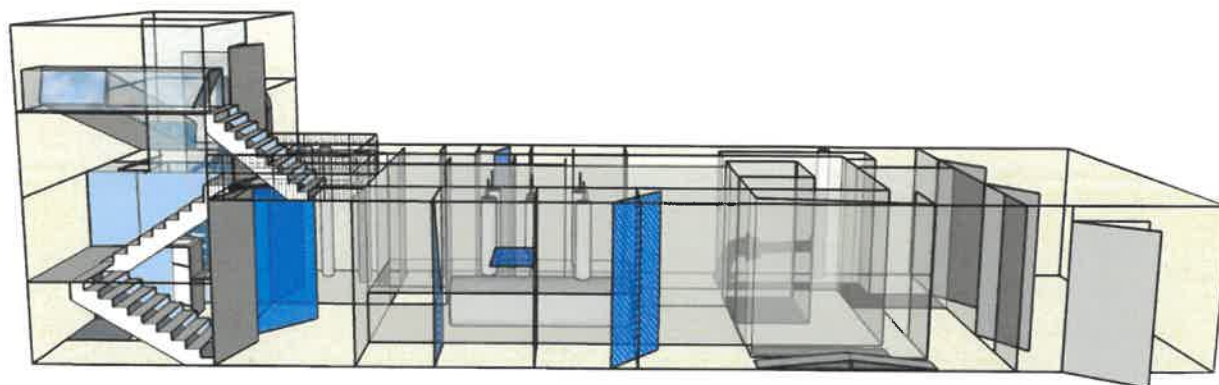


Warmińsko-Mazurski
Komendant Wojewódzki
Państwowej Straży Pożarnej
Zatwierdzam:
nadbryg. Michał Kamieniecki



REGULAMIN TESTÓW I ĆWICZEŃ DOSKONALĄCYCH PROWADZONYCH W KOMORZE DYMOWEJ



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Olsztyn, kwiecień 2025 rok

Spis treści

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE	3
II. TEST W KOMORZE DYMOWEJ	5
III. ĆWICZENIA DOSKONALĄCE W KOMORZE DYMOWEJ	11
IV. MONITORING.....	12
V. POSTANOWIENIA KOŃCOWE	12
VI. PODSTAWA PRAWNA	12
Załącznik nr 1	13
Załącznik nr 2	14
Załącznik nr 3	15
Załącznik nr 4	16
Załącznik nr 5	17

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Komora dymowa jest przeznaczona do prowadzenia testów i ćwiczeń doskonalących w sprzęcie ochrony układu oddechowego i ubraniach ochronnych dla strażaków z jednostek organizacyjnych Państwowej Straży Pożarnej z terenu województwa warmińsko-mazurskiego oraz członków Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu województwa warmińsko-mazurskiego.
2. Organizatorem testów i ćwiczeń doskonalących w komorze dymowej jest Warmińsko-Mazurski Komendant Wojewódzki PSP. W jego imieniu sprawy związane z organizacją testów i ćwiczeń doskonalących realizuje Naczelnik Ośrodka Szkolenia Komendy Wojewódzkiej PSP w Olsztynie.
3. Testy i ćwiczenia doskonalące w komorze dymowej dla pracowników innych jednostek ochrony przeciwpożarowej, instytucji lub organizacji odbywają się za zgodą Warmińsko-Mazurskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP, w drodze odrębnych ustaleń, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa jak dla strażaków Państwowej Straży Pożarnej.
4. Testy i ćwiczenia doskonalące w komorze dymowej przeprowadzane są zgodnie z harmonogramem opracowanym przez Naczelnika Ośrodka Szkolenia Komendy Wojewódzkiej PSP w Olsztynie oraz zgodnie z potrzebami służb współpracujących z Państwową Strażą Pożarną.
5. Testy i ćwiczenia doskonalące w komorze dymowej mogą przeprowadzać tylko osoby przeszkolone i posiadające doświadczenie w zakresie jej bezpiecznej obsługi.
6. Testy i ćwiczenia doskonalące w komorze dymowej muszą być prowadzone i nadzorowane przez obsługę komory, stanowiącą minimum dwie osoby: kierownika komory i instruktora siłowni.
7. W pomieszczeniach próby wysiłkowej i ścieżki treningowej mogą przebywać jedynie obsługa komory oraz uczestnicy testu/ćwiczeń doskonalących.
8. Testy i ćwiczenia doskonalące w komorze dymowej muszą być zabezpieczone na poziomie nie niższym niż kwalifikacje ratownika medycznego.
9. Na czas trwania testów i ćwiczeń doskonalących komorę dymową należy wyposażyć w zestaw PSP R-1 oraz AED oraz dodatkową min. 10 litrową butlę z tlenem medycznym.
10. Uczestnik testów czy ćwiczeń doskonalących w trakcie ich trwania znajduje się pod stałym nadzorem obsługi komory oraz urządzeń monitorujących przebieg testu czy ćwiczeń doskonalących.
11. W przypadku stwierdzenia okoliczności zagrażających bezpieczeństwu uczestnika/uczestników testu czy ćwiczeń doskonalących, obsługa komory dymowej natychmiast przerywa test czy ćwiczenia doskonalące, uruchamia system alarmowy i udziela pomocy.
12. Wymagane środki ochrony indywidualnej oraz środki ochrony układu oddechowego dla ćwiczących zapewnia jednostka kierująca.

13. Jednostka kierująca wyznacza dla każdej grupy przewidzianej do testów czy ćwiczeń doskonalących osobę, która przekazuje obsłudze komory dymowej wymaganą dokumentację oraz odpowiada za dyscyplinę wśród podległych strażaków.
14. Obsługa komory dymowej, uczestnicy testów i ćwiczeń doskonalących są zobowiązani do ścisłego przestrzegania niniejszego regulaminu.
15. Postanowienia niniejszego regulaminu określają i ujednolicają zasady realizacji testów i ćwiczeń doskonalących w komorze dymowej.
16. Regulamin testów i ćwiczeń doskonalących prowadzonych w komorze dymowej jest uszczegółowieniem przepisów określonych w rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 31 sierpnia 2021r. w sprawie szczegółowych warunków bezpieczeństwa i higieny służby strażaków Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2021r., poz.1618).

II. TEST W KOMORZE DYMOWEJ

1. Organizacja testu w komorze dymowej

- 1.1. Test w komorze dymowej ma na celu sprawdzenie oraz doskonalenie umiejętności i nawyków w zakresie:
 - a) technik pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego oraz w ubraniach specjalnych,
 - b) pracy przy dużym obciążeniu psychofizycznym (zaciemnienie, zadymienie, ograniczona przestrzeń, podwyższona temperatura, hałas),
 - c) poruszania się w nieznanym i złożonym przestrzennie układzie komunikacji poziomej i pionowej,
- 1.2. Przebieg testu w komorze dymowej polega na pokonaniu ścieżki treningowej w sprzęcie ochrony układu oddechowego przy zaciemnionych pomieszczeniach z wykorzystaniem zadymienia, efektów specjalnych i ewentualnymi zadaniami do wykonania.
- 1.3. Testy w komorze dymowej dla strażaków PSP uczestniczących w działaniach ratowniczo-gaśniczych odbywają się nie rzadziej niż raz na trzy lata.
- 1.4. Testy w komorze dymowej dla członków OSP uczestniczących w działaniach ratowniczo-gaśniczych odbywają się nie rzadziej niż raz na pięć lat.
- 1.5. Termin testu dla pracowników innych jednostek ochrony przeciwpożarowej, instytucji i organizacji jest wyznaczany w porozumieniu i za zgodą Warmińsko-Mazurskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP.
- 1.6. Do testu w komorze dymowej mogą być skierowani:
 - a) funkcjonariusze PSP, którzy posiadają:
 - aktualne szkolenie okresowe z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, a w przypadku nowo przyjętych do służby – szkolenie wstępne,
 - aktualne okresowe profilaktyczne badania lekarskie, a w przypadku nowo przyjętych do służby – orzeczenie o zdolności do służby lub bez ograniczeń.
 - b) członkowie podmiotów włączonych do KSRG, którzy posiadają:
 - aktualne szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy,
 - aktualne zaświadczenie lekarskie pozwalające na: bezpośredni udział w działaniach ratowniczych lub do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego,
 - c) inne osoby niż wymienione w ppkt. a i b, które posiadają aktualne zaświadczenie lekarskie pozwalające na pracę w sprzęcie ochrony układu oddechowego.
- 1.7. Kierownik jednostki kierującej na test potwierdza spełnienie wymogów określonych w pkt. 1.6. na skierowaniu, którego wzór stanowi odpowiednio załącznik nr 1 lub 2.

- 1.8. Obsługa komory dymowej sprawdza przed rozpoczęciem testu tożsamość (do wglądu dokument ze zdjęciem) osób skierowanych.
- 1.9. Przed przystąpieniem do testu, każdy uczestnik testu składa oświadczenie o stanie psychofizycznym, będące elementem karty przebiegu testu, którego wzór stanowi załącznik nr 4.
- 1.10. Test w komorze dymowej należy przeprowadzać dla każdego uczestnika indywidualnie.
- 1.11. Do wytwarzania dymu stosowane są wyłącznie nieagresywne, atestowane środki dymotwórcze.

2. Obowiązki obsługi komory dymowej dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy

- 2.1. Naczelnik Ośrodka Szkolenia wyznacza obsługę komory dymowej na dany dzień, zgodnie z załącznikiem nr 3.
- 2.2. Przed rozpoczęciem testu do obowiązków obsługi komory należy:
 - a) sprawdzenie stanu technicznego urządzeń komory i sprzętu używanego do ćwiczeń oraz zabezpieczeń,
 - b) przeprowadzenie instruktażu wstępnego, który obejmuje: zapoznanie z organizacją i kolejnością wykonywania ćwiczeń, omówienie zadań do wykonania oraz zapoznanie z zasadami BHP,
 - c) poinstruowanie uczestników testu odnośnie zasad sygnalizowania zagrożenia (złe samopoczucie, doznana kontuzja itp.),
 - d) na prośbę uczestników testu, obsługa komory umożliwia przedstawicielowi grupy pokazowe przejście ścieżki treningowej w środkach ochrony indywidualnej, bez użycia środków ochrony układu oddechowego,
 - e) kierownik komory przeprowadza kontrolę sprawności sprzętu ochrony układu oddechowego, ilości powietrza w butli oraz wyposażenia w środki ochrony indywidualnej.
- 2.3. Po zakończeniu testu w komorze dymowej uczestnicy pozostają pod nadzorem obsługi komory przez minimum 10 minut.
- 2.4. Obsłudze komory przypisane są następujące zadania:
 - a) kierownik komory: organizacja ćwiczeń, obsługa pulpitu sterowniczego, monitorowanie przejścia ścieżki treningowej, ocena ogólna przebiegu testu, kierowanie akcją ratowniczą, kontrola sprawności sprzętu ochrony układu oddechowego, ilości powietrza w butli, kontrola wyposażenia w środki ochrony indywidualnej, wprowadzanie ćwiczących na ścieżkę treningową, dbałość o prawidłowy, bezpieczny i sprawny przebieg testu,
 - b) instruktor siłowni: przeprowadzanie próby wysiłkowej, dbałość o prawidłowy, bezpieczny i sprawny przebieg testu, udział w akcji ratunkowej.

2.5. Obsługa komory przerywa test lub ćwiczenia w przypadku:

- a) stwierdzenia niebezpieczeństwa zagrażającego życiu lub zdrowiu uczestnika;
- b) nieprawidłowego wykonywania elementów ćwiczeń lub szkolenia oraz nieprzestrzegania przepisów bezpieczeństwa i higieny służby.
- c) sygnalizacji uczestnika testu o występującym zagrożeniu.

2.6. W przypadku wystąpienia zagrożeń na ścieżce treningowej obsługa komory podejmuje działania ewakuacyjne z miejsca zagrożenia.

3. Obowiązki uczestników testu dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy

3.1. Przed przystąpieniem do testu, każdy uczestnik testu składa podpis na karcie przebiegu testu w komorze dymowej, której wzór stanowi załącznik nr 4. Złożenie podpisu jest równocześnie potwierdzeniem zapoznania się uczestnika z regulaminem testów i ćwiczeń doskonalących prowadzonych w komorze dymowej oraz zobowiązaniem do jego przestrzegania, a także potwierdzeniem stanu psychofizycznego oraz znajomości zasad BHP.

3.2. Przed przystąpieniem do testu uczestnik dokonuje oceny sprawności używanych środków ochrony indywidualnej.

3.3. Uczestnicy testu na ścieżce treningowej muszą posiadać włączony sygnalizator bezruchu.

3.4. Uczestnicy testu niezwłocznie zgłaszają prowadzącemu odniesione obrażenia oraz zauważone zagrożenia dla życia lub zdrowia. Są zobowiązani do jego natychmiastowego przerwania i zgłoszenia tego faktu obsłudze w przypadku wystąpienia niedyspozycji zdrowotnej 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.

4. Przebieg testu w komorze dymowej i jego ocena

4.1. Test składa się z próby wysiłkowej oraz przejścia ścieżki treningowej.

4.2. Próba wysiłkowa realizowana jest w ubraniu specjalnym, hełmie, rękawicach specjalnych oraz opcjonalnie w obuwiu sportowym (aparatus powietrzny znajduje się na plecach, natomiast maska pozostaje zdjęta i odłożona).

4.3. Próba wysiłkowa składa się z następujących elementów:

- a) **Ergometr taśmowy** – ćwiczenie polega na poruszaniu się z 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
do 30 lat	200W
31 – 40 lat	200W
41 – 50 lat	100W
powyżej 50 lat	100W

- c) **Ergometr ramion** – ćwiczenie polega na wykonaniu zadanej liczby podciągnięć i opuszczenia ciężaru o masie 15 kg.

WIEK	LICZBA POWTÓRZEŃ
do 30 lat	12
31 – 40 lat	10
41 – 50 lat	8
powyżej 50 lat	6

- 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	-

4.4. Po wykonaniu każdego z elementów próby wysiłkowej stosuje się dwuminutową przerwę.



Foto 1: Wyposażenie strażaka podczas próby wysiłkowej

- 4.5. Warunkiem zaliczenia próby wysiłkowej jest prawidłowe, zgodne z określonymi poniżej wymaganiami, wykonanie wszystkich jej elementów.
- 4.6. W przypadku niezaliczenia danego elementu próby wysiłkowej każdemu uczestnikowi testu przysługuje prawo do jednorazowego powtórzenia niezaliczonego elementu po zgłoszeniu gotowości przez uczestnika.
- 4.7. Dwukrotne niezaliczenie danego elementu próby wysiłkowej powoduje nie dopuszczenie do uczestniczenia w ścieżce treningowej, a tym samym skutkuje nie zaliczeniem testu.
- 4.8. Zaliczenie próby wysiłkowej jest warunkiem dopuszczenia do ćwiczeń na ścieżce treningowej.
- 4.9. Ścieżka treningowa pokonywana jest w ubraniu specjalnym, hełmie, obuwiu specjalnym, rękawicach specjalnych, kominiarce i w sprzęcie ochrony układu oddechowego oraz z włączonym sygnalizatorem bezruchu. Maską jest podłączona do aparatu powietrznego i założona na twarz.
- 4.10. Warunkiem zaliczenia ścieżki treningowej jest jej pokonanie przez uczestnika testu przy użyciu jednego aparatu powietrznego. W przypadku nie zaliczenia za pierwszym podejściem ścieżki treningowej uczestnikowi testu nie przysługuje prawo do jej powtórzenia. Wykorzystanie zapasu powietrza w butli

(uruchomienie sygnalizatora akustycznego) przed opuszczeniem ścieżki treningowej stanowi podstawę do jej nie zaliczenia, a co się z tym wiąże, do nie zaliczenia testu w komorze dymowej.



Foto 2: Strażak na ścieżce treningowej

- 4.11. Warunkiem zaliczenia testu jest pozytywne zaliczenie próby wysiłkowej i ścieżki treningowej.
- 4.12. W przypadku nie zaliczenia testu, termin testu poprawkowego wyznacza organizator informując jednostkę kierującą osobę do odbycia testu.
- 4.13. Organizator wystawia zaświadczenie o odbyciu testu i przesyła je jednostce kierującej. Wzór zaświadczenia stanowi załącznik nr 5.

III. ĆWICZENIA DOSKONALĄCE W KOMORZE DYMOWEJ

1. Założenia i przebieg ćwiczeń doskonalących ustala organizator ćwiczeń. Podstawą ćwiczeń doskonalących jest konspekt lub scenariusz ćwiczeń przygotowany przez prowadzącego zajęcia.
2. Ćwiczenia doskonalące w komorze dymowej można prowadzić dla każdego uczestnika indywidualnie, w rocie lub konfiguracji ustalonej przez organizatora ćwiczeń, przy zachowaniu zasad BHP.
3. Poziom trudności w trakcie ćwiczeń doskonalących należy dopasować do umiejętności osób ćwiczących. Obsługa komory dymowej dobiera odpowiedni wariant ustawienia trasy przejścia. Obowiązują następujące zestawy ćwiczeń:
 - a) próba lekka – pokonanie ścieżki treningowej w sprzęcie ochrony układu oddechowego przy oświetlonych pomieszczeniach, bez zadymienia, efektów specjalnych i dodatkowych zadań,
 - b) próba średnia – pokonanie ścieżki treningowej w sprzęcie ochrony układu oddechowego przy zaciemnionych pomieszczeniach, bez zadymienia, bez efektów specjalnych i dodatkowych zadań,
 - c) próba ciężka – pokonanie ścieżki treningowej w sprzęcie ochrony układu oddechowego przy zaciemnionych pomieszczeniach z wykorzystaniem zadymienia, efektów specjalnych i dodatkowymi zadaniami do wykonania.
4. Przed rozpoczęciem ćwiczeń doskonalących organizator ćwiczeń zapoznaje ćwiczących z organizacją i przebiegiem ćwiczeń, a także przeprowadza kontrolę sprawności sprzętu ochrony układu oddechowego, ilość powietrza w butli(-ach) oraz wyposażenie w środki ochrony indywidualnej.
5. Obowiązki obsługi komory i uczestników ćwiczeń doskonalących określono w pkt. II.2. i II.3.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń doskonalących obsługa komory przeprowadza instruktaż z zakresu BHP podczas ćwiczeń w komorze dymowej oraz instruuje uczestników ćwiczeń odnośnie zasad sygnalizowania zagrożenia (złe samopoczucie, doznana kontuzja itp.).
7. Ćwiczenia doskonalące należy zakończyć podsumowaniem i przeanalizowaniem najczęściej popełnianych błędów, wskazaniem ich źródła oraz demonstracją prawidłowego wykonania ćwiczenia.
8. Dokumentację przebiegu testów i ćwiczeń doskonalących stanowią wzory dokumentów zamieszczone w załącznikach nr 1-5.

IV. MONITORING

1. W celu zapewnienia bezpieczeństwa, w komorze dymowej umieszczone są kamery pozwalające na podgląd przebiegu ćwiczeń w sterowni.
2. System zapewnia podgląd w czasie rzeczywistym, obraz z kamer jest zapisywany na nośniku danych HDD.

V. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Prowadzący test ma prawo je przerwać w razie stwierdzenia:
 - a) niebezpieczeństwa zagrażającego życiu bądź zdrowiu uczestników;
 - b) złego stanu psychofizycznego ćwiczącego lub osób z obsługi;
 - c) uchybień organizacyjno-technicznych;
 - d) nieprawidłowego wykonywania elementów ćwiczeń doskonalących/testu oraz nieprzestrzegania zasad Bezpieczeństwa i Higieny Służby/Pracy;
 - e) na wniosek ćwiczącego.
2. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem stosuje się zapisy „Zasad wyposażania i wykorzystania komór dymowych w Państwowej Straży Pożarnej”, Komendanta Głównego PSP, Warszawa 2013.

VI. PODSTAWA PRAWNA

Regulamin jest zgodny z:

1. Zasadami określonymi w § 15 Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 31 sierpnia 2021 r. w sprawie szczegółowych warunków bezpieczeństwa i higieny służby strażaków Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2021r., poz. 1681).
2. Zasadami wyposażania i wykorzystania komór dymowych w Państwowej Straży Pożarnej, Komendanta Głównego PSP, Warszawa 2013.
3. Zasadami organizacji doskonalenia zawodowego w Państwowej Straży Pożarnej, Komendanta Głównego PSP, Warszawa 2024.
4. Programem szkolenia podstawowego w zawodzie strażak, Komendanta Głównego PSP, wersja ujednolicona (zmiany wprowadzone pismem znak BE-II.0754.32.2022 z 3 listopada 2022 r.).
5. Instrukcją obsługi Komory Dymowej „Drager” z załącznikami.
6. Ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2018 poz. 1000).

Aktualizacja:

sekc. Wojciech Rosiński

.....
(Miejscowość, data)

.....
(Pieczęć jednostki kierującej)

**Ośrodek Szkolenia
Komendy Wojewódzkiej
Państwowej Straży Pożarnej
w Olsztynie**

**KARTA SKIEROWANIA
FUNKCJONARIUSZY PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ
NA TEST W KOMORZE DYMOWEJ**

L.p.	Stopień	Imię	Nazwisko	Nr. Ewidencyjny	Jednostka
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

Potwierdzam, że osoby skierowane na test w komorze dymowej :

- ukończyły szkolenie wstępne lub posiadają aktualne szkolenie okresowe z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy,
- posiadają orzeczenie o zdolności do służby lub aktualne okresowe profilaktyczne badania lekarskie.

Sprzęt ochrony dróg oddechowych oraz środki ochrony indywidualnej posiadają wymagane dopuszczenia do użytkowania. Skierowane osoby zostały wyposażone w sprawną maskę i aparat powietrzny.

.....
(Podpis i pieczęć kierownika jednostki organizacyjnej PSP)

.....
(Miejscowość, data)

.....
(Pieczęć jednostki kierującej)

**Ośrodek Szkolenia
Komendy Wojewódzkiej
Państwowej Straży Pożarnej
w Olsztynie**

**KARTA SKIEROWANIA
OSÓB SPOZA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ
NA TEST W KOMORZE DYMOWEJ**

L.p.	Imię	Nazwisko	Jednostka	Data urodzenia	Miejsce urodzenia
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

Oświadczam, że osoby skierowane na test w komorze dymowej:

- ukończyły szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy,
- posiadają aktualne zaświadczenie lekarskie pozwalające na bezpośredni udział w działaniach ratowniczych lub do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego.

Sprzęt ochrony układu oddechowego oraz środki ochrony indywidualnej posiadają wymagane dopuszczenia do użytkowania. Skierowane osoby zostały wyposażone w sprawną maskę i aparat powietrzny

.....
(Podpis i pieczęć osoby kierującej na test)

KARTA TESTU/ĆWICZEŃ¹⁾ W KOMORZE DYMOWEJ1. Data i przewidywany czas przeprowadzenia testu/ćwiczeń¹⁾:

Data (rrrr-mm-dd)	Od godziny	Do godziny

2. Wyznaczona obsługa komory:

Funkcja	Stopień, imię i nazwisko
<i>Kierownik komory</i>	
<i>Instruktor siłowni</i>	
<i>Inna osoba/osoby</i>	

.....

Podpis i pieczęć Naczelnika Ośrodka Szkolenia

1) *niepotrzebne skreślić*

Karta przebiegu testu w komorze dymowej

L.p.	Stopień	Imię	Nazwisko	Własnoręczny podpis *	Przebieg ćwiczenia				Zaliczył/a/ nie zaliczył/a próbę wysiłkową	Zaliczył/a/ nie zaliczył/a ścieżkę treningową	OCENA KOŃCOWA TESTU W KOMORZE DYMOWEJ (zaliczył/a/ nie zaliczył/a)
					ergometr taśmowy (zal./niezal.)	młot podciągowy (zal./niezal.)	drabina bez końca (zal./niezal.)	ergometr rowerowy (zal./niezal.)			
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											

* Oświadczam, że przed przystąpieniem do testu w komorze dymowej w dniu 20..... r. :

- w ciągu ostatnich 48 godzin nie spożywałem alkoholu i nie zażywałem środków odurzających,
- w ciągu ostatnich 24 godzin nie wykonywałem czynności związanych z dużym i długotrwałym wysiłkiem fizycznym,
- dobrowolnie biorę udział w teście, zostałem zapoznany z regulamin testów i ćwiczeń doskonalących w komorze dymowej.

Uwagi dodatkowe:

.....

(Podpis instruktora siłowni)

.....

(Podpis kierownika komory)



.....
(pieczęć podłużna)

ZAŚWIADCZENIE

.....
(stopień, imię i nazwisko)

Nr ewidencyjny PSP*

zaliczył ...

test w komorze dymowej

przeprowadzony w

w dniu r.

zgodnie z *Zasadami wyposażania i wykorzystania komór dymowych w Państwowej Straży Pożarnej*

zatwierdzonymi przez *Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej w 2013 roku.*

....., dniar.

(miejscowość)

Nr

ORGANIZATOR

.....
(pieczęć, podpis)

* - w przypadku strażaków ratowników OSP należy podać datę i miejsce urodzenia

