



DZIENNIK USTAW

RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 22 czerwca 2023 r.

Poz. 1177

OBWIESZCZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI

z dnia 25 maja 2023 r.

**w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji
w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich
oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej**

1. Na podstawie art. 16 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2000 r. o ogłaszaniu aktów normatywnych i niektórych innych aktów prawnych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1461) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia jednolity tekst rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 27 października 2005 r. w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 2191), z uwzględnieniem zmian wprowadzonych:

- 1) rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 11 maja 2015 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 720);
- 2) rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 9 marca 2018 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 673);
- 3) rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 30 października 2020 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 1935);
- 4) rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 3 marca 2023 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 429).

2. Podany w załączniku do niniejszego obwieszczenia tekst jednolity rozporządzenia nie obejmuje:

- 1) § 2 i § 3 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 11 maja 2015 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 720), które stanowią:

„§ 2. Strażak, który w dniu wejścia w życie niniejszego rozporządzenia posiada aktualne zaświadczenie lekarskie wydane na podstawie dotychczasowych przepisów, może przystąpić do oceny sprawności fizycznej.

§ 3. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.”;

- 2) § 2 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 9 marca 2018 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 673), który stanowi:

„§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem następującym po dniu ogłoszenia.”;

- 3) § 2 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 30 października 2020 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 1935), który stanowi:

„§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem następującym po dniu ogłoszenia.”;

- 4) § 2 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 3 marca 2023 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 429), który stanowi:

„§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.”.

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji: *wz. M. Wąsik*

Załącznik do obwieszczenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 25 maja 2023 r. (Dz. U. poz. 1177)

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI¹⁾

z dnia 27 października 2005 r.

w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej

Na podstawie art. 42 ust. 3 ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2022 r. poz. 1969 oraz z 2023 r. poz. 240, 347, 641 i 1088) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Rozporządzenie określa zakres, tryb i częstotliwość przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej, w tym:

- 1) rodzaje profilaktycznych badań lekarskich;
- 2) zróżnicowanie częstotliwości profilaktycznych badań lekarskich i oceny sprawności fizycznej w zależności od wieku i płci strażaka oraz warunków pełnienia służby;
- 3) sposób przeprowadzania próby wydolnościowej i testu sprawności fizycznej;
- 4) sposób ewidencjonowania wyników oceny sprawności fizycznej;
- 5) wzór indywidualnej karty oceny sprawności fizycznej.

2. Okresowe profilaktyczne badania lekarskie oraz okresowa ocena sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej, zwanego dalej „strażakiem”, zapewniają ochronę zdrowia strażaka oraz umożliwiają prawidłowe wykonywanie obowiązków służbowych.

§ 2. 1. Okresowe profilaktyczne badania lekarskie decydujące o zdolności do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych, zwane dalej „badaniami profilaktycznymi”, przeprowadza się na podstawie skierowania wydanego przez kierownika jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, w której strażak pełni służbę, lub osobę przez niego upoważnioną, zwanych dalej „kierującym na badania”. Skierowanie powinno być dostarczone strażakowi nie później niż 30 dni przed wyznaczonym terminem badań profilaktycznych.

2. Skierowanie na badania profilaktyczne powinno zawierać:

- 1) dane identyfikacyjne strażaka (imię i nazwisko, imię ojca, datę i miejsce urodzenia, PESEL, adres zamieszkania);
- 2) dane identyfikacyjne miejsca pełnienia służby przez strażaka (nazwę jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, adres, numer identyfikacyjny REGON);
- 3) stanowisko służbowe zajmowane lub przewidziane do objęcia przez strażaka;
- 4) informację o warunkach pełnienia służby, w tym o występowaniu na stanowisku służbowym czynników szkodliwych, uciążliwych lub niebezpiecznych dla zdrowia.

3. Skierowanie na badania profilaktyczne wystawia się w dwóch egzemplarzach – pierwszy pozostaje w karcie badań, drugi – potwierdzony przez lekarza medycyny pracy, zwraca się z fakturą do kierującego na badania.

4. Badania profilaktyczne realizują służby wykonujące zadania odpowiednie do zadań służby medycyny pracy utworzone w resorcie spraw wewnętrznych i administracji na podstawie art. 27 ust. 2 ustawy z dnia 27 czerwca 1997 r. o służbie medycyny pracy (Dz. U. z 2022 r. poz. 437), a w szczególnie uzasadnionych przypadkach – inne zakłady opieki zdrowotnej, na podstawie umowy o świadczenie usług medycznych z zakresu medycyny pracy.

¹⁾ Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji kieruje działem administracji rządowej – sprawy wewnętrzne, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 listopada 2019 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji (Dz. U. poz. 2264).

§ 3. 1. Badania profilaktyczne przeprowadza lekarz medycyny pracy na podstawie:

- 1) badania lekarskiego,
- 2) badań laboratoryjnych,
- 3) badań konsultacyjnych

– które są elementem badania profilaktycznego.

2. Badania profilaktyczne przeprowadza się:

- 1) dla strażaków pełniących służbę w zmianowym rozkładzie czasu służby – raz w roku, w zakresie określonym w załączniku nr 1 do rozporządzenia, zróżnicowanym dla strażaków do 40 roku życia i powyżej 40 roku życia;
- 2) dla strażaków pełniących służbę w codziennym rozkładzie czasu służby:
 - a) co 3 lata – dla strażaków do 50 roku życia,
 - b) co 2 lata – dla strażaków powyżej 50 roku życia – w zakresie określonym w załączniku nr 2 do rozporządzenia, z zastrzeżeniem ust. 3.

3. Niezależnie od terminów, o których mowa w ust. 2, badania profilaktyczne przeprowadza się w przypadku:

- 1) przewidywanej zmiany stanowiska służbowego lub zakresu wykonywanych obowiązków służbowych;
- 2) czasowej niezdolności do służby z powodu choroby trwającej dłużej niż 60 dni, w celu ustalenia zdolności do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na dotychczasowym stanowisku służbowym.

4. Lekarz medycyny pracy może zlecić przeprowadzenie dodatkowo badań profilaktycznych w innym zakresie niż określony w ust. 2, w tym badań psychologicznych, jeżeli stwierdzi, że ze względu na stan zdrowia lub pleć strażaka jest to niezbędne dla orzeczenia o zdolności do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych. Lekarz medycyny pracy może też wskazać wcześniejszy termin kolejnych badań profilaktycznych.

5. Zasadność przeprowadzenia badań, o których mowa w ust. 3, oraz skrócenia terminu kolejnych badań profilaktycznych powinna być odzwierciedlona w dokumentacji medycznej strażaka.

6. Badania psychologiczne, o których mowa w ust. 4, przeprowadza się w celu określenia zdolności psychicznej strażaka do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych, w tym odporności na stres lub zdarzenie traumatyczne.

7. Badanie profilaktyczne kończy się wydaniem przez lekarza medycyny pracy zaświadczenia lekarskiego wskazującego termin kolejnego badania profilaktycznego oraz zawierającego orzeczenie lekarskie stwierdzające:

- 1) wobec braku przeciwwskazań zdrowotnych – zdolny do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na stanowisku służbowym;
- 2) wobec przeciwwskazań zdrowotnych – zdolny do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na stanowisku służbowym z ograniczeniem (treść przeciwwskazania lub rodzaj ograniczenia);
- 3) wobec przeciwwskazań zdrowotnych – niezdolny do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na przewidzianym stanowisku służbowym;
- 4) wobec przeciwwskazań zdrowotnych – utracił zdolność do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na zajmowanym stanowisku służbowym.

§ 4. 1. Okresowa ocena sprawności fizycznej strażaka, zwana dalej „oceną sprawności fizycznej”, obejmuje:

- 1) próbę wydolnościową;
- 2) test sprawności fizycznej.

2.²⁾ Sposób przeprowadzenia próby wydolnościowej jest określony w załączniku nr 3 do rozporządzenia.

3.²⁾ Test sprawności fizycznej składa się z dwóch prób sprawnościowych, zróżnicowanych ze względu na pleć strażaka oraz charakter wykonywanych zadań służbowych.

²⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 1 lit. a rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 9 marca 2018 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 673), które weszło w życie z dniem 6 kwietnia 2018 r.

4.³⁾ Sposób przeprowadzenia testu sprawności fizycznej jest określony w załączniku nr 4 do rozporządzenia.

5.³⁾ Zakres oceny sprawności fizycznej jest określony w załączniku nr 5 do rozporządzenia.

§ 5.⁴⁾ Do oceny sprawności fizycznej przystępuje strażak, który posiada aktualne zaświadczenie lekarskie, o którym mowa w § 3 ust. 7 pkt 1.

§ 6. 1.⁵⁾ Corocznej ocenie sprawności fizycznej podlega strażak:

- 1) w wieku do 55 roku życia;
- 2) w wieku powyżej 55 roku życia, jeżeli bierze bezpośredni udział w działaniach ratowniczych;
- 3) w wieku powyżej 55 roku życia, na własną prośbę, jeżeli nie bierze bezpośredniego udziału w działaniach ratowniczych.

1a.⁶⁾ W przypadkach ogłoszenia stanu epidemii lub wprowadzenia stanu nadzwyczajnego na obszarze występowania któregośkolwiek z tych stanów oceny sprawności fizycznej strażaka nie przeprowadza się.

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

§ 7.⁷⁾ 1. Ocenę sprawności fizycznej przeprowadza się w ciągu roku kalendarzowego w terminach:

- 1) od dnia 1 marca do dnia 30 kwietnia;
- 2) od dnia 1 października do dnia 30 listopada.

1a.⁸⁾ W przypadkach zniesienia stanu epidemii lub stanu nadzwyczajnego w terminie, o którym mowa w ust. 1, termin przeprowadzenia oceny sprawności fizycznej na obszarze, na którym występował którykolwiek z tych stanów, przedłuża się:

- 1) do dnia 30 czerwca – w przypadku terminu, o którym mowa w ust. 1 pkt 1, albo
- 2) do dnia 31 grudnia – w przypadku terminu, o którym mowa w ust. 1 pkt 2.

2. Ocenę sprawności fizycznej przeprowadza się w czasie służby strażaka.

3. Strażak przystępuje do oceny sprawności fizycznej w wybranym terminie, o którym mowa w ust. 1, zgodnie z harmonogramem ustalonym przez kierownika jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej.

4. Nieusprawiedliwione nieprzystąpienie przez strażaka do oceny sprawności fizycznej w terminach, o których mowa w ust. 1, powoduje uzyskanie oceny negatywnej.

§ 8.⁷⁾ 1. Wyniki oceny sprawności fizycznej strażaka są ewidencjonowane w Indywidualnej karcie oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej, której wzór jest określony w załączniku nr 6 do rozporządzenia.

2. Indywidualna karta oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej jest przechowywana przez komórkę organizacyjną właściwą do przeprowadzania oceny sprawności fizycznej.

3. Zbiorcze wyniki oceny sprawności fizycznej strażaków są przechowywane w komórce organizacyjnej właściwej do spraw kadrowych.

³⁾ Dodany przez § 1 pkt 1 lit. b rozporządzenia, o którym mowa w odnośniku 2.

⁴⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 11 maja 2015 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 720), które weszło w życie z dniem 9 czerwca 2015 r.

⁵⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 2 rozporządzenia, o którym mowa w odnośniku 2.

⁶⁾ Dodany przez § 1 pkt 1 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 30 października 2020 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 1935), które weszło w życie z dniem 4 listopada 2020 r.; w brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 1 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 3 marca 2023 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. poz. 429), które weszło w życie z dniem 22 marca 2023 r.

⁷⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 3 rozporządzenia, o którym mowa w odnośniku 2.

⁸⁾ Dodany przez § 1 pkt 2 rozporządzenia wymienionego jako pierwsze w odnośniku 6; w brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 2 rozporządzenia wymienionego jako drugie w odnośniku 6.

§ 9. Traci moc 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 (Dz. U. poz. 117 oraz z 1999 r. poz. 191).

§ 10. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia⁹⁾.

⁹⁾ Rozporządzenie zostało ogłoszone w dniu 29 grudnia 2005 r.

Załączniki do rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 27 października 2005 r. (Dz. U. z 2023 r. poz. 1177)

Załącznik nr 1

OKRESOWE PROFILAKTYCZNE BADANIA LEKARSKIE DLA STRAŻAKÓW
PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W ZMIANOWYM ROZKŁADZIE CZASU SŁUŻBY

Lp.	Wiek strażaka	Termin badań profilaktycznych*	Rodzaj badań profilaktycznych	Zakres badań profilaktycznych*
1.	do 40 roku życia	co rok	lekarskie	badanie przez lekarza medycyny pracy oraz wydanie orzeczenia, okulista**, laryngolog**, neurolog**
			laboratoryjne	morfologia z rozmazem + płytki, poziom glukozy, kreatynina, cholesterol, ALAT, trójglicerydy, bilirubina, badanie ogólne moczu
			konsultacyjne	rtg. klatki piersiowej – duży obrazek (co 2 lata), ekg spoczynkowe (co 2 lata), spirometria (co 2 lata)
2.	powyżej 40 roku życia	co rok	lekarskie	badanie przez lekarza medycyny pracy oraz wydanie orzeczenia, okulista**, laryngolog**, neurolog**
			laboratoryjne	morfologia z rozmazem + płytki, poziom glukozy, kreatynina, cholesterol, ALAT, trójglicerydy, bilirubina, badanie ogólne moczu
			konsultacyjne	rtg. klatki piersiowej – duży obrazek (co 2 lata), ekg spoczynkowe, ekg wysiłkowe (co 2 lata), spirometria (co 2 lata)

* W uzasadnionych przypadkach lekarz medycyny pracy może zlecić przeprowadzenie badań w innym zakresie, w tym badań psychologicznych, oraz wskazać wcześniejszy termin kolejnych badań, uzasadniając to w dokumentacji medycznej strażaka,

** Konsultacja co 2 lata.

**OKRESOWE PROFILAKTYCZNE BADANIA LEKARSKIE DLA STRAŻAKÓW
PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W CODZIENNYM ROZKŁADZIE CZASU SŁUŻBY**

Lp.	Wiek strażaka	Termin badań profilaktycznych*	Rodzaj badań profilaktycznych	Zakres badań profilaktycznych*
1.	do 40 roku życia	co 3 lata	lekarskie	badanie przez lekarza medycyny pracy oraz wydanie orzeczenia
			laboratoryjne	morfologia + płytki, poziom glukozy, badanie ogólne moczu
			konsultacyjne	rtg. klatki piersiowej – duży obrazek
2.	od 40 do 50 roku życia	co 3 lata	lekarskie	badanie przez lekarza medycyny pracy oraz wydanie orzeczenia
			laboratoryjne	morfologia + płytki, poziom glukozy, cholesterol, trójglicerydy, badanie ogólne moczu
			konsultacyjne	rtg. klatki piersiowej – duży obrazek, ekg spoczynkowe
3.	powyżej 50 roku życia	co 2 lata	lekarskie	badanie przez lekarza medycyny pracy oraz wydanie orzeczenia
			laboratoryjne	morfologia + płytki, poziom glukozy, cholesterol, trójglicerydy, badanie ogólne moczu
			konsultacyjne	rtg. klatki piersiowej – duży obrazek, ekg spoczynkowe

* W uzasadnionych przypadkach lekarz medycyny pracy może zlecić przeprowadzenie badań w innym zakresie, w tym badań psychologicznych, oraz wskazać wcześniejszy termin kolejnych badań, uzasadniając to w dokumentacji medycznej strażaka.

SPOSÓB PRZEPROWADZENIA PRÓBY WYDOLNOŚCIOWEJ

Wymagania ogólne

Próbę wydolnościową przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni. Strażak do każdej z prób podchodzi tylko raz. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby.

Opis próby wydolnościowej

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. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego strażak musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli strażak dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału.

Koniec testu następuje w momencie, gdy strażak dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem.

Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu oraz liczba pełnych przebiegniętych 20-metrowek na tym poziomie (np. 10 - 9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 – numer 20-metrowego odcinka.

Liczba odcinków	1 odc.	2 odc.	3 odc.	4 odc.	5 odc.	6 odc.	7 odc.	8 odc.	9 odc.	10 odc.	11 odc.	12 odc.	Czas odcinka (s)
Poziom	Przebiegnięty dystans (m)												
1	20	40	60	80	100	120	140						9,0
2	160	180	200	220	240	260	280	300					8,0
3	320	340	360	380	400	420	440	460					7,5
4	480	500	520	540	560	580	600	620	640				7,2
5	660	680	700	720	740	760	780	800	820				6,8
6	840	860	880	900	920	940	960	980	1000	1020			6,5
7	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180	1200	1220			6,2
8	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380	1400	1420	1440		6,0
9	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580	1600	1620	1640	1660		5,7
10	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800	1820	1840	1860	1880		5,5
11	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020	2040	2060	2080	2100	2120	5,3
12	2140	2160	2180	2200	2220	x	x	x	x	x	x	x	5,1

¹⁰⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 4 rozporządzenia, o którym mowa w odnośniku 2.

SPOSÓB PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wymagania ogólne

Próby sprawnościowe testu sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni. Strażak do każdej z prób podchodzi tylko raz. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby.

Test sprawności fizycznej dla strażaków (mężczyzn i kobiet) biorących bezpośredni udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych obejmuje:

- 1) podciąganie się na drążku;
- 2) bieg po kopercie;
- 3) próbę wydolnościową.

Test sprawności fizycznej dla pozostałych strażaków obejmuje:

- 1) w przypadku mężczyzn – próby jak dla strażaków biorących bezpośredni udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych;
- 2) w przypadku kobiet:
 - a) rzut piłką lekarską,
 - b) bieg po kopercie,
 - c) próbę wydolnościową.

I. Podciąganie się na drążku

Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskoczenia do drążka, strażak ma prawo do uzyskania pomocy osób przeprowadzających test sprawności fizycznej.

Strażak 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. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.

Jeżeli strażak 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.

Podczas wykonywania ćwiczenia jest dozwolona praca tułowia i nóg.

Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

II. Rzut piłką lekarską

Strażak ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę o wadze 2 kg oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.

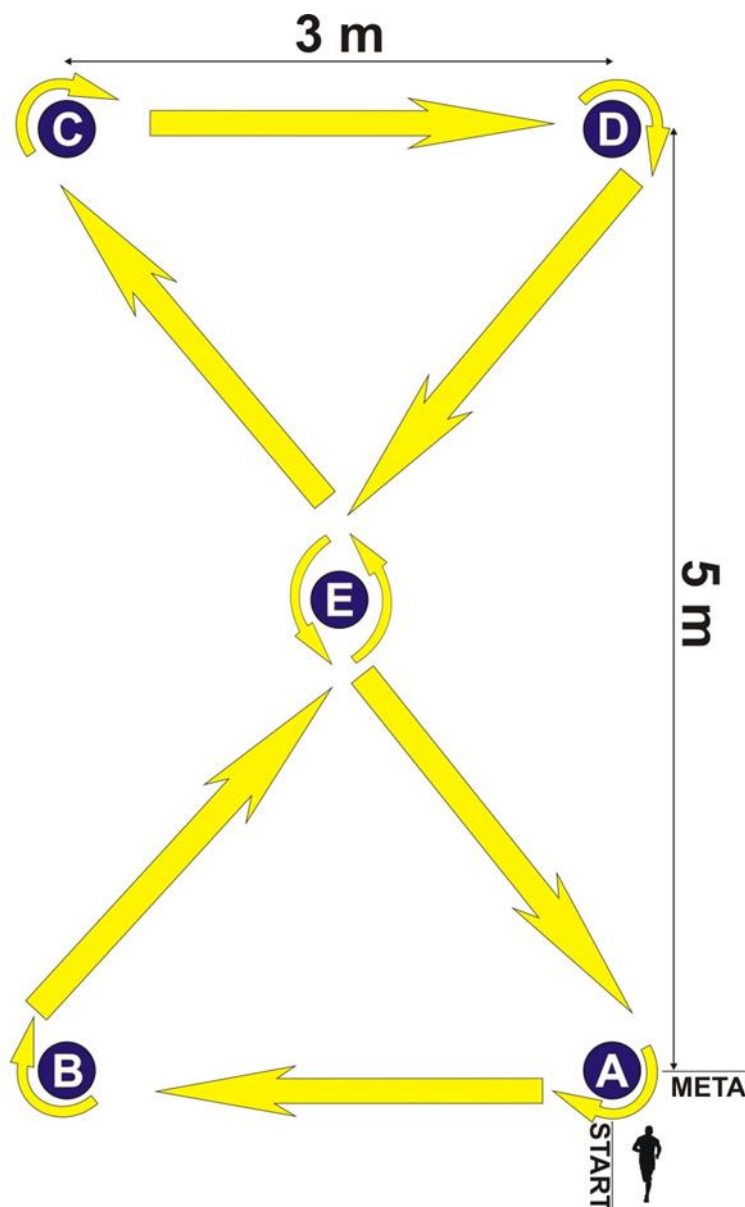
Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.

III. Bieg po kopercie

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).

Sposób przeprowadzenia konkurencji: strażak na komendę „na miejsca” podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową. Na komendę „start” strażak rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym na rysunku kierunkiem (A–B–E–C–D–E–A), omijając tyczki od strony zewnętrznej. Strażak pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwywania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, strażak musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, strażakowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną. Strażak może popełnić 1 falstart, kolejny go dyskwalifikuje.

Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.



Rysunek

ZAKRES OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
(przeliczeniowe tabele punktowe)

Indywidualne wyniki strażaka, uzyskane w poszczególnych próbach, są przeliczane 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 grupy wiekowej strażaka.

Punkty preferencyjne

Grupa wiekowa	Wiek strażaka	Punkty preferencyjne
grupa I	do 29 lat	0 pkt
grupa II	30–34 lata	10 pkt
grupa III	35–39 lat	20 pkt
grupa IV	40–44 lata	25 pkt
grupa V	45–49 lat	30 pkt
grupa VI	50 lat i powyżej	35 pkt

Skala ocen

Średnia arytmetyczna uzyskanych punktów z prób + punkty preferencyjne	Ocena	
	cyfrowo	słownie
61 pkt i powyżej	6	wybitna
56–60 pkt	5	bardzo dobra
51–55 pkt	4	dobra
46–50 pkt	3	dostateczna
41–45 pkt	2	słaba
40 pkt i poniżej	1	niedostateczna
nieprzystąpienie do okresowej oceny sprawności fizycznej	–	negatywna

Przykładowa ocena strażaka w wieku 37 lat, który uzyskał:

- podciąganie się na drążku – 11 razy, tj. 50 pkt,
- bieg po kopercie – 22,75 s, tj. 60 pkt,
- beep test – 9 - 4, tj. 40 pkt.

Łącznie uzyskał 150 pkt. Średnia arytmetyczna $(50 + 60 + 40) : 3 = 50$ 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)

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Beep test (poziom – liczba odcinków)
75	26	10,00	22,00	12 - 5
74	25	9,90	22,05	12 - 4
73	24	9,80	22,10	12 - 3
72	23	9,70	22,15	12 - 2
71	22	9,60	22,20	12 - 1
70	21	9,50	22,25	11 - 12
69	20	9,40	22,30	11 - 11
68	19	9,30	22,35	11 - 10
67	18	9,20	22,40	11 - 9
66	17	9,10	22,45	11 - 8
65	16	9,00	22,50	11 - 7
64		8,90	22,55	11 - 6
63	15	8,80	22,60	11 - 5
62		8,70	22,65	11 - 4
61	14	8,60	22,70	11 - 3
60		8,50	22,75	11 - 2
59		8,40	22,80	11 - 1
58	13	8,30	22,85	10 - 11
57		8,20	22,90	10 - 10
56		8,10	22,95	10 - 9
55	12	8,00	23,00	10 - 8
54			23,05	10 - 7
53		7,90	23,10	10 - 6
52			23,15	10 - 5
51		7,80	23,20	10 - 4
50	11		23,25	10 - 3
49		7,70	23,30	10 - 2
48			23,35	10 - 1
47		7,60	23,40	9 - 11
46			23,45	9 - 10
45	10	7,50	23,50	9 - 9
44			23,60	9 - 8
43		7,40	23,70	9 - 7
42			23,80	9 - 6
41		7,30	23,90	9 - 5
40	9		24,00	9 - 4

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Beep test (poziom – liczba odcinków)
39		7,20	24,10	9 - 3
38			24,20	9 - 2
37		7,10	24,30	9 - 1
36			24,40	8 - 11
35	8	7,00	24,50	8 - 10
34			24,60	8 - 9
33		6,90	24,70	8 - 8
32			24,80	8 - 7
31		6,80	24,90	8 - 6
30	7		25,00	8 - 5
29		6,70	25,10	8 - 4
28			25,20	8 - 3
27		6,60	25,30	8 - 2
26			25,40	8 - 1
25	6	6,50	25,50	7 - 10
24			25,60	7 - 9
23		6,40	25,70	7 - 8
22			25,80	7 - 7
21		6,30	25,90	7 - 6
20	5		26,00	7 - 5
19		6,20	26,10	7 - 4
18			26,20	7 - 3
17		6,10	26,30	7 - 2
16			26,40	7 - 1
15	4	6,00	26,50	6 - 10
14			26,60	6 - 9
13		5,90	26,70	6 - 8
12			26,80	6 - 7
11		5,80	26,90	6 - 6
10	3		27,00	6 - 5
9		5,70	27,10	6 - 4
8			27,20	6 - 3
7		5,60	27,30	6 - 2
6		5,50	27,40	6 - 1
5	2	5,40	27,50	5 - 9
4		5,30	27,60	5 - 8
3		5,20	27,70	5 - 7
2		5,10	27,80	5 - 6
1	1	5,00	27,90	5 - 5

WZÓR

INDYWIDUALNA KARTA OCENY
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ STRAŻAKA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ
ZA ROK

Stopień służbowy	Imię i nazwisko	Jednostka organizacyjna PSP

Data urodzenia	Grupa wiekowa
-----------------------	----------------------

Data sprawdzianu kontrolujący: stopień, imię, nazwisko	Podciąganie się na drążku*		Bieg po kopercie		Próba wydolnościowa		Średnia arytmetyczna uzyskanych punktów	Punkty preferen- cyjne	Razem punkty	Ocena	
	Rzut piłką lekarską*	wynik	punktów	wynik	punktów	wynik				punktów	cyfra

* Niewłaściwe skreślić.