

W komorze dymowej sprawdza się odporność strażaków na obciążenia psychofizyczne w warunkach zbliżonych do rzeczywistości. W czasie testu sprawdza się orientację, zdolność do przemieszczania w warunkach zadymienia i ograniczonej przestrzeni. Ratownik w aparacie oddechowym pokonuje różne przeszkody w warunkach podwyższonej temperatury, hałasu oraz efektów świetlnych. Dla zapewnienia bezpieczeństwa strażak jest obserwowany z pomieszczenia sterowni, wyposażonego w monitor połączony z kamerami. Dodatkowe zabezpieczenie ratowników w czasie testów i ćwiczeń doskonalących stanowi sygnalizacja stanu awaryjnego, system awaryjnego oddymiania oraz wyłączniki bezpieczeństwa.

## PRZEBIEG TESTU W KOMORZE DYMOWEJ I JEGO OCENA

1. Test w komorze dymowej składa się z próby wysiłkowej oraz przejścia ścieżki treningowej.
2. Test w komorze dymowej przeprowadza się dla każdego uczestnika indywidualnie.
3. Przed przystąpieniem do testu uczestnicy zostają zapoznani z jego przebiegiem oraz zasadami bhp.
4. Obsługa komory dymowej informuje uczestników testu o konieczności jego natychmiastowego przerwania i zgłoszenia tego faktu obsłudze w przypadku wystąpienia niedyspozycji zdrowotnej w szczególności w postaci:
  - a) bólu w klatce piersiowej,
  - b) uczucia duszności,
  - c) uczucia pieczenia za mostkiem,
  - d) bólu brzucha,
  - e) bólów promieniujących do szyi, barków, kończyny górnej, pleców,
  - f) mroczków przed oczami i/lub zaburzeń widzenia,
  - g) bólów głowy, zawrotów, nudności i wymiotów.
5. Próba wysiłkowa realizowana jest w ubraniu specjalnym, hełmie, rękawicach specjalnych oraz w obuwiu strażackim specjalnym. Aparat powietrzny znajduje się na plecach, natomiast maska pozostaje zdjęta.



6. Po wykonaniu każdego z elementów próby wysiłkowej stosuje się dwuminutową przerwę.
7. Warunkiem zaliczenia próby wysiłkowej jest prawidłowe, zgodne z postanowieniami pkt. 10, wykonanie wszystkich jej elementów.
8. W przypadku niezaliczenia danego elementu próby wysiłkowej każdemu uczestnikowi ćwiczeń przysługuje prawo do jednorazowego powtórzenia niezaliczonego elementu, po zgłoszeniu gotowości przez uczestnika w czasie nie dłuższym niż 2 minuty od jego przerwania.
9. Dwukrotne niezaliczenie danego elementu próby wysiłkowej powoduje nie dopuszczenie do kontynuowania testu, a tym samym skutkuje jego niezaliczeniem.

10. Próba wysiłkowa składa się z następujących elementów:


- a) **ergometr taśmowy** – ćwiczenie polega na poruszaniu się z Wpięty klucz bezpieczeństwa prędkością w czasie 6 minut.

WIEK	PRĘDKOŚĆ [km/h]
do 30 lat	9
31-40 lat	8
41-50 lat	8
powyżej 50 lat	7







- b) **ergometr rowerowy** – ćwiczenie polega na jeździe na rowerze stacjonarnym przy zadanym obciążeniu w czasie 1 minuty.

WIEK	OBCIĄŻENIE [W]
do 30 lat	200
31-40 lat	200
41-50 lat	100
powyżej 50 lat	100



- c) **młot podciągowy (ćwiczenie jako jedyne nie dotyczy kobiet)** – ćwiczenie polega na wykonaniu zadanej liczby podciągnięć i opuszczeń ciężaru w określonym czasie.

WIEK	LICZBA UDERZEŃ	CZAS [max]
do 30 lat	20	3 min.
31-40 lat	20	3 min.
41-50 lat	15	–
powyżej 50 lat	10	–

- d) **drabina bez końca** – ćwiczenie polega na pokonaniu określonej wysokości z zadaną prędkością.

WIEK	WYSOKOŚĆ [m]	CZAS [min.]
do 30 lat	20	2
31-40 lat	20	2
41-50 lat	10	–
powyżej 50 lat	10	–



11. Zaliczenie próby wysiłkowej jest warunkiem dopuszczenia do przejścia ścieżki treningowej.

12. Ścieżka treningowa pokonywana jest w: ubraniu specjalnym, hełmie, obuwiu specjalnym, rękawicach specjalnych, kominiarce i w sprzęcie ochrony układu oddechowego. Maską jest podłączona do aparatu powietrznego i założona na twarz. Ćwiczący posiada włączony sygnalizator bezruchu.



13. Warunkiem zaliczenia ścieżki treningowej jest jej pokonanie, przez uczestnika testu, za pierwszym podejściem przy użyciu jednego aparatu powietrznego.

14. W sytuacji zadziałania sygnalizatora akustycznego aparatu powietrznego informującego o obniżeniu się ciśnienia powietrza w butli do poziomu 55 +/- 5 bar, uczestnikowi pozostawia się 2 minuty na kontynuowanie testu. Po upływie tego czasu obsługa komory dymowej przerywa kontynuowanie zadania. Zaistnienie tej sytuacji przed opuszczeniem ścieżki treningowej stanowi podstawę do niezaliczenia testu w komorze dymowej.

15. Uczestnikowi testu nie przysługuje prawo do powtórzenia przejścia ścieżki treningowej.

16. Warunkiem zaliczenia testu jest pozytywne zaliczenie próby wysiłkowej i przejścia ścieżki treningowej.

17. Po zakończeniu testu wystawia się zaświadczenie udziału w teście z jego wynikiem. Wzór tego zaświadczenia określa załącznik nr 4. Zaświadczenie to przekazuje się do jednostki kierującej na test.

18. W przypadku nie zaliczenia testu, termin poprawkowy testu wyznaczany jest na wniosek jednostki kierującej.

