

**נוהלי
מנהל הדרכה**



שירות בתי הסוהר

בתוקף מתאריך:	28.11.06
ת' עדכון אחרון:	13.10.2020
עמוד מס'	1
מתוך	11
עמודים	

הפרק:	כשירות
מס' הנוהל:	05-2003

הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס

1. כללי

- 1.1 בשירות בתי הסוהר קיימים חדרי כושר המשמשים לאימון הסוהרים במטרה לפתח את הכושר הגופני, ולשמור על אורח חיים בריא ועל הכשירות הגופנית.
- 1.2 כושרו הגופני של הסוהר הוא היסוד הקובע, במידה רבה את מידת יכולתו לעמוד במשימות היום יומיות, הכרוכות במאמץ גופני ומנטלי.
- 1.3 פיתוח מרכיבי הכושר הגופני מותנה במאמצים גופניים, אשר אם יבוצעו בצורה נכונה, יאפשרו את פיתוחם וימנעו נזקים גופניים.
- 1.4 הפעלת חדר הכושר הנה בהתאם ל"חוק מכוני כושר (רישוי ופיקוח)", התשנ"ד – 1994.

2. מטרה

- 2.1 לקבוע הנחיות להפעלת חדרי הכושר בשב"ס לסגל המתאמן.
- 2.2 להבטיח פיקוח מקצועי מיומן ולמנוע פגיעה במתאמנים.

3. הגדרות

- 3.1 "חדר כושר" - מקום שבו מתאמנים במכשירים המפעילים את השרירים בתנאים של מאמץ גופני הממוקם באחת מיחידות שב"ס המיועד לאימוני כושר גופני ע"י סוהרי שב"ס בלבד.
- 3.2 "מדריך חדר כושר" - סוהר / סוהרת בעלי תעודת הסמכה מצה"ל בה"ד 8, מכון וינגייט או כל מוסד אשר הקנה תעודת הסמכה מאושרת על ידי מנהל הספורט בלבד להפעלה והדרכה בחדר כושר.
- 3.3 "נאמן חדר כושר יחידתי" - סוהר ללא הסמכה מקצועית של מדריך חדר כושר, אשר הוגדר ומונה ע"י מפקד בית הסוהר או סגנו / מפקד יחידה ארצית או סגנו באמצעות כתב מינוי, לשמש אחראי לתפעול חדר הכושר בהיבט התחזוקתי והמנהלי.
- 3.4 "טופס הצהרת בריאות" - שאלון רפואי החתום ע"י הסוהר המבקש להתאמן לשם בחינת כשירותו הרפואית – ראה נספח א'.

הפרק: כשירות	נוהל מס': 05-2003
הנוהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 2 מתוך 11 עמודים

4. השיטה

אמצעי פיקוח והדרכה

- 4.1 הפעלת חדר כושר תלויה על ידי מדריך חדר כושר מוסמך ביחידות.
- 4.2 בהיעדר מדריך חדר כושר ביחידה, חדר הכושר ינוהל ויתופעל ע"י נאמן חדר כושר.
- 4.3 אין חובת נוכחות של מדריך חדר כושר או נאמן חדר כושר בזמן שמתקיים אימון בחדר כושר.
- 4.4 מומלץ כי בטרם ביצוע אימון יתייעץ הסוהר המתאמן עם מדריך/נאמן חדר כושר (היה והנאמן גם מדריך כושר גופני) ואף יקבל ממנו "תכנית אימון מומלצת לסוהר המתאמן" – ראה נספח ב'.
- 4.5 נאמן חדר כושר ינהל מעקב אחר תוקף הצהרות הבריאות וייתקן אותן בתיק חדר כושר ביחידה.
- 4.6 באחריות הסוהר המתאמן להמציא אישור רפואי במקרים בהם התשובה על אחת או יותר מהשאלות שבחלק א' לטופס הצהרת הבריאות הינה חיובית.
- 4.7 בכל חדר כושר יימצא תיק חדר כושר בהתאם לנספח ג' הכולל: פק"ם הפעלה לחדר כושר חתום ומאושר על ידי מפקד היחידה או סגנו, נוהל הפעלת חדרי כושר לסוהרים, סקר סיכונים(סקר ניהול סיכונים אשר יאושר על ידי סגן מפקד בית הסוהר וקצין הבטיחות היחידתי), כתבי מינוי נאמנים/מדריכים, מעקב נוכחות מתאמנים ואישור תקינות מכשירים.
- 4.8 חובת הימצאות שלטי בטיחות תלויים בחדר כושר למתאמנים.

5. התנאים להפעלת חדר הכושר:

- 5.1 במתחם/יחידה שבה כמות הסוהרים עולה על 1000 מחויב המדריך חדר כושר להיות נוכח בעת הפעילות.
- 5.2 כל סוהר המתאמן בחדר כושר יחויב במילוי טופס הצהרת בריאות המעיד כי הינו כשיר להתאמן בחדר כושר. כלל טפסי הצהרת הבריאות יתויקו בתיק הסוהר בפיקוח ק. מש"א ביחידות, סוהר שיתאמן ללא מילוי טופס הצהרה רפואית עובר עבירת משמעת ומסכן את בריאותו.
- 5.3 מילוי טופס הצהרת הבריאות תקף לשנתיים מיום חתימת הסוהר.
- 5.4 בכל אימון בחדר כושר יימצאו שני סוהרים לפחות.
- 5.5 כל סוהר המתאמן בחדר הכושר יחויב לרשום נוכחות ביומן חדר כושר.
- 5.6 חל איסור לצייד את חדר הכושר במכשירים פרטיים או מאולתרים.
- 5.7 חל איסור להתאמן במכשיר תקול עד לתיקונו ואישור תקינות.
- 5.8 האימונים בחדר הכושר ייעשו בהתאם להוראות הבטיחות בנספח ד' – הוראות בטיחות למתאמן.

הפרק: כשירויות	נוהל מס': 05-2003
הנהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 3 מתוך 11 עמודים

6. תחומי אחריות נאמן חדר כושר / מדריך חדר כושר יחידתי

- 6.1 אחראי לניהול והפעלה שוטפת של חדר הכושר ביחידה לרבות תחזוקה שוטפת, סדר וארגון, המצאות פקודה מקומית, הצבת שלטי בטיחות בחדר הכושר וניהול יומן נוכחות לכלל המתאמנים.
- 6.2 העברת טופסי הצהרת בריאות לק. מש"א, בטרם ההעברה יודא כי לא עברו שלושה חודשים מיום הנפקת האישור, יבצע מעקב אחרי תוקף הצהרות הבריאות וירכו רשימה ובה פירוט מוסרי הצהרת הבריאות.
- 6.3 מתן הדרכות והנחיות שוטפות לסגל הסוהרים.
- 6.4 יודא תקינות המכשירים, היה ואינם תקינים ישבית השימוש בהם ויצבי שילוט- תקול, אין להשתמש ויעדכן את גורמי המא"מ בדבר התקלה.

7. תחומי אחריות המתאמן :

- 7.1 על המתאמן להירשם ביומן הנוכחות בחדר הכושר, לציין את שמו ומועד האימון.
- 7.2 על המתאמן להישמע לכללי נאמן חדר הכושר ולכללי המקום.
- 7.3 על המתאמן לשמור על ציוד חדר הכושר.
- 7.4 יש להתאמן בבגדי ספורט בלבד.
- 7.5 אין להתאמן לבד, נדרשת נוכחות של שני מתאמנים לפחות.
- 7.6 על המתאמן להקפיד על כללי הבטיחות.

8. ביקורות ובדיקות להפעלת חדרי כושר:

- 8.1 בדיקת תקינות – תבוצע פעם בחצי שנה ע"י טכנאי מוסמך, באחריות ענף כשירויות.
- 8.2 ביקורת רע"ן כשירויות – תבוצע אחת לשנה.
- 8.3 ביקורת מחוזות – תבוצע פעם בחצי שנה באחריות מפקדי המא"מים, הקה"דים היחידתיים ורכז כשירויות מה"ד ניר. ממצאי הביקורת הנ"ל יועברו לרע"ן כשירויות.

6. אחריות ביצוע:

- ברמת היחידה: מפקד היחידה.
- ברמת המחוז: מפקד מרכז אימונים.
- ברמת הנציבות: רמ"ל הדרכה.

הפרק: כשירות	נוהל מס': 05-2003
הנוהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 4 מתוך 11 עמודים

7. נספחים:

- נספח א' – "הצהרת בריאות למבקש להתאמן בחדר כושר".
- נספח ב' – "תכנית אימון מומלצת לסוהר המתאמן".
- נספח ג' – " אינדקס לתיק חדר כושר".
- נספח ד' - "הוראות בטיחות למתאמן בחדר כושר".
- נספח ה' - "בדיקת כשירות חדר כושר ביחידה"
- נספח ו' – "דגשים לאימון גופני לסוהר"

8. עדכונים קודמים: 2.3.2014 , 10.04.2016

הפרק: כשירות	נוהל מס': 05-2003
הנוהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 5 מתוך 11 עמודים

נספח א'

תאריך:

הצהרת בריאות למבקש להתאמן בחדר כושר

שם ושם משפחה: _____ תעודת זהות: _____ גיל: _____

חלק א': שאלון רפואי

אנא קרא את השאלות להלן בצורה יסודית ופעל לפי הנחיות אלה:

- אם התשובה על אחת או יותר מהשאלות שבחלק א' לטופס זה היא חיובית, אז לצורך קבלתך למכון הכושר עליך להמציא למכון הכושר גם תעודת רפואית מרופא לפיה הרופא מאשר כי אין סיכון לבריאותך באימון במכון כושר; מכון כושר יקבל מתאמן שהמציא תעודת רפואית שלא עברו 3 חודשים ממועד הנפקתה.
- אם כל התשובות לשאלות שבחלק א' לטופס זה הן שליליות מלא את ההצהרה שבחלק ב' לטופס זה - וחתום עליה.

- בכל מקרה של שינוי במצבך הרפואי, יש להתייעץ עם רופא לגבי המשך פעילות במכון הכושר.

1. האם הרופא שלך אמר לך שאתה סובל ממחלת לב? _ כן / לא
2. האם אתה חש כאבים בחזה? _ כן / לא
(א) בזמן מנוחה? _ כן / לא
(ב) במהלך פעילויות שיגרה ביום יום? _ כן / לא
(ג) בזמן שאתה מבצע פעילות גופנית? _ כן / לא
3. האם במהלך השנה החולפת? _ כן / לא
(א) איבדת שיווי משקל עקב סחרחורת? סמן לא אם הסחרחורת נבעה מנשימת יתר - _ כן / לא
(כולל במהלך פעילות גופנית נמרצת).
(ב) איבדת את הכרתך? _ כן / לא
4. האם רופא אבחן שאתה סובל ממחלת האסתמה ולכן בשלושת החודשים האחרונים? _ כן / לא
(א) נזקקת לטיפול תרופתי? _ כן / לא
(ב) סבלת מקוצר נשימה או צפצופים? _ כן / לא
5. האם אחד מבני משפחתך מדרגת קרבה ראשונה נפטר? _ כן / לא
(א) ממחלת לב? _ כן / לא
(ב) ממוות פתאומי בגיל מוקדם? (לפני גיל 55 אם מדובר בגבר, ולפני גיל 65 אם זו אישה) _ כן / לא
6. האם הרופא שלך אמר לך ב 5 השנים האחרונות לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה - רפואית? _ כן / לא
7. האם הינך סובל ממחלה קבועה (כרונית), שאינה נזכרת בשאלות לעיל ועשויה למנוע או להגביל אותך בביצוע פעילות גופנית? _ כן / לא
8. לנשים בהריון: האם ההיריון הזה או כל הריון קודם הוגדר הריון בסיכון? _ כן / לא

הפרק: כשירות	נוהל מס': 05-2003
הנוהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 6 מתוך 11 עמודים

אם סימנת כן באחת השאלות שבחלק א' בטופס זה - לצורך אימון בחדר הכושר עלייך להמציא גם תעודה רפואית לפיה הרופא מאשר כי אין סיכון לבריאותך באימון במכון כושר.

חלק ב': הצהרה

אני, החתום מטה, מצהיר כי קראתי והבנתי את כל השאלון הרפואי שבחלק א' לטופס זה וכל התשובות לשאלות בטופס זה הן שליליות; אני מצהיר כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אודות מצבי הרפואי בעבר ובהווה לפי השאלות שנשאלתי בשאלון האמור.

ידוע לי כי לאחר שנתיים מיום חתימתי על הצהרת בריאות זו, אדרש להמציא הצהרת בריאות חדשה. ידוע לי כי בכל שינוי במצבי הרפואי עליי לדווח על כך לנאמן חדר כושר ולהתייעץ עם רופא לגבי המשך פעילות במכון הכושר.

שם ושם משפחה: _____ תאריך: _____
חתימה: _____

חשוב להדגיש, מומלץ לבצע פעילות גופנית לאחר קבלת הדרכה ובאופן מדורג, במיוחד אם אתה מעל גיל 45 ובכוונתך לבצע פעילות בעצימות גבוהה ואינך רגיל לעשות זאת.

מעקב ייעשה ע"י נאמן / מדריך חדר כושר
הטופס יתויק בתיק האישי

הפרק: כשירות	נוהל מס': 05-2003
הנוהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 7 מתוך 11 עמודים

נספח ב'

מסגרת תכנית אימון מומלצת לסוהר מתאמן

שם הסוהר _____ תאריך תחילת פעילות _____ גיל _____

מס'	תרגיל	שם התרגיל	מס' חזרות	משקל	הערות
1.	אירובי	אופניים			
		מדרגות			
		הליכון			
2.	בטן ומותניים	מיטה מתרוממת לישיבה			
		מתקן הרמת רגליים			
		כפיפות בטן עליון + תחתון			
		בשכיבה כפיפות רגליים			
3.	רגלים	כפיפות רגליים עמוקה – סקווט			
		פרס רגלים			
		כפיפה, משקולת מלפנים			
		כפיפה, משקולת מאחור			
		הרמת עקבים			
		מרחקי ירך			
		מקרבי ירך			
		צעדה			
4.	כתפיים	בישיבה, לחיצה למעלה + מוט			
		בעמידה, משיכת מוט W			
		בישיבה, הרמה לצדדים			
		בישיבה, הרמה לפנים לסירוגין			
		בישיבה, סיבובי כתפיים			
5.	חזה	בשכיבה – לחיצה שיפוע חיובי			
		בשכיבה – לחיצה שיפוע שלילי			
		בשכיבה – ידיים לצדדים			
		בשכיבה – ידיים לצדדים שיפוע חיובי			
		ישיבה פרפר			
		קרוס אובר			
6.	גב	מתח			
		במכונה משיכות קדימה			
		במכונה משיכה לעורף			
		סט משיכות			
		בישיבה חתירה			
7.	ידיים קדמי	סיבוב ידיים			
		סיבוב במשופע לסירוגין			
		בישיבה סיבוב יד פטיש			
		בשכיבה 2 משקולות אחורי			
	ידיים אחורי	בשכיבה סיבוב אחורי W			
		בשכיבה 2 משקולות אחורי			
		בישיבה סיבוב יד אחורי			
		קרוס סיבוב אחורי			

חתימת מדריך / נאמן חד"כ: _____

הפרק: כשירות	נוהל מס': 05-2003
הנוהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 8 מתוך 11 עמודים

נספח ג'

אינדקס לתיק חדר כושר

- ✓ נוהל 02-2003 – "הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס".
- ✓ פק"מ יחידתי.
- ✓ סקר סיכונים בהתאם לנוהל 01-1002 – "ניהול סיכונים בתחום הבטיחות".
- ✓ כתבי מינוי לנאמני חדר כושר/ מדריך חדר כושר.
- ✓ מעקב נוכחות מתאמנים.
- ✓ אישור טכנאי על תקינות המכשירים.

הפרק: כשירות	נוהל מס': 05-2003
הנוהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 9 מתוך 11 עמודים

נספח ד'

הוראות בטיחות למתאמן בחדר כושר

- א. באחריותו הסוהר/ת לחתום על טופס הצהרת בריאות.
- ב. האימון בחדר כושר יתבצע רק בבגדי ספורט, נעלי ספורט ומגבת.
- ג. האימון בחדר כושר לא מחייב הימצאות מדריך חדר כושר או נאמן חדר כושר יחד עם זאת קיימת חובת נוכחות של שני סוהרים לפחות.
- ד. מומלץ לבצע חימום של 5 – 10 דקות לפני תחילת הפעילות.
- 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 נאמן / מדריך חד"כ ביחידה ולסמן את המכשיר בשלט בולט **מכשיר תקול**.
- י. בגמר האימון מומלץ לבצע תרגילי מתיחה ושחרור של השרירים שפעלו.

הפרק: כשירות	נוהל מס': 05-2003
הנוהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 10 מתוך 11 עמודים

נספח ה'

אל: רע"ן כשירות מבצעית

טופס בדיקת כשירות חדר כושר ביחידת

נושא הבדיקה		ממצאים	הערות
		תקין	לא תקין
הימצאות נוהל 05-2003 הפעלה חדר כושר לסוהרים			
הימצאות טופס ריכוז הצהרת בריאות (תוקף לשנתיים)			
פקודה קבע מקומית יחידתית מאושרת וחתומה מפקד/סגן			
הימצאות תכנית אימונים למתאמן			
אישור תקינות של טכנאי חיצוני			
הימצאות טופס ניהול סיכונים בהתאם לנוהל 01-1002 – ניהול סיכונים בתחום הבטיחות			
רשימת מדריכים מקצועיים ביחידה ונאמני חדר כושר			
הימצאות יומן רישום נוכחות בחדר כושר			
אזור – מיזוג אוויר			
סדר וניקיון חדר הכושר			
תאורה תקינה			
בדיקת צפיפות מכשירי אימון (60 ס"מ לפחות)			
הימצאות תיק עזרה ראשונה במקום נגיש			
רצפה חדר הכושר מפולסת וישרה			
המצאות מים במקום			
המצאות טלפון / קשר			

סיכום הממצאים בבדיקה

שם הבדוק: _____ שם + משפחה תאריך הבדיקה: _____

הפרק: כשירות	נוהל מס': 05-2003
הנוהל: הפעלת חדרי כושר לסוהרים בשב"ס	בתוקף מתאריך: 28.11.06
	ת' עדכון אחרון: 13.10.2020
	עמוד מס' 11 מתוך 11 עמודים

נספח ו'

דגשים לאימון גופני לסוהר

1. היוועץ/י ברופא לפני שתתחיל/י באימונים, ובכל מקרה של פעילות גופנית מאומצת יש לפעול בהתאם לנוהל רפואה 07-1010 "אישור רפואי לקראת פעילות גופנית מאומצת".
2. מועד פעילות קבוע - הגדר/י את מועד האימון המתאים ביותר במהלך היום בהתאם לנוחיות ולנטיות האישיות, אך בכל מקרה רצוי לקיים את האימונים לפני הארוחות.
3. חימום לפני פעילות - לפני כל ביצוע של פעילות גופנית בצע/י חימום בהתאם, משך החימום הוא כחמש דקות, יש להתחיל במתיחות קלות של פלגי הגוף, ביצוע תרגילי התעמלות להזרמת הדם והנשימה המותאמים לפעילות מוגברת.
4. מן הקל אל הכבד - תמיד החל/י את האימון מהקל אל הכבד, מאחר ולא ניתן לפתח כושר וכוח באימון מידי, בהדרגה העלה/י את רמת הקושי באימון.
5. הגדלת העומס - יש להגדיל את המשקל באופן הדרגתי בכל אימון, על מנת לפתח סבולת בריצה יש להגדיל את המרחק או להקטין את זמן הריצה.
6. התמדה - אפשר להגיע לכושר גופני גבוהה על ידי אימון המבוצע לפחות שלוש פעמים בשבוע ולמשל שישה שבועות באופן רציף ובכל אימון שבועי מעלים את רמת העומס והקושי ובכל שישה שבועות חוזרים לרמה הראשונית.
7. הרפיה בתום פעילות גופנית - הרפיה וצינון הגוף בסיומה של הפעילות הגופנית חשובה לא פחות מחימום לפני, יש לבצע הליכה איטית בסיום ריצה על מנת להסדיר את הנשימה, כדי לאפשר למערכת השרירים ומחזור הדם לחזור לפעולה תקינה ולהרחיק פסולת רעילה שהצטברה בגוף, ביצוע תרגילי מתיחה ימנעו מקבוצות השרירים להיתפס וימנעו כאב מיותר.
8. הערה: הפסקה בפעילות הגופנית תגרום לירידה תלולה יותר ברמת הכושר.