



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
DIREZIONE CENTRALE PER LA FORMAZIONE

Ufficio per la Formazione Motoria Professionale

Amministrativo/Personale - Piazza Scilla n°2 - 00178 Capannelle ROMA - Tel.. 0671636/2810-2825

Mail: [for.motoriaprofessionale@vigilfuoco.it](mailto:for.motoriaprofessionale@vigilfuoco.it) Mail Certificata: [for.motoriaprofessionale@cert.vigilfuoco.it](mailto:for.motoriaprofessionale@cert.vigilfuoco.it)

Allegati n° 2

All' Ufficio Pianificazione Controllo e Sviluppo  
[for.coordinamento@cert.vigilfuoco.it](mailto:for.coordinamento@cert.vigilfuoco.it)

e.p.c. Alla Direzione Centrale per la Formazione  
[dc.formazione@cert.vigilfuoco.it](mailto:dc.formazione@cert.vigilfuoco.it)

**OGGETTO: Programmi addestramento 88° corso Allievi Vigili del Fuoco.**

Tenuto conto delle linee guida fornite per la ripresa delle attività motorie e sportive nel periodo di emergenza correlato con il rischio epidemiologico da COVID-19 ed a quanto emerso nella riunione di cui al D.lgs 81/08 tenutasi in data 21.05.2020 inerente le misure di sicurezza da adottare a seguito del medesimo rischio di cui si allega copia (All. n°1), questo Ufficio ha provveduto a rielaborare i programmi di addestramento sia in ambito ginnico che natatorio.

Nel merito si rappresenta che le variazioni hanno tenuto conto in particolar modo di due parametri ritenuti fondamentali:

- distanze di sicurezza durante lo svolgimento delle attività;
- modalità di utilizzazione di materiali ed attrezzature.

Si è ritenuto necessario estrapolare e conseguentemente modificare dai programmi tecnici in atto tutte le procedure didattiche che comportano lo svolgimento di attività a coppia e/o in gruppo ravvicinato, nonché attività che prevedano l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi in sequenza o senza soluzione di continuità.

Le variazioni dei programmi in questione hanno comportato conseguentemente:

- per il settore ginnico, la variazione di programmi e delle prove di verifica finale per il modulo in questione;
- per il settore nuoto, la temporanea sospensione dell'attività non curriculare di nuoto per salvamento.

Pertanto, si riportano in allegato le nuove schede tecniche relative all'addestramento ginnico, sulla base delle quali, qualora nulla osti da parte di codesto Ufficio e in via sperimentale per il corso in atto, si procederà ad attuare la formazione del personale corsista (All. n°2).

Per quanto attinente le schede tecniche del nuoto, rimangono invariate le verifiche finali ad esclusione della parte del salvamento a nuoto che, come sopra indicato, viene temporaneamente sospesa.

IL DIRIGENTE REGGENTE  
(SANTANGELO)

Documento sottoscritto con firma digitale

ai sensi del D.lgs 82/2005 art. 21

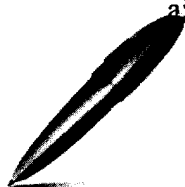
SANTANGELO FABRIZIO  
MINISTERO DELL'INTERNO/80219290584

Firmato il 22/06/2020 12:55

Seriale Certificato:  
58715753803627773843898676917953500706

Valido dal 10/03/2017 al 10/03/2027

ArubaPEC per CA di firma qualificata



*Ministero dell'Interno*

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
Direzione Centrale per la Formazione

Il giorno 21 Maggio 2020 alle ore 10:00 presso l'impianto piscina della Direzione Centrale per la Formazione si è svolta la riunione di cui al D.lgs 81/08.

La riunione è stata convocata in previsione dell'imminente ripresa dei corsi allievi vigili del fuoco, per studiare e predisporre le misure di sicurezza da adottare a seguito di rischio epidemiologico da Covid 19.

Sono presenti:

- *Dirigente Superiore Ginnico Sportivo* Fabrizio Santangelo
- *Dirigente Vice Direttore – (R.S.P.P.)* Giulio Capuano
- *Dirigente Vice Direttore Ginnico Sportivo* Federico Grugni
- *Dirigente Vice Direttore (Medico Competente)* Schiavonea Modesto
- *Capo Reparto Esperto* Raffaele Russo
- *Capo Squadra Esperto* Alessandro Del Monte
- *Capo Squadra Esperto* Roberto Melillo
- *Vigile del Fuoco Esperto* Fabio Foggetti
- *Vigile del Fuoco* Ciro Giustino

Prende la parola il R.S.P.P., che espone la situazione relativa alla sicurezza degli impianti addestrativi motori (piscina e palestre) sulla scorta del DPCM del 4 Maggio 2020 e sulla necessità di acquisire le informazioni utili per la predisposizione delle procedure di sicurezza inerenti alla riapertura degli impianti e utilizzazione degli stessi.

Prende la parola il DSGS Fabrizio Santangelo il quale, in accordo con quanto previsto dalle normative vigenti, evidenzia che le operazioni di sanificazione dovranno eseguirsi necessariamente con cadenza giornaliera almeno due volte al giorno.

Prendono la parola il DVDGS Federico Grugni, il CSE Alessandro Del Monte ed il CSE Roberto Melillo evidenziando necessità di quanto segue:

- assicurare la ventilazione meccanica del piano vasca e degli spogliatoi;
- effettuare prima della riapertura dell'impianto un'analisi dell'acqua in vasca da parte di competente ditta incaricata dall'Ufficio Tecnico SCA
- individuare un'area dedicata alla sostituzione delle calzature in dotazione agli allievi prima dell'accesso al locale spogliatoio piscina;
- garantire durante l'uso delle docce la distanza interpersonale di un metro;
- posizionare orizzontalmente e verticalmente idonea segnaletica;

*[Handwritten signatures and initials]*

COPIA DI LAVORO



- ripristino dell'impianto di produzione dell'acqua calda sanitaria;
- procedere all'acquisto di n.3 tappeti da esterno pulisci scarpe da posizionare agli ingressi edificio piscina (n.1 ingresso lato uffici, n.2 ingresso lato spogliatoi);
- individuare e segnalare con apposita cartellonistica il numero massimo di utilizzatori di ogni ambiente (vasca, spogliatoi, palestra esedra, palestra pallavolo, laboratorio valutazione funzionale);
- istituire registro frequentatori impianti;
- installare n.3 dispenser automatici:
  - ✓ n.2 ingresso lato spogliatoi
  - ✓ n.1 ingresso lato uffici
- installare n.8 dispenser a pressione:
  - ✓ n.3 spogliatoi (maschile, femminile, istruttori)
  - ✓ n.1 palestra esedra
  - ✓ n.1 palestra pallavolo
  - ✓ n.1 laboratorio valutazione funzionale
  - ✓ n.1 aula didattica piano I
  - ✓ n.1 spogliatoi piano I.
- creare n.4 postazioni di igienizzazione attrezzature e macchinari (costituite singolarmente da: n.2 erogatori igienizzante trasportabili, n.1 rotolo di carta con portarotolo, n.1 cesto raccogli materiale usato):
  - ✓ n.1 palestra esedra
  - ✓ n.2 palestra pallavolo
  - ✓ n.1 laboratorio valutazione funzionale

Si ravvisa, da parte di tutti i presenti, la necessità di inibire l'utilizzo di armadietti ubicati negli spogliatoi maschili e femminili: gli effetti personali dovranno essere conservati all'interno di sacchetti di plastica, riposti nelle borse in dotazione e posizionati sopra le cappelliere delle panche.

Tutti i presenti hanno posto in risalto la necessità di riorganizzare gli spazi negli spogliatoi attraverso un nuovo ordine delle panche appendiabiti.

*Handwritten signatures and initials:*  
 P.M.T.  
 S.K.S.  
 S.K.S.



Per quanto attiene la palazzina palestre e uffici UFMP/UAS, il Capo Reparto Esperto Raffaele Russo rileva l'importanza di creare ingressi/uscite dedicati all'edificio:

- direttamente in palestra grande per tutti i fruitori mediante aggiunta di maniglia esterna alla porta individuata a tale scopo;
- porta di accesso edificio UFMP/UAS per personale uffici piano I e personale istruttore;
- collocazione di una parete divisoria tra interno ed esterno palestra.

In aggiunta consiglia di acquistare idonei tappeti da esterno da posizionare agli ingressi per la rimozione dello sporco grossolano dalle calzature.

Inoltre, come sopra indicato per l'edificio piscina, si concorda che dovrà essere previsto quanto segue:

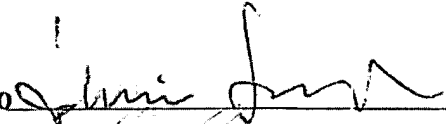



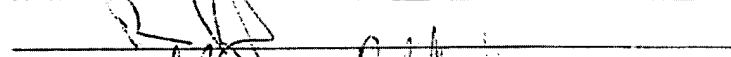
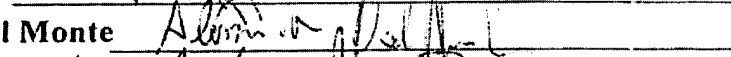
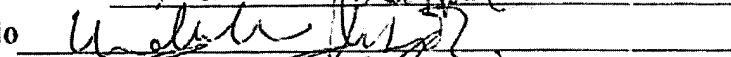
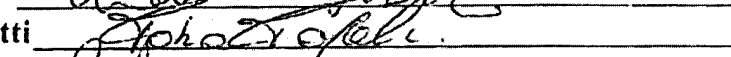
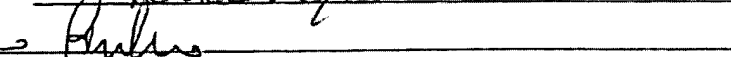
- procedere all'acquisto di n.3 tappeti pulisci scarpe da esterno da posizionare agli ingressi edificio UFMP (n.1 ingresso lato uffici, n.1 ingresso/uscita lato palestra grande);
- individuare e segnalare con apposita cartellonistica il numero massimo di utilizzatori di ogni ambiente (palestra grande, sala pesi, sala allungamento muscolare, spogliatoi istruttori);
- istituire registro frequentatori impianti;
- installare n.3 dispenser automatici:
  - ✓ n.2 ingressi lato palestra grande
  - ✓ n.1 ingresso lato uffici UFMP
- installare n.9 dispenser a pressione:
  - ✓ n.3 palestra grande
  - ✓ n.2 spogliatoi istruttori
  - ✓ n.1 sala pesi
  - ✓ n.1 sala allungamento muscolare
  - ✓ n.1 atrio piano terra
  - ✓ n.1 uffici piano I
- creare n.5 postazioni di igienizzazione attrezzature e macchinari (costituite singolarmente da: n.2 erogatori igienizzante trasportabili, n.1 rotolo di carta con portarotolo, n.1 cesto raccogli materiale usato):
  - ✓ n.3 palestra grande
  - ✓ n.1 sala pesi
  - ✓ n.1 sala allungamento muscolare.

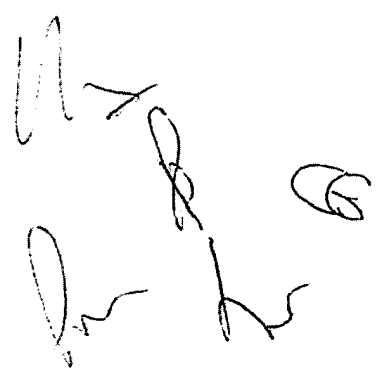


*Ministero dell'Interno*

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
Direzione Centrale per la Formazione

Su indicazione del medico Competente, si inibisce l'utilizzo degli spogliatoi del locale palestra, posti nel piano seminterrato, a causa di scarsa ventilazione, eccezion fatta per l'utilizzo dei servizi igienico-sanitari, da evidenziare con apposita cartellonistica.  
La riunione ha termine alle ore 12:00.

Dirigente Superiore Ginnico Sportivo Fabrizio Santangelo   
Dirigente Vice Direttore - R.S.P.P. Giulio Capuano   
Dirigente Vice Direttore Ginnico Sportivo Federico Grugni   
Dirigente Vice Direttore Medico Competente Schiavonea Modesto   
Capo Reparto Esperto Raffaele Russo   
Capo Squadra Esperto Alessandro Del Monte   
Capo Squadra Esperto Roberto Melillo   
Vigile del Fuoco Esperto Fabio Foggetti   
Vigile del Fuoco Ciro Giustino 



## FINALITA' DEL CORSO

Attraverso lo svolgimento delle attività didattiche l'allievo dovrà acquisire:

- ✓ una padronanza motoria propedeutica e finalizzata all'addestramento professionale previsto nei corsi di formazione di base;
- ✓ le condotte motorie necessarie all'espletamento in sicurezza delle procedure di soccorso tecnico-urgente;
- ✓ le abilità e le conoscenze teorico-pratiche correlate con la capacità di auto-mantenersi fisicamente, cioè capacità di gestire in maniera autonoma un'attività di mantenimento fisico personale.

## PROGRAMMA TECNICO

Il programma di addestramento ginnico è suddiviso in due macro aree di attività:

- Avviamento motorio:
  - frequenza giornaliera
  - durata attività 45'
- Ginnastica finalizzata
  - frequenza bi-settimanale
  - durata di ciascuna lezione 90' (due periodi addestrativi)
  - totale lezioni 15 (trenta periodi addestrativi)

## SCHEDE TECNICHE

- Scheda A - Avviamento motorio
- Scheda B - Verifiche
  - Attività B1 - Verifica d'ingresso
  - Attività B2 - Verifica finale
- Scheda C - Ginnastica finalizzata
  - Attività C1 - Circuiti a carattere generale
  - Attività C2 - Macchine isotoniche, pesi liberi e flessibilità
  - Attività C3 - Corsa
- Scheda D - Monitoraggio dell'efficienza fisica

## ALLEGATI

- A - Dispensa addestramento fisico di base per i vigili del fuoco
- B1 - Verifica in ingresso
- B2 - Prove di verifica addestramento ginnico
- C1.1 - Circuito a corpo libero
- C1.2 - Circuito arti superiori/inferiori e stabilità core
- C1.3 - Circuito cardiovascolare
- C2.1 - Macchine isotoniche e pesi liberi: illustrazione ed esercitazioni pratiche
- C2.2 - Flessibilità: illustrazione ed esercitazioni pratiche
- D1 - Monitoraggio efficienza fisica
- E1 - Corsa



CORSO AA.VV.F.P.	AVVIAMENTO MOTORIO  SCHEDA A	UNITA' DIDATTICHE Tutti le mattine per l'intera durata del corso (45' minuti di attività)
<p style="text-align: center;"><u>TEORIA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La prima lezione verrà svolta in aula da tutti i reparti contemporaneamente. Il personale istruttore provvederà a dare le opportune indicazioni agli allievi sulle modalità di svolgimento dell'addestramento in questione.</li> <li>▪ Nell'impossibilità di effettuare l'esercitazione pratica sui piazzali di addestramento all'aperto, verranno trattati in alternativa i seguenti argomenti teorici in aula, riguardanti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cenni di anatomia (apparato locomotore, apparato cardio-circolatorio e sistema endocrino) e di fisiologia applicata all'attività motoria;</li> <li>- cenni di teoria e metodologia dell'allenamento;</li> <li>- divulgazione della dispensa "Addestramento fisico di base per i vigili del fuoco"</li> <li>- efficienza fisica e benessere come protezione e prevenzione dagli infortuni (fattori stressanti, danni causati da alcool, fumo...);</li> <li>- alimentazione e costo energetico (indice di massa corporea, bilancio idro-salino, etc.);</li> <li>- cenni di igiene applicata all'attività motoria, attrezzi, materiali.</li> </ul> </li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><u>APPLICAZIONE PRATICA</u></p> <p><b>Fase a) Esercitazioni sul posto a corpo libero, per il miglioramento ed il mantenimento delle capacità coordinative, della mobilità articolare, dell'estensibilità e dell'elasticità muscolare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi di circonduzione del capo, degli arti superiori ed inferiori;</li> <li>- esercizi di flessione-estensione del capo, del busto, degli arti superiori ed inferiori;</li> <li>- esercizi di torsione del capo e del busto;</li> <li>- esercizi di oscillazione e slancio degli arti superiori ed inferiori.</li> </ul> <p><b>Fase b) Lavoro in deambulazione e in corsa blanda sul posto ad impegno aerobico, allungamento muscolare generale e andature di corsa a bassa intensità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allungamento dei vari distretti muscolari;</li> <li>- andatura di skip (basso);</li> <li>- andatura di calciata dietro;</li> <li>- andatura di calciata sotto;</li> <li>- andatura di calciata avanti;</li> <li>andatura con saltelli a piedi pari e alternati.</li> </ul> <p><b>Fase c) Esercitazioni sul posto a corpo libero per il miglioramento ed il mantenimento del tono muscolare;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi di piegamento degli arti superiori ed inferiori;</li> <li>- esercizi di flessioni addominali;</li> <li>- esercizi isometrici per arti superiori, inferiori e per il tronco.</li> </ul> <p><b>Fase d) Esercitazioni di defaticamento e di ripristino psico-fisico.</b></p>		<p style="text-align: center;"><u>OBIETTIVI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparazione ottimale dei meccanismi energetici e delle catene cinetiche specifiche per i successivi impegni addestrativi giornalieri.</li> <li>▪ Progressivo condizionamento e mantenimento delle seguenti capacità: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacità coordinative generali e speciali sulle gestualità tecniche del vigile del fuoco (volteggio, traslocazione in sospensione, trasporti di persone o cose).</li> <li>- Capacità di resistenza.</li> <li>- Capacità di forza generale</li> </ul> </li> <li>▪ Prevenzione infortuni e traumi dell'apparato locomotore.</li> </ul>
<p><b>Abbigliamento:</b> Tuta ginnica, idonee scarpe da ginnastica, maglia e pantaloncini.</p>		





CORSO AA.VV.F.P.		GINNASTICA FINALIZZATA SCHEDA C1		UNITA' DIDATTICHE dalla 1^ alla 5^ (10 periodi da 45')
APPLICAZIONE PRATICA		TEMPO	UNITA' DIDAT.	OBIETTIVI
ATTIVITA' C 1 - CIRCUITI A CARATTERE GENERALE				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Progressivo miglioramento capacità condizionali:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacità di forza (Endurance muscolare, forza massima relativa).</li> <li>- Capacità di forza (Endurance muscolare).</li> <li>- Capacità di resistenza.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Progressivo miglioramento e adattamento delle capacità coordinative generali e speciali nelle gestualità tecniche del vigile del fuoco.</b></li> <li>▪ <b>Prevenzione infortuni traumi apparato locomotore.</b></li> </ul>
Fase a)	RISCALDAMENTO	15'		
Fase b)	<b>CIRCUITI</b> Esercitazioni sotto forma di circuito a carattere generale atte al ripristino, miglioramento e mantenimento delle capacità motorie generali	70'		
	1) Circuito a corpo libero (Allegato C.1.1)		1^	
	2) Circuito arti superiori/inferiori e stabilità core (Allegato C.1.2)		2^ e 3^	
	3) Circuito cardiovascolare (Allegato C.1.3)	4^		
Fase c)	DEFATICAMENTO	5'		
<b>LEZIONE TEORICA</b>  Lezione teorica sui seguenti argomenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ definizione di allenamento</li> <li>▪ capacità di carico/allenabilità</li> <li>▪ core training</li> <li>▪ obiettivi allenamento a circuito generali e specifici</li> </ul>		90'	5^	
<b>Abbigliamento:</b> Tuta ginnica, idonee scarpe da ginnastica, maglia e pantaloncini.				

CORSO AA.VV.F.P.		GINNASTICA FINALIZZATA SCHEDA C2		UNITA' DIDATTICHE dalla 7 <sup>^</sup> alla 9 <sup>^</sup> (6 periodi da 45')
APPLICAZIONE PRATICA		TEMPO	UNITA' DIDAT.	OBIETTIVI
C 2 - MACCHINE ISOTONICHE, PESI LIBERI E FLESSIBILITÀ				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzo in sicurezza delle macchine isotoniche e pesi liberi in dotazione all'UFMP.</li> <li>▪ Incremento e mantenimento generale della capacità di forza.</li> <li>▪ Incremento e mantenimento della flessibilità.</li> </ul>
Fase a)	RISCALDAMENTO	15'		
Fase b)	1. Macchine isotoniche e pesi liberi: : illustrazione ed esercitazioni pratiche. (Allegato C 2 . 1)	70'	7 <sup>^</sup>	
	2. Flessibilità: illustrazione ed esercitazioni pratiche. (Allegato C 2 . 2)		8 <sup>^</sup>	
Fase c)	DEFATICAMENTO			
<b>LEZIONE TEORICA</b> (Allegato C 2 . 3 )  Lezione teorica sui seguenti argomenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenamento della forza</li> <li>• Benefici arrecati dall'allenamento della forza.</li> <li>• Allenamento della flessibilità.</li> <li>• Benefici arrecati dall'allenamento della flessibilità</li> </ul>		90'	9 <sup>^</sup>	

**Abbigliamento:** Tuta ginnica, idonee scarpe da ginnastica, maglia, pantaloncini e telo.

CORSO AA.VV.F.P.		GINNASTICA FINALIZZATA SCHEDA C3		UNITA' DIDATTICHE dalla 10 <sup>^</sup> alla 14 <sup>^</sup> (18 periodi da 45')
APPLICAZIONE PRATICA		TEMPO	UNITA' DIDAT.	OBIETTIVI
ATTIVITA' C3 - CORSA				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consolidamento delle Capacità Coordinative tipiche della gestualità del vigile del fuoco per operare in sicurezza:</li> <li>▪ Consolidamento delle Capacità Condizionali:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacità Aerobica</li> <li>- Capacità di Resistenza</li> </ul> </li> </ul>
Fase a)	RISCALDAMENTO	15'		
Fase b)	1) corsa continua e progressiva (Allegato c.3.1)	70'	10 <sup>^</sup>	
	2) corsa intervallata (interval training) (Allegato c.3.2)		11 <sup>^</sup>	
	3) corsa intervallata (circuito modificato) (Allegato c.3.3)		12 <sup>^</sup>	
	4) corsa intervallata (ripetute) (Allegato c.3.4)		13 <sup>^</sup>	
Fase c)	DEFATICAMENTO	5'		
LEZIONE TEORICA (Allegato C.3.5) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiettivi (generali e specifici)</li> <li>• Energetica dell'attività muscolare</li> <li>• Cenni di teoria e metodologia allenamento</li> <li>• Utilizzo della frequenza cardiaca nell'attività sportive</li> </ul>		90'	14 <sup>^</sup>	
<b>Abbigliamento:</b> Tuta ginnica, idonee scarpe da ginnastica, maglia e pantaloncini.				

CORSO  
AA.VV.F.P.

MONITORAGGIO EFFICIENZA FISICA  
SCHEDA **D**

UNITA'  
DIDATTICHE  
(Durante Avviamento  
Motorio)

TEORIA

L'attività di monitoraggio ha la funzione di verificare e controllare quali siano le risposte fisiche degli allievi, a seguito della somministrazione di carichi di lavoro ripetuti e in continua variazione. Lo scopo è quello di evidenziare eventuali periodi di sovraccarico determinati dalla combinazione delle varie tipologie di attività programmate (teoriche e/o pratiche più o meno intense). Per quanto concerne le modalità di monitoraggio, dovrà essere testata, a rotazione, una percentuale di corsisti (massimo il 10%) delle sezioni giornalmente programmate di ginnastica finalizzata. Ogni allievo non potrà essere sottoposto a più di una verifica di monitoraggio durante tutta la durata del corso.

<u>APPLICAZIONE PRATICA</u>	TEMPO	UNITA' DIDATTICHE	<u>OBIETTIVI</u>
ATTIVITA' PERIODICA (Allegato D 1)			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monitoraggio del livello di efficienza fisica generale mediante il rilevamento di misure antropometriche e l'esecuzione dei Test di Forza e di Resistenza;</li> <li>▪ Monitoraggio incidenza del carico di lavoro globale sullo stato di efficienza fisica degli allievi, risultante dalle varie attività proposte durante il corso di formazione.</li> </ul>
Fase a) RILEVAZIONE DATI  - Peso - Indice di massa corporea (BMI) - Rapporto massa magra/massa grassa (impedenziometria)	15'		
Fase b) RISCALDAMENTO	15'		
Fase c) TEST  Valutazione delle capacità di forza e di resistenza degli allievi:  - Test di forza <ul style="list-style-type: none"> <li>- trazioni alla sbarra</li> <li>- spinte su panca</li> </ul> - Test del miglio (1609 m)	15'		
<b>Abbigliamento:</b> Tuta ginnica, idonee scarpe da ginnastica, maglia e pantaloncini.			