



## UNA PARADA POR LA SEGURIDAD

SEGURIDAD EN EL TRABAJO Y LAS OPERACIONES EN INCENDIOS FORESTALES

*Unos minutos pueden durarte toda la vida...*



### IMPORTANCIA DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN INCENDIOS FORESTALES

- 🔥 El trabajo desarrollado por el Personal Especialista en Extinción de Incendios Forestales (PEEIF) es **MUY EXIGENTE** ya que se lleva a cabo en un entorno caracterizado por condiciones orográficas adversas, presencia de humo, exposiciones a condiciones ambientales extremas, dificultad para rehidratarse, transporte de cargas, manejo de herramientas, larga duración del esfuerzo, etc. Ante estos hechos, es **IMPRESCINDIBLE** poseer y mantener una **ÓPTIMA CONDICIÓN FÍSICA** que minimice las repercusiones que estas condiciones de trabajo puedan tener en la salud y la seguridad de los trabajadores.
- 🔥 Por **CONDICIÓN FÍSICA** se entiende al conjunto de habilidades que nos permiten llevar a cabo el **TRABAJO DIARIO** con **EFFECTIVIDAD**, retardando la aparición de la **FATIGA** y disminuyendo el **GASTO ENERGÉTICO**. Se divide en:
  - Cualidades físicas: resistencia aeróbica, fuerza y velocidad.
  - Cualidades motrices: coordinación, flexibilidad y equilibrio.
- 🔥 Para alcanzar adaptaciones y mejoras en la condición física del PEEIF, el programa de entrenamiento físico debe estar totalmente **PLANIFICADO** y debe considerar los principios de distribución de la **CARGA** (frecuencia, volumen, intensidad y densidad) para alcanzar los objetivos que se planteen de inicio.
- 🔥 Mejorar la **CAPACIDAD AERÓBICA** permite al PEEIF realizar su trabajo durante un tiempo prolongado retrasando la aparición de la fatiga. Esta cualidad se puede desarrollar mediante la carrera continua, entrenamiento específico de marcha o trabajo interválico (alternancia de diferentes intensidades de esfuerzo con fases de descanso).
- 🔥 Mejorar la **FUERZA-RESISTENCIA MUSCULAR** permite al PEEIF ser mucho más eficiente en el empleo de la fuerza durante largos periodos de tiempo. Esta cualidad se puede desarrollar a través de metodologías variadas, tanto de forma general (pesas, circuitos, autocargas, etc) como de manera específica (marchas, líneas de defensa, etc).
- 🔥 Mejorar la **FLEXIBILIDAD** permite aumentar la elasticidad muscular y la amplitud articular del PEEIF, lo cual es muy interesante como mecanismo recuperador post-esfuerzo. Esta cualidad puede trabajarse mediante estiramientos activos, pasivos, Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP), etc.
- 🔥 Realizar **EJERCICIOS PREVENTIVOS** de propiocepción de tobillo y de estabilización de la faja abdomino-lumbar, potencia la estabilidad articular y minimiza el riesgo lesivo en el PEEIF.
- 🔥 **Cuestiones:**
  - Tu estado físico ¿Consideras que es limitante en tu profesión? ¿En qué sentido?
  - ¿Realizas periódicamente ejercicios preventivos? ¿Has notado mejora en las molestias que van implícitas a las diferentes actividades que desarrollas?
- 🔥 **Actividad.** Poner en común y discutir junto con tus compañeros, acerca de la idoneidad de llevar a cabo un programa de entrenamiento físico específico para el PEEIF. Analizar la relevancia de las diferentes cualidades físicas en tu trabajo.

*¿TIENE ALGUNA IDEA? Envíe sus comentarios o nuevas propuestas a [seguridad\\_incendios@magrama.es](mailto:seguridad_incendios@magrama.es)*

**RECUERDE SIEMPRE QUE USTED ES EL PRIMER RESPONSABLE DE SU SEGURIDAD**

*STOP Una parada en la seguridad es una iniciativa del Comité de Lucha contra Incendios Forestales*

<http://www.magrama.gob.es/es/biodiversidad/temas/incendios-forestales/>

