PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 5 - numero 874 di giovedì 30 ottobre 2003

Efficienza fisica contro gli...infortuni sul lavoro

Per i Vigili del Fuoco prevenzione significa anche essere e restare "in forma". Una considerazione che vale non solo per loro.

Sull'ultimo numero della rivista dei Vigili del Fuoco "Obiettivo sicurezza" è stato trattato il tema dell'efficienza fisica nell'ottica della prevenzione degli infortuni sul lavoro.

Un'analisi degli infortuni nel settore pubblicata nel 2001 aveva evidenziato che "troppi infortuni mostrano una dinamica apparentemente banale (nello scendere dal mezzo..., nel correre per raggiungere il mezzo..., nello scendere le scale della sede ..., e così via)."
Un dato che è stato messo in relazione con una scarsa efficienza fisica.

Ciò ha sollecitato una riflessione sul rapporto tra la prevenzione degli infortuni e il raggiungimento e mantenimento di un adeguato grado di efficienza fisica, che deve divenire così "uno degli obiettivi irrinunciabili nella formazione - permanente e ricorrente - degli operatori del soccorso urgente."

Nell'articolo è illustrato il risultato di una indagine finalizzata all'individuazione di norme di riferimento per la valutazione dello stato di "efficienza fisica"(fitness) del personale operativo del Corpo nazionale dei vigili del fuoco.

Il livello medio di efficienza fisica del campione preso in esame nel corso dell'indagine è risultato "ampiamente suscettibile di miglioramento".
"Incrementando il livello di fitness dei nostri vigili del fuoco ? è stato sottolineato - aumenterebbe il livello di sicurezza degli operatori del soccorso urgente.
Riteniamo infatti che un minimo livello di efficienza fisica sia essenziale per garantire - in primis ? la sicurezza del lavoratore durante lo svolgimento dei suoi compiti istituzionali, nonché per consentirgli di collaborare attivamente ed efficacemente con i compagni della squadra, nel prestare soccorso nella maniera più rapida e sicura."

Ai Vigili del Fuoco è raccomandata la pratica costante di una moderata attività fisica associata ad un corretto regime alimentare; sane abitudini che portano ad un miglioramento dell'efficienza cardio-circolatoria e della resistenza organica generale.
In pratica ciò si traduce, ad esempio, in una maggiore resistenza alla fatica, con conseguente maggior lucidità e capacità di discriminazione in situazioni d'emergenza, ed in un incremento dei livelli di forza e resistenza muscolare.

L'articolo è consultabile qui.
