפולס וישר.
2. **אורור/ מיזוג אויר** - במקום קיים מזגן פועל לרווחת המתאמנים.
3. **תאורה** - המאפשרת עבודה נוחה ובטוחה במקום.
4. **שירותים** - לפחות תא שירותים 1 בקרבת מקום.
5. **שתייה** - מתקן מים קרים לרווחת המתאמנים.
6. **שילוט במקום:**
 - כללי התנהגות- הוראות כלליות למתאמן.
 - הוראות הפעלה בלפחות 2 שפות על כל מכשיר/מכונה.
7. הפרדה ברורה בין אזור המשקולות החופשיות לאזור המכונות.
8. **מרווחים ומעברים:**
 - מעבר ראשי (בין שורות מכשירים) ברוחב 1.2 מ' המאפשר גישה נוחה.
 - מרווח של 60 ס"מ בין כל מכשיר ומכשיר, לרבות מכשירי האירובי.
9. **מראות** -המאפשרות הסתכלות ותיקון עצמי בעת אימון.

20-2063	נוהל מס':	הפרק: חינוך והשכלה
1.1.2000	בתוקף מתאריך:	הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים
18.08.2024	ת' עדכון אחרון:	
עמוד מס' 11	מתוך 14 עמודים	

נספח ה'

אינדקס לתיק חדר כושר

- ☐ נוהל 20-2063 – "הפעלת חוגי ספורט לאסירים".
- ☐ פקודת קבע יחידתית.
- ☐ בדיקת תקינות מטעם חברה חיצונית בתוקף.
- ☐ מעקב אחר העתק אישורי הכשירות לפעילות גופנית.
- ☐ מעקב נוכחות מתאמנים.
- ☐ מעקב אחר תוכניות אימון אישיות.

20-2063	נוהל מס':	הפרק: חינוך והשכלה
1.1.2000	בתוקף מתאריך:	הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים
18.08.2024	ת' עדכון אחרון:	
עמוד מס' 12	מתוך 14 עמודים	

נספח ו'

אל: רת"ח חינוך

בדיקת מעקב ופיקוח כשירות חדר כושר בבית סוהר:

(למילוי על ידי מדריך חדר הכושר אחת לחצי שנה)

הערות	לא תקין	תקין	הנושא	
			רצפה – חומר שאינו מחליק וישר	מבנה
			אוורור - במקום קיים מזגן פועל לרווחת המתאמנים	
			שירותים- לפחות תא שירותים 1 בקרבת מקום	
			שתייה - מתקן מים קרים לרווחת המתאמנים	
			מראות -המאפשרות הסתכלות ותיקון עצמי בעת אימון	
			הפרדה בין אזור המכונות לאזור משקולות חופשיים	בטיחות מכשירים
			מעבר בין מכונה למכונה 60 ס"מ לפחות.	
			הימצאות מכשירים תקולים	
			כללי התנהגות למתאמן	שילוט
			שלט הדרכה ליד כל מכשיר ב-2 שפות	
			אישור בדיקות תקינות למכשירים, אחת ל – 6 חודשים	בדיקת תקינות
			סדר וניקיון חדר הכושר	כללי
			הימצאות טלפון/ קשר בהישג יד	

סיכום הממצאים בבדיקה

שם הבודק: _____ תאריך הבדיקה: _____

נוהל מס': 20-2063	הפרק: חינוך והשכלה
בתוקף מתאריך: 1.1.2000	הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים
ת' עדכון אחרון: 18.08.2024	
עמוד מס' 13 מתוך 14 עמודים	

נספח ז'

בדיקת מעקב ופיקוח חדר כושר ביחידת

(למילוי ע"י ק. חינוך מחוז אחת לחצי שנה)

אל:

הערות	לא תקין	תקין	הנושא	
			הימצאות מכשירים תקולים	מכשירים
			הימצאות טופס הצהרת בריאות ואישור ע"י רופא ביס"ר לכל מתאמן. (תוקף לשנה)	הצהרות בריאות
			אישור בדיקות תקינות למכשירים, אחת ל – 6 חודשים	בדיקת תקינות
			הימצאות ניהול 20-2063 "הפעלה תוכניות ספורט וחדר כושר לאסירים "	פקודות, נהלים ורישום
			פקודה קבע מקומית יחידתית מאושרת וחתומה ע"י המפקד	
			הימצאות יומן סוהר לניהול חדר הכושר	
			הימצאות תכנית אימונים למתאמן	מקצועי
			תיעוד פעילות האסיר בתיק תקין- נוכחות וחוות דעת.	
			סדר וניקיון חדר הכושר	כללי

סיכום הממצאים בבדיקה:

תאריך הבדיקה: _____

ק. חינוך מחוז: _____

הפרק: חינוך והשכלה	נוהל מס': 20-2063
הנוהל: הפעלת תכניות ספורט וחדרי כושר לאסירים	בתוקף מתאריך: 1.1.2000
	ת' עדכון אחרון: 18.08.2024
	עמוד מס' 14 מתוך 14 עמודים

נספח ח'

הצהרת בריאות אסיר שימוש במתקני פעילות גופנית בחצר הטיולים

תאריך: _____ שם האסיר: _____ ט': _____

1. אני הח"מ מצהיר כי מצב בריאותי:
 - ❑ תקין וכי איני סובל מכל מחלה/מגבלה המונעת ממני את השימוש במתקני פעילות גופנית.
 - ❑ אינו תקין (עם סימון זה יעביר מנהל האגף את הטופס לרופא היחידה להמשך טיפול).
2. הנני מתחייב לעדכן את מנהל האגף /רופא היחידה בכתב ובעל פה על כל שינוי במצב בריאותי.
3. ידוע לי כי אם מצב בריאותי אינו תקין וכך סימנתי בנספח, או בעת שינוי במצב בריאותי, חל עלי איסור להשתמש במתקנים עד לאישור הגורם הרפואי וכי כל חריגה תהיה על אחריותי הבלעדית.
4. ידוע לי כי השימוש במתקנים הוא על אחריותי הבלעדית.
5. אני מתחייב להשתמש במתקני פעילות גופנית על פי הכללים המפורסמים ליד המתקנים / לוח ההודעות.
6. אם ייעשה שימוש על ידי במתקנים שלא על פי הכללים, לא תהיה לי כל טענה נגד שב"ס.
7. הנני מצהיר כי כל הפרטים שמסרתי לעיל הנם נכונים ומדויקים.

שם המחתיים: _____ תפקיד המחתיים: _____

חתימת האסיר: _____

מנ"א – יש לתיק את המסמך בתיקו המנהלי של האסיר.