



Dipartimento dei Vigili del Fuoco, del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile  
**CORPO NAZIONALE DEI VIGILI DEL FUOCO**  
**Direzione Centrale per la Formazione**

# **SELEZIONE E FORMAZIONE MOTORIA PER LA SICUREZZA DEI VIGILI DEL FUOCO**

Presentazione curata da: Federico Grugni



# DIREZIONE CENTRALE DELLA FORMAZIONE

## AREA FORMAZIONE MOTORIA PROFESSIONALE

- Definizione e cura dei programmi di attività ginniche e natatorie da svolgere durante i corsi di ingresso



# DIREZIONE CENTRALE DELLA FORMAZIONE AREA FORMAZIONE MOTORIA PROFESSIONALE

- Emanazione delle linee di indirizzo per lo svolgimento dell'addestramento ginnico funzionale presso le sedi di servizio



# DIREZIONE CENTRALE DELLA FORMAZIONE AREA FORMAZIONE MOTORIA PROFESSIONALE

- Definizione delle modalità di valutazione della performance fisica del personale operativo

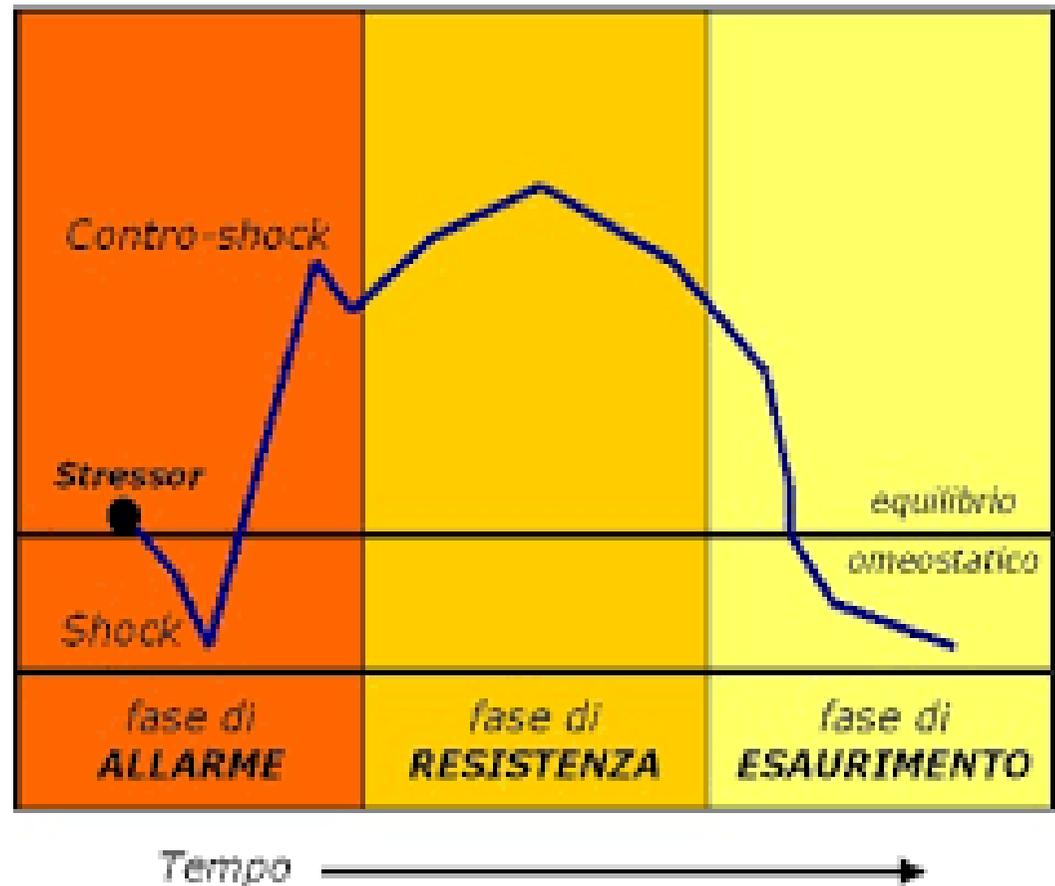


# RISPOSTE ADATTATIVE DEI VIGILI DEL FUOCO SOTTOPOSTI A STRESS PSICO-FISICO

La reazione specifica allo stress si suddivide in

**3** diversi livelli:

- una reazione di allarme generale
- uno stato di resistenza **(ADATTAMENTO)**
- una fase di esaurimento se lo stress persiste



# ADATTAMENTO

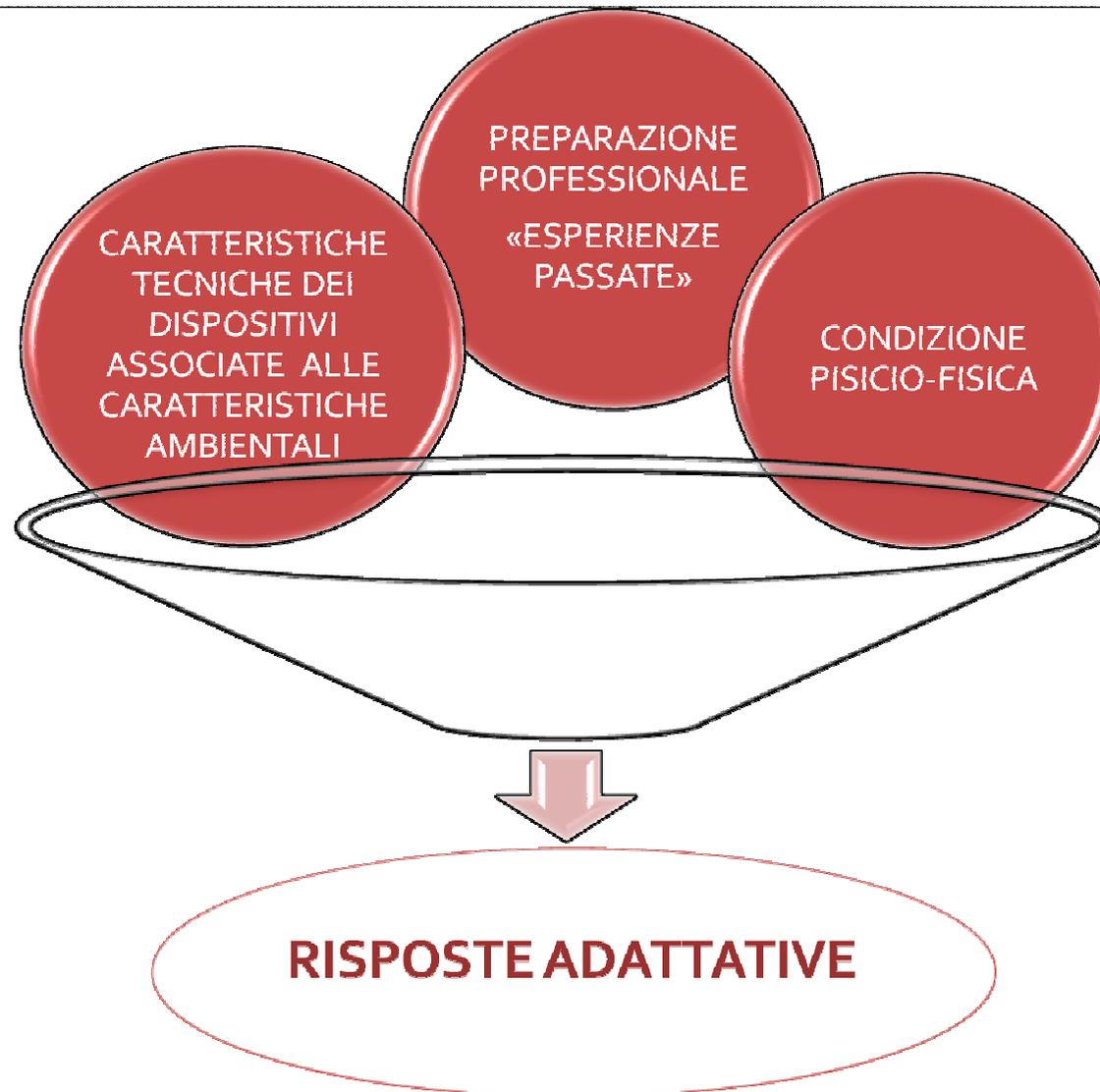
E' quel meccanismo di difesa che protegge il nostro organismo dalle modificazioni dell'ambiente esterno mettendolo in condizione di mantenersi in **omeostasi** (mantenere costante l'ambiente interno nonostante le variazioni dell'ambiente esterno)

## L'ATTIVITÀ FISICA

praticata nella giusta misura gioca un ruolo fondamentale per la gestione dello stress aumentando la capacità di adattamento dell'individuo



# DA COSA SONO INFLUENZA LE RISPOSTE ADATTATIVE



Pertanto a parità di caratteristiche dei dispositivi di protezione individuale e preparazione professionale risulta

**determinante intervenire sulla preparazione fisica dell'operatore**

# OTTIMIZZAZIONE DELLA PERFORMANCE FISICA DEI SOCCORRITORI

Intervento a **3** livelli della formazione motoria professionale

- 1. selezione motoria attitudinale** in occasione dei concorsi per l'accesso di aspiranti Vigili del Fuoco
- 2. corsi di formazione di base** con programmi di addestramento ginnico-natatorio più mirati in relazione specifiche esigenze;
- 3. programmi di mantenimento fisico e monitoraggio periodico** del personale operativo in servizio presso i Comandi Provinciali

# SELEZIONE MOTORIA ATTITUDINALE PER LA QUALIFICA DI VIGILE DEL FUOCO

fino al 2004

SINGOLO PERCORSO  
MOTORIO VALUTATO  
SULLA BASE DI UN  
GIUDIZIO ESECUTIVO

dal 2005 al 2016

PROVA DI NUOTO  
TRAZIONIA ALLA SBARRA  
SPINTE SU PANCA PIANA  
PERCORSO MOTORIO  
FINALIZZATO A TEMPO

2017

VALUTAZIONE DELLA FORZA  
E DELLA PREDISPOSIZIONE  
ALL'UTILIZZO DI  
ATTREZZATURE E MEZZI  
OPERATIVI

VALUTAZIONE DELLA  
CAPACITÀ DI REAZIONE  
MOTORIA, DI  
COORDINAZIONE E DI  
EQUILIBRIO

VALUTAZIONE ACQUATICITÀ

# **OBIETTIVI DELLA FORMAZIONE MOTORIA NEI CORSI DI FORMAZIONE DI BASE**

## **AUTOPROTEZIONE**

- Sviluppo delle motricità utili nell'attività di soccorso
- Saper predisporre l'organismo a successivi lavori

## **AUTOMANTENIMENTO**

- Essere in grado di poter attuare in autonomia un proprio condizionamento fisico di base

# AUTOPROTEZIONE IN AMBITO GINNICO

## MOTRICITA' UTILI AL SOCCORSO

### SCAVALCAMENTI E VOLTEGGI

Lavori di destrezza inerenti la capacità di superare ostacoli di varie altezze e tipologie in modo coordinato



### ALLENAMENTO AEROBICO

Allenamento alla capacità di mantenere un certo lavoro per tempi prolungati



### SOSPENSIONE

Esercitazioni che allenano l'allievo a sostenere il proprio corpo sospeso



### TRASPORTI

Tecniche che utilizzano corrette posture per il trasporto manuale di carichi (oggetti, attrezzature e persone)



### CIRCUITI GINNICI

insieme di esercitazioni a corpo libero a carico naturale, con piccoli attrezzi e con attrezzature non convenzionali

# AUTOPROTEZIONE IN AMBITO NATATORIO

## MOTRICITA' UTILI AL SOCCORSO



### AMBIENTAMENTO

Conoscere l'ambiente acquatico per saper valutarne i rischi e lavorare in sicurezza



### NUOTATE EFFICACI

Capacità di spostarsi in acqua efficacemente per poter raggiungere la sicurezza (un'imbarcazione, la riva...)

### SOSTENTAMENTO

Essere in grado di salvare se stessi (stare a galla in caso di caduta accidentale in acqua), tramite l'acquisizione delle tecniche di sostentamento natatorio



### SALVAMENTO

Abilità di portare soccorso a pericolanti e colleghi in difficoltà, tramite :  
- tecniche di soccorso da terra o natante  
- tecniche di soccorso a nuoto con e senza ausili



# AUTOMANTENIMENTO

Circolare DCFORM n° 10275 del 20.03.2014 della  
Direzione Centrale per la Formazione

**«Organizzazione dell'attività addestrativa  
motoria professionale per il personale operativo  
VV.F. – addestramento fisico di base»,**

con la quale, ai sensi dell'art. 68 del Regolamento  
di Servizio del C.N.VV.F., è stata **istituita**, tra le  
attività da organizzare nelle sedi operative del  
Corpo stesso, l'attività addestrativa in questione.

# ADDESTRAMENTO FISICO DI BASE CARATTERISTICHE

- È rivolto a tutto il personale del ruolo operativo
- Il programma è autocondotto
- La durata varia tra i 30' e 60' minuti
- Va eseguito ad ogni turno di servizio
- È effettuabile presso qualsiasi tipologia di spazio anche all'aperto
- Non necessita di attrezzature
- Può essere effettuato anche in equipaggiamento da intervento
- È di facile esecuzione e memorizzazione
- Presenta caratteristiche di flessibilità nella modulazione dei carichi di allenamento



# MONITORAGGIO PERIODICO DEL PERSONALE OPERATIVO

## Perché fare valutazione funzionale

- **Monitorare** lo stato di forma fisica
- Tenere **informati e consapevoli** gli operatori sul proprio livello di condizione fisica
- Fornire strumenti per l'applicazione di un **programma mirato** di condizionamento fisico
- Facilitare la **ripresa lavorativa** a seguito di infortunio o inattività prolungata

# COSA È STATO FATTO

## FASE INIZIALE

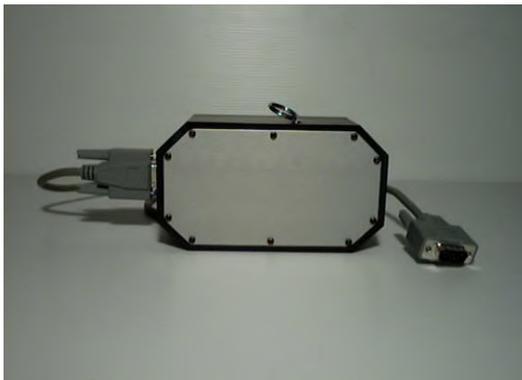
Negli anni '90 è stato impiegato un sistema appositamente predisposto e precedentemente adottato negli Stati Uniti contenente un archivio dati della popolazione non sportiva rispetto ai quali quelli rilevati vengono confrontati



# VALUTAZIONE FUNZIONALE EVOLUZIONE

successiva acquisizione di ulteriori apparecchiature *per rilevare direttamente precisi parametri meccanici e metabolici* :

- rilevamento parametri meccanici dei gruppi muscolari estensori degli arti inferiori (tramite ergo-jump del Muscle-lab)



- Metabolimetro e Lattacidometro per la determinazione di parametri metabolici.



- encoder interfacciato con il Muscle-lab per misurazione della potenza nei movimenti della muscolatura estensoria degli arti superiori;



- celle di carico per la determinazione della forza isometrica della muscolatura flessoria degli arti superiori

# VALUTAZIONE FUNZIONALE EVOLUZIONE

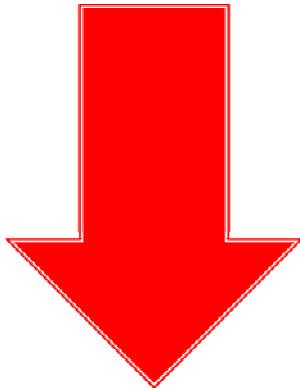
- istituzione di **corsi di formazione-aggiornamento** per il personale istruttore dell'Area per la Formazione Motoria Professionale attuati in collaborazione con docenti di Valutazione Funzionale dell'Università di Roma-Tor Vergata
- effettuazione di **studi in collaborazione con strutture universitarie** (Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma) tendenti a verificare l'effettiva consistenza dell'impegno motorio degli operatori del soccorso urgente
- **sperimentazione** eseguite presso le Direzioni regionali VV.F. del Piemonte e della Sicilia riguardanti il rilevamento dati del personale operativo
- **convenzione** con l'Università di Roma-Tor Vergata, Corso di Laurea in Scienze Motorie per la definizione dei **protocolli da utilizzare** nella valutazione funzionale del personale operativo ed applicazione di tali procedure nell'ambito dei corsi a vigile permanente in prova

# VALUTAZIONE FUNZIONALE PROSPETTIVE



TEST DA  
CAMPO?

- DI RAPIDA E FACILE ESECUZIONE
- ECONOMICI ED ESEGUIBILI IN QUALSIASI LUOGO
- POSSIBILITA' DI VALUTARE MOLTI SOGGETTI IN BREVE TEMPO



TEST DA  
LABORATORIO?

- VENGONO EFFETTUATI IN AMBIENTI RIGIDAMENTE CONTROLLATI
- APPARECCHIATURE GENERALMENTE COSTOSE
- FORNISCONO DATI LA CUI ELABORAZIONE E' COMPLESSA

# VALUTAZIONE FUNZIONALE TEST DA CAMPO

- Età, misurazione statura e peso corporeo
- BMI (Body Mass Index)
- Misurazione circonferenza addome uomini
- Misurazione circonferenza vita donne



- Sit & Reach test - flessibilità

- Trazione e sospensione a braccia flesse alla sbarra
- Navetta in linea (15 m +15 m)
- Test Leger

- Test del Fenicottero
- Hand Grip test



# VALUTAZIONE FUNZIONALE PROPOSTE E CONCLUSIONI

- ✓ Test da campo
- ✓ Gestiti a livello di Direzione regionale VF con risorse umane competenti già presenti in loco
  - Funzionari Direttivi ginnici VF
  - Istruttori ginnici VF
- ✓ Somministrati con cadenza alternata al libretto sanitario di rischio



Dipartimento dei Vigili del Fuoco, del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile  
**CORPO NAZIONALE DEI VIGILI DEL FUOCO**  
**Direzione Centrale per la Formazione**



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**