

INSTITUTO SUPERIOR DE SEGURIDAD PÚBLICA



ANEXO II
PLAN DE EVALUACIÓN DEL PERSONAL
DEL CUERPO DE BOMBEROS DE LA CIUDAD
DESCRIPCIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS INSTANCIAS DE
EVALUACIÓN

2019

DESCRIPCIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS INSTANCIAS DE EVALUACIÓN

1) CONDICIÓN FÍSICA Y ATLÉTICA

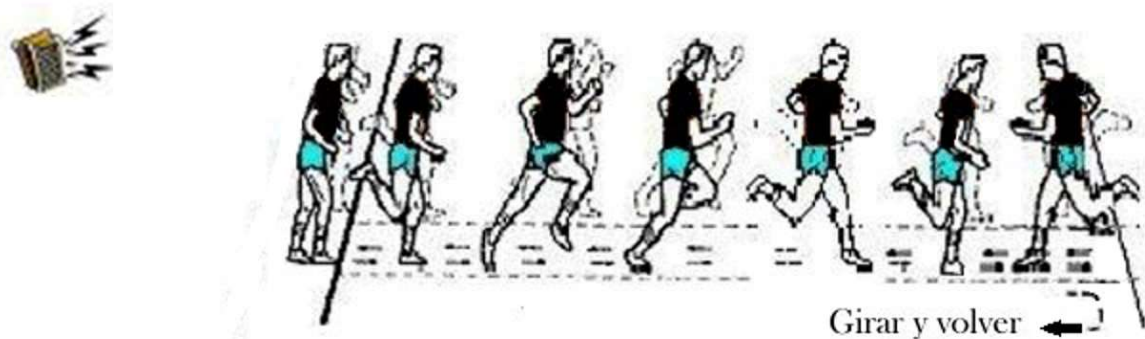
1. PRUEBA COURSE NAVETTE

Prueba a ser evaluada al personal comprendido en los siguientes rangos y según sexo:

- Hasta 29 años.
- De 30 a 39 años.
- De 40 a 49 años.

1.1 Objetivo

Evaluar la potencia aeróbica máxima. Determinar el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máximo).



El test de Course Navette es una prueba aeróbica máxima y progresiva. Mide la potencia aeróbica máxima e indirectamente el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máximo).

1.2 Descripción e instrucciones para el ejecutante

Se debe correr ida y vuelta en forma continua una distancia de veinte (20) metros, al ritmo que marca el sonido emitido desde un equipo de audio en intervalos regulares. Este ritmo de carrera aumentará progresivamente cada minuto (ciclo denominado palier).

Al iniciar la señal el ejecutante deberá desplazarse hasta la línea contraria, **pisarla en el momento que suena la señal del audio**, hacer un cambio de sentido y volver a salir; los propios corredores ajustarán la velocidad de carrera para encontrarse siempre que suene el audio en un extremo u otro del recorrido de 20 metros.

El objetivo de la prueba es mantener el ritmo de carrera hasta alcanzar la exigencia de paliers requeridos de acuerdo a sexo y edad.

Es importante mantener una línea de carrera, no se permiten giros. El test se dará por finalizado cuando el ejecutante no pueda pisar la línea en el momento indicado por la señal sonora emitida, es decir, cuando no pueden seguir el ritmo marcado.

1.3 Normas

Se deberá pisar la línea señalada en cada uno de los desplazamientos. Cuando el ejecutante se vea imposibilitado a seguir el ritmo que marca el audio, finalizará la prueba y se anotará el último período o mitad de período escuchado.

2. PRUEBA FUERZA ABDOMINAL

Prueba a ser evaluada al personal comprendido en los siguientes rangos y según sexo:

- a. Hasta 29 años.
- b. De 30 a 39 años.
- c. De 40 a 49 años.

2.1 Objetivo

Test desarrollado para medir la fuerza en los músculos abdominales.



La evaluación de este grupo muscular permite observar la fuerza de la zona abdominal, la cual permite un equilibrio entre los músculos encargados de mantener la bipedestación, además de optimizar la función de los músculos posturales. Debido a la postura de bipedestación y al equipo necesario para desarrollar su tarea profesional, el personal podría sufrir dolencias a nivel de los músculos de la cintura escapular y región de la espalda baja al no encontrarse desarrollada correctamente la fuerza de la zona abdominal.

2.2 Normas

El ejecutante que sostiene los pies debe hacerlo firmemente del tobillo o empeine, en cuclillas o arrodillado. No se permite el arqueo o impulso con la cadera en la ejecución de la prueba para sacar provecho en la realización del ejercicio. Debe cumplir correctamente con la descripción del ejercicio, en caso contrario no se contabiliza la repetición.

2.3 Descripción e instrucciones para el ejecutante

El ejecutante se debe ubicar decúbito dorsal (acostado en el piso boca arriba), con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados apoyados en el suelo y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un compañero le tomará los pies y los mantendrá fijos firmemente al piso.

Al escuchar la orden del evaluador, deberá alcanzar la exigencia de repeticiones determinada de acuerdo a sexo y edad en 1 minuto; realizando el ciclo de flexión y extensión de la cadera y manteniendo las manos entrelazadas por detrás de la nuca durante toda la ejecución.

Los codos deben tocar o alcanzar la línea de las rodillas en la flexión y la espalda debe apoyarse en el piso en la extensión (las escápulas u omóplatos deben hacer contacto con el suelo o colchoneta).

3. TEST DE MARCHA DE 6 MINUTOS

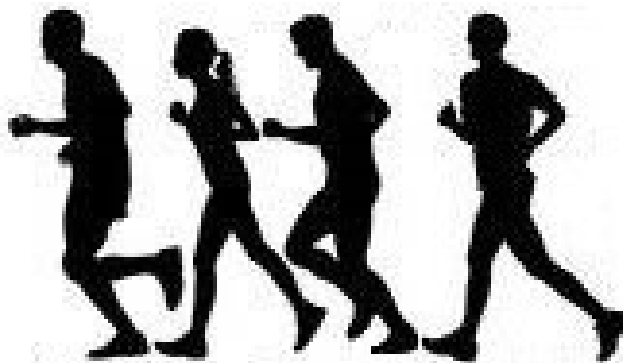
Prueba a ser evaluada al personal comprendido en el rango 50 años o más.

3.1 Objetivo

El Test de Marcha de 6 minutos es muy utilizado como método de evaluación funcional. El caminar es un componente importante de la actividad cotidiana, los test de marcha miden el estado o capacidad funcional, es decir, la habilidad física de realizar actividades cotidianas. Esto se fundamenta en el hecho, de que al requerir la puesta en juego de las reservas de los diferentes aparatos involucrados, se tiene una idea más ajustada de las capacidades funcionales a evaluar.

La mayor ventaja del test es que el individuo regula su propio ritmo, sin alcanzar un ejercicio máximo, por lo tanto refleja mejor la condición física y fisiológica en la vida cotidiana. Al realizar el ejercicio se pone a prueba simultáneamente todos los aparatos involucrados para ello, por ende se evalúa en forma global e integrada la

respuesta de los mismos, principalmente el respiratorio y el cardiovascular (circulación central y periférica), metabolismo y sistema musculoesquelético.



3.2 Descripción e instrucciones para el ejecutante

Se debe recorrer el recorrido predeterminado durante 6 minutos tratando de alcanzar la mayor distancia que sea posible en ese lapso.

El evaluado debe usar ropa cómoda y calzado adecuado.

Al finalizar los seis minutos, el evaluado debe detenerse, a fin de medir la distancia desde la última vuelta registrada.

El dato registrado será la distancia recorrida en metros.

EXIGENCIAS MÍNIMAS PARA CADA PRUEBA

PRUEBA FUERZA ABDOM. en 1´(repeticiones)		
<i>edad/sexo</i>	<i>FEMENINO</i>	<i>MASCULINO</i>
<i>Hasta 29 años</i>	20	30
<i>30-39 años</i>	15	25
<i>40- 49 años</i>	10	20
PRUEBA COURSE NAVETTE (paliers)		
<i>edad/sexo</i>	<i>FEMENINO</i>	<i>MASCULINO</i>
<i>Hasta 29 años</i>	2,5	4,5
<i>30-39 años</i>	2	4
<i>40- 49 años</i>	1	3

TEST DE MARCHA DE 6 MINUTOS (distancia)		
<i>edad/sexo</i>	<i>FEMENINO</i>	<i>MASCULINO</i>
<i>50 años o más</i>	<i>400 mts.</i>	<i>600 mts.</i>

2) ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA

El plan de entrenamiento del personal del Cuerpo de Bomberos sin estado policial está compuesto de dos etapas:

- La primera etapa consiste en un ejercicio del tipo práctico, donde se plantearán situaciones para que el personal pueda resolver o bien mostrar la idoneidad en el momento de la ejecución de las distintas técnicas:
 - Alistamiento (colocación equipo estructural).
 - Tendido, agregado y reemplazos de manga.
 - Inmovilización de una víctima, ejecución nudos.
 - Conducción de una maniobra para inmovilización de una víctima.
 - Ejercicio de modulación.
- La segunda etapa será una evaluación teórica del tipo opción múltiple, consistente en 10 preguntas, donde se examinará al personal de acuerdo al grado, orientada a la labor que le compete al cursante. Respecto de los contenidos del examen estarán vinculados a los siguiente temas: Organigrama de cuerpo de bomberos, régimen de intervención utilizado por el cuerpo de bomberos, clasificación de intervenciones, confección de actas, características de materiales específicos, conceptos de cabullería, inmovilización de víctimas, recursos hídricos, solicitudes de intervención de las distintas áreas del cuerpo de bomberos y ajenas al mismo, rol de dotación, reglas generales de extinción, reanimación cardio pulmonar.



G O B I E R N O D E L A C I U D A D D E B U E N O S A I R E S
"2019 -Año del 25° Aniversario del reconocimiento de la autonomía de la Ciudad de Buenos Aires"

Hoja Adicional de Firmas
Anexo

Número:

Buenos Aires,

Referencia: ANEXO II PLAN DE EVALUACIÓN DEL PERSONAL DEL CUERPO DE BOMBEROS DE LA CIUDAD DESCRIPCÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS INSTANCIAS DE EVALUACIÓN.

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 5 pagina/s.