

....., dnia.....
miejsowość

nr tel

OŚWIADCZENIE

Ja, niżej podpisany(a),.....
imię i nazwisko składającego oświadczenie

zamieszkały/a w.....

legitymujący/a się dowodem osobistym.....
numer dowodu osobistego

wydanym przez..... w dniu.....

niniejszym oświadczam, że:

1. nie byłem/łam karany/a za przestępstwo lub za przestępstwo skarbowe,
2. korzystam z pełni praw publicznych,
3. wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych niezbędnych do realizacji procesu postępowania kwalifikacyjnego, prowadzonego w stosunku do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby przygotowawczej w KP PSP w Oleśnie, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (t.j. Dz. U. z 2016 r. poz. 922),
4. wyrażam zgodę na publikację wyników poszczególnych etapów ww. postępowania kwalifikacyjnego na stronie internetowej KP PSP w Oleśnie,
5. nie będę wnosił/a roszczeń do Komendanta Powiatowego PSP w Oleśnie o wypłatę odszkodowania z tytułu wypadku, jakiemu mogę ulec w trakcie ww. postępowania kwalifikacyjnego.

.....
czytelny podpis składającego oświadczenie

pieczętka placówki służby zdrowia

....., dnia,
miejsowość

ZAŚWIADCZENIE

Zaświadcza się, że..... PESEL.....
imię i nazwisko

urodzony (a)..... w.....

zamieszkały (a).....

nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i może przystąpić do:

- **próby wydolnościowej** (zmodyfikowana metoda harwardzka - HARVARD STEP-UP TEST),

- **testu sprawności fizycznej**

dla mężczyzn:

- podciąganie na drążku,
- bieg na dystansie 50 m i 1000 m,

dla kobiet:

- siady proste z leżenia tyłem,
- rzut piłką lekarską (2 kg) znad głowy,
- bieg wahadłowy 4 x 10 m,

które prowadzone będą podczas postępowania kwalifikacyjnego dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby przygotowawczej w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Oleśnie.

.....
pieczętka i podpis lekarza

System punktacji gratyfikujący posiadane uprawnienia kandydata przy postępowaniu kwalifikacyjnym:

Możliwe do zdobycia punkty za posiadane kwalifikacje i uprawnienia – maksymalnie 60 pkt.

- 1) Wyszkolenie pożarnicze w PSP, tj. kurs podstawowy – 15 punktów,
- 2) Wyszkolenie pożarnicze w PSP, tj. kurs uzupełniający (podoficerski) – 20 punktów,
- 3) wyszkolenie pożarnicze w PSP - ukończone szkolenie podstawowe w zawodzie strażak – 20 punktów,
- 4) Wyszkolenie pożarnicze w PSP, tj. technik pożarnictwa – 25 punktów,
- 5) Wyszkolenie pożarnicze w PSP, tj. inżynier pożarnictwa – 30 punktów,
- 6) wyszkolenie pożarnicze w OSP tj. SP+KPP - 10 punktów,
- 7) wyszkolenie pożarnicze w OSP tj. SP+KPP + RT - 15 punktów,
- 8) wyszkolenie pożarnicze w OSP tj. SP+KPP +RT+ RW- 20 punktów,
- 9) wykształcenie wyższe inżynier o specjalności inżynieria bezpieczeństwa poż. uzyskane w SGSP – 15 punktów,
- 10) uprawnienia do wykonywania zawodu ratownika medycznego o których mowa w art. 10 ustawie z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. z dnia 20 października 2006 r. z późn. zm.) - 15 punktów,
- 11) prawo jazdy kat. C lub CE - 10 punktów,
- 12) prawo jazdy kat. CE i DE - 15 punktów,
- 13) wykształcenie - wyższe o kierunku ekonomicznym – 15 punktów,
- 14) zatrudnienie powyżej 12 miesięcy w służbie cywilnej lub na stanowisku pomocniczym lub obsługi w jednostce organizacyjnej PSP, przy realizowaniu zadań zbliżonych do zadań na stanowisku na które prowadzony jest nabór – 15 punktów.

Ustala się sposób liczenia punktów:

- Za kwalifikacje wymienione w punktach 1-8 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu.
- w przypadku posiadania przez kandydata kwalifikacji wymienionych w punktach 6 - 8 oraz w punktach 9 i 10, punkty sumuje się, z zastrzeżeniem, że jeżeli ich suma jest większa niż 30, to przyjmuje się 30 punktów;

Ocena sprawności fizycznej:**Próba wydolnościowa – zmodyfikowana metoda harwardzka („Harvard step-up test”):**

Jest to zmodyfikowana metoda harwardzka polegająca na wejściu na stopień o wysokości 40 cm dla mężczyzn, 30 cm dla kobiet w tempie 30 razy w ciągu 1 minuty. Czas trwania pełnego ćwiczenia wynosi 5 minut dla mężczyzn, 4 minuty dla kobiet.

Wykonanie próby:

1. badanie przeprowadza się w stroju gimnastycznym,
2. metronom nastawiony jest na rytm 120 uderzeń na minutę,
3. czas trwania pełnego ćwiczenia : 5 min. - dla mężczyzn, 4 min. - dla kobiet.

Przed przystąpieniem do próby, ćwiczącemu wyjaśnia się sposób jej wykonania, można pozwolić na wsłuchanie się w rytm metronomu oraz kilka próbnych wejść. Na hasło "raz" (pierwszy takt metronomu) ćwiczący stawia swą lewą stopę na stopniu, na hasło "dwa" (drugi takt metronomu) dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym, na hasło "trzy" (trzeci takt metronomu) stawia lewą stopę na podłodze, a na hasło "cztery" (czwarty takt metronomu) prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą. Czas trwania jednego cyklu wynosi 2 sekundy. Jeżeli ćwiczący utrzymuje przepisowy rytm, można wyłączyć komendę słowną. Przy próbie zmiany rytmu należy pomóc ćwiczącemu donośnym sygnałem.

Po upływie czasu trwania pełnego ćwiczenia kandydat siada na krześle i wykonywane są trzy pomiary częstości tętna przez 30 sekund, począwszy od 1 min po zakończeniu próby, następnie od 2 min oraz od 4 min, które przeliczone według poniższego wzoru dają wynik, będący wskaźnikiem FI wydolności organizmu kandydata:

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

Kandydat, który nie jest w stanie wykonać próby w założonym czasie, powinien przerwać próbę wcześniej. Próbę przerywa się również, jeśli ćwiczący w ciągu ok. 20 s nie jest w stanie skorygować lub utrzymać rytmu wykonywania ćwiczenia; kandydatom tym oblicza się wskaźnik wydolności FI, wstawiając do licznika wzoru cyfrę odpowiadającą ilości sekund wykonywania ćwiczenia.

Wydolnościowy wskaźnik zmodyfikowanej metody harwardzkiej :

Wskaźnik wydolności	Wynik - ocena
50-55	Słaby
56-64	Dostateczny
65-79	Przeciętny
80-89	Dobry
90 i powyżej	Bardzo dobry

Warunkiem zaliczenia próby wydolnościowej jest uzyskanie co najmniej oceny „DOBRY” (wskaźnik wydolności 80).

Wyniki próby wydolnościowej i testu sprawności fizycznej opublikowane zostaną na stronie internetowej Komendy oraz tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy po ich zakończeniu.

Test sprawności fizycznej:

Warunkiem zaliczenia prób sprawnościowych jest: próby dla mężczyzn:

- a) bieg na 1000 m - w czasie nie dłuższym niż 3 minuty 29 sekund,
- b) bieg na 50 m - w czasie nie dłuższym niż 6,90 sekundy,
- c) podciąganie się na drążku (drążek na wysokości doskocznej) - 12 powtórzeń.

Warunkiem zaliczenia prób sprawnościowych jest: próby dla kobiet:

- a) siady proste z leżenia tyłem - 20 powtórzeń,
- b) rzut piłką lekarską (2 kg) znad głowy - na odległość co najmniej 7,80 m,
- c) bieg wahadłowy 4 x 10 m - w czasie nie dłuższym niż 14,40 s.

Dwukrotny falstart tego samego kandydata lub nie uzyskanie wyniku równego lub lepszego od podanych powyżej eliminuje kandydata z dalszego postępowania.

Nie przystąpienie kandydata do oceny sprawności fizycznej jest jednoznaczne z rezygnacją z ubiegania się o przyjęcie do służby w Państwowej Straży Pożarnej.