

Trenažni procesi u vatrogasnim postrojbama

Često zapovjednici vatrogasnih postrojbi govoreći o pripremljenosti vatrogasaca kojima zapovjedaju, pridaju svojim "pulenima" nadnaravne karakteristike pa se neupućenom slušatelju može učiniti da se radi o mitskim likovima iz epskih pripovjetki. No, da tome nije tako svjedoče brojni neuspješni pokušaji zaustavljanja vatrene stihije na priobalju, kao i klimavi rezultati unutar nečega što se zove vatrogasna intervencija, a bez prave analize uspješnosti ili nečega suprotnog ovom pojmu.

Sposobnost i uspješnost

Analizirajući strukturu zahtjeva koji se postavljaju pred vatrogasce, pojedinačno i grupno, dolazi se do tri područja vrlo bitna za definiranje pojma **SPOSOBNOST** iz koje proizlazi **USPJEŠNOST**.

1. tjelesno i duševno zdravlje te tjelesna pripremljenost,
2. strukovna znanja i vještine,
3. taktička uigranost.

Tu su svakako presudni **KRITERIJI** koji moraju biti jasni, stalni ali i dostižni za većinu vatrogasaca, ako se polazi od pretpostavke da se radi o selekcioniranoj grupi ljudi.

Ovaj puta reći ću nekoliko rečenica o tjelesnoj pripremi i radu na koncepciji trenažnog procesa koji se izrađuje u Javnoj vatrogasnoj postrojbi Grada Osijeka s ciljem stvaranja kriterija koji će garantirati uspješnost grupe u pogledu ovog zahtjeva.

Započinjanjem rada u profesionalnoj postrojbi ubrzo sam shvatio da ne postoje utvrđeni kriteriji tjelesne sprema koje moraju zadovoljiti vatrogasci, kako bi se mogli nadati da neće zbog svoje nepripremljenosti doživjeti nesreću ili se razboliti nakon višegodišnjeg pretjeranog naprezanja na poslu. Osim toga, trenažni proces praktično nije postojao, ako se izuzme nekoliko različitih tjelesnih vježbi koje su se upražnjavale svakodnevno, a nastale su iz tjelesnih priprema za vrijeme služenja vojnog roka u bivšoj JNA kao jutarnji program rada.

Ipak, u ovoj postrojbi postoji svakodnevna tjelesna aktivnost, u obliku kolektivnih i pojedinačnih sportova.

No, to svakako nije ujednačen tjelesni rad kojim bi se organizam mogao pripremati u točno doziranom opterećenju, optimalnom i dizajniranom prema svakom pojedincu.

Te spoznaje nagnale su me da, preuzimanjem dužnosti zapovjedni-

ka, učinim određene pomake.

U radu na stvaranju trenažnog procesa vatrogasaca uspostavio sam kontakt s Gradskim poglavarstvom Grada Osijeka, pododjelom za sport i sportsku rekreaciju. Tu sam sreo kolegu Željka Čerčića, prof. koji se spremao za postizanje zvanja magistra tjelesne i zdravstvene kulture.

Eurofit testovi

Zajedničkim radom uključili smo se u europski program provjere tjelesnih sposobnosti različitih grupacija radno sposobnog stanovništva, koji je u suradnji sa europskom zdravstvenom organizacijom provodio Fakultet za fizičku kulturu iz Zagreba.

Tako je krenuo inicijalni program mjerenja tjelesnih sposobnosti vatrogasaca u odnosu na druge radne grupacije. Mjerile su se tjelesne sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, okretnost, koordinacija i ravnoteža pomoću tzv. "Eurofit" testova.

Rezultati tih mjerenja stavljali su se, statističkom obradom podataka, u odnos s rezultatima testiranja drugih radnih profila te pokazali gdje se nalaze vatrogasci Osijeka, kao predstavnici jedne strukovne organizacije u odnosu na druge. Testirao sam izdržljivost i po Cooperu, jer je to vrlo bitna tjelesna sposobnost vatrogasaca (to se testiranje provodi redovito dva puta godišnje).

U sklopu testiranja po "Eurofitu" provedena su i antropometrijska mjerenja te mjerenja funkcionalnih sposobnosti.

Provedena je i anketa o zdravstvenoj anamnezi te sportskim aktivnostima izvan postrojbe.

Kod obrade rezultata ovih mjerenja postavili smo "Z" skor svakog vatrogasca u odnosu na aritmetičku sredinu rezultata postrojbe pojedinačno za svaku tjelesnu sposobnost i aritmetičku sredinu zbirnih rezultata iz svih sposobnosti.

U sklopu testiranja proveli smo i psiho testiranje (Cornell indeks) kako bi dobili potpuniju sliku i lakšu interpretaciju rezultata postignutih u mjerenju tjelesnih sposobnosti.

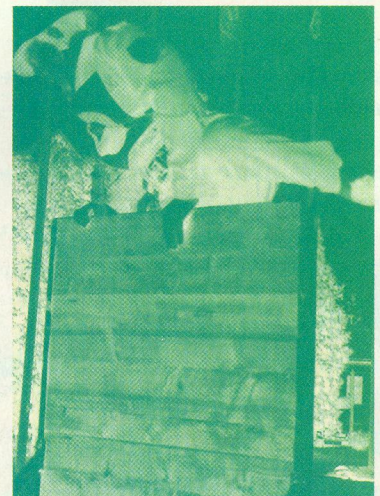
Rezultati su pokazali da se vatrogasci nalaze u pojedinim tjelesnim sposobnostima u gornjim granicama dobivenih rezultata, ali da se ukupno gledano ne može reći da su dovoljno tjelesno pripremljeni s obzirom na djelatnost koju obavljaju.

Proučavajući i tumačeći rezultate uočili smo koje tjelesne sposobnosti treba više aktivirati, uzimajući u obzir i genetske predispozicije kod nekih sposobnosti na koje se ne može djelovati te očekivati velika promjena.

Dobivena je slika tjelesne spremnosti kako kolektiva u cjelini, tako i svakog pojedinca u odnosu na grupu. To nam je pomoglo u sastavljanju trenažnog procesa kojim se želi postići napredak.

Isto tako, dobivena je slika sposobnosti vatrogasaca u odnosu na druga zanimanja.

Ti rezultati pomoći će i kod normiranja rezultata koje moraju postići vatrogasci pripravnici pri zapošljavanju, jer se na neke tjelesne sposobnosti (eksplozivna snaga, brzina i dr.) gotovo i ne može djelovati, pa zbog toga mora postojati genetska predispozicija.



Razmišljajući o problemu mjerenja uspješnosti vatrogasaca na vatrogasnoj intervenciji shvatio sam da neće biti dovoljno dokazati nečije tjelesne predispozicije i utjecati na njih te na osnovu toga tvrditi da će pojedinac ili grupa biti uspješni na terenu.

Dinamički stereotipi

Nakon promišljanja došao sam na ideju stvaranja približno sličnih uvjeta u kojima se postavljaju zahtjevi za tjelesnim sposobnostima bitnim za rješavanje problema na samoj intervenciji. Dakle, kreirao sam pet dinamičkih stereotipa sastavljenih od po nekoliko zahtjeva za tjelesnim sposobnostima u svakom, a koji približno simuliraju naprezanja i tjelesni angažman sličan vatrogasnoj intervenciji. U svladavanje određenih stereotipa uključen je princip registracije anksioznosti koja može biti vrlo nepoželjan faktor kod nečijeg boljeg ili lošijeg rezultata.

► **Dinamički stereotip** - poligon, sastavljen od prelaska grede po dužini, preskakanja visinske prepreke te penjanja na toranj na prvi kat preko ljestvi

kukača. Dužina poligona je 27,5 m. Vježba se izvodi pod kompletnom opremom s izolacijskim aparatom za zaštitu organa za disanje.

► **Dinamički stereotip** - podizanje tereta snagom ruku na treći kat vatrogasnog tornja. Teret je težak 22,5 kg, a sastoji se od tri vatrogasne "B" cijevi s užetom i karabinom smotane u kolute vezane u svežanj. Vježba se izvodi sa zaštitnom odjećom i obućom te s kacigom na glavi.

► **Dinamički stereotip** - penjanje na vrh vatrogasnog tornja (5 katova) sa zaštitnom odjećom i obućom te kacigom na glavi kao i izolacijskim aparatom na leđima, ali maskom obješenom oko vrata.

► **Dinamički stereotip** - razvlačenje 3 "C" cijevi vezane u prugu punu vode i priključene na vatrogasnu cisternu. Vježba se izvodi sa zaštitnom odjećom, obućom te kacigom na glavi.

► **Dinamički stereotip** - etapno trčanje - prvih šezdeset metara s teretom od 30 kg na leđima, a zatim još 400 m bez tereta. Vježba se izvodi sa zaštitnom odjećom, obućom i kacigom na glavi.

U svim navedenim vježbama potrebno je postići što bolji vremens-

ki rezultat.

Smisao tog rada je dovesti u vezu, statističkom obradom podataka, rezultate "Eurofit" testiranja kao i rezultate po Cooperu s rezultatima u navedenim dinamičkim stereotipima, kako bi se dokazala značajna povezanost jednih i drugih, a time i omogućilo kombiniranje trenaznog procesa odnosno prihvaćanje najkrisnijeg načina ciljanog vježbanja.

Isto tako, obradom podataka dobivenih rezultata u dinamičkim stereotipima dobit će se najpribližnija slika uspješnosti pojedinca na vatrogasnoj intervenciji.

Tim načinom građenja trenaznog procesa koristit će resurse na racionalan način, a postizat će se najbolji učinci.

Naravno, ne treba zaboraviti da je čovjek "homo ludens" te da valja nastaviti živjeti u duhu sporta i druženja te sudjelovanja u sportskim natjecanjima svih oblika. Isto tako potrebno je uspostaviti kontakte s raznim sportskim klubovima i udruženjima te koristiti stručnjake iz njihovih redova.