

.....
(pieczęć nagłówek zakładu służby zdrowia)

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

Zaświadcza się, że stan zdrowia Pana (Pani)
(imię i nazwisko)

PESEL..... zamieszkały
.....
(adres)

pozwała na wykonanie próby wydolnościowej (beep test) oraz prób sprawnościowych (podciąganie na drążku, rzut piłką lekarską, bieg po kopercie) podczas postępowania kwalifikacyjnego do służby w Państwowej Straży Pożarnej.

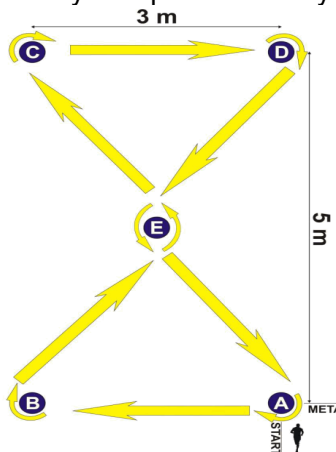
..... dnia
(miejscowość)

.....
(podpis i pieczęć lekarza)

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 9 marca 2018 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz.U. z 2018 r. poz. 673).

Zasady przeprowadzenia testu sprawności fizycznej

- I. Zagadnienia ogólne
 - 1) Test sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni.
 - 2) Kandydat może podejść do każdej z prób dwukrotnie. Podejście drugie może nastąpić wyłącznie w dniu, w którym przeprowadzono pierwsze podejście do danej próby. Do oceny ogólnej zostaje wybrany korzystniejszy wynik podejścia uzyskany przez kandydata. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby.
- II. Test sprawności fizycznej dla kandydatów obejmuje:
 - 1) w przypadku mężczyzn:
 - a) podciąganie się na drążku
 - b) bieg po kopercie
 - c) próbę wydolnościową
 - 2) w przypadku kobiet:
 - a) rzut piłką lekarską
 - b) bieg po kopercie
 - c) próbę wydolnościową
- III. Podciąganie się na drążku.
 - 1) Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskoczenia do drążka, kandydat ma prawo do uzyskania pomocy osób przeprowadzających test sprawności fizycznej.
 - 2) Kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych. Na komendę „start” podciąga się, tak aby broda znalazła się powyżej drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie.
 - 3) Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.
 - 4) Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się na drążku do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu na drążku o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniaczy powtarza ostatnią liczbę prawidłowo zaliczonych podciągnięć.
 - 5) Podczas wykonywania ćwiczenia jest dozwolona praca tułowia i nóg.
 - 6) Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.
- IV. Rzut piłką lekarską.
 - 1) Kandydat ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę o wadze 2 kg oburącz za głowę i wykonuje rzut.
 - 2) Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.
 - 3) Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.
- V. Bieg po kopercie.
 - 1) Konkurencja jest przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3 x 5 m, na którym w wyznaczonych miejscach (naklejone z taśmy o szerokości 5 cm krzyże mają wymiary 20 x 20 cm) ustawia się tyczki o wysokości 160-180 cm – podstawa tyczki w całości musi zakrywać naklejony krzyż (sposób rozmieszczenia tyczek przedstawia rysunek).



Rysunek

- 2) Sposób przeprowadzenia konkurencji:

- a) Kandydat na komendę „na miejsca” podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową.
 - b) Na komendę „start” kandydat rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym na rysunku kierunkiem (A-B-E-C-D-E-A), omijając tyczki od strony zewnętrznej. Kandydat pokonuje trasę trzykrotnie.
 - c) Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania stojących tyczek.
 - d) W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, kandydat musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg.
 - e) W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, kandydatowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną.
 - f) Kandydat może popełnić 1 falstart, kolejny go dyskwalifikuje.
- 3) Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy. Pomiar czasu będzie dokonywany przy pomocy ręcznych urządzeń pomiarowych (stoper).

VI. Próba wydolnościowa.

- 1) Próba wydolnościowa (Beep test) polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Szerokość toru wynosi 1,5 m.
- 2) Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego kandydat musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli kandydat dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału.
- 3) Koniec testu następuje w momencie, gdy kandydat dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem.
- 4) Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu oraz liczba pełnych przebiegniętych 20 metrów na tym poziomie (np. 10 – 9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 – numer 20 – metrowego odcinka.

VII. Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony w przypadku zaliczenia każdej z prób oraz osiągnięcia wyniku końcowego dla mężczyzn – co najmniej 50 punktów, a dla kobiet – co najmniej 46 punktów.

VIII. Tabela punktowa uzyskanych wyników w przeliczeniu na punkty stanowi załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 9 marca 2018 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2018 poz.673).

SYSTEM PUNKTOWY STOSOWANY DO OCENY PREFERENCJI Z TYTUŁU POSIADANEGO PRZEZ KANDYDATA WYKSZTAŁCENIA, WYSZKOLENIA LUB POSIADANYCH UMIEJĘTNOŚCI (WOSZ)

Preferencje, za które obligatoryjnie są przyznawane punkty:

- 1) szkolenie podstawowe w zawodzie strażak – 20 punktów;
- 2) posiadanie tytułu zawodowego technik pożarnictwa – 25 punktów;
- 3) posiadanie tytułu zawodowego inżynier pożarnictwa – 30 punktów;
- 4) posiadanie tytułu zawodowego inżynier i dyplomu ukończenia w Szkole Głównej Służby Pożarniczej studiów w zakresie inżynierii bezpieczeństwa w specjalności inżynieria bezpieczeństwa pożarowego, wydanego do dnia 30 września 2019 r., lub studiów na kierunku inżynieria bezpieczeństwa w zakresie bezpieczeństwa pożarowego, wydanego po dniu 30 września 2019 r. – 15 punktów;
- 5) uzyskanie kwalifikacji ratownika, o których mowa w art. 13 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz.U. z 2020 r. poz. 882, 2112 i 2401 oraz z 2021 r. poz. 159, 1559 i 1641) – 5 punktów;
- 6) uprawnienia do wykonywania zawodu ratownika medycznego, o których mowa w art. 10 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym – 15 punktów;
- 7) wykształcenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej – ukończone SP – 5 punktów;
- 8) wykształcenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej – ukończone SP+RT – 10 punktów;
- 9) wykształcenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej – ukończone SP+RT+RW – 15 punktów;
- 10) wykształcenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej – ukończone SP według programu z dnia 17 listopada 2015 r. – 15 punktów;
- 11) ukończone liceum ogólnokształcące lub technikum w klasie, w której były nauczane przedmioty dotyczące funkcjonowania ochrony przeciwpożarowej, dla których zostały opracowane w szkole programy nauczania włączone do szkolnego zestawu programów nauczania – 5 punktów;

Sposób liczenia punktów:

- 1) za kwalifikacje wymienione w pkt 1 – 3 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 2) za kwalifikacje wymienione w pkt 5 i 6 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 3) za kwalifikacje wymienione w pkt 7 – 10 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 4) za kwalifikacje wymienione w pkt 7 – 10 przyznaje się punkty jedynie w przypadku potwierdzenia przez właściwego dla działalności ochotniczej straży pożarnej komendanta powiatowego (miejskiego) Państwowej Straży Pożarnej aktywnego członkostwa w ochotniczej straży pożarnej przez udokumentowany udział w co najmniej dwóch zdarzeniach – w działaniach ratowniczo – gaśniczych lub ćwiczeniach organizowanych przez jednostkę organizacyjną Państwowej Straży Pożarnej (w okresie jednego roku poprzedzającego datę publikacji ogłoszenia, tj. terminu składania dokumentów, o których mowa w § 5 ust. 4 pkt 3 rozporządzenia MSWiA z dnia 23 września 2021 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego o przyjęcie do służby w Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2021 r. poz. 1772));

Objaśnienia użytych skrótów:

- 1) SP – szkolenie podstawowe strażaków – ratowników ochotniczej straży pożarnej;
- 2) RT – szkolenie z zakresu ratownictwa technicznego dla strażaków – ratowników ochotniczej straży pożarnej;
- 3) RW – szkolenie strażaków-ratowników ochotniczej straży pożarnej z zakresu działań przeciwpowodziowych oraz ratownictwa na wodach.

Maksymalna ilość punktów możliwa do uzyskania za posiadane wykształcenie i wykształcenie lub posiadane umiejętności wynosi 60.