

ZARZĄDZENIE NR 49/2013
Komendanta Szkoły Aspirantów
Państwowej Straży Pożarnej
w Poznaniu
z dnia 3 października 2013 r.

w sprawie wprowadzenia Regulaminu organizacji ćwiczeń i testów
w komorze wysiłkowo - dymowej Szkoły Aspirantów PSP w Poznaniu

Na podstawie §12 ust. 3 pkt. 9 Statutu Szkoły Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu zarządzam co następuje:

§1

Wprowadzam w Szkole Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu do użytku służbowego Regulamin organizacji ćwiczeń i testów w komorze wysiłkowo - dymowej, stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.

§2

Za organizację ćwiczeń i testów w komorze wysiłkowo – dymowej oraz jej obsługą czynię odpowiedzialnym Naczelnika Wydziału Kształcenia.

§3

Za wykonywanie czynności związanych serwisowaniem bądź naprawą urządzeń w komorze wysiłkowo - dymowej czynię odpowiedzialnym Naczelnika Wydziału Technicznego.

§4

Naczelników wydziałów czynię odpowiedzialnymi za zapoznanie podległych pracowników, biorących udział w ćwiczeniach i testach przeprowadzanych w komorze wysiłkowo - dymowej, z postanowieniami Zarządzenia oraz za nadzór nad ich stosowaniem.

§5

Z dniem 3 października 2013 r. przestaje obowiązywać Zarządzenie nr 1/2012 Komendanta Szkoły Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu.

§6

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Otrzymują:

1. SO – a/a
2. wszyscy naczelnicy wydziałów



KOMENDANT
z up.
mł. bryg. mgr Dariusz Markiewicz
(z-ca Komendanta)

Naczelnik Wydziału Kształcenia i Organizacji Szkoleniowego
mgr inż. Jan Neubauer
płk. mgr Robert Stasiak

ZATWIERDZAM:
ZASTĘPCA KOMENDANTA
Polian
ml. bryg. mgr Dariusz Markiewicz

**Regulamin organizacji ćwiczeń i testów w komorze wysiłkowo - dymowej
Szkoły Aspirantów PSP w Poznaniu**

Poznań, wrzesień 2013 roku

§ 1

Postanowienia ogólne.

1. Definicje:

- 1) **Komorą wysiłkowo - dymową** – obiekt składający się z czterech kontenerów wyposażony w specjalistyczny sprzęt pozwalający na prowadzenie testów i ćwiczeń doskonalących z zakresu posługiwania się sprzętem ochrony układu oddechowego, zwana dalej **komorą**.
 - 2) **Test** – zestaw następujących po sobie ćwiczeń, których wykonanie jest wymagane do orzeczenia o zdolności do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego. W skład testu wchodzi następujące zadania:
 - a) pokonanie w zależności od grupy wiekowej, określonego dystansu na ergometrze taśmowym,
 - b) pokonanie w zależności od grupy wiekowej, określonego dystansu na ergometrze rowerowym,
 - c) pokonanie w zależności od grupy wiekowej, określonego dystansu na drabinie bez końca,
 - d) pokonanie w zależności od grupy wiekowej, określonej ilości powtórzeń na młocie podciągowym,
 - e) pokonanie określonego toru na ścieżce treningowej.
 - 3) **Ćwiczenie** – zadanie do wykonania z wykorzystaniem urządzeń komory, którego celem jest doskonalenie określonych umiejętności.
 - 4) **Kierownik ćwiczeń** – osoba uprawniona do przeprowadzania zajęć (*testów bądź ćwiczeń*) w komorze, wyznaczona przez Komendanta Szkoły Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu, posiadająca przeszkolenie w zakresie obsługi komory.
2. Niniejszy regulamin określa zasady realizacji ćwiczeń i testów w komorze znajdującej się na terenie poligonu szkolnego Szkoły Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu.
 3. Komora przeznaczona jest do realizacji ćwiczeń oraz testów dla strażaków pracujących w sprzęcie ochrony układu oddechowego, a w szczególności:
 - 1) Funkcjonariuszy PSP, którzy:
 - a) ukończyli szkolenie wstępne BHP lub posiadają aktualne szkolenie okresowe BHP,
 - b) posiadają pozytywną okresową oceną sprawności fizycznej,
 - c) posiadają aktualne okresowe profilaktyczne badania lekarskie.
 - 2) Ratowników z innych jednostek ochrony przeciwpożarowej oraz osób nie zatrudnionych w jednostkach ochrony przeciwpożarowej, które:
 - a) ukończyły szkolenie wstępne BHP lub posiadają aktualne szkolenie okresowe BHP,
 - b) posiadają aktualne zaświadczenie lekarskie pozwalające na branie bezpośredniego udziału w działaniach ratowniczo – gaśniczych lub do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego,
 - c) posiadają przygotowanie teoretyczne i praktyczne niezbędne do realizacji ćwiczeń;
 4. Celem testów i ćwiczeń doskonalących w komorze jest sprawdzenie oraz przygotowanie ratowników do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego, a w szczególności:

- 1) Wyrobiecie i utrwalenie umiejętności oraz technik pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego w kompletnym umundurowaniu i zabezpieczeniu.
- 2) Pracy przy dużym obciążeniu psychofizycznym (zaciemnienie, zadymienie, ograniczona przestrzeń, podwyższona temperatura, hałas, itp.).
- 3) Nabycie umiejętności poruszania się w nieznanym i przestrzennie złożonym układzie komunikacji poziomej i pionowej.
5. Ćwiczenia i testy przeprowadza się w terminach ustalonych przez Komendanta Szkoły Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu.
6. Częstotliwość testów dla strażaków PSP ustala Komendant Szkoły Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu, z zastrzeżeniem, że testy nie mogą odbywać się rzadziej niż raz na dwa lata.
7. Regulamin jest zgodny z zasadami zawartymi w rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 16 września 2008 r. w sprawie szczegółowych warunków bezpieczeństwa i higieny służby strażaków Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. nr 180 poz. 1115).

§ 2

Zasady organizacji ćwiczeń w komorze wysiłkowo - dymowej.

1. Za przygotowanie oraz przebieg ćwiczeń i testów w komorze odpowiada kierownik ćwiczeń.
2. Do ćwiczeń/ testów w komorze mogą przystąpić osoby spełniające wymagania określone w niniejszym regulaminie dopuszczone przez kierownika ćwiczeń po przeprowadzeniu badania przez osobę z uprawnieniami co najmniej ratownika medycznego.
3. Do obowiązków kierownika ćwiczeń należy w szczególności:
 - 1) Przeprowadzenie instruktażu BHP z uczestnikami ćwiczeń.
 - 2) Zapewnienie niezbędnego sprzętu do przeprowadzenia ćwiczeń w tym pobranie kamery termowizyjnej z Działu Sprzętu Pożarniczego Szkoły.
 - 3) Sprawdzenie sprawności działania sprzętu i urządzeń znajdujących się w komorze oraz sprzętu ochrony układu oddechowego przed przystąpieniem do ćwiczeń.
 - 4) Sprawdzenie kompletności umundurowania/ środków ochrony indywidualnej uczestników ćwiczeń/ testów.
 - 5) Dopuszczenie do ćwiczeń/ testów po uprzedniej weryfikacji dokumentów uczestnika ćwiczeń oraz dokonania pomiaru ciśnienia tętniczego i tętna.
 - 6) Zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom ćwiczeń.
 - 7) Prowadzenie dokumentacji ćwiczeń.
 - 8) Dbanie o stan techniczny sprzętów i urządzeń znajdujących się w komorze
 - 9) Utrzymanie porządku w trakcie i po zakończeniu ćwiczeń.
 - 10) Zgłaszanie wszelkich usterek w komorze do Działu Sprzętu Pożarniczego Szkoły.
 - 11) Dokonywania wpisów w książce ćwiczeń w komorze – stanowi załącznik nr 8.
4. Ćwiczenia/ testy dla kadetów i słuchaczy szkoły realizowane są w oparciu o plany nauczania i programy kształcenia.
5. Ćwiczenia/ testy dla osób nieobjętych procesem kształcenia w SA PSP w Poznaniu mogą być realizowane po uprzednim pisemnym skierowaniu przez właściwego kierownika jednostki wg. wzoru stanowiącego załącznik nr 1, 2 i 3.

6. Kierownik jednostki organizacyjnej kierujący na testy osoby, o których mowa w § 1 ust 3 pkt. 2 we własnym zakresie przeprowadzają weryfikację wymaganych kwalifikacji uprawniających do uczestnictwa w ćwiczeniach/ teście potwierdzając to w karcie skierowania wg. wzoru stanowiącego załącznik nr 1, 2 i 3. Zapewni także opiekę nad uczestnikami ćwiczeń/ testów.
7. Wymagane środki ochrony indywidualnej oraz środki ochrony układu oddechowego dla ćwiczących zapewnia jednostka kierująca.
8. Każdy uczestnik testów/ćwiczeń zapewnia we własnym zakresie komplet bielizny i ubrania do przebrania.
9. Przed przystąpieniem do ćwiczeń/ testów uczestnik ćwiczeń składa oświadczenie o stanie psychofizycznym wg. wzoru stanowiącego załącznik nr 4.
10. Kierownik ćwiczeń nie dopuszcza do ćwiczeń osób, które:
 - 1) Nie posiadają wymaganych regulaminem dokumentów.
 - 2) Nie złożyły oświadczenia o stanie psychofizycznym.
 - 3) Przekroczyły wartości graniczne ciśnienia tętniczego lub tętna zawarte w załączniku nr 6.
 - 4) Są pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
11. Podczas realizacji ćwiczeń/ testów należy przestrzegać niżej wymienionej kolejności wykonywania czynności:
 - 1) Przeprowadzenie instruktora BHP.
 - 2) Przeprowadzenie pomiaru tętna i ciśnienia tętniczego
 - 3) Przeprowadzenie ćwiczeń wydolnościowych.
 - 4) Przejście ścieżki treningowej.
12. Kierownik ćwiczeń dostosowuje stopień trudności ćwiczeń do grupy szkoleniowej.
13. Warunkiem przystąpienia do ćwiczeń w komorze jest pozytywna opinia osoby dokonującej pomiaru ciśnienia tętniczego uczestników, które nie mogą przekraczać wartości przedstawionych w tabeli nr 1.
14. W pomieszczeniach próby wysiłkowej i ścieżki treningowej mogą przebywać jedynie obsługa komory oraz uczestnicy testów/ćwiczeń.
15. Próba wysiłkowa i ścieżka treningowa komory realizowana jest przez uczestnika ćwiczeń/testu w sprężynie ochrony układu oddechowego (aparat powietrzny założony na plecach; maska podczas próby wysiłkowej luźno przewieszona przez szyję, a podczas przejścia ścieżki treningowej podpięta do aparatu powietrznego i założona na twarz) oraz w środkach ochrony indywidualnej tj. obuwia i ubraniu specjalnym, rękawicach specjalnych, kominiarce, hełmie strażackim (obuwie sportowe na ergometrze taśmowym i rowerowym).
16. Test w komorze należy przeprowadzać dla każdego uczestnika indywidualnie.
17. Ćwiczenia w komorze można przeprowadzać tak jak test, w rocie lub w innej konfiguracji ustalonej przez organizatora ćwiczeń, przy zachowaniu zasad BHP.
18. Po wykonaniu każdego z elementów próby wysiłkowej stosuje się dwuminutową przerwę.
19. Warunkiem zaliczenia próby wysiłkowej jest prawidłowe, zgodne z określonymi poniżej wymaganiami, wykonanie wszystkich jej elementów.
20. W przypadku niezaliczenia danego elementu próby wysiłkowej każdemu uczestnikowi ćwiczeń przysługuje prawo do jednorazowego powtórzenia niezliczonego elementu po zgłoszeniu gotowości przez uczestnika.

21. Dwukrotne nie zaliczenie danego elementu próby wysiłkowej powoduje nie dopuszczenie do uczestnictwa w ścieżce treningowej, a tym samym skutkuje nie zaliczeniem testu.
22. Warunkiem przystąpienia do testu na ścieżce treningowej jest pokonanie wszystkich elementów próby wysiłkowej.
23. Warunkiem zaliczenia testu jest pokonanie zarówno próby wysiłkowej jak i ścieżki treningowej.
24. Po zakończeniu ćwiczeń w komorze należy je podsumować i przeanalizować najczęściej popełniane błędy, wskazać ich źródło oraz zademonstrować prawidłowe wykonanie ćwiczenia.
25. Po zakończeniu testów w komorze uczestnik ćwiczeń otrzymuje „Kartę identyfikacyjną wyników ćwiczeń lub testów w komorze wysiłkowo dymowej” wg. wzoru stanowiącego załącznik nr 5.
26. Wyniki testów kierownik ćwiczeń przechowuje przez okres minimum 2 lat.
27. W przypadku nie zaliczenia testu/ćwiczeń w komorze lub nie dopuszczenia uczestnika ćwiczeń z przyczyn, o których mowa w ust 8, kierownik ćwiczeń na uzasadniony wniosek jednostki kierującej może wyznaczyć termin poprawkowy do ich przeprowadzenia.
28. Kryteria oceny testów w komorze wysiłkowo – dymowej stanowi załącznik nr 7.

§ 3

Wymagania BHP podczas realizacji ćwiczeń lub testów w komorze.

1. Przed przystąpieniem do zajęć wszyscy ćwiczący odbywają instruktaż BHP obejmujący:
 - 1) Cel ćwiczeń, testów.
 - 2) Budowa komory.
 - 3) Organizacja i kolejność wykonywanych ćwiczeń.
 - 4) Urządzenia i zadania do wykonania na ścieżce treningowej.
 - 5) Zasady BHP podczas ćwiczeń.
2. Przed przystąpieniem do zajęć w komorze, obsługa sprawdza stan techniczny urządzeń komory dymowej a ćwiczący dokonują kontroli posiadanego sprzętu ochrony osobistej.
3. Przed rozpoczęciem zajęć w komorze obsługa ustala z ćwiczącymi zasady sygnalizowania zagrożenia (np. w postaci znaków gestowych) zaistniałego w trakcie ćwiczeń (złe samopoczucie, kontuzja, itp.), omawia sposób wykonania poszczególnych ćwiczeń.
4. Testy/ćwiczenia w komorze muszą być nadzorowane przez obsługę komory stanowiącą minimum trzy osoby w tym lekarza lub ratownika medycznego w celu nadzoru i opieki medycznej nad ćwiczącymi.
5. Celem zabezpieczenia medycznego ćwiczących na czas ćwiczeń komorę należy wyposażyć w zestaw PSP R-2, AED, aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego krwi oraz stoper.
6. W przypadku niedyspozycji zdrowotnej ćwiczący jest zobowiązany do natychmiastowego zgłoszenia tego faktu kierownikowi ćwiczeń.
7. Ćwiczący w pomieszczeniu ścieżki treningowej musi być każdorazowo wyposażony w sygnalizator bezruchu.
8. Podczas ćwiczeń lub testów osoby ćwiczące znajdują się pod stałym nadzorem osób obsługujących i urządzeń monitorujących komorę.

9. Kierownik ćwiczeń jest zobowiązana do poinstruowania uczestników ćwiczeń o konieczności ich natychmiastowego przerwania i zgłoszenia tego faktu obsłudze komory w przypadku wystąpienia niedyspozycji zdrowotnej w postaci:
 - 1) Uczucia duszności.
 - 2) Uczucia pieczenia za mostkiem.
 - 3) Bólu w klatce piersiowej.
 - 4) Bólu brzucha.
 - 5) Bólów promieniujących do szyi, barków, kończyny górnej i pleców.
 - 6) Bólów głowy, zawrotów, nudności i wymiotów.
 - 7) Mroczków przed oczami i/lub zaburzeń widzenia.
10. Na prośbę uczestników ćwiczeń, obsługa komory umożliwia przedstawicielowi grupy pokazowe przejście ścieżki treningowej w środkach ochrony indywidualnej, bez użycia środków ochrony układu oddechowego.
11. W przypadku stwierdzenia faktu nieprawidłowego korzystania z urządzenia, zaistnienia zagrożenia, brawury ćwiczącego lub wypadku obsługa komory natychmiast przerywa ćwiczenia.
12. W przypadku stwierdzenia jakiegokolwiek stanu zagrożenia zdrowia ćwiczącego obsługa komory uruchamia system alarmowy i udziela pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.
13. Do wytwarzania dymu należy stosować wyłącznie nieagresywne atestowane i bezpieczne dla organizmu środki dymotwórcze (dym teatralny).
14. Po każdym ćwiczeniu z aparatem powietrzno - butlowym ćwiczącemu należy zapewnić dwuminutową przerwę.
15. Po wykonaniu ćwiczenia, osoba ćwicząca powinna pozostać pod nadzorem medycznym w czasie określonym przez lekarza lub ratownika medycznego (nie krótszym niż 10 min).

§ 4

Postanowienia końcowe.

1. Wydział Techniczny Szkoły zapewnia warunki techniczne do korzystania z komory.

.....
(pieczęć jednostki kierującej)

Znak pisma

..... PSP

W

**SKIEROWANIE DLA FUNKCJONARIUSZA PSP
NA TEST W KOMORZE WYSIŁKOWO - DYMOWEJ**

1. Imię i nazwisko

2. Numer PESEL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Oświadczam, że osoba skierowana na test w komorze wysiłkowo - dymowej:

- ukończyła szkolenie wstępne BHP lub posiadają aktualne szkolenie okresowe BHP,
- posiada pozytywną okresową oceną sprawności fizycznej,
- posiada aktualne profilaktyczne okresowe badania lekarskie,
- posiada przygotowanie teoretyczne i praktyczne niezbędne do realizacji ćwiczeń.

Sprzęt ochrony układu oddechowego oraz środki ochrony indywidualnej posiadają wymagane dopuszczenia do użytkowania. Skierowana osoba została wyposażona w sprawną maskę i aparat powietrzny.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Szkołę Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu w zakresie związanym z organizacją i prowadzeniem ćwiczeń/ testów w komorze wysiłkowo – dymowej zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. nr 133, poz. 833 z późn. zm.).

.....
(Podpis osoby uprawnionej)

.....
(pieczęć jednostki kierującej)

Znak pisma

..... PSP

W

**SKIEROWANIE DLA OSOBY Z JEDNOSTKI OCHRONY PRZECIWPÓŻAROWEJ
NA TEST W KOMORZE WYSIŁKOWO - DYMOWEJ (NIE DOTYCZY PSP)**

1. Imię i nazwisko

2. Numer PESEL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Oświadczam, że osoba skierowana na test w komorze wysiłkowo - dymowej:

- ukończyła szkolenie wstępne BHP lub posiadają aktualne szkolenie okresowe BHP,
- posiada aktualne okresowe badania lekarskie do zdolności do pracy,
- posiada przygotowanie teoretyczne i praktyczne niezbędne do realizacji ćwiczeń.

Sprzęt ochrony układu oddechowego oraz środki ochrony indywidualnej posiadają wymagane dopuszczenia do użytkowania. Skierowana osoba została wyposażona w sprawną maskę i aparat powietrzny.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Szkołę Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu w zakresie związanym z organizacją i prowadzeniem ćwiczeń/ testów w komorze wysiłkowo – dymowej zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. nr 133, poz. 833 z późn. zm.).

.....
(Podpis osoby uprawnionej)

miejsowość, data

.....
(pieczęć jednostki kierującej)

Znak pisma

..... PSP

W

**SKIEROWANIE DLA OSOBY SPOZA JEDNOSTKI OCHRONY PRZECIWPÓŻAROWEJ
NA TEST W KOMORZE WYSIŁKOWO - DYMOWEJ**

1. Imię i nazwisko

2. Numer PESEL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Oświadczam, że osoba skierowana na test w komorze wysiłkowo - dymowej:

- ukończyła szkolenie wstępne BHP lub posiadają aktualne szkolenie okresowe BHP,
- posiada aktualne okresowe badania lekarskie do zdolności do pracy,
- posiada przygotowanie teoretyczne i praktyczne niezbędne do realizacji ćwiczeń.

Sprzęt ochrony układu oddechowego oraz środki ochrony indywidualnej posiadają wymagane dopuszczenia do użytkowania. Skierowana osoba została wyposażona w sprawną maskę i aparat powietrzny.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Szkołę Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu w zakresie związanym z organizacją i prowadzeniem ćwiczeń/ testów w komorze wysiłkowo – dymowej zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. nr 133, poz. 833 z późn. zm.).

.....
(Podpis osoby uprawnionej)

OŚWIADCZENIE

1. Imię i nazwisko
2. Numer PESEL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
3. Oświadczam, że przed przystąpieniem do testu w komorze wysiłkowo - dymowej w dniu20.... r.:
 - a) zostałem zapoznany z „Instrukcją bezpieczeństwa komory wysiłkowo - dymowej”,
 - b) w ciągu ostatnich 48 godzin przed przystąpieniem do ćwiczeń nie spożywałem alkoholu i nie zażywałem środków odurzających,
 - c) w ciągu ostatnich 24 godzin przed przystąpieniem do ćwiczeń nie wykonywałem czynności związanych z dużym i długotrwałym wysiłkiem fizycznym,
 - d) w dniu przeprowadzenia ćwiczeń dobrowolnie poddaję się testowi w komorze.
4. Powyższe potwierdzam własnoręcznym podpisem.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Szkołę Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu w zakresie związanym z organizacją i prowadzeniem ćwiczeń/ testów w komorze wysiłkowo – dymowej zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. nr 133, poz. 833 z późn. zm.).

.....
Podpis osoby ćwiczącej

.....
(pieczęć Szkoły Aspirantów PSP).....
Miejsce i data przeprowadzenia testu

KARTA IDENTYFIKACYJNA

I WYNIKI TESTU W KOMORZE WYSIŁKOWO - DYMOWEJ

Stopień, imię i nazwisko

Miejsce pełnienia służby

Wiek Masa ciała Wzrost

Tętno Ciśnienie skurczowe Ciśnienie rozkurczowe

Nadzór medyczny

Nadzór w sterowni

Nadzór w części wysiłkowej

Uwagi badającego

.....

Przebieg ćwiczenia:

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------|-------------------------|---------------------|
| 1. Ergometr taśmowy | [min] | przy v= [km/h] | zaliczenie: tak/nie |
| 2. Młot podciągowy | [ud] | przy czasie [min] | zaliczenie: tak/nie |
| 3. Drabina bez końca | [m] | przy czasie [min] | zaliczenie: tak/nie |
| 4. Ergometr rowerowy - obciążenie | [wat] | czas [min] | zaliczenie: tak/nie |
| 5. Ścieżka treningowa | | - aparat powietrzny | - tak/nie |
| - pomoc (lampki kierunkowe) | - tak/nie | - zaciemnienie | - tak/nie |
| - sygnały dźwiękowe | - tak/nie | - strefa termiczna | - tak/nie |

ZAŚWIADCZENIE nr

1. Imię i nazwisko
2. Numer PESEL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
3. W dniu 20.... r. przystąpił/a do testu w komorze wysiłkowo – dymowej
4. Ćwiczenie w sprzęcie ochrony dróg oddechowych tak/nie
5. Ocena końcowa testu w komorze wysiłkowo - dymowej zaliczył(a) / nie zaliczył (a)
6. Uwagi dodatkowe
-

.....
Podpis osoby upoważnionej

WARTOŚCI GRANICZNE CIŚNIENIA TĘTNICZEGO LUB TĘTNA

1. Pomiar tętna i ciśnienia tętniczego.

- 1) Zgodę na udział w ćwiczeniach wydaje lekarz lub ratownik medyczny na podstawie pomiaru tętna i ciśnienia tętniczego.
- 2) Wartości graniczne ciśnienia tętniczego dla przystępujących do ćwiczenia **nie mogą przekraczać wartości przedstawionych w tabeli nr 1.**

Tabela nr 1.

Wiek							
Do 29 lat		30-39 lat		40-50 lat		Ponad 50 lat	
Ciśnienie							
czowe	urczowe	czowe	urczowe	czowe	urczowe	czowe	urczowe
130	o 80	145	o 90	150	o 90	145	o 95

- 3) Zbadana wartość tętna przystępującego do ćwiczeń wydolnościowych **nie może przekraczać 100 uderzeń/minutę.**

KRYTERIA OCENY TESTÓW W KOMORZE WYSIŁKOWO – DYMOWEJ

1. Próba wysiłkowa.

Ćwiczenia wykonywane są w aparacie powietrznym bez maski.

- a) **ergometr taśmowy** – ćwiczenie polega na poruszaniu się z zadaną prędkością w czasie 6 minut.

WIEK	PRĘDKOŚĆ
[lata]	[km/h]
do 30	9
31-50	8
powyżej 50	7

- b) **ergometr rowerowy** - ćwiczenie polega na jeździe na rowerze stacjonarnym przy zadanym obciążeniu w czasie 1 minuty.

WIEK	OBCIĄŻENIE
[lata]	[W]
do 40	200
powyżej 40	100

- c) **młot podciągowy** (ćwiczenie jako jedyne nie dotyczy kobiet) - ćwiczenie polega na wykonaniu zadanej liczbie podciągnięć i opuszczeń ciężaru w czasie 3 minut.

WIEK	IŁOŚĆ
[lata]	PODCIĄGNIĘĆ
do 40	20
41-50	15
powyżej 50	10

- d) **drabina bez końca** - ćwiczenie polega na wchodzeniu po ruchomej drabinie pokonując zadaną drogę (wysokość) z określoną prędkością w czasie do 2 minut.

WIEK	WYSOKOŚĆ
[lata]	[m]
do 40	20
powyżej 40	10

2. Ścieżka treningowa.

Ćwiczenie polega na przejściu wyznaczonej trasy labiryntu na orientację bez limitu czasowego, w utrudnionych warunkach (zadymienie, podwyższona temperatura, hałas, ograniczona przestrzeń). Dopuszcza się zmianę konfiguracji trasy z zachowaniem warunków BHP.

Warunkiem zaliczenia ścieżki treningowej jest jej pokonanie przez uczestnika testu przy użyciu jednego aparatu powietrznego. W przypadku nie zaliczenia za pierwszym podejściem do ścieżki treningowej uczestnikowi testu nie przysługuje prawo do jej powtórzenia. Wykorzystanie całego zapasu powietrza w butli przed opuszczeniem ścieżki treningowej stanowi podstawę do jej nie zaliczenia, a co z tym się wiąże, do nie zaliczenia testu w komorze.

