

KOMENDANT POWIATOWY  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ W SOCHACZEWIE

Ogłasza nabór do służby w 2012r na stanowisko stażysta (strażak)  
w Komendzie Powiatowej PSP w Sochaczewie

**Wymagania konieczne stawiane kandydatom**

1. Kandydat do służby w Państwowej Straży Pożarnej musi spełniać wymagania określone w art. 28 i art. 34 ust 4 i 5 ustawy z dnia 24 sierpnia 1991r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2009r., Nr 12, poz. 68 ze zmianami):

- posiadać obywatelstwo polskie,
- nie być karanym za przestępstwo lub za przestępstwo skarbowe,
- korzystać z pełni praw publicznych,
- posiadać co najmniej wykształcenie średnie,
- odznaczać się dobrymi warunkami zdrowotnymi i psychofizycznymi (kat. zdrowia A)

2. Posiadać uregulowany stosunek do służby wojskowej.

**Wymagania dodatkowe stawiane kandydatom**

1. Wiek do 30 lat,
2. Posiadanie innych uprawnień np. obsługa podnośnika koszowego, prawo jazdy kat. B, C, na napełnianie zbiorników przenośnych w zakresie gazów sprężonych, obsługa agregatów prądotwórczych itp.,
3. **Preferowani kandydaci z terenu zamieszkania powiatu sochaczewskiego,**
4. Posiadanie statusu bezrobotnego,
5. Umiejętność pływania.

**Wymagane dokumenty i oświadczenia**

1. List motywacyjny,
  2. Życiorys,
  3. Kserokopia dowodu osobistego i prawa jazdy,
  4. Kserokopia książeczki wojskowej w częściach dotyczących: danych osobowych, odbywania czynnej służby wojskowej oraz stosunku do służby wojskowej,
  5. Kserokopie dokumentów potwierdzających wykształcenie i uprawnienia,
  6. Aktualne zaświadczenie lekarskie od lekarza rejonowego, rodzinnego lub internisty dopuszczające do testu sprawnościowego z widocznym napisem „zdolny do ćwiczeń fizycznych”, wystawione nie wcześniej niż jeden miesiąc od jego przeprowadzenia,
  7. Oświadczenie kandydata o korzystaniu z pełni praw publicznych i o niekaralności,
  8. Oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów rekrutacji,
  9. Kserokopie świadectw pracy,
  10. Zaświadczenie z PUP o statusie bezrobotnego,
  11. Oświadczenie o umiejętności pływania,
- Powyższe dokumenty muszą być podpisane przez kandydata.

Zainteresowani proszeni są o składanie wyżej wymienionych dokumentów w sekretariacie Komendy **do dnia 15 listopada 2011 r. do godziny 15<sup>30</sup>**

**Dokumenty, które wpłyną po terminie nie będą rozpatrywane i zostaną komisyjnie zniszczone, a osoby, których oferty zostaną odrzucone nie będą indywidualnie powiadamiane.**

### **Rekrutacja i postępowanie**

Rekrutację prowadzi będzie Komisja Kwalifikacyjna, która zweryfikuje zgodność złożonych ofert ze stawianymi wymaganiami oraz dokona oceny złożonych dokumentów za pomocą punktów gratyfikacyjnych a następnie podda kandydatów ocenie sprawności fizycznej.

Rekrutacja ma charakter etapowy

**I etap postępowania kwalifikacyjnego:** weryfikacja zgodności złożonych ofert ze stawianymi wymaganiami oraz dokonanie oceny złożonych dokumentów za pomocą punktów gratyfikacyjnych.

Punktacja gratyfikująca posiadane uprawnienia jest następująca:

1. Prawo jazdy Kat. B-2 pkt., C – 4 pkt.,
2. Posiadanie uprawnień ratownika medycznego – 5 pkt.,
3. Posiadanie innych uprawnień, które mogą być przydatne np. obsługa podnośnika koszowego, na napełnianie zbiorników przenośnych w zakresie gazów sprężonych, obsługa agregatów prądotwórczych itp. – 2 pkt.,
4. Udokumentowane członkostwo w OSP powyżej 3 lat – 3 pkt.,
5. Wykształcenie:
  - średnie techniczne – 3 pkt.,
  - średnie z maturą – 4 pkt.,
  - wyższe – 5 pkt.,
6. Wiek do 30 lat – 3 pkt.,

Po przeprowadzeniu weryfikacji oraz dokonaniu oceny złożonych ofert zostanie opublikowana lista osób zakwalifikowanych do testu sprawności fizycznej.

**W dniu 21 listopada 2011r.** w siedzibie komendy oraz na stronie internetowej [www.kppspsochaczew.pl](http://www.kppspsochaczew.pl) , zostanie zamieszczona lista osób zakwalifikowanych do ww. testu, który odbędzie się **w dniu 28 listopada 2011 roku o godz. 9<sup>00</sup>**

**Uwaga: przed przystąpieniem do testu każdy kandydat jest zobowiązany do dostarczenia zaświadczenia lekarskiego i do okazania dokumentu tożsamości (z fotografią).**

**II etap postępowania kwalifikacyjnego:** poddanie kandydatów ocenie sprawności fizycznej. Ocena sprawności fizycznej składa się z próby wydolnościowej – zmodyfikowana metoda harwardzka („HARVARD STEP-UP TEST”) oraz z testu sprawności fizycznej.

**Próba wydolnościowa** - zmodyfikowana metoda harwardzka („HARVARD STEP-UP TEST”):

Wyposażenie:

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

Wykonanie próby:

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

W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu jednej minuty. Na hasło „raz” (pierwszy takt metronomu) badany 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 trwania pełnego ćwiczenia badany siada na krześle, a osoba prowadząca badania wykonuje pomiar częstości tętna przez 30 sekund, począwszy od jednej minuty po zakończeniu próby następnie od drugiej minuty oraz od czwartej minuty (trzy pomiary przez 30 sekund)

Wskaźnik sprawności – FI oblicza się według następującego wzoru:

$FI = (\text{czas pracy w s} \times 100) / (2 \times \text{suma trzech pomiarów tętna})$  ··Test **sprawności fizycznej** – przeprowadza się w ubiorze sportowym, w obuwiu bez kolców.

Test sprawności fizycznej składa się z trzech prób sprawnościowych:

**Próby dla mężczyzn:**

1. Bieg na 1000m i 50m

Ćwiczący zajmuje pozycję startową (niska lub stojąca) przed linią startu. Na donośny sygnał „startera” rozpoczyna bieg. Czas mierzony jest od momentu osiągnięcia klatką piersiową linii mety. Falstart powoduje powtórzenie startu.

2. Podciąganie się na drążku (drążek na wysokości do skocznej).

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 zaliczanych powtórzeń. Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia.

W okresie zimowym zamiast biegu na 50 m wprowadza się **bieg zygzakiem (koperta)**, zamiast biegu na 1 000 m wprowadza się ćwiczenie wytrzymałościowe pod nazwą '**delfin**'

**a) bieg zygzakiem (koperta).**

Próba polega na trzykrotnym przebiegnięciu przez ćwiczącego, pomiędzy tyczkami rozstawionymi na środku i rogach prostokąta o wymiarach 3x5 m. Po każdym przebiegnięciu krótkiego odcinka (3m) należy pokonać odcinek dłuższy, obiegając tyczkę środkową. Oceniający włącza czasomierz na komendę 'start', a zatrzymuje po trzykrotnym przebiegnięciu przez ćwiczącego, pomiędzy tyczkami i osiągnięciu linii mety.

**b) ćwiczenie wytrzymałościowe 'DELFIN'.**

Próba polega na wielokrotnym powtarzaniu cyklu następujących po sobie pozycji gimnastycznych, wykonywanych w czasie jednej minuty. Ćwiczący przyjmuje postawę zasadniczą, następnie wykonuje przysiad podparty z przysiadu podpartego wykonuje wyrzut nóg w tył do podporu w leżeniu przodem z podporu leżąc przodem powraca do przysiadu podpartego, a następnie do postawy zasadniczej. Oceniający wymienia kolejną liczbę zaliczonych układów. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodne z opisem (np. nie powróci do postawy zasadniczej), oceniałający powtarza ostatnią liczbę zaliczonych układów. Oceniający włącza czasomierz na komendę „Ćwicz” i zatrzymuje po upływie 1 minuty podając jednocześnie komendę „dość”.

**Próby dla kobiet:**

1. Siady proste z leżenia tyłem.

Ćwiczący przyjmuje pozycję leżącą tyłem (na plecach) ręce wzdłuż tułowia, nogi (mogą być w lekkim rozkroku) ustabilizowane, współćwiczący przytrzymuje je w okolicach stawów skokowych lub ćwiczący umieszcza je pod szczeblami drabinki. Wykonanie ćwiczenia polega na uniesieniu tułowia do pozycji pionowej. Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ćwiczenia, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń.

2. Rzut piłką lekarską (2kg) znad głowy.

Ćwiczący ustawia się przed linią rzutu, nogi w rozkroku. Unosi piłkę oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonywania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, unieważnia próbę.

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m.

Ćwiczący ustawia się przed linią startu (mety) w pozycji stojącej, obok chorągiewki (klocka). Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii startu (mety), obiega chorągiewkę (klocek). Po obiegnięciu chorągiewki, biegnie do linii startu (mety), obiega chorągiewkę i ponownie przebiega 10 m, do chorągiewki i powraca do miejsca startu na metę. Oceniający zalicza wykonanie próby, jeżeli ćwiczący pokonał pełne odległości pomiędzy oznaczeniami.

W przypadku nie osiągnięcia minimalnego wskaźnika wydolności, kandydata nie dopuszcza się do zaliczenia testu sprawności fizycznej, a tym samym eliminuje się z postępowania kwalifikacyjnego. Natomiast w przypadku nie zaliczenia jednej z konkurencji za cały sprawdzian wystawia się ocenę niedostateczną, – co jest równoznaczne z wyeliminowaniem kandydata z postępowania rekrutacyjnego.

### **III etap postępowania kwalifikacyjnego**- rozmowa kwalifikacyjna.

Po wykonaniu testu sprawnościowego oraz dokonaniu oceny i weryfikacji kandydatów komisja ustali listę rankingową. Wybrani kandydaci wezmą udział w dalszej części oceny – tj. rozmowa kwalifikacyjna. (Rozmowa jest punktowana od 0 do 5).

W dniu **01.12.2011r** na stronie internetowej [www.kppspsochaczew.pl](http://www.kppspsochaczew.pl) i w siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Sochaczewie zostanie opublikowana lista osób zakwalifikowanych do rozmowy kwalifikacyjnej.

Najlepszy kandydat otrzyma skierowanie do Wojewódzkiej Komisji Lekarskiej MSWiA w celu oceny na podstawie badań lekarskich zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w PSP. Orzeczenie komisji lekarskiej oraz psychologa kończy proces rekrutacji.

W przypadku odrzucenia kandydata przez Komisję Lekarską MSWiA lub jego osobistej rezygnacji z ubiegania się o służbę w PSP następnym kandydatem do służby będzie kolejna osoba z listy postępowania kwalifikacyjnego.

Osoby, które pozytywnie zakończą wszystkie etapy rekrutacji będą sukcesywnie przyjmowane do służby w PSP do końca 2012r kolejno z listy postępowania kwalifikacyjnego w miarę zapotrzebowania kadrowego Komendy Powiatowej PSP w Sochaczewie.

### **Wymagania stawiane kandydatom do służby w Państwowej Straży Pożarnej opracowano na podstawie:**

1. Ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 roku o Państwowej Straży Pożarnej (DZ. U. z 2009 r. Nr 12, poz. 68 ze zm.),
2. Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 27 października 2005 roku w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych badań profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. Nr 261, poz. 2191),
3. Procedury postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do osób ubiegających się o przyjęcie do służby ustalonej przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej w piśmie Nr BK-I-100/63/2005 z dn.16 grudnia 2005 r. i piśmie BK-I-100/2/06 z dn.1 lutego 2006 r.

### **Ponadto warunki przyjęcia do służby w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sochaczewie znajdują się:**

1. Tablica ogłoszeń w Komendzie Powiatowej PSP, Sochaczew ul. Piastowska 1,
2. Strona internetowa KP PSP w Sochaczewie,
3. Strona internetowa KW PSP w Warszawie - w dziale praca i służba – ogłoszenia,
4. Tablica ogłoszeń PUP w Sochaczewie.

Podpisał:  
Komendant Powiatowy PSP  
w Sochaczewie  
st. bryg. mgr inż. Paweł Kubiak