

Zatwierdzam:

Komendant Powiatowy
Państwowej Straży Pożarnej

bryg. mgr inż. Rafał Mrowiński



**KOMENDA POWIATOWA
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ
W PILE**

**REGULAMIN
TESTÓW / ĆWICZEŃ W KOMORZE DYMOWEJ**

I. ZASADY OGÓLNE

1. Komora dymowa jest przeznaczona do prowadzenia ćwiczeń doskonalących oraz testów w sprzęcie ochrony układu oddechowego.
2. Test/ ćwiczenia w komorze dymowej będą się odbywać zgodnie z harmonogramem, tworzonym na podstawie wskazanych czasookresów i uzgodnień pomiędzy jednostkami kierującymi, a Komendą Powiatową PSP w Pile.
3. Nadzór na działalnością komory dymowej sprawuje Kierownik Komory - dowódca JRG NR 2 PSP w Pile.
4. Test/ćwiczenia doskonalące muszą być prowadzone i nadzorowane przez obsługę komory dymowej stanowiącą minimum dwie osoby. Obsługę komory wyznacza się spośród funkcjonariuszy JRG Nr 2 PSP w Pile rozkazem dziennym.
5. Test/ ćwiczenia należy właściwie udokumentować.
6. Test/ćwiczenia doskonalące przeznaczone są dla osób pracujących w sprzęcie ochrony układu oddechowego.
7. Test/ćwiczenia doskonalące w komorze dymowej mogą przeprowadzać tylko osoby przeszkolone, posiadające doświadczenie w zakresie jej bezpiecznej obsługi.
8. Obsługa komory jest zobowiązana do ścisłego przestrzegania niniejszego regulaminu oraz dokumentów stanowiących podstawę do jego sporządzenia.
9. W pomieszczeniu sterowni mogą przebywać tylko osoby upoważnione.
10. W pomieszczeniach próby wysiłkowej i ścieżki treningowej mogą przebywać jedynie obsługa komory oraz uczestnicy testu/ćwiczeń doskonalących.
11. Przed rozpoczęciem testu/ćwiczeń doskonalących obsługa komory sprawdza stan techniczny urządzeń komory oraz zabezpieczeń.
12. Uczestnik testu/ćwiczeń doskonalących w trakcie jego trwania znajduje się pod stałym nadzorem obsługi komory oraz urządzeń monitorujących przebieg testu/ćwiczeń doskonalących.
13. W przypadku stwierdzenia okoliczności zagrażających bezpieczeństwu uczestnika/uczestników testu/ćwiczeń doskonalących, obsługa komory natychmiast przerywa test/ćwiczenie, uruchamia system alarmowy i udziela pomocy.
14. Do wytwarzania dymu należy stosować wyłącznie środki dymotwórcze bezpieczne dla organizmu.
15. Zabezpieczenie medyczne stanowi zestaw PSP R-2 oraz AED. Podczas testów/ćwiczeń doskonalących należy zapewnić obecność ratownika medycznego lub pielęgniarki/ pielęgniarza. KP PSP w Pile zapewnia powyższe wyłącznie dla jednostek

- z własnego rejonu operacyjnego. Zabezpieczenie medyczne jest zobowiązana zapewnić jednostka kierująca.
16. Jednorazowo do udziału w teście/ ćwiczeniu można skierować maksymalnie 10 osób.
 17. Minimalne wymagania sprzętowe dla w/w. ilości osób:
 - aparat powietrzny- 4 komplety,
 - zapasowe butle do aparatów powietrznych- 6 szt.,
 - ubranie specjalne, obuwie specjalne, rękawice, kominiarka, hełm, maska do aparatu powietrznego- indywidualnie każdy kierowany,
 - obuwie sportowe.
 18. KP PSP w Pile nie zapewnia obsługi technicznej sprzętu ODO.
 19. Do dyspozycji osób przechodzących test/ ćwiczenia w komorze dymowej pozostają pomieszczenia sanitarne w budynku komory dymowej.
 20. Sposób zachowania zasad bezpieczeństwa podczas użytkowania komory dymowej określa „Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania komory dymowej” stanowiąca załącznik nr 7.
 22. Ćwiczenia przeprowadza się w terminach uzgadnianych przez Wydział Operacyjno – Szkoleniowy Komendy Powiatowej PSP w Pile w porozumieniu z Kierownikiem komory dymowej- D-cą JRG Nr2 PSP w Pile, w celu zapewnienia wymaganej liczby osób do obsługi komory dymowej posiadających wymagane kwalifikacje i uprawnienia oraz zapewnienia możliwości realizacji bieżących zadań własnych przez JRG Nr 2 PSP w Pile.
 23. Przed zaplanowanym terminem ćwiczeń , kierujący jednostką organizacyjną przesyła do Wydziału Operacyjno – Szkoleniowego Komendy Powiatowej PSP w Pile kartę skierowania wg. ustalonego wzoru (załącznik nr 1 i 2 do niniejszego regulaminu) . Kartę o której mowa należy przesłać pocztą elektroniczną w formie edytowalnej. Natomiast w dniu przeprowadzania ćwiczeń kartę zgłoszenia należy przedłożyć obsłudze komory dymowej.
 24. Jednostka delegująca wyznacza dla każdej grupy ćwiczącej kierownika grupy, który przekazuje obsłudze komory dymowej wymagana dokumentację oraz odpowiada za dyscyplinę podległych ćwiczących.
 25. Do dokumentowania działalności komory stosuje się sprawozdanie zamieszczone w załączniku nr 5 i 6 do niniejszego regulaminu. Kierownik komory dymowej, drogą służbową, składa sprawozdanie miesięczne i kwartalne z działalności komory do 10 dnia następnego miesiąca.

II. TEST W KOMORZE DYMOWEJ

1. Organizacja testu w komorze dymowej

- 1.1. Test w komorze dymowej ma na celu sprawdzenie oraz doskonalenie umiejętności i nawyków w zakresie:
 - a) technik pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego oraz w ubraniach specjalnych,
 - b) pracy przy dużym obciążeniu psychofizycznym (zaciemnienie, zadymienie, ograniczona przestrzeń, podwyższona temperatura, hałas),
 - c) poruszania się w nieznanym i złożonym przestrzennie układzie komunikacji poziomej i pionowej.
- 1.2. Częstotliwość testów dla strażaków PSP ustala właściwy miejscowo komendant wojewódzki PSP, z zastrzeżeniem, że testy nie mogą odbywać się rzadziej niż raz na trzy lata.
- 1.3. Częstotliwość testów dla pozostałych członków podmiotów włączonych do KSRG ustala właściwy miejscowo komendant wojewódzki PSP, z zastrzeżeniem, że testy nie mogą się odbywać rzadziej niż raz na pięć lat.
- 1.4. Termin testu dla osób z innych służb nie będących podmiotami KSRG jest wyznaczany w porozumieniu i za zgodą właściwego miejscowo komendanta wojewódzkiego PSP.
- 1.5. Do testu w komorze dymowej mogą być skierowani:
 - a) funkcjonariusze PSP, którzy posiadają:
 - aktualne szkolenie okresowe z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, a w przypadku nowo przyjętych do służby – szkolenie wstępne,
 - aktualne okresowe profilaktyczne badania lekarskie, a w przypadku nowo przyjętych do służby – orzeczenie o zdolności do służby lub bez ograniczeń,
 - b) członkowie podmiotów włączonych do KSRG, którzy posiadają:
 - aktualne szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy,
 - aktualne zaświadczenie lekarskie pozwalające na bezpośredni udział w działaniach ratowniczych lub do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego.
 - c) inne osoby niż wymienione w ppkt. a i b, które posiadają aktualne zaświadczenie lekarskie pozwalające na pracę w sprzęcie ochrony układu oddechowego.

- 1.6. Kierownik jednostki kierującej na test potwierdza spełnienie wymogów określonych w pkt. 1.5. na skierowaniu, którego wzór stanowi odpowiednio załącznik nr 1 lub 2.
- 1.7. Obsługa komory dymowej sprawdza przed testem tożsamość osób skierowanych.
- 1.8. Przed przystąpieniem do testu, każdy uczestnik testu składa oświadczenie o stanie psychofizycznym, będące elementem karty przebiegu testu, którego wzór stanowi załącznik nr 3 „Zasad wyposażenia i wykorzystania komór dymowych w Państwowej Straży Pożarnej”.
- 1.9. Bezpośrednio przed przystąpieniem do ćwiczeń, ćwiczący zostaje poddany kontroli ciśnienia tętniczego i tętna oraz przeprowadza się z nim krótki wywiad chorobowy.
- 1.10. Powyższe realizuje osoba stanowiąca zabezpieczenie medyczne, która wydaje ostateczną decyzję na udział w ćwiczeniach i odnotowuje wyniki kontroli w Karcie przebiegu testu – załącznik nr 3 do regulaminu.
- 1.11. Wartości graniczne ciśnienia tętniczego wg WHO dla przystępujących do ćwiczenia nie mogą przekraczać jednej lub obu wartości ciśnienia:
 - Skurczowego **139** mmHg
 - Rozkurczowego **89** mmHg
 - Zbadana wartość tętna na tętnicy obwodowej przystępującego do ćwiczeń wydolnościowych powinna mieścić się w granicach od **55** uderzeń / minutę do **90** uderzeń /minutę.
- 1.12. Test w komorze dymowej należy przeprowadzić dla każdego uczestnika indywidualnie.

2. Wymagania dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy podczas testu w komorze dymowej

2.1. Przed rozpoczęciem testu:

- a) obsługa komory przeprowadza instruktaż wstępny, który obejmuje omówienie:
 - celu ćwiczeń,
 - budowy komory,
 - organizację i kolejność wykonywania ćwiczeń,
 - urządzenia i zadania do wykonania na ścieżce,
 - zasady bhp podczas ćwiczeń.

- b) obsługa komory ustala z uczestnikami testu zasady sygnalizowania zagrożenia (np. w postaci znaków gestowych) zaistniałego w trakcie testu (złe samopoczucie, kontuzję itp.),
- c) na prośbę uczestników testu, obsługa komory umożliwia przedstawicielowi grupy pokazowe przejście ścieżki treningowej w środkach ochrony indywidualnej, bez użycia środków ochrony układu oddechowego,
- d) obsługa komory dymowej oraz uczestnicy testu przeprowadzają kontrolę sprawności sprzętu ochrony układu oddechowego, ilości powietrza w butli oraz wyposażenia w środki ochrony indywidualnej.

2.2. Uczestnicy testu na ścieżce treningowej muszą posiadać włączony sygnalizator bezruchu.

2.3. Po zakończeniu testu w komorze dymowej uczestnicy pozostają pod nadzorem obsługi komory przez minimum 10 minut.

3. Przebieg testu w komorze dymowej i jego ocena

3.1 Test składa się z próby wysiłkowej oraz ścieżki treningowej.

3.2. Przed przystąpieniem do testu uczestnicy zostają zapoznani z niniejszymi zasadami w części dotyczącej „Testu w komorze dymowej”.

3.3. Obsługa komory jest zobowiązana do poinstruowania uczestników testu o konieczności jego natychmiastowego przerwania i zgłoszenia tego faktu obsłudze w przypadku wystąpienia niedyspozycji zdrowotnej w postaci:

- a) bólu w klatce piersiowej,
- b) uczucia duszności,
- c) uczucia pieczenia za mostkiem,
- d) bólu brzucha,
- e) bólów promieniujących do szyi, barków, kończyny górnej, pleców,
- f) mroczków przed oczami i/lub zaburzeń widzenia,
- g) bólów głowy, zawrotów, nudności i wymiotów.

3.4. Próba wysiłkowa realizowana jest w ubraniu specjalnym, hełmie, rękawicach specjalnych oraz w obuwiu strażackim specjalnym (aparat powietrzny znajduje się na plecach, natomiast maska pozostaje zdjęta i odłożona).

3.5. Podczas ćwiczenia na ergometrze taśmowym i rowerowym wymagane jest obuwie sportowe.

3.6. Po wykonaniu każdego z elementów próby wysiłkowej stosuje się dwuminutową przerwę.


3.7. Warunkiem zaliczenia próby wysiłkowej jest prawidłowe, zgodne z określonymi poniżej wymaganiami, wykonanie wszystkich jej elementów.

3.8. W przypadku niezaliczenia danego elementu próby wysiłkowej każdemu uczestnikowi testu przysługuje prawo do jednorazowego powtórzenia niezaliczonego elementu po zgłoszeniu gotowości przez uczestnika.


3.9. Dwukrotne nie zaliczenie danego elementu próby wysiłkowej powoduje nie dopuszczenie do uczestniczenia w ścieżce treningowej, a tym samym skutkuje nie zaliczeniem testu.

3.10. Próba wysiłkowa składa się z następujących elementów:

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



WIEK	PRĘDKOŚĆ [km/h]		
do 30 lat	9		
31-40 lat	8		
41-50 lat	8		
powyżej 50 lat	7		

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

WIEK	OBCIĄŻENIE [W]	
do 30 lat	200	
31-40 lat	200	
41-50 lat	100	
powyżej 50 lat	100	


- c) **Młot podciągowy (ćwiczenie jako jedyne nie dotyczy kobiet)** – ćwiczenie polega na wykonaniu zadanej liczby podciągnięć i opuszczeń ciężaru w określonym czasie.

WIEK	LICZBA UDERZEŃ	CZAS [max]
do 30 lat	20	3 min.
31-40 lat	20	3 min.
41-50 lat	15	–
powyżej 50 lat	10	–

- d) **Drabina bez końca** – ćwiczenie polega na pokonaniu określonej wysokości z zadaną prędkością.

WIEK	WYSOKOŚĆ [m]	CZAS [min.]
do 30 lat	20	2
31-40 lat	20	2
41-50 lat	10	–
powyżej 50 lat	10	–



- 3.11. Zaliczenie próby wysiłkowej jest warunkiem dopuszczenia do ćwiczenia na ścieżce treningowej.
- 3.12. **Ścieżka treningowa** pokonywana jest w ubraniu specjalnym, hełmie, obuwiu specjalnym, rękawicach specjalnych, kominiarce i w sprzęcie ochrony układu oddechowego. Maską jest podłączona do aparatu powietrznego i założona na twarz. Strażak posiada włączony sygnalizator bezruchu.
- 3.13. Warunkiem zaliczenia ścieżki treningowej jest jej pokonanie przez uczestnika testu przy użyciu jednego aparatu powietrznego. W przypadku nie zaliczenia za pierwszym podejściem ścieżki treningowej uczestnikowi testu nie przysługuje prawo do jej powtórzenia. Wykorzystanie całego zapasu butli przed opuszczeniem ścieżki treningowej stanowi podstawę do jej nie zaliczenia, a co się z tym wiąże, do nie zaliczenia testu w komorze dymowej.
- 3.14. Warunkiem zaliczenia testu jest pozytywne zaliczenie próby wysiłkowej i ścieżki treningowej.
- 3.15. W przypadku nie zaliczenia testu, termin poprawkowy testu wyznaczany jest na wniosek jednostki kierującej.
- 3.16. Organizator wystawia jednostce delegującej zaświadczenie udziału strażaków w teście i przesyła do jednostki delegującej. Wzór zaświadczenia stanowi załącznik nr 4 „Zasad wyposażenia i wykorzystania komór dymowych w Państwowej Straży Pożarnej”.

III. ĆWICZENIA DOSKONALĄCE W KOMORZE DYMOWEJ

1. Ćwiczenia doskonalące mogą być przeprowadzane z wykorzystaniem założeń przebiegu testu w komorze dymowej.
2. Do dokumentowania przebiegu ćwiczeń można wykorzystać wzory dokumentów zamieszczone w załącznikach 1-6 „Zasad wyposażenia i wykorzystania komór dymowych w Państwowej Straży Pożarnej”.
3. Założenia i przebieg ćwiczeń doskonalących ustala organizator ćwiczeń.
4. Ćwiczenia doskonalące w komorze dymowej można prowadzić dla każdego uczestnika indywidualnie, w rocie lub w innej konfiguracji ustalonej przez organizatora ćwiczenia, przy zachowaniu zasad BHP.
5. Poziom trudności w trakcie ćwiczeń doskonalących należy dopasować do umiejętności osób ćwiczących.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń doskonalących organizator ćwiczeń zapoznaje ćwiczących z organizacją i przebiegiem ćwiczeń, a także przeprowadza kontrolę sprawności sprzętu ochrony układu oddechowego, ilości powietrza w butli oraz wyposażenia w środki ochrony indywidualnej.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń doskonalących obsługa komory przeprowadza instruktaż wstępny z zakresu BHP podczas ćwiczeń w komorze dymowej oraz ustala z uczestnikami ćwiczeń zasady sygnalizowania zagrożenia (np. w postaci znaków gestowych) zaistniałego w trakcie ćwiczeń (złego samopoczucia, kontuzji itp.),
8. Ćwiczenia doskonalące należy zakończyć podsumowaniem i przeanalizowaniem najczęściej popełnianych błędów, wskazaniem ich źródła oraz dokumentacją prawidłowego wykonania ćwiczenia.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1

.....
Miejscowość, data

.....
(Pieczęć jednostki kierującej)

..... PSP

W

KARTA SKIEROWANIA FUNKCJONARIUSZY PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ NA TEST W KOMORZE DYMOWEJ

L.p.	Stopień	Imię	Nazwisko	Stanowisko	Jednostka organizacyjna PSP
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
(...)					

Oświadczam, że osoby skierowane na test w komorze dymowej:

- ukończyły szkolenie wstępne lub posiadają aktualne szkolenie okresowe z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy,
- posiadają orzeczenie o zdolności do służby lub aktualne okresowe profilaktyczne badania lekarskie.

Sprzęt ochrony układu oddechowego oraz środki ochrony indywidualnej posiadają wymagane dopuszczenia do użytkowania. Skierowane osoby zostały wyposażone w sprawną maskę i aparat powietrzny.

.....
(Podpis i pieczęć kierownika jednostki organizacyjnej PSP)

Załącznik nr 2

.....
Miejscowość, data

.....
(Pieczęć jednostki kierującej)

.....PSP

w

KARTA SKIEROWANIA OSÓB SPOZA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ NA TEST W KOMORZE DYMOWEJ

L.p.	Stopień	Imię	Nazwisko	Pełniona funkcja/stanowisko	Jednostka
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
(...)					

Oświadczam, że osoby skierowane na test w komorze dymowej:

- ukończyły szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy,
- posiadają aktualne zaświadczenie lekarskie pozwalające na bezpośredni udział w działaniach ratowniczych lub do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego.

Sprzęt ochrony układu oddechowego oraz środki ochrony indywidualnej posiadają wymagane dopuszczenia do użytkowania. Skierowane osoby zostały wyposażone w sprawną maskę i aparat powietrzny.

.....
(Podpis i pieczęć osoby kierującej na ćwiczenie)

KARTA PRZEBIEGU TESTU

L.p.	Stopień Imię Nazwisko	Ciśnienie skurczowe/ rozkurczowe/ tętno	Własnoręczny podpis *	Przebieg ćwiczenia					Zaliczył /a/ nie zaliczył /a/ próbę wysiłkową	Zaliczył /a/ nie zaliczył /a/ ścieżkę treningową	Ocena końcowa testu w komorze dymowej (zaliczył /a/ nie zaliczył /a/)
				ergometr taśmowy (zal./ niezal.)	młot podciągowy (zal./ niezal.)	ergometr ramion / wioślarski (zal./ niezal.)	drabina bez końca (zal./ niezal.)	ergometr rowerowy (zal./ niezal.)			
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
(...)											

* Oświadczam, że przed przystąpieniem do ćwiczeń w komorze dymowej w dniu..... 20..... r.:

- w ciągu ostatnich 48 godzin nie spożywałem alkoholu i nie zażywałem środków odurzających,
- w ciągu ostatnich 24 godzin nie wykonywałem czynności związanych z dużym i długotrwałym wysiłkiem fizycznym,
- mój stan zdrowia pozwala na udział w ćwiczeniach komory dymowej,
- dobrowolnie biorę udział w teście.

Powyższe potwierdzam własnoręcznym podpisem*.

Uwagi dodatkowe:

.....

.....
(Podpis obsługi sterowni)

.....
(Podpis osoby nadzorującej test)
(Nadzór medyczny)

.....
(Podpis i pieczęć osoby upoważnionej)
Kierownik Komory)

.....
(Pieczęć organizatora testu)

ZAŚWIADCZENIE

Niniejszym zaświadczam, że niżej wymienione osoby odbyły test w komorze dymowej w dniu
.....20.... r. z wynikiem:

L.p.	Stopień	Imię	Nazwisko	Jednostka	Zaliczył / Nie zaliczył	Nr zaświadczenia
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
(...)						

.....
(Podpis i pieczęć organizatora testu)

....., dnia 20.... r.
(Miejscowość)

Sprawozdanie
Kierownika komory dymowej mieszczącej się w JRG Nr 2 PSP w Pile
z realizacji szkoleń w miesiącu 20..... r.

Miesiąc/rok	Komenda PSP /Jednostka OSP	Ilość osób PSP	Ilość osób OSP
	RAZEM		

.....
(Podpis)

Sprawozdanie
Kierownika komory dymowej mieszczącej się w JRG Nr 2 PSP w Pile
z realizacji szkoleń w miesiącu 20..... r.

L.p.	Imię i Nazwisko	Jednostka	Data	Nr zaświadczenia	Ocena końcowa testu w komorze dymowej (zaliczył/ nie zaliczył)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
(...)					

.....
(Podpis)

