

ATTUALITA'

Marco Covani e Rocco Amboni

Attività motoria per la sicurezza del personale VVF

*La pratica
quotidiana
nel comando
di Arezzo*

A proposito di sicurezza dei soccorritori, in quale modo si organizza il Corpo nazionale per attuare gli obblighi di miglioramento continuo richiesti dal d.lgs 626 del 1994?

Il passaggio dalla teoria alla pratica in un settore atipico come quello del soccorso, infatti, richiede valutazioni specifiche non mutuabili da altri comparti lavorativi. Una risposta può essere rintracciata nel primo convegno internazionale sulla sicurezza del soccorso (svoltosi presso l'Istituto superiore antincendi nell'aprile 2002) articolato in quattro punti:

- aggiornamento dei mezzi e delle attrezzature;
- adozione di standard formativi adeguati e aggiornamento delle procedure operative;
- preparazione fisica;
- controllo sanitario.

Questi punti costituiscono, in un certo senso, le quattro gambe di un sistema che il Corpo nazionale sostiene e cerca di aggiornare continuamente, sia con l'attività di indirizzo e controllo svolta dagli organi centrali che con l'attuazione quotidiana svolta nei comandi. Proprio su quest'ultima attività, nelle note che seguono si vuole illustrare l'organizzazione che si è data un comando provinciale dei vigili del fuoco (in particolare, quello di Arezzo), per garantire la preparazione motoria del personale di soccorso attraverso un'attività pianificata secondo le indicazioni del dipartimento.

Il contesto

Nel comando di Arezzo è attivo da decenni un gruppo sportivo particolarmente vivace, che opera soprattutto nel settore della ginnastica artistica. Aperto anche alle esigenze del territorio, il gruppo sportivo gode dell'opportunità di avere fra gli istruttori un vice campione europeo ed un funzionario laureato presso l'ISEF (rispettivamente, Rocco Amboni e Marco Covani).

Utilizzando le risorse umane e strumentali gestite dal gruppo sportivo, dal mese di aprile del 2004 è stato avviato un programma addestrativo

Attività motoria per la sicurezza del personale VVF

sperimentale di preparazione fisica, generale e specifica, volta al miglioramento delle capacità condizionali del vigile del fuoco.

Come ribadito in più di una occasione dall'Ufficio per la formazione motoria professionale, l'attività ginnica deve far parte integrante dell'addestramento del vigile del fuoco, in sinergia con la conoscenza delle nuove tecnologie, materiali, tecniche d'intervento. Infatti, sia gli interventi tradizionali che i nuovi scenari nei quali il personale VVF viene chiamato ad intervenire (SAF, NBCR) richiedono una sempre maggiore capacità di risposta, che deve essere supportata dal raggiungimento e mantenimento del massimo delle capacità psico-fisiche. Un'attività ginnica obbligatoria è, quindi, necessaria per acquisire una condizione fisica indispensabile per una buona efficienza operativa. Inoltre, l'attuale quadro normativo sulla sicurezza dei lavoratori, rafforza l'obbligo per il vigile del fuoco di possedere requisiti psico-fisici incondizionati.

L'organizzazione dell'addestramento

Nella prima fase, l'addestramento viene svolto presso la sede centrale, ma una volta formati gli istruttori nei singoli turni (tempo previsto: 6/7 mesi), sarà sviluppato in tutte le altre sedi (distaccamenti permanenti), mentre ai vigili volontari del comando saranno fornite indicazioni e programmi di addestramento da svolgere autonomamente presso le proprie sedi.

Il programma esercitativo vede l'articolazione giornaliera impostata sul modello descritto nel riquadro. Gli esercizi proposti tendono in particolar modo a migliorare le qualità di potenziamento organico e muscolare, l'abilità e coordinazione, l'articolabilità tra i segmenti ossei.

Si è ritenuto opportuno proporre un ampio numero di movimenti al fine di ottenere una consistente variabilità esecutiva e, quindi, agire indirettamente sulla coordinazione motoria e sulla eliminazione di fenomeni di stanchezza nervosa derivante da monotona ripetizione di uno stesso esercizio.

Il tempo dedicato al riscaldamento ha lo scopo di predisporre l'organismo alle migliori condizioni di rendimento.

PROGRAMMA DI ADDESTRAMENTO

ore 09,30-10,15 (45'): attività di reazione fisica o di risveglio muscolare, svolta in gruppo (turno in servizio) all'aperto o indoor (palestra o garages) in condizioni meteo avverse.

ore 10,30-12,00: svolgimento test individuali e allenamento specifico individuale.

ore 15,00-16,30: svolgimento test individuali e allenamento specifico individuale

dalle ore 16,30: pratica di giochi sportivi (pallavolo, basket, calcetto) ed arrampicata alla parete artificiale per il *free climbing*.

il programma sopra indicato ha obiettivi specifici raggiungibili attraverso lo svolgimento dell'attività sotto dettagliata.

REAZIONE FISICA:

la pratica di reazione fisica è articolata in tre fasi: riscaldamento-preparazione fisica generale e defaticamento.

riscaldamento (10'-15'): si eseguono inizialmente molteplici esercizi di preatletismo con allungamento muscolare-tendineo (*stretching*), flessibilità e mobilità articolare.

preatletismo: consiste nell'esecuzione di una vasta gamma di esercizi a carico naturale, con o senza semplici attrezzi, pratica rivolta a migliorare tutte le qualità organiche e neuro muscolari indispensabili ad incrementare la performance dell'attività professionale del vigile del fuoco.

Aumentando la temperatura interna, infatti, l'organismo (al pari di un mezzo di locomozione meccanico) riesce a rendere in misura maggiore. In condizioni fisiche di riscaldamento si hanno i seguenti vantaggi:

- facilitazione degli scambi gassosi e dei processi biochimici a livello muscolare;
- aumento dell'irrorazione sanguigna;
- diminuzione della viscosità muscolare e conseguentemente degli attriti tra le varie componenti delle fibre;
- aumento della rapidità di contrazione e di rilassamento ovvero "scioltezza muscolare";
- miglioramento delle proprietà elastiche del muscolo e dei tendini con migliore funzionalità meccanica e azione preventiva da eventuali traumatismi.

Attività motoria per la sicurezza del personale VVF

Riassumendo, con il riscaldamento si tende a raggiungere un miglioramento dell'efficienza muscolare, articolare e dell'abilità motoria con movimenti di vario tipo, come la corsa leggera e a scatti, esercizi di preparazione atletica generale etc., eseguiti con brio e vivacità al fine di migliorare e mantenere le doti di reattività e di esplosività.

Preparazione fisica generale

La seconda fase della reazione fisica (25'-30' circa) si svolge con una maggiore intensità ed, in eguale multilateralità, vengono eseguiti esercizi di coordinazione o destrezza, potenziamento muscolare soprattutto a carico naturale per incrementare maggiormente la forza veloce. Tali obiettivi sono raggiunti anche con l'uso di sovraccarichi rappresentati dal peso del compagno mediante esercizi a coppie o a terne di individui, volti ad incrementare la resistenza organica e la forza. In ausilio vengono utilizzati anche piccoli attrezzi (bastoni, palle mediche ecc.) o attrezzi professionali (elementi di scala italiana, muri, manichette ecc.).

Gli ultimi 5-10' sono dedicati al defaticamento con particolare attenzione all'esecuzione di esercizi respiratori e al lavoro di stretching di cui ricordiamo i principali effetti:

- riduzione della tensione muscolare favorendo il rilassamento;
- prevenzione di infortuni muscolari legamentosi e tendinei;
- aumento delle possibilità di escursione articolare favorendo la coordinazione;

■ sviluppo della consapevolezza del proprio corpo. In conclusione l'attività mattutina "di reazione fisica" è finalizzata a portare il vigile del fuoco alle migliori condizioni organiche ed al massimo delle capacità prestazionali, predisponendolo nel proprio lavoro (la successiva attività addestrativa tecnico-professionale o, ovviamente, il soccorso) ed al raggiungimento del risultato ottimale: la massima riduzione del rischio operativo, per l'incolumità propria ed altrui.

Suddiviso per fasce di età il personale è sottoposto ad una serie di test ginnici mirati a valutare le condizioni fisiche di ognuno e costituenti la base per determinare delle tabelle di allenamento personalizzate volte in primo luogo al miglioramento dei parametri fisici rilevati maggiormente deficitari oltre che al mantenimento degli altri.

Vengono inoltre utilizzate macchine per allenamento del gruppo sportivo del comando quali: step, tapis roulant e cyclette (tutte dotate di cardiofrequenzimetro) al fine di effettuare i test per l'accertamento delle capacità aerobiche ed anaerobiche dei vigili e per il successivo allenamento.

Metodica di allenamento del circuit training con sette od otto stazioni volte al miglioramento della forza muscolare mediante l'uso di sovraccarichi, con carichi corrispondenti al 70/85% del massimale ed un numero di ripetizioni sino all'esaurimento.

