

Łódź, dnia 29 września 2017 r.

**OGŁOSZENIE WYNIKÓW**  
**I etapu postępowania kwalifikacyjnego**  
na stanowisko stażysta (strażak) w służbie przygotowawczej  
stanowisko docelowe – starszy ratownik-kierowca

Komisja Kwalifikacyjna powołana przez Komendanta Miejskiego Państwowej Straży Pożarnej w Łodzi po przeprowadzeniu weryfikacji złożonych dokumentów informuje, że dokumenty w zaklejonych kopertach złożyło 24 kandydatów.

Poniżej przedstawiamy wykaz kandydatów (wraz z nadanym indywidualnym numerem identyfikacyjnym kandydata), którzy spełniają wymogi formalne i zakwalifikowali się do **II etapu postępowania kwalifikacyjnego**:

Lp	Numer Identyfikacyjny Kandydata	Imię	Nazwisko	Miejscowość
1.	4K	MACIEJ	CAŁY	ZŁOCZEW
2.	20K	DAWID	CIEŚLAK	BUDY DŁUTOWSKIE
3.	1K	MATEUSZ	GOLESKI	TOMASZÓW MAZOWIECKI
4.	21K	ARTUR	HANC	GÓRKA PABIANICKA
5.	12K	MARCIN	JAROMA	ŁÓDŹ
6.	23K	ŁUKASZ	KOLASA	ŁÓDŹ
7.	17K	MACIEJ	KOŁOPOLESKI	ŁÓDŹ
8.	18K	DOMINIK	KÓZKA	LICIAŻNA
9.	2K	JAROSŁAW	ŁUCZAK	TAŻEWY
10.	8K	MICHAŁ	MICHALAK	ŁÓDŹ
11.	19K	MICHAŁ	NAPIÓRA	OKUP MAŁY
12.	5K	JAKUB	OLEJNIK	OSINY
13.	3K	KAMIL	PECYNA	UNIEJÓW
14.	10K	MARIUSZ	ROMAŃSKI	ŁÓDŹ
15.	13K	MICHAŁ	SIKAŁA	SZADEK
16.	11K	PIOTR	SIKORA	PASIKUROWICE
17.	7K	SŁAWOMIR	SWACZYNA	KOSISKA
18.	24K	ARKADIUSZ	SZEWczyk	TUSZYN
19.	9K	MATEUSZ	SZMIDT	ŁÓDŹ
20.	14K	PIOTR	SZULC	BĘDKÓW
21.	15K	KRYSTIAN	ŚWISTEK	ŁASK

22.	16K	JAROSŁAW	TRACZ	PODGÓRZYCE
23.	6K	MARCIN	WIĘCKOWSKI	STARE PIASKI

**II etap postępowania kwalifikacyjnego** składa się z następujących części:

- próba wydolnościowa tj. zmodyfikowana metoda harwardzka („Harward step-up test”),
- próby sprawnościowe (bieg na 1000 m, bieg na 50 m, podciąganie na drążku).

### **UWAGA**

Ocena sprawności fizycznej polegająca na próbie wydolnościowej zmodyfikowaną metodą harwardzką („HARVARD STEP-UP TEST”) odbędzie się

**w dniu 3 października 2017 roku o godz. 12.00**  
**na terenie Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 2 KM PSP w Łodzi,**  
**przy ul. Legionów 4.**

***Przed przystąpieniem do próby wydolnościowej kandydat ma obowiązek przedłożenia aktualnego zaświadczenia lekarskiego (nie dotyczy osób, które złożyły oryginał zaświadczenia wraz z dokumentami) oraz zobowiązany jest do okazania dokumentu potwierdzającego tożsamość.***

### **Uwaga**

**Osoby, które nie stawią się w wyznaczonym terminie, nie okażą się dokumentem tożsamości ze zdjęciem zostaną wyeliminowane z dalszego postępowania rekrutacyjnego.**

### **Obowiązuje strój i obuwie sportowe.**

Próba wydolnościowa oraz próby sprawnościowe zostaną przeprowadzone w oparciu o rozporządzenie 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. Nr 261, poz. 2191 z późn. zm.).

### **Opis próby wydolnościowej:**

Wyposażenie:

- stopień o wysokości 40 cm dla mężczyzn,
- stopień o wysokości 30 cm dla kobiet,
- stoper,
- metronom,
- pulsoksymetr.

Wykonanie próby:

- badanie przeprowadza się w stroju gimnastycznym,
- metronom ustawia się na 120 uderzeń na minutę,
- czas trwania pełnego ćwiczenia dla mężczyzn 5 minut
- czas trwania pełnego ćwiczenia dla kobiet 4 minuty.

W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu jednej minuty. Na hasło „raz” (pierwszy takt metronomu) badany stawia 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 dwie 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 minuty po zakończeniu próby, następnie od 2 minut oraz od 4 minut (3 pomiary przez 30 sekund).

Badany, który nie jest w stanie wykonać próby w założonym czasie, powinien przerwać próbę wcześniej. Próbę przerywa się również, jeśli badany w ciągu ok. 20 s nie jest w stanie skorygować lub utrzymać rytmu wykonywania ćwiczenia. Badanym tym oblicza się wskaźnik wydolności, wstawiając do licznika wzoru cyfrę odpowiadającą ilości sekund wykonywania ćwiczenia x 100. Pomiary tętna wykonuje się w sposób omówiony powyżej.

Wskaźnik wydolności – FI oblicza się według następującego wzoru:

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

Kandydat, który:

**- nie uzyska wskaźnika wydolności na poziomie min. 80**  
nie zalicza próby i nie będzie dopuszczony do prób sprawnościowych.

***Lista kandydatów, którzy zaliczyli próbę wydolnościową zostanie zamieszczona na stronie [www.kmpsplodz.pl](http://www.kmpsplodz.pl) oraz w siedzibie Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Łodzi w dniu 04 października 2017 r wraz podaniem terminu i miejsca przeprowadzenia testu sprawności fizycznej (podciąganie na drążku, bieg na 1000 m, bieg na 50 m).***