# Książka - Zarządzanie powietrzem w działaniach straży pożarnej - Michał Baranowski

https://sklep.arpapol.pl/straz-pozarna/4800-ksiazka-zarzadzanie-powietrzem-w-dzialaniach-strazy-pozarnej.html

Cena: **69,98 zł** brutto

69,98 zł za szt.

Nr referencyjny: **FIRETRAP**

## Informacje

Autor: **Michał Baranowski**
Tytuł: **Zarządzanie powietrzem w działaniach straży pożarnej**




## Opis produktu

Książka, która ma szansę stać się początkiem nowej kultury bezpieczeństwa strażaków podczas pożarów wewnętrznych. 340 kolorowych stron, na których znalazło się 450 zdjęć i ilustracji.

Wszystko napisane prostym i przystępnym językiem. Książka prowadzi czytelnika krok po kroku, przedstawiając współczesne zasady pracy w aparatach powietrznych. Począwszy od gospodarowania swoim zapasem powietrza po nadzór nad strażakami w strefie zagrożenia. W książce znalazły się odnośniki do 18 filmów instruktażowych. Efekt prawie 5 lat pracy Michała Baranowskiego, instruktora FireTrap.pl.

Z książki dowiesz się:
- W jaki sposób gospodarować powietrzem, by w porę opuścić strefę zagrożenia
- Jak oddychać oszczędnie i zwiększyć czas, w którym chroni Cię aparat powietrzny
- Co zrobić, by zarządzać powietrzem strażaków w strefie zagrożenia

Ta książka to krok w kierunku zwiększenia bezpieczeństwa Twojego i Twoich kolegów. Doskonalenie się w tym rzemiośle wymaga od Ciebie poświęcania czasu, wysiłku i wytrwałości. Pamiętaj, że nie szkolisz się dla swoich przełożonych. Robisz to dla siebie i swoich bliskich, by nie zawieść ich, gdy ruszysz do działań i Twoje wyszkolenie zostaje wystawione na próbę.


Zarządzanie powietrzem w działaniach straży pożarnej
ROZDZIAŁ 3
3. Rób wydech, robiąc słyszalny szum przez lekko zaciśnięte zęby aż do wyrzucenia całego powietrza.
4. Czekaj bez powietrza przez min. 5 sekund zanim zrobisz kolejny wdech.
Łączenie 4x5 i REBT
Wdech: 4 sek.
Wstrzymanie 3 sek
Wydech płynny szybkawy
Wdech 4 sek.
Wstrzymanie 3 sek
Wydech 4 sek.
Wstrzymanie 3 sek
Czas
Rys. 9. Łączenie dwóch metod oddychania.
Dzięki temu zabiegowi możliwe jest przedłużenie czasu od jednego wdechu do drugiego o kilka sekund w stosunku do standardowej techniki 4 x 5. Z czasem można przedłużyć każdy z elementów cyklu ponad wspomniane 5 sekund. Gdy będziesz czuł się komfortowo, możesz zacząć liczyć w myślach do sześciu, potem siedmiu i stopniowo wydłużać długość cyklu.
Ćwicz, pracuj, porównuj wyniki
Każdy strażak ma inne zużycie powietrza związane z jego osobistymi cechami fizycznymi i umiejętnościami. Każdy z nas powinien być świadomy, jak długo jest w stanie pracować, oddychając sprężonym powietrzem z butli. Jednak akcja to nie czas i miejsce na poznawanie swojego organizmu. Aby być lepiej przygotowanym do działań w realnych warunkach, trzeba poświęcić czas na odpowiednie przygotowanie, służą do tego ćwiczenia, które są podstawą pracy nad indywidualnym zużyciem powietrza. Najlepiej gdy wykorzystasz do tego bieżnię lub orbitrek na silowni i wykonasz poniższy test.
W lutym 2020 przegrowiadziłem badanie, w którym udział wzięło 11 strażaków Ochotniczej Straży Pożarnej w Zielonce. Mieli oni za zadanie porównać zużycie powietrza w oparciu o różne sposoby oddychania. Miedzy nimi za zadanie porównać zużycie ćwiczeniem, a wielu z nich posiadało niewielkie doświadczenie strażackie. Każdy z tym ubierał się w swoje środki ochrony indywidualnej. Był to ich pierwszy kontakt z tym rodzajem ćwiczenie z butlą pełną powietrza. W pierwszej serii zadaniem strażaków było z prędkością 5 km/h na bieżni podniesionej o siedem stopni lub ćwiczenie na orbitreku z największym oporem. W czasie marszu uczestnicy mieli oddychać z tym, aby czuć się względnie komfortowo. Czas marszu był mierzony tej chwili, gdy powietrza do maski. Wysiłek symulował średnio ciężką pracę podczas akcji. Gdy czas nie w butli spadło na tyle, że uruchomił się gwizdek sygnalizujący, tak uruchamiano kolejny pomiar czasu, a strażak kładł się na podłodze i leżał do chwili, gdy skończyło mu się powietrze (zdj. 32). Po zakończeniu pierwszej serii ćwiczeń dla każdego strażaka otrzymano dwa wyniki. Pierwszy to czas pracy od ciśnienia wynoszącego 300 barów do czasu naruszenia rezerwy (około 55 barów). Drugi to czas liczony na podkreślenie symulujący, oczekiwanie na pomoc od chwili, gdy uruchomił się gwizdek aparatu powietrznego, do momentu, gdy strażakowi skończyło się powietrze.
102
ROZDZIAŁ 3. ODDYCHAJ NA PROFESJONALNYM POZIOMIE
Zdj. 32. Ćwiczenia z technik oddychania. Zadaniem strażaków jest maszerować do chwili uruchomienia się gwizdka w aparacie, a następnie ograniczyć ruchy i leżeć do chwili, gdy skończy im się powietrze.
Następnie strażacy mieli czas by odpocząć, zregenerować się i odpowiednio nawodnić. W czasie odpoczynku uczyli się teorii na temat technik oddychania zmniejszających zużycie powietrza. Później następowała druga seria ćwiczeń. Uczestnicy powtarzali je w takich samych warunkach jak za pierwszym razem. Startowali z taką samą ilością powietrza, używając tych samych aparatów powietrznych i urządzeń do ćwiczeń. Efektem były dwa pomiary. Pierwszym był czas marszu na bieżni od pełnego ciśnienia do chwili uruchomienia gwizdka — ale tym razem strażak oddychał, stosując REBT. Drugim był czas, w którym ćwiczący na rezerwie powietrza kładł się i oddychał, oszczędzając powietrze przez technikę 4 x 5. Po obu seriach ćwiczeń zestawiono czasy dla porównania wyników.
Rys. 10. Czas oddychania od 300 barów do ok. 55 barów.
Powyższy wykres (rys. 10) pokazuje porównanie czasu pracy podczas wysiłku przy normalnym oddychaniu (kolor niebieski) oraz technikach zmniejszających zużycie po-
ROZDZIAŁ 3
103