

MK.1110.2.2018

## **Ogłoszenie o naborze do służby w Państwowej Straży Pożarnej**

Komendant Miejski Państwowej Straży Pożarnej w Białej Podlaskiej ogłasza postępowanie kwalifikacyjne w stosunku do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby przygotowawczej na stanowisko **stażysty – docelowo operator sprzętu specjalnego lub ratownik specjalista** w Komendzie Miejskiej PSP w Białej Podlaskiej.

### **I. Założenia do naboru:**

- liczba stanowisk, na które prowadzony jest nabór: **12 stanowisk,**
- wymiar etatu: **zatrudnienie na pełen etat,**
- nazwa stanowisk, których dotyczy postępowanie kwalifikacyjne:  
**stażysta w służbie przygotowawczej,**  
**(6 stanowisk związanych ze wzmocnieniem specjalistycznej grupy**  
**ratownictwa chemiczno-ekologicznego w JRG Biała Podlaska),**
- docelowe stanowiska etatowe: **operator sprzętu specjalnego lub ratownik specjalista**
- miejsce pełnienia służby: **Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza w Białej Podlaskiej**  
**w Komendzie Miejskiej PSP w Białej Podlaskiej**
- system pełnienia służby: **zmianowy 24/48.**

### **II. Wymagania konieczne stawiane kandydatom:**

Kandydat ubiegający się o przyjęcie do służby musi spełnić warunki określone w art. 28 ust.1 ustawy o PSP, to jest:

1. **posiadać obywatelstwo polskie,**
2. **nie być karalnym za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe,**
3. **korzystać w pełni z praw publicznych,**
4. **posiadać co najmniej wykształcenie średnie lub średnie branżowe,**
5. **posiadać zdolność fizyczną i psychiczną do pełnienia służby w PSP,**  
oraz dodatkowo wymagany **WARUNEK KONIECZNY**
6. **posiadać prawo jazdy kategorii C i CE lub**  
**posiadać ukończone studia kierunkowe z zakresu chemii, biologii lub fizyki albo**  
**wykształcenie średnie zawodowe: chemia, analityka chemiczna - z dyplomem**  
**zawodowym technika.**

**Wszystkie wymagania konieczne muszą być spełnione przez kandydata w chwili składania dokumentów.**

### **III. Postanowienia ogólne**

- W przypadku osób posiadających ukończone studia kierunkowe z zakresu chemii, biologii lub fizyki odrębnie prowadzony będzie ranking na 6 stanowisk do specjalistycznej grupy ratownictwa chemiczno-ekologicznego, przy łącznej maksymalnej ilości stanowisk ustalonych w ofercie -12.
- Nabór do służby przygotowawczej w KM PSP w Białej Podlaskiej przeprowadzany jest w formie konkursu, ma charakter jawny, otwarty i konkurencyjny z zachowaniem pisemnej dokumentacji każdego etapu.
- Nabór rozpoczyna się z chwilą publikacji ogłoszenia o planowanym postępowaniu kwalifikacyjnym.
- Postępowanie kwalifikacyjne na każdym etapie prowadzone jest komisyjnie, skład komisji zostanie ustalony decyzją Komendanta Miejskiego PSP w Białej Podlaskiej.

- Wyniki każdego etapu oraz zakończonego postępowania kwalifikacyjnego będą zamieszczone do wiadomości na tablicy ogłoszeń w siedzibie komendy oraz na stronie internetowej komendy: <https://kmpspbialapodlaska.bip.gov.pl>
- Postępowanie kwalifikacyjne wobec kandydata kończy się z chwilą uzyskania przez kandydata negatywnego wyniku z któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego lub nieprzystąpienia przez kandydata do któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego, wymienionych w ogłoszeniu.
- Po przejściu postępowania kwalifikacyjnego kandydat do przyjęcia do służby przygotowawczej musi spełniać warunek określony w art. 34 ust. 4 ustawy o PSP - posiadać uregulowany stosunek do służby wojskowej tj. musi mieć odbytą zasadniczą służbę wojskową lub przeniesienie do rezerwy bez odbycia tej służby albo zwolnienie od obowiązku służby wojskowej (nie dotyczy kobiet).

#### **IV. Wymagane dokumenty i oświadczenia:**

- 1) podanie o przyjęcie do służby w Państwowej Straży Pożarnej,
- 2) życiorys,
- 3) kserokopie świadectw pracy lub służby z poprzednich miejsc pracy lub służby, o ile wcześniej kandydat pozostawał w stosunku pracy lub służby,
- 4) kopie dokumentów potwierdzających posiadane wykształcenie, wykszolenie lub posiadane umiejętności,
- 5) kopie dokumentu potwierdzającego posiadanie obywatelstwa polskiego,
- 6) kserokopia prawa jazdy,
- 7) podpisane oświadczenie o wyrażeniu zgody o przetwarzanie danych osobowych niezbędnych do realizacji procesu postępowania kwalifikacyjnego, zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych – załącznik nr 3,
- 8) podpisane oświadczenie o korzystaniu z pełni praw publicznych – załącznik nr 4,
- 9) podpisane oświadczenie o niekaralności za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe – załącznik nr 5,
- 10) zaświadczenie lekarskie, o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych – wystawione nie wcześniej niż 30 dni przed przystąpieniem do ostatniego etapu testu sprawności fizycznej – załącznik nr 6,  
Zaświadczenie lekarskie kandydat dostarcza najpóźniej w dniu przeprowadzania próby wydolnościowej.

**Na wszystkich składanych dokumentach i kopiach dokumentów należy umieścić datę i własnoręczny, czytelny podpis kandydata na każdej ze stron.**

**Wszystkie wymagane oświadczenia oraz zaświadczenie lekarskie muszą być sporządzone wyłącznie na drukach, które są załącznikami do tego ogłoszenia.**

**Brak jakiegokolwiek wymaganego dokumentu lub oświadczenia eliminuje kandydata z postępowania kwalifikacyjnego.**

#### **V. Termin i miejsce składania dokumentów:**

**Oferta o naborze jest ważna  
od 5 kwietnia 2018 r. do 18 kwietnia 2018 r. (włącznie).**

Zainteresowani proszeni są o składanie wyżej wymienionych dokumentów w **zamkniętej kopercie** podpisanej imieniem i nazwiskiem kandydata z dopiskiem „**NABÓR DO SŁUŻBY**”.

Dokumenty należy składać:

- osobiście w sekretariacie Komendy Miejskiej PSP w Białej Podlaskiej przy ul. Sidorskiej 93, w dni robocze od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 15:30;
- listownie na adres: Komenda Miejska PSP w Białej Podlaskiej ul. Sidorska 93, 21-500 Biała Podlaska

**Dokumenty złożone po terminie (liczy się data stempla pocztowego) nie będą rozpatrywane.**

Po złożeniu przez kandydata dokumentów powołana przez Komendanta komisja nada kandydatowi **numer identyfikacyjny**, którym będzie się posługiwać podczas podawania poszczególnych wyników postępowania kwalifikacyjnego.

Kandydaci nie będą wzywani do uzupełnienia brakujących dokumentów oraz załączników określonych w ogłoszeniu o naborze do służby.

## **VI. Etapy postępowania kwalifikacyjnego.**

Rekrutację przeprowadzi Komisja kwalifikacyjna powołana przez Komendanta Miejskiego PSP w Białej Podlaskiej według następujących etapów:

- I etap** – ocena złożonych dokumentów;
- II etap** – test sprawności fizycznej;
- III etap** – sprawdzian z pływania;
- IV etap** – sprawdzian lęku wysokości;
- V etap** – rozmowa kwalifikacyjna;
- VI etap** – ustalenie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w PSP  
– **przez komisję lekarską.**

### **UWAGA!!!**

Przed przystąpieniem do każdego z etapów postępowania kwalifikacyjnego, kandydat zobowiązany jest okazać dokument potwierdzający jego tożsamość (dowód osobisty). Brak dokumentu uniemożliwi kandydatowi przystąpienie do poszczególnych etapów postępowania kwalifikacyjnego.

### **I etap**

#### **Ocena złożonych dokumentów – termin: 19-23 kwietnia 2018 r.**

– polega na weryfikacji złożonych ofert pod kątem spełnienia wszystkich stawianych wymagań koniecznych, sprawdzeniu kompletności dokumentów oraz dokonaniu oceny złożonych dokumentów za pomocą punktów gratyfikacyjnych.

Kryteria oceny dokumentów zawiera załącznik nr 1 do niniejszego ogłoszenia.

#### **Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania wynosi 60.**

Złożenie przez kandydatów dokumentów niekompletnych lub niespełniających przez niego warunków koniecznych określonych w ogłoszeniu jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.

- **Lista zakwalifikowanych do II etapu naboru (spełniających wymagania konieczne) zostanie zamieszczona w dniu 23 kwietnia 2018 r. na stronie internetowej komendy: <https://kmpspbialapodlaska.bip.gov.pl> oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie komendy.**

### **II etap**

**Test sprawności fizycznej** - egzaminy sprawnościowe, odbędą się **w dniach 24 – 25 kwietnia 2018 r.** w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Białej Podlaskiej.

#### **Terminy przeprowadzenia poszczególnych prób (konkurencji):**

- a) próba wydolnościowa – **24 kwietnia 2018 r. godz. 9<sup>00</sup>** w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Białej Podlaskiej,
- b) próby sprawnościowe - podciąganie na drążku, bieg na 50 m, bieg na 1000 m – **25 kwietnia 2018 r. godz. 9<sup>00</sup>** w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Białej Podl. oraz stadionie szkolnym Zespołu Szkół przy ul. Leszczynowej w Białej Podl.

**Kandydat przystępujący do oceny sprawności fizycznej powinien posiadać dowód osobisty, strój i obuwie sportowe.**

Sposób przeprowadzenia próby wydolnościowej i prób sprawnościowych oraz wyniki uzyskane, które uznaje się za pozytywne, są określone w załączniku nr 2 do niniejszego ogłoszenia.

Zaświadczenie lekarskie kandydat dostarcza najpóźniej w dniu przeprowadzania próby wydolnościowej.

**Niezaliczenie próby wydolnościowej jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego a kandydat nie jest dopuszczony do prób sprawnościowych.**

**Niezaliczenie którejkolwiek z prób sprawnościowych jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego a kandydat jest niedopuszczany do następnego etapu naboru.**

### **III etap**

**Sprawdzian z pływania**, odbędzie się **w dniu 26 kwietnia 2018 r. o godz. 8<sup>00</sup>** na krytej pływalni w Międzyrzeczu Podlaskim.

Sprawdzian z pływania odbywa się w stroju kąpielowym oraz czepku bez przyrządów pomocniczych.

Sprawdzian z pływania uznaje się za zaliczony, jeżeli kandydat przepłynął 50 m (2 długości basenu), dowolnym stylem, w czasie nie dłuższym niż 60 sekund. Kandydat po przepłynięciu pierwszej długości wykonuje nawrót w dowolny sposób. Zatrzymanie się przy ścianie basenu, stanięcie na dnie basenu powoduje niezaliczenie sprawdzianu. Start odbywa się z poziomu wody bez skoku.

Sprawdzian z pływania ocenia się dychotomicznie: (zaliczony/niezaliczony).

**Niezaliczenie sprawdzianu jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.**

### **IV etap**

**Sprawdzian lęku wysokości (akrofobia)**, odbędzie się **w dniu 26 kwietnia 2018 r. o godz. 11<sup>00</sup>** w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Białej Podlaskiej.

Kandydaci, którzy zaliczyli sprawdzian z pływania zostaną poddani próbie wejścia na drabinę mechaniczną. Próba ta polega na wejściu i zejściu po drabinie mechanicznej, nie podpartej, nachylonej pod kątem 75 ° na wysokość 20 metrów. Próba stanowi element badania u kandydata lęku przed wysokością. Ćwiczenie wykonuje się z pełną asekuracją i zabezpieczeniem przed upadkiem.

**Sprawdzian lęku wysokości (akrofobia) uznaje się za zaliczony, jeżeli asekurowany kandydat samodzielnie wszedł na wysokość 20 m na drabinę ustawioną pod kątem 75° i zszedł z niej.** Sprawdzian lęku wysokości ocenia się dychotomicznie: (zaliczony/niezaliczony).

**Niezaliczenie sprawdzianu jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.**

### **V etap**

**Rozmowa kwalifikacyjna**, odbędzie się **w dniu 27 kwietnia 2018 r.** w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Białej Podlaskiej.

Ze wszystkimi kandydatami, którzy przeszli pozytywnie dotychczasowe etapy postępowania kwalifikacyjnego zostanie przeprowadzona rozmowa kwalifikacyjna.

**Podczas rozmowy kwalifikacyjnej ocenie podlega:**

- 1) umiejętność przekazywania, odbierania i rozumienia informacji w mowie i piśmie oraz jasnego i wyrazistego formułowania wypowiedzi w sposób gwarantujący ich zrozumienie;
- 2) motywacja do podjęcia służby w Państwowej Straży Pożarnej;
- 3) zdolność analitycznego myślenia;
- 4) umiejętność planowania i organizowania pracy.

Każdy z członków komisji, po przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej, odrębnie ocenia kandydata, przyznając maksymalnie 12,5 punktów za każdy z ocenianych elementów. Liczbę punktów uzyskanych w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej liczby punktów przyznanych przez członków komisji z dokładnością do jednego miejsca po przecinku.

Pozytywny wynik z rozmowy kwalifikacyjnej osiąga kandydat, który uzyska co najmniej 26 punktów.

**Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania wynosi 50.**

## Podsumowanie etapów

1. Po zakończeniu V etapu postępowania kwalifikacyjnego komisja sporządza arkusz zbiorczej oceny kandydatów i przedkłada go wraz z arkuszami indywidualnych ocen kandydatów Komendantowi Miejskiemu PSP do zatwierdzenia.
2. O kolejności kandydatów na liście wyników postępowania kwalifikacyjnego decyduje suma uzyskanych punktów z poszczególnych etapów naboru. Przy równej sumie punktów decyduje ilość punktów uzyskanych za wykształcenie i uprawnienia.
- Wyniki rozmowy kwalifikacyjnej oraz informacja o wynikach końcowych postępowania kwalifikacyjnego zostanie zamieszczona w dniu **27 kwietnia 2018 r.** na stronie internetowej komendy: <https://kmpspbialapodlaska.bip.gov.pl> a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie komendy.

## VI etap

### **Ustalenie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w PSP – przez komisję lekarską.**

1. Na badania lekarskie w celu oceny zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej skierowanych zostanie **12 kandydatów**, którzy uzyskali najwyższą liczbę punktów (uwzględnia się liczbę stanowisk, na które jest prowadzony nabór do służby w Państwowej Straży Pożarnej).
2. W przypadku, gdy komisja lekarska podległa ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych orzeknie, że kandydat jest niezdolny do służby w Państwowej Straży Pożarnej, na badania lekarskie zostanie skierowany kolejny kandydat z najwyższą liczbą uzyskanych punktów.

### **Ważne informacje:**

1. Po złożeniu przez kandydata dokumentów, kandydat będzie identyfikowany w publikowanych informacjach poprzez numer identyfikacyjny. Informacja o numerze identyfikacyjnym będzie podana kandydatowi podczas osobistego składania dokumentów lub telefonicznie na podany w dokumentach numer telefonu.
2. Szczegółowe informacje dotyczące postępowania kwalifikacyjnego można uzyskać pod numerem telefonu (083) 344-72-03 oraz w Sekcji organizacyjno-kadrowej komendy.
3. Oferty rozstrzygnięte negatywnie i nie odebrane w terminie 30 dni od daty zakończenia naboru zostaną komisyjnie zniszczone.
4. Dokumenty kandydatów, którzy nie zakwalifikowali się do kolejnych etapów postępowania kwalifikacyjnego można będzie odebrać w sekretariacie komendy w terminie do 30 dni od dnia zakończenia naboru. Po tym czasie zostaną komisyjnie zniszczone.
5. Zastrzega się zmianę terminów poszczególnych etapów postępowania w przypadku nieprzewidzianych okoliczności (np. warunki atmosferyczne). Ewentualna zmiana terminu będzie umieszczona na stronie internetowej komendy a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie komendy.
6. Komenda Miejska PSP w Białej Podlaskiej nie ponosi odpowiedzialności za wypadki oraz zdarzenia losowe powstałe podczas naboru do służby, które powstały nie z jej winy.
7. Kandydat może wnieść do przewodniczącego komisji pisemne zastrzeżenie do przebiegu czynności każdego z etapów postępowania lub do wyników uzyskanych w danym etapie, niezwłocznie po jego zakończeniu, nie później jednak niż do momentu rozpoczęcia następnego etapu naboru.
8. Komisja rozpatruje zastrzeżenia kandydata w terminie max. 1 dnia roboczego od dnia otrzymania zastrzeżenia. Informacje o sposobie rozpatrzenia zastrzeżeń kandydat zobowiązany jest odebrać osobiście w terminie wskazanym powyżej.
9. Ogłoszenie o naborze wraz ze wzorami wymaganych oświadczeń zostało:
  - zamieszczone na stronie internetowej komendy,
  - zamieszczone na stronie internetowej Komendy Wojewódzkiej PSP w Lublinie,
  - umieszczone na tablicy ogłoszeniowej w siedzibie komendy,
  - jest do pobrania w sekretariacie Komendy.

Ponadto informację przekazano do PUP w Białej Podlaskiej.

KOMENDANT MIEJSKI  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ  
*Artur Tomczuk*  
bryg. mgr inż. Artur Tomczuk

**SYSTEM PUNKTOWY  
STOSOWANY DO OCENY PREFERENCJI Z TYTUŁU POSIADANEGO PRZEZ KANDYDATÓW  
WYKSZTAŁCENIA, WYSZKOLENIA LUB POSIADANYCH UMIEJĘTNOŚCI**

<b>Lp.</b>	<b>Rodzaj wykształcenia, wykszolenia lub posiadanych umiejętności</b>	<b>Liczba punktów</b>
1.	wyszkolenie pożarnicze w PSP – ukończony kurs podstawowy	<b>15</b>
2.	wyszkolenie pożarnicze w PSP – ukończony kurs uzupełniający (podoficerski)	<b>20</b>
3.	wyszkolenie pożarnicze w PSP – ukończone szkolenie podstawowe w zawodzie strażak	<b>20</b>
4.	wyszkolenie pożarnicze w PSP – posiadanie tytułu zawodowego technik pożarnictwa	<b>25</b>
5.	wyszkolenie pożarnicze w PSP – posiadanie tytułu zawodowego inżynier pożarnictwa	<b>30</b>
6.	wyszkolenie pożarnicze w OSP – ukończone SP + KPP	<b>10</b>
7.	wyszkolenie pożarnicze w OSP – ukończone SP + KPP +RT	<b>15</b>
8.	wyszkolenie pożarnicze w OSP – ukończone SP + KPP +RT+RW	<b>20</b>
9.	wykształcenie wyższe inżynier w specjalności inżynieria bezpieczeństwa pożarowego uzyskane w SGSP	<b>15</b>
10.	uprawnienia do wykonywania zawodu ratownika medycznego, o których mowa w art. 10 ustawy z dnia 08.09.2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym	<b>15</b>
11.	prawo jazdy kat. C lub CE	<b>10</b>
12.	prawo jazdy kat. CE i DE	<b>15</b>
13.	<b>Inne kwalifikacje lub uprawnienia wymagane na danym stanowisku, w tym:</b>	<b>max. 15 pkt</b>
13.1.	wykształcenie kierunkowe z zakresu chemii, biologii lub fizyki – <b>5 pkt</b>	
13.2.	studia podyplomowe na kierunkach z zakresu chemii, biologii lub fizyki – <b>5 pkt</b>	
13.3.	uprawnienia inspektora ochrony radiologicznej – <b>5 pkt</b>	
13.4.	kurs specjalistyczny w zakresie przewozu materiałów niebezpiecznych – <b>3 pkt</b>	
13.5.	uprawnienia do obsługi podestów ruchomych przejezdnych: samojezdnych - kat. IP – <b>5 pkt</b>	
13.6.	uprawnienia do obsługi żurawi przenośnych – kat II Ż (UDT) – <b>5 pkt</b>	
13.7.	uprawnienia do napełniania zbiorników ciśnieniowych (UDT) – <b>3 pkt</b>	
13.8.	uprawnienia do obsługi urządzeń elektrycznych do 1 kV (SEP) – <b>1 pkt</b>	
13.9.	uprawnienia do obsługi agregatów prądotwórczych (SEP) – <b>1 pkt</b>	

**Za inne kwalifikacje i uprawnienia wymienione w pkt. 13 kandydat może zdobyć max. 15 pkt.**

**Sposób liczenia punktów:**

- 1) za kwalifikacje wymienione w punktach 1-8 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 2) w przypadku posiadania przez kandydata kwalifikacji wymienionych w pkt 6-8 oraz w pkt 9 i 10, punkty sumuje się, z zastrzeżeniem, że jeżeli ich suma jest większa niż 30, to przyjmuje się 30 punktów;
- 3) za kwalifikacje wymienione w punktach 11 i 12 przyznaje się punkty tylko z jednego tytułu;
- 4) uzyskanie punktów za wykszolenie pożarnicze w OSP wymienione w pkt. 6-8 wymaga posiadania aktualnego zaświadczenia z ukończonego szkolenia w zakresie kwalifikowanej pierwszej pomocy i uzyskaniu tytułu ratownika lub o zdaniu egzaminu potwierdzającego posiadanie tytułu ratownika zgodnie z wymaganiami określonymi w rozporządzeniu MSWiA oraz MON z dnia 12.12.2008 r. w sprawie szkoleń w zakresie kwalifikowanej pierwszej pomocy (Dz.U. Nr 229, poz. 1537 z późn. zm.).

**Osoby, które ukończyły szkolenie podstawowe strażaków ratowników OSP według „Zasad organizacji szkolenia członków OSP biorących udział w działaniach ratowniczych” z dnia 17 listopada 2015 r. otrzymują punkty również za posiadanie szkolenia z zakresu ratownictwa technicznego i z zakresu działań przeciwpowodziowych oraz ratownictwa na wodach dla strażaków –ratowników OSP.**

**Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania wynosi 60.**

**Wyjaśnienie użytych skrótów:**

- SP – szkolenie podstawowe strażaków-ratowników Ochotniczej Straży Pożarnej  
 KPP – kurs w zakresie kwalifikowanej pierwszej pomocy  
 RT – szkolenie z zakresu ratownictwa technicznego dla strażaków-ratowników Ochotniczej Straży Pożarnej  
 RW – szkolenie strażaków-ratowników OSP z zakresu działań przeciwpowodziowych oraz ratownictwa na wodach  
 SGSP – Szkoła Główna Służby Pożarniczej

## SPOSÓB PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Test sprawności fizycznej składa się z próby wydolnościowej oraz prób sprawnościowych, które przeprowadza się w sposób określony w rozporządzeniu MSWiA z dnia 27.10.2005 r. w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz.U. Nr 261, poz. 2191 ze zm.).

### 1. Próba wydolnościowa - zmodyfikowana metoda harwardzka ("HARVARD STEP-UP TEST")

Próbe przeprowadza się w stroju gimnastycznym oraz obuwiu sportowym. Czas trwania pełnego ćwiczenia: 4 minuty dla kobiet i 5 minut dla mężczyzn.

W ciągu podanego czasu kandydat wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu 1 minuty. Na hasło "raz" (pierwszy takt metronomu) kandydat 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. Po upływie czasu trwania pełnego ćwiczenia kandydat siada na krześle, a osoba prowadząca badania wykonuje pomiar częstości tętna przez 30 sekund, począwszy od 1 min po zakończeniu próby, następnie od 2 min oraz od 4 min (3 pomiary przez 30 s).

Wskaźnik sprawności - FI oblicza się według następującego wzoru:

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

Kandydat, który nie jest w stanie wykonać próby w założonym czasie, powinien przerwać próbę wcześniej. Próbę przerywa się również, jeśli kandydat w ciągu ok. 20 s nie jest w stanie skorygować lub utrzymać rytmu wykonywania ćwiczenia. Osobom tym oblicza się wskaźnik wydolności, wstawiając do licznika wzoru cyfrę odpowiadającą ilości sekund wykonywania ćwiczenia x 100. Pomiary tętna wykonuje się ręcznie w sposób omówiony powyżej. Każdy kandydat ma prawo tylko do jednokrotnego podejścia do próby.

**Ćwiczenie uznaje się za zaliczone w przypadku osiągnięcia wskaźnika wydolności na poziomie minimum 80.**

**W przypadku nieosiągnięcia minimalnego wskaźnika wydolności (tj. min. 80) kandydata nie dopuszcza się do prób sprawnościowych.**

### 2. Próby sprawnościowe

#### a) podciąganie 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 ćwiczenia, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń. Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia.

**Próbę uznaje się za zaliczoną w przypadku wykonania nie mniej niż:**

- 12 powtórzeń przez mężczyzn,
- 8 powtórzeń przez kobiety.

#### b) bieg na dystansie 50 m

Kandydat zajmuje pozycję startową (niska lub stojąca) przed linią startu. Na donośny sygnał "startera" rozpoczyna bieg. Czas mierzony jest do momentu osiągnięcia klatką piersiową linii mety. Falstart powoduje powtórzenie startu. Podczas biegu zakazuje się korzystania z obuwia z kolcami.

**Próbę uznaje się za zaliczoną w przypadku osiągnięcia czasu nie dłuższego niż:**

- 6,90 sekundy przez mężczyzn,
- 7,70 sekundy przez kobiety.

#### c) bieg na dystansie 1000 m

Kandydat zajmuje pozycję startową (niska lub stojąca) przed linią startu. Bieg rozpoczyna po sygnale startowym. Falstart powoduje powtórzenie startu. Podczas biegu zakazuje się korzystania z obuwia z kolcami.

**Próbę uznaje się za zaliczoną w przypadku osiągnięcia czasu nie dłuższego niż:**

- 3 minuty 29 sekund przez mężczyzn,
- 3 minuty 40 sekund przez kobiety.

**Każdy kandydat ma prawo tylko do jednokrotnego odbycia każdej z prób sprawnościowych.**

**Próbę wydolnościową oraz próby sprawnościowe wykonuje się na zaliczenie.**

**Niezaliczenie któregokolwiek z ćwiczeń (prób) powoduje niezaliczenie testu.**

**W przypadku niezaliczenia testu kandydat jest niedopuszczany do następnych konkurencji.**

.....  
(miejscowość, data)

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(adres zamieszkania)

.....

**Oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie  
danych osobowych niezbędnych do realizacji procesu postępowania  
kwalifikacyjnego**

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w przedstawionych przeze mnie dokumentach dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu postępowania kwalifikacyjnego w sprawie naboru do służby w Komendzie Miejskiej PSP w Białej Podlaskiej zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2016 r., poz. 922).

Niniejszym potwierdzam, że zgodnie z art. 24 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych zostałem/am poinformowany/a, że administratorem podanych przeze mnie w związku z naborem do służby w PSP danych osobowych będzie Komendant Miejski Państwowej Straży Pożarnej w Białej Podlaskiej. Ponadto poinformowany/a zostałem/am, że podanie danych jest niezbędne do przystąpienia do naboru. Dane przetwarzane będą w celu postępowania rekrutacyjnego na wolne stanowisko oraz ewentualnie w celu nawiązania stosunku służbowego. Zostałem/am także poinformowany/a, że mam prawo dostępu do treści swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.

.....  
(czytelny podpis)



**Oświadczenie**  
o korzystaniu z pełni praw publicznych

Ja niżej podpisany/a .....  
(imię i nazwisko)

zamieszkały .....  
(adres zamieszkania)

legitymujący/a się dowodem osobistym .....  
wydanym przez .....

**oświadczam**

że korzystam z pełni praw publicznych.

.....  
(miejsowość, data)

.....  
(czytelny podpis)

## Oświadczenie

o niekaralności za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe

Ja niżej podpisany/a .....  
(imię i nazwisko)

zamieszkały .....  
(adres zamieszkania)

legitymujący/a się dowodem osobistym .....  
wydanym przez .....

### oświadczam

iż nie byłem/am karany/a za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe.

.....  
(miejsowość, data)

.....  
(czytelny podpis)

.....  
(miejsowość, data)

.....  
(pieczęć zakładu służby zdrowia)

## ZAŚWIADCZENIE

Zaświadcza się, że stan zdrowia Pan/Pani

.....  
(imię i nazwisko)

urodzony/a ..... W .....  
(data urodzenia) (miejsowość)

**pozwala / nie pozwala \*** na wykonanie testu sprawności fizycznej obejmującego:

- próbę wydolnościową metodą „HARVARD STEP-UP TEST”,
- podciąganie na drążku,
- bieg na 50 m,
- bieg na 1000 m,
- próbę wysokościową (wejście asekurowane na drabinę na wysokość 20 m ustawioną pod kątem  $75^0$ ),
- sprawdzian z pływania (50 m stylem dowolnym).

podczas naboru do służby w Komendzie Miejskiej PSP w Białej Podlaskiej.

.....  
(pieczęć i podpis lekarza)

- - niepotrzebne skreślić