



Entrenamiento

Honeywell

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UN TRAJE DE PROTECCIÓN A SU MEDIDA

Los bomberos vienen en una notable variedad de formas y tamaños - lo cual no es sorprendente, ya que los bomberos se extienden a toda la población adulta - por lo que los días de equipos de protección ajustados a un rango "normal " han terminado.

Cuando su equipo realmente se adapta a su cuerpo, no sólo es más cómodo; sino que le permite realizar su trabajo al máximo de su capacidad - pero eso no es todo.

Aunque la Asociación Nacional de Protección contra Incendios y su Norma NFPA 1971 sobre Conjuntos de Protección de Extinción de Incendios Estructurales y de proximidad y la NFPA 1500 , Norma de programas de Salud Ocupacional para los Cuerpos de Bomberos , abordan el ajuste de los equipos de protección y los fabricantes han venido cumpliendo estos requisitos mínimos para años, muchos bomberos todavía están usando equipos que no ajustan bien .

La NFPA 1971 provee la disponibilidad mínima de tamaños para el pecho, mangas, cintura y la entrepierna, así como requiere patrones específicos para hombres y mujeres, pero la norma no considera diferentes formas del cuerpo.

De otra parte la NFPA 1500 habla de "ajustar " sólo en cuanto al traslazo necesario entre la chaqueta y los pantalones y la brecha en la protección térmica total cuando las dos prendas de protección son usadas .

Este estándar además especifica cómo esta superposición debe ser medida en el usuario, sin el uso de sistemas de respiración autónoma, en dos posiciones:

1. De pie, las manos juntas, estiramientos sobre la cabeza lo más alto posible.
2. De pie, las manos juntas, llegando a la cabeza, con el cuerpo inclinado hacia adelante en un ángulo de 90 grados, hacia la izquierda o hacia la derecha y hacia atrás.

Estas normas ayudan a mantenerse a salvo, pero no garantizan que su equipo realmente se ajusta.

La fisiología del rendimiento

El combate contra incendios requiere una gran cantidad de flexión. Cada vez que da un paso, gatea o trabaja con sus brazos adelante de usted, usted se está inclinando.

Considere esto: cuando usted dobla su rodilla, su piel tiene que estirarse cinco pulgadas para cubrirlo, en comparación a cuando la pierna está recta. Es por eso que se arruga la piel sobre la rodilla: por lo que es capaz de estirarse para acomodar este movimiento. También necesita ocho pulgadas o más de longitud en el asiento con el fin de doblar la rodilla libremente.

Cuando usted dobla su cintura, se necesita más longitud para cubrir la espalda y el asiento - y cuando usted levanta sus brazos para trabajar en frente de usted, usted necesita más longitud a través de la espalda y bajo los brazos. Si usted no obtiene esta longitud añadida en su equipo de protección, su movimiento será restringido.

¿Cómo se obtiene esta longitud añadida donde usted lo necesita? Una forma sería usar trajes de gran tamaño y holgados, pero esto crearía un equipo voluminoso, pesado durante su uso. Otra forma sería contar con equipos de tejido elástico. Por desgracia, la tecnología no está disponible que permita que las tres capas se estiren en toda su extensión.

La mejor alternativa es hacer que los trajes sean hechos a la medida para que se adapten a su cuerpo con longitud adicional para dar cabida al mover y doblar. Una prenda hecha a la medida reducirá el peso y le brindará mayor movilidad para que pueda realizar su trabajo con mayor eficacia.

Dimensiones para ajustar

Cuando se trata de ajustarse, las mujeres son diferentes que los hombres; y así como no hay hombre de tamaño regular, no hay una mujer de tamaño regular.

Para un tamaño de cintura dado, las mujeres generalmente tienen caderas más anchas en relación con los hombres, pero también pueden ser pequeñas, o de más tamaño, alto o bajo.

Aunque la norma NFPA 1971 requiere patrones específicos para las mujeres, la mayoría de las mujeres tienen dificultades para encontrar el ajuste correcto. Al igual que con los bomberos, la clave es que haya equipos no solo de diferentes tamaños sino también de diferentes formas.

Los pantalones no son como un par de pantalones regulares, ya que se ajustan sobre los pantalones de uso diario, por lo que su pantalón de protección en la cintura serán probablemente dos o más pulgadas más grandes que el de los pantalones de calle. Su medida de la cintura también depende de la altura de los pantalones de la entrepierna – llamado también tiro interno - y en el que le gusta usar los pantalones.

Por ejemplo , los pantalones de protección con tiro delantero más corto se sienten debajo de la cintura y tienen que ser un poco más amplios , ya que se sienten más cerca de sus caderas. Muchos hombres llevan sus pantalones más abajo del tiro inferior , por lo que a pesar de que tienen una cintura más grande, los pantalones de protección son en realidad llevados a un punto donde son más estrechos que si se usaran alrededor de su estomago.

Si sus pantalones de protección tienen un cinturón integrado, cómo y dónde asegure este cinturón afectará donde los pantalones deben ser usados. No hay sustituto para probarse los pantalones en el estilo correcto para determinar el tamaño de la cintura que le funcione a usted.

En los pantalones de protección - donde la longitud añadida se necesita para hacer su trabajo sin restricciones, es necesario incluir opciones para adaptarse a su cuerpo correctamente, tal como lo hace cuando se elige un par de jeans. La mayoría de los bomberos elegirán un ajuste relajado para la máxima movilidad.

Póngase en cuclillas cuando pruebe los pantalones: ¿Hay exceso de tela en el asiento? Si no es así, una prenda angosta va a restringir sus movimientos. Si es así, y usted es angosto de cintura, en las caderas y muslos, lo más probable es encontrar una talla regular de longitud adicional, pero menos amplitud.

De nuevo, como todos los estilos de los pantalones de protección son diferentes, no hay razón para no probar cada uno.

Hay dos escuelas opuestas de pensamiento en relación con la longitud de los pantalones:

1. Usted debe usar los pantalones un poco más largos para que no se suben por encima de la parte superior de sus botas cuando usted escala o gatea.
2. Si los pantalones son demasiado largos, el resultado final será el estar pisando los ruedos del pantalón, provocando un desgaste prematuro y causando un posible enredamiento.

La mejor respuesta es comprar pantalones de protección que no se suban, y entonces usted puede pedir los pantalones un poco más cortos. Los pantalones cortos no se pisan o arrastran por el lodo. Una vez más, esto es muy específico de cada estilo, así que pruebe cada uno de ellos.

La medida del pecho es la circunferencia de su pecho y los hombros también. Se necesita mayor longitud en la parte posterior de los hombros para que sus brazos trabajen en frente de usted y sin restricción.

Si hay líneas horizontales en los hombros o en la espalda al cruzar los brazos por delante, la chaqueta está muy apretada y puede estar más propensa a experimentar quemaduras por compresión.

Si hay arrugas verticales cuando cruza los brazos, la chaqueta puede estar demasiado floja y usted puede sentir que es voluminosa en la parte delantera del pecho y debajo de los brazos.

La mayoría de los Bomberos especifican una longitud trasera estándar para todos en el departamento, como si todos fueran del mismo tamaño.

Sin embargo, si la chaqueta es demasiado corta, la superposición con los pantalones no proporcionará la protección adecuada. Si la chaqueta es demasiado larga, está entorpecerá su trabajo al sentarse, gatear, caminar o no se puede acceder a los bolsillos de los pantalones de protección fácilmente, entre otros.

Aunque las personas más altas generalmente tienen torsos más largos y personas más cortos tienen torsos más cortos, esto no es siempre el caso. La longitud de la chaqueta es como cualquier otra dimensión de ajuste: Se necesita una gama de longitudes diferentes para adaptarse a diferentes personas de tamaño, no hay una sola longitud en stock por cada bombero.

La mayoría de las chaquetas son de corte recto en el cuerpo, desde la axila hasta el dobladillo inferior; esto significa que la circunferencia de la chaqueta alrededor del pecho es la misma que la de todo el dobladillo inferior. Algunas chaquetas de protección son cónicas, con menos material alrededor de su cintura y caderas, en comparación con el pecho. Otras son más cortas al frente que en la parte posterior lo

cual permite menor peso y mayor maniobrabilidad de su equipo cuando sube las piernas o gatea. Cuál es la forma la forma se ajuste a usted?

Cuando está planeando usar un arnés (interno o externo), una bolsa de cuerda o cualquier otro equipo en la cintura debajo de su chaqueta, debe asegurarse de tener a este equipo en su lugar cuando los prueba. Recuerde que usted necesitará tanto la chaqueta como el pantalón para deslizarse libremente o puede quedar atascado y poner en peligro su protección.

El próximo paso a pensar es su tipo de cuerpo. Incluso después de haber seleccionado el tamaño del tórax correcto. Si la forma de su chaqueta no es adecuada para usted, la chaqueta se sentirá demasiado voluminosa o demasiado apretada en la mitad.

¿Es usted un hombre con un cuerpo atlético (un pecho y hombros más grandes y más estrecho de la cintura y la cadera) o es una mujer que es angosta en las caderas? Si es así, usted se beneficiaría de una chaqueta ajustada.

¿O es usted un hombre con una complexión robusta con amplia cintura y caderas, o una mujer con caderas más llenas? Si es así, una chaqueta de protección en forma recta podría ser una mejor opción para usted.

Una chaqueta que ha añadido longitud en la axila y mangas que caen al hueso de la muñeca le permitirá llegar sin restricciones, sin tener los puños demasiado cortos sobre sus guantes.

Al elegir la longitud de la manga de la chaqueta, es importante que el puño caiga en la muñeca en la ubicación que mejor se adapte a sus necesidades, mientras proporciona una interfaz completa con los guantes.

Dado que los patrones de las marcas y modelos de equipos de protección varían ampliamente, la longitud de la manga dependerá de cómo la chaqueta se adapta a su pecho, hombros, el diseño de la sisa (donde la manga se cose al torso chaqueta) y el contorno de la manga.

Recuerde que la mayoría de personas necesitarán una manga de longitud estándar; es decir, una longitud donde la manga se ha graduado adecuadamente para el tamaño del pecho. Sin embargo, siempre es mejor probar una chaqueta de referencia en el tamaño con el ajuste correcto del pecho y luego decidir si la longitud de la manga regular es correcta o si se debe ajustar.

Por qué es importante el ajuste

La próxima vez que usted necesita equipo una protección, asegúrese de que realmente se adapte a su cuerpo y recuerde: No hay excusa para no probar una muestra del equipo y tomar decisiones sobre la base de todas las dimensiones y formas.