

Anna Marszałek

# Program treningów fizycznych dla strażaków z uwzględnieniem zmian wydolności fizycznej zachodzących z wiekiem



Materiały informacyjne CIOP-PIB

Program treningów fizycznych dla strażaków z uwzględnieniem zmian wydolności fizycznej zachodzących z wiekiem

*Opracowano na podstawie wyników IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” sfinansowanego w latach 2017-2019 w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.*

*Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.*

*Zadanie 1.G.07: Opracowanie programu treningów fizycznych dla strażaków uwzględniających zmiany wydolności fizycznej zachodzące z wiekiem*

Autor:

dr Anna Marszałek – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Zakład Ergonomii, Pracownia Obciążeń Termicznych

Zdjęcie na okładce: bigstockphoto

© Copyright by

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
Warszawa 2019

**CIOP**  **PIB**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa  
tel. (48-22) 623 36 98, [www.ciop.pl](http://www.ciop.pl)

Stan zdrowia strażaka ze względu na występowanie wielu zagrożeń w jego pracy musi być bardzo dobry, a jego wydolność fizyczna – bardzo wysoka. Dzięki tym czynnikom będzie możliwy wysiłek, zwłaszcza w gorącym środowisku, a obciążenie organizmu – mniejsze niż przy gorszych parametrach zdrowotnych.

Strażacy nie mają wytycznych dotyczących rodzaju ćwiczeń, które powinni wykonywać, ich częstości i intensywności. Zgodnie z „Zasadami organizacji doskonalenia zawodowego w Państwowej Straży Pożarnej” istnieją wytyczne związane z przygotowaniem fizycznym do działań ratowniczych (WF), dotyczące zalecanego czasu ćwiczeń, który wynosi minimum 1 godzinę lekcyjną lub 2 godziny lekcyjne tygodniowo, w zależności od rodzaju służby.

Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, w CIOP-PIB opracowano **program treningowy dla strażaków**, którego przeznaczeniem jest usprawnienie przygotowania motorycznego strażaków w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej. Program ten obejmuje:

- opis zasad i rodzajów treningów oraz omówienie podstaw energetycznych wysiłku fizycznego
- program ćwiczeń z wyjaśnieniem, jak wykonywać ćwiczenia, jak przeprowadzać rozgrzewkę i rozciąganie mięśni po wysiłku.

Celem opracowanych ćwiczeń jest poprawa motoryki funkcjonariuszy Straży Pożarnej (SP) i tym samym efektywności wykonywanej przez nich pracy w trakcie służby. Zestawy ćwiczeń zostały opracowane we współpracy z firmą Training Lab.

Założeniem tego programu było zaproponowanie ćwiczeń o charakterze ogólnorozwojowym. Opracowany plan ćwiczeń zapewnia:

- rozwój wydolnościowy
- rozwój wytrzymałości mięśniowej
- zwiększenie siły względnej oraz bezwzględnej
- poprawę gibkości i zakresów ruchu.

W przygotowanym materiale zawarto szczegółowe objaśnienia sposobów wykonania ćwiczeń, zarówno opisowe, jak i graficzne (fot. 1). Uwzględniono ćwiczenia z zastosowaniem sprzętów do ćwiczeń oraz ćwiczenia niewymagające ich użycia. Dzięki takiemu układowi poszczególne grupy strażaków będą mogły dokonać wyboru odpowiednich dla siebie zajęć, w zależności od dostępnego sprzętu treningowego.

Opisy przy każdej jednostce treningowej uwzględniają stopniowanie obciążenia w kolejnych tygodniach treningu. Opracowanie zawiera także wskazówki dotyczące bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w zależności od wieku osób ćwiczących, ich sprawności i wydolności fizycznej.



Fot. 1. Przykłady ćwiczeń zawartych w opracowanym programie treningowym. Trening testowy z programu ćwiczeń opracowanego w ramach IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”. Fot. A. Marszałek

Program zakłada, że plan ćwiczeń na dany dzień składa się zawsze z następujących elementów:

- rozgrzewki
- części stabilizacyjnej mięśni korpusu, obręczy barkowej i chwytu
- części treningu siłowego, wykonywanego przy użyciu ruchów z obciążeniem własnego ciała
- części sprawnościowej i wytrzymałościowej
- pracy dodatkowej w sytuacji, w której logistyka miejsca i infrastruktura treningowa pozwalają na jej wykonanie
- rozciągania.

Opracowany program ćwiczeń był testowany podczas 8-tygodniowego treningu z udziałem 22 strażaków, którzy reprezentowali grupę młodszą (25–35 lat) i starszą (36–45 lat) w równej liczbie po 11 osób. Strażacy pozytywnie ocenili program ćwiczeń. Przeprowadzone badania ankietowe wykazały, że nieco większe korzyści z treningu miały osoby z grupy starszej, co może wynikać z mniejszej aktywności fizycznej tej grupy strażaków.

Przeprowadzony trening testowy posłużył do weryfikacji opracowanego programu treningowego i opracowania jego ostatecznej postaci.

Formy dostępności opracowanego programu treningów:

- wersja drukowana przekazana do Komendy Wojewódzkiej PSP
- filmy instruktażowe dotyczące sposobu wykonywania zalecanych ćwiczeń
- ulotki informacyjne do pobrania na szkoleniach w CIOP-PIB.