

AEROBIK - TJELESNA PRIPREMA ZA VATROGASCE

Tjelesna kondicija

Vatrogasna intervencija s gledišta složenosti pripada redu najzahtjevnijih ljudskih aktivnosti. Svaka od njih svodi se na brz i kvalitetan odgovor na humanu nesreću. Za takav odgovor potrebno je posjedovati tehniku i opremu, ali i dovoljno brojnu i kvalitetnu vatrogasnu postrojbu.

Ono čega se želimo dotaknuti u svom razmišljanju je upravo čovjek-vatrogasac koji svojim znanjima i sposobnostima čini temeljni element učinkovitosti vatrogasne intervencije. Motreći tok intervencije ona teče ovako: operativni djelatnik zaprima informacije o nesreći. Uporedo sa zaprimanjem vrši alarmiranje postrojbe koja se okuplja najkraćim putevima i na najbrži način. Često puta, ako se radi o dežurnoj profesionalnoj postrojbi, a događaj se zbije noću, vatrogasac budi zvono i svjetlo, te on automatizmom silazi u garažu, navlači zaštitnu odjeću i obuću, te ukoliko se radi o mjestu intervencije koje nije previše udaljeno od vatrogasnog spremišta dolazi do njega za nekoliko minuta. U trenutku dolaska na mjesto događaja brojne su opasnosti po život i zdravlje varogasaca, trenutne i dugoročne.

Motreći fiziološku krivulju organizma vrlo lako možemo zaključiti da ona često puta ne prati brzinu kojom intervencija teče.

Ono što želimo reći je to da vatrogasac nema puno vremena kako bi se u vrlo kratkom vremenu psihofizički podigao na potrebnu razinu, što nikako ne znači da on ne da sve od je na toj intervenciji, već upravo suprotno dajući sebe izlaze svoj organizam brojnim stresovima u kojima strada njegov organizam. Trpe svi sustavi - kardiovaskularni, koštanozglobni, mišićni, živčani, endokrini i dr. Rezultat nepripremljenosti su ozljede i bolesti, a najvažnije, pitanje da li smo učinili zaista sve kako bi spasili živote i imovinu drugih.

Sagledavši problem, trebamo tražiti način na koji se može postići maksimalni učinak uz najmanje stradanje organizma.

Jedan od bitnih elemenata za rješenje ovog problema je podizanje tjelesne kondicije. Moj prijedlog je da se tjelesna kondicija podigne na zadovoljavajuću razinu pomoću aerobik programa trčanjem koji je stvorio dr. med. Kenet H. Kuper, američki naučnik čije su programe tjelesnih vježbi prihvatile brojne organizacije i institucije, te građani Amerike, a također i neke zemlje Evrope.

Da bismo shvatili aerobik program trebamo dati odgovor na neka temeljna pitanja iz tog područja: što je aerobik, koji su učinci aerobika, kako se aerobik izvodi, da li je aerobik dovoljan, koji su mogući problemi za organizam, simptomi u toku vježbanja, kada vježbati, a kada ne itd.

Definicija aerobika

Aerobik se odnosi na mnoštvo vježbi koje stimuliraju aktivnost srca i pluća tijekom vremenskog perioda koji je dovoljno dug da bi proizveo korisne promjene u tijelu. Tipične aerobik vježbe su trčanje, plivanje, vožnja bicikla, kaskanje (u mjestu), ali postoje i mnoge druge. Aerobik nudi širok izbor različitih oblika vježbanja, uključujući i mnoge popularne sportove. Oni imaju jednu zajedničku osobinu: kako vas prisiljavaju da naporno vježbate, zahtijevaju dosta kisika. To je osnovna ideja, to je ono što im daje aerobna svojstva.

Glavni cilj aerobnog programa vježbanja je da poveća maksimalnu količinu kisika koje tijelo može utrošiti u toku određenog vremena. To je u stvari, vaša aerobna sposobnost. Ona zavisi od sposobnosti da:

1. brzo udišete veće količine zraka,
2. snažno protjerate veće količine krvi i
3. efikasno isporučite kisik svim dijelovima tijela.

Ukratko, ona zavisi od efikasnih pluća, snažnog srca i dobrog vaskularnog sustava. Kako odražava stanje ovih vitalnih organa, aerobni kapacitet je najbolji pokazatelj cjelokupne fizičke sposobnosti.

Učinci aerobika:

1. učvršćuje respiratorne mišiće i ima tendenciju smanjiti otpornost prema prolasku zraka, te konačno olakšava ulazak i izlazak zraka iz pluća
2. poboljšava snagu i sposobnost srca da pumpa krv, omo-

gučavajući da se svakim udarom pumpa što više krvi, što povećava sposobnosti da se brže transportira kisik iz pluća u srce i konačno u sve dijelove tijela,

3. jača mišiće cijelog tijela te tako poboljšava opću cirkulaciju, povremeno snižava krvni tlak i smanjuje opterećenja srca,

4. povećava cirkulaciju ukupne količine krvi kroz tijelo i broj crvenih krvnih zrnaca kao i količinu hemoglobina, tako da krv može mnogo efikasnije raznositi kisik.

Ovo nisu samo nagađanja. Anatomske i biokemijske promjene koje su karakteristične za učinke treninga, dokazane su više puta u laboratoriji.

Na osnovu mjerenja dobilo se pet kategorija fizičkih sposobnosti:

KATEGORIJA FIZIČKIH SPOSOBNOSTI	UTROŠAK KISIKA (ml/kg/min)			
	ispod 30.g. do 25,0	30-39 do 25,0	40-49 do 25,0	50 i više
I vrlo slaba	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	do 25,0
II slaba	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
III srednja	42,6-51,5	39,2-48,0	35,5-45,0	33,8-43,0
IV dobra	51,6 i više	48,1 i više	45,1 i više	43,1 i više

Kako izvoditi aerobik - test od 12 minuta

Prvi od testova koji se obavlja na terenu jest test od 12 minuta. Trčite i hodajte što brže možete 12 minuta. Ako vam ponestane daha, usporite dok ga opet ne povratite. Potom trčite još jednu dionicu. Suština je u tome da prođete što veću daljinu za 12 minuta. Nalazi pokazuju da je prijedena distanca povezana vrlo precizno (korelacija = 90) s mjerenjima utroška kisika i aerobnog kapaciteta. Drugim riječima, možete izmjeriti svoj aerobni kapacitet i odrediti kategoriju fizičkih sposobnosti na jednostavan način, ako trčite 12 minuta.

Povezanost između dužine staze koja je pretrčana za 12 minuta i utroška kisika, određuje se na sljedeći način:

PRIJEDENA STAZA (u metrima)	UTROŠAK KISIKA (ml/kg/min.)
manje od 1600	manje od 25,0
1.600 do 1.999	25,0 do 33,7
2.000 do 2.399	33,8 do 42,5
2.400 do 2.799	42,6 do 51,5
2.800 ili više	51,6 ili više

(podaci se odnose na muškarce stare 17-52 godine)

Sljedeće tabele pomažu vam da ocjenite svoj rezultat u testu od 12 minuta.

AEROBIK PROGRAM DOVOĐENJA U TJELESNU KONDICIJU TRČANJEM (TEST 12 MINUTA)

Test od 12 minuta

(dužina staze u metrima koju treba prijeći za 12 minuta)

Daljina u metrima koja se prelazi za 12 minuta za muškarce

KATEGORIJA TJELESNIH SPOSOBNOSTI	ispod 30.g. do 1600 m	30-39 do 1520	40-49 do 1360	50 i više do 1280
I vrlo slaba	1600-2000	1520-1840	1360-1680	1280-1600
II slaba	2000-2400	1840-2240	1680-2080	1600-2000
III srednja	2400-2800	2240-2640	2080-2480	2000-2400
IV dobra	2800 i više	2640 i više	2480 i više	2400 i više

Daljina u metrima koja se prelazi za 12 minuta za žene

KATEGORIJA TJELESNIH SPOSOBNOSTI	ispod 30.g. do 1520	30-39 do 1360	40-49 do 1200	50 i više do 1040
I vrlo slaba	1520-1840	1360-1680	1200-1520	1040-1360
II slaba	1840-2160	1680-2000	1520-1840	1360-1680
III srednja	2160-2640	2000-2480	1840-2320	1680-2160
IV dobra	2640 i više	2480 i više	2320 i više	2160 i više

Bitno je u vremenu 12 minuta proći što dužu dionicu.

Ako se ne može istrčati u kontinuitetu, treba nastaviti hodati do oporavka, te potom nastaviti trčati.

PROGRAM DOVOĐENJA U KONDICIJU TRČANJEM - (UZRAST DO 30 GODINA)

Početni program trčanja

Počnite program hodanjem, zatim hodajte i trčite, ili trčite koliko je potrebno da biste postigli različite vremenske rezultate.

TJEDAN	DUŽINA STAZE U METRIMA	VRIJEME U MIN.	BR.VJEŽBANJA TJEDNO
1.	1.600	13:30	5
2.	1.600	13:00	5
3.	1.600	12:45	5
4.	1.600	11:45	5
5.	1.600	11:00	5
6.	1.600	10:30	5

Pošto ste završili ovaj početni program, nastavite s tjelesnim programom trčanja za I. kategoriju tjelesne sposobnosti. Ako želite ubrzati ovaj početni program, ispitajte svoju tjelesnu sposobnost prema testu 12 minuta. Kada to napravite pronađite svoju kategoriju i nastavite daljnje vježbanje s jednim od sljedećih kondicionih programa I, II, ili III kategorije.

Ako ste na testu 12 minuta postigli IV. ili V. kategoriju, primjenite program koji je dan za te kategorije.

Kondicioni program vježbanja za I. kategoriju (manje od 1.600 m na testu 12 minuta)

TJEDAN	DUŽINA STAZE U METRIMA	VRIJEME U MINUTAMA	BROJ VJEŽBI TJEDNO
7.	2.400	18:30	5
8.	2.400	17:30	5
9.	2.400	16:30	4
10.	1.600	9:30	3
	2.400	15:30	2
11.	1.600	8:45	3
	2.400	14:45	2
12.	1.600	8:30	3
	2.400	14:00	2
13.	1.600	8:15	3
	2.400	13:30	2
14.	1.600	7:55	3
	2.400	13:00	2
15.	1.600	7:45	2
	2.400	12:30	2
	3.200	18:00	1
16.	2.400	11:55	2
	3.200	17:00	2

Kondicioni program trčanja za II. kategoriju (1.600 - 2.000 m na testu 12 minuta)

TJEDAN	DUŽINA STAZE U METRIMA	VRIJEME U MINUTAMA	BROJ VJEŽBI TJEDNO
7.	2.400	17:30	5
8.	2.400	16:30	4
9.	1.600	9:30	3
	2.400	15:30	2
10.	1.600	8:45	3
	2.400	14:15	2
11.	1.600	8:15	2
	2.400	13:00	3
12.	1.600	7:45	2
	2.400	12:30	2
	3.200	18:00	1
13.	2.400	11:55	2
	3.200	17:00	2

Kondicioni program trčanja za III. kategoriju (2.000 - 2.400 m na testu 12 minuta)

TJEDAN	DUŽINA STAZE U METRIMA	VRIJEME U MINUTAMA	BROJ VJEŽBI TJEDNO
7.	2.400	16:30	5
8.	1.600	9:00	3
	2.400	14:45	2
9.	1.600	7:55	1
	3.200	18:00	3
10.	2.400	11:55	2
	3.200	17:00	2

Program dovođenja u kondiciju trčanjem - (30 - 39 godina)

Početni program trčanja

Počnite program hodanjem, zatim hodajte i trčite, ili trčite koliko je potrebno da biste postigli različite vremenske rezultate.

TJEDAN	DUŽINA STAZE U METRIMA	VRIJEME U MINUTAMA	BROJ VJEŽBI TJEDNO
1.	1.600	17:30	5
2.	1.600	15:30	5
3.	1.600	14:15	5
4.	1.600	13:30	5
5.	1.600	11:45	5
6.	1.600	11:15	5

Pošto ste završili ovaj početni program, nastavite s kondicionim programom trčanja za I. kategoriju tjelesne sposobnosti. Ako želite ubrzati svoj program, ispitajte svoju tjelesnu sposobnost prema testu 12 minuta. Kada to napravite, pronađite svoju kategoriju i nastavite daljnje vježbanje jednim od sljedećih kondicionih programa I, II ili III kategorije. Ako ste na testu 12 minuta postigli IV. ili V. kategoriju primjenite program koji je dan za te kategorije.

Kondicioni program trčanja za I. kategoriju (manje od 1.520 m na testu 12 minuta)

TJEDAN	DUŽINA STAZE U METRIMA	VRIJEME U MINUTAMA	BROJ VJEŽBI TJEDNI
7.	2.400	19:30	5
8.	2.400	18:30	5
9.	2.400	17:30	4
10.	1.600	10:00	2
	2.400	16:30	3
11.	1.600	9:30	3
	2.400	15:30	2
12.	1.600	9:00	3
	2.400	14:30	2
13.	1.600	8:30	3
	2.400	14:00	2
14.	1.600	8:15	3
	3.200	19:30	2
15.	1.600	8:00	2
	2.400	12:55	2
	4.000	22:30	1
16.	1.600	8:00	1
	2.400	12:25	2
	3.200	18:30	2

Kondicioni program trčanja za II. kategoriju (1.520-1.840 metara na testu 12 minuta)

TJEDAN	DUŽINA STAZE U METRIMA	VRIJEME MINUTAMA	BROJ VJEŽBI TJEDNO
7.	2.400	18:30	5
8.	2.400	17:00	4
9.	1.600	10:00	3
	2.400	15:45	2
10.	1.600	9:15	3
	2.400	14:30	2
11.	1.600	8:45	2
	2.400	13:00	3

12.	1.600	8:15	3
	3.200	19:30	2
13.	1.600	8:00	1
	2.400	12:25	2
	3.200	18:30	2

Kondicioni program trčanja za III. kategoriju (1.840 - 2.240 m na testu 12 minuta)

TJEDAN	DULJINA STAZE U METRIMA	VRIJEME U MINUTAMA	BROJ VJEŽBI TJEDNO
7.	2.400	17:30	4
8.	1.600	10:00	1
	2.400	15:15	4
9.	2.400	13:15	3
	3.200	19:30	1
10.	1.600	8:00	1
	2.400	12:25	2
	3.200	18:30	2

Kad završite program dovođenja u kondiciju trčanjem za I, II ili III kategoriju tjelesnih sposobnosti prijedite na program za IV. i V. kategoriju.

Program dovođenja u kondiciju trčanjem - (40 - 49 godina)

Početni program trčanja

Počnite program hodanjem, zatim hodajte i trčite, ili trčite koliko je potrebno da biste postigli različite vremenske rezultate.

TJEDAN	DULJINA STAZE U METRIMA	VRIJEME U MINUTAMA	BROJ VJEŽBI TJEDNO
1.	1.600	18:00	5
2.	1.600	16:00	5
3.	1.600	15:00	5
4.	1.600	14:15	5
5.	1.600	13:45	5
6.	1.600	12:45	5

Pošto ste završili ovaj početni program, nastavite s kondicionim programom trčanja za prvu kategoriju tjelesne sposobnosti. Ako želite ubrzati svoj program, ispitajte svoju tjelesnu sposobnost prema testu 12 minuta. Kada to napravite, pronađite svoju kategoriju i nastavite daljnje vježbanje s jednim od sljedećih kondicionih programa I, II. ili III. kategorije. Ako ste na testu 12 minuta postigli IV. ili V. kategoriju, primjenite program za te kategorije.

Kondicioni program trčanja za I. kategoriju (manje od 1.360 m na testu 12 minuta)

TJEDAN	DULJINA STAZE U METRIMA	VRIJEME U MINUTAMA	BROJ VJEŽBI TJEDNO
7.	2.400	20:30	5
8.	2.400	19:30	5
9.	2.400	18:30	5
10.	1.600	10:45	2
	2.400	17:30	3
11.	1.600	10:15	2
	2.400	16:30	3
12.	1.600	9:45	3
	2.400	15:30	2
13.	1.600	9:15	3
	2.400	14:55	2
14.	1.600	8:55	3
	3.200	20:30	2
15.	1.600	8:45	2
	2.400	14:00	2
	3.200	20:00	1
16.	1.600	8:30	1
	2.400	13:25	2
	3.200	19:30	2

Kondicioni program trčanja za II. kategoriju (1.360 - 1.680 m na testu 12 minuta)

TJEDAN U METRIMA	DULJINA STAZE U MINUTAMA	VRIJEME TJEDNO	BROJ VJEŽBI
7.	2.400	19:30	5
8.	2.400	18:00	5
9.	1.600	10:45	3
	2.400	17:00	2
10.	1.600	10:00	1
	2.400	15:45	4
11.	1.600	9:30	2
	2.400	14:30	3
12.	1.600	9:00	1
	3.200	20:30	4
13.	1.600	8:30	1
	2.400	13:25	2
	3.200	19:30	2

Kondicioni program trčanja za III. kategoriju (1.680 - 2.080 metara na testu 12 minuta)

TJEDAN U METRIMA	DULJINA STAZE U MINUTAMA	VRIJEME TJEDNO	BROJ VJEŽBI
7.	2.400	18:30	5
8.	1.600	10:45	3
	2.400	16:30	2
9.	2.400	14:15	2
	3.200	20:30	2
10.	1.600	8:30	1
	2.400	13:25	2
	3.200	19:30	2

Kad završite program dovođenja u kondiciju trčanjem za I, II. ili III. kategoriju tjelesne sposobnosti, prijedite na program za stjecanje kondicije za IV. ili V. kategoriju.

Program dovođenja u kondiciju trčanjem - (50 i više godina)

Početni program trčanja

Počnite program hodanjem, zatim hodajte i trčite koliko je potrebno da biste postigli različite vremenske rezultate.

TJEDAN U METRIMA	DULJINA STAZE U MINUTAMA	VRIJEME TJEDNO	BROJ VJEŽBI
1.	1.600	18:30	5
2.	1.600	17:00	5
3.	1.600	16:00	5
4.	1.600	15:00	5
5.	1.600	14:15	5
6.	1.600	13:45	5

Pošto ste završili ovaj početni program nastavite s kondicionim programom trčanja za I. kategoriju tjelesne sposobnosti. Ako želite ubrzati svoj program, ispitajte svoju tjelesnu sposobnost prema testu 12 minuta. Kada to napravite pronađite svoju kategoriju i nastavite daljnje vježbanje jednim od sljedećih kondicionih programa I, II. ili III. kategorije. Ako ste na testu 12 minuta postigli IV. ili V. kategoriju, primjenite program za te kategorije.

Kondicioni program trčanja za I. kategoriju (manje od 1.280 metara na testu 12 minuta)

TJEDAN U METRIMA	DUŽINA STAZE U MINUTAMA	VRIJEME TJEDNO	BROJ VJEŽBI
7.	2.400	22:00	5
8.	2.400	20:30	5
9.	2.400	19:30	5
10.	1.600	11:30	1
	2.400	18:30	4

11.	1.600	10:45	1
	2.400	17:30	4
12.	1.600	10:15	1
	2.400	16:30	4
13.	2.400	16:00	3
	3.200	22:00	2
14.	1.600	9:45	2
	3.200	21:15	3
15.	2.400	15:05	2
	3.200	20:30	3
16.	1.600	9:30	1
	2.400	14:25	2
	3.200	19:55	2

Kondicioni program trčanja za II. kategoriju (1.280 - 1.600 metara na testu 12 minuta)

TJEDAN	DULJINA STAZE		BROJ VJEŽBI
	U METRIMA	U MINUTAMA	
7.	2.400	20:30	5
8.	2.400	19:00	5
9.	1.600	11:30	2
	2.400	17:45	3
10.	1.600	10:45	1
	2.400	16:45	4
11.	1.600	10:45	2
	2.400	22:00	3
12.	1.600	9:45	2
	3.200	21:00	3
13.	1.600	9:30	1
	2.400	14:25	2
	3.200	19:55	2

Kondicioni program trčanja za III. kategoriju (1.600 - 2.000 metara na testu 12 minuta)

TJEDAN	DUŽINA STAZE		BROJ VJEŽBI
	U METRIMA	U MINUTAMA	
7.	2.400	19:00	5
8.	1.600	11:30	3
	2.400	17:30	2
9.	1.600	15:15	3
	3.200	22:00	2
10.	1.600	9:30	1
	2.400	14:25	2
	3.200	19:55	2

Kad završite program dovođenja u tjelesnu kondiciju trčanjem za I, II. ili III. kategoriju tjelesne sposobnosti, prijedite na program za IV. i V. kategoriju.

Program održavanja kondicije za IV. i V. kategoriju tjelesne sposobnosti (za sve uzraste)

Pošto je nivo tjelesne sposobnosti zadovoljavajući potrebno je da se ovaj nivo održi pomoću sljedećeg programa vježbanja:

PROGRAM	DUŽINA STAZE		BROJ VJEŽBI
	U METRIMA	U MINUTAMA	
Trčanje	1.600	6:30 - 7:59	6
	2.400	12:00 - 14:59	5
	2.400	9:45 - 11:59	4
	3.200	16:00 - 19:59	4
	3.200	13:00 - 15:59	3

Opći principi aerobik vježbanja

• Vježbajte u okviru vaših sposobnosti

Prije nego počnete s nekom od programa vježbanja, trebate biti svjesni osnovnog pravila: izbjegavajte naprezanje i ne tjerajte sebe do krajnjih granica iscrpljenosti. Ne samo da je tako intenzivan napor na početku vježbanja opasan, već on ne dovodi do ostvarenja

vašeg osnovnog cilja. Umjesto da se osjetite sposobnim i živahnim, vi ćete se osjećati kronično umornim.

- Postupno uvodite organizam u opterećenje zagrijavanjem, a isto tako ne smirujte se potpuno po završetku vježbanja, dok vam se puls i disanje ne vrte u normalu.

- Kombinirajte aerobik s kompleksom gimnastičkih (fitnes) vježbi kako biste učvrstili tijelo,

- Doba dana nije strogo određeno, već se određuje ponaosob, prema osjećaju i obvezama. Ipak, ne vježbajte nikako barem dva sata poslije jela,

- Redovito vježbajte prema programu, a ako ne, bolje uopće ne vježbajte.

- Prekidite: ako ste napravili dužu stanku, ne krećite se nivoom na kojem ste stali, već se pronađite u nekim prijašnjim, manje zahtjevnim programima. U želji da nadoknadite izgubljeno vrijeme, možda ćete biti u iskušenju da precjenite svoje mogućnosti. Srećom, postoje tri jednostavna načina kako saznati da li previše vježbate u toku bilo kojeg dijela vašeg kondicionog programa:

1. način: SIMPTOMI U TOKU VJEŽBANJA

Znaci prekomjernog naprezanja u toku vježbanja su tjeskoba ili bol u grudima, ozbiljna zadisanost, laka glavobolja, vrtoglavica, nesvjestica, gubitak mišićne kontrole i gađenje.

Kad osjetite bilo koji od ovih simptoma, smjesta prekinite vježbanje.

2. način: PULS U TOKU OPORAVKA

Izmjerite svoj puls pet minuta poslije vježbanja. Ako je preko 120, to je znak da je vježbanje bilo previše naporno za osobu vaše kondicije. Ponovno izmjerite puls deset minuta nakon vježbanja. On treba biti ispod 100. Ukoliko nije, usporite malo svoj program vježbanja.

3. način: UBRZANO DISANJE U TOKU OPORAVKA

Ako utvrdite da ste deset minuta nakon vježbanja još uvijek bez daha, možete smatrati sigurnim da ste se suviše naprezali. Normalna frekvencija disanja u toku mirovanja obično se kreće od 12-16 udisaja u minuti.

Koristite ova tri načina provjeravanja kad god mislite da ste možda pretjerali.

Zaključak:

Izloženi program dovođenja u tjelesnu kondiciju trčanjem je zapravo pokušaj autora da se shvati značaj tjelesne kondicije s gledišta učinkovitosti vatrogasne intervencije, te kao važan čimbenik zdravstvenog statusa pojedinca doprinese poboljšanju zdravlja čitave promatrane populacije.

Tjelesna kondicija trebala bi biti osnovni element za novačenje vatrogasaca prilikom ljetnih požara na priobalju i otocima.

Savjet svim zapovjednicima vatrogasnih postrojbi:

Napravite provjeru tjelesne kondicije pripadnika vaših postrojbi. Ako utvrdite da je tjelesna kondicija manja od III kategorije za pripadnike civilne zaštite i pripadnike dobrovoljnih vatrogasnih društava, a profesionalnih vatrogasaca MUP-a od IV i V kategorije tjelesnih sposobnosti ne šaljte ih na Jadran jer ih u protivnom upuštate u avanturu i njihov će učinak biti vrlo skroman.

Boris Banjan, načelnik Odjela za vatrogastvo i područni vatrogasni zapovjednik PU osječko-baranjske