

**Republika Hrvatska
Brodsko – posavska županija
Grad Slavonski Brod**



**Pravilnik o provjeri tjelesnih
sposobnosti radnika
Javne vatrogasne postrojbe
Grada Slavonskog Broda**

Slavonski Brod, prosinac 2006. godine

Na temelju članka 123. stavka 1. Zakona o radu (NN, br. 38/95, 54/95, 65/95 i 17/01 i članka 28. Statuta Javne vatrogasne postrojbe Grada Slavenskog Broda broj 2178/01-13-00-01 od 30.06.2000. godine i izmjene statuta broj 2178/01-13-04-03 od 19.10.2004. godine i članka 87., 88. i 89. Pravilnika o radu Javne vatrogasne postrojbe grada Slavenskog Broda Upravno vijeće Javne vatrogasne postrojbe grada Slavenskog Broda na svojoj 9. sjednici održanoj 18. prosinca 2006. godine donosi :

:

**PRAVILNIK
O PROVJERI TJELESNIH SPOSOBNOSTI RADNIKA
JAVNE VATROGASNE POSTROJBE GRADA SLAVENSKOG BRODA**

Članak 1.

Ovim Pravilnikom propisuju se mjerila za utvrđivanje tjelesnih sposobnosti, rokovi i način obavljanja provjere tih sposobnosti koje moraju ispunjavati radnici Javne vatrogasne postrojbe Grada Slavenskog Broda koji obavljaju vatrogasnu djelatnost.

Članak 2.

Svaki vatrogasac dužan je skrbiti o svojoj tjelesnoj pripremljenosti. Dostizanje razine opće tjelesne pripremljenosti potrebite za obavljanje odgovarajućih dužnosti u vatrogasnoj postrojbi, može se provoditi i u vatrogasnoj postrojbi.

Članak 3.

Prema mjerilima za utvrđivanje tjelesne sposobnosti razlikuju se sljedeće kategorije vatrogasaca s utvrđenim rokovima provjere:

- a) profesionalni vatrogasci pripadnici intervencijske postrojbe radnici Javne vatrogasne postrojbe Grada Slav. Broda
- b) profesionalni vatrogasci radnici Javne vatrogasne postrojbe Grada Slav. Broda
- c) kandidati za prijem u radni odnos u Javnu vatrogasnu postrojbu Grada Slav. Broda

Članak 4.

Provjera opće tjelesne pripremljenosti obvezna je za sve vatrogasce, muškarce do 45 godina i žene do 40 godina.

Provjera opće tjelesne pripremljenosti profesionalnih vatrogasaca radnika Javne vatrogasne postrojbe Grada Slav. Broda provodi u radnoj odori i radnim cipelama jedan puta godišnje i to:

I provjera 01.-15. svibnja

Za sve profesionalne vatrogasce radnike Javne vatrogasne postrojbe Grada Slav. Broda koji na I provjeri opće tjelesne pripremljenosti nisu pozitivno ocjenjeni pričuveni termini provjere su mjesec dana nakon prethodnih provjera tj. za:

II provjeru 15.-30. lipnja

Članak 5.

Neovisno o odredbama iz članka 1. ovog Pravilnika, zapovjednik je dužan radnika Javne vatrogasne postrojbe Grada Slav. Broda poslati na izvanrednu provjeru tjelesne sposobnosti, ako kod vatrogasca uoči čudno ponašanje, znakove bolesti ili druge značajke koje upućuju da je radna sposobnost vatrogasca značajno smanjena, odnosno da postoje osnovane sumnje da vatrogasac neće moći ispunjavati obveze koje se pred njega pri obavljanju dužnosti postavljaju.

Članak 6.

Ocjena iz opće tjelesne pripremljenosti dobiva se zbrajanjem ocjena svih testova i podjelom sa brojem testova.

Ako vatrogasac iz bilo kojeg testa ima negativnu ocjenu ukupna ocjena je negativna. Na ponovnoj provjeri polaže samo testove iz kojih ima negativnu ocjenu.

Godišnja ocjena iz opće tjelesne pripremljenosti dobiva se zbrajanjem ocjena, a za pripadnike interventnih vatrogasnih postrojbi i profesionalnih vatrogasaca nakon provjere.

Članak 7.

U slučaju da profesionalni vatrogasac zaposlenik Javne vatrogasne postrojbe Grada Slav. Broda dobije negativnu ocjenu kroz dvije uzastopne provjere pokreće se postupak ocjene sposobnosti za obavljanje njemu dodijeljenih dužnosti u vatrogasnoj postrojbi.

Članak 8.

Zapovjednik vatrogasne postrojbe ili osoba koju on ovlasti dužna je sačiniti izvješće i voditi pismenu evidenciju o provjeri opće tjelesne pripremljenosti. Navedena dokumentacija iz stavka 1. ovog članka pohranjuje se u vatrogasnoj postrojbi.

Članak 9.

Zapovjednik vatrogasne postrojbe propisuje program provedbe tjelesne pripreme u vatrogasnoj postrojbi.

Članak 10.

U Prilogu 1. koji je sastavni dio ovog Pravilnika dani su testovi i norme za procjenu opće tjelesne pripremljenosti radnika Javne vatrogasne postrojbe Grada Slav. Broda.

U Prilogu 2. koji je sastavni dio ovog Pravilnika dani su testovi i norme za procjenu opće tjelesne pripremljenosti kandidata za prijem u radni odnos u Javnu vatrogasnu postrojbu Grada Slav. Broda .

Slavonski Brod, 18.prosinca 2006. godine

Predsjednik Upravnog vijeća
Javne vatrogasne postrojbe
Grada Slavonskog Broda

Jerko Prlić

PRILOG 1.

1. Elementi provjere za radnika JVP Grada Slavonskog Broda

1.1. Snaga

Snaga se može podijeliti na tri različita oblika: maksimalna snaga, eksplozivna snaga i snaga izdržljivosti. Za vatrogasce posebno su važne snaga izdržljivosti i eksplozivna snaga. Maksimalna snaga nije presudna, jer su dizanje i nošenje tereta većinom preuzeli strojevi ili se takav rad obavlja timski.

1.1.1. Eksplozivna snaga

Eksplozivna snaga posebno je važna. Za testiranje eksplozivne snage nogu posebno prikladan se pokazao troskok.

Osim snage nogu, važan sastavni dio testiranja je i snaga ruku i ramena. O tome nam mnogo govore vrijednosti dobivene kod izvođenja vježbe sklekovi na ravnoj podlozi.

1.1.2. Snaga izdržljivosti

Uz eksplozivnu snagu, snaga izdržljivosti je za vatrogasnu službu presudni i limitirajući čimbenik. Podizanje i nošenje tereta čine tipične oblike opterećenja. Snaga izdržljivosti može se točno izmjeriti vjerodostojnim motoričkim testovima. Jedan od prikladnih oblika testiranja je «skijaški čučanj».

1.2. Izdržljivost

Izdržljivost se definira kao sposobnost što dužeg odupiranja nekom opterećenju i kao sposobnost što bržeg oporavka nakon određenog opterećenja. Za pripadnike vatrogasnih postrojbi izdržljivost čini jako važan kriterij. Klasične sportske discipline izdržljivosti su trčanje, plivanje i vožnja biciklom. Najefikasnija i najracionalnija metoda testiranja izdržljivosti je trčanje.

1.3. Pokretljivost (fleksibilnost)

Pokretljivost je sposobnost, maksimalna iskoristivost mogućih pokreta zglobova u svim stranama amplituda pokreta. Često se koriste i pojmovi pokretljivosti zglobova, a u novijoj literaturi i fleksibilnosti. Pokretljivost mišića i tetiva je preduvjet povećanja muskulaturne funkcionalnosti. Pokretljivost se ovdje testira zajedno s koordinacijom.

2. OPIS MOTORIČKIH TESTOVA

2.1. Troskok (eksplozivna snaga nogu)

Test se izvodi na tvrdoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru. Ispitanik stoji na liniji početnog položaja, noge su razmaknute u širini kukova.

Zadatak je ispitanika da u tri snažna sunožna skoka prijeđe što veću udaljenost. Mjeri se ukupno preskočeni put i to od vrha prstiju na startu do peta nakon trećeg doskoka.

2.2. Sklekovi na radnoj podlozi (snaga ruku i ramena)

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru. Ispitanik je u stavu za sklek, ruke su razmaknute u širini ramena, tijelo je vodoravno ispruženo. Zadatak je ispitanika da u 1 minuti, napravi što više pravilnih spuštanja i podizanja.

2.3. Skijaški čučanj (snaga izdržljivosti)

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani. Ispitanik se postavi uz zid kako se sijedi na stolici, ruke moraju biti opuštene uz tijelo. Kada ispitanik zauzme stav za početak testa, daje znak mjeritelju «spreman», na što mjeritelj uključuje štopericu.

Mjeri se koliko je ispitanik izdržao u položaju «skijaškog čučnja». U listu se upisuje vrijeme izdržano u položaju.

2.4. Cooperov test 12 minuta (izdržljivost)

Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Zadatak ispitanika je da za 12 minuta prijeđe što više metara. Važno je ispitanik kontinuirano savlada prostor u zadanoj jedinici vremena.

Prekidom testiranja ne smatra se ako ispitanik dio staze savlada i hodanjem.

Rezultat se mjeri u prijednim metrima posebno za svakog ispitanika.

2.5. Podizanje trupa bez opterećenja – 1 minuta (repetivna snaga fleksora trupa)

Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru, minimalnih dimenzija 2 x 2 metara. Ispitanik leži na leđima, koljena zgrčena, stopala razmaknuta u širini kukova, ruke su pogrčene i sa dlanovima na zatiljku. Pomoćni ispitivač (netko od ispitanika) fiksira ispitanikova stopala na podlogu.

Na znak za početak, ispitanik što brže izvrši podizanje u slijed – dotičući laktovima koljena i nazad na leđa. Sve ponavlja 1 minutu. Ispitivač broji izvedene pokušaje i u listu upisuje ukupan broj pravilno izvedenih pokušaja u 1 minuti.

3. NORME PROVJERE

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	NORME
SKLEKOVI U 1 minuti	20 sklekova
TROSKOK	6,50 metara
PODIZANJE TRUPA U 1 minuti	25 podizanja
SKIJAŠKI ČUČANJ	80 sekundi
COOPEROV TEST 12 minuta	po tablicama K. Coopera

Daljina u metrima koja se prolazi za 12 minuta za muškarce:

KATEGORIJA TJELESNIH SPOSOBNOSTI	ISPOD 30 GODINA	OD 31 DO 35 GODINE	OD 36 DO 40 GODINA	OD 40 DO 45 GODINE
I VRLO SLABO	do 1600m	do 1520	do 1360	do 1280
II SLABO	1600-2000	1520-1840	1360-1680	1280-1600
III OSREDNJE	2000-2400	1840-2240	1680-2080	1600-2000
IV DOBRO	2400-2800	2240-2640	2080-2480	2000-2400
V ODLIČNO	2800 i više	2640 i više	2480 i više	2400 i više

4. KRITERIJI PROVJERE

Provjera se vrši najmanje jedan puta godišnje u proljeće .

Provjera se vrši na radnicima koji nisu na dan provjere navršili 45 godina života.

Norme koje se moraju zadovoljiti (osim norme u Cooperovom testu gdje je to već određeno) smanjuju se prema dobnoj skupini i to:

- od 20 do 30 godina pune norme
- od 30 do 35 godina smanjuju se za 10%
- od 35 do 40 godina smanjuju se za 20%
- od 40 do 45 godina smanjuju se za 30%

Radnici koji su iznad 45 godina mogu pristupiti provjeri tjelesnih sposobnosti uz smanjenje normi od 30%.

- na listu provjera tjelesnih sposobnosti upisuje se postignuti rezultat ispitanika
- na listu provjera tjelesnih sposobnosti navedene su minimalne vrijednosti (norme)
- ako se traženi učinak ne postigne iz prvog pokušaja, vježba se može ponoviti još dva puta - izuzetak je Cooperov test, u tom se slučaju rezultat smatra zadovoljavajući, ako je ispitanik bez izuzetaka zadovoljio preostale vježbe
- ako ispitanik nije zadovoljio u dvije ili tri vježbe postoji mogućnost da u slijedećem terminu provjere, ponovi cijelu provjeru tjelesnih sposobnosti. Ponavljanje cjelokupne provjere potrebna je stoga što cjelokupna spremnost ispitanika održava toliko važno kondijsko stanje.
- ispitanici koji nisu prošli četiri ili više vježbi, gube pravo ponavljanja provjere. Tjelesna sposobnost takvih ispitanika ne odgovara traženim sposobnostima vatrogasaca za intervencijske vatrogasne postrojbe.
- Osim objektivnih rezultata provjere, moguće je tijekom vježbi pratiti motiviranost i želju za boljim rezultatom

PRILOG 2.

1. Elementi provjere za kandidate za prijem u radni odnos u JVP Grada Slavenskog Broda

4.1. Snaga

Snaga se može podijeliti na tri različita oblika: maksimalna snaga, eksplozivna snaga i snaga izdržljivosti. Za vatrogasce posebno su važne snaga izdržljivosti i eksplozivna snaga. Maksimalna snaga nije presudna, jer su dizanje i nošenje tereta većinom preuzeli strojevi ili se takav rad obavlja timski.

4.1.1. Eksplozivna snaga

Eksplozivna snaga posebno je važna. Za testiranje eksplozivne snage nogu posebno prikladan se pokazao troskok.

Osim snage nogu, važan sastavni dio testiranja je i snaga ruku i ramena. O tome nam mnogo govore vrijednosti dobivene kod izvođenja vježbe sklekovi na ravnoj podlozi.

4.1.2. Snaga izdržljivosti

Uz eksplozivnu snagu, snaga izdržljivosti je za vatrogasnu službu presudni i limitirajući čimbenik. Podizanje i nošenje tereta čine tipične oblike opterećenja. Snaga izdržljivosti može se točno izmjeriti vjerodostojnim motoričkim testovima. Jedan od prikladnih oblika testiranja je «skijaški čučanj».

4.2. Izdržljivost

Izdržljivost se definira kao sposobnost što dužeg odupiranja nekom opterećenju i kao sposobnost što bržeg oporavka nakon određenog opterećenja. Za pripadnike vatrogasnih postrojbi izdržljivost čini jako važan kriterij. Klasične sportske discipline izdržljivosti su trčanje, plivanje i vožnja biciklom. Najefikasnija i najracionalnija metoda testiranja izdržljivosti je trčanje.

4.3. Brzina

Brzina je definirana kao sposobnost što bržeg izvođenja određenog pokreta. Brzina je također važan parametar za vatrogasce u postrojbama. Kao disciplina za testiranje brzine i ubrzavanja služi nam trčanje na 30 metara iz visokog starta. Start iz bloka je tehnička spremnost koja ne bi trebala biti preduvjet.

4.4. Pokretljivost (fleksibilnost)

Pokretljivost je sposobnost, maksimalna iskoristivost mogućih pokreta zglobova u svim stranama amplituda pokreta. Često se koriste i pojmovi pokretljivosti zglobova, a u novijoj literaturi i fleksibilnosti. Pokretljivost mišića i tetiva je preduvjet povećanja muskulaturne funkcionalnosti. Pokretljivost se ovdje testira zajedno s koordinacijom.

5. OPIS MOTORIČKIH TESTOVA

5.1. Troskok (eksplozivna snaga nogu)

Test se izvodi na tvrdoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru. Ispitanik stoji na liniji početnog položaja, noge su razmaknute u širini kukova.

Zadatak je ispitanika da u tri snažna sunožna skoka prijeđe što veću udaljenost. Mjeri se ukupno preskočeni put i to od vrha prstiju na startu do peta nakon trećeg doskoka.

5.2. Sklekovi na radnoj podlozi (snaga ruku i ramena)

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru. Ispitanik je u stavu za sklek, ruke su razmaknute u širini ramena, tijelo je vodoravno ispruženo. Zadatak je ispitanika da u 1 minuti, napravi što više pravilnih spuštanja i podizanja.

5.3. Skijaški čučanj (snaga izdržljivosti)

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani. Ispitanik se postavi uz zid kako se sijedi na stolici, ruke moraju biti opuštene uz tijelo. Kada ispitanik zauzme stav za početak testa, daje znak mjeritelju «spreman», na što mjeritelj uključuje štopericu.

Mjeri se koliko je ispitanik izdržao u položaju «skijaškog čučnja». U listu se upisuje vrijeme izdržano u položaju.

5.4. Cooperov test 12 minuta (izdržljivost)

Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Zadatak ispitanika je da za 12 minuta prijeđe što više metara. Važno je ispitanik kontinuirano savlada prostor u zadanoj jedinici vremena.

Prekidom testiranja ne smatra se ako ispitanik dio staze savlada i hodanjem. Rezultat se mjeri u prijeđenim metrima posebno za svakog ispitanika.

5.5. Sprint iz visokog starta na 30 metara (brzina)

Test se izvodi na otvorenom ili zatvorenom prostoru. Podloga mora biti tvrda. Na udaljenosti od 30 metara od strane crte postavljena je ciljna linija. Ista se može označiti sa dva stalka, kao i ljepljivom trakom na podlozi. Najprikladnije mjesto za izvođenje testa je atletska staza, a može se provesti i u sportskoj dvorani.

Ispitanik stoji u položaju visokog starta iza startne linije. Zadatak je ispitanika da nakon znaka «pozor, sad», maksimalno brzo pretrči prostor između startne i ciljne linije.

Zadatak je izvršen kada ispitanik grudima pređe ciljnu liniju.

5.6. Podizanje trupa bez opterećenja – 1 minuta (repetitivna snaga fleksora trupa)

Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru, minimalnih dimenzija 2 x 2 metara. Ispitanik leži na leđima, koljena zgrčena, stopala razmaknuta u širini kukova, ruke su pogrčene i sa dlanovima na zatiljku. Pomoćni ispitivač (netko od ispitanika) fiksira ispitanikova stopala na podlogu.

Na znak za početak, ispitanik što brže izvrši podizanje u slijed – dotičući laktovima koljena i nazad na leđa. Sve ponavlja 1 minutu. Ispitivač broji izvedene pokušaje i u listu upisuje ukupan broj pravilno izvedenih pokušaja u 1 minuti.

6. NORME PROVJERE

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	NORME
TRČANJE 30 metara	5,10 sekundi
SKLEKOVI U 1 minuti	30 sklekova
TROSKOK	6,50 metara
PODIZANJE TRUPA U 1 minuti	30 podizanja
SKIJAŠKI ČUČANJ	100 sekundi
COOPEROV TEST 12 minuta	po tablicama K. Coopera

Daljina u metrima koja se prolazi za 12 minuta za muškarce:

KATEGORIJA TJELESNIH SPOSOBNOSTI	ISPOD 30 GODINA	OD 31 DO 35 GODINE	OD 36 DO 40 GODINA	OD 40 DO 45 GODINE
prolazno	2800 i više	2640 i više	2480 i više	2400 i više

7. KRITERIJI PROVJERE

Provjera se vrši prije zasnivanja radnog odnosa, a provjeri su dužni pristupiti svi kandidati koji budu izabrani u uži krug .

- na listu provjera tjelesnih sposobnosti upisuje se postignuti rezultat ispitanika
- na listu provjera tjelesnih sposobnosti navedene su minimalne vrijednosti (norme)
- ako se traženi učinak ne postigne iz prvog pokušaja, vježba se može ponoviti još dva puta - izuzetak je Cooperov test, u tom se slučaju rezultat smatra zadovoljavajući, ako je ispitanik bez izuzetaka zadovoljio preostale vježbe
- ako ispitanik nije zadovoljio u dvije ili tri vježbe postoji mogućnost da u slijedećem terminu provjere, ponovi cijelu provjeru tjelesnih sposobnosti. Ponavljanje cjelokupne provjere potrebna je stoga što cjelokupna spremnost ispitanika održava toliko važno kondicijsko stanje.
- ispitanici koji nisu prošli četiri ili više vježbi, gube pravo ponavljanja provjere. Tjelesna sposobnost takvih ispitanika ne odgovara traženim sposobnostima vatrogasaca za intervencijske vatrogasne postrojbe.
- osim objektivnih rezultata provjere, moguće je tijekom vježbi pratiti motiviranost i želju za boljim rezultatom