

Zestaw ćwiczeń treningowych „Strażackie przedszkole”.

Młodzieżowa drużyna pożarnicza jest dla Ochotniczej Straży Pożarnej szkołą dla młodych druhów, która w różnych formach przygotowuje ich do późniejszej służby.

Tak jak ukształtujemy poprzez szkolenie ich strażackie umiejętności zbierać będziemy owoce. Jest rzeczą oczywistą, że zaniechanie prowadzenia Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej pozbawi OSP źródła naboru strażaków- ratowników.

W dzieciństwie powstają marzenia o strażackiej służbie i te marzenia musimy wykorzystać. Zestaw pytań opracowany jest z myślą o pracy z młodzieżą i doborze do zespołu ćwiczącego. Pozwala także w okresie zimowym uatrakcyjnić zbiórki poprzez rywalizację rot i druhów w sprawności obsługi sprzętu.

Kolegium Sędziów opracowało ten zestaw także z myślą o druhach stawiających pierwsze kroki w MDP bez względu na granicę wieku. Jest dobrze, gdy młodzież ćwiczy w parze z dorosłymi czy rodzicami. Jest to również sposobem na uatrakcyjnienie jubileuszy i innych uroczystości poprzez zajęcia dla młodzieży w czasie zanudzających młodych ludzi zajęć dorosłych.

W czasie organizacji konkursu można z zestawu dobrać ilość i rodzaj ćwiczeń w zależności od czasu i możliwości terenowych czy lokalowych.

Życzymy powodzenia!

I. Ćwiczenia dla zastępu 2 druhow.

1. Sprzęt do ćwiczenia

Stanowisko sprzętu i armatur – jak przewiduje regulamin MDP.

Obok stanowisko po jego lewej stronie sprzęt w ilości 8 sztuk, jak przewiduje regulamin MDP.

2. Wykonanie ćwiczenia.

Zawodnicy stoją na linii 5m od stanowiska sprzętu i armatur odwróceniem tyłem do stanowiska, ubrani w dres sportowy i stosowne obuwie.

Dowódca posiada gwizdek. Obowiązuje milczenie. Po otrzymaniu od sędziego nr 2 informacji o przygotowaniu stanowiska sprzętu i armatur dowódca zastępu daje sygnał gwizdkiem do rozpoczęcia ćwiczenia. Następnie dowolnie dzieląc się w milczeniu czynnościami a także pomagając sobie wzajemnie układają sprzęt na stanowisku zgodnie z rysunkami. Po wykonaniu tej czynności stają w szeregu naprzeciw sędziego nr 1 i dowódca melduje „gotowe”.

3. Praca sędziów.

Sędzia nr 1 zmienia rysunki i stoi za sprzętem leżącym na ziemi. Sędzia nr 2 stojący na linii startu daje sygnał o gotowości stanowiska do ćwiczenia. Następnie oboje sędziowie mierzą czas od gwizdka do meldunku „gotowe”.

4. Ocena wykonania.

Norma czasowa wykonania czynności 10 sek. = 10 pkt.

Za czas skrócony dodajemy każdą sekundę (punkt) do czasu normy.

Czas przedłużony to każda sekunda (punkt) odejmujemy od czasu normy.

Wynik stanowi czasowo-punktową ocenę pracy zastępu.

II. Ćwiczenie dla zastępu 2 druhow.

1. Sprzęt do ćwiczenia .

Stanowisko węzłów jak przewiduje regulamin MDP.

Sprzęt i rysunki jak przewiduje regulamin MDP.

2. Sposób wykonania ćwiczenia.

Zawodnicy stają na linii 5m od stanowiska węzłów odwróceniem tyłem do stanowiska ubrani w dresy i stosowne obuwie. Dowódca posiada gwizdek. Obowiązuje milczenie. Obok nich stoi sędzia nr 2.

Po otrzymaniu od niego sygnału o przygotowaniu stanowiska węzłów do ćwiczenia, dowódca gwizdkiem daje sygnał do rozpoczęcia ćwiczenia.

Ćwiczący zespół w milczeniu dowolnie dzieląc się czynnościami pomagając sobie wzajemnie wykonuje odpowiednie do rysunków węzły. Po wykonaniu wszystkich węzłów ćwiczący stają w szeregu naprzeciw sędziego nr 1 a dowódca podnosi rękę i melduje „gotowe”.

3. Praca sędziów.

Sędzia nr 1 przygotowuje na stanowisku węzłów rysunki, linki i sprzęt i staje po lewej stronie obok stanowiska i obserwuje pracę zastępu.

Sędzia nr 2 na linii startu daje sygnał dowódcy o gotowości stanowiska do ćwiczenia .

Następnie oboje sędziowie mierzą czas od gwizdka do meldunku „gotowe”.

4. Ocena wykonania.

Norma czasowa wykonania czynności 30 sek.-punktów. Za czas skrócony 1 sek. -1 punkt odejmujemy od czasu normy.

Wynik stanowi czasowo-punktową ocenę pracy zastępu.

III. Ćwiczenie dla zastępu 2 druhów.

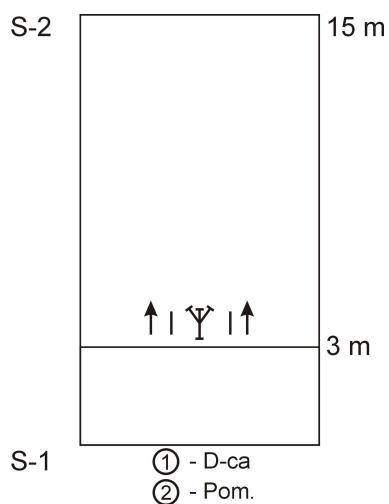
1. Sprzęt do ćwiczenia.

- rozdzielacz,
- 2 węże W-52 stojące (bez noszaków) a 15m,
- 2 prądownice (najlepiej bez zaworu kulowego).

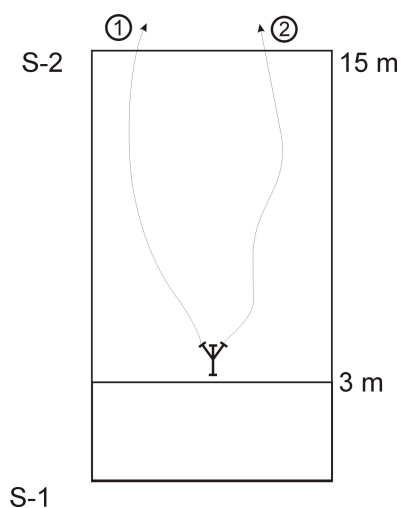
2. Sposób wykonania ćwiczenia.

Zastęp 2 ćwiczących startuje na torze o długości 15m od linii startu do mety. Jest ubrany w dres i obuwie oraz hełm młodzieżowy i pas. Dowódca zastępu posiada gwizdek, którym będzie podawał sygnał do startu.

Sprzęt ustawiony, jak na rysunku nr 1 przed startem oraz na rysunku nr 2 po wykonaniu zadania.



Rys. 1 xxxxx



Rys. 2 xxxxx

Na trzecim metrze toru ustawiony jest rozdzielacz a po jego lewej i prawej stronie węże W-52 i prądownice. Węże bliżej rozdzielacza odległości zawsze na szerokość węża między rozdzielaczem, wężem i prądownicą.

Węże 15m stoją i nie posiadają zakładek a równo ustawione łączniki nie dotykają ziemi. Gdy dowódca i sędziowie upewnią się, że sprzęt jest dobrze ustawiony stają na linii startu. Dowódca gwizdkiem daje sygnał do rozpoczęcia ćwiczenia. Ćwiczący w milczeniu biegną do linii sprzętu i w dowolny sposób rozwijają węże. Podłączają węże do rozdzielacza i łączą z prądownicą. Na linii mety sprzęt musi być połączony. Zawodnicy na linii mety niosą po jednym odcinku z prądownicą, Przenoszony odcinek może być trzymany za wąż lub prądownicę. Łączenie węża z prądownicą na mecie nie może być zakryte.

3.Praca sędziów.

Sędzia nr 1 stoi na linii startu, sędzia nr 2 na linii mety.

Po gwizdku dowódcy zastępu mierzą czas od gwizdka do przekroczenia linii mety.

Kontrolują jednocześnie prawidłowość połączeń.

4.Ocena wykonania.

Norma wykonania czynności 30 sek. = 30 pkt.

Za czas skrócony dodajemy każdą sekundę (punkt) do czasu normy.

Czas przedłużony to każda sekunda (punkt) odejmujemy od czasu normy.

Nieprawidłowe połączenie na każdy przypadek 5 pkt. odejmujemy od czasu normy.

IV. Ćwiczenia dla zastępu 2 druhow.

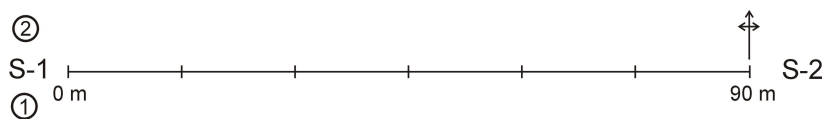
1.Sprzęt do ćwiczenia.

- stojak z nasadą 52 mm,

- 6 odcinków węża W-52 a 15m.

2.Sposób wykonania ćwiczenia.

Zastęp 2 ćwiczących staje na starcie (jednocześnie mecie) toru o długości 90m. Na torze są rozwinięte i połączone ze sobą 6 odcinków węża. Węże są także podłączone do nasady 52mm stojaka.



Rys. 3 xxxxxx

Ćwiczący mają zadanie; w dowolny sposób samodzielnie lub w parze rozłączyć wszystkie odcinki i wąż od stojaka. Na końcu toru obiec oboje stojak z nasadą 52mm. Następnie wracając połączyć pojedynczo lub w parze wąż ze stojakiem z nasadą 52mm oraz wszystkie węże. Sygnał do startu to gwizdek dowódcy zastępu.

3.Praca sędziów.

Sędzia nr 1 stoi na linii startu (mety). Sędzia nr 2 przy stojaku z nasadą 52mm. Oboje sędziowie kontrolują skuteczność rozpięcia wszystkich połączeń oraz prawidłowość połączeń podczas powrotu ćwiczących na linię startu (mety). Jednocześnie po sygnale gwizdkiem dowódcy zastępu do przekroczenia linii startu (mety) mierzy czas wykonania zadania.

4.Ocena wykonania.

Norma czasowa wykonania zadania 60 sekund = 60 pkt. Przekroczenie czasu 1 sek. = 1pkt.

działający na niekorzyść – odejmowanie punktów od czasu normy.

Czas skrócony 1 sek. = 1pkt. działa na korzyść.

Każda sekunda = 1 pkt. czasu normy.

Za nieskuteczne rozłączenie węży 10 pkt. działających na niekorzyść (kara podwójna).

Nieprawidłowe połączenie 5 pkt. karnych.

V. Ćwiczenia dla zastępu 2 ćwiczących druhow.

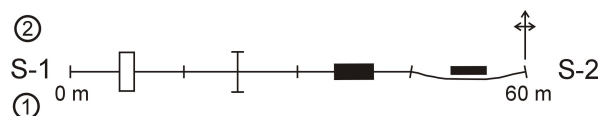
1. Sprzęt do ćwiczeń.

- stojak z nasadą 52mm,
- 4 odcinki węża w-52 a 15m,
- rów wodny szerokości 1,5m – 1,8m zależnie od wieku ćwiczących
- ściana 70cm, Rys. nr 3 regulaminu MDP,
- kładka 2m Rys. nr 5 regulaminu MDP.

2. Sposób wykonania ćwiczenia.

Zastęp 2 ćwiczących staje na starcie (jednocześnie mecie) toru o długości 60m. Na torze są rozwinięte i połączone ze sobą 4 odcinki węża. Węże są także podłączone do nasady 52mm stojaka.

Pośrodku każdego odcinka ustawione są przeszkody w kolejności; rów, ściana, tunel, kładka.



Rys. 4 xxxxxxxx

Ćwiczący mają za zadanie ; w dowolny sposób samodzielnie lub w parze rozłączyć wszystkie odcinki i wąż od stojaka.

Na końcu toru oboje obiec stojak z nasadą 52mm.

Następnie wracając połączyć pojedynczo lub w parze wąż ze stojakiem z nasadą 52mm oraz wszystkie węże. Sygnał do startu to gwizdek dowódcy zastępu.

W czasie ćwiczenia oboje ćwiczący pokonują wszystkie przeszkody umieszczone na torze, tak jak przewiduje regulamin MDP.

3. Sędzia nr 1 stoi na linii startu (mety). Sędzia nr 2 przy stojaku z nasadą 52mm. Oboje sędziowie kontrolują skuteczność rozpięcia wszystkich połączeń oraz prawidłowość połączeń podczas powrotu ćwiczących na linię startu (mety). Sędziowie kontrolują także prawidłowość pokonywania przeszkód z zachowaniem zasad przewidzianych w regulaminie MDP.

Jednocześnie po sygnale gwizdkiem dowódcy zastępu do przekroczenia linii startu (mety) mierzą czas wykonania zadania.

4. Ocena wykonania.

Norma czasowa wykonania zadania 70 sekund = 70 pkt.

Przekroczenie czasu 1 sek. = 1 pkt. działający na niekorzyść – odejmowanie punktów od czasu normy.

Czas skrócony 1 sek. = 1 pkt. działa na korzyść.

Każdą sekundę odejmujemy od czasu normy.

Za nieskuteczność rozłączenia węży 10 pkt. działających na niekorzyść odejmujemy (kara podwójna). Nieprawidłowe połączenie 5 pkt. karnych. Nieprawidłowe pokonanie przeszkody 5 pkt. karnych.

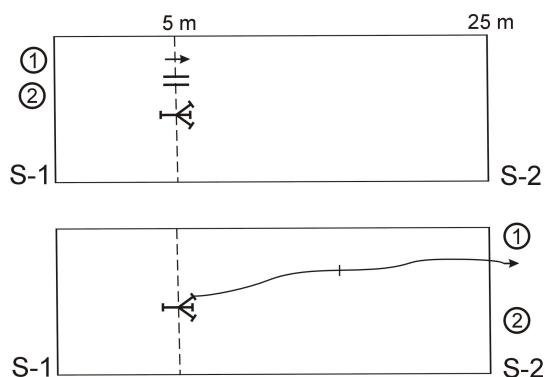
VI. Ćwiczenie dla zastępu 2 druhow.

1. Sprzęt do ćwiczenia.

- rozdzielacz,
- 2 odcinki węża W-52 a 15m,
- prądownica 52 (bez zaworu kulowego).

2. Sposób wykonania ćwiczenia.

Zastęp 2 ćwiczących startuje na torze o długości 30m. Zastęp ubrany jest w dres i obuwie oraz hełm i pas. 5m od linii startu ustawiony jest rozdzielacz a po jego lewej stronie stoją bez noszaków 2 odcinki węża i prądownica. Odległość pomiędzy elementami na szerokość węża. Wężę nie posiadają zakładek a łączniki nie dotykają ziemi. Dowódca posiada gwizdek, którym będzie sygnalizował start. Sprzęt i jego ustawienie przedstawiają rys. 1 i 2.



Rys. 5 xxxxxx

Gdy sędziowie i ćwiczący upewnią się że sprzęt jest przygotowany. Ćwiczący stają na linii startu. Dowódca gwizdkiem daje sygnał. Ćwiczący w milczeniu biegną do linii sprzętu i w dowolny sposób rozwijają węże i łączą je razem, podłączają do rozdzielacza i podłączają prądownicę. Przekraczając linię mety muszą być prawidłowo wykonane wszystkie połączenia.

Połączenie węża z prądownicą nie może być zakryte.

3.Praca sędziów.

Sędzia nr 1 stoi na linii startu, sędzia nr 2 na linii mety.

Czas mierzą oboje sędziowie od gwizdka dowódcy do momentu przekroczenia linii mety przez obu ćwiczących. Kontrolują prawidłowość połączeń.

4.Ocena wykonania.

Norma wykonania czynności 40 sek. = 40 pkt.

Za czas skrócony 1 sek. = 1 pkt. do czasu normy.

Za czas przedłużony każda sekunda = punkt odejmujemy od czasu normy.

Nieprawidłowe połączenie 5 pkt. odejmujemy od czasu normy za każdy przypadek.

VII Ćwiczenie dla zastępu 2 druhow.

1.Sprzęt do ćwiczenia.

Stanowisko napełniania nalewaka w ustawieniu jak przewiduje regulamin MDP.

Do ćwiczenia jest niezbędny :

- nalewak,
- hydronetka z węzem,
- zbiornik (wiadro),

2. Sposób wykonania ćwiczenia.

Zawodnicy stają w odległości 5m od przygotowanego stanowiska hydronetki.

Start następuje na sygnał gwizdka dowódcy zastępu. Zadaniem jest rozwinięcie węża z kieszeni hydronetki, zajęcie stanowiska przez prądownika i celowanie prądem wody w otwór nalewowy. Jest to zadanie dla (słabszego) młodszego z druhow. Drugi zawodnik

z napełnionej hydronetki pompuje wodę do czasu kiedy nalewak sygnalizuje napełnienie 5 litrami zasobnika nalewaka.

Uwaga: Jeżeli nie korzystamy z zasilania elektrycznego zawór spustowy nalewaka pozostaje otwarty a pod nim ustawiamy wiadro z oznakowanym poziomem napełnienia wiadra.

Dla młodszych druhów możemy także zmniejszyć ilość pompowanej wody.

3.Praca sędziów.

Sędziowie pomagają zawodnikom w przygotowaniu stanowiska lub nadzorują prawidłowość jego przygotowania.

Następnie sędzia nr 1 staje w pobliżu nalewaka. Sędzia nr 2 na początku staje na linii startu a następnie razem z ćwiczącymi przemieszcza się do stanowiska nalewania aby razem z sędzią nr 1 mógł ocenić prawidłowość pracy i zakończenie ćwiczenia.

Po sygnale gwizdkiem dowódcy roty oboje sędziowie mierzą czas do zakończenia nalewania.

4.Ocena wykonania.

Norma czasowa wykonania czynności 30 sek. = 30 punktów

Za czas skrócony dodajemy każdą sekundę 1 sek. = 1 pkt. do czasu normy.

Czas przedłużony to 1 sek. = 1 pkt. odejmujemy od czasu normy.

Wynik to czasowo-punktowa ocena pracy zastępu.

Uwaga : Bardzo korzystne dla wewnętrznej integracji w Ochotniczej Straży Pożarnej jest wspólne ćwiczenie dorosłego druha wspólnie z druhem młodym.

Podział funkcji pompującego i nalewającego jest doбором organizatora.

Może także młody druh ćwiczyć z rodzicami, oddzielnie z matką i ojcem.

VIII. Ćwiczenia dla zastępu 2 druhów (ćwiczących oddzielnie).

1.Sprzęt do ćwiczenia.

- wąż W-52 z oznakowaniem dla zawodnika nr 7 z regulaminu MDP,

-prądownica zamykana z oznakowaniami jak stanowisko zawodnika nr 7 w regulaminie MDP

- linka ratownicza z torbą.

2.Sposób wykonania zadania.

Zawodnicy ćwiczą oddzielnie następnie sumuje się ich wynik aby uzyskać wynik ćwiczenia roty. Zawodnik staje w odległości 5m od przygotowanego sprzętu złożonego na ziemi lub na przygotowanym stojaku węzłowym.

Sam gwizdkiem rozpoczyna konkurencję polegającą na wykonaniu całego węzła na prądownicy i pół węzła na węźle w prawidłowych miejscach.

Po wykonaniu czynności powraca na linii startu lub uprzednio wyznaczone inne miejsce.

Gdy staje nieruchomo zadanie jest wykonane.

3.Praca sędziów.

Sędziowie pomagają przygotować stanowisko pracy ćwiczących

Sędzia nr 1 staje na linii startu. Sędzia nr 2 w pobliżu stanowiska pracy zawodnika. Sędziowie mierzą czas od gwizdka zawodnika do momentu ustawienia się nieruchomo w wyznaczonym miejscu (miejsce zbiórki).

Sędzia nr 1 przemieszcza się za zawodnikiem w celu oceny prawidłowości jego pracy.

4.Ocena wykonania.

Norma czasowa wykonania czynności 15 sek. = 15 pkt.

Za czas skrócony dodajemy 1 sek. = 1 pkt. do czasu normy.

Czas przedłużony działa na niekorzyść , każda sekunda (punkt) odejmujemy od czasu normy.

Za błędnie wykonany węzeł nie zaliczamy punktów. Zawodnik uzyskuje 0 punktów.

Suma punktów obu zawodników stanowi czasowo-punktową ocenę pracy zastępu.

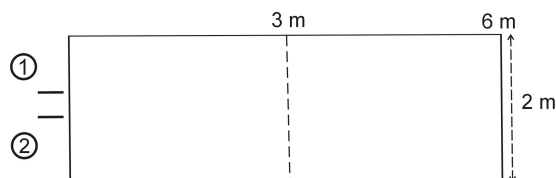
IX. Ćwiczenie dla zastępu 2 druhów (ćwiczących oddzielnie).

1. Sprzęt do ćwiczenia.

- Wąż W-52 a 15m prawidłowo zwinięty bez zakładek oraz łącznikami obok siebie.

2. Sposób wykonania zadania.

Zadaniem zawodnika jest rozwinięcie węża na wprost aby na 6m torze szerokim na 2m rozwinął się możliwie na wprost.



Rys. 6 xxxxxxx

3. Praca sędziów.

Sędziowie udzielający pomocy instruktażowej przed konkurencją oceniają prawidłowość wykonania ćwiczenia.

Dla efektu dyscyplinarnego można określić czas zwijania węża i wykonania ćwiczenia.

Samo ćwiczenie nie podlega ocenie czasowej.

4. Ocena wykonania.

Za rozwinięcie węża tak aby przez 6m celował w 2m bramkę toru 5 pkt.

Za rozwinięcie prawidłowe powyżej 3m toru 3 pkt.

Rozwinięcie ze zboczeniem węża z toru przed 3m 0 pkt.

Suma punktów obu zawodników rotę stanowi ocenę punktową pracy zastępu.

Uwaga : Dla druhów starszych tor wydłużamy do 8m i ćwiczymy węzami W-75 lub W-52 (20m). stosując podział toru na połowę i ocenę punktową bez zmian.

X. Ćwiczenie dla zastępu 2 druhów (ćwiczących oddzielnie).

1. Sprzęt do ćwiczenia.

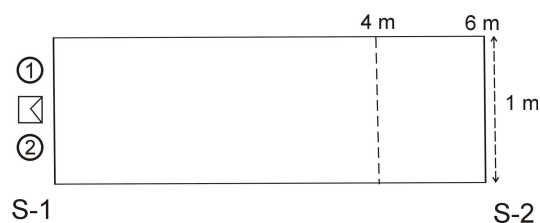
- torba z linką ratowniczą.

2. Sposób wykonania zadania.

Zadaniem zawodnika jest wyjęcie końcówki linki z torby i trzymając końcówkę w ręce wykonać rzut torbą.

Rzut następnie na torze 6m długości 1m szerokości.

Zadaniem jest rzut w światło 1m bramki.



Rys. 7 xxxxxxx

3.Praca sędziów.

Sędziowie nr 1 i 2 udzielają pomocy instruktażowej w zakresie rzutu oraz wspólnie z zawodnikami zwijają linkę w torbie.

Następnie oceniają celność rzutu.

4.Ocena wykonania.

Za celny rzut poza 6m = 5 pkt.

Za celny rzut poza 4m = 1 pkt.

Suma punktów obu zawodników stanowi ocenę punktową zespołu.

Uwaga : Ćwiczenie można wykonywać rzutkami ratowników wodnych odpowiednio wydłużając tor.

Ćwiczenie jest bardzo przydatne w działaniach ratowniczych na wodzie i lodzie.

Jest wskazane aby te ćwiczenia obiema linkami prowadzili także ratownicy dorośli.

Zestawienie punktów uzyskanych w konkurencji

Nazwa zespołu (nazwiska)	Stan. 1	Stan. 2	Stan. 3	Stan. 4	Stan. 5	Stan. 6	Stan. 7	Stan. 8	Stan. 9	Stan. 10	Suma punktów	Zajęte miejsce