

ZATWIERDZIŁ
st.bryg. Marcin Dulas
Łódzkie Komendant Wojewódzki
Państwowej Straży Pożarnej w Łodzi

Łódź, dnia 29 stycznia 2026 r.

KOMENDA WOJEWÓDZKA PAŃSTWOWEJ



STRAŻY POŻARNEJ W ŁODZI

REGULAMIN PRZEPROWADZANIA TESTÓW I ĆWICZEŃ W KOMORZE DYMOWEJ W OŚRODKU SZKOLENIA KW PSP W ŁODZI ZS. W SIERADZU

Słownik

Terminy i pojęcia używane w niniejszym dokumencie należy rozumieć i stosować zgodnie ze znaczeniem wynikającym z podanego opisu.

Administrator komory dymowej KW PSP w Łodzi – Łódzki Komendant Wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej (PSP) w Łodzi, który odpowiada za jej wykorzystanie i eksploatację.

Organizator testu w komorze dymowej – kierownik jednostki organizacyjnej PSP organizujący szkolenie podstawowe w zawodzie strażak lub równorzędne (zwane dalej „szkoleniem KS”), szkolenie podstawowe strażaka ratownika ochotniczych straży pożarnych (zwane dalej „szkoleniem OSPP”).

Regulamin komory dymowej – dokument opracowany i zatwierdzony przez administratora komory dymowej KW PSP w Łodzi, określający szczegółowe zasady przeprowadzania testów i ćwiczeń w komorze dymowej.

Jednostka kierująca – podmiot delegujący do udziału w teście bądź ćwiczeniu w komorze dymowej.

Komora dymowa – obiekt szkoleniowy Ośrodka Szkolenia KW PSP w Łodzi zs. w Sieradzu przeznaczony do przeprowadzenia testów i ćwiczeń w warunkach symulowanego zadymienia, ograniczonej widoczności, oddziaływań dźwiękowych i świetlnych oraz obciążeń psychofizycznych, wyposażony w systemy monitoringu i zabezpieczeń.

Test w komorze dymowej – forma sprawdzianu realizowana w komorze dymowej, obejmująca próbę wysiłkową oraz próbę przejścia ścieżki treningowej, mająca na celu ocenę przygotowania psychofizycznego strażaka do działań w sprzęcie ochrony układu oddechowego. Test przeprowadza się w ramach nabywania kwalifikacji na szkoleniu KS oraz w ramach szkolenia OSPP.

Ćwiczenie w komorze dymowej – forma doskonalenia zawodowego lub doskonalenia umiejętności realizowana w komorze dymowej, ukierunkowana na kształtowanie i doskonalenie umiejętności działań ratowniczych w warunkach zbliżonych do rzeczywistych.

Próba wysiłkowa – część testu w komorze dymowej polegająca na wykonaniu określonych ćwiczeń fizycznych z wykorzystaniem urządzeń stanowiących elementy próby wysiłkowej, przeprowadzana zgodnie z ustalonymi kryteriami, warunkująca dopuszczenie do ścieżki treningowej.

Ścieżka treningowa – część testu lub ćwiczeń w komorze dymowej polegająca na przejściu zaprojektowanego układu przestrzennego w sprzęcie ochrony układu oddechowego, w warunkach zadymienia i ograniczonej widoczności. Celem przejścia ścieżki treningowej jest sprawdzenie przygotowania do pracy w sprzęcie ochrony układu oddechowego przy zwiększonym obciążeniu psychofizycznym (brak widoczności, zadymienie, ograniczona przestrzeń, hałas, poruszanie się w nieznanym i skomplikowanym przestrzennym układzie komunikacji pionowej i poziomej, konieczność pokonywania kolejnych przeszkód, przyjmowania różnych pozycji oraz pokonywania wąskich przestrzeni).

Uczestnik testu lub ćwiczeń – strażak PSP, strażak jednostki ochrony przeciwpożarowej spoza PSP lub inna osoba dopuszczona do udziału w teście lub ćwiczeniu, spełniająca wymagania określone w niniejszym regulaminie.

Sprzęt ochrony układu oddechowego – aparat powietrzny butlowy ze sprężonym powietrzem wyposażony w maskę i osprzęt, przeznaczony do ochrony układu oddechowego, posiadający świadectwo dopuszczenia oraz ważne przeglądy techniczne i badania.

Obsługa komory dymowej – osoby wyznaczone przez Naczelnika Ośrodka Szkolenia KW PSP w Łodzi, przeszkolone w zakresie jej bezpiecznej obsługi, odpowiedzialne za przygotowanie, prowadzenie i nadzór nad testami oraz ćwiczeniami.

Opiekun grupy – strażak PSP wyznaczony przez jednostkę kierującą, odpowiedzialny za dokumentację, dyscyplinę oraz nadzór nad grupą biorącą udział w teście lub ćwiczeniu.

I. Wymagania ogólne

1. Niniejszy regulamin komory dymowej powstał na podstawie Zasad przeprowadzania testów w komorze dymowej zatwierdzonych przez Komendanta Głównego PSP w dniu 31.12.2025 r.
2. Komora dymowa jest przeznaczona do przeprowadzania testów w sprzęcie ochrony układu oddechowego oraz ćwiczeń.
3. Wymagane środki ochrony indywidualnej oraz sprzęt ochrony układu oddechowego niezbędne do przeprowadzenia testów i ćwiczeń zapewnia w odpowiedniej ilości jednostka kierująca.
4. Sprzęt oraz środki ochrony indywidualnej, o których mowa w pkt. 3 muszą być sprawne technicznie, posiadać świadectwa dopuszczenia oraz ważne przeglądy techniczne i badania.
5. Test i ćwiczenia muszą być prowadzone i nadzorowane przez obsługę komory dymowej stanowiącą co najmniej trzy osoby posiadające stosowne uprawnienia do obsługi komory.
6. Obsługa komory jest zobowiązana do ścisłego przestrzegania „Zasad...” o których mowa w pkt. 1 oraz Niniejszego Regulaminu komory dymowej.
7. W pomieszczeniu sterowni komory dymowej mogą przebywać wyłącznie osoby upoważnione w myśl regulaminu komory dymowej.
8. W części komory dymowej, gdzie przeprowadzana jest próba wysiłkowa i próba przejścia ścieżki treningowej mogą przebywać jedynie obsługa komory, osoba stanowiąca zabezpieczenie medyczne oraz osoby będące w trakcie zaliczania testu.
9. Podczas ćwiczeń w komorze dymowej, w jej częściach wskazanych w pkt. 5 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 lub ćwiczeń obsługa komory sprawdza stan techniczny urządzeń komory dymowej oraz systemu zabezpieczeń.
2. Uczestnik testu lub ćwiczeń w trakcie jego trwania znajduje się pod stałym nadzorem obsługi komory oraz urządzeń monitorujących przebieg testu lub ćwiczeń.
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 należy stosować wyłącznie środki dymotwórcze bezpieczne dla organizmu.
5. Zabezpieczenie medyczne testów i ćwiczeń w komorze dymowej realizowane jest zgodnie

z § 43 rozporządzenia BHS.

6. Komora dymowa jest wyposażona w zestaw ratownictwa medycznego R-1, automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED) oraz 10 litrową butlę z tlenem medycznym.
7. Osoba/y stanowiące zabezpieczenie medyczne testów i ćwiczeń w komorze dymowej nie mogą jednocześnie pełnić funkcji obsługi komory dymowej, o której mowa w dziale I pkt. 5 oraz nie mogą pełnić funkcji opiekuna grupy, o którym mowa w dziale III pkt. 11.
8. Komora dymowa wyposażona jest w urządzenie do wykrywania i pomiaru stężenia alkoholu w wydychanym powietrzu, z którego obsługa komory może korzystać w uzasadnionych przypadkach.
9. 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.
10. 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.
11. Uczestnicy testu i ćwiczeń podczas przejścia ścieżki treningowej muszą posiadać włączony sygnalizator bezruchu.
12. Po zakończeniu testu w komorze dymowej uczestnicy pozostają pod nadzorem opiekuna grupy lub osoby stanowiącej zabezpieczenie medyczne przez co najmniej 10 minut.

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 KS oraz szkolenia OSPP.
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, 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. Organizator szkolenia KS albo szkolenia OSPP występuje z pisemnym wnioskiem do administratora komory dymowej KW PSP w Łodzi o przeprowadzenie testu w komorze dymowej uzupełnionym o kartę skierowania (załącznik nr 1) oraz załącza do wniosku kartę przebiegu testu (załącznik nr 2) w terminie na 3 dni robocze przed testem.
 5. Kierownik jednostki kierującej (w przypadku szkolenia OSPP Komendant Powiatowy/Miejski PSP) na test potwierdza spełnienie wymogów określonych w pkt. 3. ppkt. b i c na skierowaniu, którego wzór stanowi załącznik nr 1.
 6. Obsługa komory dymowej sprawdza przed testem tożsamość osób skierowanych.
 7. Przed przystąpieniem do testu uczestnicy zostają zapoznani z niniejszym regulaminem w części dotyczącej bezpieczeństwa.
 8. Obsługa komory dymowej może dokonać sprawdzenia uczestników testu na obecność alkoholu w wydychanym powietrzu.
 9. Przed przystąpieniem do testu, każdy uczestnik składa oświadczenie o stanie psychofizycznym, będące elementem karty przebiegu testu, którego wzór stanowi załącznik nr 2.
 10. Test w komorze dymowej przeprowadza się dla każdego uczestnika indywidualnie.
 11. Jednostka delegująca wyznacza dla każdej grupy ćwiczącej opiekuna grupy.
 12. Przed rozpoczęciem testu ratownik medyczny/lekarz/pielęgniarka/pielęgniarz delegowany do zabezpieczenia medycznego przez organizatora szkolenia OSPP albo szkolenia KS przeprowadza wywiad osobisty z uczestnikiem testu w zakresie jego aktualnego stanu zdrowia w zakresie:
 - a) objawów przeziębienia (katar, kaszel, podwyższona temperatura organizmu);
 - b) bólu w klatce piersiowej;
 - c) uczucia duszności;
 - d) uczucia pieczenia za mostkiem;

- e) bólu brzucha;
- f) bólów promieniujących do szyi, barków, kończyny górnej, pleców;
- g) mroczków przed oczami i/lub zaburzeń widzenia;
- h) bólów głowy, zawrotów, nudności i wymiotów;
- i) urazów i kontuzji;
- j) przebytych zabiegów chirurgicznych, operacyjnych;
- k) chorób przewlekłych.

Ponadto, ratownik medyczny/lekarz/pielęgniarka/pielęgniarz wykonuje badanie ciśnienia krwi i na podstawie powyższych podejmuje decyzję o dopuszczeniu albo niedopuszczeniu ćwiczącego strażaka ratownika OSP do testu w komorze dymowej, co potwierdza w załączniku nr 2 do niniejszego regulaminu.

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

14. 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.

15. Próba wysiłkowa realizowana jest w ubraniu specjalnym, hełmie strażackim, rękawicach specjalnych, obuwiu specjalnym oraz w sprzęcie ochrony układu oddechowego (maska i kominiarka pozostają zdjęte i odłożone).

16. Próba wysiłkowa składa się z następujących elementów:

- a) *Ergometr taśmowy* – ćwiczenie polega na poruszaniu się zadaną prędkością w czasie 5 minut. Ćwiczący określa docelową prędkość z zachowaniem wymagań zawartych w poniższej tabeli.
- b) *Ergometr rowerowy* – ćwiczenie polega na jeździe na rowerze stacjonarnym przy zadanym obciążeniu w czasie 1 minuty.
- c) *Drabina bez końca* – ćwiczenie polega na pokonaniu określonej wysokości z zadaną prędkością.
- d) *Młot podciągowy* (ćwiczenie jako jedyne nie dotyczy kobiet) – ćwiczenie polega na wykonaniu zadanej liczby podciągnięć i opuszczeń ciężaru w określonym czasie.

Ćwiczenie / wiek	Ergometr taśmowy		Ergometr rowerowy		Drabina bez końca		Młot podciągowy	
	prędkość	czas	obciążenie	czas	wysokość	czas (max)	liczba uderzeń	czas (max)
	km/h	min	W	min	m	min		min
do 30 lat	min. 8	5	200	1	20	2	20	3
31-40 lat	min. 7	5	200	1	20	2	20	3
41-50 lat	min. 6	5	100	1	10	-	15	-
powyżej 50 lat	min. 5	5	100	1	10	-	10	-

Zamiennie do młota podciągowego można zastosować *ergometr ramion lub wiosłarski* – ćwiczenie należy wykonać z zadaniem obciążeniem w określonym czasie.

Ćwiczenie / wiek	Ergometr ramion		Ergometr wiosłarski	
	obciążenie	czas	obciążenie	czas
	W	min	W	min
do 30 lat	150	2	1000	
31-40 lat	150	2	900	1
41-50 lat	100	2	800	1
powyżej 50 lat	100	2	700	1

16. 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.
17. Warunkiem zaliczenia próby wysiłkowej jest prawidłowe, zgodne z określonymi powyżej wymaganiami, wykonanie wszystkich jej elementów.
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, 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 próby ścieżki treningowej jest przejście jej całej długości wraz z pokonaniem przeszkód przez uczestnika testu przy użyciu jednego aparatu

powietrznego butlowego napełnionego powietrzem sprężonym do ciśnienia co najmniej 270 bar. W przypadku niezaliczenia za pierwszym podejściem ścieżki treningowej uczestnikowi testu nie przysługuje prawo do jej powtórzenia. Wykorzystanie całego zapasu powietrza z butli przed opuszczeniem ścieżki treningowej jest jednoznaczne z jej niezaliczeniem, a co się z tym wiąże z niezaliczeniem testu w komorze dymowej.

23. Warunkiem zaliczenia testu jest pozytywne zaliczenie próby wysiłkowej i próby przejścia ścieżki treningowej.
24. W przypadku niezaliczenia testu, termin poprawkowy testu wyznaczany jest przez administratora komory dymowej KW PSP w Łodzi na wniosek jednostki kierującej. W przypadku szkoleń KS termin poprawkowy testu wyznaczany jest na wniosek organizatora szkolenia KS skierowany do administratora komory dymowej KW PSP w Łodzi.
25. Organizator testu w komorze dymowej (dla szkolenia OSPP właściwy Komendant Powiatowy/Miejski PSP woj. łódzkiego, dla szkolenia KS właściwy organizator) wystawia zaświadczenia zaliczenia testu w komorze dymowej osobom, które go zaliczyły. Wzór zaświadczenia stanowi załącznik nr 3 do regulaminu komory.

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 PSP może umożliwić odbycie ćwiczeń w komorze dymowej strażakom lub innym osobom na wniosek złożony do administratora komory dymowej KW PSP w Łodzi.
3. Do ćwiczeń w komorze dymowej mogą przystąpić osoby wymienione w dziale III pkt. 3 z zachowaniem zawartych w tym punkcie wymagań.
4. Zabezpieczenie medyczne na potrzeby ćwiczeń w komorze dymowej tj. zapewnienie ratownika medycznego/lekarza/pielęgniarki/pielęgniara organizuje wnioskodawca wskazany w dziale IV pkt. 2.
5. Dokumentacja przebiegu ćwiczeń w komorze dymowej realizowana jest według odrębnych ustaleń.
6. Założenia i przebieg ćwiczeń w komorze dymowej ustala organizator ćwiczeń w uzgodnieniu z administratorem komory dymowej.
7. 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 BHS.
8. Poziom trudności w trakcie ćwiczeń w komorze dymowej należy dopasować do umiejętności osób ćwiczących.
9. 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.

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 W KOMORZE DYMOWEJ**

Lp.	Imię i nazwisko	Data urodzenia	Jednostka
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
(...)			

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)

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 / wiosłarski (zal/nzal)			
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											

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

- 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.

Uwagi dodatkowe:

.....

.....
(podpisy obsługi komory dymowej)

.....
(podpis osoby zabezpieczenia medycznego)

.....
(podpis opiekuna grupy)

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

.....
(pieczęć podłużna)



ZAŚWIADCZENIE

.....
stopień, imię (imiona) i nazwisko

Nr ewidencyjny PSP*

zaliczył/a

test w komorze dymowej

przeprowadzony w

w dniu

..... dnia.....r.
(miejscowość)

ORGANIZATOR

Nr KD/.....

.....
(pieczęć, podpis)

.....
* - w przypadku strażaków OSP należy podać datę urodzenia