



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

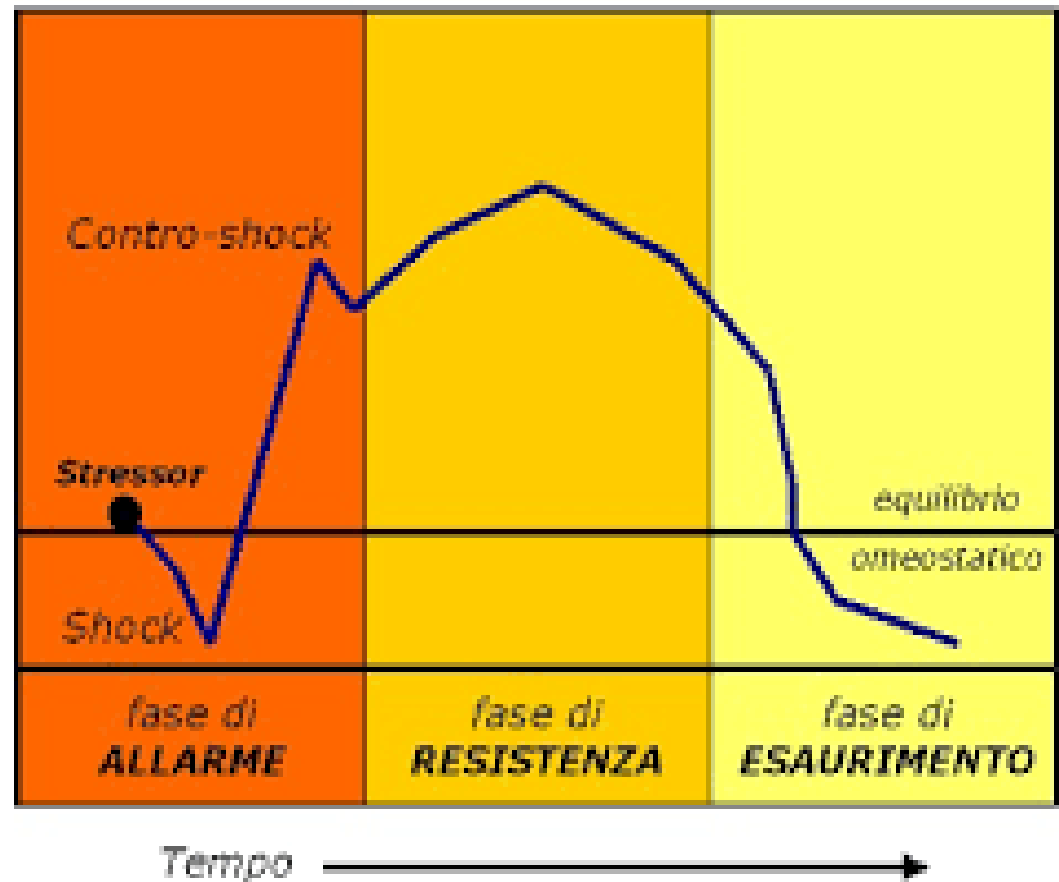


RISPOSTE ADATTATIVE DEI VIGILI DEL FUOCO SOTTOPOSTI A STRESS PSICO-FISICO

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

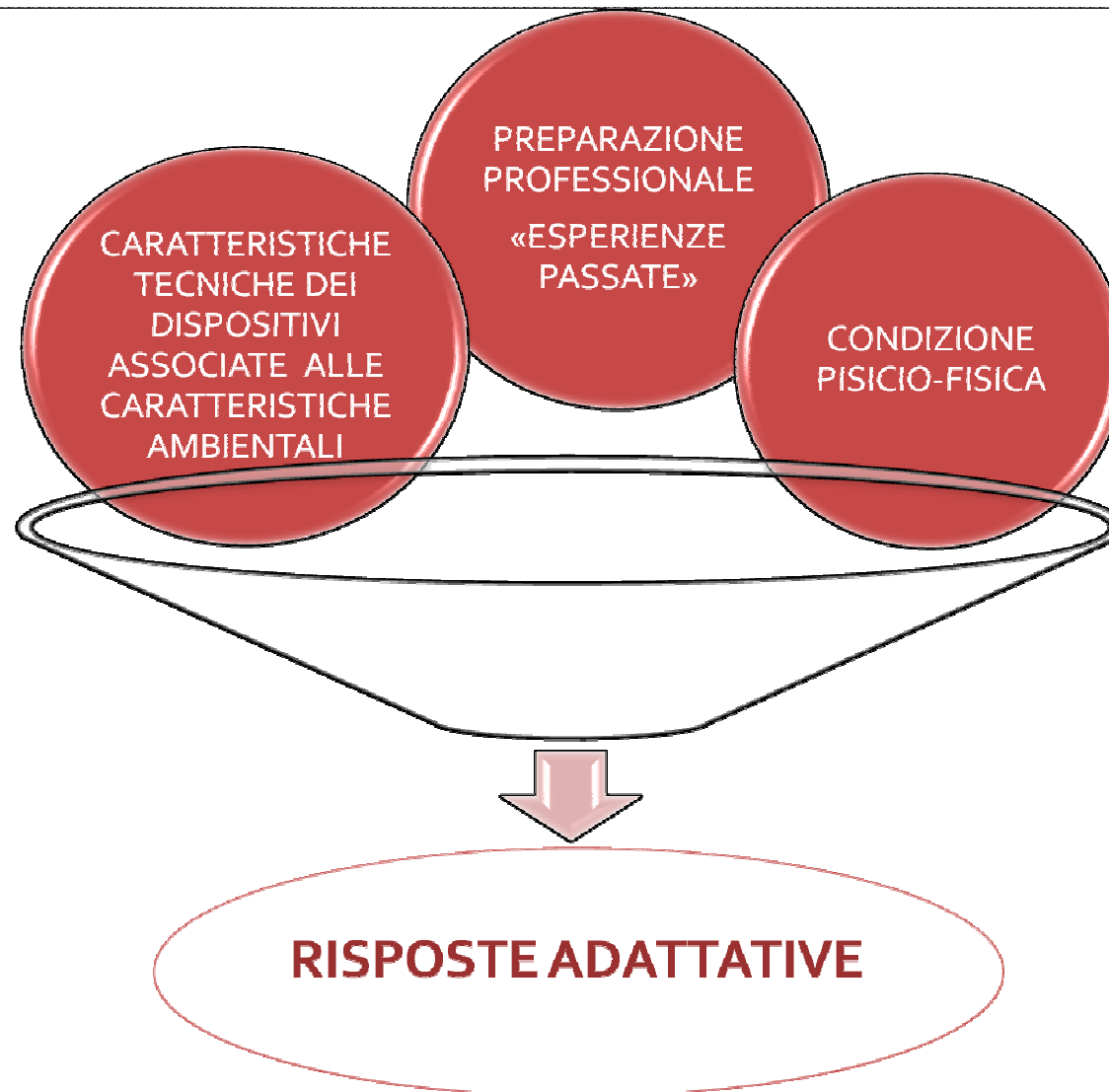
E' quel meccanismo di difesa che protegge il nostro organismo dalle modificazioni dell'ambiente esterno mettendolo in condizione di mantenersi in **omeostasi** (mantenere costante l'ambiente interno nonostante le variazioni dell'ambiente esterno)

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

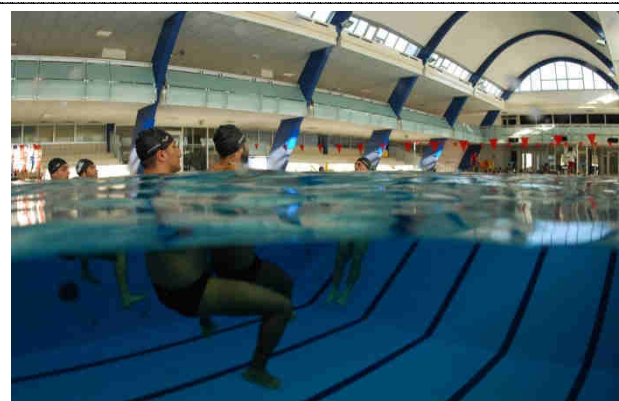
AUTOPROTEZIONE IN AMBITO NATATORIO

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

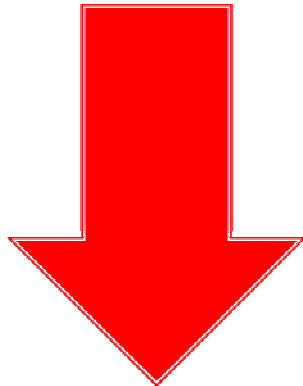
- istituzione di **corsi di formazione-aggiornamento** per il personale istruttore dell'Area per la Formazione Motoria Professionale attuati in collaborazione con docenti di Valutazione Funzionale dell'Università di Roma-Tor Vergata
- effettuazione di **studi in collaborazione con strutture universitarie** (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