

§ 5. Nauczycielowi można obniżyć wymiar godzin zajęć tylko z jednego tytułu. W przypadku gdy nauczyciel jest uprawniony do korzystania z obniżonego wymiaru zajęć z dwóch lub więcej tytułów, przysługuje mu zniżka godzin zajęć z korzystniejszego dla niego tytułu.

§ 6. Zniżka godzin zajęć może być cofnięta w każdym czasie, jeżeli ustaną przyczyny uzasadniające

udzielenie zniżki — bez potrzeby uprzedniego wypowiedzenia.

§ 7. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Minister Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej:
w z. R. Brzezik

117

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI

z dnia 29 stycznia 1998 r.

w sprawie zakresu, szczegółowych zasad, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowej oceny zdolności fizycznej i psychicznej do służby strażaków Państwowej Straży Pożarnej.

Na podstawie art. 42 ust. 3 ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. Nr 88, poz. 400, z 1992 r. Nr 21, poz. 86 i Nr 54, poz. 254, z 1994 r. Nr 53, poz. 214, z 1995 r. Nr 4, poz. 17 i Nr 34, poz. 163, z 1996 r. Nr 106, poz. 496 i Nr 152, poz. 723 oraz z 1997 r. Nr 28, poz. 153, Nr 88, poz. 554 i Nr 106, poz. 680) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa zakres, szczegółowe zasady, tryb i częstotliwość przeprowadzania okresowej oceny zdolności fizycznej i psychicznej do służby strażaków Państwowej Straży Pożarnej, zwanych dalej „strażakami”.

§ 2. 1. Okresowa ocena zdolności fizycznej i psychicznej strażaka do służby obejmuje:

- 1) aktualne badania profilaktyczne, stwierdzone orzeczeniem lekarskim o zdolności do służby,
- 2) wynik próby wydolnościowej przeprowadzonej metodą określoną w załączniku nr 1 do rozporządzenia,
- 3) wyniki testu sprawności fizycznej, stanowiącego załącznik nr 2 do rozporządzenia, obliczanego przy zastosowaniu przeliczeniowych tabel punktowych stanowiących załącznik nr 3 do rozporządzenia.

2. W razie wydania orzeczenia stwierdzającego zdolność strażaka do służby przeprowadza się próbę wydolnościową oraz test sprawności fizycznej.

§ 3. 1. Zakres badań profilaktycznych, o których mowa w § 2 ust. 1 pkt 1, określają wskazówki metodyczne w sprawie przeprowadzania badań profilak-

tycznych strażaków, opracowane przez Centralny Zarząd Służby Zdrowia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

2. Lekarz przeprowadzający badania profilaktyczne może poszerzyć ich zakres o specjalistyczne badania konsultacyjne oraz o badania dodatkowe, jeżeli stwierdzi, że jest to niezbędne dla prawidłowej oceny stanu zdrowia strażaka.

3. Specjalistyczne badania konsultacyjne oraz badania dodatkowe, o których mowa w ust. 2, stanowią część badań profilaktycznych.

§ 4. 1. Testowi sprawności fizycznej, o którym mowa w § 2 ust. 1 pkt 3, podlegają strażacy:

- 1) w wieku do 50 lat,
- 2) w wieku powyżej 50 lat, jeżeli biorą bezpośredni udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych.

2. Do testu sprawności fizycznej mogą przystąpić pozostali strażacy w wieku powyżej 50 lat.

3. Za przeprowadzenie testu sprawności fizycznej odpowiada kierownik jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, w której strażak pełni służbę.

§ 5. 1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w ciągu roku kalendarzowego w terminach:

- 1) od dnia 1 czerwca do dnia 30 lipca,
- 2) od dnia 15 września do dnia 30 października — dla strażaków, którzy nie uzyskali pozytywnej oceny w terminie, o którym mowa w pkt 1.

2. Test sprawności fizycznej powinien być przeprowadzony w godzinach służby.

3. Nieusprawiedliwiona nieobecność strażaka w terminie, o którym mowa w ust. 1 pkt 1, powoduje użycie oceny negatywnej z testu sprawności fizycznej.

4. Uzyskanie oceny negatywnej z testu sprawności fizycznej w terminie, o którym mowa w ust. 1 pkt 2, stanowi podstawę dokonania zapisu o negatywnej ocenie z testu sprawności fizycznej w opinii służbowej.

§ 6. Wyniki indywidualne z poszczególnych konkurencji testu sprawności fizycznej oraz roczną ocenę sprawności fizycznej strażaka wpisuje się do „Indywidualnej karty sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej”, której wzór określa załącznik nr 4 do rozporządzenia.

§ 7. 1. Okresową ocenę zdolności fizycznej i psychicznej strażaka, o której mowa w § 2 ust. 1, przeprowadza się raz w roku, na podstawie skierowania kierownika jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, w której strażak pełni służbę, z zastrzeżeniem ust. 2.

2. Skierowanie, o którym mowa w ust. 1, wydaje:

- 1) Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji — dla Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej,
- 2) Komendant Główny Państwowej Straży Pożarnej — dla komendantów szkół Państwowej Straży Pożarnej, Dyrektora Centrum Naukowo-Badawczego Ochrony Przeciwpożarowej oraz komendantów wojewódzkich Państwowej Straży Pożarnej,
- 3) komendant wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej — dla komendantów ośrodków szkolenia Państwowej Straży Pożarnej i komendantów rejonowych Państwowej Straży Pożarnej,
- 4) komendant rejonowy Państwowej Straży Pożarnej — dla strażaków pełniących służbę w jednostkach ratowniczo-gaśniczych Państwowej Straży Pożarnej.

3. Skierowanie, o którym mowa w ust. 1 i 2, powinno zawierać:

1) imię i nazwisko oraz określenie stanowiska służbowego strażaka,

2) informację o występowaniu na stanowisku, o którym mowa w pkt 1, czynników szkodliwych, uciążliwych lub niebezpiecznych dla zdrowia.

§ 8. 1. Do komisji lekarskich podległych Ministrowi Spraw Wewnętrznych i Administracji, zwanych dalej „komisjami”, kieruje się z urzędu lub na wniosek strażaka ubiegającego się o wydanie orzeczenia lekarskiego.

2. Do komisji lekarskiej kieruje się z urzędu strażaka, którego stan zdrowia daje podstawy do przypuszczeń, że stopień jego zdolności do służby uległ zasadniczej zmianie lub że dalsze pełnienie przez niego służby na zajmowanym stanowisku jest niemożliwe.

§ 9. 1. W sprawach orzekania o zdolności do służby strażaka mają odpowiednie zastosowanie przepisy rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 9 lipca 1991 r. w sprawie właściwości i trybu postępowania komisji lekarskich podległych Ministrowi Spraw Wewnętrznych (Dz. U. Nr 79, poz. 349, z 1992 r. Nr 83, poz. 425 i z 1995 r. Nr 146, poz. 712), z zastrzeżeniem ust. 2—4.

2. Strażak, który nie zgadza się z treścią wydanego orzeczenia, może wystąpić w ciągu 7 dni od dnia wydania orzeczenia, za pośrednictwem lekarza, który je wydał, z wnioskiem o przeprowadzenie ponownych badań.

3. Badania, o których mowa w ust. 2, przeprowadza wojewódzka komisja lekarska Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, właściwa ze względu na siedzibę jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, w której strażak pełni służbę.

4. Badania powinny być przeprowadzone w terminie ustalonym przez komisję. Orzeczenie wydane na ich podstawie jest ostateczne.

§ 10. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji:

J. Tomaszewski

Załączniki do rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 29 stycznia 1998 r. (poz. 117)

Załącznik nr 1

**PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA
ZMODYFIKOWANA METODA HARWARDZKA
(„HARVARD STEP-UP TEST”)**

Wyposażenie:

- stopień o wysokości 30 cm — dla kobiet,
- stopień o wysokości 40 cm — dla mężczyzn,
- stoper,
- metronom.

Wykonanie próby:

- Badanie przeprowadza się w stroju gimnastycznym.
- Metronom nastawiony na rytm 120 uderzeń na minutę.

- Czas trwania pełnego ćwiczenia:
- 4 minuty dla kobiet,
- 5 minut dla mężczyzn.

W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu 1 minuty.

Przed przystąpieniem do próby należy badanemu wyjaśnić sposób jej wykonania, można pozwolić na wsłuchanie się w rytm metronomu oraz na kilka próbnych wejść.

Na hasło „raz” (1 takt metronomu) badany stawia lewą stopę na stopniu, na hasło „dwa” (2 takt metronomu) dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowych, na hasło „trzy” (3 takt metronomu) stawia lewą stopę na podłodze, a na hasło „cztery” (4 takt metronomu) prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą.

Czas trwania jednej ewolucji wynosi 2 sekundy.

Jeżeli badany utrzymuje przepisowy rytm, można wyłączyć komendę słowną.

Przy próbie zmiany rytmu należy pomóc badanemu donośnym sygnałem.

Po upływie 5 min badany siada na krześle, a osoba prowadząca badania (lekarz) wykonuje następujące czynności: bada częstość tętna, począwszy od 1 min po zakończeniu próby do 1 min 30 s, następnie od 2 min do 2 min 30 s oraz od 4 min do 4 min 30 s (3 pomiary przez 30 s).

Wskaźnik sprawności — FI — oblicza się według następującego wzoru:

$$FI = \frac{\text{czas pracy w s} \times 100}{2 \times \text{suma trzech pomiarów tętna}}$$

Badany, który nie jest w stanie wykonać próby w ciągu 5 min, powinien przerwać próbę wcześniej.

Próbę przerywa się również, jeśli badany w ciągu ok. 20 s nie jest w stanie skorygować lub utrzymać rytmu wykonywania ćwiczenia.

Badanym tym oblicza się wskaźnik wydolności, wstawiając do licznika wzoru cyfrę odpowiadającą ilości sekund wykonywania ćwiczenia x 100. Pomiary tętna wykonuje się w sposób omówiony powyżej.

Wydolnościowy wskaźnik próby harwardzkiej — ocena „harvard step-up testu”

Wskaźnik wydolności	Wynik — Ocena
50—55	staby
56—64	dostateczny
65—79	przeciętny
80—89	dobry
90 i powyżej	bardzo dobry

W przypadku nieosiągnięcia minimalnego wskaźnika wydolności, należy strażaka skierować na badania lekarskie i nie dopuścić do zaliczania testu sprawności fizycznej.

Załącznik nr 2

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

(opis wykonania konkurencji)

Test sprawności fizycznej składa się z trzech konkurencji, za pomocą których badane są podstawowe cechy motoryczne:

Konkurencje dla kobiet	Konkurencje dla mężczyzn
— rzut piłką lekarską (2 kg) znad głowy	— bieg na 50 m
— siady proste z leżenia tyłem	— bieg na 1 000 m
— bieg wahadłowy 4 x 10 m	— podciąganie się na drążku

Testy sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze sportowym, w obuwiu bez kolców. Każdy strażak ma prawo do przeprowadzenia dwóch prób; zalicza się wynik korzystniejszy.

Konkurencje dla kobiet:

1. Rzut piłką lekarską (2 kg) znad głowy.

Ćwiczący ustawia się przed linią rzutu, nogi w rozkroku, stopy bez kontaktu z linią.

Unosi piłkę oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.

Przekroczenie linii w momencie wykonywania rzutu lub bezpośrednio po rzucie unieważnia próbę.

2. Siady proste z leżenia tyłem.

Ćwiczący przyjmuje pozycję leżącą tyłem (na plecach) — ręce wzdłuż tułowia, nogi ustabilizowane (mogą być w lekkim rozkroku), współćwiczący przytrzymuje je w okolicach stawów skokowych lub ćwiczący umieszcza je pod szczeblem drabinki.

Wykonanie ćwiczenia polega na uniesieniu tułowia do pozycji pionowej.

Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ewolucji, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń.

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m.

Ćwiczący ustawia się przed linią startu (mety) w pozycji stojącej, obok chorągiewki (klocka). Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, na której ustawiona jest chorągiewka (klocek). Po obiegnięciu chorągiewki biegnie do linii startu (mety), obiega chorągiewkę i ponownie przebiega 10 m do chorągiewki i powraca do miejsca startu na metę.

Oceniający zalicza wykonanie próby, jeśli ćwiczący pokonał pełne odległości pomiędzy oznaczeniami.

Konkurencje dla mężczyzn:

4. Bieg na 50 i 1000 m.

Ćwiczący zajmuje pozycję startową (niską lub stojącą) przed linią startu. Stopy ustawione tak, żeby nie

miały kontaktu z linią startową. Na donośny sygnał „startera” rozpoczyna bieg.

Czas mierzony jest do momentu osiągnięcia klatką piersiową linii mety. Falstart powoduje powtórzenie startu.

5. Podciąganie się na drążku (drążek na wysokości doskocznej).

Ćwiczący zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) — ramiona wyprostowane i pozostaje w bezruchu. Ćwiczący wykonuje podciągnięcia tak, żeby broda znalazła się ponad drążkiem, wraca do pozycji wyjściowej (ramiona wyprostowane) i ponawia ewolucję. Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ewolucji, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń.

Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia.

Załącznik nr 3**PRZELICZENIOWE TABELE PUNKTOWE**

Indywidualne wyniki strażaka, uzyskane w poszczególnych konkurencjach, przeliczane są na punkty przypisane do konkretnego wyniku według tabeli.

Ocenę (w skali 6-stopniowej) wystawia się na podstawie średniej arytmetycznej uzyskanych punktów, z uwzględnieniem punktów preferencyjnych, przyznanych w zależności od wieku (grupy wiekowej).

Punkty preferencyjne:

Grupa	Wiek	Punkty preferencyjne
grupa I	do lat 29	0 pkt
grupa II	30—34 lata	10 pkt
grupa III	35—39 lat	20 pkt
grupa IV	40—44 lata	30 pkt
grupa V	45—49 lat	35 pkt
grupa VI	50 lat i powyżej	40 pkt

Skala ocen:

Średnia arytmetyczna uzyskanych punktów z konkurencji + punkty preferencyjne	Ocena	
	cyfrowo	słownie
poniżej 45 pkt	1	niedostateczna
46—50 pkt	2	słaba
51—55 pkt	3	dostateczna
56—60 pkt	4	dobra
61—65 pkt	5	bardzo dobra
powyżej 65 pkt	6	wybitna

Przykładowa ocena strażaka w wieku 37 lat, który uzyskał:

— bieg na 1 000 m — 3 min 35 s, tj. 50 pkt
 — bieg na 50 m — 7,2 s, tj. 45 pkt
 — podciąganie na drążku — 11 razy, tj. 55 pkt

Łącznie uzyskał 150 pkt. Średnia arytmetyczna = $(50 + 45 + 55) : 3 = 50$ pkt.

Ocena = średnia arytmetyczna (50 pkt) + punkty preferencyjne (grupa III = 20 pkt) = 70 pkt.

70 pkt — zgodnie z tabelą „skala ocen” — daje ocenę indywidualną 6 — wybitna.

TABELA PUNKTOWA
(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

KOBIECY			LICZBA PUNKTÓW	MĘŻCZYŹNI		
bieg wahadłowy 4 x 10 m (czas w s)	rzut piłką lekarską 2 kg znad głowy (odl. w m)	siady proste z leżenia tyłem (liczba powt.)		bieg na 1000 m (czas w min)	bieg na 50 m (czas w s)	podciąganie się na drążku (liczba powt.)
12,0	10,00	20	75	3,00	6,4	24
12,1	9,90		74	3,02		23
12,2	9,80		73	3,04	6,5	22
12,3	9,70	19	72	3,06		21
12,4	9,60		71	3,08	6,6	20
12,5	9,50		70	3,10		19
12,6	9,40	18	69	3,12		18
12,7	9,30		68	3,14	6,7	17
12,8	9,20		67	3,16		16
12,9	9,10		66	3,18		15
13,0	9,00	17	65	3,20	6,8	14
13,1	8,90		64	3,21		
13,2	8,80		63	3,22		
13,3	8,70		62	3,23		13
13,4	8,60		61	3,24		
13,5	8,50	16	60	3,25	6,9	
13,6	8,40		59	3,26		12
13,7	8,30		58	3,27		
13,8	8,20		57	3,28		
13,9	8,10		56	3,29		
14,0	8,00	15	55	3,30	7,0	11
14,1			54	3,31		
14,2	7,90		53	3,32		
14,3			52	3,33		
14,4	7,80		51	3,34		
14,5			50	3,35	7,1	10
14,6	7,70		49	3,36		
14,7			48	3,37		
14,8	7,60		47	3,38		
14,9			46	3,39		
15,0	7,50	14	45	3,40	7,2	9
15,1			44	3,42		
15,2	7,40		43	3,44		
15,3			42	3,46	7,3	
15,4	7,30		41	3,48		
15,5			40	3,50		8
15,6	7,20		39	3,52		
15,7			38	3,54	7,4	
15,8	7,10		37	3,56		
15,9			36	3,58		
16,0	7,00	13	35	4,00	7,5	7
16,1			34	4,02		
16,2	6,90		33	4,04		
16,3			32	4,06	7,6	
16,4	6,80		31	4,08		
16,5			30	4,10		
16,6	6,70		29	4,12		
16,7			28	4,14	7,7	
16,8	6,60		27	4,16		
16,9			26	4,18		
17,0	6,50	12	25	4,20	7,8	6
			24	4,22		
17,2	6,40		23	4,24		
			22	4,26	7,9	
17,4	6,30		21	4,28		
			20	4,30		5
	6,20		19	4,32		
17,6			18	4,34	8,0	
	6,10		17	4,36		
			16	4,38		
17,8	6,00	11	15	4,40	8,1	4
	5,90		14	4,42		
18,0	5,80		13	4,44		
	5,70		12	4,46	8,2	
18,2	5,60		11	4,48		
	5,50		10	4,50		3
	5,40		9	4,52		
18,4	5,30		8	4,54	8,3	
	5,20		7	4,56		
	5,10		6	4,58		
18,6	5,00	10	5	5,00	8,4	2
			4	5,10	8,5	
			3,5	5,20	8,6	
			3	5,30	8,7	
			2	5,40	8,8	
			1			1

za wyniki gorsze
niż podano powyżej
przyznaje się
" 0 " punktów

INDYWIDUALNA KARTA OCENY
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ STRAŻAKA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

Nr identyfikacyjny					
--------------------	--	--	--	--	--

Stopień służbowy	Imię	Nazwisko	Jednostka	Stanowisko

Data urodzenia	R	R	M	M	D	D

Wiek		
------	--	--

Grupa wiekowa	
---------------	--

Data sprawdzianu (sprawdzian poprawkowy) kontrolujący: stopień, imię, nazwisko	Rzut piłką lekarską		Siady proste z leżenia		Bieg wahadłowy 4 x 10 m		Średnia arytmetyczna uzyskanych punktów	Ocena
	Bieg na 50 m		Podciąganie na drążku		Bieg na 1 000 m			
	wynik	punkty	wynik	punkty	wynik	punkty		
.....								
.....								
.....								
.....								
.....								