

آتش نشانان در گروه مهمترین مشاغل ویژه هستند که برای انجام ایمن وظایف و مأموریت هایشان نیاز به توان جسمانی و سلامت جسمی و روحی بالایی دارند شغل آتش نشانی یک شغل پر مخاطره است به گونه ای که اگر توانایی یک آتش نشان متناسب با وظایف این شغل نباشد میتواند در حین انجام وظیفه خطراتی را متوجه خود فرد و جامعه نماید.

براین اساس با توجه به اهمیت جذب و بکارگیری نیروهای آتش نشان توانمند و مستعد در سازمانها و واحدهای آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداریهای کشور دستور العمل ذیل جهت ارزیابی آمادگی جسمانی تدوین گردیده است.

اهداف

ارزیابی توان جسمی و میزان آمادگی جسمانی متقاضیان
انتخاب نیروی های آتش نشان با توان جسمی و روحی مناسب
عدم جذب افرادی که دارای بیماریهای خاص بوده و مانع خدمت رسانی در این حرفه می باشد
ثبت وضعیت توان و سلامت جسمی در بدو استخدام جهت مقایسه با تستها و معاینات بعدی و بررسی اثر شرایط کار در آتش نشانی بر فرد.

ارزیابی اولیه:

هر یک از متقاضیان جذب در زمان حضور جهت تست عملی می بایست دارای شرایط و مدارک ذیل باشند در غیر اینصورت از ورود متقاضیان به محل برگزاری آزمون عملی و معرفی آنان به مرحله ارزیابی آمادگی جسمانی ممانعت خواهد شد.

- 1- همراه داشتن کارت ملی و شناسنامه در زمان حضور جهت تست عملی الزامی می باشد
- 2- همراه داشتن دو قطعه عکس پرسنلی 4*3 جدید در زمان حضور جهت انجام تست عملی الزامی است
- 3- ارائه کارت پایان دروره ضرورت سربازی یا معافیت قانونی (معافیت غیر پزشکی)
- 4- همراه داشتن فرم معاینه پزشکی تایید شده (پیوست آیین نامه) توسط پزشک در زمان حضور جهت تست عملی الزامی می باشد
- 5- ارائه اصل کارت یا کپی بیمه ورزشی صادره از فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران با تاریخ اعتبار حداقل یک ماهه در زمان حضور جهت تست عملی الزامی می باشد
- 6- عضویت در اپلیکیشن گامبران (نصب از طریق اپلیکیشن بازار) و ارائه کپی عضویت در زمان حضور
- (در زمان عضویت در برنامه حتما استان اصفهان انتخاب گردد.) در زمان حضور جهت تست عملی الزامی می باشد
- 7- همراه داشتن اصل فیش بانکی پرداختی (مراجعه به بانک و واریز به شماره حساب 0110704730006 نزد بانک ملی) هزینه انجام آزمون عملی به مبلغ دو میلیون پانصد هزار ریال معادل دویست و پنجاه هزار تومان به حساب هیات ورزشهای همگانی استان اصفهان در زمان حضور جهت تست عملی الزامی می باشد
- 8- حد نصاب در آزمون عملی جهت ورود به مرحله رتبه بندی شرکت کنندگان، کسب حداقل 400 امتیاز از 900 امتیاز آزمون عملی می باشد.

ارزیابی آمادگی جسمانی:

هدف، نحوه اجرا و استانداردهای هر یک از مراحل ارزیابی آمادگی جسمانی اختصاصی و تخصصی به شرح زیر می باشد

الف - ارزیابی تخصصی در آزمون عملی شامل سنجش توانمندی تخصصی داوطلبین از طریق شش آزمون زیر می باشد.

1- پرش طول

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش توان عضلات پا داوطلب می باشد.

نحوه ارزیابی: داوطلب در پشت پد دیجیتال قرار میگیرد. بعد از انجام پرش طول به سمت جلو، محل فرود پاشنه ها (برخورد آخرین نقطه بدن) با پد دیجیتال ثبت و میزان پرش توسط دستگاه بر حسب سانتی متر مشخص می گردد. این حرکت در دو نوبت انجام شده و بیشترین طول پرش بعنوان رکورد در فرم مربوط ثبت می گردد.

2- دوی 9*4 متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش سرعت و چابکی داوطلب می باشد.

نحوه ارزیابی: فاصله 9 متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم و در یک سو یک عدد کله قندی ورزشی (مخروط ترافیکی) و در سوی مقابل دو عدد کله قندی ورزشی (مخروط ترافیکی) قرار می گیرد. داوطلب با فرمان شروع با حداکثر سرعت فاصله 9 متری را دویده و با لمس یک کله قندی به سمت مقابل حرکت کرده و کله قندی دوم را لمس می کند و سپس به سمت کله قندی سوم رفته و بعد از لمس آخرین کله قندی به سمت خط پایان رفته و رکورد ورزشکار توسط دستگاه زمان سنج و داور به طور همزمان ثبت می گردد (شایان ذکر است کله قندی باید در زمان لمس توسط داوطلب از محل اولیه خود چند سانتی متر جا به جا گردد). به این ترتیب فاصله 9 متری تعیین شده را 4 بار با حداکثر سرعت و در حد توانایی خود طی می کند. زمان شروع و پایان این حرکت بر حسب ثانیه در فرم مربوط ثبت می گردد.

3-دوی 45 متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش سرعت و قدرت انفجاری ماهیچه های داوطلب می باشد.

نحوه ارزیابی: فاصله 45 متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم می گردد. داوطلب پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله 45 متری را طی می کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه توسط دستگاه دیجیتال و داور به طور همزمان ثبت و بعنوان رکورد داوطلب در فرم مربوط ثبت می گردد.

4-دوی 540 متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت قلبی و عروقی داوطلب می باشد.

نحوه ارزیابی: فاصله 540 متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و ابتدا و انتهای این فاصله بعنوان خط استارت و خط پایان تعیین می گردد. داوطلب پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله 540 متری را طی می کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه توسط دستگاه دیجیتال و داور به طور همزمان ثبت و بعنوان رکورد داوطلب در فرم مربوط ثبت می گردد.

5-دراز نشست

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت عضلات شکم می باشد.

نحوه ارزیابی: در این آزمون داوطلب به پشت دراز کشیده و با فرمان شروع، اقدام به انجام این تست می نماید. در این تست داوطلب دستهای خود را بصورت مورب بر روی سینه یا در کنار گوش هایش قرار می دهد (محل قرارگیری دست ها به تشخیص داور می باشد) و مفصل زانو را در حد زاویه 90 درجه تا نموده، سر را بالا آورده تا حد امکان به پاها نزدیک و مجدداً به حالت اولیه باز می گردد. این حرکت در مدت یک دقیقه تکرار شده و تعداد دفعات انجام صحیح حرکت بعنوان مقیاس سنجش در فرم مربوط ثبت می گردد.

6- بارفیکس یا کشش از میله

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت عضلانی کمر بند شانه ای داوطلب می باشد.

نحوه ارزیابی: این آزمون به کمک یک میله افقی (ملیه بارفیکس) انجام می گیرد. داوطلب در زیر میله قرار گرفته و به کمک دستها خود را بالا کشیده و ناحیه چانه خود را تا حد میله افقی بالا آورده و از میله عبور می دهد و مجدداً به حالت اولیه با دستهای کاملاً کشیده باز می گردد. تعداد دفعات انجام صحیح این آزمون در یک دقیقه بعنوان امتیاز وی محاسبه و در فرم مربوط ثبت می گردد. در صورت جدا شدن دستان داوطلب قبل از پایان زمان از میله بارفیکس امکان ادامه تست وجود ندارد و رکورد داوطلب ثبت می گردد. حرکت صحیح داوطلب به طور همزمان توسط دستگاه دیجیتال و داور ثبت می گردد.

ب- ارزیابی اختصاصی در آزمون عملی شامل سنجش توانمندی اختصاصی داوطلبین از طریق سه آزمون زیر می باشد.

1- حمل دو عدد خاموش کننده آتش 6 کیلو گرمی پودر و گاز در طی مسیر 50 * 2 متر (100 متر)

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش قدرت و توان حمل لوازم و تجهیزات آتش نشانی داوطلب می باشد.

نحوه ارزیابی: این آزمون با استفاده از دو عدد خاموش کننده 6 کیلو گرمی از نوع پودر و گاز در مسیر رفت و برگشتی 50 متری انجام شده و زمان طی مسافت توسط دستگاه دیجیتال محاسبه و بعنوان رکورد داوطلب در فرم مربوط ثبت می گردد.

2- حمل دو عدد لوله نواری دو و نیم اینچ در مسیر 50 متر مستقیم

هدف: ارزیابی دقت، سرعت، تعادل و سنجش هماهنگی اعصاب و عضلات در انتقال و بهره برداری از تجهیزات

نحوه ارزیابی: داوطلب پشت دو حلقه لوله نواری با کوپلنگ رول شده آتش نشانی واقع و با سوت داور با برداشتن لوله از طریق معمول در آتش نشانی تا انتهای مسیر و خط پایان ادامه داده و در مسیر چنانچه لوله ها از هم باز یا به زمین اصابت نمایند زمان ثبت نشده و پایین ترین امتیاز برای آن آیتم لحاظ می گردد، مسیر آزمون 50 متر و مستقیم با حمل لوله نواری می باشد و در شرایط بدون اشکال، زمان ثبت شده به عنوان امتیاز داوطلب محاسبه و در فرم مربوط ثبت می گردد.

3- حمل نردبان 3 متری کشویی آلومینیومی در مسیر 45 متر مستقیم

هدف: ارزیابی قدرت بدنی، تعادل وزن و هماهنگی اعصاب و عضلات و قدرت و توان حمل بار ثقلی

نحوه ارزیابی: این آزمون در مسیر مستقیم 45 متر با برداشت یک عدد نردبان سه متری کشویی معمول روی خودروهای سبک آتش نشانی بصورت مستقیم و استقرار داوطلب در پشت نردبان و تا پایان خط انجام می گیرد، زمان ثبت شده توسط دستگاه دیجیتال به عنوان امتیاز داوطلب محاسبه و در فرم مربوط ثبت می گردد.

آدرس محل آزمون عملی: انتهای خیابان هزار جریب، کوی امام جعفر صادق (ع)، کوچه شماره 8، پایگاه قهرمانی اداره کل ورزش و جوانان استان اصفهان

امتیاز از 100	ارزیابی اختصاصی			ارزیابی تخصصی						
	ردیف	دوی 4x9 (ثانیه)	دراز نشست یک دقیقه	پرش جفت	بارفیکس یک دقیقه	دو 540 متر (ثانیه)	دو 45 متر (ثانیه)	حمل دو لوله نواری (ثانیه)	حمل نردبان 3 متری (ثانیه)	حمل خاموش کننده (ثانیه)
۱۰۰	۱	۸/۴۰	۶۲	۲۷۰	۲۵	۱۰۰	۵/۸	۶/۵	۶/۵	۱۶
۹۵	2	۸/۵۰	۵۸	۲۶۵	۲۴	۱۰۵	۶	۶/۷	۶/۷	۱۶/۱_۱۶/۳
۹۰	3	۸/۶۰	۵۴	۲۶۰	۲۳	۱۱۰	۶/۱	۷	۷	۱۶/۴_۱۶/۶
۸۵	4	۸/۷۰	۵۱	۲۵۵	۲۱	۱۱۴	۶/۲	۷/۱	۷/۱	۱۶/۷_۱۶/۹
۸۰	5	۸/۸۰	۴۸	۲۵۰	۱۹	۱۱۸	۶/۳	۷/۳	۷/۳	۱۷_۱۷/۲
۷۵	6	۸/۹۰	۴۵	۲۴۵	۱۷	۱۲۲	۶/۴	۷/۴	۷/۴	۱۷/۳_۱۷/۵
۷۰	7	۹/۰	۴۳	۲۴۰	۱۵	۱۲۵	۶/۵	۷/۵	۷/۵	۱۷/۶_۱۷/۸
۶۵	8	۹/۱۰	۴۱	۲۳۵	۱۳	۱۲۸	۶/۶	۷/۶	۷/۶	۱۷/۹_۱۸/۱
۶۰	9	۹/۲۰	۳۹	۲۳۰	۱۲	۱۳۱	۶/۷	۷/۷	۷/۷	۱۸/۲_۱۸/۴
۵۵	10	۹/۳۰	۳۸	۲۲۵	۱۱	۱۳۳	۶/۸	۷/۸	۷/۸	۱۸/۵_۱۸/۷
۵۰	11	۹/۴۰	۳۷	۲۲۳	۱۰	۱۳۵	۶/۹	۷/۹	۷/۹	۱۸/۸_۱۹
۴۵	12	۹/۵۰	۳۶	۲۲۱	۹	۱۳۷	۷	۸	۸	۱۹/۱_۱۹/۳
۴۰	13	۹/۶۰	۳۵	۲۱۹	۸	۱۳۸	۷/۱	۸/۱	۸/۱	۱۹/۴_۱۹/۶
۳۵	14	۹/۷۰	۳۴	۲۱۷	۷	۱۳۹	۷/۲	۸/۲	۸/۲	۱۹/۷_۱۹/۹
۳۰	15	۹/۸۰	۳۳	۲۱۵	۶	۱۴۰	۷/۳	۸/۳	۸/۳	۲۰_۲۰/۲
۲۵	16	۹/۹۰	۳۲	۲۱۳	۵	۱۴۱	۷/۴	۸/۴	۸/۴	۲۰/۳_۲۰/۵
۲۰	17	۱۰/۰	۳۱	۲۱۱	۴	۱۴۲	۷/۵	۸/۵	۸/۵	۲۰/۶_۲۰/۸
۱۵	18	۱۰/۱۰	۲۵	۲۰۹	۳	۱۴۳	۷/۶	۸/۶	۸/۶	۲۰/۹_۲۱/۱
۱۰	19	۱۰/۲۰	۲۰	۲۰۷	۲	۱۴۴	۷/۷	۸/۷	۸/۷	۲۱/۲_۲۱/۴
۵	20	۱۰/۳۰	۱۵	۲۰۵	۱	۱۴۵	۷/۸	۸/۸	۸/۸	۲۱/۵_۲۱/۷

معاینه پزشکی اولیه

الصاق
عکس
الزامیست

کارت شرکت در آزمون عملی مرحله دوم آزمون
آتش نشانی اصفهان

نام و نام خانوادگی	شماره داوطلبی	
کد ملی	نام پدر	

اندازه گیری و ارزیابی های بدنی

1. قد: سانتی متر
2. BMI: ☐ تایید ☐ رد
3. وزن: کیلوگرم
4. وضعیت اسکلتی (پوسچر): ☐ طبیعی ☐ غیر طبیعی
5. دامنه حرکتی مفاصل: ☐ طبیعی ☐ غیر طبیعی
6. نقص عضو: ☐ ندارد ☐ دارد
7. معاینه بینایی شامل دید دور (تک چشمی - دو چشمی - اصلاح شده و اصلاح نشده): ☐ تایید ☐ رد
8. شنوایی: ☐ طبیعی ☐ غیر طبیعی
9. لکنت زبان: ☐ ندارد ☐ دارد

نظریه نهایی:

اندازه گیری و ارزیابی پزشکی

- فشار خون سیستول: میلی لیتر جیوه
- فشار خون دیاستول: میلی لیتر جیوه
- ضربان نبض استراحت: ضربه / دقیقه

حضور داوطلب در آزمون عملی آتش نشانی مورد ☐ تایید / ☐ عدم تایید است.

مهر و امضاء پزشک