

AF-3.A23

Entrenamiento Físico y Nutrición para Personal de Vuelo



Objetivos

Este sub-proyecto tiene como objetivo desarrollar una herramienta instalable en teléfonos y tablets con la siguiente estructura inicial:

1. Ficha del alumno con sus datos básicos. Puede ser a nivel individual o unidad.
2. Base de datos activa que orienta a la persona a los distintos itinerarios de preparación.
3. Diversos itinerarios de formación individual o colectiva, con diferentes ejercicios, entrenadores y duración.
4. Vídeos grabados de las sesiones completas.
5. Vídeos de ejercicios concretos aislados (por ejemplo: mejorar abdominales, potenciar cuádriceps, etc.) evitando imágenes estáticas y textos farragosos.
6. Objetivos a corto, medio y largo plazo.
7. Calendario de ejercicios y check list de cumplimiento.
8. “Muro de la fama”. Clasificación de cada persona en el conjunto de los usuarios. Competición entre ellos (individuos o unidades).

Producto Final

Desarrollo de una APP para la gestión de los procesos y servicios comunes de los CDM, además de proporcionar un canal moderno de comunicación entre el Centro y el alumnado.

Impacto

Mejora sustancial del rendimiento y tolerancia a la fatiga del personal de vuelo. Se significa que la aplicación de las directrices podría ser de aplicación al conjunto del EA para mejorar la salud y eficacia y rendimiento en general.

Relación con otras iniciativas

Relacionado con el desarrollo del nuevo Sistema Integral de Información de Enseñanza (SIIE), la transformación digital relativo a la Enseñanza de Formación y Perfeccionamiento del EA y Subproyecto MINERVA (AF-3.A19).

