

## **Instrukcja bezpieczeństwa dla toru do szkoleń z zakresu stosowania procedury "Ratunek! Ratunek!" - ratowanie strażaków przez strażaków realizowanego w Komendzie Miejskiej PSP m. st. Warszawy**

### **Wymagania ogólne.**

1. Organizator szkolenia zapewnia bezpieczne i higieniczne warunki ich prowadzenia.
2. Strażak uczestniczy w szkoleniu po uprzednim instruktarzu z zakresu bezpieczeństwa i higieny służby oraz pod warunkiem posiadania aktualnego orzeczenia lekarskiego o zdolności do pełnienia służby.
3. Przed przystąpieniem do szkolenia kierownik:
  - sprawdza obiekt i stanowisko, w którym będzie prowadzone szkolenie, oraz sprzęt przeznaczony do szkolenia, a w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości - powoduje ich usunięcie;
  - sprawdza, czy wszyscy uczestnicy szkolenia posiadają wymagane środki ochrony indywidualnej;
  - omawia przebieg szkolenia, a także organizację łączności i sposób przekazania decyzji o ich przerwaniu (łączność konwencjonalna na KRG, sygnały gestowe lub słowne)
  - omawia warunki bezpieczeństwa związane z występującymi zagrożeniami.
4. Kierownik szkolenia zobowiązany jest do zapewnienia:
  - zabezpieczenia medycznego szkolenia praktycznego w postaci zespołu dwóch ratowników z pośród ćwiczących, wyposażonych w torbę PSP R1 oraz nosze typu deska,
  - wody do picia dla uczestników szkolenia,
5. Kierownik szkolenia przerywa je w razie stwierdzenia:
  - niebezpieczeństwa zagrażającego życiu lub zdrowiu uczestników;
  - uchybień organizacyjno-technicznych;
  - stwierdzenia złego stanu psychofizycznego wśród ćwiczących strażaków,
  - nieprawidłowego wykonywania elementów szkolenia oraz nieprzestrzegania przepisów bezpieczeństwa i higieny służby,
6. Po zakończeniu szkolenia następuje omówienie przez kierownika.

### **Obowiązki strażaków uczestniczących w szkoleniu**

1. Przed przystąpieniem do zajęć praktycznych szkolenia strażak dokonuje oceny sprawności używanych środków ochrony indywidualnej.
2. Przed rozpoczęciem zajęć praktycznych szkolenia strażak sprawdza czy wykorzystywane przez niego środki ochrony indywidualnej zostały założone poprawnie.
3. Podczas zajęć praktycznych szkolenia, w przypadku stwierdzenia niesprawności środków o których mowa powyżej, strażak informuje o tym prowadzącego, który wymienia niesprawne środki ochrony indywidualnej na sprawne lub podejmuje decyzje o nieprzystąpieniu do ćwiczenia praktycznego.

4. Jeśli kondycja psychofizyczna strażaka nie pozwala na udział w ćwiczeniu lub pogorszy się w trakcie jego wykonywania, ma obowiązek poinformować o tym fakcie instruktora.
5. Strażak uczestniczący w szkoleniu niezwłocznie zgłasza prowadzącemu odniesione obrażenia oraz zauważone zagrożenia dla życia lub zdrowia.
6. Po zakończonym szkoleniu należy posprzątać miejsce szkolenia według zaleceń instruktorów.

### Obowiązki instruktorów prowadzących szkolenie

1. Instruktor jest zobowiązany do stałego monitorowania strażaka podczas przechodzenia przez tor. W sytuacji realnego lub symulowanego zagrożenia udziela mu pomocy adekwatnej do sytuacji.

### Czynności zabronione

1. Używanie niesprawnego sprzętu ODO i środków ochrony indywidualnej.
2. Rejestrowanie obrazu miejsca szkolenia.
3. Realizowania ćwiczeń praktycznych bez nadzoru instruktora.

### Zagrożenia występujące podczas szkolenia

Lp.	Zagrożenie	Źródło zagrożenia	Możliwe skutki zagrożenia	Stosowane środki profilaktyczne
1.	Trudność w oddychaniu, uduszenie	Uszkodzenie aparatu ODO lub brak powietrza podczas pokonywania ciasnych przeszkód	Utrata przytomności, śmierć	Stosowanie tylko sprawnego sprzętu ODO, stała asekuracja przez instruktorów podczas realizacji szkolenia
2.	Upadek	Zastawione przejście, śliskie powierzchnie, zła widoczność, pośpiech, uszkodzenie środków ochrony indywidualnej lub ich brak	Złamanie, zwichnięcie, stłuczenie	Koncentracja uwagi, duża ostrożność, stosowanie odpowiednich środków ochrony indywidualnej, asekuracja instruktora podczas realizacji szkolenia
3.	Uderzenie o nieruchome przedmioty	Ograniczona przestrzeń do poruszania się, nieporządek na miejscu szkolenia, zła widoczność, uszkodzenie środków ochrony indywidualnej lub ich brak	Pottłuczenia, guzy, siniaki, obtarcia skóry	Koncentracja uwagi, duża ostrożność, stosowanie odpowiednich środków ochrony indywidualnej, asekuracja instruktora podczas realizacji szkolenia
4.	Skaleczenie	Ostre krawędzie	Rany cięte	Koncentracja uwagi, duża ostrożność, stosowanie odpowiednich środków ochrony indywidualnej, asekuracja instruktora podczas realizacji szkolenia
5.	Przeciążenie układu ruchu	Wymuszona pozycja ciała podczas ćwiczenia praktycznego, nieergonomiczne warunki ćwiczenia, nadmierny wysiłek fizyczny,	Uszkodzenia układu mięśniowo - szkieletowego, zmęczenie	Ostrożność podczas wykonywania ćwiczenia praktycznego, asekuracja instruktora podczas realizacji szkolenia, stosowanie procedury "Ratunek! Ratunek!"