

ZATWIERDZAM:

Zachodniopomorski  
Komendant Wojewódzki  
Państwowej Straży Pożarnej

st. bryg. Mirosław Pender  
/podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym/

KOMENDA WOJEWÓDZKA  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ W SZCZECINIE

## **REGULAMIN**

PROWADZENIA TESTÓW ORAZ ĆWICZEŃ  
W KOMORZE DYMOWEJ OŚRODKA SZKOLENIA  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ  
W BORNEM SULINOWIE



NINIEJSZY REGULAMIN JEST JEDNOCZESNIE INSTRUKCJĄ BHP  
W ZAKRESIE PROWADZENIA TESTÓW ORAZ ĆWICZEŃ  
ZE SPRZĘTEM OCHRONY  
UKŁADU ODDECHOWEGO W KOMORZE DYMOWEJ  
BORNE SULINOWO 2026

Niniejszy regulamin określa i ujednocila zasady realizacji zajęć w komorze dymowej.

Regulamin prowadzenia zajęć w komorze dymowej jest zgodny z zapisami:

1. Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 31 sierpnia 2021 roku w sprawie szczegółowych warunków bezpieczeństwa i higieny służby strażaków Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2021., poz. 1681).
2. Zasadami funkcjonowania Ośrodka Szkolenia Państwowej Straży Pożarnej w Bornem Sulinowie, stanowiącymi załącznik do zarządzenia nr 66/2025 Zachodniopomorskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP w Szczecinie z dnia 3 kwietnia 2025 roku w sprawie ustalenia zasad funkcjonowania Ośrodka Szkolenia PSP w Bornem Sulinowie,
3. Zasadami przeprowadzania testów i ćwiczeń w komorze dymowej, zatwierdzonymi przez Komendanta Głównego PSP w dniu 31 grudnia 2025 r.,
4. Minimalnymi wymaganiami techniczno-użytkowym dla komory dymowej, zatwierdzonymi przez Komendanta Głównego PSP w dniu 31 grudnia 2025 r..

Komory dymowe stanowią jedno z narzędzi wykorzystywanych w procesie nabywania kwalifikacji oraz doskonalenia strażaków. Ich głównym celem jest umożliwienie prowadzenia zajęć w kontrolowanych, a jednocześnie zbliżonych do realnych warunkach. Zastosowanie sztucznego zadymienia, ograniczonej widoczności, symulowanych przeszkód oraz wymuszonych scenariuszy działań pozwala na kształtowanie prawidłowych nawyków, technik poruszania się oraz orientacji przestrzennej.

W trakcie zajęć prowadzonych w komorach dymowych strażacy uczą się m.in. poruszania w sprzęcie ochrony układu oddechowego, prowadzenia przeszukiwania pomieszczeń, odnajdywania osób poszkodowanych, a także reagowania na sytuacje nagłe, takie jak utrata orientacji czy awaria sprzętu. Szczególny nacisk kładzie się na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, prawidłową komunikację, kontrolę zużycia powietrza oraz ocenę własnych możliwości psychofizycznych.

Warunki panujące w komorach dymowych, choć symulowane, stanowią istotne obciążenie dla organizmu strażaka. Ograniczona widoczność, hałas, ciasne przestrzenie oraz presja czasu odzwierciedlają realne zagrożenia występujące podczas akcji ratowniczych. Zajęcia w komorach dymowych mają na celu przygotowanie strażaków do działania w środowisku nieprzyjawnym, dynamicznym i nieprzewidywalnym, w którym błędy mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych lub utraty życia.

## **I. WYMAGANIA OGÓLNE**

1. Komora dymowa jest przeznaczona do prowadzenia testów oraz ćwiczeń doskonalących w sprzęcie ochrony dróg układu oddechowego.
2. Niniejszy regulamin komory dymowej określa szczegółowe zasady przeprowadzania testów i ćwiczeń w Regulaminie komory dymowej, zwanego dalej Regulaminem.
3. Test/ćwiczenia doskonalące przeznaczone są dla osób uprawnionych do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego.
4. Test/ćwiczenia doskonalące muszą być prowadzone i nadzorowane przez obsługę komory dymowej, stanowiącą minimum dwie osoby.
5. Wymagane środki ochrony indywidualnej oraz sprzęt ochrony układu oddechowego niezbędne do przeprowadzenia testów i ćwiczeń zapewnia w odpowiedniej ilości jednostka kierująca.
6. Sprzęt oraz środki ochrony indywidualnej, o których mowa w pkt. 5. Muszą być sprawne technicznie, posiadać świadectwa dopuszczenia oraz ważne przeglądy techniczne i badania.
7. Każdy uczestnik testu/ćwiczeń doskonalących zapewnia do przebrania we własnym zakresie komplet ubrania i bielizny.
8. Test/ćwiczenia doskonalące w komorze dymowej mogą przeprowadzać tylko osoby posiadające szkolenie stanowiskowe, ponadto posiadające doświadczenie w zakresie jej bezpiecznej obsługi i zostały wyznaczone przez Naczelnika Ośrodka Szkolenia.
9. Testy / ćwiczenia w komorze dymowej odbywają się wyłącznie za zgodą naczelnika ośrodka.
10. W pomieszczeniu sterowni komory dymowej mogą przebywać wyłącznie osoby upoważnione.
11. W części komory dymowej, gdzie przeprowadzana jest próba wysiłkowa oraz próba przejścia ścieżki treningowej mogą przebywać jedynie obsługa komory, osoba stanowiąca zabezpieczenie medyczne oraz osoby będące w trakcie zaliczania testu.
12. Podczas ćwiczeń w komorze dymowej, w jej częściach wskazanych w pkt. 11 mogą przebywać również inne osoby, niż wskazane w tym punkcie, zgodnie z przyjętymi założeniami ćwiczeń.

## **II. WYMAGANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS TESTÓW I ĆWICZEŃ W KOMORZE DYMOWEJ**

1. Przed rozpoczęciem testu/ćwiczeń doskonalących obsługa komory sprawdza stan techniczny urządzeń komory dymowej oraz systemu zabezpieczeń.
2. Decyzję o rozpoczęciu testu/ćwiczenia w komorze dymowej podejmuje kierownik, tj. osoba obsługująca sterownię, po stwierdzeniu sprawności wszystkich urządzeń.
3. W przypadku stwierdzenia okoliczności zagrażających bezpieczeństwu uczestników testu lub ćwiczeń, obsługa komory bezzwłocznie przerywa test lub ćwiczenie, uruchamia system alarmowy, a osoba stanowiąca zabezpieczenie medyczne sprawdza konieczność i możliwość udzielenia pomocy, a następnie udziela jej adekwatnie do sytuacji.
4. Do wytwarzania dymu stosuje się wyłącznie środki dymotwórcze bezpieczne dla organizmu.
5. Zabezpieczenie medyczne testów i ćwiczeń w komorze dymowej realizowane jest zgodnie z § 43 rozporządzenia bezpieczeństwa i higiena służby.
6. Uczestnik przed przystąpieniem do testu/ćwiczeń doskonalących ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem.
7. Uczestnik przed przystąpieniem do testu/ćwiczeń doskonalących potwierdza własnoręcznym podpisem na „Karcie przebiegu testu/ćwiczenia” zał. nr 5, że:
  - a) w ciągu ostatnich 48 godzin nie spożywał alkoholu i nie stosował środków psychoaktywnych;
  - b) w ciągu ostatnich 24 godzin nie wykonywał czynności związanych z dużym i długotrwałym wysiłkiem fizycznym;
  - c) nie zgłasza złego samopoczucia;
  - d) dobrowolnie przystępuje do udziału w teście/ćwiczeniu;
  - e) zapoznał się z regulaminem przeprowadzania testów/ćwiczeń w komorze dymowej.
8. Uczestnik testu/ćwiczeń doskonalących w trakcie jego trwania znajduje się pod stałym nadzorem obsługi komory oraz urządzeń monitorujących przebieg testu/ćwiczeń doskonalących.
9. Jednostka kierująca ma obowiązek zapewnić zabezpieczenie medyczne w postaci ratownika medycznego, pielęgniarki lub pielęgniacza systemu w myśl ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym.
10. Jednostka kierująca ma obowiązek zapewnić opiekuna grupy odpowiedzialnego za dokumentację, dyscyplinę oraz nadzór nad grupą biorącą udział w teście lub ćwiczeniu.

11. Opiekun grupy, po zakończeniu testów / ćwiczeń odpowiada za uporządkowanie pomieszczeń komory dymowej i doprowadzenie ich do stanu sprzed rozpoczęcia zajęć.
12. Komora dymowa musi być wyposażona minimum w zestaw ratownictwa medycznego R1, półautomatyczny defibrylator zewnętrzny (AED) oraz plecak ratownika medycznego w standardzie określonym w zasadach organizacji ratownictwa medycznego w KSRG.
13. Komora dymowa musi być wyposażona w dodatkową min. 10 litrową butlę z tlenem medycznym.
14. Obsługujący komorę dymową muszą posiadać ważny tytuł ratownika uprawniający do wykonywania czynności z zakresu kwalifikowanej pierwszej pomocy.
15. Podczas testów/ćwiczeń doskonalących należy zapewnić obecność ratownika medycznego.
16. Osoba/y stanowiące zabezpieczenie medyczne testów i ćwiczeń w komorze dymowej nie mogą jednocześnie pełnić funkcji obsługi komory dymowej, o której mowa w pkt. 1.8., nie mogą pełnić funkcji opiekuna grupy, o którym mowa w pkt. 2.9 oraz być uczestnikiem testu/ćwiczenia w komorze dymowej.
17. Osoba będąca opiekunem grupy, o którym mowa w pkt. 10 nie może stanowić zabezpieczenia medycznego oraz być uczestnikiem testu/ćwiczenia w komorze dymowej.
18. Komora dymowa jest wyposażona w sprzęt i urządzenia do wykrywania i pomiaru stężenia substancji psychoaktywnych, z których organizator może korzystać w uzasadnionych przypadkach.
19. Przed rozpoczęciem testu i ćwiczeń:
  - a) obsługa komory przeprowadza instruktaż obejmujący między innymi zapoznanie z organizacją, przebiegiem oraz zasadami bezpieczeństwa w komorze dymowej;
  - b) obsługa komory przekazuje uczestnikom zasady sygnalizowania zaistniałego zagrożenia (np. w postaci znaków gestowych) lub niedyspozycji zdrowotnej.
20. Przed rozpoczęciem testu:
  - a) na prośbę uczestników, obsługa komory umożliwia wyznaczonej spośród uczestników osobie przykładowe przejście ścieżki treningowej w środkach ochrony indywidualnej, bez użycia sprzętu ochrony układu oddechowego;
  - b) opiekun grupy oraz uczestnicy testu przeprowadzają kontrolę sprawności sprzętu ochrony układu oddechowego, ilość powietrza w butli (ciśnienie co najmniej 270 bar) oraz wyposażenia w środki ochrony indywidualnej.
21. Uczestnicy testu i ćwiczeń podczas przejścia ścieżki treningowej muszą posiadać włączony sygnalizator bezruchu.

22. Po zakończeniu testu w komorze dymowej uczestnicy pozostają pod nadzorem opiekuna grupy oraz osoby stanowiącej zabezpieczenie medyczne przez co najmniej 10 minut.
23. Obsługa komory jest zobowiązania do ścisłego przestrzegania regulaminu.
24. Zakończenie testu / ćwiczeń odbywa się po odebraniu czystości pomieszczeń przez prowadzącego test / ćwiczenie.

### III. ORGANIZACJA I PRZEBIEG TESTU W KOMORZE DYMOWEJ

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, hałas);
  - c) poruszania się w nieznanym i złożonym przestrzennie układzie komunikacji poziomej i pionowej.
2. Test w komorze dymowej przeprowadzany jest w ramach szkolenia kursu podstawowego w zawodzie strażak oraz szkolenia dla strażaków ratowników ochotniczych straży pożarnych na poziomie podstawowym.
3. Do testu w komorze dymowej mogą być skierowani:
  - a) strażacy PSP, którzy posiadają:
    - aktualne szkolenie wstępne z zakresu bezpieczeństwa i higieny służby,
    - aktualne okresowe profilaktyczne badania lekarskie lub orzeczenie o zdolności psychicznej i fizycznej do służby w PSP (orzeczenie właściwej komisji lekarskiej potwierdzające brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania obowiązków służbowych).
  - b) strażacy OSP oraz strażacy WSP w KSRG, którzy posiadają:
    - aktualne szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy,
    - zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w szkoleniu OSPP lub posiada zaświadczenie lekarskie orzekające zdolność do bezpośredniego udziału w działaniach ratowniczych zgodnie z obowiązującymi przepisami prawnymi w tym zakresie, ważne na czas szkolenia,
    - ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków, ważne na czas szkolenia.
  - c) inne osoby niż wymienione w ppkt. a i b, które posiadają:
    - aktualne szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy,
    - aktualne zaświadczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego.
4. Kierownik jednostki kierującej na test potwierdza spełnienie wymogów określonych w pkt. 3. ppkt. a, b i c na skierowaniu, którego wzór stanowi załącznik nr 1 oraz 2.
5. Obsługa komory dymowej sprawdza przed testem tożsamość osób skierowanych.

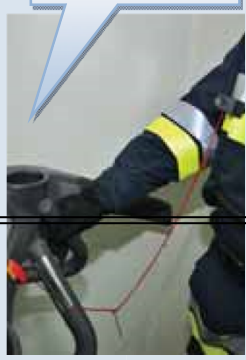
6. Przed przystąpieniem do testu uczestnicy zostają zapoznani z przebiegu testu w części dotyczącej bezpieczeństwa.
7. Obsługa komory dymowej może dokonać sprawdzenia uczestników testu na obecność substancji psychoaktywnych.
8. Test w komorze dymowej przeprowadza się dla każdego uczestnika indywidualnie.
9. W przypadkach opisanych w regulaminie, w przypadkach opisanych w rozdziale II pkt. 7, jej obsługa lub osoba stanowiąca zabezpieczenie medyczne może nie dopuścić uczestnika do testu w komorze dymowej.
10. Test składa się z próby wysiłkowej oraz próby przejścia ścieżki treningowej.
11. Obsługa komory jest zobowiązana do poinstruowania uczestników testu o konieczności jego natychmiastowego przerwania i zgłoszenia tego faktu obsłudze w przypadku wystąpienia niedyspozycji zdrowotnej w postaci:
  - a) bólu lub pieczenia w klatce piersiowej;
  - b) uczucia duszności;
  - c) bólu brzucha;
  - d) zaburzeń widzenia;
  - e) bólów lub zawrotów głowy, nudności, wymiotów;
  - f) innych niepokojących objawów.
12. Próba wysiłkowa składa się z następujących elementów:
  - a) Próba wysiłkowa realizowana jest w ubraniu specjalnym (kurtka ciężka), hełmie strażackim, rękawicach specjalnych, obuwiu specjalnym oraz w sprzęcie ochrony układu oddechowego (maska i kominiarka pozostają zdjęte i odłożone).




b) Ergometr taśmowy - ćwiczenie polega na poruszaniu się z zadaną prędkością w czasie 5 minut. Ćwiczący określa docelową prędkość z zachowaniem wymagań zawartych w poniższej tabeli.

WIEK		
Do 30 lat		


Wpięty klucz bezpieczeństwa





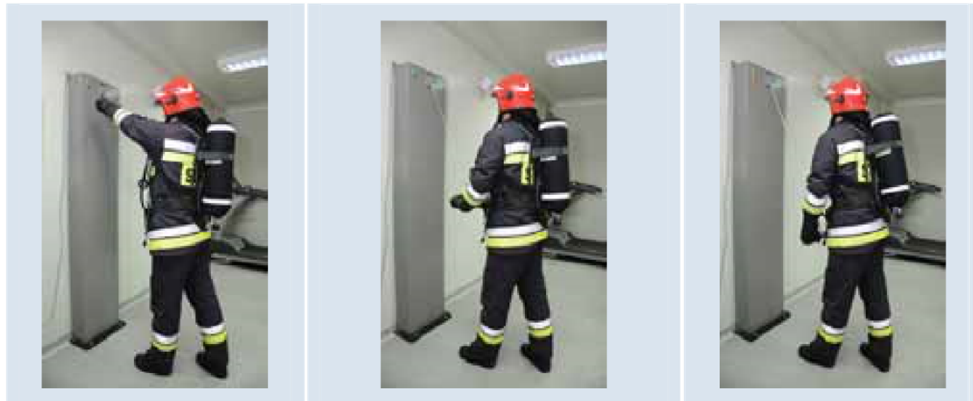
c) Ergometr rowerowy - ćwiczenie polega na jeździe na rowerze stacjonarnym przy zadanym obciążeniu w czasie 1 minuty.

WIEK	OBCIĄŻENIE[W]	
	200	
	200	
	100	
	100	



d) 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]
	20	3 min.
	20	3 min.
	15	–
	10	–



d) Drabina bez końca - ćwiczenie polega na pokonaniu określonej wysokości z zadaną prędkością.

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



16. Warunkiem zaliczenia próby wysiłkowej jest prawidłowe, zgodne z określonymi powyżej wymaganiami, wykonanie wszystkich jej elementów.
17. Po wykonaniu każdego z elementów próby wysiłkowej zaleca się przerwę nie przekraczającą 3 minut. Na prośbę ćwiczącego test może odbywać się bez zachowania przerwy lub z przerwą krótszą.
18. W przypadku niezaliczenia danego elementu próby wysiłkowej, każdemu uczestnikowi testu przysługuje prawo do jednorazowego powtórzenia niezaliczonego elementu. Uczestnik zobowiązany jest do osobistego zgłoszenia gotowości do odbycia powtórki elementu próby wysiłkowej.
19. Dwukrotne niezaliczenie danego elementu próby wysiłkowej skutkuje niezaliczeniem testu.
20. Zaliczenie próby wysiłkowej jest warunkiem dopuszczenia do próby przejścia ścieżki treningowej.
21. Próba przejścia ścieżki treningowej odbywa się w ubraniu specjalnym (kurtka ciężka), hełmie strażackim, obuwiu specjalnym, rękawicach specjalnych, kominiarce i w sprzęcie ochrony układu oddechowego (maska jest podłączona do aparatu powietrznego butlowego i założona na twarz). Strażak posiada włączony sygnalizator bezruchu.



22. Warunkiem zaliczenia ścieżki treningowej jest jej pokonanie przez uczestnika testu przy użyciu jednego aparatu powietrznego.
23. W przypadku nie zaliczenia za pierwszym podejściem ścieżki treningowej uczestnikowi testu nie przysługuje prawo do jej powtórzenia.

24. Wykorzystanie całego zapasu butli przed opuszczeniem ścieżki treningowej stanowi podstawę do jej nie zaliczenia, a co się z tym wiąże, do nie zaliczenia testu w komorze dymowej.
25. Warunkiem zaliczenia testu jest pozytywne zaliczenie próby wysiłkowej i próby przejścia ścieżki treningowej.
26. W przypadku niezaliczenia testu, termin poprawkowy testu wyznaczany jest przez administratora komory dymowej na wniosek jednostki kierującej. W przypadku szkoleń KS termin poprawkowy testu wyznaczany jest zgodnie z wewnętrznymi ustaleniami szkół PSP.
27. Organizator testu w komorze dymowej wystawia zaświadczenia zaliczenia testu w komorze dymowej osobom, które go zaliczyły. Wzór zaświadczenia stanowi załącznik nr 3 i 4.

#### **IV. ORGANIZACJA I PRZEBIEG ĆWICZEŃ W KOMORZE DYMOWEJ**

1. Ćwiczenia w komorze dymowej mogą być przeprowadzane z wykorzystaniem założeń przebiegu testu w komorze dymowej.
2. Kierownik jednostki organizacyjnej może umożliwić odbycie ćwiczeń w komorze dymowej strażakom lub innym osobom.
3. Do ćwiczeń w komorze dymowej mogą przystąpić osoby wymienione w pkt. III.3. z zachowaniem zawartych w tym punkcie wymagań.
4. Dokumentacja przebiegu ćwiczeń w komorze dymowej realizowana jest według odrębnych ustaleń.
5. Założenia i przebieg ćwiczeń w komorze dymowej ustala organizator ćwiczeń w uzgodnieniu z administratorem komory dymowej.
6. Ćwiczenia w komorze dymowej można prowadzić dla każdego uczestnika indywidualnie, w rocie lub w innej konfiguracji ustalonej przez organizatora ćwiczenia, przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa wynikających z rozporządzenia bezpieczeństwa i higieny służby.
7. Poziom trudności w trakcie ćwiczeń w komorze dymowej należy dopasować do umiejętności osób ćwiczących.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń w komorze dymowej organizator ćwiczeń zapoznaje ćwiczących z organizacją i przebiegiem ćwiczeń. a także przeprowadza kontrolę sprawności sprzętu ochrony układu oddechowego, ilości powietrza w butli oraz wyposażenia w środki ochrony indywidualnej.
9. Skierowania oraz karta przebiegu ćwiczenia (dla osób z PSP i spoza) znajduje się w załączniku nr 1, 2 oraz 5.
10. Ćwiczenia w komorze dymowej należy zakończyć podsumowaniem i przeanalizowaniem najczęściej popełnianych błędów, wskazaniem ich źródła oraz demonstracją prawidłowego wykonania ćwiczenia.

## V. ZAŁĄCZNIKI

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

L.p.	Imię i nazwisko	Data urodzenia	Jednostka	KSRG TAK/NIE
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Oświadczam, że osoby skierowane na test w komorze dymowej:

- a) ukończyły właściwe szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy;
- b) 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 sprawny sprzęt ochrony układu oddechowego.

Opiekun grupy: .....

(stopień, imię i nazwisko)

Zabezpieczenie medyczne: .....

(stopień, imię i nazwisko)

.....

(miejscowość, data)

.....

(podpis i pieczęć kierującego na test)

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

L.p.	Stopień, imię i nazwisko	Numer ewidencyjny	Jednostka
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Oświadczam, że osoby skierowane na test w komorze dymowej:

- a) ukończyły właściwe szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy;
- b) 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 sprawny sprzęt ochrony układu oddechowego.

Opiekun grupy: .....

(stopień, imię i nazwisko)

Zabezpieczenie medyczne: .....

(stopień, imię i nazwisko)

.....  
(miejscowość, data)

.....  
(podpis i pieczęć kierującego na test)



.....  
(pieczęć podłużna)

## ZAŚWIADCZENIE

(imię i nazwisko)

Urodzony/a ...(data).....

Zaliczył/a

**Test/ćwiczenie w komorze dymowej**

przeprowadzony w **Ośrodku Szkolenia Państwowej Straży Pożarnej w Bornem Sulinowie**

w dniu **data testu/ćwiczenia** r.

**Borne Sulinowo**, dnia **data wystawienia** r.

(miejsowość)

Nr **KD/nr zaświadczenia**

ORGANIZATOR

.....  
(pieczęć, podpis)



.....  
(pieczęć podłużna)

## ZAŚWIADCZENIE

(stopień, imię i nazwisko)

Nr ewidencyjny PSP: **nr. ewidencyjny**

Zaliczył/a

**Test/ćwiczenie w komorze dymowej**

przeprowadzony w **Ośrodku Szkolenia Państwowej Straży Pożarnej w Bornem Sulinowie**

w dniu **data testu/ćwiczenia** r.

**Borne Sulinowo**, dnia **data wystawienia** r.

(miejsowość)

Nr **KD/nr zaświadczenia**

ORGANIZATOR

.....  
(pieczęć, podpis)

## KARTA PRZEBIEGU TESTU NR ..... / 20.....r.

Lp.	Imię i nazwisko	Własnoręczny podpis*	Dopuszczenie do testu (TAK/NIE)	Przebieg próby wysiłkowej					Próba wysiłkowa (zal/nzal)	Ścieżka treningowa (zal/nzal)	Ocena końcowa testu w komorze dymowej (zal/nzal)
				ergometr taśmowy (zal/nzal)	ergometr rowerowy (zal/nzal)	drabina bez końca (zal/nzal)	młot podciągowy (zal/nzal)	ergometr ramion / wioślarski (zal/nzal)			
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 stosowałem środków psychoaktywnych;
- w ciągu ostatnich 24 godzin nie wykonywałem czynności związanych z dużym i długotrwałym wysiłkiem fizycznym;
- nie zgłaszam złego samopoczucia;
- dobrowolnie przystępuję do udziału w teście;
- zapoznałem się z regulaminem przeprowadzania testów/ćwiczeń w komorze dymowej.

Uwagi dodatkowe:

.....

.....  
(podpisy obsługi komory dymowej)

.....  
(podpis osoby zabezpieczenia medycznego)

.....  
(podpis opiekuna grupy)

.....  
(podpis i pieczęć administratora komory dymowej)