

ZASTĘPCA
ŁÓDZKIEGO KOMENDANTA WOJEWÓDZKIEGO
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

M. Koneczny
st. bryg. mgr inż. Mariusz KONECZNY

ZATWIERDZIŁ

NACZELNIK
OŚRODKA SZKOLENIA

G. Maciaszek
mł. bryg. mgr Grzegorz MACIASZEK

SPORZĄDZIŁ

REGULAMIN TESTÓW W KOMORZE DYMOWEJ DLA CZŁONKÓW OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH

I. Postanowienia ogólne

1. REGULAMIN TESTÓW W KOMORZE DYMOWEJ DLA CZŁONKÓW OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH, zwany dalej **Regulaminem**, określa sposób przeprowadzania testów w komorze dymowej, realizowanych przez Ośrodek Szkolenia KW PSP w Łodzi z/s w Sieradzu na potrzeby szkoleń członków OSP biorących bezpośredni udział w działaniach ratowniczych. Testy w komorze dymowej przeznaczone są dla strażaków OSP pracujących w sprzęcie ochrony układu oddechowego w ramach *Szkolenia podstawowego strażaków ratowników OSP* oraz ćwiczeń doskonalących. Mają na celu sprawdzenie oraz doskonalenie umiejętności, a także nawyków w zakresie:
 - a. umiejętności obsługi i pracy w sprzęcie 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. poruszania się w nieznanym i złożonym przestrzennie układzie komunikacji poziomej i pionowej.
2. Kierującym na testy jest Kierownik jednostki organizacyjnej PSP tj. Komendant Miejski/Powiatowy PSP, zwany dalej **Kierującym**. **Kierujący** na testy w komorze dymowej potwierdza spełnienie wymogów w zakresie:
 - a. posiadania przez wszystkich kierowanych na test ważnych badań lekarskich,
 - b. posiadania przez wszystkich kierowanych na test ubezpieczenia oraz karty szkolenia wstępnego w zakresie BHP,
 - c. przeprowadzenia przynajmniej dwóch godzin teorii i dwóch godzin praktyki z tematu „**Sprzęt ochrony dróg oddechowych**” w ramach realizowanego *Szkolenia podstawowego strażaków ratowników OSP*.

Wzór wniosku o przeprowadzenie testu w komorze dymowej stanowi **Załącznik nr 1 do Regulaminu**. Do wniosku należy załączyć listę kierowanych na test w komorze dymowej stanowiącą **Załącznik nr 2 do Regulaminu**.
3. Warunkiem dopuszczenia do testów w komorze dymowej jest:
 - a. zapoznanie się i zaakceptowanie niniejszego regulaminu;
 - b. posiadanie ważnego dokumentu ze zdjęciem, potwierdzającego tożsamość ćwiczącego (dowód osobisty/prawo jazdy);
 - c. zaliczenie testu praktycznego z umiejętności obsługi środków ochrony układu oddechowego.
 - d. posiadanie zestawu środków ochrony indywidualnej:
 - ubranie specjalne;
 - rękawice specjalne;
 - kominiarka;
 - buty strażackie;
 - hełm strażacki.

Każda osoba skierowana na szkolenie powinna posiadać własne środki ochrony indywidualnej. Odpowiedzialność w tej kwestii spoczywa na **Kierującym** na szkolenie.
4. Weryfikującym tożsamość, umiejętności skierowanych na testy oraz dokumentację ujętą w *cz. 1 pkt. 2 i pkt. 3* jest obsługa komory dymowej, a nadzór sprawuje instruktor wyznaczony przez Naczelnika

Ośrodka Szkolenia, prowadzący danego dnia test. Weryfikację należy przeprowadzić przed rozpoczęciem testów.

5. Testy w komorze dymowej dla wszystkich członków OSP, włączonych do KSRG, uprawnionych do czynnego udziału w akcjach ratowniczo-gaśniczych, w ramach doskonalenia umiejętności, powinny odbywać się nie rzadziej niż raz na pięć lat.
6. Testy w komorze dymowej przeprowadza się zgodnie z rocznym harmonogramem, zatwierdzonym przez Naczelnika Ośrodka Szkolenia.
7. Sprzęt ochrony układu oddechowego wraz z sygnalizatorem bezruchu zapewnia Ośrodek Szkolenia KW PSP w Łodzi z/s w Sieradzu.
8. Każdy uczestnik testów we własnym zakresie zapewnia bieliznę oraz ubrania do przebrania.
9. Przed przystąpieniem do testów, osoba ćwicząca jest obowiązana sprawdzić ciśnienie w przydzielonym sprzęcie ochrony układu oddechowego i **własnoręcznie** wpisać wartość w **indywidualnej karcie wyników badania lekarskiego i testu w komorze dymowej (Załącznik nr 3 do Regulaminu)**. Następnie ćwiczący dokonuje **własnoręcznego** podpisu w/w karty, co jest jednoznaczne z akceptacją wszystkich postanowień zawartych w w/w karcie oraz **Regulaminie**.
10. **Kierujący** wyznacza opiekuna grupy ćwiczącej, który zobowiązany jest przekazać wymaganą dokumentację oraz odpowiada za utrzymanie dyscypliny wśród grupy ćwiczącej.
11. Komora dymowa jest wyposażona w minimum zestaw PSP-R1, AED, aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego oraz stoper.
12. Upoważnionym do uruchamiania urządzeń wydolnościowych jest obsługa komory.
13. Zabrania się z korzystania z komory dymowej i jakiegokolwiek urządzenia w pomieszczeniach komory bez zgody i nadzoru obsługi komory.

II. Wymagania bhp podczas testów

1. Prowadzący testy w komorze dymowej oraz ćwiczący są obowiązani do zapoznania się i ścisłego przestrzegania **Regulaminu**.
2. Testy w komorze dymowej muszą być prowadzone i nadzorowane przez 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 może przebywać tylko obsługa komory. Zabrania się przebywania osobom postronnym.
7. W pomieszczeniach próby wydolnościowej oraz ścieżki treningowej może przebywać jedynie obsługa komory i osoby aktualnie ćwiczące. Wejście do pomieszczeń prób wydolnościowych oraz ścieżki treningowej może się odbyć tylko i wyłącznie na wyraźne polecenie obsługi komory.
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 poprawność działania sprzętu ochrony układu oddechowego;
 - c. weryfikacji umiejętności ujętych w cz. I pkt. 3. c. (test praktyczny z obsługi sprzętu ochrony układu oddechowego),
 - d. omówienia przebiegu ćwiczeń, a także organizację łączności i sposób przekazywania informacji o ich przerwaniu,
 - e. omówienia warunków BHP związanych z występującymi zagrożeniami,
 - f. ustalenia z ćwiczącymi sposobu sygnalizowania zagrożenia, niskim ciśnieniu powietrza w butli, pogorszeniu stanu psychofizycznego ćwiczącego (np. w postaci znaków gestowych),
 - g. stałego nadzorowania osób ćwiczących,
 - h. przerywania 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. Osoby ćwiczące są zobowiązane do bezwzględnego stosowania się do poleceń wydawanych przez obsługę komory.
 10. Osoby ćwiczące są pod stałym nadzorem prowadzących testy oraz urządzeń monitorujących ich przebieg.
 11. Każdy z ćwiczących, ubrany w środki ochrony indywidualnej (hełm, rękawice, ubranie specjalne, obuwie strażackie), bez użycia sprzętu ochrony układu oddechowego, ma możliwość treningowego przejścia ścieżki w komorze dymowej przy zapalonym świetle i bez zadymienia przed rozpoczęciem testów.
 12. Osoby uczestniczące w testach niezwłocznie zgłaszają obsłudze komory odniesione obrażenia oraz zauważone zagrożenia dla życia lub zdrowia, uszkodzenia sprzętu oraz wszelkie zmiany stanu psychofizycznego ćwiczącego.
 13. Ćwiczący na ścieżce treningowej jest obowiązany posiadać włączony sygnalizator bezruchu.
 14. W przypadku posiadania długich włosów, ćwiczący jest zobowiązany upiąć je w taki sposób, aby przez cały okres trwania testu nie wystawały poza środki ochrony indywidualnej.
 15. Zabrania się składowania zbędnych przedmiotów w pomieszczeniu wydolnościowym oraz ścieżki treningowej podczas testów.
 16. **Po testach uczestnicy powinni pozostać pod nadzorem prowadzących testy lub opiekuna grupy przez minimum 10 minut.**

III. Wymagania zdrowotne podczas testów

1. Ośrodek Szkolenia KW PSP w Łodzi z/s w Sieradzu zapewnia obecność ratownika medycznego przez cały okres trwania testów.
2. Przed rozpoczęciem testów, ratownik medyczny 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. Ponadto ratownik medyczny przeprowadza badanie warunkujące możliwość przystąpienia do testu, a jego wynik odnotowuje w **indywidualnej karcie wyniku badania lekarskiego i testu w komorze dymowej (Załącznik nr 3 do Regulaminu)**.

3. Przed przystąpieniem do testów, ćwiczący zobowiązany 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 natychmiast wykluczyć go z testów oraz powiadomić o zaistniałym fakcie Naczelnika Ośrodka Szkolenia bądź jego Zastępcę. W dalszej kolejności Naczelnik Ośrodka Szkolenia lub jego Zastępca informują o zaistniałej sytuacji **Kierującego**.
5. W przypadku niedyspozycji zdrowotnej ćwiczący jest obowiązany natychmiast zgłosić ten fakt obsłudze komory.

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. Młot podciągowy – polega na wykonaniu zadanej liczby podciągnięć i opuszczeni ciężaru w określonym czasie (w pozycji stojącej).
 - c. 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 **Załączniku nr 4 do Regulaminu**.
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 **Załączniku nr 4** 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 oraz obuwiu strażackim z niepodłączonym aparatem powietrznym (maska zawieszona na pasku na szyi).

6. Na bieżni ruchomej obowiązuje ubranie zgodnie z cz. IV pkt. 5 z wyłączeniem obuwia strażackiego, w miejsce którego ćwiczący **może** 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. Wejście do pomieszczenia ścieżki treningowej może się odbyć tylko i wyłącznie na wyraźne polecenie obsługi komory. Przed wejściem należy skontrolować ilość powietrza w sprzęcie ochrony układu oddechowego. W przypadku wartości ciśnienia poniżej 270 bar, uczestnik testu nie może zostać wpuszczony do pomieszczenia ścieżki treningowej.
11. Osoba ćwicząca ma obowiązek kontrolować wartość ciśnienia w butli przez cały czas trwania testu na ścieżce treningowej. W przypadku spadku ciśnienia poniżej wartości 50 bar należy o tym fakcie natychmiast powiadomić obsługę komory w sposób wcześniej ustalony. W zależności od postępu ćwiczącego na ścieżce w komorze dymowej, ćwiczenie może być kontynuowane lub test zostaje przerwany i niezaliczony. Decyzję w tej kwestii podejmuje obsługujący pulpit sterowniczy po ocenie postępów ćwiczącego. W przypadku kontynuowania testu, należy zwrócić szczególną uwagę na ćwiczącego.
12. 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.
13. Warunkiem zaliczenia ścieżki treningowej jest jej pokonanie przez ćwiczącego przy wykorzystaniu jednej butli ze sprężonym powietrzem. W przypadku niezaliczenia testu za pierwszym podejściem ćwiczącemu nie przysługuje prawo do jego powtórzenia. Wykorzystanie całego zapasu butli przed opuszczeniem ścieżki treningowej i ściągnięcie maski jest równoznaczne z niezaliczeniem testów w komorze dymowej.
14. Zabronione jest używanie sprzętu oświetleniowego podczas przechodzenia ścieżki treningowej w komorze dymowej.
15. Testy w komorze dymowej zostają zaliczone po pozytywnym przejściu wszystkich elementów tj.:
 - a. praktyczna obsługa sprzętu,
 - b. testów wydolnościowych – bieżnia ruchoma, młot podciągowy, drabina bez końca,
 - c. ścieżki treningowej w komorze dymowej.
16. W przypadku niezaliczenia komory dymowej, termin poprawkowy zostanie wyznaczony przez Naczelnika Ośrodka Szkolenia na wniosek **Kierującego**.
17. Po zakończonym teście opiekun grupy ćwiczącej otrzymuje listę zbiorczą wyników przeprowadzonych testów, stanowiącą **Załącznik nr 4 do Regulaminu**.

V. Postanowienia końcowe

1. Obsługa komory ma prawo przerwać test 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. niestosowania się przez ćwiczącego do poleceń wydawanych przez obsługę komory,
 - f. 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.
5. **Indywidualne karty wyniku badania lekarskiego i testu w komorze dymowej** zostają w dokumentacji Ośrodka Szkolenia KW PSP w Łodzi z/s w Sieradzu. Kierujący członków OSP na testy otrzymuje jedynie listę zbiorczą wyników testu. Na wniosek Kierującego możliwe jest wydanie kserokopii *indywidualnych karty wyniku badania lekarskiego i testu w komorze*.

Załącznik nr 1. Wniosek o przeprowadzenie testu w komorze dymowej.

wybierz miejscowość, dn. wybierz datę r.
(miejscowość, data)

(pieczęć nagłówkowa organizatora szkolenia)

wprowadź sygnaturę pisma
(sygnatura pisma)

**Ośrodek Szkolenia
Komendy Wojewódzkiej
Państwowej Straży Pożarnej
w Łodzi z/s w Sieradzu**

**Wniosek o przeprowadzenie testu w komorze dymowej/rozgorzeniowej dla członków OSP biorących
bezpośredni udział w działaniach ratowniczych w ramach realizowanego
Szkolenia podstawowego strażaków ratowników OSP**

Komenda wybierz z listy **PSP** w **wybierz z listy** zwraca się z wnioskiem o przeprowadzenie testu w komorze dymowej/rozgorzeniowej dla członków OSP będących uczestnikami *Szkolenia podstawowego strażaków ratowników OSP* realizowanego przez tutejszą Komendę.

Unikatowy numer szkolenia - wprowadź unikatowy numer szkolenia

Data testu grupa A – wybierz datę r.

Liczebność grupy - wybierz liczbę

Data testu grupa B – wybierz datę r.

Liczebność grupy - wybierz liczbę

Opiekun grupy – stopień, imię i nazwisko

Tel. kontaktowy do opiekuna – numer telefonu do opiekuna

Listę słuchaczy kierowanych na test w komorze dymowej/rozgorzeniowej stanowią załączniki do przedmiotowego pisma. Jednocześnie informujemy, iż zgodnie z „Zasadami organizacji szkoleń członków OSP biorących bezpośredni udział w działaniach ratowniczych” z 17 listopada 2015 roku, wszyscy słuchacze posiadają ważne badania lekarskie, ubezpieczenie oraz kartę szkolenia wstępnego z zakresu BHP, na podstawie oświadczeń osób kierujących słuchaczy na *Szkolenie podstawowe strażaków ratowników OSP*.

(pieczęć i podpis)

Załącznik nr 1 – lista osób kierowanych na test w komorze dymowej/rozgorzeniowej grupa A

Załącznik nr 2 – lista osób kierowanych na test w komorze dymowej/rozgorzeniowej grupa B

UWAGA – Po sporządzeniu wniosku, organizator szkolenia, przesyła jedynie skan wniosku wraz z wypełnionymi Załącznikami (wersja **edytowalna** arkusza MS Excel), pocztą elektroniczną na adres osp.szkozenia@straz.lodz.pl

Załącznik nr 2. Lista osób kierowanych na test w komorze dymowej.

Załącznik nr 1 do wniosku o przeprowadzenie testu w komorze dymowej

**Lista słuchaczy kierowanych na test w komorze dymowej/rozgorzeniowej
w Ośrodku Szkolenia KW PSP w Łodzi z/s w Sieradzu
w dniu**

Lp.	Nazwisko i imię	Data urodzenia	Miejsce urodzenia	Nazwa OSP*	Gmina/Powiat	Komora dymowa	Komora rozgorzeniowa	Wynik testu <i>abszty/s / na abszty/s</i>
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

UWAGA Test uznaje się za zaliczony pod warunkiem jednoczesnego zaliczenia testu wydolnościowego oraz odbycia ćwiczenia praktycznego w komorze dymowej/rozgorzeniowej.

Załącznik nr 3. Indywidualna karta wyników badania lekarskiego i testu w komorze dymowej.

INDYWIDUALNA KARTA WYNIKÓW TESTU W KOMORZE DYMOWEJ

Nazwisko i imię Wiek Grupa wiekowa

Jednostka OSP, gmina, powiat

Niniejszym oświadczam, że

- stan mojego zdrowia oraz stan psychofizyczny pozwala mi na udział w testach, w komorze dymowej,
- w ciągu ostatnich 48 godzin nie spożywałem alkoholu i nie zażywałem środków odurzających, a w ciągu 24 godzin nie wykonywałem czynności związanych z dużym i długotrwałym wysiłkiem fizycznym,
- zapoznałem się i akceptuję „Regulamin testu w komorze dymowej dla członków OSP”, obowiązujący w Ośrodku Szkolenia KW PSP w Łodzi z/s w Sieradzu,
- zostałem poinstruowany przez obsługę komory dymowej o zasadach bhp podczas testu, zasadach sygnalizowania zagrożenia oraz obsługa ta skontrolowała sprawność sprzętu ochrony układu oddechowego, wyposażenie w środki ochrony indywidualnej oraz ilości powietrza w butli, w której ciśnienie przed rozpoczęciem testu wynosi:

bar

.....
(podpis uczestniczącego w teście)

Masa ciała kg

Ciśnienie krwi

Tętno

Uwagi przeprowadzającego badanie:

Wynik badania – dopuszczony/niedopuszczony* do testu w komorze dymowej.

.....
(pieczęć i podpis przeprowadzającego badanie)

WYNIK TESTU W KOMORZE DYMOWEJ

Lp.	Ćwiczenie	Wartość zadana	Uzyskany wynik zaliczyła/a / nie zaliczył/a
1	Test praktycznej obsługi aparatu		
2	Ergometr taśmowy		
3	Młot podciągowy		
4	Drabina bez końca		
5	Ścieżka w komorze dymowej	70 metrów	
6	Młot podciągowy		
WYNIK KOŃCOWY			

.....
(pieczęć i podpis przeprowadzającego test)

* niewłaściwe skreślić

Załącznik nr 4. Normy testów wydolnościowych.

Ćwiczenia Wiek	Ergometr taśmowy		Młot podciągowy		Drabina bez końca	
	prędkość	czas	liczba uderzeń	czas [max]	dystans	Czas [max]
	km/h	min.			m	
Do 30 lat	9	5	25	3 min.	20	2 min.
31-40 lat	8	5	20	3 min.	15	2 min.
Powyżej 40 lat	7	4	15	-	10	-