

## Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu

### **REGULAMIN ĆWICZEŃ W KOMORZE DYMOWEJ**

#### **I. POSTANOWIENIA OGÓLNE**

1. Komora dymowa przeznaczona jest do prowadzenia ćwiczeń w sprzęcie ochrony dróg oddechowych i ubraniach ochrony przeciwchemicznej.
2. Ćwiczenia mają na celu wyrobienie, sprawdzenie oraz doskonalenie u ćwiczących umiejętności i nawyków w zakresie:
  - 1) technik pracy w sprzęcie ochrony dróg oddechowych i ubraniach ochrony przeciwchemicznej,
  - 2) pracy przy dużym obciążeniu psycho – fizycznym (zaciemnienie, zadymienie, ograniczona przestrzeń, podwyższona temperatura, hałas),
  - 3) poruszania się w nieznanym i skomplikowanym przestrzennym układzie komunikacji poziomej i pionowej.
3. Niniejsze postanowienia Regulaminu określają i ujednolicają zasady realizacji ćwiczeń w komorze dymowej.
4. Regulamin jest zgodny z zasadami określonymi rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 17 listopada 1997 r. w sprawie szczegółowych warunków bezpieczeństwa i higieny służby strażaków oraz zakresu ich obowiązywania w stosunku do innych osób biorących udział w akcjach ratowniczych, ćwiczeniach lub szkoleniu /Dz. U. Nr 145, poz. 979/.

#### **II. POSTANOWIENIA ORGANIZACYJNE**

1. W komorze dymowej prowadzone są ćwiczenia i testy sprawności ze sprzętem ochrony dróg oddechowych i w ubraniach ochrony przeciwchemicznej.
2. W komorze mogą być prowadzone testy sprzętu.
3. Stopień trudności ćwiczeń należy dostosować do stopnia wykształcenia i wydolności ratowników.
4. Ćwiczenia należy prowadzić w grupach maksymalnie 15 osobowych.
5. W pomieszczeniach roboczym i ścieżki treningowej mogą przebywać jedynie osoby aktualnie ćwiczące.

6. W pomieszczeniu sterowni mogą przebywać tylko osoby upoważnione.
7. Z każdej grupy ćwiczącej wyznacza się osobę odpowiedzialną za dyscyplinę ćwiczących, zwaną dowódcą grupy ćwiczącej.
8. Zajęcia w komorze mogą prowadzić tylko osoby odpowiednio przeszkolone i posiadające uprawnienia wydane przez producenta komory /minimum 2 osoby/.
9. Prowadzący ćwiczenia zobowiązani są do prawidłowej i bezpiecznej obsługi komory.
10. Grupy uczestniczące w testach lub ćwiczeniach mogą być wyposażone (w zależności od rodzaju testu) we własny sprzęt do ćwiczeń (aparaty powietrzne, maski, ubrania ochrony przeciwchemicznej).
11. Ćwiczenia realizowane są:
  - 1) w pomieszczeniu roboczym do prowadzenia ćwiczeń wydolnościowych, gdzie obowiązuje:
    - a) strój sportowy, aparat powietrzny, maska,
    - b) ubranie gazoszczelne,
  - 2) na ścieżce treningowej, gdzie obowiązuje umundurowanie specjalne lub sztabowe, aparat powietrzny, maska, hełm, rękawice ochronne, sygnalizator bezruchu.
12. Nadzór nad realizacją ćwiczeń i testów sprawuje kierownik sekcji doskonalenia zawodowego lub wyznaczona przez niego osoba z uprawnieniami do obsługi komory, zwana kierownikiem komory.
13. Do ćwiczeń mogą być dopuszczone osoby, które ukończyły wstępne szkolenie BHP.
14. Strażacy Państwowej Straży Pożarnej do ćwiczeń stawiają się z zaliczonym testem sprawności fizycznej.
15. Po odbyciu ćwiczeń w komorze, każdy ćwiczący otrzymuje „Kartę badań” (wzór nr 1), a wyniki ćwiczeń każdego uczestnika przechowywane są w komputerowej bazie danych.
16. W przypadku nie zaliczenia ćwiczeń lub nie dopuszczenia do nich przez ratownika medycznego, pielęgniarkę lub lekarza, ćwiczenia należy powtórzyć w ustalonym terminie (do końca roku, w którym miało miejsce ćwiczenie).
17. Ćwiczenia w komorze treningowej dla pracowników innych jednostek ochrony przeciwpożarowej, jednostek samorządowych, instytucji, organizacji społecznych lub innych podmiotów odbywają się zgodą Kujawsko-Pomorskiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej i pod nadzorem kierownika komory dymowej w drodze odrębnych ustaleń.

### **III. WYMAGANIA BHP PODCZAS ĆWICZEŃ**

1. Przed rozpoczęciem ćwiczenia obsługa komory sprawdza stan techniczny urządzeń komory dymowej oraz ich zabezpieczenie.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, ćwiczący oraz dowódca grupy ćwiczącej dokonują kontroli sprawności sprzętu ochrony dróg oddechowych, ubrań i ekwipunku.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, prowadzący zajęcia ustala z ćwiczącym zasady sygnalizowania zagrożenia.
4. Przed ćwiczeniami na ścieżce treningowej - na życzenie ćwiczących - należy umożliwić przedstawicielowi grupy pokazowe przejście ścieżki.
5. Podczas ćwiczeń, ćwiczący znajduje się pod stałym nadzorem obsługi komory i urządzeń kontrolnych.
6. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowego korzystania z urządzeń komory, bądź zaistnienia zagrożenia – obsługa komory natychmiast przerwa ćwiczenia.
7. W przypadku stwierdzenia jakiegokolwiek stanu zagrożenia dla ćwiczącego obsługa komory uruchamia system alarmowy i udziela pomocy poszkodowanemu.
8. Do wytwarzania dymu należy stosować wyłącznie nieagresywne atestowane środki dymotwórcze.
9. Ćwiczący na ścieżce treningowej musi być wyposażony w sygnalizator bezruchu.
10. Przed przystąpieniem do ćwiczeń grupa ćwiczących odbywa szkolenia wstępne.

### **IV. WYMOGI ZDROWOTNE**

1. Warunkiem dopuszczenia do ćwiczeń:
  - 1) funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej jest poświadczenie zawarte w skierowaniu na ćwiczenia o dopuszczeniu do służby, wydane na podstawie aktualnych okresowych badań lekarskie oraz zaliczony test sprawności fizycznej
  - 2) strażaków jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych jest legitymowanie się wydanym przez zakład opieki zdrowotnej orzeczeniem lekarskim stwierdzającym zdolność członka ochotniczej straży pożarnej do udziału w akcjach ratowniczych, przy czym data wydania orzeczenia nie może być wcześniejsza niż dwa lata przed przystąpieniem do ćwiczeń.
  - 3) innych osób jest aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do ćwiczeń w trudnych warunkach.
2. Zbadane wartości ciśnienia tętniczego przystępujących do ćwiczeń nie mogą przekraczać wartości określonych w tabeli Nr 1.

Tabela 1. Wartości graniczne ciśnienia tętniczego dla osób z poszczególnych grup wiekowych:

| <b>Wiek</b> |             |             |             |             |             |              |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| do 29 lat   |             | 30 – 39 lat |             | 40 – 50 lat |             | ponad 50 lat |             |
| Ciśnienie   |             | Ciśnienie   |             | Ciśnienie   |             | Ciśnienie    |             |
| Skurczowe   | Rozkurczowe | Skurczowe   | Rozkurczowe | Skurczowe   | Rozkurczowe | Skurczowe    | Rozkurczowe |
| do 130      | do 80       | do 145      | do 90       | do 150      | do 90       | do 145       | do 95       |

3. Zgodę na dopuszczenie do ćwiczeń pomimo przekroczenia wartości granicznych ciśnienia tętniczego określonych w tabeli 1 może wydać jedynie lekarz.
4. W przypadku niedyspozycji zdrowotnej ćwiczący jest zobowiązany do natychmiastowego zgłoszenia tego faktu kierownikowi komory dymowej lub przeprowadzającemu pomiar ciśnienia.

## V. SZKOLENIE WSTĘPNE

1. Szkolenie wstępne obejmuje omówienie:

- 1) Celu ćwiczeń.
- 2) Budowy komory.
- 3) Organizacji i kolejności wykonywania ćwiczeń.
- 4) Urządzeń i zadań do wykonania na ścieżce treningowej.
- 5) Zasad bhp podczas ćwiczeń.

2. Szkolenie wstępne prowadzi kierownik komory.

## VI. PRZEBIEG ĆWICZEŃ I OCENA PRÓBY

1. Przebieg ćwiczeń:

- 1) szkolenie wstępne,
- 2) pomiar ciśnienia tętniczego ,
- 3) ćwiczenia:
  - a) ergometr taśmowy – ćwiczenie polega na przebiegnięciu dystansu z określoną prędkością w określonym czasie,
  - b) ergometr ramion – ćwiczenie polega na wykonaniu w określonym czasie zadanego obciążenia. w zależności od grupy wiekowej,
  - c) ergometr rowerowy – ćwiczenie polega na wykonaniu w pozycji siedzącej zadanego obciążenia. w określonym czasie,

- d) drabina bez końca – ćwiczenia polega na wchodzeniu po ruchomej drabinie pokonując zadana drogę z określoną prędkością w określonym czasie,
- e) ścieżka treningowa – ćwiczenie polega na jak najszybszym przejściu w sprzęcie ochronnym wyznaczonej trasy /dwa poziomy/ i wykonaniu zadań określonych przez obsługę komory,

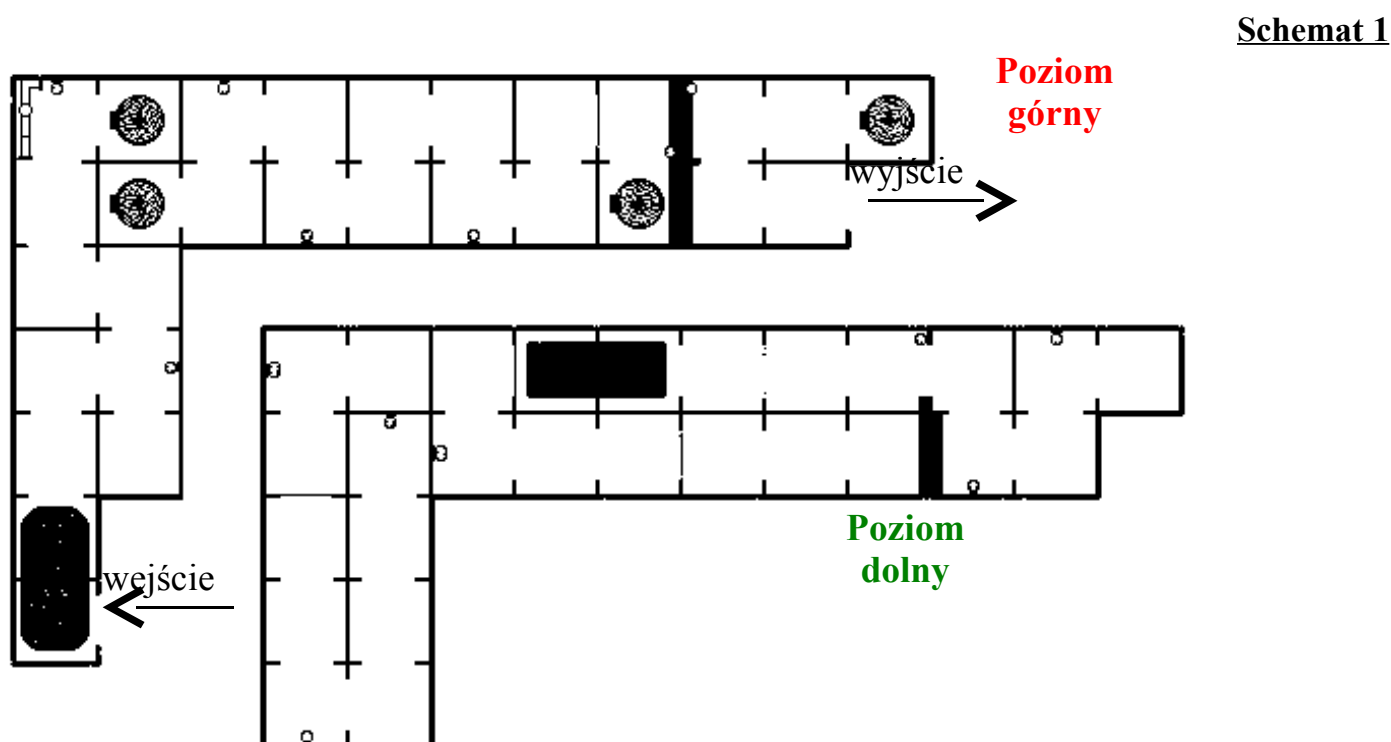
UWAGA: przed rozpoczęciem próby na ścieżce treningowej, ćwiczący przystępuje do ćwiczeń wydolnościowo-zmęczeniowych; po każdym ćwiczeniu należy stosować dwuminutową przerwę.

2. Kryteria oceny wykonania ćwiczeń zawiera tabela Nr 2.

Tabela 2. Kryteria oceny wykonania ćwiczeń

| Lp. | Rodzaj ćwiczenia   | Wiek      |               |             |                |             |                |             |                |              |                |
|-----|--------------------|-----------|---------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|--------------|----------------|
|     |                    | do 29 lat |               | 30 – 39 lat |                | 40 – 45 lat |                | 46 – 50 lat |                | ponad 50 lat |                |
|     |                    | Ilość     | Czas          | Ilość       | Czas           | Ilość       | Czas           | Ilość       | Czas           | Ilość        | Czas           |
| 1   | Ergometr taśmowy   | 9<br>km/h | 6 min         | 8<br>km/h   | 5 min          | 7<br>km/h   | 4 min          | 6<br>km/h   | 4 min          | 5<br>km/h    | 3 min          |
| 2   | Ergometr ramion    | 1000<br>m | max.<br>5 min | 1000<br>m   | max.<br>6 min. | 750 m       | max.<br>5 min. | 750 m       | max.<br>6 min. | 500 m        | max.<br>6 min. |
| 3   | Ergometr rowerowy  | 200<br>W  | 1 min         | 175<br>W    | 1 min          | 150<br>W    | 1 min          | 125<br>W    | 1 min          | 100<br>W     | 1 min          |
| 4   | Drabina bez końca  | 30 m      | -             | 25 m        | -              | 20 m        | -              | 15 m        | -              | 10 m         | -              |
| 5   | Ścieżka treningowa | 65 m      | -             | 65 m        | -              | 65 m        | -              | 65 m        | -              | 65 m         | -              |

3. Schemat ścieżki treningowej:



mp.

**Wzór nr 1 - Karta badań**

Dla: (stopień, Imię i Nazwisko) : .....

Stanowisko: .....

Jednostka organizacyjna: .....

Data badania: .....

Dane ćwiczącego:

Data urodzenia:.....

Waga: .....

Tętno: .....

Ciśnienie skurczowe: .....

Ciśnienie rozkurczowe: .....

Nadzór medyczny: .....

Uwagi badającego:

.....  
.....  
.....

Obsługujący sterownię: .....

Przeprowadzający ćwiczenia wysiłkowo-wydolnościowe: .....

Przebieg ćwiczeń:

- |                                    |                                    |                                      |                            |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1- zadanie na ergometrze taśmowym  | / 6 min przy $V=.....$ km/godz./   | - zaliczenie: tak/nie                |                            |
| 2- zadanie na ergometrze ramion    | /.....m przy max. czasie.....min/  | - zaliczenie: tak/nie                |                            |
| 3- zadanie na ergometrze rowerowym | /obciążenie.....Wat w $t = 1$ min/ | - zaliczenie: tak/nie                |                            |
| 4- zadanie na drabinie             | /h = .....m w czasie..... min./    | - zaliczenie: tak/nie                |                            |
| <b>Nr labiryntu:</b> .....         | <b>Czas rozpoczęcia:</b> .....     | <b>Czas zakończenia:</b> .....       | <b>Czas trwania:</b> ..... |
| 5- zadanie – ścieżka treningowa    |                                    |                                      | - zaliczenie: tak/nie      |
| - ubranie gazoszczelne:            | - tak/nie                          | - pomoc /lampki/:                    | - tak/nie                  |
| - zaciemnienie:                    | - tak/nie                          | - sygnały dźwiękowe                  | - tak/nie                  |
| - zamknięcie zaworu odcinającego:  | - tak/nie                          | - ogrzewane pomieszczenie termiczne: | - tak/nie                  |

Uwagi dodatkowe:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Podpis kierownika komory dymowej