



**JAVNA VATROGASNA
POSTROJBA
GRADA IVANIĆ-GRADA**
10310 Ivanić-Grad
Omladinska ulica 30
tel/fax: 01/ 2881-424
e-mail: info@vpig.hr

**TEHNIČKI SERVISI
JVP IVANIĆ-GRAD**



PRAVILNIK O ODRŽAVANJU TJELESNE I KONDICIJSKE SPREMNOSTI



**JAVNA VATROGASNA
POSTROJBA
GRADA IVANIĆ-GRADA**
10310 Ivanić-Grad
Omladinska ulica 30
tel/fax: 01/ 2881-424
e-mail: info@vpig.hr

**TEHNIČKI SERVISI
JVP IVANIĆ-GRAD**



Na temelju članka poboljšanje kvalitete rada prema zahtjevu potrebne razine duševne i tjelesne sposobnosti za obavljanje poslova profesionalnog vatrogasca, a sukladno čl. 51. i 53. Zakona o vatrogastvu (NN 125/19),, certifikatu ISO: 9001 i Statuta Javne vatrogasne postrojbe Grada Ivanić-Grada, zapovjednik JAVNE VATROGASNE POSTROJBE GRADA IVANIĆ-GRADA, donosi:

PRAVILNIK O ODRŽAVANJU TJELESNE I KONDICIJSKE SPREMNOSTI DJELATNIKA JAVNE VATROGASNE POSTROJBE GRADA IVANIĆ-GRADA

I. OPĆE ODREDBE

Članak 1.

Ovim Pravilnikom zaposlenicima u Javnoj vatrogasnoj postrojbi Grada Ivanić-Grada (u daljnjem tekstu: Vatrogasna postrojba) donesti će se zdravstveni nadzor vatrogasaca koji mora biti sveobuhvatan i kontinuiran kako bi se pravovremeno uočila odstupanja i spriječila daljnja pogoršanja zdravlja, obzirom na mnogobrojne potencijalne opasnosti, štetnosti i napore po oštećenju zdravlja, a kojima su vatrogasci izloženi tijekom obavljanja vatrogasnih intervencija.

Članak 2.

Zaposlenik Vatrogasne postrojbe dužan je u tijeku rada pridržavati se Pravilnika i njegovih zahtjeva. Radnik je dužan stalno raditi na svom održavanju osobnog zdravstvenog stanja, fizičkoj spremnosti i unapređenju svojeg rada.

Članak 3.

Zaposlenik odgovara pred zapovjednikom postrojbe za propuste i neizvršavanje obveza iz ovog Pravilnika prema Pravilniku o odgovornosti djelatnika JVP.

Članak 4.

Praćenje zdravstvenog stanja vatrogasaca od posebne je važnosti zbog različitih potencijalnih opasnosti, štetnosti i napora kojima su izloženi na radu te njihovim akutnim i kroničnim učincima na zdravlje. Prilikom intervencija vatrogasci su često izloženi mehaničkim opasnostima (padovi, rad na visini i sl.), kemijskim štetnostima (ugljičnom monoksidu, benzenu, klorovodiku i slično), fizikalnim štetnostima (prekomjerna toplina, buka i sl.) te rizik od izloženosti raznim biološkim štetnostima (bakterije, gljivice, virusi i sl.). Ovaj posao zahtjeva velika psihofizička naprezanja radnika i predstavlja rizik za razvoj kroničnih kao i kasnih (odgođenih) štetnih učinaka na njihovo zdravlje.



**JAVNA VATROGASNA
POSTROJBA
GRADA IVANIĆ-GRADA**
10310 Ivanić-Grad
Omladinska ulica 30
tel/fax: 01/ 2881-424
e-mail: info@vpig.hr

**TEHNIČKI SERVISI
JVP IVANIĆ-GRAD**



II. PROVOĐENJE I PROVJERA TJELESNE PRIPREME I TJELESNE SPOBNOSTI

Članak 5.

Vatrogasci su dužni provoditi tjelovježbu (pripremu) određenu dnevnom zapovjedi prema rasporedu rada za koju je zadužen zapovjednik odjeljenja.

Članak 6.

Provođenje tjelovježbe nadziru zamjenik zapovjednika i pomoćnik zapovjednika.

Članak 7.

Provjera tjelesne sposobnosti za vatrogasce će se provoditi najmanje jednom godišnje. Provjera će se obavljati tijekom mjeseca travnja/svibnja ili rujna/listopada. Po potrebi ili procijeni zapovjednika JVP Ivanić-Grad tjelesna provjera može se provoditi i više puta godišnje. Za vatrogasce koji iz opravdanih razloga nisu mogli pristupiti redovnoj provjeri tjelesne sposobnosti organizirati će se naknadni termin provjere.

Članak 8.

Svaki kandidat za poslove vatrogasca nakon obavljenog prethodnog zdravstvenog pregleda će proći provjeru tjelesne sposobnosti. To znači da će inicijalnom testu provjere tjelesne sposobnosti pristupiti svaki kandidat za zasnivanje radnog odnosa na poslovima profesionalnog vatrogasca.

Članak 9.

Provođenje provjere tjelesne sposobnosti nadziru i ocjenjuju zapovjednik, zamjenik zapovjednika i pomoćnik zapovjednika ili povjerenstvo koje odredi zapovjednik na temelju pismene Odluke.



**JAVNA VATROGASNA
POSTROJBA
GRADA IVANIĆ-GRADA**
10310 Ivanić-Grad
Omladinska ulica 30
tel/fax: 01/ 2881-424
e-mail: info@vpig.hr

**TEHNIČKI SERVISI
JVP IVANIĆ-GRAD**



III. IZVOĐENJE VJEŽBI

Članak 10.

Kod provjere tjelesnih sposobnosti ispituje se da li je vatrogasac u dobroj kondiciji. Pojam kondicija koristi se u sportu, a definira se kao suma svih elemenata koji određuju sportske rezultate. Ti se elementi još označavaju kao osnovne motoričke sposobnosti, a u njih ubrajamo:

1. snagu,
2. izdržljivost,
3. brzinu,
4. pokretljivost,
5. koordinaciju.

Članak 11.

Provjera tjelesne sposobnosti za vatrogasce ima šest komponenti :

1. trčanje,
2. podizanje trupa bez opterećenja,
3. sklekovi na ravnoj podlozi,
4. skok u dalj s mjesta,
5. skijaški čučanj za muškarce, a za žene obični čučanj,
6. poligon prepreka.

Tablice pokazuju preporučeni opseg redovne godišnje/polugodišnje provjere tjelesne sposobnosti i kriterije za ocjenjivanje tjelesne sposobnosti za pojedine kategorije vatrogasaca, posebno za žene, posebno za muškarce:



**JAVNA VATROGASNA
POSTROJBA
GRADA IVANIĆ-GRADA**
10310 Ivanić-Grad
Omladinska ulica 30
tel/fax: 01/ 2881-424
e-mail: info@vpig.hr

**TEHNIČKI SERVISI
JVP IVANIĆ-GRAD**



Tablica 1.: Kriteriji ocjenjivanja redovne provjere tjelesne sposobnosti za muškarce

Br.	Testovi motorike	Ocjena		DOB	DOB	DOB	DOB
				18 – 29 g.	30 – 39 g.	40 – 49 g.	50 i više
1.	Trčanje u trajanju 12 minuta-koliko je metara prijeđeno	NEDOVOLJAN	1	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
		DOVOLJAN	2	1600-2000	1520-1840	1360-1680	1280-1600
		DOBAR	3	2000-2400	1840-2240	1680-2080	1600-2000
		VRLODOBAR	4	2400-2800	2240-2640	2080-2480	2000-2400
		ODLIČAN	5	2800 i više	2640 i više	2480 i više	2400 i više
2.	Podizanje trupa bez opterećenja kroz 1 minutu-broj podizanja	NEDOVOLJAN	1	0 - 25	0 - 24	0 - 21	0 - 19
		DOVOLJAN	2	26 - 31	25 - 29	22 - 27	20 - 25
		DOBAR	3	32 - 37	30 - 35	28 - 33	26 - 31
		VRLODOBAR	4	38 - 43	36 - 41	34 - 39	32 - 37
		ODLIČAN	5	44 - ~	42 - ~	40 - ~	38 - ~
3.	Sklekovi na ravnoj podlozi kroz 1 minutu-broj sklekova	NEDOVOLJAN	1	0 - 20	0 - 19	0 - 17	0 - 14
		DOVOLJAN	2	21 - 27	20 - 25	18 - 23	15 - 20
		DOBAR	3	28 - 33	26 - 31	24 - 29	21 - 26
		VRLODOBAR	4	34 - 39	32 - 37	29 - 35	27 - 32
		ODLIČAN	5	40 - ~	38 - ~	36 - ~	33 - ~
4.	Skok u dalj sa mjesta - u metrima	NEDOVOLJAN	1	0 - 1,99	0 - 1,84	0 - 1,69	0 - 1,59
		DOVOLJAN	2	2,00 - 2,14	1,85 - 1,94	1,70 - 1,79	1,60 - 1,72
		DOBAR	3	2,15 - 2,29	1,95 - 2,09	1,80 - 1,94	1,73 - 1,85
		VRLODOBAR	4	2,30 - 2,39	2,10 - 2,29	1,95 - 2,14	1,86 - 1,99
		ODLIČAN	5	2,40 - ~	2,30 - ~	2,15 - ~	2,00 - ~
5.	Skijaški čučanj –trajanje u sekundama	NEDOVOLJAN	1	0 - 79	0-74	0-69	0-64
		DOVOLJAN	2	80-94	75-86	70-81	65-74
		DOBAR	3	95-109	87-98	82-93	75-84
		VRLODOBAR	4	110-124	99-110	94-105	85-94
		ODLIČAN	5	125-	111-	106-	95-



**JAVNA VATROGASNA
POSTROJBA
GRADA IVANIĆ-GRADA**

10310 Ivanić-Grad
Omladinska ulica 30
tel/fax: 01/ 2881-424
e-mail: info@vpig.hr

**TEHNIČKI SERVISI
JVP IVANIĆ-GRAD**



Tablica 2.: Kriteriji ocjenjivanja redovne provjere tjelesne sposobnosti za žene

Br.	Testovi motorike	Ocjena		DOB	DOB	DOB	DOB
				18 – 29 g.	30 – 39 g.	40 – 49 g.	50 i više
1.	Trčanje u trajanju 12 minuta-koliko je metara prijeđeno	NEDOVOLJAN	1	0 - 1520	0 - 1360	0 - 1200	0-1040
		DOVOLJAN	2	1520-1840	1360-1680	1200-1520	1040-1360
		DOBAR	3	1840-2160	1680-2000	1520-1840	1360-1680
		VRLODOBAR	4	2160-2640	2000-2480	1840-2320	1680-2160
		ODLIČAN	5	2640 i više	2480 i više	2320 i više	2160 i više
2.	Podizanje trupa bez opterećenja kroz 1 minutu-broj podizanja	NEDOVOLJAN	1	0 - 15	0 - 13	0 - 11	0 - 9
		DOVOLJAN	2	16 - 20	14 - 18	12 -16	10 - 13
		DOBAR	3	21 - 25	19 - 23	17-21	14 - 17
		VRLODOBAR	4	26 -31	24 -28	22-26	18 - 21
		ODLIČAN	5	32 i više	29 i više	27 i više	22 i više
3.	Sklekovi na ravnoj podlozi kroz 1 minutu-broj sklekova	NEDOVOLJAN	1	0 - 13	0 - 12	0 - 11	0 - 10
		DOVOLJAN	2	14-18	13-17	12 - 16	11 - 14
		DOBAR	3	19-23	18-22	17 - 21	15 - 18
		VRLODOBAR	4	24-28	23-27	22- 25	19- 21
		ODLIČAN	5	29 i više	28 i više	26 i više	22 i više
4.	Skok u dalj sa mjesta - u metrima	NEDOVOLJAN	1	0 - 1,49	0 - 1,35	0 - 1,20	0 – 1,10
		DOVOLJAN	2	1,50-1,59	1,36-1,45	1,21-1,30	1,11-1,20
		DOBAR	3	1,60-1,69	1,46-1,55	1,31-1,40	1,21-1,30
		VRLODOBAR	4	1,70-1,80	1,56-1,65	1,41-1,54	1,31-1,40
		ODLIČAN	5	1,81 i više	1,66 i više	1,55 i više	1,41 i više
5.	Čučanj kroz 1 minutu broj čučnjeva	NEDOVOLJAN	1	0 - 20	0-19	0-16	0-13
		DOVOLJAN	2	21-25	20-24	17-21	14-17
		DOBAR	3	26-30	25-29	22-26	18-21
		VRLODOBAR	4	31-36	30-35	27-31	22-25
		ODLIČAN	5	37-	36-	32-	26-

Članak 12.

Kako bi kriteriji provjere tjelesne sposobnosti bili ujednačeni navodi se opis predloženih motoričkih testova:

- **Cooperov test** u trajanju 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 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.



**JAVNA VATROGASNA
POSTROJBA
GRADA IVANIĆ-GRADA**
10310 Ivanić-Grad
Omladinska ulica 30
tel/fax: 01/ 2881-424
e-mail: info@vpig.hr

**TEHNIČKI SERVISI
JVP IVANIĆ-GRAD**



- **Podizanje trupa bez opterećenja** u trajanju 1 minute (repetitivna snaga fleksora trupa)



Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru koji mora biti minimalnih dimenzija 2×2 metra. Ispitanik leži na leđima, koljena su mu zgrčena-flektirana, stopala razmaknuta u širini kukova, ruke su flektirane i s dlanovima na zatiljku. Pomoćni ispitivač (netko od ispitanika) fiksira ispitanikova stopala na podlogu.

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

- **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.

- **Skok u dalj s mjesta** (eksplozivna snaga nogu)

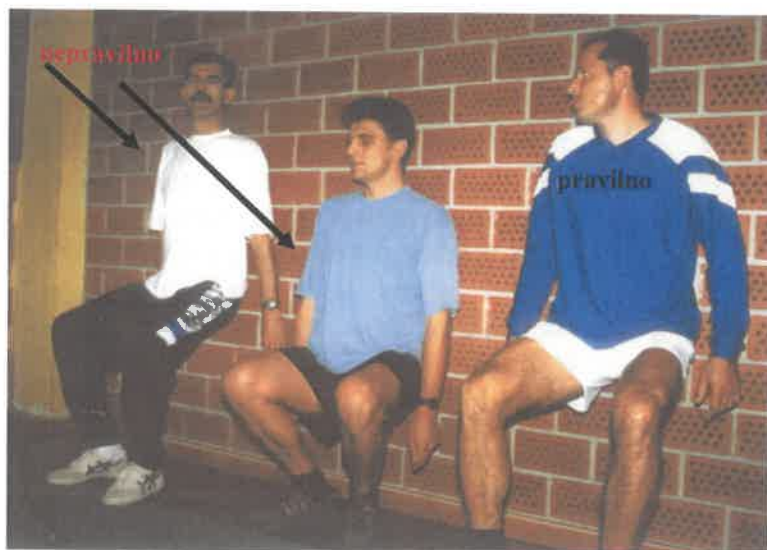


Test se izvodi na tvrdoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru. Ispitanik stoji na liniji početnog položaja, noge su razmaknute u širini kukova. Zadatak je ispitanika da snažnim sunožnim skokom prijeđe što veću udaljenost. Mjeri se ukupno preskočeni put i to od vrha prstiju na startu do peta nakon doskoka. Ispitanik ima tri uzastopna pokušaja. Najbolji rezultat od tri pokušaja upisuje se u tablicu.



**JAVNA VATROGASNA
POSTROJBA
GRADA IVANIĆ-GRADA**
10310 Ivanić-Grad
Omladinska ulica 30
tel/fax: 01/ 2881-424
e-mail: info@vpig.hr

**TEHNIČKI SERVISI
JVP IVANIĆ-GRAD**



- **Skijaški čučanj (snaga izdržljivosti)**

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani. Ispitanik se postavi uz zid kao da sjedi na stolici, ruke moraju biti opušteno 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.

- **Poligon prepreka (koordinacija)**

Poligon je ukupne dužine 60 metara pri čemu se 30 metara savladavaju postavljene prepreke, a 30 metara trči do startne linije. Razmak između

postavljenih prepreka je 4 metra. Posebnost poligona prepreka jest u kombinaciji različitih motoričkih temeljnih sposobnosti. Prilikom izvedbe ovog testa ispitanik treba: preskočiti poprijeko postavljeni švedski sanduk, provući se ispod postavljene prepreke, prijeći gimnastičku gredu, napraviti dva koluta naprijed, popeti se na kvadratne ljestve i dotaknuti oznaku na vrhu, spustiti se s kvadratnih ljestvi te otrčati na startnu liniju. U slučaju da ispitanik padne sa gimnastičke grede ili ne dotakne oznaku kod penjanja-izvedba je pogrešna. Ispitanik ima pravo na tri pokušaja prolaza poligona prepreka.





**JAVNA VATROGASNA
POSTROJBA
GRADA IVANIĆ-GRADA**
10310 Ivanić-Grad
Omladinska ulica 30
tel/fax: 01/ 2881-424
e-mail: info@vpig.hr

**TEHNIČKI SERVISI
JVP IVANIĆ-GRAD**



IV. NAGRAĐIVANJE I KAŽNJAVANJE

Članak 13.

Najbolji rezultati Cooperovog testa će se nagrađivati, a najlošiji rezultati će se kažnjavati. Nagrađivanje i kažnjavanje provoditi će se sukladno Pravilniku o nagrađivanju i kažnjavanju.

V. PRIJELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE

Članak 14.

Ovaj pravilnik stupa na snagu osmog dana od dana objave na oglasnoj ploči Postrojbe. Stupanjem na snagu ovog pravilnika prestaje važiti pravilnik o održavanju tjelesne i kondicijske spremnosti JVP Ivanić-Grad od dana 31.1.2018. godine.

Klasa:

Ur. broj:

U Ivanić-Gradu, 12.12.2023.

Zapovjednik Javne vatrogasne postrojbe Grada Ivanić-Grada

Tomislav Abramović, dipl. ing. sig.



