

وزارت کشور



سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور

# دستورالعمل آزمون عملی و تخصصی داوطلبین استخدام در رشته شغلی آتش نشان

(ارزیابی اولیه، ارزیابی آمادگی جسمانی و معاینات پزشکی)

**تهیه و تدوین:**

**معاونت امور شهرداریها**

دفتر هماهنگی خدمات شهری

(ستاد هماهنگی امور ایمنی و آتش نشانی کشور)

۱۳۹۰

## بسمه تعالی

### مقدمه:

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 پرمخاطره است به گونه ای که اگر توانایی یک آتش نشان متناسب با وظایف این شغل نباشد می تواند 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 شهرداری های کشور، دستورالعمل فوق در سه بخش؛ ارزیابی شرایط عمومی، ارزیابی آمادگی جسمانی و معاینات پزشکی تدوین گردیده است. لازم به ذکر می باشد این دستور العمل بعد از انجام مرحله اول آزمون استخدام و رعایت ضوابط و مقررات آگهی استخدام (شرایط عمومی، شرایط اختصاصی استخدام و ...) برای کلیه پذیرفته شدگان انجام خواهد پذیرفت. لذا تعداد چند برابر ظرفیت استخدامی برای انجام آزمون عملی و تخصصی معرفی و بعد از انجام هر سه مرحله ارزیابی پیش بینی شده، افرادی که بالاترین امتیاز را کسب نموده باشند جهت مراحل بعدی استخدام معرفی می گردند.

### اهداف:

- ارزیابی توان جسمی، میزان آمادگی جسمانی و وضعیت روحی و روانی 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 تست ها و معاینات بعدی و بررسی اثر شرایط کار در آتش نشانی بر فرد؛

## ۱- ارزیابی اولیه؛

متقاضیان استخدام در رشته آتش نشانی مطابق شرایط عمومی و اختصاصی آگهی استخدام در آزمون مربوطه شرکت نموده و برای شرکت در آزمون عملی و تخصصی انتخاب و معرفی خواهند شد. در مرحله اول، کلیه افراد در موارد ذیل مورد ارزیابی قرار می گیرند:

۱-۱- عدم معاف از رزم (مطابق کارت پایان خدمت)

۱-۲- انجام معاینات پزشکی اولیه توسط پزشک معتمد بر اساس فرم پیوست

**تبصره ۱:** هر یک از متقاضیان جذب می بایست دارای شرایط مذکور در این مرحله باشند در غیر اینصورت از معرفی آنان به مرحله بعدی (ارزیابی آمادگی جسمانی) ممانعت خواهد شد.

**تبصره ۲:** پزشک معتمد در محل برگزاری آزمون عملی مستقر و قبل از ورود داوطلبان برای طی مراحل آزمون عملی، معاینات پزشکی اولیه را بر اساس فرم پیوست انجام و افرادی که به تایید پزشک قادر به انجام مراحل آزمون عملی باشند، تایید و معرفی می گردند.

## ۲- ارزیابی آمادگی جسمانی؛

براساس تعریف آمادگی جسمانی؛ در این ارزیابی قدرت، سرعت، استقامت، چابکی و انعطاف پذیری فرد مورد سنجش قرار خواهد گرفت و امتیاز افراد مطابق جدول نورم آزمون آمادگی جسمانی گروه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال (بشرح پیوست) مشخص می گردد. لازم به ذکر است کلیه شرکت کنندگان در آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی باید لباس ورزشی مناسب (شامل؛ شلوار، پیراهن، کفش و ...) به همراه داشته باشند. این آزمون شامل موارد ذیل می باشد:

### ۲-۱- تست های عمومی

۲-۱-۱- پرش طول؛ در این تست توان عضلات پا سنجیده می شود.

**نحوه انجام تست:** پاره خط مشخصی روی زمین رسم کرده و فرد پشت آن قرار می گیرد. بعد از انجام پرش طول به سمت جلو، محل فرود پاشنه ها تا پاره خط رسم شده میزان پرش را مشخص می کند. این حرکت در دو نوبت انجام شده و بیشترین طول پرش بعنوان رکورد ثبت می گردد.

۲-۱-۲- دوی ۴×۹ متر؛ در این تست قابلیت سرعت و چابکی فرد مورد بررسی قرار می گیرد.

**نحوه انجام تست:** فاصله ۹ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم و در یک سو دو قطعه چوب کوچک قرار می گیرد. فرد مورد آزمایش در سوی دیگر می ایستد با فرمان شروع با حداکثر سرعت فاصله ۹ متری را دویده و با برداشتن یک قطعه چوب آن را در سمت مقابل آورده و حرکت را برای حمل چوب دوم نیز ادامه می دهد. به این ترتیب فاصله ۹ متری تعیین شده را ۴ بار با حداکثر سرعت و در حد توانایی خود طی می کند. زمان شروع و پایان این حرکت بر حسب ثانیه ثبت می گردد.

۲-۱-۳- دوی ۴۵ متر؛ قابلیت سرعت و قدرت انفجاری ماهیچه های فرد مورد سنجش قرار می گیرد.

**نحوه انجام تست:** فاصله ۴۵ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم می گردد. فرد پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۴۵ متری را طی می کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد فرد تعیین می گردد.

۲-۱-۴- دوی ۵۴۰ متر؛ در این تست قابلیت استقامت فرد مورد سنجش قرار می گیرد.

**نحوه انجام تست:** فاصله ۵۴۰ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و ابتدا و انتهای این فاصله بعنوان خط استارت و خط پایان تعیین می گردد. فرد پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۵۴۰ متری را طی می کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد فرد تعیین می گردد.

۲-۱-۵- درازنشست؛ قابلیت استقامت عضلات شکم مشخص می گردد.

**نحوه انجام تست:** در این آزمون داوطلب به پشت دراز کشیده و با فرمان شروع، اقدام به انجام این تست می نماید. در این تست فرد دستهای خود را بصورت مورب بر روی سینه گذاشته و مفصل زانو را در حد زاویه ۹۰ 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 ثبت می گردد.

۲-۱-۶- باریکس یا کشش از میله؛ قابلیت استقامت عضلانی دستهای فرد را مشخص می نماید.

**نحوه انجام تست:** این تست به کمک یک میله افقی (ملیه باریکس) انجام می گیرد. فرد 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 مجدداً به حالت اولیه با دستهای کاملاً کشیده باز می گردد. تعداد دفعات انجام صحیح این آزمون در یک دقیقه بعنوان امتیاز وی محاسبه می گردد.

۲-۱-۷- تست انعطاف تنه به جلو؛ این سنجش انعطاف نیم تنه به جلو را مشخص می نماید.

**نحوه انجام تست:** فرد در موقعیت تعیین شده در کنار دستگاه سنجش نشسته بطوری که پاها کاملاً کشیده شده باشد. انتهای انگشتان وسط دست شخص، شاخص دستگاه را به سمت جلو هدایت کرده و نقطه مشخص شده بعنوان رکورد وی ثبت می گردد. شایان ذکر است که در مرحله نهایی شخص می بایست به مدت ۳ ثانیه مکس کامل داشته باشد.

۲-۲- تست تخصصی و عملی شامل؛

۲-۲-۱- حمل دو عدد خاموش کننده آتش ۶ کیلوگرمی در طی مسیر ۲×۵۰ متر؛

این آزمون با استفاده از دو عدد خاموش کننده ۶ کیلوگرمی از نوع پودر و گاز در مسیر رفت و برگشتی ۵۰ متری انجام شده و زمان ثبت شده بعنوان امتیاز فرد محاسبه می گردد. در این آزمون قابلیت و توان فرد در حمل لوازم و تجهیزات آتش نشانی مورد سنجش قرار می گیرد.

۲-۲-۲- تست قدرت بالاتنه با استفاده از دستگاه پارالل؛ این تست جهت سنجش بالاتنه می باشد.

**نحوه انجام تست:** داوطلب بر روی دستگاه پارالل مستقر شده، بدن کاملاً بحالت کشیده قرار می گیرد. داوطلب با خم کردن آرنج های دست، خود را به سمت پائین برده و پس از برگشت به حالت اولیه یک حرکت صحیح را انجام می دهد. این تست در مدت زمان یک دقیقه مورد سنجش قرار می گیرد.

**نکته:** زاویه دست می بایست تا ۹۰ درجه خم شود. در غیر اینصورت حرکت مذکور شمارش نمی گردد. همچنین در وضعیت برگشت به حالت اولیه آرنج های دست می بایست کاملاً کشیده و صاف شود.

**تبصره ۱:** در صورت کسب امتیاز یکسان، افرادی که حکم قهرمانی جهانی، بین المللی و ملی در رشته های ورزشی دارند از اولویت برخوردار می باشند.

### ۳- معاینات پزشکی

معاینات پزشکی سومین مرحله آزمون می باشد که بعد از ارزیابی آمادگی جسمانی و مشخص شدن نفرات برتر برای کلیه افراد منتخب انجام می گیرد. این معاینات بر اساس معاینات بدو استخدام طب کار سازمان تامین اجتماعی بوده در صورتیکه در ارزیابی بدو استخدام، هر گونه بیماری که باعث ایجاد محدودیت یا عدم تناسب با شغل آتش نشانی است یافت شود، لازم است با تأیید کمیته برگزارای آزمون از لیست حذف شده و جایگزین آن از سایر متقاضیان بر اساس بالاترین امتیاز آزمون عملی جایگزین گردد. لازم به ذکر می باشد هزینه انجام معاینات فوق بر عهده شهرداری بکارگیرنده نیرو می باشد.

**۳-۱- معاینات پزشکی شامل؛** تست بینایی، شنوایی سنجی، اسپیرومتری (تنفس) و آزمایش خون و ادرار همچنین تناسب قد و وزن (BMI) خواهد بود.

**۳-۲- تست عدم اعتیاد به مواد مخدر (طبق آزمایش های تخصصی تست اعتیاد)**

**۳-۳- تست تشخیص روانی شامل؛** عدم ترس از ارتفاع، عدم ترس از خون و عدم مشکلات و اختلالات روانی که مطابق نظر متخصص مربوطه بررسی و اعلام می گردد.

پیوست: جدول نورم آزمون آمادگی جسمانی

"گروه سنی ۲۰ الی ۲۵ سال"

نمره از ۱۰۰	تست های تخصصی و عملی		تست های عمومی (مطابق ایفرد)							
	قدرت بالا تنه * حامل خاموش کننده	انعطاف به جلو	دوی ۴۵ متر	دو ۵۴۰ متر	بارفیکس	پرش جفت	دراز نشست	دو ۹×۴	ردیف	
۱۰۰	۱۶ ثانیه	۴۵	۵/۸ ثانیه	۱۰۰ ثانیه	۲۵	۲۷۰	۶۲	۸/۴۰ ثانیه	۱	
۹۵	۱۶/۲ ثانیه	۴۳	۶ ثانیه	۱۰۵ ثانیه	۲۴	۲۶۵	۵۸	۸/۵۰ ثانیه	۲	
۹۰	۱۶/۴ ثانیه	۴۱	۶/۱ ثانیه	۱۱۰ ثانیه	۲۳	۲۶۰	۵۴	۸/۶۰ ثانیه	۳	
۸۵	۱۶/۶ ثانیه	۳۹	۶/۲ ثانیه	۱۱۴ ثانیه	۲۱	۲۵۵	۵۱	۸/۷۰ ثانیه	۴	
۸۰	۱۶/۸ ثانیه	۳۷	۶/۳ ثانیه	۱۱۸ ثانیه	۱۹	۲۵۰	۴۸	۸/۸۰ ثانیه	۵	
۷۵	۱۷ ثانیه	۳۵	۶/۴ ثانیه	۱۲۲ ثانیه	۱۷	۲۴۵	۴۵	۸/۹۰ ثانیه	۶	
۷۰	۱۷/۲ ثانیه	۳۳	۶/۵ ثانیه	۱۲۵ ثانیه	۱۵	۲۴۰	۴۳	۹/۰ ثانیه	۷	
۶۵	۱۷/۴ ثانیه	۳۱	۶/۶ ثانیه	۱۲۸ ثانیه	۱۳	۲۳۵	۴۱	۱/۹ ثانیه	۸	
۶۰	۱۷/۶ ثانیه	۲۹	۶/۷ ثانیه	۱۳۱ ثانیه	۱۲	۲۳۰	۳۹	۲/۹ ثانیه	۹	
۵۵	۱۷/۸ ثانیه	۲۷	۶/۸ ثانیه	۱۳۳ ثانیه	۱۱	۲۲۵	۳۸	۳/۹ ثانیه	۱۰	
۵۰	۱۸ ثانیه	۲۵	۶/۹ ثانیه	۱۳۵ ثانیه	۱۰	۲۲۳	۳۷	۴/۹ ثانیه	۱۱	
۴۵	۱۸/۲ ثانیه	۲۳	۷ ثانیه	۱۳۷ ثانیه	۹	۲۲۱	۳۶	۵/۹ ثانیه	۱۲	
۴۰	۱۸/۴ ثانیه	۲۱	۷/۱ ثانیه	۱۳۸ ثانیه	۸	۲۱۹	۳۵	۶/۹ ثانیه	۱۳	
۳۵	۱۸/۶ ثانیه	۱۹	۷/۲ ثانیه	۱۳۹ ثانیه	۷	۲۱۷	۳۴	۷/۹ ثانیه	۱۴	
۳۰	۱۸/۸ ثانیه	۱۷	۷/۳ ثانیه	۱۴۰ ثانیه	۶	۲۱۵	۳۳	۸/۹ ثانیه	۱۵	
۲۵	۱۹ ثانیه	۱۵	۷/۴ ثانیه	۱۴۱ ثانیه	۵	۲۱۳	۳۲	۹/۹ ثانیه	۱۶	
۲۰	۱۹/۲ ثانیه	۱۳	۷/۵ ثانیه	۱۴۲ ثانیه	۴	۲۱۱	۳۱	۱۰/۰ ثانیه	۱۷	
۱۵	۱۹/۴ ثانیه	۱۱	۷/۶ ثانیه	۱۴۳ ثانیه	۳	۲۰۹	-	-	۱۸	
۱۰	۱۹/۶ ثانیه	۹	۷/۷ ثانیه	۱۴۴ ثانیه	۲	۲۰۷	-	-	۱۹	
۵	۱۹/۸ ثانیه	۷	۷/۸ ثانیه	۱۴۵ ثانیه	۱	۲۰۵	-	-	۲۰	

• براساس بالاترین رکورد محاسبه می شود.