

1. Poniższe rozwiązania nie wykluczają oraz nie ograniczają dotychczasowych zasad doskonalenia pracy w sprzęcie OUO
2. Wprowadzenie Miesięcznym Planem Doskonalenia Zawodowego we wtorki i w czwartki w każdej JRG ćwiczeń w aparatach OUO
3. W ćwiczeniach będą brali udział wszyscy strażacy będący na zmianie (w miarę możliwości)
4. Ćwiczenia w całości będą trwały 1 godzinę lekcyjną
5. Prowadzący zajęcia będzie miał katalog ćwiczeń
6. Katalog ćwiczeń jest "otwarty"
7. Dopuszcza się przeprowadzanie innych ćwiczeń z aparatami OUO, przy założeniu, że ćwiczenia te będą bezpieczne oraz będą:
 - a. bezpośrednio rozwijały umiejętność pracy w aparacie,
 - b. rozwijały inne umiejętności, a praca w aparacie OUO będzie "utrudnieniem".

Katalog ćwiczeń ogólnych:

1. ubieranie aparatu OUO (wraz z kominiarką oraz rękawicami pożarniczymi)
2. ubieranie aparatu OUO w niedostatecznym oświetleniu
3. zdejmowanie i ubieranie noszaka przy założonej masce
4. przechodzenie pod autem pożarniczym przy założonej masce ze zdjętym noszakiem
5. przeciskanie się przez wąskie szczeliny ze zdjętym noszakiem
6. ćwiczenia w OUO na torze przeszkód wymagającym zręczności
7. ćwiczenia w OUO na torze przeszkód wymagającym wydolności
8. budowa linii ssawnej w aparacie OUO
9. dyktowanie tekstu przez strażaka w masce (podłączonej) drugiemu strażakowi (również w pełnym aparacie OUO) - zrozumiałe prowadzenie korespondencji w OUO

Katalog ćwiczeń związanych z taktyką gaśniczą oraz RIT:

1. zachowanie się strażaka przy awarii aparatu OUO
2. ewakuacja po płaskim nieprzytomnego strażaka w OUO przez jednego oraz dwóch strażaków w OUO
 - bez pętli (za noszak, za noszak i między nogami)
 - przy pomocy pętli
 - przy pomocy płachty ratowniczej
 - w noszach koszowych
 - przy pomocy pętli 4 m
3. przeszukiwanie pomieszczeń w aparacie OUO
4. poruszanie się strażaka w pełnym aparacie OUO z nawodnioną linią gaśniczą