

ANEXO E

ANEXO II: PROTOCOLO DE BATERIAS DE PRUEBAS Y TEST PARA LA EVALUACION DE LAS CONDICIONES Y APTITUD FISICAS DE LOS TRABAJADORES ENCUADRADOS EN CATEGORIAS Y OCUPACIONES DEL DISPOSITIVO DE PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS FORESTALES DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ANDALUCÍA.

Con la batería de “Test de Infoca” que aquí se establece, se podrá conocer cuál es el nivel de aptitud física laboral del personal que trabaja en tareas de prevención y extinción de incendios forestales.

OBJETIVOS DE LA BATERIA DE “TEST INFOCA”

1. Conocer el grado de aptitud física de la persona valorada.
2. Permitir a la empresa el conocimiento de cuál es el nivel de preparación de todo el dispositivo.
3. Dotar al trabajador y a la empresa del conocimiento de cómo está preparada dicha persona (estado operacional), para saber hasta dónde puede llegar a mejorar.
4. Estimular al personal de la empresa a incrementar el interés y vinculación sobre el correcto desarrollo de la condición física y preparación del trabajador.
5. Ayudar al trabajador a adoptar una actitud positiva hacia la preparación física, tomando conciencia de su condición física.
6. Estudiar longitudinalmente distintas variables de la condición física a lo largo de diferentes campañas.

BATERIA DE TEST PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA AL PERSONAL ADSCRITO A LAS LABORES DE PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS FORESTALES: “Batería de Test INFOCA”

1. BAREMACIÓN:

A través de ésta se va a categorizar la aptitud física de un trabajador. Esta categorización no es más que una valoración del individuo y de su capacidad para realizar ciertas labores con un mínimo de seguridad garantizada.

2. PROCEDIMIENTO DE VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS

Para obtener un índice compuesto de los resultados obtenidos en el conjunto de la batería, se realiza la suma ponderada de los índices simples de cada una de las pruebas que la componen. El peso porcentual establecido para cada prueba se ajusta a la importancia que tiene, en las tareas específicas de prevención y extinción, la cualidad física que con ella se mide según se establece en la Figura 1 y Figura 2:

Figura 1; División ponderal de las cualidades físicas en función de su importancia para las tareas de extinción de incendios forestales en la Categoría de B.F. Especialista Prevención y Extinción.

RESISTENCIA 40%	VELOCIDAD - COORDINACIÓN 30%
FUERZA TREN INFERIOR 15%	FUERZA TREN SUPERIOR 15%

Figura2; División ponderal de las cualidades físicas en función de su importancia para las tareas de extinción de incendios forestales en la Categoría de B.F. Conductor/Operador Autobombas.

RESISTENCIA 30%	VELOCIDAD - COORDINACIÓN 40%
FUERZA TREN INFERIOR 15%	FUERZA TREN SUPERIOR 15%

3. MÉTODO PARA LA OBTENCIÓN DEL RESULTADO FINAL DE LOS TEST.

Para que los resultados de los distintos test se puedan sumar ponderadamente, hay que normalizar los resultados de cada prueba previamente. No se puede comparar los datos obtenidos de la prueba del Course Navette con los de las flexiones de brazos. Para eso se le ha aplicado a cada prueba la siguiente fórmula.

$$\text{Resultado Normalizado de la Prueba} = 5 + \left(\frac{5 \times (R - \text{min})}{(\text{Max} - \text{min})} \right)$$

A cada valor de prueba se le aplica el coeficiente de ponderación para que al final se pueda obtener un resultado final o Aptitud Física.

Baremo en las pruebas físicas para las categorías profesionales de B.F. Especialista Prevención y Extinción:

PUNTOS	SALTO HORIZONTAL	FLEXIONES	6*6	CN
PONDERACIÓN	15%	15%	30%	40%
MÍNIMA	1,30	12	17	6
5 PUNTOS	1,40	12	17	6
10 PUNTOS	1,90	27	12	11

Baremo en las pruebas físicas para las categorías profesionales de: B.F. Conductor/Operador Autobombas:

PUNTOS	SALTO HORIZONTAL	FLEXIONES	6*6	CN
PONDERACIÓN	15%	15%	40%	30%
MÍNIMA	1,30	12	17	5
5 PUNTOS	1,40	12	17	6
10 PUNTOS	1,90	27	12	11

4. PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE LA BATERÍA Y LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

4.A. INDICACIONES GENERALES:

Antes de empezar las pruebas o test físicos hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Preparación del espacio, aparatos, medios auxiliares, etc. Para la realización de la prueba. (Calibración de los aparatos)
- Estandarización de las pruebas:
 - La prueba ha de realizarse en condiciones temporales, espaciales y materiales comparables.
 - Hay que explicar detalladamente a los sujetos, el sentido y el objetivo de las pruebas.
 - Los participantes en las pruebas, han de ser estimulados a dar el máximo rendimiento posible; conviene eliminar algún eventual miedo a las pruebas.
 - Hay que leer las instrucciones para las pruebas y mostrar el modo de acción.
 - Llamar la atención sobre el cumplimiento estricto de las instrucciones de la prueba.
 - Hay que neutralizar en la medida de lo posible las influencias, de tal manera que no contaminen la realización de las pruebas.
 - La información del resultado (conocimiento de resultado) se proporcionará lo más pronto que se pueda.

4.B. ORDEN DE REALIZACIÓN DE LOS TEST:

El orden de las pruebas aquí descrito puede variar según las necesidades operativas, siendo el Course Navette siempre la última prueba a realizar.

1ª y 2ª Evaluación de la fuerza:

- CMJ Horizontal o Salto Horizontal
- Flexiones de brazos

3ª Evaluación de la Velocidad – Coordinación.

- 6x6m. con Obstáculo.

4º Evaluación de la Resistencia:

- Course Navette.

TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA FUERZA

“CMJ Horizontal”

OBJETIVO:

Valorar el nivel de fuerza reactiva explosiva elástica del tren inferior. (Correlación CMJH-CN)

PROTOCOLO

Material; Cinta métrica y tiza

Descripción:

Posición inicial:

El sujeto se coloca derecho con los pies ligeramente separados (anchura de los hombros), los talones se colocan pegados a la línea de partida. Las manos se ponen a la altura de las caderas, adoptando una posición en jarra con los brazos.

Desarrollo:

Tomará impulso para el salto flexionando las piernas, aproximadamente 90º, para a continuación saltar realizando una extensión de piernas. Los brazos no se despegan en ningún momento de las caderas.

Finalización:

En el momento de la caída ha de mantener los pies en el mismo lugar donde ha realizado el primer contacto sin perder el equilibrio.

Consignas:

- Al caer deberán mantener el equilibrio sin llegar a apoyarse en el suelo con las manos.
- No se puede realizar un salto previo para tomar impulso.
- Se debe impulsar con los dos pies a la misma vez.
- Se medirá a partir del talón del pie que esté más cerca de la línea de salida.

Instrucciones:

- Se podrán realizar tres intentos máximo, y puntuará el intento válido de mayor distancia alcanzada.
- No hay tiempo de descanso entre los saltos.
- El sujeto realizará el salto cuando se le de la señal.
- Los saltos se harán entre las líneas marcadas.

TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA FUERZA

“Flexión de brazos”

OBJETIVO:

Conocer la capacidad de resistencia de la fuerza del tren superior.

PROTOCOLO:

Descripción:

Posición inicial:

El sujeto se coloca boca abajo con el cuerpo totalmente estirado (tronco, caderas y tobillos forman una línea recta), sólo apoyará pies y manos. Las manos se apoyan a la altura de los hombros.

Desarrollo:

El sujeto ha de realizar flexiones de brazos hasta el agotamiento. Para que una repetición se considere correcta el ejecutante debe flexionar los brazos hasta formar un ángulo de 90° con los codos y extenderlos hasta un ángulo de 180° con los codos.

Finalización:

En el momento en que el individuo no pueda realizar correctamente el ejercicio.

Consignas:

- El cuerpo se debe mantener recto durante todo el ejercicio.
- No se permitirá contactar con otra parte que no sea pies y manos para realizar la flexo-extensión.

Instrucciones:

- La prueba sólo se realizará una vez hasta que el sujeto llegue a la fatiga total.
- No se permitirán pausas o paradas superiores a tres segundos.
- Se registra y puntúa el número de flexiones realizadas correctamente.

TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD-COORDINACIÓN

“Velocidad 6x6m. con obstáculo”

OBJETIVO:

Medir la velocidad de desplazamiento además de la coordinación.

PROTOCOLO:

Material: Banco de 40 cm. De altura
Líneas adhesivas o tiza
Cronómetro digital

Descripción:

Posición inicial:

El sujeto se coloca derecho con los pies ligeramente separados (anchura de los hombros), la punta de los pies pegadas a la línea de partida. Tronco erguido y brazos pegados a éste.

Desarrollo:

A la señal de “listos” “ya”, el ejecutante tomará la salida. La prueba consiste en realizar tres recorridos de ida y vuelta a la máxima velocidad, salvando el obstáculo que se encuentra en la mitad del recorrido. Es condición indispensable sobrepasar la línea siempre con los dos pies.

Finalización:

La prueba finalizará en el momento que el ejecutante realice los tres recorridos, pisando la línea de llegada para que se detenga el cronómetro.

Consignas:

En cada recorrido será **condición** indispensable que el sujeto sobrepase la línea con los dos pies

- El banco hay que sortearlo por encima. Dos veces por recorrido (en la ida y en la vuelta)
- Si el banco es derribado el intento se considerará nulo.

Instrucciones:

- En el caso de que haya alguna caída o resbalón podrá repetirse la prueba. Máximo dos intentos.
- En caso de repetirse la prueba se le dejará un descanso de 3 minutos.
- Si el sujeto sale antes de que se le de la señal, el intento se considerará nulo, por lo que sólo contará con otra oportunidad para poder ejecutar la prueba.

- Si en alguno de los recorridos el sujeto no sobrepasa la línea se le advertirá una vez, a la segunda se le considerará intento nulo.
- Está prohibido apoyar las manos en el suelo, durante el desarrollo de la prueba.

TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA

“Course Navette”

OBJETIVO:

Cálculo indirecto del Consumo máximo de oxígeno (VO₂máx)

PROTOCOLO:

Material: Reproductor de sonido, Cinta cassette, tiza, espacio plano limitado entre 20 m.

Descripción:

Posición inicial:

Los ejecutantes se colocarán detrás de la línea de 1 m. de distancia entre ellos.

Desarrollo:

Se pondrá en marcha el reproductor de sonido. Al oír la señal de salida tendrán que desplazarse hasta la línea contraria (20 m) y pisarla esperando volver a oír la siguiente señal. Se ha de intentar seguir el ritmo del magnetófono.

Finalización:

Repetirá constantemente este ciclo hasta que no pueda llegar a pisar la línea en el momento que la señale el cassette. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último palier que haya escuchado.

Consignas:

- La línea debe ser pisada en el tiempo permitido, nunca podrá ir a pisar la otra línea sin haber pisado la que corresponde.
- No podrá ir a pisar la siguiente línea hasta que no haya oído la señal.

Instrucciones:

- Se realizará un solo intento.
- Emitir la explicación del test contenido en el audio antes de comenzar la prueba.
- Colocar el reproductor de sonido en un lugar donde lo puedan escuchar bien todos los participantes.