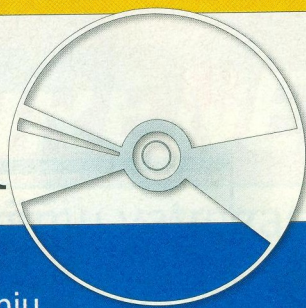


MOJ TRENER



Dugo najavljivani CD za tjelesnu pripremu vatrogasaca završen je. U tijeku su završne radnje na pratećim tekstovima i uputama o korištenju CD-a. Nakon toga na redu je provjera primijenjenosti naših zahtjeva u području informatičke obrade te sama proizvodnja.

Kad se izuzmu uzbuđenja i zadovoljstvo radanjem ideje za koristan projekt prije četiri godine, sve ostalo je mukotrpan rad na prikupljanju informacija, konsultacija različitih stručnjaka, putovanja, snimanja i obrade materijala, usklađivanja onog što smo sami stvorili s onim što smo prikupili iz stručne literature i sa interneta.

Sve je krenulo 1999. godine kada sam potaknut utiskom o nedovoljnoj tjelesnoj pripremljenosti pojedinih profesionalnih vatrogasaca moje postrojbe (JVP Osijek), nakon više neuspjelih pokušaja traženja institucije, odnosno stručne osobe koju bi zainteresirao problem njihove kondicije naišao na kolegu Željka Čerčića, zaposlenog na poslovima stručnog suradnika pododsjeka za sport u Gradskom poglavarstvu Grada Osijeka. Kolega Čerčić je profesor kineziologije, na pragu stjecanja zvanja magistra, inače doajen tjelesnog vježbanja te svih oblika rekreacije, voditelj više projekata, autor nekoliko stručnih članaka iz područja tjelesne pripreme te dobitnik više nagrada za uspjehe na planu tjelesne pripreme i rekreacije.

Eurofit

Taj događaj bio je presudan za daljnji život ideje povećanja tjelesne pripreme vatrogasaca.

Poznanstvo smo obnovili tijekom provedenoga projekta Kineziološkog fakulteta iz Zagreba koji je, predvođen dr. Stjepanom Haimerom i dr. Lanom Ružić istraživao morfološka obilježja te motoričke i funkcionalne sposobnosti radne populacije Hrvatske EUROFIT metodom testiranja. Inače, EUROFIT istraživački program proveden je do tada u četiri Europske zemlje.

U Hrvatskoj je Projekt rađen na uzorku od 1600 ispitanika iz različitih radnih organizacija na području

| Novi korisnik | | Postojeći korisnik | | Zdravstveni status | | Aktualni fitness | |
|---------------|----------|--------------------|----------------|--------------------|--------|------------------|--|
| Ime | Mjesto | Spol | Godina rođenja | Visina u metrima | Težina | | |
| Dane | Podgorci | Muški | 1970 | 65 | | | |
| Dane | Podgorci | Muški | 1978 | 65 | | | |
| Dane | Podgorci | Muški | 25 | 65 | | | |
| Acon | Slavac | Muški | 25 | 65 | | | |
| Pero | Pisac | Muški | 30 | 65 | | | |
| Mako | Markovic | Muški | 25 | 65 | 175 | 65 | |
| Pero | Markovic | Muški | 25 | 65 | 178 | 95 | |
| Ivano | Ivanic | Muški | 30 | 65 | 170 | 95 | |
| Ivana | Ivanic | Zenski | 35 | 65 | 170 | 65 | |

Zagreba i okolice te srednje i istočne Hrvatske. Ulaskom u taj projekt stvari su počele dobivati svoju fizionomiju. Mjerenjem i statističkom obradom rezultata došli smo do nepobitnih, znanstveno utemeljenih podataka o nedostacima tjelesne pripremljenosti vatrogasaca u odnosu na prosječne vrijednosti ispitne populacije u nekoliko karakteristika i sposobnosti.

Ono što je posebno zabrinjavajuće, pokazalo se da je ukupni rezultat postrojbe najlošiji upravo u najvažnijoj sposobnosti za vatrogasce, a to je aerobna (radna) sposobnost. Rezultati su pokazali da smo tu ispod prosjeka u Hrvatskoj, a ako se pogleda ispitna skupina vatrogasaca čiji je rezultat uzet u obzir, dolazi se do još poraznije činjenice da je to najsposobniji dio postrojbe, a to je onaj do 35 godina starosti.

Daljnijim radom uspjeli smo doći do rezultata više istraživačkih radova u kojima su bili ispitivani vatrogasci: 7

radova iz SAD-a, 2 iz Kanade, 2 iz Velike Britanije te jedan iz Belgije.

Utvrđili smo da naši vatrogasci u odnosu na rezultate vatrogasaca iz navedenih istraživanja drže uvjerljivo zadnje mjesto. Inače, ova i neka druga istraživanja identificirala su probleme nedovoljne tjelesne kondicije pripremljenosti u gotovo svim zemljama iz kojih smo podatke prikupili.

Ti rezultati mogli bi biti znakoviti i za druge vatrogasne postrojbe iz Hrvatske jer sagledavajući način organizacije radnog vremena i uvjeta u kojima žive i rade vatrogasci, moguće je povući paralele s priličnom sigurnošću.

Problemi

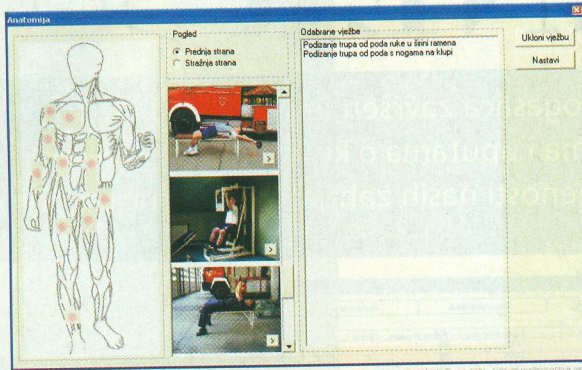
Nakon tog zvona za uzbuđenje sagledali smo problem u cijelosti:

- tjelesna pripremljenost vatrogasaca je zabrinjavajuće loša,
- uvjeti u kojima rade vatrogasci veoma su loši,

93

MOJ TRENER

Program za tjelesnu pripremu vatrogasaca



8.6.2004 Konarik, Ivana Ivančić
 start MojTrener - Microsoft MojTrener 1.0 - Prog 450jtrener MojTrener - Databas... unetelid - Iland 13:00

- nedostatak stručne literature i kadrova također je očigledan,
- strategije za izlaz iz ove krizne situacije u vatrogastvu nema,
- želja kod većine vatrogasaca da se promijeni postojeće stanje postoji, ali nema prijedloga kako.

Nakon dijagnostike i prezentacije problema pred kolegama iz vatrogasnih postrojbi uslijedila su pitanja kako promijeniti postojeće stanje. Zaista, kako promijeniti tu, zaista nezavidnu situaciju i dati odgovor na većinu pitanja. I stvari su krenule. Kolega Černić u jednom je trenutku predložio da se napravi jedan multimedijalni CD koji će omogućiti vatrogascima da kreiraju svoj vlastiti program treninga. Nakon njegovog kratkog elaboriranja o koristima koji će proizići iz takvog materijala uslijedilo je oduševljenje i kreativan posao stvaranja koncepta CD-a. I tako, korak po korak, radala se slika materijala koji je nakon nekoliko godina ugledao svjetlo dana.

Valja spomenuti i Nenada Radojčića, direktora tvrtke Vatropromet koji je sa svojom tvrtkom ušao u taj projekt kao naš partner te uložio znatna materijalna sredstva u informatičku obradu, promidžbu i distribuciju što je bio presudan čin u rađanju ovog CD-a.

Sadržaj CD-a

► Cijeli CD napravljen je s ciljem maksimalne koristi uz prihvatljivi trud. I doista, to geslo vidljivo je kako u filozofiji izrade i uporabe CD-a tako i u informatičkoj opremljenosti te informatičkim mogućnostima. CD je podi-

jeljen u nekoliko segmenata do kojih se dolazi uputama samog programa i nemoguće ih je ne slijediti kroz vodene postupke u toku prolaska kroz program.

U uvodnom dijelu dan je vodič kroz program koji je popraćen prozorom u kojem se na vizualno vrlo prihvatljiv način opredjeljujemo za područje koje nas zanima:

- **Podaci o programu** - u uvodnom dijelu vizualno i tekstualno objašnjeno je sve ono što program nudi i kako se koristi.
- **Utvrđivanje postojećeg stanja** - u tom dijelu dana je mogućnost korištenja Eurofit modela utvrđivanja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s detaljnim objašnjenjima o potrebnoj opremi i načinu provedbe Eurofita. Nakon tog mjerenja moći ćete usporediti dobivene rezultate s prosječnim vrijednostima u RH i na osnovu toga opredijeliti se za neki cilj treninga.
- **Izbor cilja vježbanja** - kod izbora cilja ponudit će vam se nekoliko mogućih ciljeva, od rekreativnog treninga do redukcije masnog tkiva, kardio programa ili sportskog treninga. U slučaju izbora nekog od ciljeva program vas dalje vodi u unošenje određenih parametara (tjelesna visina, težina, opseg struka i bokova te puls u mirovanju) na osnovu kojih ćete dobiti gotove podatke u daljnjem kreiranju treninga (ako je cilj treninga povećanje aerobne izdržljivosti onda ćete dobiti podatak o rasponu trenažnog pulsa, a ako se radi o treningu snage tzv. RM - maksimal-

ni pokušaj, na osnovu kojeg se dozi-
 trening snage). Isto tako, dobit ćete
 podatak o preporučenom trajanju tre-
 ninga u odnosu na dob, spol i trenažni
 opterećenje.

- **Izbor mišićnih skupina** - kod tre-
 ninga svih oblika snage u ovom dije-
 lu programa pojavit će se pred vama tor-
 čovjeka s ucrtanim mišićnim skupin-
 i glavnim mišićima označenim na h-
 vatskom jeziku i prilagođenom termi-
 nologijom.

- **Video zapisi, slike, skice vježbi i**
stretching vježbi - kod izbora svak-
 mišićne skupine program će vam p-
 nuditi cijeli set video zapisa, slika, sk-
 ca s uputama za izvođenje koje će
 imati mogućnost pohraniti u memori-
 programa.

- **Kontrolna mjerenja** - program će
 vam omogućiti da povremeno napr-
 vite tranzicijska mjerenja i na osnov-
 postignutih rezultata pokazat će vam
 da li napredujete ili stagnirate.

- **Izrada radnih listova** - nakon izbora
 cilja vježbanja i vježbi moći ćete tisk-
 ti radni list na kojem će biti izdvojen-
 skice i upute za izvođenje svih vjež-
 koje ste izabrali zajedno sa doziranjem
 opterećenja.

- **Situacijski trening** - u tom dije-
 lu programa Vam omogućit će trenira-
 vatrogasce kroz pet različitih stereotip-
 opterećenja i zahtjeva kao simulaci-
 vatrogasne intervencije. Rezultate t-
 kvog načina treniranja moći ćete usp-
 rediti s rezultatima vatrogasaca JPV
 Grada Osijeka.

- **Korisni savjeti** - u tom dijelu im-
 ćete pred sobom veliki izbor raz-
 savjeta od izbora tjelesnih aktivnos-
 (ponudeno je 52 različite aktivnosti
 savjeta za obraćanje liječniku kod n-
 kih dijagnosticiranih bolesti te tje-
 snih nedostataka, vremena koje mo-
 proći za ponovno uključivanje u tje-
 sni aktivnosti nakon febrilnih i postoper-
 tivnih stanja, do tablica energetske p-
 trošnje u odnosu na doziranje optere-
 enja.

- **Ukoliko ne želite program korist**
 kroz model Eurofit ili situacijski tr-
 ning, sve ćete moći zaobići unošenje
 tek osnovnih parametara opisanih u t-
 čki 3. i kreirati vlastiti trening.

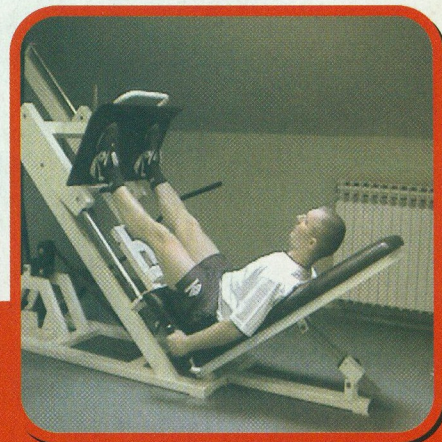
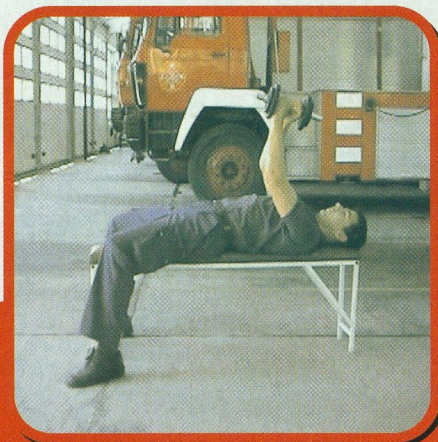
- **Program može poslužiti kako za p**
 jedinačni trening tako i za grupno tr-
 niranje te usporedbu rezultata u odn-
 su na dane prosjeke kako pojedina-
 tako i skupina. Boris Banjan prof, dipl.

Novo u vatrogastvu!

Multimedijalni CD **MOJ TRENER**

Program za tjelesnu pripremu vatrogasaca

- utvrđivanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti vatrogasaca
- odabir cilja vježbanja
- izbor vježbi i doziranje opterećenja
- provjera i usporedba postignutih rezultata s prosječnim rezultatima u RH
- više od 100 video zapisa prilagođenih vježbi s detaljnim opisima i uputama za izvođenje
- korisni savjeti



Vatropromet
vatrogasna i zaštitna oprema

ZAGREB - poslovni centar **VATROGASAC**, Rudeška 81a, tel.: 01/381 80 98, tel./fax.: 01/301 00 12

OSIJEK - podružnica **SLAVONSKI VATROGASAC**, 31000 Osijek, J.J. Strossmayera 194, tel.: 031/307 933, tel./fax.: 031/307 935

SPLIT - podružnica **DALMATINSKI VATROGASAC**, 21000 Split, Matice Hrvatske 47, tel.: 021/464 268, tel./fax.: 021/465 691

RIJEKA - podružnica **PRIMORSKO-GORANSKI VATROGASAC**, 51243 Viškovo, Marinići-Stupari 14, tel.: 051/682 581, tel./fax.: 051/682 580