

REGULAMIN ORGANIZACJI ĆWICZEŃ W KOMORZE DYMOWEJ W KOMENDZIE MIEJSKIEJ PSP W OSTROŁĘCE

- opracowany na podstawie zasad organizacji ćwiczeń / testów w komorze dymowej na terenie województwa mazowieckiego - styczeń 2020 rok

§ 1.

1. Ćwiczenia lub testy w komorze dymowej, zwane dalej „testami”, przeznaczone są dla funkcjonariuszy PSP, członków OSP i innych osób pracujących w sprzęcie ochrony układu oddechowego, zwanych dalej uczestnikami. Mają na celu sprawdzenie oraz doskonalenie umiejętności, a także nawyków w zakresie:
 - 1) umiejętności obsługi i pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego;
 - 2) technik pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego oraz w ubraniach ochronnych;
 - 3) pracy przy dużym obciążeniu psychofizycznym, tj. zaciemnienie, zadymienie, ograniczona przestrzeń, podwyższona temperatura oraz hałas;
 - 4) poruszanie się w nieznanym i złożonym przestrzennie układzie komunikacji poziomej i pionowej.
2. Warunkiem dopuszczenia do testów jest zapoznanie się z regulaminem oraz posiadanie na dzień testów przez:
 - 1) funkcjonariuszy PSP:
 - a) aktualnego szkolenia okresowego w dziedzinie bhp, a w przypadku nowo przyjętych do służby – aktualnego szkolenia wstępnego w dziedzinie bhp;
 - b) aktualnego okresowego, profilaktycznego badania lekarskiego, a w przypadku nowo przyjętych – aktualnego orzeczenia lekarskiego o zdolności do służby bez ograniczeń;
 - c) dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego tożsamość ćwiczącego (np. legitymacja służbowa/dowód osobisty/prawo jazdy).
 - 2) członków OSP:
 - a) aktualnego szkolenia okresowego w dziedzinie bhp, a w przypadku nowo przyjętych – aktualnego szkolenia wstępnego w dziedzinie bhp;
 - b) aktualnego zaświadczenia lekarskiego wydanego przez lekarza medycyny pracy, zawierającego orzeczenie o zdolności do bezpośredniego udziału w działaniach ratowniczych;
 - c) ukończonego 18 roku życia i nie przekroczonego 65 roku życia;
 - d) dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego tożsamość ćwiczącego (np. dowód osobisty/prawo jazdy).

- 3) inne osoby niewymienione w ppkt 1 i 2, które posiadają aktualne zaświadczenie lekarskie pozwalające na pracę w sprzęcie ochrony układu oddechowego.
3. Każdy uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania zasad bhp, ppoż., regulaminu, w tym, przepisów porządkowych oraz dbania o czystość i porządek w komorze.
4. Testy w komorze muszą być prowadzone i nadzorowane przez osoby, wyznaczone przez Komendanta Miejskiego PSP, zwane dalej obsługą komory, w tym ratownik medyczny lub pielęgniarz/pielęgniarka.
5. Warunkiem dopuszczenia do testów jest weryfikacja umiejętności obsługi sprzętu ochrony układu oddechowego
6. Weryfikującymi umiejętności ujęte w § 1 ust. 5 jest obsługa komory.

§ 2.

OBOWIĄZKI KIERUJĄCEGO I UCZESTNIKA

1. Kierującym na testy jest:
 - 1) kierownik jednostki organizacyjnej PSP;
 - 2) prezes OSP lub wójt gminy;
 - 3) kierownik innej jednostki ochrony przeciwpożarowej.
2. Kierujący na testy:
 - 1) potwierdza spełnienie wymogów określonych w § 1 ust. 2 na karcie skierowania *zazn. 1.*
 - 2) wyznacza dowódcę grupy ćwiczącej, który obowiązany jest przekazać wymaganą dokumentację oraz odpowiada za utrzymanie dyscypliny wśród grupy ćwiczącej.
3. Kierujący na testy zapewnia uczestnikom:
 - 1) środki ochrony indywidualnej,
 - 2) sprzęt ochrony układu oddechowego oraz sygnalizator bezruchu.
4. Każdy uczestnik testów we własnym zakresie zapewnia sobie indywidualnie bieliznę oraz ubrania do przebrania po odbyciu testu w komorze dymowej.
5. Każdy uczestnik który został skierowany przez swojego przełożonego do odbycia testów w komorze dymowej przed przystąpieniem do testów dostarcza podpisaną przez właściwego przełożonego kartę skierowania do odpowiedzialnego za obsługę komory dymowej.

§ 3.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

1. Częstotliwość testów w komorze zgodnie z zasadami wynosi:
 - 1) dla strażaków PSP biorących czynny udział w akcjach ratowniczo-gaśniczych nie rzadziej niż raz na trzy lata,

- 2) dla pozostałych członków podmiotów włączonych do KSRRG, uprawnionych do czynnego udziału w akcjach ratowniczo-gaśniczych - nie rzadziej niż raz na pięć lat.
2. Dla osób z innych jednostek ochrony przeciwpożarowej, niebędących podmiotami KSRRG terminy udziału w testach na ich wniosek ustala Komendant.
3. Testy przeprowadza się zgodnie z harmonogramem testów w komorze dymowej.

§ 4.

PRZYGOTOWANIE DO TESTÓW

1. Przed przystąpieniem do testów w komorze: lekarz, ratownik medyczny, pielęgniarka lub pielęgniarz, informują uczestnika o:
 - 1) przeciwwskazaniach do wykonania testu dla osób:
 - a) które znajdują się pod wpływem alkoholu lub środków odurzających bądź zażywali je w okresie 48 godzin przed testem albo są w trakcie infekcji lub tuż po przebytej infekcji,
 - b) u których występują następujące objawy:
 - ból w klatce piersiowej,
 - uczucie duszności lub pieczenia za mostkiem,
 - ból brzucha lub ból promieniujący do szyi, barków, kończyny górnej lub pleców,
 - mroczki przed oczami lub zaburzenia widzenia,
 - ból głowy, zawroty, nudności lub wymioty,
 - podwyższona temperatura wewnętrzna ciała;
 - 2) możliwości dobrowolnego poddania się badaniu alkomatem na zawartość alkoholu, w celu usunięcia wątpliwości zgłaszanych przez uczestnika;
 - 3) możliwości sprawdzenia podstawowych parametrów życiowych w przypadku złego samopoczucia uczestnika testu w komorze dymowej na żądanie uczestnika,
 - 4) konieczności natychmiastowego przerwania testów w przypadku stwierdzenia niedyspozycji zdrowotnej oraz powiadomienia o tym personelu medycznego.
2. Warunkiem przystąpienia do testów jest podpisanie przez uczestnika oświadczenia określonego w - *zał. 2*.
3. Z uwagi na zapewnienia najwyższego poziomu bezpieczeństwa uczestników, w sytuacji zgłoszenia przez uczestnika wystąpienia jednej z okoliczności, o której mowa w ust. 1 pkt 1, lub niepodpisania oświadczenia, o którym mowa w ust. 2, lekarz, ratownik medyczny, pielęgniarka lub pielęgniarz podejmuje decyzję o niedopuszczeniu uczestnika do testów w komorze, odnotowując przyczyny tej decyzji w karcie przebiegu testu określonej w - *zał. 3*

4. Przed przystąpieniem do testów, uczestnik obowiązany jest pozostać w spoczynku przez okres od 10 do 15 minut.

§ 5.

PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA

1. Po pozytywnej weryfikacji przez obsługę komory dymowej uczestnik rozpoczyna testy próby wydolnościowej wg następującej kolejności:
 - 1) Ergometr taśmowy – polega na przebiegnięciu określonego dystansu z określoną prędkością. Bieżnia wyposażona jest w wyłącznik bezpieczeństwa;
 - 2) Ergometr rowerowy – polega na wykonaniu ćwiczenia z zadaniem obciążeniem w czasie 1 min;
 - 3) Drabina bez końca – polega na wchodzeniu po ruchomej drabinie i pokonaniu określonego dystansu.
 - 4) Młot podciągowy – polega na wykonaniu zadanej liczby podciągnięć i opuszczeniu ciężaru w określonym czasie.Dystanse, prędkości oraz obciążenia do ćwiczeń dla poszczególnych grup wiekowych zawarte są w tabeli – str. 8.
2. Po każdym teście próby wydolnościowej uczestnikowi przysługuje 2 minutowa przerwa. Na wniosek uczestnika przerwa ta może być skrócona bądź zniesiona.
3. Warunkiem zaliczenia próby wysiłkowej jest prawidłowe (zgodne z podanymi w tabeli § 9 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, w obuwiu sportowym z niepodłączonym aparatem powietrznym (bez użycia maski).
6. W przypadku niezaliczenia któregoś elementu testu próby wydolnościowej, uczestnik ma prawo do jego jednorazowego powtórzenia po zgłoszeniu gotowości przez uczestnika.
7. Dwukrotne niezaliczenie danego elementu próby wydolnościowej jest jednoznaczne z niezaliczeniem testu w komorze i brakiem możliwości podejścia do dalszych ćwiczeń.

§ 6.

ORGANIZACJA KOMORY

1. Upoważnionym do uruchamiania urządzeń wydolnościowych jest obsługa komory.
2. Zabrania się korzystania z komory bez zgody i nadzoru obsługi komory.
3. W pomieszczeniu sterowni zabrania się przebywania osobom postronnym.

4. W pomieszczeniach próby wydolnościowej oraz ścieżki treningowej mogą przebywać jedynie obsługa komory i aktualnie ćwiczący.
5. Komora jest wyposażona w zestaw PSP-R1, respirator, AED, aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego, stoper, pulsoksymetr, termometr oraz alkomat
6. 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.
7. W pomieszczeniach komory stosuje się atestowane środki dymotwórcze (neutralne dla organizmu).
8. Obsługa komory zobowiązana jest do:
 - 1) sprawdzenia stanu technicznego urządzeń oraz zabezpieczeń przed i po testach;
 - 2) sprawdzenia, czy wszyscy uczestnicy testów posiadają wymagane środki ochrony indywidualnej oraz sprzęt ochrony układu oddechowego;
 - 3) weryfikacji umiejętności ujętych w § 1 ust. 5;
 - 4) omówienia przebiegu ćwiczeń, a także organizację łączności i sposób przekazywania decyzji o ich przerwaniu;
 - 5) omówienia warunków bezpieczeństwa związanych z występującymi zagrożeniami;
 - 6) ustalenia z uczestnikiem sposobu sygnalizowania zagrożenia (np. w postaci znaków gestowych).
 - 7) przerwania testów, uruchomienia systemu alarmowego i udzielenia pomocy w przypadku stwierdzenia okoliczności zagrażających bezpieczeństwu uczestnika testów;
 - 8) sprawdzenia po testach, czy wszyscy uczestnicy opuścili pomieszczenia komory oraz sprawdzenia stanu technicznego wyposażenia i urządzeń.
7. Przed przystąpieniem do testów, uczestnicy oraz dowódca grupy ćwiczącej przeprowadzają kontrolę sprzętu ochrony układu oddechowego oraz środków ochrony indywidualnej.
8. Uczestnicy są pod stałym nadzorem obsługi komory oraz urządzeń monitorujących ich przebieg.
9. Czas przygotowania się uczestnika do wejścia na ścieżkę treningową po zakończeniu testów wydolności wynosi maksymalnie 10 minut. Brak gotowości uczestnika w wyznaczonym czasie może powodować wykluczenie go z dalszych testów.
10. Na prośbę uczestników, należy umożliwić wyznaczonej osobie – ubranej w środki ochrony indywidualnej (hełm, rękawice, ubranie specjalne, obuwie strażackie), bez użycia sprzętu ochrony układu oddechowego – pokazowe przejście ścieżki treningowej.
11. Osoby uczestniczące w testach, niezwłocznie zgłaszają prowadzącemu odniesione obrażenia oraz zauważone zagrożenia dla życia lub zdrowia, a także uszkodzenia sprzętu.

12. Uczestnik ćwiczący na ścieżce treningowej jest obowiązany posiadać włączony sygnalizator bezruchu.
13. Zabrania się składowania zbędnych przedmiotów w pomieszczeniu wydolnościowym oraz ścieżki treningowej podczas testów.
14. Po testach uczestnicy powinni pozostać pod nadzorem obsługi komory przez 10 min.

§ 7.

ŚCIEŻKA TRENINGOWA

1. 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).
2. 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.
3. Warunkiem zaliczenia ścieżki treningowej przez ćwiczącego jest jej pokonanie, 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.

§ 8.

DODATKOWE USTALENIA

1. Testy w komorze zostają zaliczone po pozytywnym przejściu wszystkich elementów tj.:
 - 1) próby wydolnościowej;
 - 2) ścieżki treningowej.
2. W przypadku niezaliczenia testów w komorze, termin poprawkowy zostanie wyznaczony przez Komendanta na wniosek jednostki delegującej uczestnika.
3. Obsługa komory ma prawo przerwać testy w razie stwierdzenia:
 - 1) niebezpieczeństwa zagrażającego życiu bądź zdrowiu uczestników;
 - 2) złego stanu psychofizycznego ćwiczącego;
 - 3) uchybień organizacyjno-technicznych;
 - 4) nieprawidłowego wykonywania elementów testu oraz nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy;

- 5) na wniosek ćwiczącego.
4. Obsługa komory nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe i pieniądze pozostawione na terenie obiektu, jak również za uszkodzenia ciała i wypadki wynikające z naruszenia niniejszego regulaminu.
 5. Teren i pomieszczenia komory dymowej są pod stałym monitoringiem.

NORMY TESTÓW WYDOLNOŚCIOWYCH

	Ruchoma bieżnia		Młot podciągowy (nie dotyczy kobiet)		Ergometr rowerowy		Drabina bez końca		Ergometr wioślarski	
	prędkość	czas	ilość podciągnięć	czas	obciążenie	czas	wysokość	czas	obciążenie	czas
	km/h	min.		min.	W	min.	m	min.	W	min.
18-30 lat	9	6	20	3	200	1	20	2	1000	5
31-40 lat	8	6	20	3	200	1	20	2	900	5
41-50 lat	8	6	15	-	100	1	10	-	800	5
powyżej 50 lat	7	6	10	-	100	1	10	-	700	5