

Na temelju članka 54. stavka 1. Zakona o ustanovama („Narodne novine“ broj: 76/93, 29/97, 47/99, 35/08, i 127/19), članka 3. Odluke o osnivanju Javne vatrogasne postrojbe Grada Varaždina („Službeni vjesnik Grada Varaždina“ broj: 1/00, 3/00, 1/10, 10/17, 1/18-pročišćeni tekst i 2/20) i članka 20. Statuta Javne vatrogasne postrojbe Grada Varaždina („Službeni vjesnik Grada Varaždina“ broj: 11/20 i 3/21), Vatrogasno vijeće Javne vatrogasne postrojbe Grada Varaždina na sjednici održanoj dana 21.09.2021.godine donosi:

PRAVILNIK O PROVJERI TJELESNIH SPOSOBNOSTI RADNIKA JAVNE VATROGASNE POSTROJBE GRADA VARAŽDINA

Članak 1.

Temeljno pitanje kod provjere tjelesnih sposobnosti nameće se slijedeće:
Što se to uopće treba i što se jednom takvom provjerom mora, odnosno, može provjeriti?

Ispitivači moraju ispitati da li je vatrogasac u dobroj kondiciji. Što međutim karakterizira dobru kondiciju? Pojam kondicije koristi se u sportu, a definira se kao suma svih elemenata koji određuju sportske rezultate. Ti se elementi još označavaju kao osnovne motoričke sposobnosti, u koje se ubraju snaga, izdržljivost, brzina, pokretljivost i koordinacija. Budući da u praksi uvijek dolazi do međusobnog utjecaja ili preklapanja različitih elemenata, potrebno je koristiti vježbe koje se temelje na kombinaciji različitih sposobnosti. Te se kombinacije reflektiraju u situacijama tijekom vatrogasne službe. Iz tog razloga potrebno je zanimljivo, pored "čistih" vrijednosti snage i brzine, provjeriti iste u kombiniranim vježbama. Kod odabranih postupaka provjere radi se o posebno izrađenim postupcima koji se upotrebljavaju za planiranje i programiranje napredovanja tijekom treninga.

Članak 2.

ELEMENTI PROVJERE

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.

Eksplozivna snaga

Eksplozivna snaga posebno je važna. Za testiranje eksplozivne snage nogu posebno prikidan se pokazao skok s mjesta.

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

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 testiranje je "skijaški čučanj".

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.

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 fleksibilnost. Pokretljivost mišića i tetiva je preduvjet povećanja muskulaturne funkcionalnosti. Pokretljivost se ovdje testira zajedno s koordinacijom.

Koordinacija

Koordinacija je funkcija središnjeg živčanog sustava i skeletne muskulature u okviru umjetnog tijela pokreta, upotrebu motoričkih jedinica i veličina pokreta.

Parametar za koordinaciju ima veliki utjecaj na zahtjevne radne pokrete u vatrogasnoj službi.

Uz relativno izolirano promatranje i provjeru motoričkih temeljnih sposobnosti posebno značenje pripada već spomenutoj kombinaciji različitih motoričkih temeljnih sposobnosti promatranoj s gledišta specifičnog za vatrogastvo.

Kombinirana vježba nudi mogućnost testiranja pravog stanja.

Članak 3.

OPIS MOTORIČKIH TESTOVA

Skok u dalj s mjesta (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 snažnom sunožnom skoku prijeđe što veću udaljenost. Mjeri se preskočeni put i to od vrha prstiju na startu do peta nakon doskoka.

Sklekovi na ravnoj 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.

Skijaški čučanj (snaga izdržljivosti)

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani. Ispitanik se postavi uz zid kako se sjedi 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.

Cooperov test 12 min (izdržljivost)

Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Zadatak ispitanika je da za 12 minuta prijeđe što više metara. Važno je da 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.

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

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

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.

Kombinirana vježba (koordinacija)

Posebnost kombinirane vježbe je u kombinaciji različitih motoričkih temeljnih sposobnosti.

Pritom treba:

1. Preskočiti preko postavljene prepreke,
2. Provući se ispod postavljene prepreke,
3. Prijeći gredu uz okret za 360° na polovici grede,
4. Popeti se na ljestvu, dotaknuti oznaku na vrhu,
5. Spustiti se sa ljestve, te otrčati na startnu liniju.

U slučaju da ispitanik padne sa gimnastičke grede ili ne dotakne oznaku kod penjanja, izvedba je pogrešna.

Uputa o postavljanju poligona za kombiniranu vježbu.

Od startne linije na udaljenosti od 8 metara postavljena je prva prepreka koju treba preskočiti, druga prepreka ispod koje se treba provući postavljena je na udaljenosti od startne linije 16 metara.

Treća prepreka koju treba prijeći udaljena je od startne linije 23 metra, te četvrta prepreka na koju se treba popeti i sići od startne linije je udaljena 30 metara.

Članak 4.

PROVJERE MOTORIČKIH TESTOVA

Podizanje trupa u 1 minuti (za muškarce)

OCJENA	Kategorija prema navršenim godinama							
	do 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
1	0-24	0-23	0-22	0-21	0-20	0-19	0-18	0-17
2	25-30	24-29	23-28	22-27	21-26	20-25	19-24	18-23
3	31-36	30-35	29-34	27-33	27-32	26-31	25-30	23-29
4	37-42	36-41	35-40	34-39	33-38	32-37	31-36	30-35
5	43-...	42-...	41-...	40-...	39-...	38-...	37-...	36-...

Podizanje trupa u 1 minuti (za žene)

OCJENA	Kategorija prema navršenim godinama							
	do 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
1	0-17	0-16	0-15	0-14	0-13	0-12	0-11	0-10
2	18-22	17-21	16-20	15-19	14-18	13-17	12-16	11-15
3	23-27	22-26	21-25	20-24	19-23	18-22	17-21	16-20
4	28-32	27-31	26-30	25-29	24-28	23-27	22-26	21-25
5	33-...	32-...	31-...	30-...	29-...	28-...	27-...	26-...

Sklektovi u 1 minuti (za muškarce)

OCJENA	Kategorija tjelesnih sposobnosti							
	do 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
1	0-20	0-19	0-18	0-17	0-16	0-15	0-14	0-13
2	21-27	20-26	19-25	18-24	17-23	16-22	15-21	14-20
3	28-33	27-32	26-31	25-30	24-29	22-28	22-27	21-26
4	34-39	33-38	32-37	31-36	30-35	29-34	28-33	27-32
5	40-...	39-...	38-...	37-...	36-...	35-...	34-...	33-...

Sklektovi u 1 minuti (za žene)

OCJENA	Kategorija tjelesnih sposobnosti							
	do 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
1	0-14	0-13	0-12	0-11	0-10	0-9	0-8	0-7
2	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13	10-12	9-11	8-10
3	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13
4	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
5	24-...	23-...	22-...	21-...	20-...	19-...	18-...	17-...

Skijaški čučanj (vremensko mjerjenje u sekundama) – za muškarce

OCJENA	Kategorija tjelesnih sposobnosti						
	do 30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
1	0-79	0-76	0-74	0-72	0-69	0-66	0-64
2	80-94	77-90	75-86	73-83	70-81	67-77	65-74
3	95-109	91-105	87-98	84-95	82-93	77-87	75-84
4	110-124	106-117	99-110	96-107	94-105	88-98	85-94
5	125-...	118-...	111-...	108-...	106-...	99-...	95-...

Čučnjevi u minuti (za žene)

OCJENA	Kategorija tjelesnih sposobnosti						
	do 30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
1	0-22	0-21	0-20	0-19	0-18	0-17	0-16
2	23-27	22-26	21-25	20-24	19-23	18-22	17-23
3	28-31	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26	24-27
4	32-35	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30	28-29
5	36-...	35-...	34-...	33-...	32-...	31-...	30-...

Skok u dalj s mjesta (centimetara) za muškarce

OCJENA	Kategorija tjelesnih sposobnosti						
	do 30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	iznad 55
1	0-199	0-192	0-184	0-177	0-169	0-165	0-159
2	200-214	193-204	185-194	178-186	170-179	166-175	160-172
3	215-229	205-219	195-209	187-202	180-194	175-189	173-185
4	230-239	220-234	210-229	203-221	195-214	190-211	186-199
5	240-...	235-...	230-...	222-...	215-...	212-...	200-...

Skok u dalj s mjesta (centimetara) za žene

OCJENA	Kategorija tjelesnih sposobnosti						
	do 30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	iznad 55
1	0-149	0-142	0-135	0-127	0-120	0-112	0-104
2	150-159	143-152	136-145	128-137	121-130	113-123	104-116
3	160-169	153-162	146-155	138-147	131-140	124-133	117-126
4	170-180	163-172	156-165	148-158	140-150	134-141	127-134
5	181-...	173-...	166-...	160-...	151-...	142-...	135-...

Cooperov test 12 minuta - duljina u metrima koja se prelazi za 12 minuta.

OCJENA	Kategorija tjelesnih sposobnosti - muškarci							
	do 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
1	0-1600	0-1560	0-1520	0-1460	0-1360	0-1320	0-1280	0-1200
2	1601-2000	1561-1920	1521-1840	1461-1760	1361-1680	1321-1640	1281-1600	1201-1520
3	2001-2400	1921-2320	1841-2240	1761-2160	1681-2080	1641-2040	1601-2000	1521-1900
4	2401-2800	2321-2720	2241-2640	2161-2560	2081-2480	2041-2440	2001-2400	1901-2300
5	2801-...	2721-...	2641-...	2561-...	2481-...	2441-...	2401-...	2301-...

OCJENA	Kategorija tjelesnih sposobnosti - žene						
	do 30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
1	0-1520	0-1460	0-1360	1280	0-1200	0-1120	0-1040
2	1521-1840	1461-1760	1361-1680	1281-1600	1201-1520	1121-1440	1041-1360
3	1841-2160	1761-2080	1681-2000	1601-1920	1521-1840	1441-1760	1361-1680
4	2161-2640	2081-2560	2001-2480	1921-2400	1841-2320	1761-2240	1681-2160
5	2641-...	2561-...	2481-...	2401-...	2321-...	2241-...	2161-...

Kombinirana vježba (mjeri se u sekundama)

Vježba se ne ocjenjuje kao ostali motorički testovi nego je potrebno da svaki ispitanik završi vježbu u zadanoj normi.

	Kategorija tjelesnih sposobnosti - muškarci						
	do 30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
NORMA	24	25	26	27	28	29	30

	Kategorija tjelesnih sposobnosti - žene						
	do 30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	Iznad 55
NORMA	26	27	28	29	30	31	32

Članak 5.

KRITERIJI PROVJERE

- provjera se vrši najmanje jedan puta godišnje,
- provjeru vrši zamjenik zapovjednika Vatrogasne postrojbe, pomoćnik zapovjednika za operativu, zapovjednik smjene i instruktor za opću i specijalističku tjelesnu pripremu
- norme koje se moraju zadovoljiti i ocjene koje proizlaze iz ostvarenih rezultata provjera pojedinih motoričkih testova navedene su u tablicama u članku 4. ovog Pravilnika

- na listu provjera tjelesnih sposobnosti (u prilogu) upisuje se postignuti rezultat ispitanika i ocjena
- ispitanik mora iz svih motoričkih testova dobiti pozitivnu ocjenu, u protivnom nije zadovoljio traženi nivo kondicijske sposobnosti
- ako se traženi učinak ne postigne iz prvog pokušaja, vježba se može ponoviti,
- ukupna ocjena (koja je prosjek svih ocjena) je bitna i upisuje se u obrazac za ocjenjivanje djelatnika JVP-e Grada Varaždina
- ukoliko ispitanik ne može pristupiti provjeri određenih motoričkih testova zbog trenutnih zdravstvenih teškoća (treba potvrda liječnika) može obaviti provjeru kada se te teškoće otklone

URBROJ: 262-5/21
Varaždin, 21.09.2021.

Predsjednik Vatrogasnog vijeća
Javne vatrogasne postrojbe
Grada Varaždina:

Vlado Hipp, ing.



