

EL CAMINO PARA SER BOMBERO

EL CAMINO PARA SER BOMBERO

EL CAMINO PARA SER BOMBERO

Las oposiciones a Bombero son de las más complejas que existen en el ámbito de las Administraciones públicas:

Una cosa que debes tener clara es si vas a optar a Bombero de la Comunidad de Madrid, del Ayuntamiento, o de los municipios de Móstoles, Fuenlabrada, Alcorcón o Leganés. Incluso si vas a prepararte para Bombero de otra Comunidad Autónoma o de un municipio fuera de la Comunidad (Castilla La Mancha, Toledo, Cuenca...).

Hemos de decirte que cada Cuerpo tiene sus propias bases de acceso. Hay cosas comunes, pero en general existen importantes diferencias. También hay diferencias en las condiciones laborales (turnicidad, salarios, etc.), pero en general casi todos mantienen un término medio bastante parecido.

En el caso de la [Comunidad de Madrid](#) o el [Ayuntamiento de Madrid](#), lo primero que debes hacer es bajarte las últimas bases publicadas. Tenemos que aclararte que, en el caso de la Comunidad de Madrid, en estos momentos, dichas bases están en plena fase de negociación, aunque esperamos que sean publicadas en breve.

Lo que sí conocemos es el contenido de los temarios, cuyo [índice](#) puedes descargarlo de nuestra web.

CSIT Unión Profesional forma opositores al Cuerpo de Bomberos de la Comunidad de Madrid desde el año 1995, con unos excelentes resultados. El curso actual está en marcha desde el año 2007 y mantenemos grupos de preparación a pleno rendimiento en horario intensivo (Jueves tarde, Viernes tarde y Sábados mañana).

Seguimos hablando de las bases:

Si lo que te interesa es la Comunidad de Madrid, aunque como te comentamos las bases sufrirán cambios, el documento que te indicamos, en esencia, te dará una idea del nivel de dificultad del que hablamos.

Insistimos en los cambios: el principal es que esta convocatoria exigirán un nivel de titulación equivalente al grupo C de la función pública de la Comunidad de Madrid (hablamos del Título de Bachiller, Formación Profesional de Segundo Grado o equivalente).

Respecto al grupo C, hay gente que se lo está sacando en distintos institutos en horario nocturno. Por eso, no os desaniméis aquell@s que solo tengáis hasta la E.S.O. y equivalentes y que, si decidís ser Bomber@s, os matriculéis en un Instituto de Bachillerato Diurno (si no habéis repetido más de 2 veces en el ciclo de Bachillerato) o Nocturno (si habéis repetido más de 2 veces en el ciclo de Bachillerato o trabajáis por el día, tenéis otras ocupaciones, etc.). ¡Así que ánimo!

EL CAMINO PARA SER BOMBERO

Otra alternativa a la titulación es el Acceso a la Universidad para mayores de 25 años. Teniendo aprobado este examen, la función pública de la Comunidad de Madrid lo contempla como un equivalente al Bachillerato. Eso sí, tendrás que ir la Ministerio de Educación a solicitar un certificación individualizada "a efectos de acceso a la función pública".

Una vez hayas leído las bases te darás cuenta que existen dos grandes bloques. Temario y Pruebas Físicas (para Bomberos) y Temario, Pruebas Físicas y Teórico-Práctico de Conducción (para Bomberos Conductores).

Primer ejercicio (Temario).-Constará de dos fases:

a) Primera fase. Consistirá en contestar un cuestionario de 80 (es posible que se aumenten) preguntas de carácter teórico y práctico sobre el temario cuyo [programa](#) aparece publicado en nuestra página web. La duración de esta fase será de noventa minutos.

b) Segunda fase. Consistirá en contestar un cuestionario de 45 preguntas de carácter psicotécnico, distribuidas en tres bloques de 15 preguntas cada uno, destinadas a medir los siguientes parámetros:

- Razonamiento abstracto y concreto.
- Espaciales.
- Atención.

Toda la preparación del temario la realizamos en nuestro [Centro de Formación \(C/Garcilaso10. MADRID. Teléfono 915910070\)](#), en grupos de horario intensivo Jueves Tarde, Viernes Tarde y Sábados Mañana.

La preparación de las Físicas corre por tu cuenta, aunque nos permitimos darte algunos consejos:

Importante, como siempre, que consultéis frecuentemente con vuestro Médico o Especialista Profesional para que examinen vuestro Estado de Salud.

Este asunto es tan delicado como particular, así que lee el Anexo IV de las bases, con mucha atención por si tenéis alguna limitación física y consulta con tu médico o especialista, que seguro que te asesora ante cualquier duda. Y recuerda esto: "...muchos problemas en esta convocatoria tienen solución. Mucha gente con problemas de vista se opera y puede opositar, gente de baja estatura ya está dentro del cuerpo de Bomber@s. Otros incluso han entrado con 40 o más años de edad.

Tema importante: Drogas NO y NINGUNA (ni piruletas, ni pastillas, ni esteroides, ni choco tripis, ni cosas raras,), NO al tabaco, NO al alcohol, es decir, busca tener un CUERPO DANONE (pero no tienes que tomar precisamente yogures de esa marca, aunque los BIO están muy buenos). En serio, no juegues con tu Salud.

Únicamente insistiremos ahora un poco más con el Tema de la Nutrición.

EL CAMINO PARA SER BOMBERO

La Nutrición es algo muy personal, cada un@ pone sus propias pautas en cuanto a sus dietas, equilibrios metabólicos y demás. Eso sí, no hagas las tonterías de seguir los trucos para adelgazar de la revista "Super Cuerpos", o compres el medicamento "milagroso" "Adelgazanator" en tu Farmacia o chorradas por el estilo. Es decir, ni se te ocurra jugar con tu salud lo más mínimo, creo que ya sois mayorcitos.

Tienes un mérito (este viene de serie, no hace falta adquirirlo con puntos gratuitos) que se llama "SENTIDO COMÚN". Así que úsalo al máximo cuando decidas combinar Nutrición, Salud y Oposición en tu vida, ¿vale?

Consultad con vuestro médico, recurre a un centro de información juvenil, busca libros científicos, es decir, con el Tema de la Salud, aquí si que debes estar más alerta que con otros asuntos.

Aconsejamos, eso sí, los siguientes productos naturales que complementaran vuestra dieta y que podéis conseguir en cualquier Herbolario:

- Germen de Trigo
- Levadura de Cerveza
- Lecitina de Soja

Pero sólo incluidlos en Vuestra Dieta si estáis preparando activamente la oposición. La verdad que no es ni muy bueno ni muy inteligente meterse calorías de más.

Y ahora pasemos a la 2ª fase:

b) Segunda fase. La realización de los ejercicios siguientes desarrollados en el Anexo II:

1. Natación sobre 50 metros.
2. Subir a brazo una cuerda lisa de 6 metros de altura.
3. Levantamiento de un peso de 40 kilogramos.
4. Carrera sobre 60 metros.
5. Carrera sobre 300 metros (es posible que esta prueba desaparezca en esta convocatoria)
6. Carrera sobre 2.000 metros (es posible que esta prueba cambie a un 3.200 en esta convocatoria)
7. Es posible que se incluya un circuito de agilidad, como novedad en esta convocatoria.

TEMA EQUIPAMIENTO: Es muy recomendable que te hagas con un material deportivo en buen estado, ya sea nuevo o usado, para entrenar con un mínimo de seguridad, fiabilidad y comodidad. Que luego lo confecciones a vuestro gusto eso es cosa tuya, pero básicamente deberá estar formado por:

- Zapatillas de correr: Tipo pronador o tipo supinador según te convenga. Por marcas (aquí sí se notan), Asics y Mizuno son las más aconsejables, pero te

EL CAMINO PARA SER BOMBERO

vas a tener que rasgar el bolsillo (entre 100y 200 euros), aunque merecerá la pena . De todo esto te informarán mejor en tu tienda especializada de deportes.

- Mallas: Es aconsejable que sean de las que echan el sudor hacia fuera y no tienes porque iros a las más caras (suelen ser las de Nike, Puma, NB, ...)
- Camiseta térmica: Regulará tu temperatura corporal. Igual que antes, no vayas de "pijín" con el tema de las marcas.
- Chaqueta deportiva: Abrígate bien y no seas obsesivo con las marcas.
- Gorro de natación, gafas de natación, bañador y chanclas: Busca la efectividad, y no el precio.
- Pulsómetro: ¡Uf! Complicado de adquirir. Los pulsómetros cuestan un pastón (entre 200 y 300 euros o más), así que si te lo puedes permitir, adelante, porque son como tener un entrenador personal contigo a cada instante (solo que electrónico). Por ahora, sólo se conocen los de la marca Polar, pero son geniales. Eso sí, si no puedes comprometer tanto tu economía, pues ten paciencia y sigue de manera estricta y detallada tu entrenamiento.

Como equipamiento adicional, puedes añadir a tu entrenamiento lastres, pesas, sensores, pero como norma obligatoria, consulta previamente con tu monitor, entrenador, profesor, para que te informe sobre cómo usar esas herramientas deportivas.

Por supuesto que si puedes conseguir dicho material de forma gratis (a través de un/a amigo/a, un/bombero/a, un/a atleta) hazlo sin dudar, pero insistimos, que el material te lo den en buenas condiciones (no te lesiones).

A continuación, tenemos dos alternativas.

O bien nos preparamos físicamente por nuestra cuenta, o bien nos apuntamos a un gimnasio, club de deporte, polideportivo, etc.

La preparación física por cuenta propia (es decir, te preparas tú mismo) es bastante complicada a priori para cualquiera.

La excepción a esta regla es que seáis expertos en materia deportiva, nos referimos a que si sois profesores de la UNEF, entrenadores deportivos profesionales, especialistas en deportes y relacionados con todo esto que os hemos dicho, pues no tendréis problema en entrenaros por vuestra cuenta. Además, hay que recordar que, a parte de la condición de ser un profesional del Mundo del Deporte, se necesita tener un acceso fácil a los recursos para entrenarse (la pista de atletismo, la cuerda, la piscina, las máquinas ejercitadoras de músculos...)

Respecto a la preparación física por cuenta ajena (os preparan otros apuntándonos a un gimnasio, club de deporte, polideportivo, etc.), es la que recomendamos en un principio, más que nada por que no somos profesionales del ámbito deportivo y porque, si se busca bien el que será nuestro lugar de entrenamiento, no tendréis que gastaros mucho dinero y además, conseguiréis estar satisfechos.

EL CAMINO PARA SER BOMBERO

También está la posibilidad de contratar a un entrenador personal aunque resulta caro.

Es muy importante tener en cuenta que, a día de hoy, los Polideportivos tienen los mejores precios (además, sus cuotas suelen ser trimestrales y no mensuales). Tenedlo en cuenta también...

Esperamos que esta información os haya servido de alguna ayuda.