

KOMORA DYMOWA PRZEBIEG ĆWICZEŃ I OCENA PRÓBY

I. BADANIA LEKARSKIE

- ✓ każdy ćwiczący musi posiadać aktualne badania lekarskie i zaliczony test sprawności fizycznej (test - dotyczy PSP).
- ✓ zgodę na udział w ćwiczeniach wydaje lekarz lub pielęgniarka lub ratownik medyczny na podstawie pomiaru ciśnienia tętniczego.

WARTOŚCI GRANICZNE CIŚNIENIA

WIEK	CIŚNIENIE	
	SKURCZOWE	ROZKURCZOWE
do 29 lat	do 130	do 80
30 – 40	do 145	do 90
41 – 50	do 150	do 90
ponad 50	do 145	do 95



II. SZKOLENIE WSTĘPNE.

Szkolenie wstępne obejmuje omówienie:

- ✓ celu ćwiczeń,
- ✓ budowy komory,
- ✓ organizacji i kolejności wykonywania ćwiczeń,
- ✓ urządzeń i zadań do wykonania na ścieżce treningowej,
- ✓ zasad bhp podczas ćwiczeń.

UWAGA:

Każdy ćwiczący otrzymuje „Kartę badań”, a wyniki ćwiczeń przechowywane są w komputerowej bazie danych.

W przypadku nie zaliczenia ćwiczeń lub nie dopuszczenia do nich -ćwiczenia należy powtórzyć w ustalonym terminie.

III. ĆWICZENIA.

- ✓ przed rozpoczęciem próby na ścieżce treningowej, ćwiczący przystępuje do ćwiczeń wydolnościowych,
- ✓ po każdym ćwiczeniu następuje dwuminutowa przerwa.

Zadanie 1. ERGOMETR TAŚMOWY

- ćwiczenie polega na przebiegnięciu dystansu z określoną prędkością w określonym czasie.

WIEK	PRĘDKOŚĆ	CZAS
	/km/h/	/min/
do 29 lat	9	6 min
30 – 39	8	5 min
40 – 45	7	4 min
46 – 50	6	4 min
ponad 50 lat	5	3 min



Zadanie 2. ERGOMETR RAMION.

- ćwiczenie polega na wykonaniu w określonym czasie zadanego dystansu.



WIEK	DYSTANS	CZAS
	/m/	/min/
do 29 lat	1000	max. 5
30 – 39	1000	
40 – 45	750	max. 5
46 - 50	750	max. 6
ponad 50 lat	500	max. 6

Zadanie 3. ERGOMETR ROWEROWY.

- ćwiczenie polega na wykonaniu w określonym czasie zadanego obciążenia.

WIEK	OBCIĄŻENIE	CZAS
	/W/	/min/
do 29 lat	200	1 min
30 – 39	175	1 min
40 – 45	150	1 min
46 - 50	125	1 min
ponad 50 lat	100	1 min



Zadanie 4. DRABINA BEZ KOŃCA.

- ćwiczenie polega na wchodzeniu po szczeblach ruchomej drabiny pokonując zadany dystans.

WIEK	WYSOKOŚĆ	CZAS
	/m/	/min/
do 29 lat	30m	steruje program komputerowy
30 – 39	25m	steruje program komputerowy
40 – 45	20m	steruje program komputerowy
46 - 50	15m	steruje program komputerowy
ponad 50 lat	10m	steruje program komputerowy

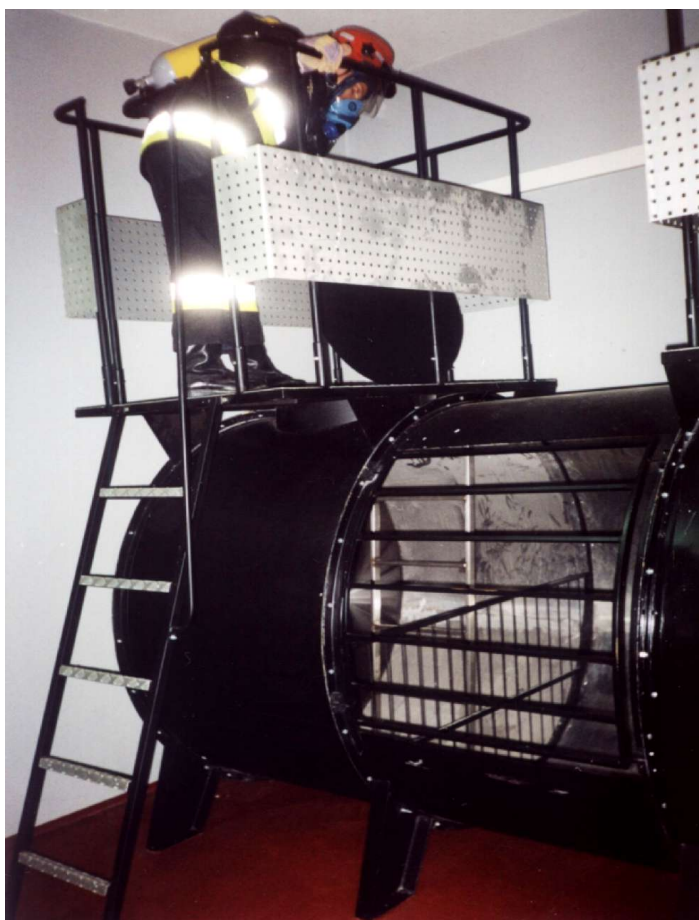


Ćwiczenie odbywa się w:

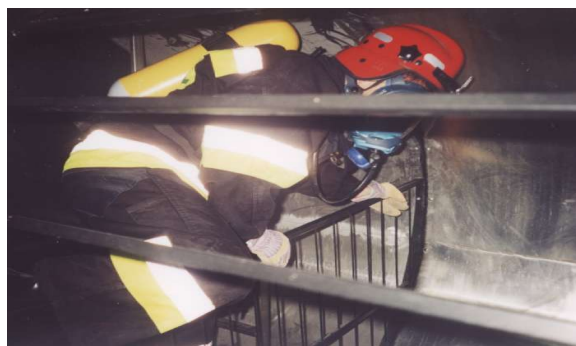
- umundurowaniu specjalnym,
- aparacie powietrznym,
- hełmie,
- rękawicach ochronnych,

Zabezpieczenie:

- czujnik bezruchu.



- ✓ pierwszym elementem jest zbiornik z dwoma włączami ϕ 600 mm;
- ✓ wewnątrz znajdują się dwie ściany grodziowe zmniejszające średnicę zbiornika o połowę



bezpośrednio ze zbiornika
wchodzi się na poziom
górny (klatki o wysokości

przechodzi się przez
właz ϕ 600 mm



POZIOM DOLNY

(klatki o wysokości 0,9 m) zawiera szereg przeszkód

przeszkoda zaporowa pozioma

Przeszkoda zaporowa skośna



ϕ 600 mm



Drzwi przesuwne



a o ϕ 600 mm
i długości 2000 mm

przejście do pomieszczenia termicznego



koniec ćwiczeń.

