



**ACADEMIA NACIONAL**

# **PROCEDIMIENTO DE ENTRENAMIENTO ESTÁNDAR**

---

## INTRODUCCIÓN

De acuerdo a lo establecido en el artículo 14 de la Ley 20.564, “Bomberos de Chile, a través de su **Academia Nacional de Bomberos**, determinará las competencias mínimas que deberán cumplir las personas para el desempeño de la función de bombero/a”. Para esto la ANB ha establecido este **Procedimiento de Entrenamiento Estándar**, que está enfocado en **entrenar habilidades y conocimientos adquiridos hasta el nivel operativo** de la malla curricular de la ANB, con el fin de mantener vigente y actualizado al personal que presta servicios activos. Deberán realizar este entrenamiento mínimo **todos los/as bomberos/as que tengan menos de 20 años de servicio**, siendo optativo para quienes tengan más de 55 años de edad y estén dentro de este rango de años de servicio.

Para el resto del personal, si bien no será una obligación, será siempre una recomendación para mantenerse actualizados/as.

Estas condiciones deberán ser constatadas en el Registro Nacional de Bomberos al momento de comenzar el periodo de entrenamiento.

### DESTINATARIOS

El entrenamiento estándar está dirigido a todos/as los/as bomberos/as con el **nivel operativo o superior, quienes deben ser anotados en el listado de registro**. El resto del personal puede participar solo como oyente durante la jornada de entrenamiento, más no debe anotarse en la planilla de registro.

## RESULTADO DE APRENDIZAJE

Mantener las competencias mínimas de la formación bomberil establecidas por la **Academia Nacional de Bomberos** mediante entrenamientos periódicos, sistemáticos y efectivos.

## MONITORES

Cada compañía a través de su capitán, o quien haga sus veces, designará a los/as monitores/as más competentes para guiar la ejecución del entrenamiento estándar, pudiendo o no ser oficiales. Estos deberán ajustarse debidamente a las pautas entregadas en este documento y todos sus anexos.

Para ser designado como monitor/a se deberá cumplir con los siguientes **requisitos mínimos**:

- 1 Contar con la calidad de **bombero operativo o superior**.
- 2 Tener **al menos 5 años de servicio** en la Institución.

**Aunque no es obligatorio, es ideal que el monitor/a sea instructor/a ANB, o la persona con mayor formación en el área.**

## CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO

### Periodo de aplicación:

El entrenamiento mínimo obligatorio se efectuará **entre los meses de marzo a diciembre**, y su ejecución será a través de ejercicios y academias, los cuales se pueden distribuir durante estos meses utilizando como referencia el calendario de entrenamiento contenido en esta misma guía, o como se estime conveniente.

Es importante tener la flexibilidad para acomodar las prácticas con las actividades propias de cada compañía. Por ejemplo, se podrían ejecutar uno o más módulos mensuales con el fin de cumplir con el entrenamiento propuesto.

### Módulos:

El procedimiento de entrenamiento estándar consta de **10 módulos de 2 horas de duración** cada uno, los cuales deberán desarrollarse de manera **presencial** en los respectivos cuarteles y/o centros de entrenamiento institucionales definidos.

Cada compañía debe planificar la práctica en directa coherencia con las **Guías de Entrenamiento** adjuntas. Además, las compañías deben asegurar al acceso a las guías, ya sea de manera electrónica o impresa para todos/as los/as bomberos/as en un plazo **no inferior a 7 días** antes de la jornada de entrenamiento; así los participantes podrán leerlas y estudiarlas con antelación.

Todas las Guías de Entrenamiento  
se pueden descargar del sitio web  
**[www.anb.cl](http://www.anb.cl)**



## Agenda:

Para llevar a cabo el entrenamiento estándar, cada una de las compañías deberá coordinar los días y horarios en que se realizará el entrenamiento, además de **disponer del espacio y equipamiento mínimo** para su ejecución siguiendo la agenda que se establece en este documento.

### Agenda de las jornadas teóricas:

Duración	Jornada de entrenamiento
30 minutos	Repaso de Guía de Entrenamiento y resolución de dudas
75 minutos	Análisis de casos formativos
15 minutos	15 minutos por caso, de un total de 5 casos.
5 minutos	Análisis individual de cada caso
10 minutos	Análisis colectivo de cada caso
15 minutos	Análisis de la jornada

**Tiempo propuesto en total: 120 minutos**

### Agenda de las jornadas prácticas:

Duración	Jornada de entrenamiento
30 minutos	Repaso de Guía de Entrenamiento y resolución de dudas
15 minutos	Preparación para la acción
5 minutos	Trote ligero
10 minutos	Ejercicios de movilidad articular
60 minutos	Entrenamiento práctico
15 minutos	Análisis de la jornada

**Tiempo propuesto en total: 120 minutos**

## Registro de resultados:

Al inicio de la jornada, el monitor/a designado deberá **registrar al personal asistente en la planilla de cálculo adjunta**, pero solo pueden aparecer en esta quienes cumplan con la calidad de bombero operativo. El resto de personal participante no debe ser registrado en la planilla.

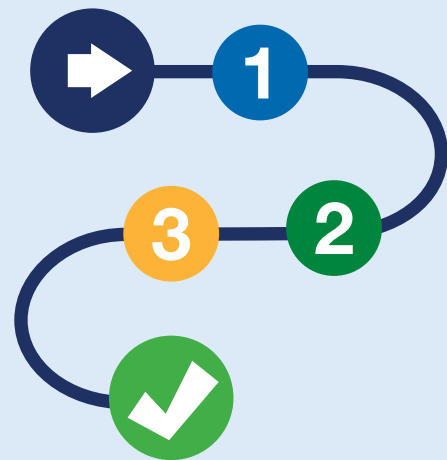
Una vez concluido el entrenamiento mensual, se deberá enviar la documentación a la respectiva sede regional, en un **plazo máximo de 10 días hábiles** después de la fecha de ejecución del entrenamiento.

## Documentación a cargar:

- 1 Planilla de asistencia.
- 2 Fotografía de la jornada.

## FLUJO DE DESPACHO DE LA DOCUMENTACIÓN

- 1 Registrar a participantes en la planilla Excel  
**Responsable: compañía**
- 2 Recibir y recopilar registros  
**Responsable: Sede Regional**
- 3 Revisar la documentación  
**Responsable: Registro Académico**
- ✓ ¡Y listo!



## CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

Se propone el siguiente calendario de entrenamiento como una referencia para planificar el año de actividades de cada compañía. El calendario puede adaptarse según las necesidades específicas y actividades de las compañías.

MÓDULO	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
El fuego y los incendios	■									
Uso de EPP y ERA		■								
Uso de escalas y cuerdas en incendios			■							
Técnicas de entrada forzada a estructuras				■						
Armadas y ataques de agua					■					
Técnicas de búsqueda y rescate en incendios						■				
Técnicas de ventilación táctica en incendios							■			
RCP y cadena de atención de víctimas								■		
Primera respuesta ante materiales peligrosos									■	
Uso de herramientas, equipos y accesorios										■

Cada módulo de este entrenamiento está asociado a las competencias adquiridas en los  **cursos de los niveles postulante, inicial y operativo.**



## PREPARACIÓN PARA LA ACCIÓN

Antes de comenzar con la parte práctica del entrenamiento estándar, es importante realizar un **trote ligero** y **ejercicios de movilidad articular** por **10 minutos**. De esta manera, las y los participantes prepararán su sistema musculoesquelético para la acción, con lo cual evitarán lesiones y dolencias durante la ejecución de la actividad.

**Para esto será necesario lo siguiente:**

- 1** Elegir un **espacio amplio** donde se pueda distribuir al personal. Por ejemplo: sala de máquinas, salón de sesiones, sala de capacitación, auditorio, etc.
- 2** **Consultar** previamente a las y los participantes **sobre dolencias o restricciones médicas** para efectuar la práctica.
- 3** Procurar que el lugar elegido permita que todos/as puedan ver al monitor/a, para así asegurar la correcta comprensión y ejecución de los ejercicios que se presentan a continuación.



Te invitamos además a fomentar hábitos saludables en el personal de tu compañía, para lo cual pueden revisar el **Manual de Salud y Actividad Física para Bomberos**, el que se encuentra disponible en [www.anb.cl](http://www.anb.cl)



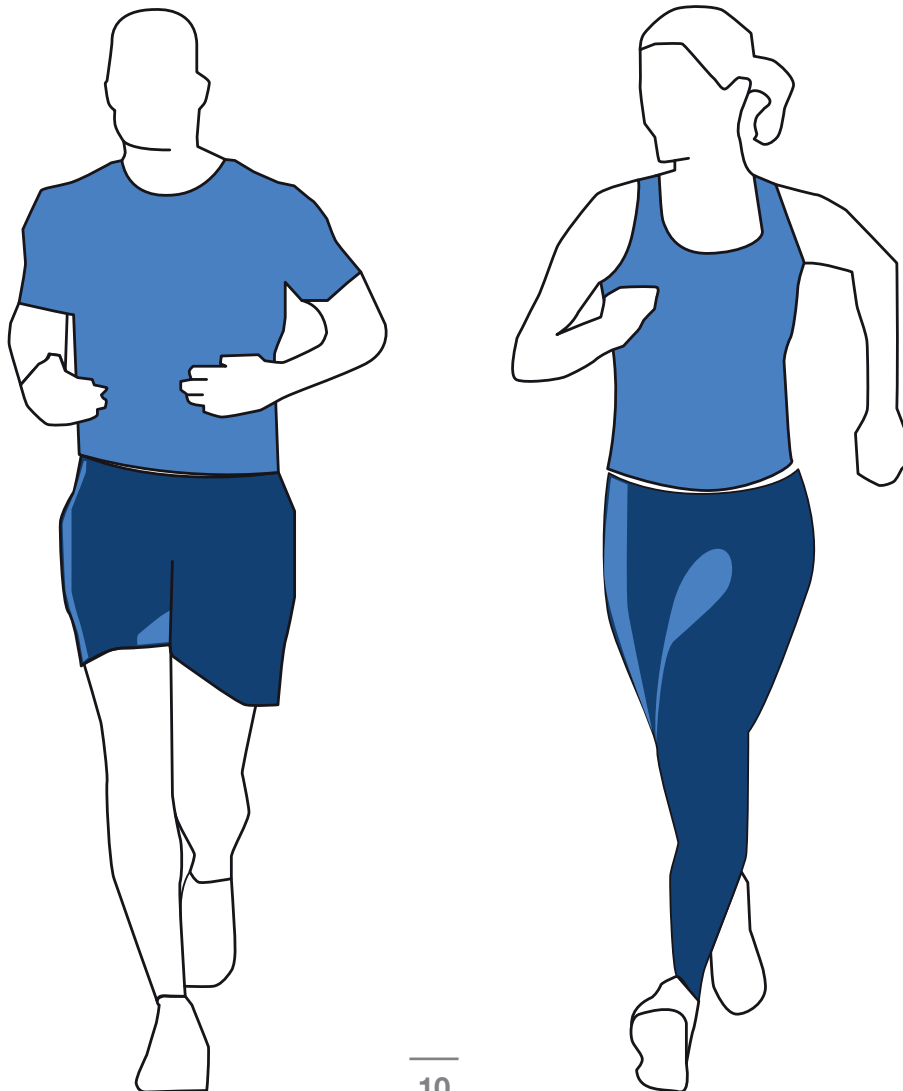
## 1 TROTE LIGERO

Un buen ejercicio para empezar a preparar el cuerpo para el entrenamiento es **trotar a paso ligero 5 minutos**.

**Posición inicial:** mantener recta la parte superior del torso, inclinándolo levemente hacia adelante.

**Flectar los brazos** formando un ángulo de 90 grados. La posición de los brazos ayuda a mantener el balance al trotar o correr; con esto se gana velocidad y se ahorra energía.

Al pisar y tomar impulso, **recorrer todo el arco del pie**; es decir, desde el talón hasta la punta.

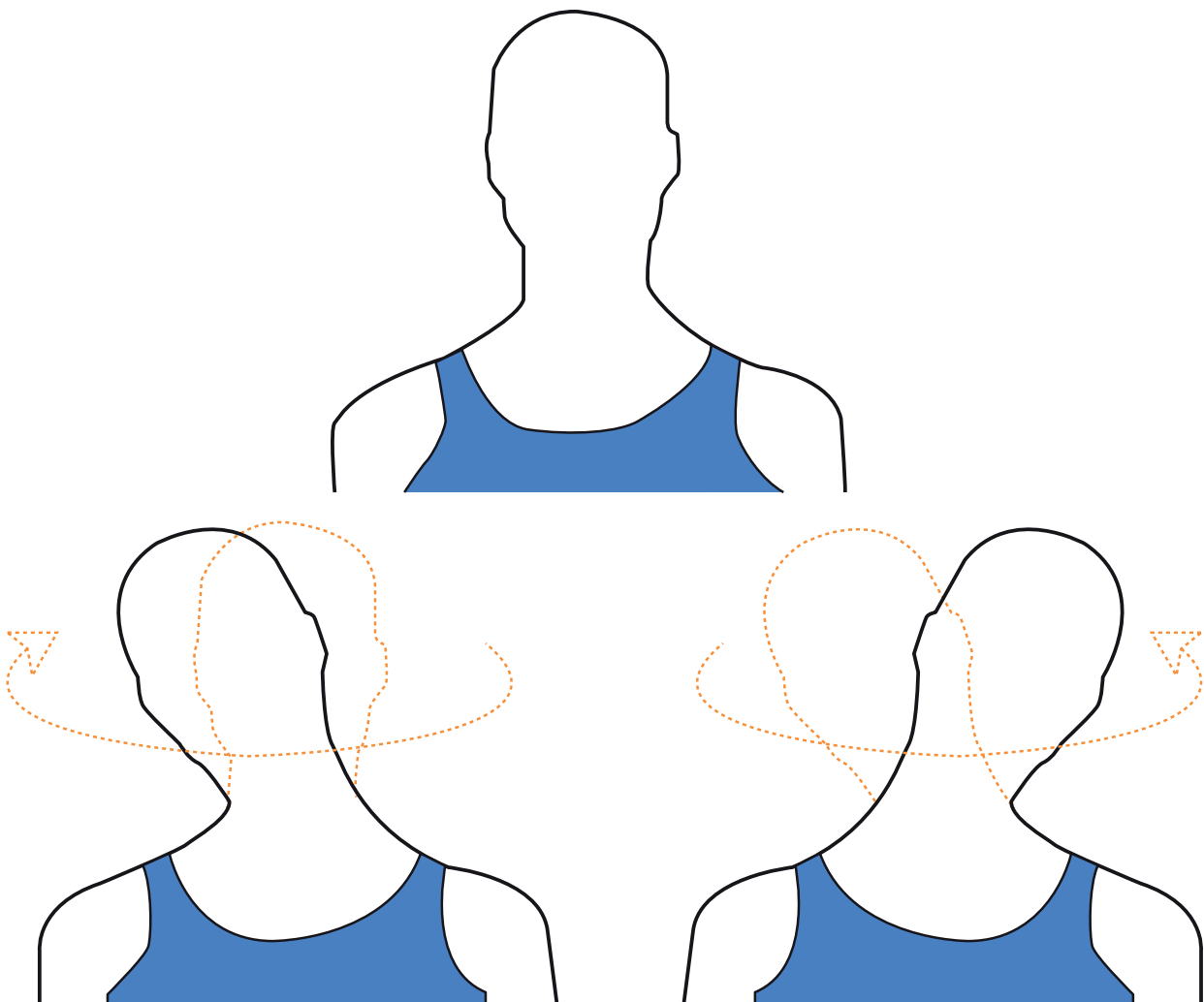


## 2 ROTACIÓN DE CABEZA

**Posición inicial:** de pie, con la espalda recta y con los pies separados al ancho de los hombros. Los brazos deben dejarse caer relajadamente por los costados del tronco.

**Ejecución:** rotar la cabeza lentamente hacia el lado izquierdo realizando círculos lo más amplio posible. Luego repetir el ejercicio hacia el lado derecho.

**Repeticiones:** 10 en cada dirección (20 en total).

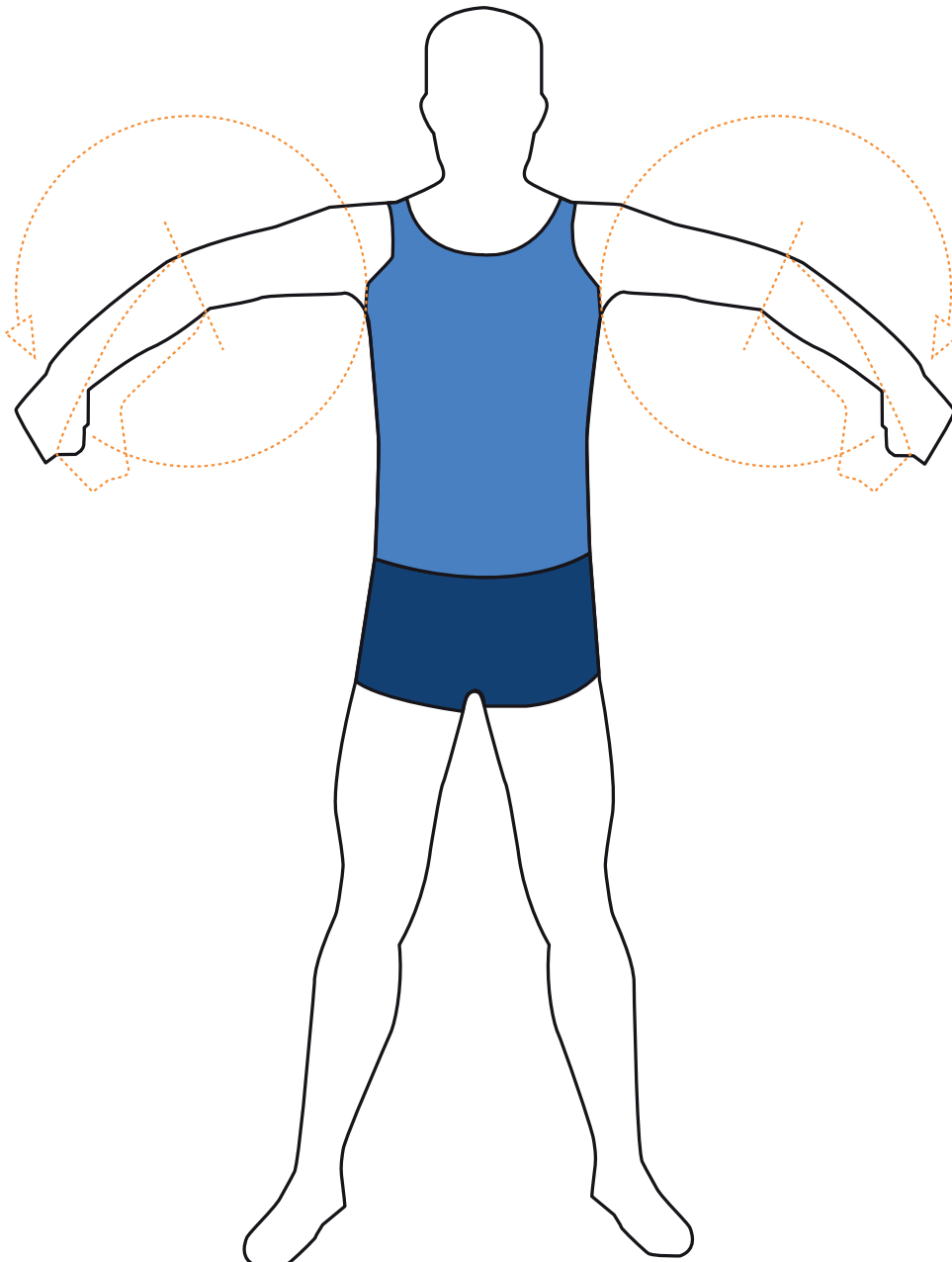


### 3 ROTACIÓN DE ANTEBRAZOS

**Posición inicial:** de pie, con la espalda recta y con los pies separados al ancho de los hombros. Levantar los brazos a la altura de los hombros.

**Ejecución:** rotar los codos vigorosamente hacia el frente y luego hacia atrás.

**Repeticiones:** 10 hacia el interior y 10 hacia el exterior (20 en total).



## 4 ROTACIÓN DE BRAZOS

**Posición inicial:** de pie, con la espalda recta, con los pies separados al ancho de los hombros y con los brazos extendidos a lo largo del tronco.

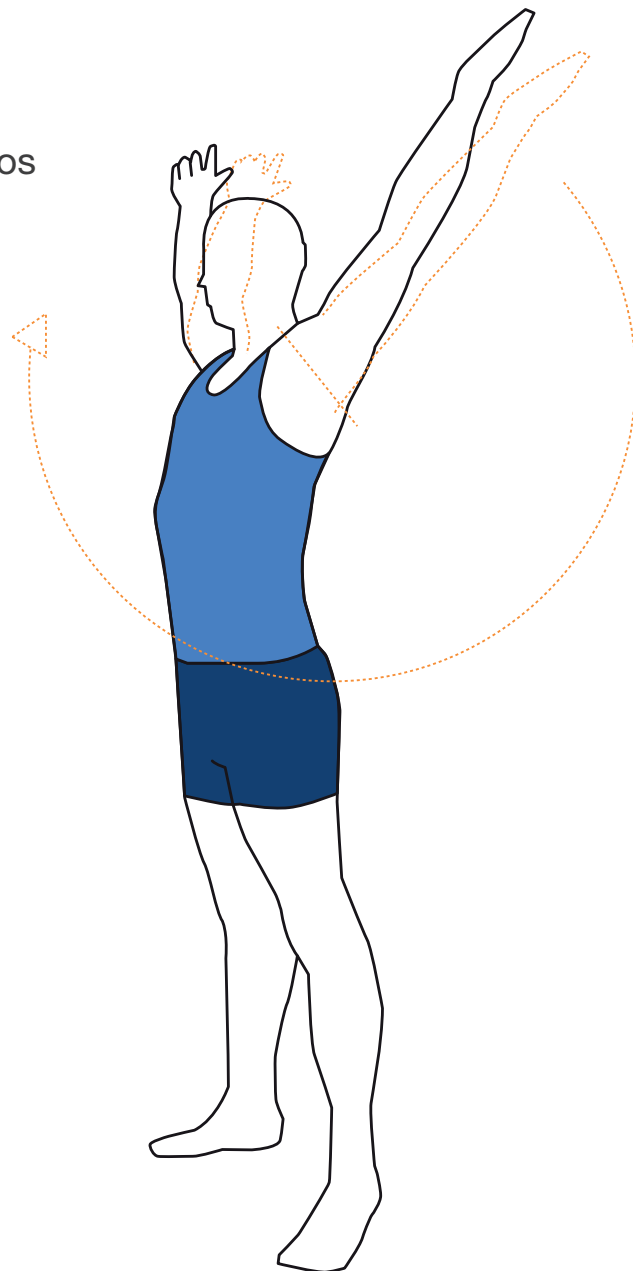
**Ejecución:** rotar ambos brazos al mismo tiempo vigorosamente e intentando abarcar la mayor extensión posible.

**Repeticiones:**

10 veces hacia adelante.

10 veces hacia atrás.

10 veces alternando los brazos en ambas direcciones.



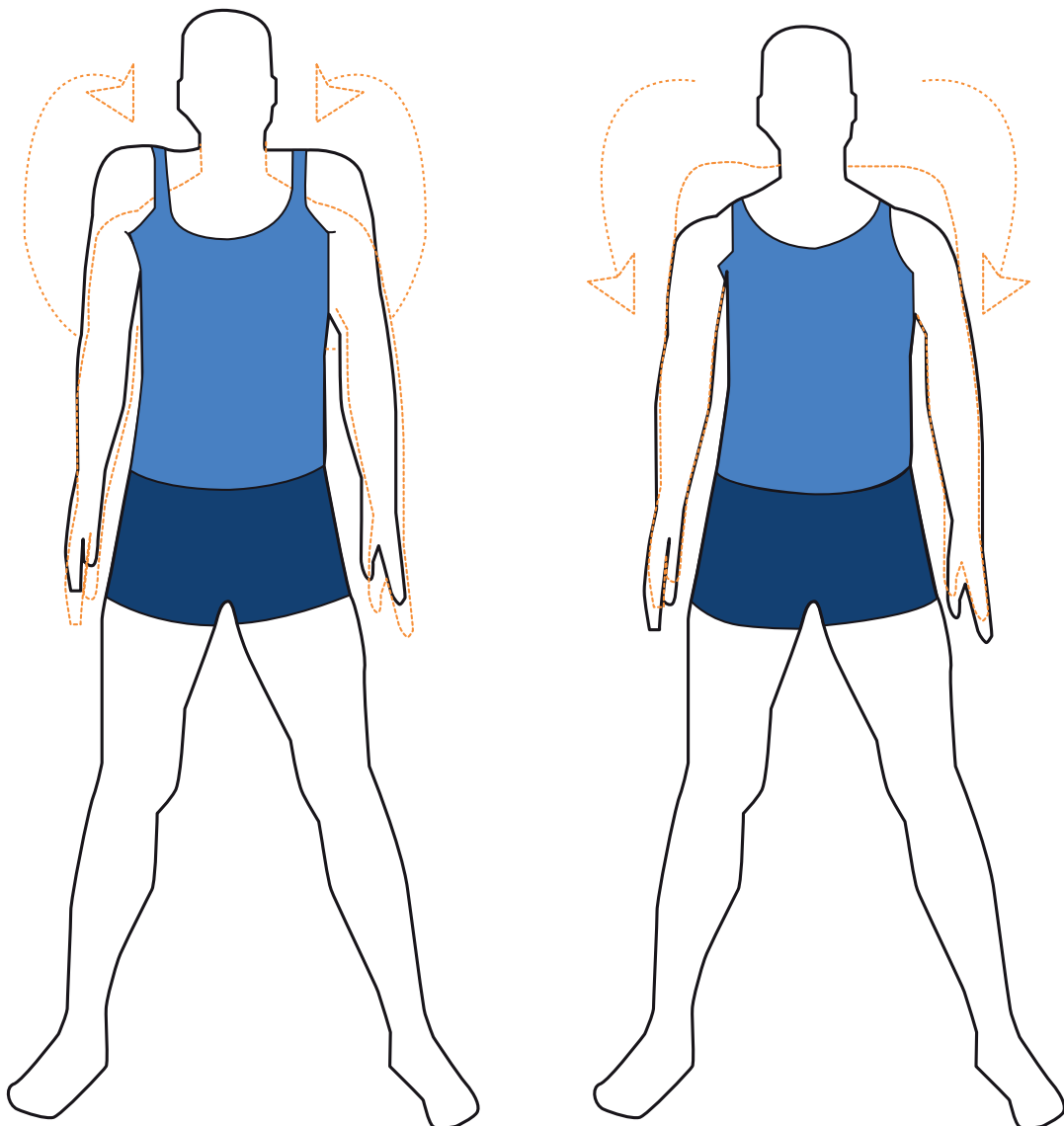
## 5 ROTACIÓN DE HOMBROS

**Posición inicial:** de pie, con la espalda recta, con los pies separados al ancho de los hombros y con los brazos extendidos a lo largo del tronco.

**Ejecución:** rotar ambos hombros hacia adelante y luego hacia atrás. Los brazos deben permanecer extendidos a lo largo del tronco.

**Repeticiones:**

10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás (20 en total).

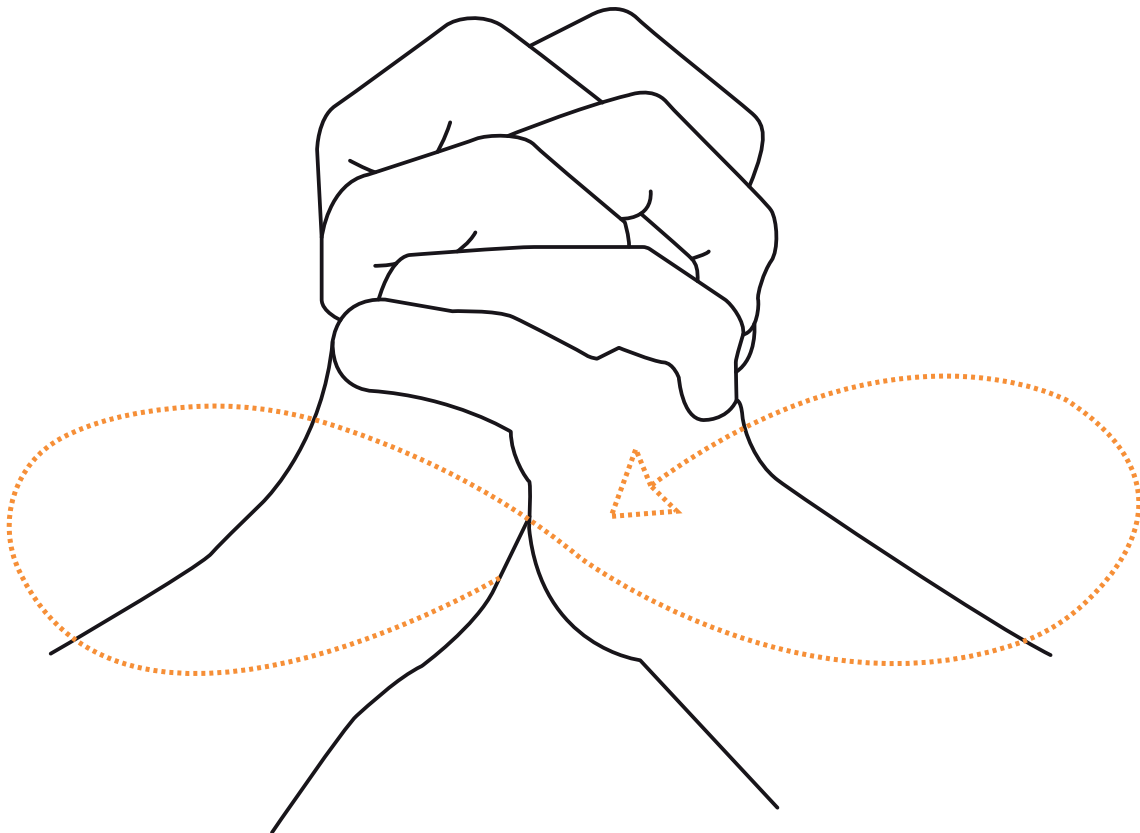


## 6 ROTACIÓN DE MUÑECAS

---

**Posición inicial:** de pie, con la espalda recta y con los pies separados al ancho de los hombros. Juntar las manos y enlazar los dedos.

**Ejecución:** rotar las muñecas hacia la izquierda por 15 segundos y luego hacia la derecha por 15 segundos más.

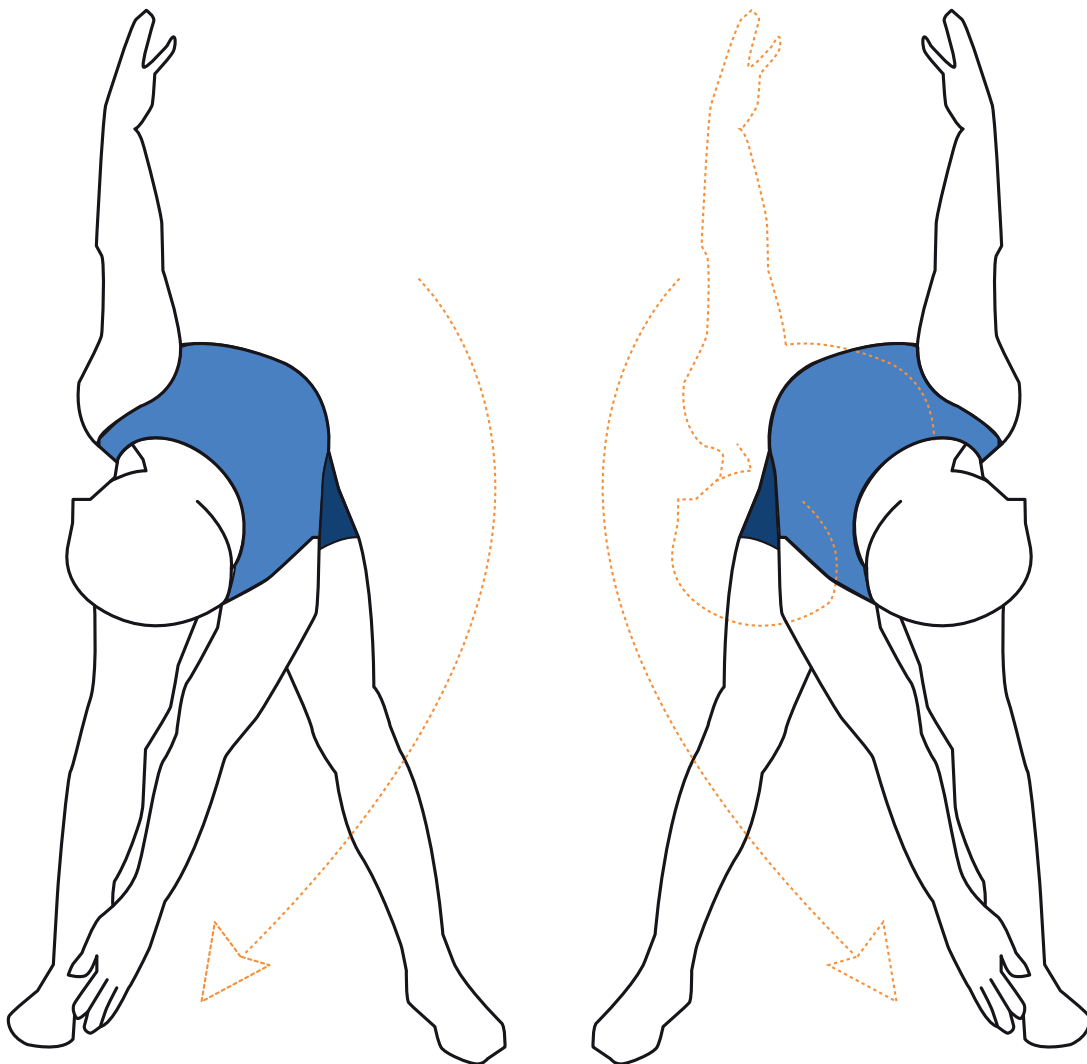


## 7 ROTACIÓN DEL TRONCO

**Posición inicial:** de pie, con los pies separados al ancho de los hombros, con el tronco inclinado 90 grados hacia adelante y con los brazos extendidos hacia el piso.

**Ejecución:** tocar la punta del pie izquierdo con la mano derecha, y al mismo tiempo extender el brazo izquierdo hacia arriba. Luego repetir el movimiento hacia el otro lado. Fijar la vista en la mano del brazo que se extiende hacia arriba.

**Repeticiones:** 10 en cada dirección (20 en total).



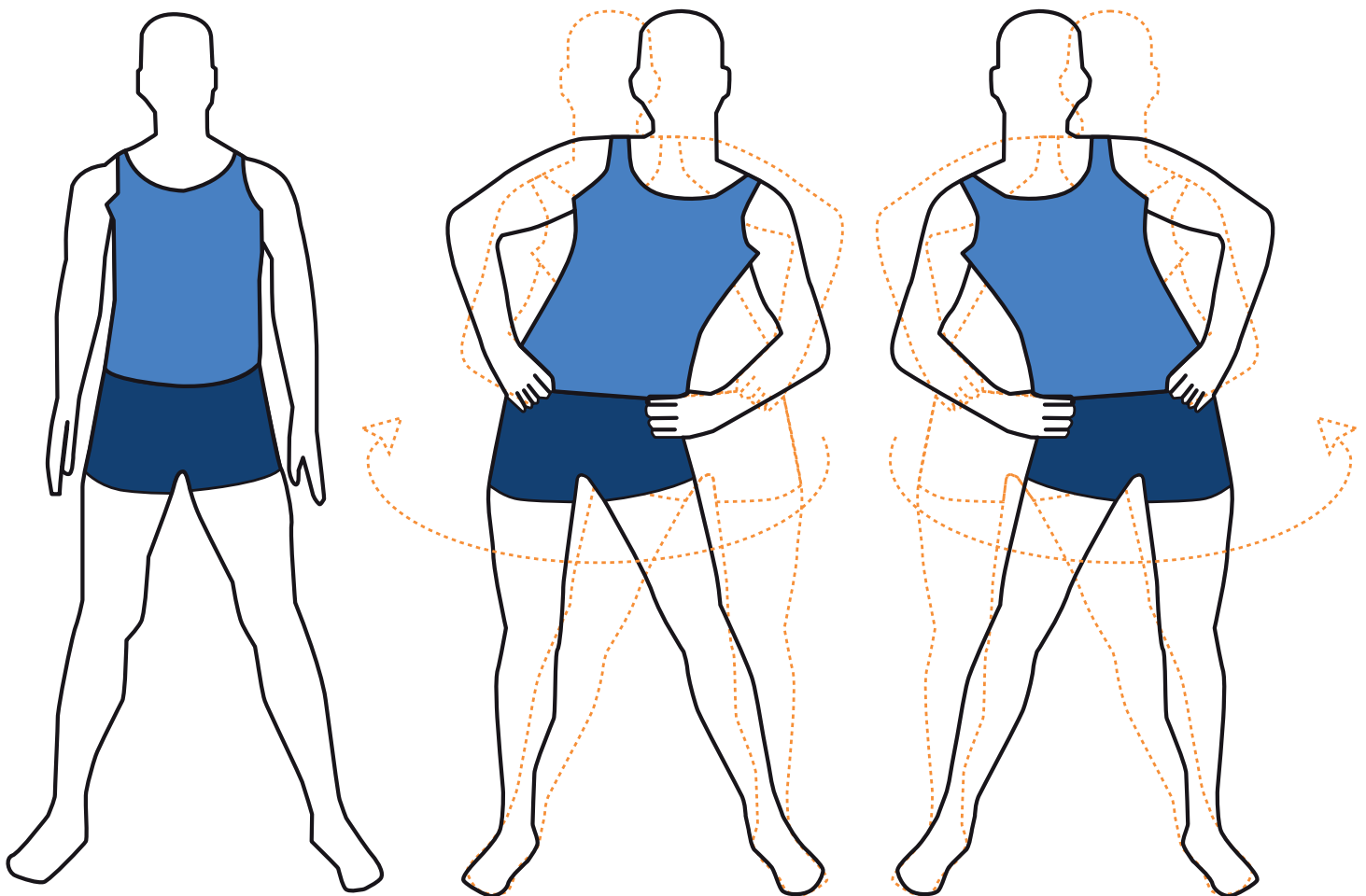


## 8 ROTACIÓN DE CADERAS

**Posición inicial:** de pie, con la espalda recta, con los pies separados al ancho de los hombros y con las manos en la cadera.

**Ejecución:** rotar la cadera formando círculos lo más amplio posible. Rotar hacia un lado y luego hacia el otro.

**Repeticiones:** 10 veces por cada lado (20 en total).

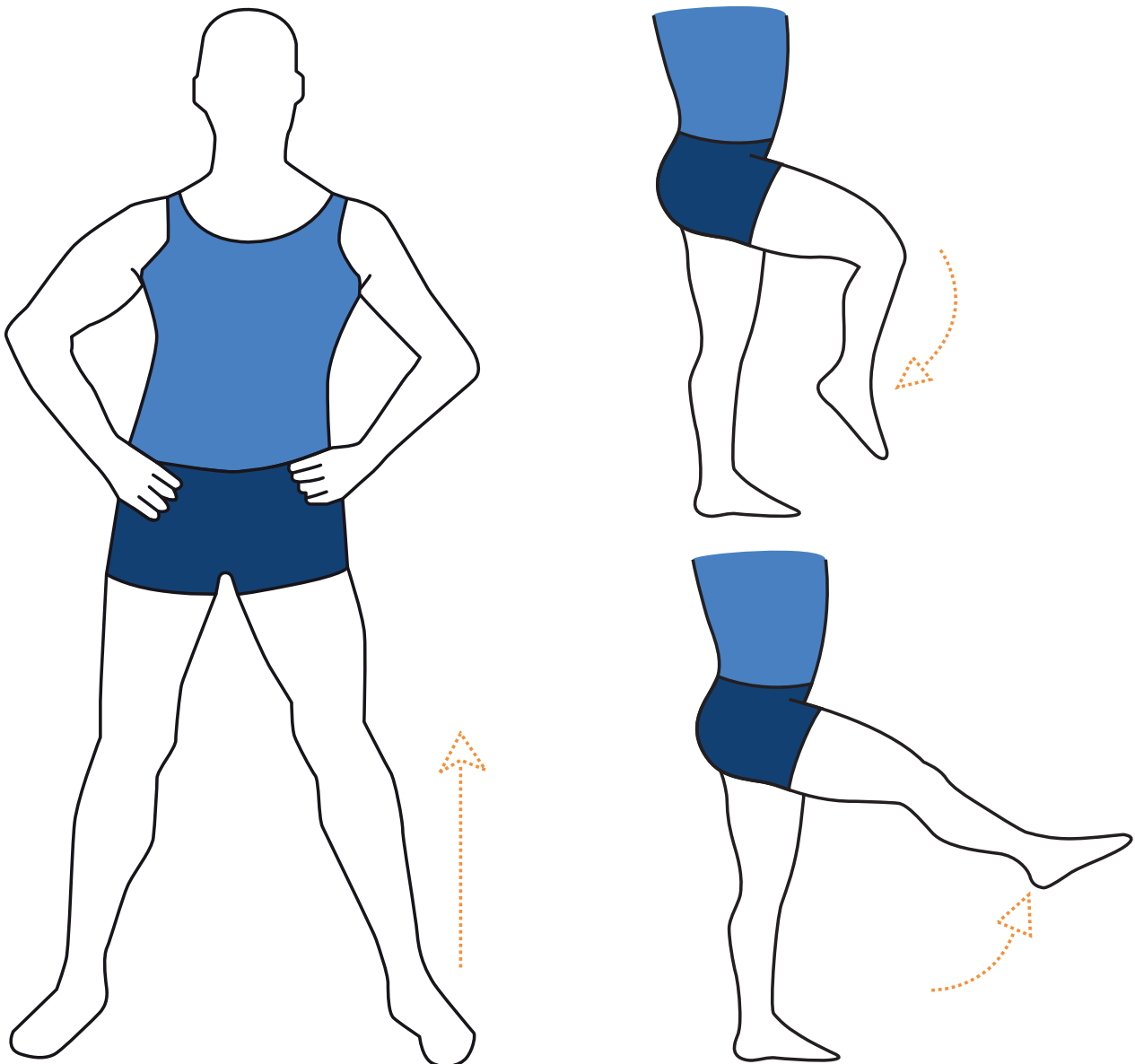


## 9 FLEXIÓN DE RODILLAS

**Posición inicial:** de pie, con la espalda recta, con los pies ligeramente separados y con las manos en la cadera.

**Ejecución:** levantar la pierna con la rodilla flectada en 90 grados. Luego estirar y flectar.

**Repeticiones:** 10 veces por cada pierna (20 en total).



## 10 ROTACIÓN DE TOBILLOS

**Posición inicial:** de pie, con la espalda recta y con los pies separados al ancho de los hombros.

**Ejecución:** apoyar el peso del cuerpo en uno de los pies y levantar levemente el talón del pie opuesto. Rotar el tobillo hacia la izquierda formando círculos lo más amplio posible, para luego rotar hacia el lado derecho. Luego, repetir con el otro pie.

**Repeticiones:** 20 rotaciones por tobillo, 10 hacia la izquierda y 10 hacia la derecha. (40 en total)

