

หลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงาน
ไปดำรงตำแหน่งในสายงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
(ตำแหน่งเจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยปฏิบัติการหรือชำนาญการ
และตำแหน่งพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยปฏิบัติงานหรือชำนาญงาน)

๑. ผู้เข้ารับการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายจะต้องทดสอบผ่านทุกข้อ จึงจะถือว่า “ผ่าน” ดังนี้

๑.๑ วิ่งระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำเวลาไม่เกิน ๖ นาที ถือว่า “ผ่าน”

และมีสิทธิเข้าทดสอบในข้อ ๑.๒

๑.๒ ว่ายน้ำ ระยะทาง ๕๐ เมตร

การปฏิบัติ :

- ทำเตรียม ผู้เข้ารับการทดสอบยืนที่จุดเริ่มต้น โดยให้ลงสระแล้วเกาะที่ขอบสระ
ที่จุดเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติ

- ทำปฏิบัติ เมื่อได้ยินสัญญาณให้ผู้เข้ารับการทดสอบพุ่งตัวหรือเคลื่อนตัวออกจาก
ขอบสระในจุดเริ่มต้นแล้วว่ายน้ำโดยเร็วจนถึงขอบสระหรือจุดที่กำหนดเป็นจุดสิ้นสุด ให้ถือเอาส่วนใดส่วนหนึ่ง
ของร่างกายแตะขอบสระหรือที่กำหนดเป็นจุดสิ้นสุด

- ห้ามมิให้ผู้เข้ารับการทดสอบเกาะทุ่นหรือขอบสระหรือใช้เท้าแตะพื้นสระในการพยุง
การเคลื่อนตัวเข้าจุดสิ้นสุด หากมีการกระทำลักษณะดังกล่าว ให้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำเวลาไม่เกิน ๑ นาที ๓๐ วินาที ถือว่า “ผ่าน”

และมีสิทธิเข้าทดสอบในข้อ ๑.๓

๑.๓ ทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติงานด้วยท่าต่าง ๆ จำนวน ๔ ท่า

เกณฑ์การทดสอบ จะต้องทดสอบผ่านทุกท่าจึงจะถือว่า “ผ่าน” ดังนี้

(๑) ดึงข้อ

การปฏิบัติ : ผู้เข้ารับการทดสอบจับราวเดี่ยวด้วยท่าจับคว่ำมือ มือห่างกัน
เท่าช่วงไหล่ ปลดปล่อยตัวให้ตรงจนแขน ลำตัว และขาเหยียดตรง เท้าพันพื้น เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม”
ผู้เข้ารับการทดสอบออกแรง โดยยกแขนดึงตัวขึ้นให้ค้างพันหรือเสมอระดับราวแล้วปล่อยตัวลงให้ศีรษะ
ต่ำกว่าราว เท่ากับการนับ ๑ ครั้ง

เกณฑ์การทดสอบ

- ผู้เข้าทดสอบเพศชายดึงข้อได้ครบ ๕ ครั้ง ถือว่า “ผ่าน”

หากดึงข้อไม่ครบ ๕ ครั้ง และเท้าแตะพื้น ถือว่า “ไม่ผ่าน”

- ผู้ทดสอบเพศหญิงดึงข้อได้ครบ ๓ ครั้ง ถือว่า “ผ่าน”

หากดึงข้อไม่ครบ ๓ ครั้ง และเท้าแตะพื้น ถือว่า “ไม่ผ่าน”

(๒) ลูกนั่ง (sit up) ภายในเวลา ๑ นาที

การปฏิบัติ : ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย เข่าทั้งสองงอเป็นมุมฉาก
เท้าทั้งสองข้างห่างกันพอประมาณฝ่ามือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอย ผู้ช่วยคุกเข่าอยู่บนปลายเท้า
ของผู้รับการทดสอบ โดยเอามือทั้งสองข้างกดข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบไว้ ให้สันเท้าติดพื้น
เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบลุกขึ้นนั่ง ให้ศอกทั้งสองข้างแตะปลายเข่าแล้วกลับ
ลงไปนอนราบนับเป็น ๑ ครั้ง ขณะปฏิบัตินี้มีมือประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำได้ ๒๐ ครั้ง ถือว่า “ผ่าน”

(๓) แบกตุ๊กตาน้ำหนัก ๕๐ กิโลกรัม

การปฏิบัติ : ผู้เข้ารับการทดสอบแบกตุ๊กตาขึ้นและลงบันไดดับเพลิงความสูง ๒ เมตร

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำเวลาไม่เกิน ๔๕ วินาที ถือว่า "ผ่าน"

(๔) ดันพื้น ภายในเวลา ๑ นาที

การปฏิบัติ : ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำมียันพื้น แขนทั้งสองเหยียดตรง ห่างกันพอประมาณ ลำตัวเหยียดตรงปลายเท้าจรดพื้น ยุบแขนทั้งสองข้างลงพร้อมกันให้บริเวณหน้าอก ห่างจากพื้น ๑๕ เซนติเมตร แล้วดันลำตัวขึ้น แขนทั้งสองเหยียดตรง ห้ามทำตัวแอ่นหรือเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง หรือแขนทั้งสองข้างขึ้นไม่พร้อมกัน เท่ากับการนับ ๑ ครั้ง

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำได้ ๒๐ ครั้ง ถือว่า "ผ่าน"

๒. สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย จัดให้มีการทดสอบร่างกายปีละ ๓ ครั้ง ทุก ๔ เดือน ภายในเดือน ตุลาคม กุมภาพันธ์ และมิถุนายน พร้อมออกหนังสือรับรองให้กับผู้ผ่านการทดสอบ โดยหนังสือรับรองมีอายุ ๑ ปี

๓. ผู้ประสงค์ขอย้ายเปลี่ยนสายงานฯ ให้เขียนคำร้องขอย้ายพร้อมแนบหนังสือรับรองการผ่านการทดสอบร่างกาย ส่งผ่านหน่วยงานต้นสังกัด ถึงสำนักงานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร