

**XXXI. Országos Tudományos Diákköri Konferencia
Had- és Rendészettudományi Szekció
Budapest, 2013. április 16-18.
Nemzeti Közszolgálati Egyetem
Hadtudományi és Honvédtisztképző Kar**

**A TŰZOLTÓK MUNKÁJÁHOZ SZÜKSÉGES FIZIKAI ÉS PSZICHÉS
KÉPESSÉGEK, ÉS EZEK FEJLESZTÉSÉNEK, FENNTARTÁSÁNAK
ESZKÖZEI**

Vonulós tűzoltók egészségvédelme

2012 december

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
A kutatás célkitűzései	5
A kutatási módszerek	5
Hipotéziseim	6
A dolgozat felépítése	6
1. A tűzoltóság	7
1.1. A tűzoltóság története	7
1.2. A tűzoltóság feladatai	9
1.3. A fő tevékenységek bemutatása	9
1.4. A készenléti szolgálati csoport felépítése	10
2. A szükséges készségek, kompetenciák	11
2.1. A munkaalkalmasság.....	11
2.2. A munkavégzéshez szükséges kompetenciák	12
2.3. A tűzoltói munka-kompetenciák meghatározása.....	12
3. Az alkalmassági vizsgálatok	16
3.1. A jogi szabályozási háttér.....	16
3.2. A felvételi alkalmasság	16
3.3. Az időszakos alkalmassági vizsgálatok	20
4. A tűzoltók fizikai és pszichés terhelése	23
4.1. A fizikai igénybevétel.....	23
4.2. A pszichés terhelések	26
4.3. A fizikai és pszichés tényezők kapcsolata	30
4.4. A vizsgálati eredmények értékelése.....	31
5. A fizikai és pszichés támogatási rendszer.....	34
5.1. A fizikai erőnlét fenntartásának eszközei a tűzoltóságnál.....	34
5.2. A pszichés támogatás, krízisintervenció a hazai gyakorlatban	35
5.3. Nemzetközi kitekintés	37
6. Összegzés	39
Irodalomjegyzék	41
Mellékletek	43

„A bátorság nem azonos a félelem hiányával. Az bátor, aki a félelem ellenében és ellenére is képes cselekedni, kilépni az ismeretlenbe, legyőzve a félelem keltette ellenállást.”

Morgan Scott Peck

Absztrakt

A különböző természeti és civilizációs katasztrófák, veszélyhelyzetek, és az egyéb tűzoltói beavatkozást igénylő káresemények komoly fizikai és lelki megterhelést jelenthetnek nemcsak az érintett áldozatokra, de az elhárításában közreműködő személyekre egyaránt. Ezen hatások egyéntől függően eltérő reakciókat válthatnak ki, melyek befolyásolhatják a teljesítőképességet, így a helyzetek végkimenetelét is. Az áldozatok biztonságos kimenekítése szempontjából valamint a beavatkozó tűzoltók saját érdekében is kiemelkedően fontos tehát, hogy fizikailag és pszichésen is átlagon felüli teherbírással rendelkezzenek. Az alkalmasság kiszűréséhez és a szükséges képességek fenntartásához adhatnak segítséget a különböző ellenőrző vizsgálatok, a sportfoglalkozások, a tűzoltó-sport versenyek, valamint a megfelelő pszichés támogatás megvalósítása.

Kulcsszavak: Tűzoltósági munka-kompetenciák, Alkalmassági vizsgálatok, Fizikai és pszichés terhelés, Tűzoltósport, Pszichés támogatás, Krízisintervenció

Keywords: Fire Service work skills, Aptitude tests, Physical and psychological load, Firefighter-sports, Psychological support, Crisis intervention

Bevezetés

Tanulmányomban ismertetem a hivatásos készenléti állományba történő felvételi eljárás rendszerét, valamint az alkalmassági vizsgálatokat. Bemutatom a tűzoltómunka végzéséhez elengedhetetlenül szükséges készségeket és képességeket. Vizsgálni fogom a vonulós tűzoltókra ható fizikai és lélektani hatásokat egyaránt, valamint törekszem feltárni ezek kapcsolódási pontjait. Kutatom a káros hatások elleni védekezés módszereit, valamint a fizikai és a pszichés teljesítőképesség fenntartásának, fejlesztésének lehetőségeit. Foglalkozom a nagy megterhelést jelentő katasztrófák utáni pszicho-szociális támogatás korábbi és jelenlegi hazai rendszerével, valamint megvizsgálom a témával kapcsolatosan a hazai és a nemzetközi gyakorlat jellegzetességeit.

A kutatás célkitűzései

Korábbi tanulmányaim során hasznos ismeretekre volt alkalmam szert tenni a fizikai és pszichés képességek tekintetében, de észrevételem szerint a tudomány szinte mindig csak különállóan tárgyalja a két területet, és nem igazán találkoztam a kapcsolatukat feldolgozó tudományos anyagokkal. Ezért döntöttem úgy, hogy pályamunkámban a fizikai és pszichés tulajdonságok kapcsolatát szeretném kutatni a tűzoltói munkavégzéssel kapcsolatosan. Szeretném feltárni továbbá a tűzoltók számára a munkaköri alkalmasság fenntartásához a szervezet által biztosított támogatási rendszer elemeit, az esetlegesen fellelhető hiányosságait, és javaslatot tenni ezek tökéletesítésére.

A kutatási módszerek

Dolgozatomban a XIV. kerületi Tűzoltóparancsnokság készenléti szolgálatot ellátó tűzoltóit vizsgáltam. A három szolgálati csoport jelentős részével – összesen harminchat fővel – kitölttettem az általam elkészített kérdőívet¹, majd a 2012 évi fizikai felmérésen elért eredményeiket a kérdőíven megadott válaszaikkal együtt kiértékeltem. Próbáltam arra törekedni, hogy minél teljesebb képet kapjak, így a kérdőív kitölttetése után egy négy szemközti beszélgetés során a résztvevők saját szubjektív véleményét is kikértem fizikai és lelki állapotukkal kapcsolatban. A vegyes összetételű és nagy létszámú zuglói állománynak köszönhetően sikerült minden korcsoportból, különböző szakmai tapasztalattal rendelkező, és különböző beosztást ellátó tűzoltók eredményeit is megvizsgálnom. Mivel a vizsgálatot kizárólag zuglói tűzoltókon végeztem, az eredmények nem mutatnak feltétlenül reális képet a témáról. A kérdésre nyilván egy szélesebb körben elvégzett tudományos vizsgálat tudna csak kielégítő választ adni, azonban azt gondolom, hogy amennyiben egyértelmű következtetéseket sikerül megállapítanom, az elegendő lehet a téma jelentőségére felhívni a figyelmet. A fent említett célkitűzéseim eléréséhez szeretném megkeresni a témában íródott jelentősebb szakirodalmat, szembesíteni az esetlegesen felmerülő ellentmondásokat, az összegyűjtött irodalom, valamint saját kutatásaim elemzése után levonni a következtetéseket, és tűzoltóként szerzett szakmai tapasztalataim segítségével megfogalmazni a kapott eredményeket.

¹ 1.sz. melléklet - A kérdőív és a megkérdezettek válaszainak eloszlása

Hipotéziseim

Mivel a lelki állapot nagyban befolyásolhatja az egyén fizikai teljesítőképességét, ezért úgy gondolom, hogy a kapcsolat a fizikai és a pszichés tényezők közt az ellenkező irányban is fennáll. Feltételezem tehát, hogy a rendszeres testmozgás, jó edzettségi állapot, megfelelő fizikai erőnlét mind pozitív hatással lehetnek a pszichés képességekre, és magasabb szintű stressz tűrést tesznek lehetővé.

A mentésben résztvevő beavatkozó állomány tagjai sokan úgy gondolják, hogy mivel az évek során már „megedződtek” a káresetek révén, őket nem érintik jelentősebben az ilyen jellegű megterhelések. Úgy gondolom, hogy ez a vélekedés hamis. Feltételezem, hogy az ilyen hatások hosszabb távon komolyabb problémákat is okozhatnak, hiszen nem egyszeri, hanem folyamatos lelki megterhelésről van szó.

A dolgozat felépítése

Dolgozatom **első fejezete** a tűzoltóság bemutatásával, a tűzoltók munkájának meghatározásával foglalkozik. Ismertetem a hazai tűzoltóság kialakulásának főbb állomásait, a tűzoltóság jogszabályban meghatározott feladatait, a szolgálati csoportok felosztását, és a készenléti szolgálatot ellátó állomány fő tevékenységeit.

A **második fejezetben** a munkaköri feladatok elvégzéséhez szükséges készségeket és képességeket, **ezt követően** pedig a felvételi eljárás során alkalmazott, az időszakos, és egyéb alkalmassági vizsgálatokat ismertetem.

A **negyedik fejezet** a tűzoltói munka során jelentkező fizikai és pszichés terheléssel, valamint ezek kapcsolatával foglalkozik. Elemzem az ezzel kapcsolatos kutatásaim során kapott eredményeket.

A **következő részben** ismertetem a szervezeti egységen belül megvalósuló fizikai és pszichés támogatási rendszert, valamint kutatom ezek fenntartásának, fejlesztésének lehetőségeit.

Végezetül összegzem a leszűrt tapasztalatokat, a kutatásom során elért eredményeket és megfogalmazom a témát érintő javaslataimat.

1. A tűzoltóság

A tűzoltóság szervezete világszerte komoly múltra, és társadalmi megbecsültségre tekint vissza. A tűzvészek ellen védő Szent Flóriánt a tűzoltók mellett a tüzes mesterségek űzői, így a fazekasok, a kádárok, a kéményseprők, a kovácsok, a pékek, a serfőzők és a szappanfőzők, valamint vízben lelt halála miatt az árvízi védekezésben résztvevők is védőszentjüknek tekintik. Flórián napját – Május 4-ét – a tűzoltók ma is a személye előtti főhajtással ünneplik, hiszen az elkötelezett hivatástudat alapja a vállalt munkába vetett hit és a hagyományokhoz való ragaszkodás. Flórián személye a tűzoltói hivatás lényegét testesíti meg – az emberséget, a tisztességet, a becsületet, az önzetlen segíteni akarást, a hősiességet és nem utolsósorban bajtársiasságot.

1.1. A tűzoltóság története

A tüzek megelőzése és az általuk okozott károk csökkentése, az életmentés valamint az anyagi javak védelme már az első civilizációk kialakulása óta alapvető érdeke volt az embernek. Feljegyzések szerint már i.e. 2000 környékén oltóvödrök készenlétben tartását írták elő az ókori Egyiptomban. Az első szervezett tűzoltóság létrehozását a római birodalomban Augustus császár rendelte el i.e. 21-ben, a mely egy 600 rabszolgából álló „állami” tűzoltócsapat kiképzését és szolgálatba állítását jelentette.² I.sz. 6-ban a tüzeket a felszabadított rabszolgákból szervezett tűzoltócsapat, a híres „Vigiles” vigyázta és oltotta, melynek létszáma már 7000 fő körül volt. Magyarországon a XIX. század közepén alakultak meg az első szervezett tűzoltóságok. Bár a tűzoltók által használt szakfelszerelések az évszázadok során a folyamatos korszerűsítések következtében lényegesen fejlettebbek lettek, a fő tevékenységük tekintetében a tűzoltók munkája nem sokat változott. A XIX. század végére hazánkban sorra alakultak meg az önkéntes tűzoltóságok a városok, falvak, községek védelmére. Ezek a tűzoltóságok alapvetően saját falujuk, városuk védelmét látták el, de a folyamatosan növekvő települések, s az ezzel járó veszélyforrások sokasodása szervezett védekezés megalapítását követelte. Gróf Széchenyi Ödön kezdeményezésére – külföldön szerzett tapasztalatait is hasznosítva – Pesten kezdte meg 1870-ben a szolgálatot az első, akkor még 12 főből álló tűzoltó osztag.

²Római tűzoltósága

forrás:http://www.romaikor.hu/romai_elet/mindennapi_elet/a_romai_tuzoltosag/roma_tuzoltosaga
(letöltve:2012.10.16.)



1.sz. kép: Gróf Széchenyi Ödön

forrás: http://hu.wikipedia.org/wiki/Sz%C3%A9chenyi_%C3%96d%C3%B6n (letöltve:2012.10.24.)

Széchenyi kidolgozta a tűzoltó alapelveket, előírásokat, és létrehozta a Magyar Tűzoltó Szövetséget. A védekezés alapjai azonban régebbre nyúlnak vissza hazánkban; az 1600-1700-as években éltek fénykorukat a kollégiumok tűz elleni védekezését szolgáló, diákokból szervezett tűzoltó egyesületek. A II. világháborút követően a tűzvédelem kérdésének fontossága megkövetelte a központi irányítás felállítását. 1947-ben megalapították az Országos Tűzoltóparancsnokságot, melyet a Belügyminisztérium irányítása alá soroltak, majd 1948-ban állami irányítás alá helyeztek. Miután kialakult az egységes rendszer 1952-ben hatósági jogkört kaptak a tűzoltóságok tűz megelőzési tevékenységek végzésére. 1972-ben az akkori tanácsok kapták meg a területi tűzoltóságok irányítási jogkörét, míg a szakmai irányítás újra a Belügyminiszter hatáskörébe került. 1973-ban kiadták a tűzvédelemről szóló törvényerejű rendeletet és kormányrendeletet, melyek az 1990-es rendszerváltásig meghatározták a tűzoltóságok, állampolgárok és gazdálkodó szervek tűzvédelmi feladatait. A rendszerváltást követően az önkormányzatok vették át a tanácsok feladatkörét, s ezzel együtt újjáéledtek az önkéntes tűzoltómozgalmak. Az elmúlt években ismét jelentős változásokon

mentek keresztül a hazai tűzoltóságok. A hivatásos tűzoltóságok irányítása az önkormányzatoktól ismét az állam kezébe került, a 2012. január 1-én újjáalakult egységes felépítésű katasztrófavédelmi szervezetrendszer kialakulásával a tűzoltóság az új rendszer legnagyobb méretű szervezete a másik két ágazat, az iparbiztonság, a polgári védelem mellett. Beszélhetünk bármely hazai vagy külföldi létesítményi, önkéntes vagy hivatásos tűzoltói szervezetről, a tűzoltóság a bátorság szinonimája, és a közvélemény szemében a tűzoltói munka mindig is nagy erkölcsi megbecsülésnek örvendett.

1.2. A tűzoltóság feladatai

Hazánkban a katasztrófa-, és tűzvédelemmel kapcsolatosan a jelenleg hatályos törvények: *Magyarország Alaptörvénye, a 1996. évi XXXI. törvény a tűz elleni védekezésről, a műszaki mentésről és a tűzoltóságról*, valamint a *2011. évi CXXVIII. törvény a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról*. A tűzoltóság fő tevékenysége – immáron a katasztrófavédelmi rendszer keretein belül – a fent említett törvényekben és az egyéb jogszabályokban meghatározott jogok és kötelezettségek alapján tűz megelőzése, tűzoltósági, műszaki mentési és tűzvizsgálati feladatok végzése. Ezen belül a készenléti szolgálatot ellátó hivatásos állomány fő tevékenységei a **tűzoltás** és a **műszaki mentés**.

1.3. A fő tevékenységek bemutatása

A tűzoltási feladatok a veszélyeztetett személyek mentése, a tűz terjedésének megakadályozása, az anyagi javak védelme, a tűz eloltása és a szükséges biztonsági intézkedések megtétele, továbbá a tűz közvetlen veszélyének elhárítása.

A műszaki mentési feladatok során a természeti csapás, baleset, káreset, rendellenes technológiai folyamat, műszaki meghibásodás, veszélyes anyag szabadba jutása vagy egyéb cselekmény által előidézett veszélyhelyzet során az emberélet, a testi épség és az anyagi javak védelme érdekében a tűzoltóság részéről - a rendelkezésére álló, illetőleg az általa igénybe vett eszközökkel - végzett elsődleges beavatkozási tevékenység.³

Ezen feladatok különböző munkavégzési protokollt igényelnek, másfajta terhelést jelentenek és egymástól eltérő módon vehetik igénybe a beavatkozó állományt. Tűzesetek során sokszor komoly fizikai kihívásoknak kell megfelelni, ráadásul sok esetben a beavatkozás hossza sem

³ forrás: http://www.katasztrofavedelem.hu/index2.php?pageid=tuzvedelem_index (letöltve: 2012.10.16.)

megbecsülhető. Többszintes épületek tüzeinél például a természetes feljárókon történő feljutástól kezdve a légzőkészülék használaton és a felszerelések feljuttatásán keresztül a hőterhelésig minden körülmény a munkavégzést nehezíti. Általánosságban elmondható, hogy a műszaki mentési feladatok némileg könnyebb fizikai megterhelést jelentenek, hisz például a korszerű fészítő-vágó berendezések segítségével egy közúti baleset során a gépjárműből a beszorult sérült szinte percek alatt kiszabadítható, de elég csak a nagy viharok után gyakran előforduló, közvetlen életveszélyt nem jelentő vízszívatósi munkákra, a közutakat elzáró kidőlt fák eltávolítására, vagy a rendőrségnek történő ajtónyitási feladatokra gondolni, melyek szintén a tűzoltóság műszaki mentési feladatkörébe tartoznak. Előfordulhat természetesen olyan eset is, mely tűzoltási és műszaki mentési feladatokat egyaránt követel, például egy közúti balesetnél, mely során a személyek gépjárműből történő kimentését és a jármű tűzoltását is végezni kell egyidőben.

1.4. A készenléti szolgálati csoport felépítése

A készenléti állomány létszáma tűzoltóságokként eltérhet egymástól a tűzoltógépjárművek számától függően, de felépítésük egységes.

A **szolgálatparancsnok** minden szolgálati csoport vezetője, akinek feladatai túlmutatnak a mindennapos szolgálatszervezésen és a tűzoltásvezetői munkán. Ő az a személy, aki példamutató viselkedésével utat mutat csoportjának, és formálja annak arculatát. Képes képviselni beosztottai érdekeit a felső vezetői felé, illetve az onnan érkező elvárásokat érvényesíteni munkatársai irányába. Fontos, hogy ismerje beosztottai képességeit: ki milyen jellegű feladat ellátásra a legalkalmasabb.

A **szolgálatparancsnok-helyettes** a szolgálatparancsnok távolléte esetében szolgálatparancsnoki feladatokat lát el.

A **szerparancsnok** fontos szerepet tölt be a beosztotti állomány és a szolgálatparancsnok közötti hierarchiában. Szerepe van a szolgálati csoport kohéziójának növelésében, konfliktusok kezelésében. Példamutató magatartásával és illeszkedésével a szolgálatparancsnok elvárásaihoz nagyban tudja támogatni az ő munkáját.

A **különleges szerkezelő** feladata a gépjárműfecskendő, a különleges szer és szakfelszerelések meghatározott napi, heti felülvizsgálatának, karbantartásának végrehajtása, a beosztotti állomány ez irányú munkájának felügyelete, valamint a szerek működőképességének folyamatos ellenőrzése.

A **gépjárművezető** munkakörének ellátásának célja, hogy operatív végrehajtóként az egységet a kárhelyszínre juttassa, teljesítse a tűzörségre háruló tűzoltási és műszaki mentési feladatokat, illetve részt vegyen a személyi állomány egyéb tevékenységeinek végrehajtásában.

A **beosztott tűzoltó** feladata, hogy operatív végrehajtóként teljesítse a tűzoltó parancsnokságra háruló tűzoltási és műszaki mentési feladatokat, illetve részt vegyen a személyi állomány egyéb tevékenységeinek végrehajtásában. A feladata elvégzéséhez tudja mozgósítani az ehhez szükséges gyakorlatiasságot, helyzetfelismerést, ügyességet, magabiztosságot. Rendelkeznie kell olyan szintű kommunikációs készséggel, amelyek alapján a beavatkozási munkálatokat el tudja látni.

2. A szükséges készségek, kompetenciák

A fejezetben a munkaalkalmasság kérdését, a munkavégzéshez szükséges valamint a tűzoltók számára meghatározott kompetenciákat, és azok szintjeit fogom tisztázni.

2.1. A munkaalkalmasság

A pályaalkalmasság feladata meghatározni, hogy egy adott személy mely pályára alkalmas, illetve hogy fizikai/pszichikai és egyéb képességei tekintetében valóban megfelel-e az adott pálya. Napjainkban a pálya- és munkaalkalmasság vizsgálatának alapjait a pályaalkalmasság Donald E. Super által megfogalmazott definíciója adja: *„Az az ember alkalmas egy meghatározott pályára, aki testi ereje, ügyessége, érzékszerveinek funkcionális épsége, értelmi és egyéb képességei érzelmi adottságai és jellem révén az adott szakmában és munkakörben tartósan egyenletes és legalább átlagszínvonalon megmaradó teljesítményt nyújt, egészségének, idegállapotának károsodása, baleset elkövetése és személyiségének torzulása nélkül”*.

A munkaalkalmasság jelentése hasonló, de némileg eltér a pályaalkalmasság fogalmától. Míg a pályaalkalmasság általánosabban, szélesebb körben értelmezendő, addig a munkaalkalmasság szűkebb körben és konkrétabban definiálja egy adott konkrét munkakör betöltéséhez szükséges képességeket. A munkaalkalmasság három különböző területre; **egészségügyi, pszichikai és fizikai** alkalmasságra bontható.

2.2. A munkavégzéshez szükséges kompetenciák

A kompetencia igen összetett fogalom, a szakirodalomban különböző szempontok szerint többféle felosztásával találkozhatunk. A kompetencia nem egyenlő a képesség fogalmával, a készségek és képességek együttesét jelenti, melyek segítségével valaki problémamegoldásra képes egy adott területen.⁴ „A kompetencia magában foglalja az ismeretek mobilizálását, a kognitív és gyakorlati képességeket, a szociális és magatartási komponenseket és attitűdöket, az érzelmeket és az értékeket egyaránt.”⁵ A kompetencia igen összetett fogalom, a szakirodalomban különböző szempontok szerint többféle felosztásával találkozhatunk.

2.3. A tűzoltói munka-kompetenciák meghatározása

A tűzoltói beavatkozások során elsődleges szempont az életmentés, sok esetben emberi életek múlhatnak azon, hogy valaki nem tudja megfelelően ellátni munkaköri feladatait. Ezért kiemelten fontos hogy az egyes munkaköröket olyanok töltsék be, akik megfelelnek az adott követelményeknek, rendelkeznek azokkal a személyiségvonásokkal és képességekkel, amelyek a munkakör ellátásához elengedhetetlenek. Ezért is van igen nagy szükség a munkaköri követelmények, kompetenciák pontos meghatározására. A fent említettek érdekében a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság (*továbbiakban: FKI*) 2011-ben kidolgozta az állományának tagjaira vonatkozó munkaköri kompetencia-térképet. Az értékelt képességek hat csoportban – öt alapkompétencia csoportban és a vezetői kompetenciák csoportjában – kerültek meghatározásra, a különböző csoportok és a bennük figyelembe vett szempontok a következők voltak:

Szociális készségek:

- alkalmazkodóképesség,
- együttműködési-kapcsolatteremtő képesség,
- kommunikációs készség,
- empátia,
- tolerancia

⁴ forrás: [http://hu.wikipedia.org/wiki/Kompetencia_\(pedag%C3%B3gia\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/Kompetencia_(pedag%C3%B3gia)) (2012.10.06.)

⁵ forrás: http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/curriculum/iii_1__a_kompetencia_sz_jelentse.html (2012.10.06.)

Stresszkezelés:

- Önkontroll
- Szorongáskezelés

Problémamegoldó képesség:

- problémamegoldás és konfliktuskezelés
- Döntési képesség
- Rugalmasság

Munkához való hozzáállás:

- Felelősségvállalás, megbízhatóság
- Pályamotiváció
- Szorgalom, kitartás
- Kockázatvállalás
- Önállóság
- Szabálytudat

Éntudatosság:

- Önérvényesítés
- Önfejlesztés, tanulási készség
- Önismeret

Vezetői kompetenciák:

- Csapatmunka
- Munkatársak motiválása
- Irányítókészség
- Teljesítményigény
- Stratégiai gondolkodás
- Döntéshozatal
- Vezetői kommunikációs készség
- Kezdeményezőkészség

Az adott munkakörökhöz szükséges követelményszintek három fokozatba lettek besorolva:

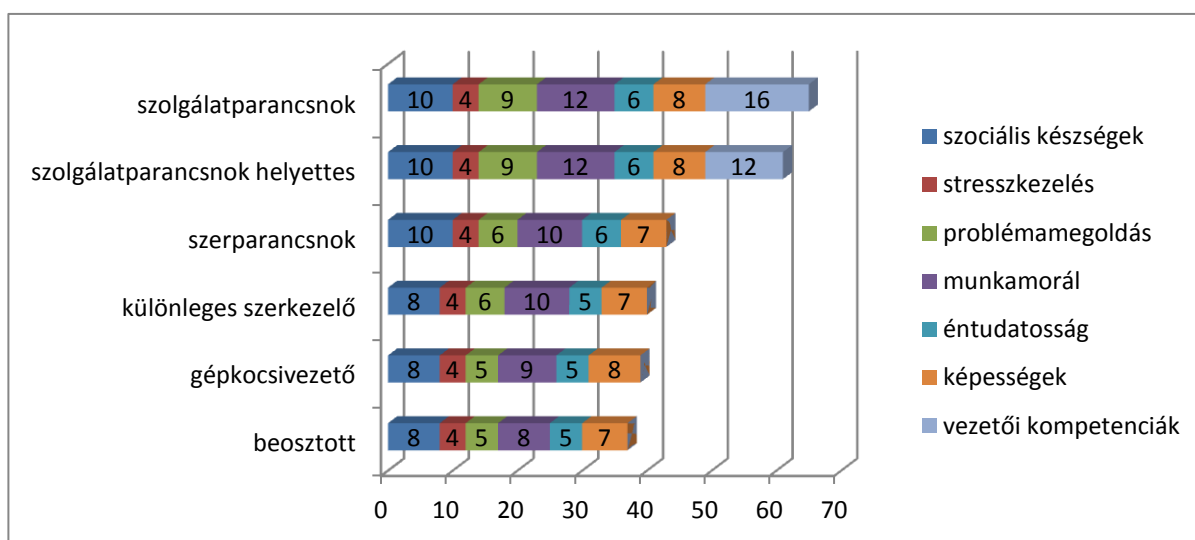
- **1. Járulékos szint** – nem meghatározó képesség és személyiségvonások, hiányuk nem befolyásolja, megléte pedig csak megerősíti az alkalmasságot.
- **2. Megfelelő szint** – egy-két vonás hiánya nem jelent feltétlen alkalmatlanságot.
- **3. Alapvető szint** – az adott tulajdonság elengedhetetlenül szükséges a munkakör betöltésére.

A készenléti munkakörök kompetencia-térképe megmutatja a különböző beosztásokhoz szükséges kompetenciákat és azok mértékét:

ÉRTÉKELT KOMPETENCIÁK	ÉRTÉKELT MUNKAKÖRÖK KÖVETELMÉNYSZINTJEI					
	Beo.	Gkv.	Kül. szerk.	Szerpk.	Szolg. pk-h.	Szolg. pk.
SZOCIÁLIS KÉSZSÉGEK						
ALKALMAZKODÓKÉPESSÉG	2	2	2	2	2	2
EGYÜTTMŰKÖDÉS	2	2	2	2	2	2
KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉG	1	1	1	2	2	2
EMPÁTIA	1	1	1	2	2	2
TOLERANCIA	2	2	2	2	2	2
STRESSZKEZELÉS						
ÖNKONTROLL	2	2	2	2	2	2
SZORONGÁSKEZELÉS	2	2	2	2	2	2
PROBLÉMAMEGOLDÁS						
PROBLÉMA- ÉS KONFLIKTUSKEZELÉS	1	1	2	2	3	3
DÖNTÉSI KÉPESSÉG	2	2	2	2	3	3
RUGALMASSÁG	2	2	2	2	3	3
MUNKÁHOZ VALÓ HOZZÁÁLLÁS						
FELELŐSSÉG/MEGBÍZHATÓSÁG	2	2	2	2	3	3
SZORGALOM/KITARTÁS	2	2	2	2	2	2
KOCKÁZATVÁLLALÁS	1	1	2	2	2	2
ÖNÁLLÓ MUNKAVÉGZÉS	1	2	2	2	3	3
SZABÁLYTUDAT	2	2	2	2	2	2
ÉNTUDATOSSÁG						
ÖNÉRVÉNYESÍTÉS	1	1	1	2	2	2
ÖNFEJLESZTÉSI IGÉNY	2	2	2	2	2	2
ÖNISMERET	2	2	2	2	2	2
KÉPESSÉGEK						
INTELLIGENCIA	2	2	2	2	3	3
MŰSZAKI INTELLIGENCIA	2	2	2	2	2	2
FIGYELMI KÉPESSÉG	2	3	2	2	2	2
MONOTÓNIATŰRÉS	1	1	1	1	1	1
VEZETŐI KOMPETENCIÁK						
CSOPORTFEJLESZTŐ KÉSZSÉG	-	-	-	-	2	3
MUNKATÁRSOK MOTIVÁLÁSA	-	-	-	-	2	3
IRÁNYÍTÓKÉSZSÉG/SZERVEZŐI K.	-	-	-	-	2	3
MUNKATELJESÍTMÉNYI IGÉNY	-	-	-	-	2	2
STRATÉGIAI GONDOLKODÁS	-	-	-	-	2	3
KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉG	-	-	-	-	2	2

1.sz. táblázat: A készenléti munkakörök kompetencia-térképe
forrás: FKI

A táblázatból kiolvasható, hogy a beosztott tűzoltók, a gépjárművezetők és a különleges szerkezelők esetében a felsorolt alapkompétenciákkal szemben alacsonyabb szintű megfelelés is elegendő, valamint esetükben vezetői kompetenciákra egyáltalán nincs szükség. A szolgálatparancsnoki és helyettesi beosztásokhoz azonban az alapkompétenciák kritériumainak már magasabb szinten kell megfelelni, mindezek mellett a vezetői kompetenciák is alapvető fontosságúak. A szerparancsnoki beosztáshoz szükséges kompetenciákat a beosztotti és a parancsnoki szint közé sorolhatjuk, ez meg is felel a korábban már tisztázott csoporton belüli helyének, mely szerint szerparancsnok a beosztotti állomány és a szolgálatparancsnok közti közvetítő szerepet tölt be. A kompetencia-térkép alapján elkészített grafikon az adott beosztásokhoz szükséges különböző kompetenciák csoportonkénti és összesített mértékét szemlélteti.



1. sz. ábra: a különböző beosztásokhoz szükséges kompetenciák mértéke
készítette a szerző az FKI kompetencia-térképe alapján

A grafikonon jól látható, hogy a szolgálati csoporton belül a szolgálatparancsnoknak és helyettesének kell a legmagasabb szintű elvárásoknak megfelelniük. Nekik – mivel nagyobb mennyiségű terhet viselnek magukon, és bizonyos szempontok szerint magasabb szintű igénybevételnek vannak kitéve – beosztottjaikhoz mérten a különböző képességek magasabb szintű meglétére van szükségük a különböző csoportokban és összességében is. Éppen ezért ezen beosztások betöltéséhez az elméleti szaktudás mellett több éves szakmai gyakorlat is szükséges. A fenti feltételeknek megfelelő és parancsnokaik által kinevezésre javasolt tűzoltók ilyenkor kinevezés előtti alkalmassági vizsgálatokon esnek át, melyek során már kiemelten ellenőrzik a vezetői képességek meglétét is.

3. Az alkalmassági vizsgálatok

Már a Gróf Széchenyi Ödön kezdeményezésére megalakult tűzoltósággal egy időben meghatározásra került az is, hogy ki alkalmas tűzoltónak. A megfelelő fizikum, állóképesség, testalkat és a jó egészség szerepeltek a kritériumok közt. A tűzoltósághoz jelentkezőknek napjainkban is különböző – méghozzá igen komoly – szűrővizsgálatokon kell átesniük, ezzel is elősegítve a feladatokra leginkább alkalmas, rátermett jelentkezők kiválasztását. A jogszabály ugyanakkor nemcsak a felvételizők, de az alkalmazotti állomány tagjai számára is előír bizonyos ellenőrző vizsgálatokat. A hivatásos állomány tagjai számára előírt különböző alkalmassági vizsgálatok⁶ az előzetes egészségügyi, hivatásos állományba való kinevezés előtti, rendészeti oktatási intézménybe jelentkezési, ismételt, időszakos, soron kívüli, beosztás-változás előtti, kinevezés előtti, és a munkaegészségügyi vizsgálat.

3.1. A jogi szabályozási háttér

A rendvédelmi szerveknél 1997 óta Miniszteri rendelet írja elő az alkalmassággal kapcsolatos szabályozást. A katasztrófavédelemnél a felvételi eljárás, az alkalmassági vizsgálatok alapszabályát képező, valamint az alkalmazandó intézkedéseket előíró jelenleg hatályban lévő jogszabály az *57/2009 IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet az egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, közalkalmazottai és köztisztviselői munkaköri egészségi alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint az egészségügyi alapellátásról*. A rendelet alapján a rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjainak alkalmassági vizsgálatát – így tehát a készenléti állományhoz tartozó tűzoltókat is – a Honvédelmi Minisztérium Állami Egészségügyi Központja és a Magyar Honvédség Honvéd Egészségügyi Központja közösen végzi.

3.2. A felvételi alkalmasság

A felvétel során egyebek mellett feltétel például a 18-37 év közti életkor, a kifogástalan életmód, valamint az **orvosi, pszichikai és fizikai alkalmassági vizsgálatokon** történő megfelelés. Itt vizsgálják a katasztrófavédelem területén dolgozók számára elengedhetetlenül fontos kompetenciák meglétét. Ezek a következők: állóképesség, külső megjelenés, erős

⁶ Tóthné Végh Petra – Az alkalmassági vizsga követelmény-rendszerének bemutatása a katasztrófavédelemnél és a magyar honvédségnél - Diplomamunka (2011)

fizikum, ízérzékelés, egyensúlyérzékelés, térbeli tájékozódás, stabil kéztartás, érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság, elhivatottság, elkötelezettség, felelősségtudat, kockázatvállalás, monotónia-tűrés, önfegyelem, precizitás, stressztűrő képesség, szorgalom, igyekezet, türelmesség, hallás, látás, szaglás, tapintás, térlátás, kézügyesség, mozgáskoordináció, tűrőképesség, fejlődőképesség, önfejlesztés, kitartás, megbízhatóság, önállóság, pontosság, rugalmasság, szervezőkészség, terhelhetőség.

Egészségi alkalmassági vizsgálat

A vizsgálat teljes vérkép, vizeletvizsgálat, tüdőszűrő lelet, fogászati és szájszészeti lelet, szemészeti lelet, bőrgyógyászati lelet, hallásvizsgálati lelet, prosztatavizsgálati lelet elkészítésével és kiértékelésével történik, valamint testsúly és testmagasság méréssel. A jelentkezőknek ezen kívül egy kérdőívet is ki kell tölteniük a betegségeikről, a családjukban előforduló betegségekről, káros szenvedélyeikről.



2.sz. kép: EKG vizsgálat az OKF kaposvári egészségügyi központjában

forrás: http://biztonsagpiac.hu/wp-content/uploads/2012/04/okf_egeszsegugyi_kozpont.jpg
(letöltve: 2012.10.24.)

Fizikai alkalmassági vizsgálat

A fizikai alkalmasság vizsgálatára szolgáló mozgásformák a következők:

- mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás,
- hajlított karú függés,
- fekvenyomás,
- 4x10 m-es ingafutás,
- helyből távolugrás,
- hanyattfekvésből felülés,
- 2000 m-es síkfutás.



3.sz. kép: A fizikai felmérő része a helyből távolugrás

forrás: http://www.katasztrofak.abbcenter.com/weboldal/katasztrofak/cikkek/16_fizikai.jpg
(letöltve: 2012.10.24.)

Az egyes mozgásformák végrehajtásának leírását a 3. sz. melléklet⁷ tartalmazza. A vizsgálat során a 2000 m síkfutást, és további négy választott gyakorlatot kell végrehajtani. A próbákat életkoronként differenciáltan kell teljesíteni, és ennek megfelelően pontozzák.

⁷ Az alkalmassági vizsgálati mozgásformák végrehajtásának leírása az 57/2009. (X. 30.) IRM–ÖM–PTNM együttes rendelet 8.sz. melléklete alapján

Pszichikai vizsgálat

A pszichikai vizsgálat során intelligencia, teljesítmény, projektív és kreativitás tesztekkel kell kitölteni. Méri az értelmi képességek fejlettségi szintjét, az általános és műszaki intelligenciát, a tanulási képességet, a szellemi terhelhetőséget, a kognitív összetevők kvalitását. A tűzoltóknál a teszteken kívül számítógépes programokkal ellenőrzik a koncentrációs készséget, a reakcióidőt, reflexeket, teherbírást.



4.sz. kép: A pszichológiai vizsgálat

forrás: http://coloplast-tuzoltosag.hu/tatabanya/Treningek/Huszonnyolc/1_resize.jpg
(letöltve:2012.10.24.)

A megállapítható alkalmassági minősítések mindhárom kategóriánál:

- alkalmas
- korlátozással alkalmas
- ideiglenesen alkalmatlan
- alkalmatlan

A felvételt nyert jelentkezőknek központilag szervezett alapfokú kiképzésen kell részt venniük, és csak ezt követően kerülnek ki későbbi szolgálati helyeikre. Az alapfokú képzés az elmúlt időszakban történt változásoknak köszönhetően jelentősen átalakult. Az újfajta moduláris képzés keretén belül a rendvédelmi szervekhez felvételt nyert jelentkezőknek három hónapos rendvédelmi alapozó képzést, majd két hónapos elméleti és gyakorlati szakmai felkészítést, és egyéb kiegészítő modulokat, képzéseket kell teljesíteniük.

3.3. Az időszakos alkalmassági vizsgálatok

A rendszeresen végzendő időszakos ellenőrző vizsgálatokat hivatásos állományban lévőknel évente, illetve kétévente végzik. A fizikai és egészségügyi vizsgálatokat évente, a pszichológiai alkalmasságot pedig kétévente kell felülvizsgálni. Ezen vizsgálatok némileg eltérnek a felvételi eljárásnál bemutatottaktól, de alapvetően ugyanazon struktúrára épülnek.

Az időszakos egészségügyi vizsgálat

Az egészségi alkalmassági felmérés része többek között a testsúly és a testmagasság mérése. Az általános belgyógyászati vizsgálatok mellett az indokolt mértékű ideggyógyászati, fül-orr-gégészeti, bőrgyógyászati, fogászati, szemészeti vizsgálatokat is el kell végezni. Fontos a vérnyomás, pulzus vizsgálata, EKG-val végzett és szükség esetén kiegészítő kardiológiai szakvizsgálat, hallásvizsgálatra szűrő audiométerrel, laboratóriumi vagy más diagnosztikus vizsgálat elvégzése. Az egészségügyi alkalmasság megállapításához szükség van egy évnél nem régebbi tüdőszűrő vizsgálat eredménye. Az egészségi alkalmassági minősítés lehet egészségileg alkalmas, egészségileg ideiglenesen alkalmatlan és egészségileg alkalmatlan.

Az időszakos fizikai vizsgálat

A vizsgálaton résztvevők életkor alapján négy korcsoportba sorolhatók:

- I. korcsoport: 29 éves korig,
- II. korcsoport: a 30–35 éves kor között,
- III. korcsoport: a 36–40 éves kor között,
- IV. korcsoport: a 41–49 éves kor között.

A fizikai alkalmasság vizsgálatának szabályai teljes mértékben megegyeznek a felvételi eljárás részben tárgyaltakkal. A vizsgálat során itt is a 2000 m síkfutást, és további négy választott gyakorlatot kell végrehajtani. A próbáknál a magasabb korcsoportok felé haladva némileg könnyített pontrendszert alkalmaznak, és a szükséges pontszámok is alacsonyabbak. Az I. korcsoportba tartozóknak a maximális 125 pontból legalább 80, a II. korcsoportnak 60, a III. és IV. korcsoport tagjainak pedig 40 pont az alkalmasság eléréséhez szükséges pontszám. 1997 óta része a fizikai felmérő alkalmassági vizsgálatnak. A jelenlegi szabályozás szerint az 50. életévüket az adott vizsgálati évben betöltőknek fizikai vizsgálaton már nem kell részt venniük. A vizsgált személyek minősítése zárulhat fizikailag alkalmas, ezen belül pedig „kiváló”, „jó” és „megfelelt”, valamint fizikailag alkalmatlan, azaz „nem megfelelő” eredménnyel.

Az időszakos pszichológiai vizsgálat

A vizsgálat a következő öt terület megvizsgálásával történik:

- Pszichés egyensúly
- Devianciák hiánya
- Intellektuális képességek
- Figyelmi képességek
- Pályamotiváció

A pszichikai alkalmasság a teszteredmények, valamint pszichológiai osztály pszichológusaival történő beszélgetések kiértékelése után kerül meghatározásra. Az alkalmassági vizsgálat eredménye lehet pszichikailag alkalmas, pszichikailag ideiglenesen alkalmatlan és pszichikailag alkalmatlan minősítés.

A fejezetben részletezett vizsgálatok sikeres teljesítése véleményem szerint igen komoly feladatok elé állítja az állományba felvételizőket és a tűzoltóság hivatásos állományú tagjait egyaránt. Az elmúlt évek tapasztalatai alapján a felvételi eljárások során a jelentkezők közül általában 10-20 százalék nyer csak felvételt,⁸ a jelentkezők nagy része pedig már az első körben alkalmatlannak minősül. Az eljárás során alkalmazott szinteket nem véletlenül határozza meg ilyen magas szinten a jogszabály.

⁸ az OKF-nél jelentkezők közül 2009-ben 1033-ból 59-en, 2010-ben pedig 665 főből 137-en nyertek felvételt.
forrás: BM OKF

A munkavégzés természetéből adódóan a lehető legjobb általános adottságokkal rendelkezőket kell kiválasztani a hosszútávú érdekeket szem előtt tartva. Meglátásom szerint ez az állomány tagjainak érdekeit is szolgálja, hiszen aki a felvételnél valamely ponton már csak éppen az alkalmas minősítés határán teljesít annak nagyobb eséllyel lesz gondja a későbbi felülvizsgálatok során, mint annak, aki átlagon felül teljesítette a feladatok nagy részét. A magas szintű követelményeknek megfelelő, viszonylag egységes állományi összetétel növelheti továbbá a társak egymás iránti bizalmát, a káresetek során történő megfelelést, valamint az esetlegesen a bajba jutott tűzoltó társak mentésének esélyét is.

A kondicionális képességek éves szinten ismétlődő vizsgálata 1997-ben került bevezetésre a belügyminisztérium személyi állományára vonatkozóan. A tűzoltók igen jelentős része rendszeres testedzést végez nemcsak a szolgálati idő alatt biztosított heti kétszer két órában, de szabadnapokon is. Számukra a fizikai vizsgálat nem is okoz problémát, sőt sokan kihívásnak tekintik egymás illetve a korábbi években elért eredményeik túlszárnyalását. Azonban az állomány egy másik része úgy véli, hogy a vizsgálatok nem hasznosak, felesleges és értelmetlen dolognak tartják. Problémának érzik, hogy a munkavégzésük során használatos és a vizsgálatokon teljesítendő feladatok jelentősen eltérnek egymástól. Legtöbbször a 2000 méteres síkfutást kifogásolják mondván, hogy ennyit nem kell futni egy tűzoltói beavatkozás során. Mivel az éves fizikai vizsgálatok 1997 óta lettek bevezetve, ezért azt gondolom ennek is köszönhető, hogy ez a mentalitás inkább a régebb óta szolgálatot teljesítő, idősebb tűzoltókra jellemző, és a sportos életmód hiányára enged következtetni. A baj, hogy ezzel a fiatalabb tűzoltók hozzáállását is ronthatják. Az ellenzők közül néhányan szívesebben végeznének speciálisan tűzoltói feladatokat tartalmazó felmérést, amely szintén alkalmas volna a fizikai állapot megállapítására.

Kutatásom során megállapítottam, hogy felvételi illetve ellenőrző vizsgálatok világszerte jellemzőek a tűzoltóságoknál. Talán a legkomolyabb szintű vizsgálatokat az Egyesült Államokban írják elő a hivatásos tűzoltók számára, ahol a pszichikai és alapvető fizikai vizsgálatokon felül speciális, a tűzoltói munka során végzendő ügyességi feladatokat is végeztetnek a létraállítás és létramászástól kezdve a lépcsőfutáson, a tömlők és felszerelések cipelésén keresztül egészen az erőszakos behatolásig.⁹

⁹ Firefighter Fitness Testing - forrás: <http://www.topendsports.com/testing/forces-fire-fighters.htm> (letöltve:2012.10.09.)

4. A tűzoltók fizikai és pszichés terhelése

A tűzoltók fokozott igénybevételnek vannak kitéve munkájuk során, mely a fizikai megterhelés mellett pszichés terheket is jelent. A fizikai erőnlét fenntartásának, fejlesztésének, és az egymással való megmérettetésnek komoly hagyományai vannak a tűzoltóknál, hisz ez a munkaköri feladataik elvégzésének és saját testi épségük megőrzésének egyik alapvető feltétele.

Az állomány tagjai gyakran hajlamosan azt hinni, hogy őket lelkileg nem terhelik meg a munkájuk során átélt események, mivel megfelelték a pszichológiai vizsgálaton, és az évek során már igen sok mindent megtapasztalhattak. Azonban az én véleményem az, hogy a sorozatos megterhelés hosszútávon komolyabb problémákat is okozhatnak a fizikai és pszichés képességekben egyaránt. Ezért a következő fejezetben megvizsgálom a katasztrófák, veszélyhelyzetek hatásait, ismertetem a fizikai és pszichés teljesítmény kapcsolatát, valamint elemzem a tűzoltók körében elvégzett kutatásom eredményeit.

4.1. A fizikai igénybevétel

A tűzoltói beavatkozások során kiemelkedő szerepe van a fizikai (erő, gyorsaság, állóképesség) képességeknek. Ezért a rendvédelmi szerveken belül is kiemelten fontos a tűzoltók megfelelő fizikai állapotának megőrzése. A 24 órás készenléti szolgálat során bármikor érkezhetsz riasztás, ilyenkor a riasztott szeren szolgálatot teljesítőknek 2 percen belül meg kell kezdeniük a vonulást a megadott helyszínre. A beavatkozások közben rendkívül nagy fizikai megterhelés érheti a tűzoltókat, mely több tényezőtől függően (pl. életkor, edzettség, pszichés állapot) egyénenként eltérő reakciókat válthat ki. A nehéz felszerelések, a légzőkészülék használata, a hőterhelés, az elhúzódó munkálatok mind próbára teszik a legedzettebb tűzoltók szervezetét is. A fejlett országokban, ezek közül is kiemelten az Egyesült Államokban rengeteg kutatást végeznek a tűzoltók fizikai terhelésével kapcsolatban, az utóbbi évtizedekben egyre inkább felismerésre kerül a kérdés jelentősége, ezáltal igen hasznos tudományos felmérések látnak napvilágot a témával kapcsolatosan. Az egyik ilyen tanulmány a tűzoltói munkavégzés és a különböző sporttevékenységek közben mérhető oxigénfelvételt és energiafelhasználást összehasonlítását mutatja be.

Tűzoltói tevékenység	Energiaigény, MET (metabolikus egység)	Oxigénfelvétel ml/kg/min
Létraszerelés és telepítés	9,3	32,5
Vágás, közepes sebességgel	11	38,5
Tömlőgurítás, fektetés	10,2	35,7
Létraemelés (20-25 kg)	9,2	32,2
Lépcsőzés légzőkészülékben	11-13	38,5-45,5
Személy mentése létrán lefelé	10,1	35,5
A hat feladat átlaga	10,1	35,5
Szimulációs tűzoltás	11,3	39,5
Sporttevékenység		
labdarúgás	5-12	17,5-42
röplabda	3-6	10,5-21
mezei futás	6-12	21-42

1. táblázat: tűzoltói feladatok és sporttevékenységek energiaigényének összehasonlítása

forrás: Dr. Kanyó Ferenc – A tűzoltók fizikai alkalmasságának felmérése az új évezredben, 11. old.

A fenti eredmények alapján megállapítható, hogy a tűzoltók feladataik végzése közben a különböző sporttevékenységek szintjével megegyező, de akár annál nagyobb mértékű fizikális igénybevételnek is ki lehetnek téve. „A beavatkozó tűzoltó pulzusszáma a pszichikai, fizikai terhelés hatására 180-190 ütés/perc érték körül mozoghat, amely megegyezik az élsportolóknál edzés- és versenyterhelés közben mért értékkel. A különbség mégis jelentős, mert a sportoló - a több éven, akár évtizedekig tartó rendszeres igénybevételének köszönhetően – szervrendszerei (szív- és vérkeringési, tüdő és légző, mozgató) alkalmazkodtak a terheléshez, míg a tűzoltó szervezetét felkészületlenül éri ezen extrém behatások.”¹⁰

További problémaként számolni kell az elfáradással, kimerüléssel is, hiszen míg sporttevékenység végzése közben pontosan meg tudjuk tervezni a munkavégzés minőségét és mennyiségét, addig a tűzoltói beavatkozás folyamatos és maximális koncentrációt igényel. Ez azonban nem áll korlátok nélkül rendelkezésre, így az elhúzódó, nehezebben leküzdhető káresemények során mivel nincs lehetőség az erőtartalékok pontos beosztásának kivitelezésére, sok esetben teljes kimerülésig dolgoznak a tűzoltók.

¹⁰ Dr. Kanyó Ferenc – A tűzoltók fizikai alkalmasságának felmérése az új évezredben – Doktori (PhD) Értekezés (2008)

Nagy hőterhelést jelentő szabadtéri tüzek pl. a nyári kánikulai időszakra jellemző erdőtüzek oltásánál gyakran előfordul, hogy több tűzoltó is ájulásig dolgozik. A tűzoltók sokszor annyira koncentrálnak a feladatuk végrehajtására, hogy már csak későn veszik észre a szervezetüktől érkező vészjelzéseket, illetve előfordulhat olyan eset is, hogy a fiatal tűzoltók nem akarnak „szégyenben maradni” társaik előtt, ezért nem merik jelezni vezetőjük felé állapotukat. A probléma azért is különösen fontos, mert sajnálatos módon halálos kimenetelű esetek is előfordulnak.



5.sz. kép: A két tűzoltó életét követelő 2012. júliusi erdőtűz Spanyolországban

forrás: <http://www.katasztrofak.abbcenter.com/weboldal/katasztrofak/cikkek/spain8.jpg> (letöltés:2012.10.24.)

Az ilyen jellegű komoly fizikai terhelésekre mint láthatjuk az élsportolói szintű edzettségi állapot sem adhat tökéletes, és minden helyzetben elegendő mértékű felkészültséget, ráadásul a tűzoltók közt viszonylag kevesen vannak akik ennyi időt és energiát volnának képesek fizikai állapotukra fordítani. Az ilyen terhelési faktorok során talán a magas szintű rutin jelenthet némi segítséget, hisz a koncentráció megőrzése mellett a tapasztalt tűzoltók magabiztosan képesek tevékenykedni a káreseteknél, enyhébb mértékben kerülnek izgalomba, kevésbé emelkedik meg szervezetük energiaigénye, mely annak köszönhető, hogy próbálnak minél nyugodtabbak maradni, és a lehető legkevesebb energiát, oxigént felhasználni. Külföldi kutatások szerint tűzoltók olyan hatásoknak is ki lehetnek téve, amely ellen a védekezés szinte

lehetetlen. Egy az Egyesült Államokban végzett kutatás¹¹ során a tűzoltók egészségi állapotát vizsgálták. Az vizsgálatok során megállapították: a 39 éves átlagéletkorú tűzoltók 22 százalékának olyanok voltak az erei, mintha 52 évesek lennének, holott életmódjuk nem indokolna ilyen mértékű eltérést. A kutatók szerint az érzékület fokozza a gutaütés és a szívroham kockázatát, mely kialakulásának oka lehet többek közt a stressz, a dohányzás, valamint a tűzoltók esetében a hosszú ügyeleti szolgálat is. A szakértők szerint a nappali alvás és éjjeli munka sem tesz jót az ereknek. Ezen hatások nyilván nemcsak a tűzoltói munkavégzés során jelentkezhettek, más munkakörökben nyilván hasonlóképpen jelen vannak bizonyos kockázati tényezők, azonban ezek lehetőség szerinti elkerülése, és az esetleges hatások minimalizálása miatt is kiemelten fontos a megfelelő mértékben odafigyelni és törekedni az egészséges, sportos életmódra.

4.2.A pszichés terhelések

A folyamatos készenlétben állás – ha csak tudat alatt is – de pszichés terhelést jelent a készenléti szolgálatot ellátók számára. A riasztási jelzés váratlanul, a 24 órás szolgálat bármelyik pillanatban érkezhetsz, így jellegéből adódóan állandó idegrendszeri feszültséget jelent, egyéntől függő mértékű stresszt vált ki. A jelzés beérkezése után a pulzus és a légzésszám megemelkedik, a vegetatív idegrendszer szimpatikus¹² működési túlsúlyba kerül. A szervezet ilyenkor magasabb izgalmi fokozatba kapcsol, hiszen ekkor még nem tudni, hogy mire lehet számítani. A tűzoltók ösztönösen a legrosszabbra, tehát a legkomolyabb koncentrációt igénylő beavatkozásra készülnek. Ez a szint legalább addig fennáll, amíg a helyszínre érkezve a felderítés során ki nem derül, hogy milyen típusú és nehézségű káresetre lehet számítani. A vonulás és a különböző típusú beavatkozás során rengeteg előre nem ismert tényező lehet hatással az állományra. A pszichés terheléseket két csoportba, azonnal jelentkező korai és hosszabbtávon kialakuló, késői hatásokra oszthatjuk. Veszélyhelyzetek során a tűzoltói munkával kapcsolatban megemlíthető pszichés kísérőjelenségek lehetnek többek között **a trauma, a stressz, a pánik**, esetleg **a poszttraumás stressz-zavar**, melyeket részletesebben ismertettek.

¹¹ Firefighters Have Narrower-Than-Normal Arteries
forrás: <http://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=7079428&page=1> (letöltve:2012.10.24.)

¹² A vegetatív idegrendszer forrás: http://hu.wikipedia.org/wiki/Auton%C3%B3m_idegrendszer
(letöltve:2012.10.24.)

A trauma

A pszichés trauma rendkívüli esemény, például katasztrófa, baleset, erőszakos cselekvés vagy kényszerítés hatására alakulhat ki, és nemcsak a közvetlenül érintettekénél. „A trauma létrejöttéhez nem okvetlenül szükséges az esemény személyes elszenvedése. Ugyanis, a trauma tünetei egyaránt kialakulnak az áldozatban, de a szemtanúknál is.... ...Másodlagos traumatizációt szenvedhetnek el az áldozat közeli hozzátartozói, iskolatársai, barátai, de a terapeuták ill. tanácsadók is, amennyiben részesévé lesznek az adott személy traumatikus tapasztalatának.”¹³ Az ilyen események tehát az érintettek ismerőseinél, a szemtanúknál és akár a segítőknél is okozhatnak zavarokat. A lelki zavarok nem állnak egyenes arányban a veszély valós mértékével. Ezek kialakulására összefügg az egyén pszichés tűrőképességével és szubjektív veszélyérzetével. "Bármilyen is a kimenetel, a katasztrófa félelmet, szorongást, haragot, agressziót, esetleg későbbi következményként pszichoszomatikus elváltozásokat, poszttraumás stressz-betegséget, depressziót stb. válthat ki."¹⁴



6.sz. kép: A tűzoltók számára komoly pszichés terhet jelent saját társuk elvesztése

forrás: http://www.hirado.hu/Hirek/2012/07/~media/Images/Hirado/2012/07/04/19/b5ce056b_b11e_4e0c_8d4a_da308543da49.jpg.ashx
(letöltve:2012.10.24.)

¹³ Dr. Oravecz Róbert – A testi-lelki traumák és kezelésük

forrás: http://www.behsci.sote.hu/nok/w_itrau1.htm (letöltve: 2012. 09. 23.)

¹⁴Dr. Hornyacsék Júlia: A tömegkatasztrófák pszichés következményei, és az ellenük való védekezés lehetőségei, 12. old.

A stressz

A korai pszichés jelenségek egyike a stressz, mely akár lehet pozitív hatással is a veszélyhelyzetek leküzdésére, de a kóros intenzitású stressznek esetenként káros következményei is lehetnek. A stressz egy nem specifikus reakció, mellyel szervezetünk reagál a kihívásokra, erőteljesebb ingerekre. A stressz, mint élettani jelenség felismerése Selye János¹⁵ nevéhez fűződik. Ha a stressz tartósan fennáll vagy fokozódik, és nem találunk megoldást az elhárításra, elmenekülésre, akkor a tehetetlenség-érzés következményeképp a pánik kialakulásával is számolni kell. A tűzoltói munka során, ahogy korábban említettem stressz-faktort jelent már a készenléti időszak is, a beavatkozás során tapasztalható körülmények, a bizonytalanság pedig még jelentősebb stressz forrást jelentenek a szolgálati állomány tagjaira. Éppen ezért mivel a stressz elkerülhetetlen, így a stressz-kezelést kell megoldani, mely feltétel a feladatok lehető legmagasabb szinten történő elvégzéséhez, és a komolyabb sérülések, balesetek elkerüléséhez.

A pánik

A pánik a katasztrófahelyzetek és az egyéb veszélyhelyzetek egyik leggyakoribb kísérőjelensége. A civil érintettekre jellemző nagyobb mértékben, de különböző helyzetekben akár tapasztalt tűzoltóknál is előfordulhat, hogy pánikba esnek. Beszélhetünk egyéni pánikról, illetve az egyszerre több egyénnél, csoportosan jelentkező tömegpánikról. "A pánik az emberek krízishelyzetekre, tragédiákra adott természetes, ősi, velünk született reakciója. Pánikhelyzetben általában csökken az ember tudatossági szintje, önkontrollja, háttérbe szorulhat a racionális gondolkodás, és az egyén tudata, figyelme beszűkülhet, szélsőséges érzelmi-indulati reakciók (pl. kiabálás, dühkitörések, agresszív megnyilvánulások, sírás, jajveszékélés, irracionális, értelmetlen cselekedetek, stb.) jelenhetnek meg."¹⁶ A tűzoltók munkakörében nagyon fontos a pánik lehetőség szerinti tudatos elkerülése, hiszen ez a mentés elvégzését akadályozva nemcsak a mentendő személyek, de az állomány tagjaira is komolyabb sérüléseket és akár életveszélyt is hordozhatnak magukban.

¹⁵ Selye János (Bécs, 1907. január 26. – Kanada, Montreal, 1982. október 15.) osztrák-magyar származású kanadai belgyógyász, vegyész, a stressz kutatója

¹⁶ L. Margittai Andrea tű. fhdgy. pszichológus - Pánikjelenségek katasztrófahelyzetben
forrás: <http://www.vedelem.hu/files/UserFiles/File/mue/panik.pdf> (letöltve: 2012. 09. 23.)

A késői pszichés jelenségek közt találkozhatunk pszichoszomatikus betegségekkel, alkoholizmussal, depresszióval és poszttraumás stressz-zavarral.

A poszttraumás stressz-zavar

A poszttraumás stressz-zavar, azaz a PTSD tanulmányozása a vietnámi háború következményeitől szenvedő katonák vizsgálata során gyorsult fel. A veteránok közül sokan hosszú időn keresztül küzdöttek pszichés zavarokkal. Az események megjósolhatatlansága, befolyásolhatatlansága, hirtelensége, valamint a halál fenyegetettsége miatt felgyülemlett szenvedés – egyszerre és összeadódva – nyomásként nehezedett a katonák lelkére. Az élmények emlékképei a háború után is gyakran visszatértek, így nem meglepő, hogy a poszttraumás stressz-zavarban szenvedők 75%-a küzdött alkoholproblémákkal, vagy vált drogfüggővé. Gyógykezelésükre úgynevezett krízisintervenciós csoportokat hoztak létre. Terápiájára ma már konkrét, sikeres módszertant alkalmaznak, de az elérhető eredményeket sok tényező befolyásolja.



7.sz. kép: A 2001 szeptember 11-i terrortámadás

fotó: Greg Semendinger – forrás: http://m.blog.hu/ka/katastrofa/image/World_Trade_Center10.jpg
(letöltve: 2012.10.24.)

Egy a New York város egészségügyi hatósága által készített felmérés szerint a 2001 szeptember 11-én történt terrortámadás után a romeltakarítási munkálatokban részt vevők közül minden nyolcadiknál tapasztalhatók voltak a poszttraumás stressz szindróma tünetei.¹⁷ Ezek lehetnek többek között jellemzően az erős félelem, a reménytelenség érzete, a rettegés, alvási zavarok, koncentrációs zavarok, a traumával összefüggő ingerek tartós kerülése, valamint a traumát okozó esemény újra átélése. Máig nem tisztázott okok miatt a betegség közel kétszer akkora arányban sújtotta a tűzoltókat, mint a rendőröket. Sokszor maga a pszichoterápia is hatásos, de előfordul, hogy gyógyszeres kezelésre is sor kerül, azonban fontos megjegyezni, hogy minél korábban jön a segítség, annál biztosabb a gyógyulás.

4.3. A fizikai és pszichés tényezők kapcsolata

A fizikai állapot és a pszichés teljesítőképesség viszonyát teljes egészében felkutatni igen összetett tudományos feladat, és nagyon nehéz volna a kérdésben általánosan elfogadható eredményeket megállapítani. Az egyéni fizikai tényezők alapján próbáltam vizsgálni a pszichés teljesítményt, igyekeztem a két szempont alapján hasonló adottságokkal rendelkező személyek eredményeit összehasonlítani egymással. Azonban a levont következtetések nem jelentenek teljes mértékben megbízható eredményt, hiszen a vizsgált személyek fizikális állapot tekintetében akár meg is egyezhetnek, de valószínűsíthető, hogy a pszichés képességek terén némileg eltérő paraméterekkel rendelkeznek. A rendelkezésemre álló eszközök és személyes tapasztalataim azonban úgy vélem, alkalmassá tesznek néhány általános következtetés megállapítására. Kutatásom során a XIV. kerületi Tűzoltóparancsnokság készenléti állományának tagjai közül 36 főt egy pszichés és fizikai állapottal kapcsolatos kérdéseket tartalmazó kérdőíven, majd egy rövid beszélgetés során kérdeztem a rájuk nehezedő fizikai megterhelésekkel és lelki állapotukkal kapcsolatosan. Abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy a 2012 évben előírt fizikai vizsgálat lebonyolítását és az állomány alkalmassági kiértékelését én végeztem, így a kérdőíven kapott eredményeket, a beszélgetések során összegyűjtött tapasztalatokat, valamint a fizikai felmérés során elért eredményeket össze tudtam hasonlítani a fenti cél elérése érdekében. Sok esetben a fizikai felmérés eredményei nem jelenthetnek egyértelmű támpontot az edzettségi állapot felméréséhez, hiszen például a szükséges faktorok szempontjából jó genetikai adottságokkal rendelkező, ám rendszeres

¹⁷forrás:http://www.informed.hu/betegsegek/betegsegek_reszletesen/psy/anxiety/poszttraumas-stressz-szindróma-98757.html (letöltve: 2012.10.24.)

edzőmunkát nem végző tűzoltó is képes lehet akár kiváló eredményt bizonyos feladatok során. Ezek lehetőség szerinti feltárására úgy vélem segítségemre lehet a vizsgált állomány személyes ismerete. Az elmúlt évek során alkalmam nyílt mindhárom csoport tagjaival együtt dolgozni, valamint különböző tűzoltó-sport versenyeken és egyéb sportfoglalkozásokon részt venni, így sikerült igen jól megismernem a vizsgált tűzoltók alapvető fizikai állapotát, és annak karbantartásáért, fejlesztéséért tett erőfeszítéseiket.

4.4. A vizsgálati eredmények összegzése

Az általam elkészített kérdőív, a fizikai felmérési eredmények és a vizsgált személyekkel történő beszélgetések során összegyűjtött eredményeimet a következőkben részletezem.

A pszichológiai kérdéssor

A kérdőívek feldolgozása során azt tapasztaltam, hogy a pszichés terheléssel kapcsolatos kérdéseket illetően igen egybehangzóak a kapott válaszok. Ennek talán az lehet az egyik oka, hogy a tűzoltók a komolyabb káresetek után azonnal, mintegy „rögtönzött” pszichés támogatásként kibeszélik magukat már a bevonulás közben, illetve a szolgálat későbbi részében. Így egységes csoportvéleményt formáló, közös megegyezés alakulhat ki bizonyos kérdésekkel kapcsolatban. A kibeszélés előnye, hogy nem egyedül kell feldolgozni a látottakat, és minden esetben azonnal megtörténhet, tehát nem kell számolni a pszichológushoz való eljutásig eltelt idővel. Továbbá a többiek előtt magukat pszichésen erősnek mutatók – akik véleményem szerint helytelenül a pszichológiai segítségnyújtás igénybevételét a gyengeség és az alkalmatlanság jelének tekintik – ezáltal részesülhetnek némi pszichés támogatásban tudtukon kívül is.

A beszélgetések során egyértelműen kiderült, hogy a legtöbb tűzoltó a gyermekek halálával járó eseményeket, tudja feldolgozni legnehezebben. Mindannyian ettől és a társak sérülésétől, esetleg halálától félnek a legjobban. Nagyrészüket nem tölti el szorongással, ha szolgálatba kell menniük, azonban a szolgálat közben amint riasztás érkezik, mindenki arról számol be, hogy idegesek lesznek és magasabb fokozatba kapcsol a szervezetük.

A legtöbben (32 fő) úgy nyilatkoztak, hogy a tapasztalt események általában nem viselik meg őket különösebben, de őriznek emlékezetükben egy-két olyan eseményt, amely különösen megrázó volt számukra, és akár évek múltán is visszatér. Szolgálatból felmentést, szabadságot

azonban még egyikük sem igényelt megrázó esemény után, mindenki úgy gondolja, hogy a társak segítségével a munka során könnyebben képesek ezek feldolgozására.

A pszichológiai osztály munkatársai részéről segítségnyújtásban a vizsgált személyek közül eddig még senki nem vett részt, legfeljebb az időszakos vizsgálat során beszéltek ki magukból problémáikat a pszichológusnak. Az osztály pszichológusai diszkréten kezelik ezen beszélgetéseket, így a problémák őszinte kitárása és megbeszélésére is lehetőség van. A válaszok alapján a megkérdezettek nagyobb része (23 fő) úgy gondolja, hogy az osztály dolgozói megfelelő segítséget tudnak nyújtani a pszichés problémák kezelésére, közülük heten bizalmukba is fogadnák őket, azonban a többiek arról számolnak be, hogy a pszichológiailag alkalmatlannak történő minősítéstől való félelmük miatt inkább magukban tartják, vagy másokkal osztják meg problémáikat, és nem a szervezeten belülről várnak rá segítséget.

Legtöbben (32 fő) otthon is elmondják problémáikat, de négyen arról számolnak be, hogy egyáltalán nem viszik haza a munkahelyi eseményeket, a család többi tagjait ezzel is óvni próbálják az aggodalomtól. A megkérdezettek egyhangúan azt mondták, hogy amíg káresetnél dolgoznak minden egyéb befolyásoló körülményt kikapcsolnak, és a rájuk kiosztott feladataikat véleményük szerint a tőlük elvárható legmagasabb szinten képesek teljesíteni.

Az erőnléti kérdéssor

Az erőnléttel kapcsolatos kérdésekre kapott válaszok a pszichés kérdéssorral ellentétben már nem adnak ennyire egységes képet.

A tűzoltók edzési szokásai, általános fizikai állapotuk teljesen eltérőek. A vizsgált személyek egyharmada saját bevallása szerint rossz edzettségi állapotban van, másik 14 fő megfelelőnek tartja, 10 fő pedig kitűnőnek érzi fizikai erőnlétét. A megkérdezettek közül 15 fő nem végez rendszeresnek nevezhető testedzést, a fizikai állapotukat csak az alkalmankénti sportfoglalkozások során fejlesztik. A többiek (21 fő) azonban rendszeresen, hetente legalább 3 vagy több alkalommal edz, igen komoly hangsúlyt fektetve fizikai állapotuk megfelelő szinten tartására, és fejlesztésére. Nemcsak a szolgálati idő alatt, de szabadnapokon is végeznek edzéseket.

A fizikai kondíció karbantartását szinte mindannyian (28 fő) fontosnak tartják, javarészt még azok is, akik nem megfelelő mértékben, vagy egyáltalán nem végeznek edzéseket.

A megkérdezettek közel fele örülne ha több lehetősége lenne sportfoglalkozásokon részt venni, és jelentős részük (29 fő) örülne, ha másfajta sportlehetőség is rendelkezésükre állna.

Ez arra enged következtetni, hogy a sportolási lehetőségek bővítése tovább növelheti az állomány körében a sportos életmódot választók számát.

Meg kell említeni az idősebb, régebb óta szolgálatot teljesítő tűzoltók hatását a fiatalok viselkedésére, szokásaira. Ha a kevésbé tudatos, sportos életmódot korábban nem folytató újoncok azt látják, hogy az idősebbek nem végeznek rendszeres edzést, az véleményem szerint azt az érzetet keltheti, hogy nem is igazán van szükség ilyesmire. Erre megoldást jelenthet a szolgálatparancsnokok témát érintő tudatos elkötelezettsége, illetve a csoportban kialakított aktív, sportos hozzáállás megléte, a megfelelő példamutatás, hiszen ha a csoport jelentős része végez edzéseket, akkor az újonc tűzoltók is nagyobb eséllyel fognak az ilyen jellegű tevékenységeket végezni.

A kérdőíven adott válaszok és a fizikai felmérő eredményeinek összevetése után arra a következtetésre jutottam, hogy a **fizikai és pszichés képességek** közt van **kapcsolat**, még ha az nem is egyértelműen lemérhető. A kitűnő erőnlétű, sportos tűzoltók válaszaik alapján mindannyian lelki egyensúlyban vannak, a ritkábban sportolók közül is csak négyen számoltak be esetleges bizonytalanságokról, enyhe lelki problémákról. A viszonylag egységes, állományra jellemző magas lelki egyensúly oka véleményem szerint, hogy a fizikai állapot mellett az egyénileg eltérő lelki faktorok, a különböző mértékű adaptációs képességek is jelentősen befolyásolják a káresetek során átélt trauma feldolgozásának képességét, és a késői pszichés terhelések leküzdésének sikerességét. A fizikai képességek lélektani jelentősége, hogy alkalmasak lehetnek a magabiztosabb, határozott fellépéssel történő beavatkozás megvalósítását elősegíteni, mely esetleg a bajtársak megnyugtatót és magasabb teljesítményét, sőt a mentendő személyeknél a pánik elkerülését és leküzdését is elősegíthetik. Ezek pedig pozitív irányú körfolyamatként mind javíthatják a beavatkozás sikerességét. Beláthatjuk tehát, hogy a testedzés pszichés szempontból is kiemelten fontos a készenléti állomány számára. Tovább növeli jelentőségét, hogy a kondicionális képességek – természetesen a genetikailag meghatározottak keretein belül – igen jól fejleszthetőek, ezzel ellentétben a velünk született idegrendszeri tulajdonságok és egyéb képességeink csak nehezen, vagy egyáltalán nem befolyásolhatók.

5. A fizikai és pszichés támogatási rendszer

A tűzoltókkal szemben elvárás, hogy az alkalmassági követelményeknek folyamatosan megfeleljenek, holott a munkájuk során rájuk ható pszichikai és fizikai terhelések akár felelősek is lehetnek teljesítőképességük évek során tapasztalható csökkenéséért. Azt gondolom, ennek okán a szervezeti egységen belül megvalósuló támogatási rendszer működtetése elengedhetetlenül fontos feladata a munkáltatónak.

5.1. A fizikai erőnlét fenntartásának, javításának eszközei a tűzoltóságnál

A heti 2x2 óra szolgálati időben engedélyezett sportfoglalkozás, a tűzoltó laktanyák területén kialakított konditermek, különböző sportpályák a szükséges erőnlét fenntartását, valamint a traumák utáni stressz feldolgozását is elősegíthetik. A fizikai állapot, az ügyesség és szakmai tudás felmérésére rengeteg különböző verseny keretében nyílik alkalom nemcsak hazai, de a legjobbak számára nemzetközi szinten egyaránt. Megemlíthetők itt például a fekvenyomó bajnokságok, különböző szakmai és sportági versenyek, például a rendvédelmi sárkányhajó és labdarúgó kupák, vagy nemzetközi szinten a tűzoltó világjátékok, illetve az egyik legnépszerűbb ilyen rendezvény, a TFA (Toughest Firefighter Alive) verseny. A TFA versenyeknek pontosan meghatározott feladatrendszere van, amely megkönnyíti a felkészülést, illetve a megfelelő begyakorlást, hiszen az indulók a rendelkezésre álló helyszínen és eszközök függvényében viszonylag pontosan fel tudnak készülni az feladatok során alkalmazandó eszközök kezelésére, és a versenyszámok mozgásformáira. A verseny során négy különböző feladatsort kell teljesíteni a résztvevőknek, melyek értékelése több korcsoportra bontva, és összesítve is megtörténik. A feladatok közé tartoznak többek közt: B tömlőpár kihúzása 80 méter hosszan, 80 kg-os bábu felvétele és cipelése, homokkal töltött kannák akadályokon keresztül juttatása, 2 méter magas palánkon történő átjutás, tömlőpár magasba húzása kötél segítségével, légzőkészülékben történő lépcsőfutás. Az egyéb nagyfokú szakmai felkészültséget, és rengeteg speciális gyakorlást igénylő, például a horoglétra versenyekkel szemben a TFA versenyek nagy előnye, hogy a feladatsor kevésbé specifikus, könnyebben megtanulható elemeket tartalmaz, a felkészülési lehetőségekből adódó esélyegyenlőtlenség kevésbé jellemzi. Általánosan elmondható, hogy inkább a fizikai teljesítőképességet, és nem a feladatok begyakoroltságának szintjét mutatja meg, így a fiatal, jó kondicionális állapotú tűzoltók is bizonyíthatják rátermettségüket, és nincs akkora hátrányuk a rutinosabb, tapasztalt társaikkal szemben. Minden évben megrendezésre kerül

több lépcsőfutó verseny is, melynek a fővárosban hagyományosan a Semmelweis Egyetem nagyvárad téri épülete ad otthont. A versenyekre hivatásos, önkéntes és létesítményi tűzoltók is jelentkezhettek, az indulók száma sokszor eléri a 200 főt is.



8.sz. kép: A TFA versenyek egyik részfeladata, a homokbábu felvétele
forrás: http://miskolc.langlovagok.hu/galeria/295/295_SAM_0507_n.JPG
(letöltve:2012.10.24.)

5.2. A pszichés támogatás, krízisintervenció a hazai gyakorlatban

A traumatikus események utáni lelki segítségnyújtás, azaz a pszicho-szociális támogatás a pszichés elváltozások elleni védekezés legfontosabb eszköze. A szervezeten belüli pszichés támogatást a hivatásos állományú pszichológusok biztosítják a tűzoltók számára. A mentési állomány mentális egészségvédelme – a jelenleg is kialakítás alatt lévő – több pilléren nyugvó rendszernek köszönhetően a többi segítő szervezet (Vöröskereszt, Magyar Máltai Szeretetszolgálat, önkéntes mentőszervezetek) közreműködésével valósul meg, a hatékonyság érdekében azonban ezek szervezett együttműködésére van szükség.

„A krízisintervenció pszichológiai értelemben specifikus beavatkozás, mely a krízis oldásán túl a háttértényezők felderítésével igyekszik a személyiség korábbinál fejlettebb szintű integrációját előmozdítani. A krízishelyzet megoldásán kívül a problémamegoldó stratégiák

fejlesztése is cél, felkészít a hasonló, jövőbeli szituációkkal való sikeres megküzdésre.”¹⁸ A kifejezés a pszichológiából ered, a katasztrófahelyzetek kezelésével kapcsolatosan azonban némileg eltérő jelentéssel bír, több feladatot ölel fel.¹⁹

- Az alapvető szükségletek biztosítása
- Gyors, határozott mentés (kárelhárítás)
- Kárelhárítás
- Kárfelszámolás (ideiglenes és végleges)
- Kríziskommunikáció
- Pánik-elkerülési mechanizmusok alkalmazása
- Szervezett, irányított tevékenykedtetés
- Bizonytalankodók bevonása a munkálatokba
- Hangadók tevékenykedtetése, elterelése
- Labilis egyéniségek elkülönítése
- Lelki segítségnyújtás (relaxációs technikák, ventillálás stb.)

A lelki segítségnyújtást a mentési munkák mellett, már a helyszínen meg kell kezdeni. A pszichés segítséget a katasztrófák különböző fázisainak megfelelően, differenciált formában kell alkalmazni:

- **Akut fázis:** nyugalom, orvosi segítség, ápolás, információk adása, lehetőség a vallási ceremóniákra, alapvető élelmezés, tisztálkodási lehetőségek, a veszteségek beazonosítása, az események és történések „kibeszélésére” való igény kielégítése, relaxációs technikák a nyugalom visszaállításának segítésére.
- **Átmeneti fázis:** segítség visszatérni a mindennapi életbe, eljárásokban való segítés, megküzdési stratégiákhoz, a veszteségek elfogadásához való segítség, eltűntek keresésében, azonosításban való segítés, stb.
- **Lezárási fázisban:** sikertelen megküzdés (fóbiák, depresszió, poszttraumás stressz szindróma kialakulása) esetén ennek tudatosítása, felismertetése az egyénnel, pszichoterápiára irányítás.

¹⁸ forrás: <http://hu.wikipedia.org/wiki/Kr%C3%ADzisintervenci%C3%B3> (letöltve: 2012.10.24.)

¹⁹ Dr. Hornyacsek Júlia: A tömegkatasztrófák pszichés következményei, és az ellenük való védekezés lehetőségei, 23. old.

Krízisintervenciós csoportok minden, tőlünk nyugatra lévő országban működik. Osztrák példa nyomán 2005-ben megalakult hazánkban a **Krízis Intervenciós Team (KIT)**. Az első három csoport képzését az osztrákok szervezték, s az ott kiképzettek oktatták a további hazai csoportokat. A nagy lelki megterhelést okozó katasztrófák, veszélyhelyzetek során pszichológusok segítségnyújtására, intervencióra korábban csak a civil áldozatok számíthattak, a beavatkozó állomány, a mentésben részt vevők számára a pszichés támogatás rendszere nem volt ilyen mértékben biztosítva. A katasztrófavédelmi rendszer átalakulásának egyik fontos hozománya volt, hogy 2012-ben megalakult a **Katasztrófavédelmi Intervenciós Csoport**, azaz a KINCS. Az újonnan megszervezett, és a KIT-et leváltó egység munkája már a mentésben, helyreállításban részt vevő hivatásos állományúak és önkéntesek pszichés segítségéről is gondoskodik, ennek köszönhetően immáron hazánk is büszkélkedhet a nyugati társadalmakhoz hasonló, fejlett pszicho-szociális támogatási rendszerrel. A KINCS munkáját a hivatásos állományba tartozó pszichológusok mellett önkéntesen csatlakozó, szakmai tapasztalattal rendelkező pszichológusok, tanárok is segítik. Baj esetén tehát – még hozzá a korábbi tapasztalatok szerint igen komoly mértékben – számítani lehet az önkéntes segítők munkájára is. A krízisintervenciót végző szakemberek lehetnek pszichiáterek, pszichológusok, szociális munkások, szociálpedagógusok, ifjúságsegítők, óvónők, ápolók, mentálhigiénés szakemberek. A módszert bárki elsajátíthatja, így a megfelelő képzés után gyakorlatilag egy nem a szakmából érkező is sikeresen nyújthat támogatást a krízisben lévők számára. Az érintettek utógondozása, támogatása kiemelkedően fontos, ezért a KINCS feladata az érintettek katasztrófa-helyzetek elmúltával, hosszútávon történő utógondozása is.

5.3. Nemzetközi kitekintés

Az utóbbi évtizedekben világszerte egyre nagyobb figyelmet kap a tűzoltók fizikai terhelésének vizsgálata, illetve a védekezés eszközeinek, lehetőségeinek kutatása. Rengeteg különböző tanulmány kerül napvilágra, melyek az extrém fizikai megterheléssel foglalkoznak, és egyértelműen a téma fontosságát hangsúlyozzák. Nem kérdéses, hogy a kutatási lehetőségek, az anyagi erőforrások és a védekezési lehetőségek országonként eltérőek lehetnek, ezért hazánkban is nagyon fontos a külföldi eredmények folyamatos követése, és az eredményesen alkalmazható intézkedések szükség szerinti bevezetése.

Nemzetközi viszonylatban megállapítható, hogy egy adott országban a katasztrófapszichológia, a pszichés támogatási rendszer fejlettsége egyenesen arányos a pszichológia tudományának „elfogadottságával”, fejlettségi szintjével.²⁰ Az Egyesült Államokban tanszékek és intézetek sokasága foglalkozik a veszélyhelyzeti magatartás kutatásával. A fejlett államokban – ahol megfelelő anyagi erőforrások állnak rendelkezésre – tudományos szempontból igen nagy segítséget nyújthat a civilizációs és természeti katasztrófák után elvégzett kutatások lehetősége. Az ilyen jellegű kutatási eredmények tekintetében az Egyesült Államok, Japán és Ausztrália szerepe is kiemelkedő.



Katasztrófák utáni krízisintervenció az Egyesült Államokban
forrás: http://www.minddisorders.com/images/gemd_01_img0009.jpg
(letöltve:2012.10.25.)

Világszerte nagy léptekben fejlődik a pszicho-szociális támogatást megvalósító rendszerek kialakítása. A hazai és a külföldi megvalósítás szinte minden területen azonosságot mutat: A szervezetek a hivatásos pszichológiai szervezeten felül az önkéntességre is nagymértékben alapoznak, tagjai civil személyek is lehetnek, akik vállalják a kiképzést.

²⁰ Dr. Zellei Gábor - Katasztrófapszichológia, 7. old.

6. Összegzés

A korábban részletezettek alapján egyértelműen megállapítható, hogy a tűzoltók munkájuk során extrém magas terhelést kapnak. A Krízis Intervenciós Csoport a komolyabb terhelést jelentő események után immáron a beavatkozó állomány támogatását is képes ellátni. Megalakulása jól tükrözi, hogy hazánkban is van lehetőség a nyugati társadalmak példájára létrehozott, jól működő egységek működtetésére. A beavatkozók számára nyújtott lehetőség szerinti leggyorsabb pszicho-szociális támogatás megvalósításában segítséget nyújthat a csoport jövőbeni fejlesztése, és további önkéntes segítők bevonása. A tapasztalatok szerint a kisebb, de sűrűbben tapasztalható káresetek után jelentkező pszichés problémák kezelésére azonban a pszichológiai osztály segítségét nem igazán veszik igénybe az állomány tagjai. Ennek egyik oka, hogy az állomány egy része nem hisz a segítségnyújtás hasznosságában, ezért véleményem szerint a szervezeten belüli megfelelő tájékoztatásra és a bizalom kialakítására kell törekedni következő lépésként. A másik ok, amelyet komoly problémának tartok, hogy a tűzoltók alkalmasságát és az esetleges pszichés támogatását ugyanazon pszichológusi állomány végzi. A legtöbben ezért nem mernek őszintén megnyílni, egy esetleges későbbi alkalmatlannak minősítéstől félve. Ezen ellentmondás feloldásához úgy vélem az alkalmassági szűrést és a pszichés segítségnyújtást a pszichológiai osztály dolgozóinak egymás közt megosztva, különállóan kellene végezniük. Ez megkönnyítené az őszinte megnyílást, ezzel is elősegítve problémák kezelését.

A tűzoltók tisztában vannak a rájuk nehezedő fizikai terhelés komolyságával is, azonban ahogy az kutatásomból is kiderült, sokan közülük mégsem fordítanak elegendő figyelmet és időt kondíciójuk fejlesztésére. Ez részben magyarázható a folyamatos kimerültséggel, és az időhiánnyal, hiszen vannak például, akik bejelentett másodállást is vállalnak. A szolgálat utáni munkavégzés ráadásul igen sok esetben rendszertelen étkezési szokásokat is jelent, így ezzel együtt a testedzésre fordítható szabadidő hiánya fokozottan káros lehet nemcsak az edzettségi, de az általános egészségi állapotra is. Véleményem szerint a szolgálati időben történő heti 2x2 óra sportfoglalkozási időkeret megemlése, a megfelelő erőnlét fontosságának tudatosítása, a sportolási lehetőségek esetleges bővítése és a rendszeres edzést nem végzőknél a belső motiváció kialakítása jelentősen javíthatja az állomány általános fizikai állapotát.

Összegezve tehát elmondható, hogy a fizikai képességek – ahogyan a velünk született készségek és az egyénre jellemző sajátosságok, mint például az idegrendszeri tényezők, az általános alkalmazkodási képességek, a lelki teherbírás – hatással lehetnek a tűzoltók aktuális pszichés teljesítményére, illetve hosszútávon a traumák lelki feldolgozásának elősegítésére. Ez azért kiemelkedő jelentőségű, mert a felsorolt tényezők közül a fizikai állapotot lehet a leghatásosabban karbantartani, fejleszteni. Ahogy azt az előző fejezetben már említettem, a fizikai képességek karbantartásának - a tűzoltómunkához nyilvánvaló szükségessége mellett - a pszichés képességekre gyakorolt jelentősége is van, hiszen a magabiztosabb, határozott fellépéssel történő beavatkozás megvalósítását is elősegítheti. Beláthatjuk tehát, hogy a testedzés pszichés szempontból is kiemelten fontos a készenléti állomány számára. Tovább növeli jelentőségét, hogy a kondicionális képességek – természetesen a genetikailag meghatározottak keretein belül – igen jól fejleszthetőek, ezzel ellentétben a velünk született idegrendszeri tulajdonságok és egyéb képességeink csak nehezen, vagy egyáltalán nem befolyásolhatók.

A katasztrófavédelmi rendszer átalakulásával számos területen tapasztalhatunk előrelépést a tűzoltók számára nyújtott támogatási rendszerek megvalósulásában. Azonban véleményem szerint a fent említett területeken – a különösen magas igénybevétel miatt – a munkáltatónak valamint a tűzoltó társadalomnak további erőfeszítéseket kell még tennie, hogy a károsító tényezők lehetőség szerint a legkisebb mértékű kockázatot és veszélyt jelentsék a vonulós tűzoltói állomány munkavégző képességére és későbbi életminőségére.

Irodalomjegyzék

Jogsabályok

1. Magyarország Alaptörvénye (2011. április 25.)
2. 1996. évi XXXI. törvény a tűz elleni védekezésről, a műszaki mentésről és a tűzoltóságról
3. 2011. évi CXXVIII. törvény a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról
4. 57/2009. (X. 30.) IRM–ÖM–PTNM együttes rendelet az egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról

Könyvek, Tanulmányok, Jegyzetek

1. Dr. Kémenczy Iván - Tömegkatasztrófák pszichológiai hatásai, Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1980
2. Dr. Zellei Gábor - Katasztrófapszichológia, Cedit Kiadó, Budapest, 1997
3. Dr. Hornyacsek Júlia - A tömegkatasztrófák pszichés következményei, és az ellenük való védekezés lehetőségei, Tanulmány, Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, 2011
4. Dr. Kanyó Ferenc - A tűzoltók fizikai alkalmasságának felmérése az új évezredben – Doktori (PhD) Értekezés (Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, 2008)
5. Tóthné Végh Petra - Az alkalmassági vizsga követelmény-rendszerének bemutatása a katasztrófavédelemnél és a magyar honvédségnél - Diplomamunka (Nemzeti Közszerológati Egyetem, 2011)
6. Nagy Ákos, L. Margittai Andrea - Az átélrt traumák utáni pszichés zavarok, tünetek
7. A Tűzoltási és Mentési Főosztály, a Búvár Szerológát, a Kutyás Szerológát és a Hajós Szerológát munkakörri kompetenciái - készítette: A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság Pszichológiai Osztálya (2011)
8. Szegény György - A stressz és a pszichés kockázatelemzés (2008)
9. Dr. Bolgár Judit - Vezetési stílus, vezetői kompetencia, Egyetemi jegyzet (2011)
10. Bittman Tibor - Krízisintervenciós feladatok ellátása katasztrófahelyzetek esetén, Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság (2011)

Internetes irodalom

1. A tűzoltóság története -
http://www.romaikor.hu/romai_elet/mindennapi_elet/a_romai_tuzoltosag/roma_tuzoltosaga (letöltve:2012.10.16.)
2. A tűzoltóság fő tevékenységei -
http://www.katasztrofavedelem.hu/index2.php?pageid=tuzvedelem_index
(letöltve:2012.10.16.)
3. A kompetencia fogalma -
[http://hu.wikipedia.org/wiki/Kompetencia_\(pedag%C3%B3gia\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/Kompetencia_(pedag%C3%B3gia)) (letöltve:2012.10.06.)
4. A kompetencia meghatározása -
http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/curriculum/iii_1__a_kompetencia_sz_jelentes.html (letöltve:2012.10.06.)
5. Firefighter Fitness Testing - forrás: <http://www.topendsports.com/testing/forces-firefighters.htm> (letöltve:2012.10.09.)
6. A poszttraumás stressz-zavar -
<http://www.egeszseghalauz.hu/keresok/betegseg-es-tunet/poszttraumas-stressz-zavar-ptsd-104973.html> (letöltve: 2012.10.24.)
7. Firefighters Have Narrower-Than-Normal Arteries -
<http://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=7079428&page=1> (letöltve:2012.
8. Dr. Oravecz Róbert – A testi-lelki traumák és kezelésük -
http://www.behsci.sote.hu/nok/w_itrau1.htm (letöltve: 2012. 09. 23.)
9. Poszttraumás stressz szindróma -
http://www.informed.hu/betegsegek/betegsegek_reszletesen/psy/anxiety/poszttraumas-stressz-szindróma-98757.html (letöltve: 2012.10.24.)
10. A krízisintervenció fogalma -
<http://hu.wikipedia.org/wiki/Kr%C3%ADzisintervenci%C3%B3> (letöltve: 2012.10.24.)

Mellékletek

A kérdőív és a megkérdezettek válaszainak eloszlása²¹

Pszichológiai kérdések

1. Idegességgel tölt el, ha másnap munkába kell menned?
 - Igen (6)
 - Nem (30)
2. Idegességgel tölt el, amikor riasztást kaptok?
 - Igen (21)
 - Nem (19)
3. Általában mennyi idő mire túteszed magad egy-egy komolyabb káreseten?
 - Szinte soha nem visel meg. (0)
 - Különösen nem visel meg, de előfordul, hogy sokáig megmarad egy esemény a fejemben. (32)
 - Általában sok ideig tart, hogy túlgyem magam rajta. (4)
4. Volt már alkalom, hogy pszichológus segítségét kérted egy eset feldolgozásához?
 - Nem. (32)
 - Igen, a pszichológiai osztály pszichológusától. (0)
 - Igen, külsős pszichológustól. (4)
5. A családotod mennyire szoktad belevonni a munkád részleteibe?
 - Ha valami megviselt vagy jól sikerült elmesélem, a család segít a feldolgozásban. (32)
 - Inkább egyáltalán nem beszélek a munkáról, hogy kevésbé aggódjanak értem. (4)
6. Hagytál ki szolgálatot egy megrázó eset után?
 - Igen (0)
 - Nem (36)
7. Mi a véleményed katasztrófavédelem pszichológiai osztályáról?

Szerinted az ott dolgozó tudnának segíteni neked egy komolyabb trauma feldolgozásában?

 - Igen (23)
 - Nem (13)
8. A pszichológiai osztály segítségét szükség esetén igénybe vennéd?
 - Igen, megbízom bennük (7)
 - Nem, inkább külsős pszichológus vagy család segítségét kérném (29)

²¹ A válaszok mögött zárójelben olvasható számok az összesen 36 megkérdezett közül az adott választ megjelölők számát jelzik.

Erőnléti kérdések

9. Mennyit edzel heti szinten?
 - 1-2x vagy nem edzek (15)
 - 3-4x vagy többször is (21)
10. Saját bevallásod szerint milyen a fizikai állapotod?
 - Rossz, többet kéne foglalkoznom vele. (12)
 - Megfelelő, de lehetne jobb is. (14)
 - Jó, szabadidőmhöz és lehetőségeimhez mértem nagyjából megteszek mindent. (10)
11. Ha nem edzel, vagy a szerinted szükségesnél kevesebbet edzel akkor annak mik az okai?
 - Nem érdekel (3)
 - Időhiány (12)
12. Fontosnak tartod a tűzoltók részére a fizikai állapot karbantartását, fejlesztését?
 - Nem, mert mindenki saját maga dönti el, hogy mennyit foglalkozik vele (8)
 - Igen, mindenkinek érdeke, hogy jó fizikai állapotban legyen az egész állomány (28)
13. Örölnél, ha több lehetőség lenne sportfoglalkozásokon, sportrendezvényeken részt venni?
 - Igen (18)
 - Nem (16)
14. Egyéb sporttevékenységek lehetőségének örölnél?
 - Igen (29)
 - Nem (7)
15. Szerinted szükséges-e jobban elősegíteni a tűzoltók fizikai állapotának fejlesztését?
 - Igen (20)
 - Nem (16)

Az alkalmassági vizsgálati mozgásformák végrehajtásának leírása

1. gyakorlat Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás

- pálya tornaterem vagy sportpálya
- kiinduló helyzet mellső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előrenéző ujjakkal a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelten emelt, előrenéző tekintettel)
- 1. ütem mindkét kar hajlítása úgy, hogy a mellkas a talajt érje (a könyököket kissé kifelé vigyük, ne szorítsuk a törzshöz, a láb és a törzs egyvonalban, csípőnket ne engedjük le, de ne is emeljük, fejünkkel előre nézünk)
- 2. ütem mindkét kar nyújtása (mint a kiinduló helyzetnél)
- feladat 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás
- értékelés csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes
- eszközfelhasználás stopperóra

2. gyakorlat Hajlított karú függés

- pálya tornaterem vagy sportpálya
- kiinduló helyzet hajlított karú függés (karok vállszélességben, alsó vagy felső madárfogással, áll a rúd vagy a nyújtó felett, melyre nem támaszkodhat)
- feladat a kiinduló helyzet megtartása mért időre
- értékelés mért idő a függés megkezdése és a végrehajtó szemmagasságának a nyújtó vagy rúd alá süllyedéséig eltelt idő másodpercben
- eszközfelhasználás bordásfalra erősített függeszkedőállvány vagy nyújtó, zsámoly, latices szőnyeg, stopperóra, síkpor

3. gyakorlat Fekvenyomás

- pálya tornaterem vagy sportpálya
- kiinduló helyzet hanyattfekvés, súlyzó rúd tartása mellső rézsútos középtartásban (kb. vállszélességben, vagy kicsit szélesebben)
- 1. ütem páros karhajlítás, súlyzó rúd leengedése mellig
- 2. ütem karok nyújtása (kiinduló helyzetbe)
- feladat a férfiaknak 60 kg-os (rúd, tárcsákkal) a nőknek 25 kg-os (rúd, tárcsákkal) hanyattfekvő helyzetből (fekvő padon) történő kinyomása
- értékelés csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes
- eszközfelhasználás fekvőpad, erőgép vagy súlyzó rúd előírt súlyú kiegészítővel, súlyzó tartó állvány

- megjegyzés: A baleset megelőzése érdekében a gyakorlatot kétfős asszisztencia segítségével kell végrehajtani, valamint ügyelni kell arra, hogy a rúd leengedése során az ne zuhanjon a mellkasra.

4. gyakorlat 4 × 10 méteres ingafutás

- pálya tornaterem vagy sportpálya
- kiinduló helyzet a rajtvonal mögött álló rajthelyzet
- feladat a 4 × 10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 m-re lévő két vonal közt fut. Fordulónként lábbal érinteni kell az elől lévő vonalat
- értékelés a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést, másodperctizedmásodperc méréssel
- eszközfelhasználás jelzett és kimért sík pálya, stopperóra, rajtszámok, síp
- megjegyzés: Elesést követően ismételhető a gyakorlat.

5. gyakorlat Helyből távolugrás

- helyszín tornaterem vagy sportpálya
- kiinduló helyzet az ugróvonal mögött álló helyzet
- feladat helyből karlendítéssel, páros lábról történő elrugaskodással elugrás a legnagyobb távolságra
- értékelés az ugróvonalától mért legközelebbi talajszintet érintő távolság
- eszközfelhasználás ugrógödör vagy jelzett pálya, talajegyengető szerszám, mérőszalag

6. gyakorlat Hanyattfekvésből felülés

- pálya tornaterem vagy sportpálya
- kiinduló helyzet hanyattfekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (segédeszközzel, társ segítségével), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztben felkarra fogás
- 1. ütem felülés, egy könyök érinti a térdet
- 2. ütem ereszkedés kiinduló helyzetbe
- feladat 1 percen keresztül folyamatos végrehajtás
- értékelés csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes
- eszközfelhasználás bordásfal szőnyeggel, vagy ülőpad, stopperóra

7. gyakorlat 2000 m-es síkfutás

- pálya sportpálya vagy sík területen, kimért, jól belátható pálya
- kiinduló helyzet a rajtvonal mögött álló rajthelyzet
- feladat 2000 méter távolság megtétele időre
- értékelés a célvonalon való áthaladás zárja az időmérést (perc, másodpercméréssel)
- eszközfelhasználás futópálya vagy kijelölt sík terep, minimum 60 memóriás stopperóra, rajtszámok, síp