

## VJEŽBALIŠTE

### Fizička i psihička priprema vatrogasaca

Vatrogasna aktivnost spada u specifičnu ljudsku djelatnost koja iziskuje psihičku stabilnost i dobru fizičku (tjelesnu) izdržljivost. Pod psihičkom stabilnošću podrazumijeva se kontrola i prilagodba na nove, nepoznate situacije, kao i situacije u kojima je ugrožen vlastiti ili tuđi život (stresne životne situacije). Kvalitetna fizička priprema vatrogasaca obuhvaća svakodnevno tjelesno vježbanje kojim se razvijaju aerobne sposobnosti, te usvajaju i poboljšavaju psihomotoričke sposobnosti (brzina, snaga, izdržljivost, koordinacija, itd.) U okviru provjere fizičke pripremljenosti u JVP grada Zagreba, operativni djelatnici dva puta godišnje moraju proći vježbališni centar. U slučaju da oba puta ne prođu, upućuju se na liječnički pregled. Spomenuti vježbališni centar je preslika jednog Njemačkog vježbališta, a sastoji se od:

1. Prostorija gdje se obavlja tjelesna provjera (Slika 1)



2. Nadzorna prostorija/pult (Slika 2)



### 3. Dimna komora (Slika 3)



Provjera psiho-motoričkih sposobnosti obavlja se u uvjetima potpune radne opremljenosti. Dakle pod maskom i sa izolacijskim aparatom. Test snage, izdržljivosti i koordinacije provodi se kroz nekoliko vježbi, odnosno sprava.

#### 1. Beskonačna traka (Slika 4):



Brzina trake od 6 km/h, nagib od 3 %. Ispitanik hoda tri minute.

#### 2. Čekić – uteg ( Slika 5):



Uteg je mase 20 kg, a potrebno ga je podići 15 puta.

3. Beskonačna ljestva (Slika 6):



Potrebno je savladati 30 m, pri stupnju 6 na potenciometru

4. Bicikl s ergometrom (Slika 7):



Početna snaga 100 W, za svaku minutu 50 W automatsko pojačanje do 200 W.  
Trajanje vježbe 2 min.

5. Industrijski bazen sa šahtovima i preprekama (Slika 8):



Daje uvid u koordinacijsku vještinu i snalžljivost ispitanika.

6. Dimna komora

- omogućuje vježbe kretanja i snalaženja u zadimljenim prostorima, odnosno simulaciju požara u podrumima, podzemnim garažama, skladištima itd.

Simulacija se postiže sa sljedećim efektima:

- umjetni dim, bljeskalice, grijači, pucketanje vatre i sl.

Nadzor i kretanje ispitanika prati se iz nadzorne prostorije uz pomoć infracrvene kamere.

Dimna komora

Slika 9:



Stres je u vatrogastvu značajan problem. Istraživanja pokazuju da u cijelom svijetu vatrogasci pate od stresa, a kod psihičke pripreme vatrogasaca, jedan od načina je suzbijanje stresa. Pomoći mogu odgovarajuće pripreme, razrađeni planovi uzbune, učestala vježbanja sa simuliranim stvarnim opasnostima i sl. Autogeni treninzi, vježbe razgibavanja, promjena podjela vremena kao i različiti oblici opuštanja, načini su suzbijanja ili ublažavanja stresa.