



## REQUISITOS DE INGRESO AL CURSO DE INDUCCIÓN

### MISION

Dirigir, planificar, organizar, coordinar, supervisar y evaluar los procesos formativos, normas y procedimientos relacionados con la capacitación en servicio del personal del Cuerpo de Bomberos, así como la de empresas públicas y privadas que requieran el servicio de capacitación de su personal en materia de prevención y primera respuesta a emergencias en los centros de trabajo, demostrando la mayor eficacia y eficiencia posible.

### VISION

Convertirse en la entidad educativa líder en materia de formación y capacitación en prevención y combate de incendios y otras emergencias, tanto para el personal del Cuerpo de Bomberos como para el público en general, acorde con los más altos estándares de calidad, actualidad y oportunidad en los servicios y contenidos.

### PRUEBAS

Las pruebas se realizarán dentro de las instalaciones de la Academia de Bomberos y el Centro de Capacitación y Recreación del INS, por personal autorizado. Se establecen ocho (8) pruebas; cuatro de ellas excluyentes y cuatro ponderadas. Solo ingresarán los aspirantes a realizar las pruebas. Al perder alguna de las pruebas excluyentes, el candidato no podrá continuar con el resto de las pruebas y automáticamente queda excluido.

Las pruebas excluyentes serán las primeras en realizarse.

1. Natación (**excluyente**)
2. Vértigo (**excluyente**)
3. Seguir un tendido de mangueras (**excluyente**)
4. Test de Cooper (**excluyente**)
5. Clavar clavos
6. Cambiar una llanta
7. Subir a una escalera
8. Roscar unas tuercas o tubos

La estructura orgánica para la conducción de todas las pruebas estará integrada por dos supervisores, un coordinador por cada prueba, asistentes del coordinador y personal de logística.

El **supervisor(es)** es la máxima autoridad del evento. Es el único autorizado para resolver problemas o dudas no contempladas en el presente reglamento que pudieran surgir en cualquier prueba.

El **coordinador de prueba** es la persona responsable de llevar los registros de tiempo y faltas de cada participante en una prueba determinada. Existirá un coordinador de prueba por cada prueba a realizar. Es el único autorizado a suspender o llamarle la atención a un participante que esté incumpliendo una prueba. Cada coordinador de prueba tiene a su disposición varios asistentes.

La función del **asistente** es llevar el tiempo individual de cada participante mediante un cronómetro y velar por que cumpla las reglas establecidas. Existirán tantos asistentes como participantes compitan al mismo tiempo en una prueba. Durante la prueba, si el asistente observa que algún participante está incumpliendo las reglas, deberá dirigirse al coordinador y hacerle ver el problema. Al finalizar la prueba, el asistente después de detener el cronómetro, se acercará al coordinador de la prueba y le dará el tiempo que estableció el participante. Será obligación del coordinador verificar en el cronómetro el tiempo establecido. Los asistentes no están autorizados a brindar ningún tiempo al participante.

El **Personal de logística** estará encargado de brindar el apoyo logístico aquí establecido.

Cualquier **participante** que requiera hacer alguna apelación, la hará del conocimiento del coordinador de la prueba, quien junto con el participante se presentará ante el supervisor. La ponderación de la prueba no será del conocimiento de los participantes.

El clima no será un factor para detener la prueba, excepto por rayería.



## NATACIÓN (Excluyente)

Esta prueba será básicamente anaeróbica, debido a que la prueba es corta (50 metros) caracterizada porque el aspirante debe realizar un esfuerzo de corta duración y de elevada velocidad.

### ¿Cómo se hace y evalúa?

El aspirante varón tiene 90 segundos y la mujer 112 segundos para superar la prueba y dos oportunidades:

De pie o sentado al borde de la piscina, a la orden de salida mediante el sonido de un silbato, el participante ingresa a la piscina (momento en que el asistente inicia a cronometrar)<sup>1</sup> y nada con cualquier estilo o combinación de estilos, sin apoyarse hasta vencer una distancia de 50 metros

Consideraciones importantes

La prueba se realizará individualmente.

### Descalificaciones

Sostenerse o apoyarse en los bordes, paredes o piso de la piscina.

Detenerse a descansar.

Detenerse por cualquier razón (calambre o problema de salud)

## VERTIGO (Excluyente)

Esta prueba consiste en subir una escalera de extensión hasta el décimo peldaño, realizar el gancho de pierna, soltarse ambas manos e inclinarse ligeramente hacia atrás.

### ¿Cómo se hace y evalúa?

El aspirante varón tiene 60 segundos y la mujer 90 segundos para superar la prueba y dos oportunidades:

De pie frente a la base de la escalera de extensión totalmente extendida, con ambas manos en los largueros, a la orden de salida mediante el sonido de un silbato, el participante inicia su escalada hasta llegar al antepenúltimo peldaño donde realiza el gancho de pierna, se suelta los brazos y los mantiene extendidos lateralmente en forma horizontal, para luego inclinarse ligeramente hacia atrás donde cuenta hasta diez en voz alta, luego se libera del gancho de pierna, momento en que termina la prueba.

NOTAS: Los participantes podrán practicar la confección del gancho de pierna en una escalera a baja altura. Es importante que el peldaño esté identificado como si fuera la prueba real.

El peldaño en la escalera de prueba deberá estar adecuadamente identificado con algún color o cinta

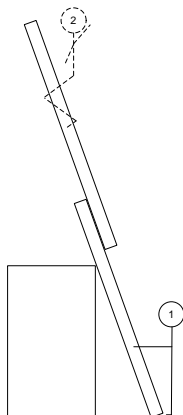
### Descalificaciones

Realizar el gancho de pierna en un peldaño inferior al señalado,

No realizar el gancho de pierna

No extender los brazos

No inclinarse



## SEGUIR UN TENDIDO DE MANGUERAS (Excluyente)

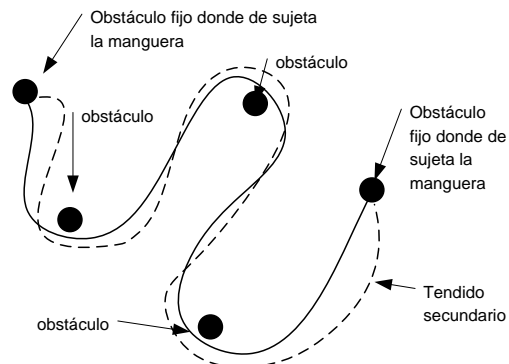
Utilizando en su cara una máscara de las empleadas por los bomberos en su equipo de protección respiratoria, el participante debe recorrer en un minuto, un tendido de mangueras de 20 metros de longitud, guiándose por una manguera, dispuesta de tal manera de deba esquivar varios obstáculos (silla, estaca, etc.)

El visor de la máscara a utilizar estará cubierto, de manera que el participante no tenga posibilidades de ver hacia fuera.

### Descalificaciones

Quitarse la máscara antes de finalizar el recorrido

Superar el tiempo establecido



Nota: La línea punteada es un segundo tendido de mangueras dispuesto según croquis, que estará anclada en ambos extremos.

El tendido a seguir es la línea continua la cual estará fuertemente afianzada en ambos extremos. Lo ideal es que cada obstáculo sea fijo e inamovible (ejemplo una estaca).

## TEST DE COOPER (Excluyente)

### ¿Cómo se hace y evalúa?

El objetivo de la prueba es recorrer la máxima distancia posible en 12 minutos. La siguiente tabla muestra las variantes de género y edad. Para que la prueba sea superada la persona tiene que estar en un rango superior o igual a **Bueno**.

Test de Cooper (Edad entre 17 y 50 o más años)

Edad	Sexo	Muy buena	Buena	Media	Mala	Muy mala
17-19	H	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300 - m
	M	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700 - m
20-29	H	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600 - m
	M	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500 - m
30-39	H	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500 - m
	M	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1899 m	1400 - m
40-49	H	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1899 m	1400 - m
	M	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200 - m
50+	H	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300 - m
	M	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100 - m

www.gym19.com.ar/cooper.html

## CLAVAR TRES CLAVOS DE CINCO CENTÍMETROS.

Dado únicamente un martillo de carpintería y cinco clavos de cinco centímetros de longitud, el aspirante deberá clavar tres de ellos de forma perpendicular, en su longitud total, en un trozo de madera semidura.

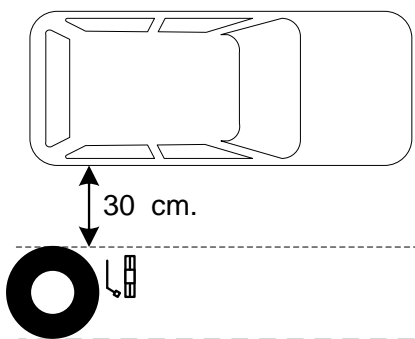
Tiempo	Puntuación
Realiza la tarea en un tiempo no mayor a 20 segundos	2 puntos
Realiza la tarea entre los 21 y 25 segundos.	1 punto
Realiza la tarea en 26 segundos o más.	0 puntos

## CAMBIARLE UNA LLANTA A UN VEHÍCULO LIVIANO

Dado un vehículo estacionado y asegurado sobre un terreno plano y sólido (asfalto o cemento), una llanta de repuesto y las herramientas (una llave rana y una gata de tornillo sin fin) ubicadas a treinta centímetros del costado de la llanta trasera derecha de un vehículo liviano, el participante deberá cambiar la llanta.

La prueba termina cuando el vehículo esté con la nueva llanta instalada y las herramientas y llanta cambiada estén dentro del área demarcada por las líneas punteadas

Tiempo	Puntuación
Realiza la tarea en un tiempo no mayor a 360 segundos	2 puntos
Realiza la tarea entre 361 a 420 segundos	1 punto
Realiza la tarea en más de 421 segundos	0 puntos

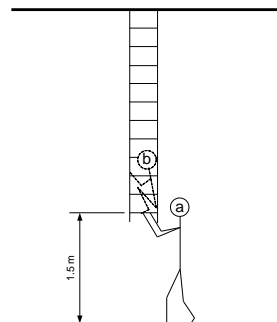


## SUBIRSE A UNA ESCALERA COLGADA

Dada una escalera suspendida cuyo peldaño más cercano al suelo se encuentre a una distancia de 1.5 metros con relación del nivel de suelo, sin ningún tipo de obstáculo a su alrededor, el participante debe subir a la escalera haciendo uso únicamente de su ingenio, habilidad y fuerza muscular. La prueba concluye en el momento en

que apoya sus pies sobre el primer peldaño, de manera que todo su cuerpo quede descansando por encima del primer peldaño.

Tiempo	Puntuación
Realiza la tarea en un tiempo no mayor a 25 segundos	2 puntos
Realiza la tarea entre 26 y 30 segundos	1 punto
Realiza la tarea en 31 o más	0 puntos



## ROSCAR TRES TUERCAS A TRES TORNILLOS

Dado tres tornillos cabeza hexagonal de cuatro pulgadas de longitud por  $\frac{3}{8}$  de pulgada de diámetro dispuestos sobre el suelo en forma longitudinal; un par de guantes estructurales de la talla adecuada; el participante con los ya guantes colocados debe roscar el 100% del ancho de la tuerca en el tornillo para luego desenroscarlas. La prueba termina en el momento que retire la tuerca del último tornillo y los coloque en el suelo.

Tiempo	Puntuación
Realiza la tarea en un tiempo no mayor a 120 segundos	2 puntos
Realiza la tarea entre 121 y 130 segundos	1 punto
Realiza la tarea en más de 131 segundos	0 puntos

### Que debe traer

Para realizar las pruebas usted debera traer ropa comoda, que le permita realizar sin impedimento todas pruebas.

La prueba en la piscina debe realizarse con traje de baño o pantaloneta, recuerde los implementos de aseo personal.