

.....
ZATWIERDZIŁ

.....
SPORZĄDZIŁ

REGULAMIN TESTÓW W KOMORZE DYMOWEJ

I. Postanowienia ogólne

1. Testy w komorze dymowej przeznaczone są dla strażaków PSP, OSP i ratowników innych jednostek ochrony przeciwpożarowej pracujących w sprzęcie ochrony układu oddechowego. Mają na celu sprawdzenie oraz doskonalenie umiejętności, a także nawyków w zakresie:
 - a. Umiejętności obsługi i pracy w środkach ochrony układu oddechowego;
 - b. Technik pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego oraz w ubraniach ochronnych;
 - c. Pracy przy dużym obciążeniu psychofizycznym, tj. zaciemnienie, zadymienie, ograniczona przestrzeń, podwyższona temperatura oraz hałas;
 - d. Poruszanie się w nieznanym i złożonym przestrzennie układzie komunikacji poziomej i pionowej.
2. Warunkiem dopuszczenia do testów w komorze dymowej jest zapoznanie się i zaakceptowanie niniejszego regulaminu oraz posiadanie na dzień testów przez:
 - a. strażaków PSP:
 - aktualnego szkolenia okresowego bhp, a w przypadku nowo przyjętych do służby – aktualnego szkolenia wstępnego bhp;
 - aktualnego okresowego profilaktycznego badania lekarskiego, a w przypadku nowo przyjętych – aktualnego orzeczenia lekarskiego o zdolności do służby bez ograniczeń;
 - dokumentu potwierdzającego tożsamość ćwiczącego (legitymacja służbowa/dowód osobisty/prawo jazdy).
 - b. osoby z innych jednostek ochrony przeciwpożarowej:
 - aktualnego szkolenia okresowego bhp, a w przypadku nowo przyjętych – aktualnego szkolenia wstępnego bhp;
 - aktualnego zaświadczenia lekarskiego wydanego przez lekarza medycyny pracy zawierającego orzeczenie o zdolności do bezpośredniego udziału w działaniach ratowniczych;
 - ukończony 18 rok życia;
 - dokumentu potwierdzającego tożsamość ćwiczącego (dowód osobisty/prawo jazdy).
3. Warunkiem dopuszczenia do testów w komorze dymowej dla członków podmiotów włączonych do KSRG jest zaliczenie testu praktycznego z umiejętności obsługi środków ochrony układu oddechowego.
4. Weryfikującym umiejętności ujętych w cz. I pkt. 3 jest obsługa komory dymowej bądź instruktor wyznaczony przez Naczelnika Ośrodka Szkolenia.
5. Kierującym na testy jest:
 - a. Kierownik jednostki organizacyjnej PSP tj. Komendant Miejski/Powiatowy PSP;
 - b. Wójt – w przypadku, gdy płatnikiem za testy strażaków OSP jest Urząd Gminy;
 - c. Prezes OSP – w przypadku, gdy płatnikiem za testy strażaków OSP jest dana jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej.
6. Kierujący na testy w komorze dymowej potwierdza spełnienie wymogów określonych w cz. I pkt. 2 na karcie zgłoszeniowej, której wzór stanowi załącznik 1 lub 2.
7. Dokumentacja o której mowa w cz. I pkt. 2 i pkt. 6 oraz tożsamość osób skierowanych na testy jest weryfikowana przed rozpoczęciem testów przez obsługę komory dymowej wyznaczoną przez Naczelnika Ośrodka Szkolenia.
8. Częstotliwość testów w komorze dymowej ustala Kujawsko-Pomorski Komendant Wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej:
 - a. Raz na dwa lata – dla strażaków PSP biorących czynny udział w akcjach ratowniczo-gaśniczych;
 - b. Nie rzadziej niż raz na pięć lat - **dla wszystkich członków** podmiotów włączonych do KSRG, uprawnionych do czynnego udziału w akcjach ratowniczo-gaśniczych.

9. Dla osób z innych służb niebędących podmiotami KSRG terminy ustala Kujawsko-Pomorski Komendant Wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej.
10. Testy przeprowadza się zgodnie z harmonogramem zatwierdzonym przez Naczelnika Ośrodka Szkolenia.
11. Jednostka kierująca na testy zapewnia osobom ćwiczącym:
 - a. Środki ochrony indywidualnej;
 - b. Środki ochrony układu oddechowego wraz z sygnalizatorem bezruchu.
12. Każdy uczestnik testów we własnym zakresie zapewnia bieliznę oraz ubrania do przebrania.
13. Przed przystąpieniem do testów, osoba ćwicząca jest obowiązana podpisać oświadczenie o swoim stanie psychofizycznym (załączniki 3 do regulaminu).
14. Jednostka delegująca wyznacza dowódcę grupy ćwiczącej, który obowiązany jest przekazać wymaganą dokumentację oraz odpowiada za utrzymanie dyscypliny wśród grupy ćwiczącej.
15. Komora dymowa jest wyposażona w zestaw PSP-R2, AED, aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego oraz stoper.
16. Upoważnionym do uruchamiania urządzeń wydolnościowych jest osoba prowadząca testy.
17. Zabrania się z korzystania z komory dymowej bez zgody i nadzoru obsługi obiektu.

II. Wymagania bhp podczas testów

1. Prowadzący testy w komorze dymowej oraz ćwiczący są obowiązani do zapoznania się i ścisłego przestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Testy w komorze dymowej muszą być prowadzone i nadzorowane przez dwie osoby stanowiące obsługę komory dymowej.
3. Komora dymowa wyposażona jest w instalację sygnalizacyjną, oświetleniową, alarmową i wentylacyjną.
4. Z chwilą włączenia sygnalizacji alarmowej włącza się automatycznie instalacja oświetleniowa i oddymiająca, która zapewnia całkowitą wymianę powietrza w czasie nie dłuższym niż 90 sekund od chwili włączenia sygnalizacji alarmowej.
5. W pomieszczeniach komory dymowej stosuje się atestowane środki dymotwórcze neutralne dla organizmu.
6. W pomieszczeniu sterowni zabrania się przebywania osobom postronnym.
7. W pomieszczeniach próby wydolnościowej oraz ścieżki treningowej mogą przebywać jedynie osoby prowadzące i aktualnie ćwiczące.
8. Obsługa komory dymowej jest obowiązana do:
 - a. Sprawdzenia stanu technicznego urządzeń oraz zabezpieczeń przed i po testach;
 - b. Sprawdzenia, czy wszyscy uczestnicy testów posiadają wymagane środki ochrony indywidualnej oraz sprzęt ochrony układu oddechowego;
 - c. Weryfikacji umiejętności ujętych w cz. I pkt. 3 (test praktyczny z obsługi środków ochrony układu oddechowego);
 - d. Omówienia przebiegu ćwiczeń, a także organizację łączności i sposób przekazywania decyzji o ich przerwaniu;
 - e. Omówienia warunków bezpieczeństwa związanych z występującymi zagrożeniami;
 - f. Ustalenia z ćwiczącymi sposobu sygnalizowania zagrożenia (np. w postaci znaków gestowych).
 - g. Stałego nadzorowania osób ćwiczących;
 - h. Przerwania testów, uruchomienia systemu alarmowego i udzielenia pomocy w przypadku stwierdzenia okoliczności zagrażających bezpieczeństwu uczestnika/ów testów;

- i. Sprawdzenia po testach, czy wszyscy uczestnicy opuścili pomieszczenia komory dymowej oraz sprawdzenia stanu technicznego wyposażenia i urządzeń.
9. Przed przystąpieniem do zajęć, ćwiczący oraz dowódca grupy ćwiczącej przeprowadzają kontrolę sprzętu ochrony układu oddechowego oraz środków ochrony indywidualnej.
10. Osoby ćwiczące są pod stałym nadzorem prowadzących testy oraz urządzeń monitorujących ich przebieg.
11. Na prośbę ćwiczących, należy umożliwić wyznaczonej osobie – ubranej w środki ochrony indywidualnej (hełm, rękawice, ubranie specjalne, obuwie strażackie), bez użycia środków ochrony układu oddechowego – pokazowe przejście ścieżki treningowej.
12. Osoby uczestniczące w testach niezwłocznie zgłaszają prowadzącemu odniesione obrażenia oraz zauważone zagrożenia dla życia lub zdrowia, a także uszkodzenia sprzętu.
13. Ćwiczący na ścieżce treningowej jest obowiązany posiadać włączony sygnalizator bezruchu.
14. Zabrania się składowania zbędnych przedmiotów w pomieszczeniu wydolnościowym oraz ścieżki treningowej podczas testów.
15. **Po testach uczestnicy powinni pozostać pod nadzorem prowadzących testy przez 10 min.**

III. Wymagania zdrowotne podczas testów

1. Kierujący na testy zapewnia obecność ratownika medycznego, lekarza bądź pielęgniarki/pielęgniara przez cały okres trwania testów.
2. Przed rozpoczęciem testów ratownik medyczny/lekarz/pielęgniarka/pielęgniaryz przeprowadza wywiad osobisty z uczestnikiem testów nt. jego zdrowia, w celu uzyskania informacji:
 - Objawów przeziębienia (katar, kaszel, podwyższona temperatura organizmu);
 - Bólu w klatce piersiowej;
 - Uczucia duszności;
 - Uczucia pieczenia za mostkiem;
 - Bólu brzucha;
 - Bólów promieniujących do szyi, barków, kończyny górnej, pleców;
 - Mroczków przed oczami i/lub zaburzeń widzenia;
 - Bólów głowy, zawrotów, nudności i wymiotów.

Uzyskanie powyższych informacji może być przeciwwskazaniem dopuszczenia ćwiczącego do testów.

3. Przed przystąpieniem do testów, ćwiczący obowiązany jest pozostać w spoczynku przez okres około 10-15 minut.
4. **Zabrania się przystępowania do testów po spożyciu alkoholu i/lub środków odurzających oraz osobom z ranami otwartymi, a także z zewnętrznymi oznakami chorób skórnych oraz zakaźnych.** W przypadku podejrzeń osoba prowadząca testy ma prawo zbadać stan trzeźwości strażaka i w przypadku pozytywnego wyniku wykluczyć go z testów oraz powiadomić o zaistniałym fakcie Naczelnika Ośrodka Szkolenia bądź jego zastępcę.
5. W przypadku niedyspozycji zdrowotnej ćwiczący jest obowiązany natychmiast zgłosić ten fakt osobie prowadzącej testy.

IV. Przebieg testów

1. Po pozytywnym przejściu wywiadu zdrowotnego strażak rozpoczyna testy w pomieszczeniu wydolnościowym wg następującej kolejności:
 - a. Bieżnia ruchoma – polega na przebiegnięciu określonego dystansu z określoną prędkością. Bieżnia wyposażona jest w wyłącznik bezpieczeństwa.
 - b. Ergometr wioślarski – polega na pokonaniu określonego dystansu w ustalonym czasie;
 - c. Ergometr rowerowy – polega na wykonaniu ćwiczenia z zadaniem obciążeniem w czasie do 1 min;
 - d. Drabina bez końca – polega na wchodzeniu po ruchomej drabinie i pokonaniu określonego dystansu.

Dystanse, prędkości oraz obciążenia do w/w ćwiczeń dla poszczególnych grup wiekowych zawarte są w tabeli nr 1.

2. Po każdym teście próby wydolnościowej należy stosować 2 minutową przerwę. Na wniosek ćwiczącego przerwa ta może być skrócona bądź zniesiona.
3. Warunkiem zaliczenia próby wysiłkowej jest prawidłowe (zgodne z podanymi w tabeli nr 1 normami) wykonanie wszystkich jej elementów.
4. Pozytywne zaliczenie pełnej próby wydolnościowej jest warunkiem dopuszczenia do testu na ścieżce treningowej.
5. Próbę wydolnościową należy wykonywać w ubraniu specjalnym, hełmie, rękawicach specjalnych w obuwiu strażackim z niepodłączonym aparatem powietrznym (bez użycia maski).
6. Na bieżni ruchomej obowiązuje ubranie zgodnie z cz. IV pkt. 5 z wyłączeniem obuwia strażackiego, w miejsce którego ćwiczący winien posiadać obuwie sportowe.
7. W przypadku niezaliczenia któregoś elementu testu próby wydolnościowej, strażak ma prawo do jego jednorazowego powtórzenia, z uwzględnieniem cz. IV pkt. 2.
8. Dwukrotne niezaliczenie danego elementu próby wydolnościowej jest jednoznaczne z niezaliczeniem testu w komorze dymowej i brakiem możliwości podejścia do dalszych ćwiczeń.
9. Test na ścieżce treningowej polega na przejściu jej na orientację w utrudnionych warunkach (pracy przy dużym obciążeniu psychofizycznym, tj. zaciemnienie, zadymienie, ograniczona przestrzeń, podwyższona temperatura oraz hałas).
10. Test na ścieżce treningowej należy wykonać w ubraniu specjalnym, hełmie, obuwiu strażackim, rękawicach specjalnych, kominiarce, sprzęcie ochrony układu oddechowego (masce założonej na twarz i podłączonej do aparatu powietrznego), z włączonym sygnalizatorem bezruchu.
11. Warunkiem zaliczenia ścieżki treningowej jest jej pokonanie przez ćwiczącego przy użyciu jednego aparatu powietrznego. W przypadku niezaliczenia jej za pierwszym podejściem ćwiczącemu nie przysługuje prawo do jej powtórzenia. Wykorzystanie całego zapasu butli przed opuszczeniem ścieżki treningowej i ściągnięcie maski jest równoznaczne z niezaliczeniem testów w komorze dymowej.
12. Testy w komorze dymowej zostają zaliczone po pozytywnym przejściu wszystkich elementów tj.:
 - a. Bieżni ruchomej, ergometru wioślarskiego, rowerowego oraz drabiny bez końca;
 - b. Ścieżki treningowej.
13. W przypadku niezaliczenia komory dymowej, termin poprawkowy zostanie wyznaczony przez Naczelnika Ośrodka Szkolenia na wniosek jednostki kierującej.
14. Po zakończonym teście osoby biorące udział otrzymują wypełnioną „Indywidualną kartę zaliczenia/niezaliczenia komory dymowej”, którą należy przedłożyć przełożonemu właściwej terytorialnie jednostki organizacyjnej.

V. Postanowienia końcowe

1. Prowadzący testy ma prawo je przerwać w razie stwierdzenia:
 - a. Niebezpieczeństwa zagrażającego życiu bądź zdrowiu uczestników;
 - b. Złego stanu psychofizycznego ćwiczącego;
 - c. Uchybień organizacyjno-technicznych;
 - d. Nieprawidłowego wykonywania elementów testu oraz nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy;
 - e. Na wniosek ćwiczącego.
2. Obsługa komory dymowej nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe i pieniądze pozostawione na terenie obiektu, jak również za uszkodzenia ciała i wypadki wynikające z naruszenia niniejszego regulaminu.
3. Na terenie komory dymowej, Ośrodka Szkolenia oraz jednostki ratowniczo-gaśniczej zabronione jest spożywanie alkoholu i środków odurzających.
4. Teren i pomieszczenia komory dymowej są pod stałym monitoringiem.

Tabela 1. Normy testów wydolnościowych

Ćwiczenia Wiek	Ruchoma bieżnia		Ergometr wioślarski		Ergometr rowerowy		Drabina bez końca	
	prędkość	czas	dystans	czas	obciążenie	czas	wysokość	czas
	km/h	min.	m	min.	W	min.	m	min.
do 30 lat	8	5	1000	5	200	1	30	1,45
30-39 lat	7	5	1000	5	175	1	25	1,30
40-49 lat	6	5	750	5	150	1	20	1,15
powyżej 50 lat	5	5	500	5	125	1	10	0,45