



**PRIEŠGAISRINĖS APSAUGOS IR GELBĖJIMO DEPARTAMENTO  
PRIE VIDAUS REIKALŲ MINISTERIJOS  
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS**

**DĖL SAVANORIŲ UGNIAGESIŲ BENDROJO FIZINIO PARENGTUMO  
REIKALAVIMŲ IR JŲ TIKRINIMO TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO**

2015 m. gegužės 6 d. Nr. 1-142

Vilnius

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos priešgaisrinės saugos įstatymo (2014 m. lapkričio 13 d. įstatymo Nr. XII-1330 redakcija) 7 straipsnio 11 punktu:

1. T v i r t i n u Savanorių ugniagesių bendrojo fizinio parengtumo reikalavimų ir jų tikrinimo tvarkos aprašą (pridedama).

2. N u s t a t a u, kad šis įsakymas įsigalioja nuo 2016 m. sausio 1 d.

Direktorius  
vidaus tarnybos generolas

Remigijus Baniulis

## SAVANORIŲ UGNIAGESIŲ BENDROJO FIZINIO PARENGTUMO REIKALAVIMŲ IR JŲ TIKRINIMO TVARKOS APRAŠAS

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Savanorių ugniagesių bendrojo fizinio parengtumo reikalavimų ir jų tikrinimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato savanorių ugniagesių, dalyvaujančių gesinant gaisrus, fizinio parengtumo reikalavimus ir jų tikrinimo tvarką.

2. Savanorių ugniagesių bendrojo fizinio parengtumo reikalavimai nustato fizinių pratimų, susijusių su jėga, greičiu ir ištverme, kuriuos savanoris ugniagesys turi atlikti per tam tikrą laiką ir surinkti nustatytą taškų skaičių, kompleksą.

3. Savanorių ugniagesių bendrojo fizinio parengtumo reikalavimai keliami asmenims, pretenduojantiems tapti savanoriais ugniagesiais, dalyvaujančiais gesinant gaisrus (toliau – pretendentas), ir savanoriams ugniagesiams, kurių bendrasis fizinis parengtumas tikrinamas periodiškai.

4. Savanorio ugniagesio ar pretendento fizinio parengtumo reikalavimai gali būti tikrinami tik tuo atveju, jei savanorio ugniagesio ar pretendento sveikata atitinka teisės aktuose nustatytus reikalavimus.

5. Aprašas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos priešgaisrinės saugos įstatymu ir kitais teisės aktais, reglamentuojančiais savanorių ugniagesių veiklą.

6. Apraše vartojamos sąvokos atitinka Priešgaisrinės saugos įstatyme, Lietuvos Respublikos civilinės saugos įstatyme ir kituose teisės aktuose apibrėžtas sąvokas.

### II. SAVANORIŲ UGNIAGESIŲ BENDROJO FIZINIO PARENGTUMO REIKALAVIMAI IR JŲ TIKRINIMO TVARKA

7. Savanorių ugniagesių ar pretendentų bendrojo fizinio parengtumo reikalavimai keliami atsižvelgiant į savanorių ugniagesių ar pretendentų grupes, kurios sudaromos pagal amžių (amžius nurodytas imtinai):

7.1. 1-oji grupė – nuo 18 iki 34 metų;

7.2. 2-oji grupė – nuo 35 iki 49 metų;

7.3. 3-ioji grupė – nuo 50 iki 65 metų.

8. Savanorių ugniagesių ar pretendentų bendrasis fizinis parengtumas tikrinamas fiksuojant Apraše nustatytų bėgimo, prisitraukimų prie skersinio, rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (toliau – atsispaudimai) pratimų (toliau – fiziniai pratimai) (1 lentelė) atlikimą ir rezultata.

1 lentelė

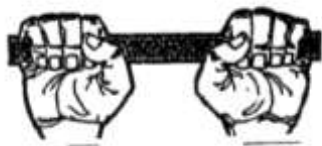
Eil. Nr.	Vyrams	Moterims
1.	100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos	100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos
2.	Atsispaudimai arba prisitraukimai prie skersinio	Atsispaudimai
3.	1 000 m bėgimas	1 000 m bėgimas

9. Savanorių ugniagesių ar pretendentų bendrąjį fizinį parengtumą tikrina savanoriškos veiklos organizatoriaus vadovo įsakymu sudaryta vertinimo komisija, į kurios sudėtį gali įeiti ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos paskirtas atstovas.

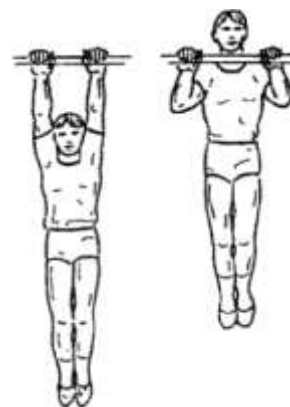
10. Fizinį pratimų atlikimo tvarka:

10.1. **100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos.** 100 m bėgimo pratimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos (pažymėtos) dvi linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Bėgimas pradedamas nuo starto linijos, starto pozicija pasirenkama laisvai. Po komandos „Pirmyn!“ bėgama 100 m atkarpa iki pažymėtos finišo linijos. Bėgama su 2 (dviem) į rites susuktomis skersai per pusę sulenktomis darbinėmis 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos (gaisrinės žarnos ilgis – 20 m, galima paklaida  $\pm 0,5$  m). Kiekvienoje rankoje laikoma po vieną gaisrinę žarną. Atliekant pratimą žarnos negali liesti žemės. Laikas fiksuojamas chronometru vienos dešimtosios sekundės tikslumu.

10.2. **Prisitraukimai prie skersinio.** Prisitraukimų prie skersinio pratimas atliekamas apimant skersinį plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios (1 pav.), pakimbant pečių platumu, kojos negali liesti žemės. Po komandos „Pirmyn!“ lenkiant rankas prisitraukiama tiek, kad smakras būtų virš skersinio (2 pav.). Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuoja. Rezultatas – teisingai atliktų prisitraukimų skaičius. Kojos turi būti suglaustos ir ištiesios. Prisitraukimas neskaičiuojamas, jei prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio), siūbuojama liemeniu, kojomis, nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį, prisitraukiant trūkčiojama. Testas nutraukiamas, jeigu du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukiama.

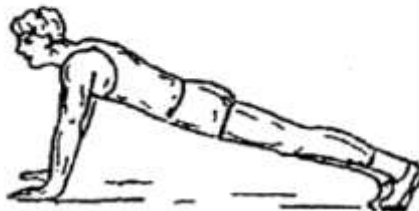


1 pav. Rankų padėtis ant skersinio



2 pav. Prisitraukimai prie skersinio

10.3. **Atsispaudimai.** Atlikdamas atsispaudimus, asmuo ištiesiomis rankomis (delnais) ir kojų pirštais remiasi į horizontalią plokštumą, kūnas, nugara turi būti visą laiką tiesūs. Po komandos „Pirmyn!“ rankos sulenkiamos per alkūnes ne mažiau kaip  $90^\circ$  kampu, kad alkūnės ir peties sąnarys būtų vienoje plokštumoje. Paskui rankos vėl visiškai ištiesiamos (3 pav.). Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Rezultatas – taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičius.



3 pav. Atsispaudimai

10.4. **1 000 m bėgimas.** 1 000 m bėgimo pratimas atliekamas lygioje vietoje, kurioje pažymėtas 1 000 m atstumas. Atsistojama prie linijos į aukšto starto padėtį. Po komandos „Pirmyn!“ bėgama 1 000 m iki pažymėtos linijos. Laikas fiksuojamas chronometru vienos sekundės tikslumu.

11. Fizinį pratimus savanoriai ugniagesiai ar pretendentai paprastai atlieka per vieną dieną.

12. Savanoriui ugniagesiui ar pretendentui atlikus fizinį pratimą, fiksuojamas šio pratimo rezultatas. Bėgimo pratimų rezultatas yra nubėgto atitinkamo atstumo laikas, užfiksuotas chronometru. Prisitraukimų prie skersinio, atsispaudimų rezultatas yra taisyklingai atliktų ir

užfiksuotų prisitraukimų ir atsispaudimų skaičius.

13. Savanorių ugniagesių ar pretendentų fizinis parengtumas vertinamas pagal fizinių pratimų rezultatus, kurie turi būti tokie, kaip nurodyta 2 lentelėje, arba geresni. Išvada, kad savanorio ugniagesio ar pretendento fizinis parengtumas yra tinkamas, daroma tuomet, jei įvykdomi visi trys pratimai. Neįvykdžius nors vieno fizinio pratimo, daroma išvada, kad savanorio ugniagesio ar pretendento fizinis parengtumas yra netinkamas. Visiems pratimams atlikti skiriama ne daugiau kaip du bandymai.

2 lentelė

Vyrams

Amžiaus grupė	100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnomis	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Atsispaudimai	1 000 m bėgimas (min.)
1-oji	21	5	25	5,20
2-oji	23	3	15	6,30
3-ioji	26	1	5	7,30

Moterims

Amžiaus grupė	100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnomis	Atsispaudimai	1 000 m bėgimas (min.)
1-oji	26	10	6,50
2-oji	28	6	8,00
3-ioji	31	2	9,00

14. Savanoriui ugniagesiui ar pretendentui atlikus fizinį pratimą, vertinimo komisijos narys jo rezultatą įtraukia į fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinę (toliau – suvestinė) (priedas), kurioje įrašoma savanoriškos veiklos organizacijos pavadinimas, data, savanorio ugniagesio ar pretendento vardas, pavardė, amžiaus grupė, išvada apie savanorio ugniagesio ar pretendento fizinio parengtumo atitiktį (neatitiktį) bendrojo fizinio parengtumo reikalavimams. Suvestinę pasirašo komisijos pirmininkas ir savanoris ugniagesys ar pretendentas. Savanoriui ugniagesiui ar pretendentui atsisakius pasirašyti suvestinę, komisijos pirmininkas tai pažymi suvestinėje.

15. Užpildyta suvestinė saugoma savanoriškos veiklos organizatoriaus penkerius metus.

### III. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

16. Fizinio parengtumo reikalavimai, jų vertinimas netaikomi dirbantiems vidaus tarnybos sistemos darbuotojams ar pareigūnams.

17. Pirmą kartą savanoriui ugniagesiui neįvykdžius fizinio parengtumo reikalavimų, pakartotinis tikrinimas organizuojamas ne anksčiau kaip po mėnesio ir ne vėliau kaip per tris mėnesius.

18. Antrą kartą savanoriui ugniagesiui neįvykdžius fizinio parengtumo reikalavimų, savanoriškos ugniagesių veiklos organizatoriaus vadovas laikinai išbraukia savanorių ugniagesių iš savanorių ugniagesių, dalyvaujančių gėsinant gaisrus, sąrašo, iki tol, kol jis įvykdys fizinio parengtumo reikalavimus.

19. Pretendentui neįvykdžius fizinio parengtumo reikalavimų, pakartotinis jo tikrinimas organizuojamas per mėnesį arba savanoriškos veiklos organizatoriaus vadovo sprendimu.

20. Savanorių ugniagesių, dalyvaujančių gėsinant gaisrus, bendrojo fizinio parengtumo reikalavimai periodiškai tikrinami kartą per 2 metus.

21. Apie savanorio ugniagesio bendrojo fizinio parengtumo reikalavimų patikrinimą būtina informuoti savanorių ugniagesių ir komisijos narius ne vėliau kaip prieš vieną mėnesį.

22. Savanoriai ugniagesiai ar pretendentai skundą dėl vertinimo komisijos priimtų sprendimų gali teikti savanoriškos veiklos organizatoriaus vadovui.

