

Zadanie 1.G.07. Opracowanie programu treningów fizycznych dla strażaków uwzględniających zmiany wydolności fizycznej zachodzące z wiekiem

Kierownik zadania: dr Anna Marszałek

Program treningów fizycznych dla strażaków uwzględniających zmiany wydolności fizycznej zachodzące z wiekiem

Ze względu na występowanie wielu zagrożeń w pracy strażaka konieczne jest, aby osoba taka miała bardzo dobry stan zdrowia i wysoką wydolność fizyczną. Te czynniki sprawiają, że wykonywanie wysiłku zwłaszcza w gorącym środowisku będzie możliwe, a obciążenie organizmu będzie mniejsze, niż przy gorszych parametrach zdrowotnych.

Strażacy nie mają wytycznych dotyczących rodzaju ćwiczeń, ich częstotliwości i intensywności. Zgodnie z „Zasadami Organizacji Doskonalenia Zawodowego w PSP” istnieją wytyczne związane z „Przygotowaniem fizycznym do działań ratowniczych (W-F)”, dotyczące zalecanego czasu ćwiczeń, który wynosi minimum 1 lub 2 godziny lekcyjne tygodniowo, w zależności od rodzaju służby.

Wychodząc naprzeciw potrzebom, w CIOP-PIB opracowany został **program treningowy dla strażaków**, którego przeznaczeniem jest usprawnienie przygotowania motorycznego strażaków w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej. Program ten obejmuje:

- ▶ opis zasad i rodzajów treningów oraz omówienie podstaw energetycznych wysiłku fizycznego,
- ▶ program ćwiczeń z wyjaśnieniem, jak wykonywać ćwiczenia, jak przeprowadzać rozgrzewkę i rozciąganie mięśni po wysiłku.

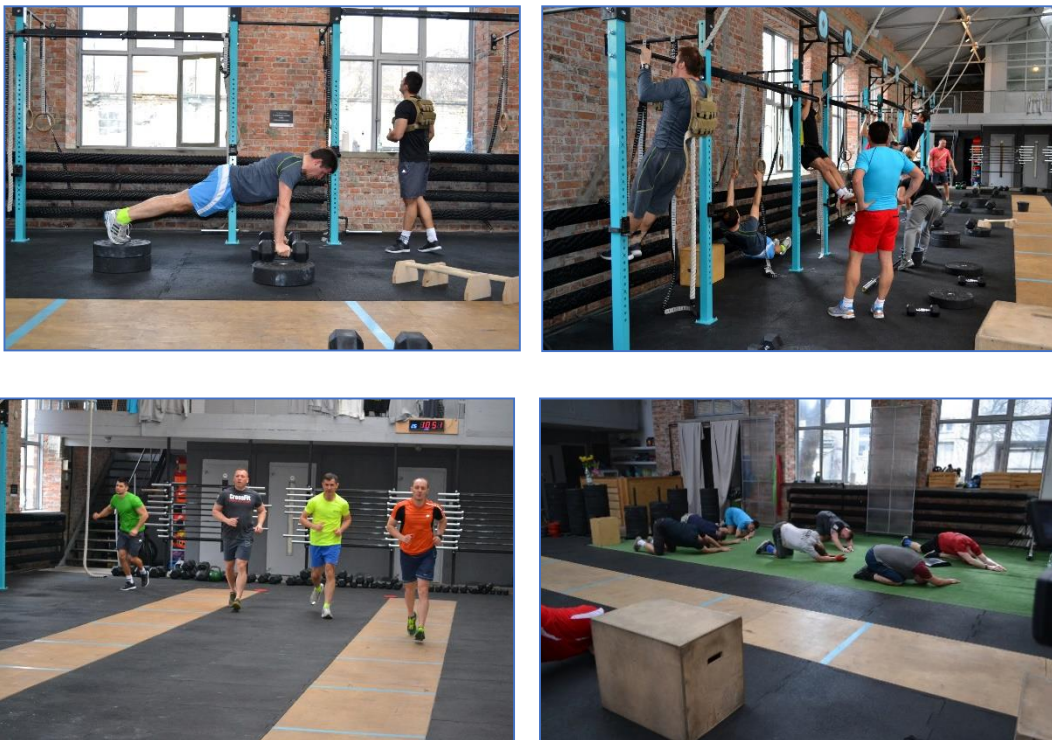
Celem opracowanych ćwiczeń jest poprawa motoryki funkcjonariuszy Straży Pożarnej (SP) i tym samym efektywności wykonywanej przez nich pracy w trakcie służby. Zestawy ćwiczeń zostały opracowane we współpracy z firmą TrainingLab.

Założeniem do tego programu było zaproponowanie ćwiczeń o charakterze ogólnorozwojowym. Opracowywany plan ćwiczeń zapewnia:

- rozwój wydolnościowy,
- rozwój wytrzymałości mięśniowej,
- zwiększenie siły względnej oraz bezwzględnej,
- poprawę gibkości i zakresów ruchu.

W przygotowanym materiale zawarto szczegółowe objaśnienia sposobów wykonania ćwiczeń, zarówno opisowe, jak i w postaci graficznej. Uwzględnione zostały ćwiczenia z zastosowaniem sprzętów do ćwiczeń oraz ćwiczenia nie wymagające ich użycia. Dzięki takiemu układowi możliwe będzie dokonanie wyboru, przez poszczególne grupy strażaków, odpowiednich zajęć dla siebie, w zależności od dostępnego sprzętu treningowego.

Opisy przy każdej jednostce treningowej uwzględniają stopniowanie obciążenia w kolejnych tygodniach treningu. Opracowanie zawiera także wskazówki dotyczące bezpiecznego wykonania ćwiczeń w zależności od wieku osób ćwiczących, ich sprawności i wydolności fizycznej.



Fot. 1. Przykłady ćwiczeń zawartych w opracowanym programie treningowym. Trening testowy z programu ćwiczeń, opracowanego w ramach IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”. Fot. autorki

Program zakłada, że plan ćwiczeń na dany dzień składa się zawsze z następujących elementów:

- rozgrzewki,
- części stabilizacyjnej mięśni korpusu, obręczy barkowej i chwytu,
- części treningu siłowego, wykonywanego przy użyciu ruchów z obciążeniem własnego ciała,
- części sprawnościowej i wytrzymałościowej,
- pracy dodatkowej w sytuacji, w której logistyka miejsca i infrastruktura treningowa pozwalają na jej wykonanie,
- rozciągania.

Opracowany program ćwiczeń był testowany podczas 8-tygodniowego treningu z udziałem 22 strażaków, którzy reprezentowali grupę młodszą (25-35 lat) i starszą (36-45 lat) w równej liczbie po 11 osób. Strażacy pozytywnie ocenili program ćwiczeń. Przeprowadzone badania ankietowe wykazały, że nieco większe korzyści z przeprowadzonego treningu miały osoby z grupy starszej, co może wynikać z mniejszej aktywności fizycznej tej grupy strażaków.

Przeprowadzony trening testowy posłużył do weryfikacji opracowanego programu treningowego i opracowania jego ostatecznej postaci.

Sposoby dostępności opracowanego programu

- ▶ Wersja drukowana opracowanego programu treningów przekazana do Komendy Wojewódzkiej PSP.
- ▶ Filmy instruktażowe dotyczące sposobu wykonania zalecanych ćwiczeń.
- ▶ Ulotki informacyjne do pobrania na szkoleniach w CIOP-PIB.

Material informacyjny opracowany na podstawie wyników IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2017-2019 w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy.