

«Trøndertesten»

Test av fysisk styrke og kapasitet for røyk- og kjemikaliedykkere

Trøndertesten er basert på prinsippene i Arbeidstilsynets veiledning, og er en videre utvikling av dette. Testsystemet er utviklet gjennom et samarbeid med kolleger i TBRT, over flere år. Testen ble første gang utprøvd i 2014, deretter videreutviklet med grunnlag i tilgjengelig faglitteratur, innspill fra fagpersoner og kolleger i andre korps i Norge.

Testprogrammet er utformet med utgangspunkt i minimumskravet i Arbeidstilsynets veiledning. Øvelsene er så langt det er mulig kvalitetssikret som «minst like krevende». Etter råd fra Arbeidstilsynets lege ble etatens bedriftshelsetjeneste Bedico HMS AS benyttet for validering av øvelser og testkrav. Grunnlaget for denne vurderingen er tester over en gitt tidsperiode, sammenlignet med resultat fra Arbeidstilsynets gjeldende test for de samme testpersonene.

Hensikt: En test som i større grad måler de fysiske belastningene innsatspersonell kan bli eksponert for i tjenesten, og samtidig inkorporerer relevante arbeidskrav i et helhetlig testsystem. Testmetoden er todelt:

- Del 1; en enkelt gjennomførbar styrke- og kapasitetstest
- Del 2; en praktisk test relatert til arbeidskrav

Bærende prinsipper for utforming av Trøndertesten:

1. Todelt testsystem, Del 1: standard styrke-/kapasitetstest, Del 2: variabel arbeidskrav-relatert test med mulighet til individuell tilpasning. Det er *utarbeidet en mal for registrering* av testresultater i Excel -fil. Se «Trøndertesten- hjelpeskjemaer». Utfyllende opplysninger om øvelsene som «kommentar» i Excel-arkene. (Musepeker på rødt merke i cellen).
2. Del 1, styrke-/kapasitetstest, er ment å være kvalifiserende for Del 2, arbeidskrav-relatert test. Testpersonen bør ha bestått kravene i Del 1 før Del 2 kan gjennomføres.
3. Testfrekvens kan individuelt bestemmes og være hyppigere enn minstekravene i Arbeidstilsynets veiledning. Prinsippet imøtekommer punkt 1.5. i SFS 2404, Særavtale for brann og redningstjenesten, som beskriver arbeidsgivers krav om tilrettelegging for fysiske krav og HMS-arbeid, trening og testing. Det er ikke forutsatt en tidsmessig sammenheng mellom Del 1 og 2.
4. Del 1, styrke-/kapasitetstesten er basert på et utvalg faste øvelser, og registreres i et eget testskjema.
5. Skjemaet i Excel-format beregner gjennomsnittlig resultat av alle øvelsene, både belastning og repetisjonskrav.
6. Del 2, Arbeidskrav-relatert test, kan i tillegg til å gi grunnlag for individuell vurdering av testpersoner, også evaluere gjennomføring på lagsnivå.
7. Både Del 1 og 2 kan innholdsmessig utvikles, slik at de praktiske testmomentene tilpasses etatens egne ønsker og behov (under forutsetning at minimumskravene i Arbeidstilsynets veiledning/forskrifter overholdes).
8. Fire av de opplistede øvelsesmomenter i Del 2 er obligatoriske i Arbeidstilsynets veiledning: arbeid under stress/press, arbeid med varmelastning, arbeid i høyde, og arbeid i trange rom.
9. I testsystemet ligger det en mulighet for å differensiere på kjønn, funksjon og alder, tilpasset en eventuell fremtidig utvikling av testkravene. *I dagens veiledning fra Arbeidstilsynet stilles det like krav til fysisk funksjon, uavhengig av alder, kjønn, heltid/deltid.* (Se Excel-hjelpeskjema, arkfane «Differensierte krav»)

Del 1 – Styrke-/kapasitetstest

Følgende øvelser inngår i Del 1, styrketest:

- Knebøy, 90 grader i kneleddet, (for å unngå unødig belastning på kne)
- Markløft
- Benkpress, (manualer kan velges som alternativ øvelse, skjema må korrigeres av superbruker)
- Militærpress (frontpress) med stang
- Kroppsheving overtak, (hake opp til håndgrepshøyde)
- Nedtrekk i maskin (alternativ øvelse for utrykningsleder/andre funksjoner).

Som kondisjon/kapasitetsøvelse er den tradisjonelle tredemølltesten gjeldende. I tillegg inngår test på romaskin, distanse 2000 meter. Romaskin er dokumentert som svært godt egnet til å måle kapasitet for den type belastninger røyk og kjemikaliedykkeren kan bli utsatt for. Noen testpersoner kan ha fysiologiske utfordringer på tredemølltest.

Belastning og antall repetisjoner er beregnet ut fra tilgjengelig litteratur beskrevet i forskning, samt relevant erfaring. Utprøving og sammenligning med Arbeidstilsynets test er gjennomført for å sette minstekrav i hver øvelse.

For å bestå Del 1 styrketest gjelder et gjennomsnittkrav, både for total belastning i alle øvelsene, samt totalt antall repetisjoner i alle øvelsene. Minstekrav for muskelstyrke i hver øvelse er definert til 10% under angitt verdi. Derfor kan sterke muskelgrupper i noen grad kompensere for svakere (skadede) muskelgrupper. Repetisjonskravet er naturlig å benytte som sammenligningsgrunnlag. Totalt sett betyr dette et mindre ekskluderende testsystem.

I tillegg til standard krav i Arbeidstilsynets veiledning kan skjema for differensiering på kjønn og alder velges. I systemet er det pr. i dag utarbeidet skjema for utrykningsleder. Andre skjema-maler kan enkelt utarbeides på tjenestefunksjon (eksempelvis sjåfør).

Personer med høy kroppsvekt trenger større relativ styrke for å kunne arbeide sikkert, samt for å unngå belastningsskader. Skjemaet for differensiering har en funksjon som gjør det mulig å korrigere belastningen slik at kravet reduseres med 1 % per år. I differensiert skjema slår denne funksjonen inn ved 35 år, men kan enkelt justeres etter ønske/behov. Denne funksjonen ligger også i skjema for «Utrykningsleder», hvor innslaget for korrigert belastningskrav slår inn på 45 år.

Del 2 – Arbeidskrav-relatert test

Testpersonen bør ha bestått kravene i Del 1 før Del 2 kan gjennomføres. Dette for å sikre tilstrekkelig og forsvarlig basis styrke og kondisjon, for på en trygg og sikker måte å kunne gjennomføre kravene i Del 2.

Intensjonen med individuell (etatsuavhengig) tilpasset valg av øvelsesmoment i Del 2, er at kravene til innsats kan variere ut fra hvilke utfordringer den enkelte brann og redningsetat kan bli eksponert for. Gjeldende risiko og sårbarhetsanalyse bør fungere som et utgangspunkt for innhold og vanskelighetsgrad. Ref. krav til internkontroll i arbeidsmiljøloven og i Arbeidstilsynets veiledning.

Arbeidstilsynets veiledning definerer at en arbeidskrav-relatert test skal inneholde minst disse 4 momenter:

- Arbeid med varmebelastning
- Arbeid i høyden
- Arbeid i trange rom
- Arbeid under press/stressbelastning.

Hvilke praktiske og taktiske øvelsesmoment som på beste måte kan utfordre testpersonen/e innenfor de nevnte momentene, kan avgjøres av den enkelte etat/brann og redningstjeneste. Ved å ha varierende sammensetning på øvelsesutvalget, unngår man repeterende moment og dermed søkelys på tidtaking, og mer fokus på gjennomføringsevne i slike tester. Del 2 arbeidskrav-relatert test benyttes til individuell vurdering av hvordan kandidatene fungerer. Men Del 2 gir også mulighet for å vurdere helhetlig gjennomføring med søkelys på oppgaveløsning som lag.

Når gjennomføring av Del 2 skal vurderes, spiller hverken kjønn, alder eller andre variasjoner inn i vurderingen. Resultatet baseres på hvordan oppgavene løses og gjennomføres. Det er ingen differensierte krav (bruke Standard-krav Del 1 i Excel-arket).

En vurdering på lagsbasis er mest relevant sammenlignet med daglig tjeneste. Her bør det fokuseres på hvordan Utrykningsleder disponerer laget i innsats og oppgaveløsning.

Forslag til gjennomføringsplan Del 1 og Del 2:

Del 1, styrke/kapasitetstest. Gjennomføres enkelt og effektivt i et standard normalt utrustet styrketreningsrom. Erfaring viser at styrkedelen tar ca. 15-20 minutter pr person. I tillegg kommer tredemølltesten (ca. 10-12 min.) og romaskin (ca. 8-10 min). Dette kan velges gjennomført ukentlig, månedlig, eller halvårlig/årlig. Skjema i Excel-format er egnet for dokumentasjon i etatens HMS-system.

Etatens testansvarlige utfører opplæring i gjennomføring. Dette er i praksis likt som for daglig trening, som de fleste allerede gjennomfører. Ved jevnlig innlevering av utfylte skjema, kan testleder/ansvarlig følge den enkeltes utvikling/fysiske ståsted, og sørge for oppfølging gjennom året. Dette oppfylder kravene i SFS 2404 Særavtale for Brann og Redningstjenesten. Gjeldende minimumskrav i Arbeidstilsynets veiledning er testing en gang per år, noe som *ikke* tilfredsstillende kravene i Særavtalen, etter vår vurdering.

Del 2, arbeidskrav-relatert test. Det vil være i henhold til Arbeidstilsynets veiledning å gjennomføre denne minst en gang per år, eventuelt halvårlig ref. SFS 2404. Hensikten er at Del 2 oppfylder krav i Arbeidstilsynets veiledning, gjerne sammen med andre praktiske øvelser som passer inn. En øvelsesbank gir mulighet til enkelt å variere testens innhold.

Evaluerings skjemaet i Del 2 arbeidskrav-relatert test:

Til hjelp for å gjennomføre evaluering av testen er det et veiledende hjelpeskjema. Momentene kandidatene er evaluert på skal minst dekke de nevnte 4 kravene som Arbeidstilsynets veiledning beskriver.

Vurderingskriteriene er i skjemaet inndelt i: *under norm, norm og over norm.*

Testansvarlige kan, gjennom en todelt test, avdekke svakheter opp mot rene fysiske krav samt praktiske arbeidskrav. Program for å bringe kandidaten opp på tilfredsstillende nivå må da utarbeides.

Skjemaet beregner benyttet tid på de forskjellige øvelsesmomentene, ved at start og slutt-tidspunkt angis. I tillegg beregnes totalt medgått tid på hele testen. Øvelsesmomentene er valgfrie, men kravene til de fire hovedmomentene skal tas med.

Eksempel på utfylt skjema, Del 1 Styrke/kapasitetstest, Standard krav

Trøndertesten, styrke						Navn	Brigade/Stasjon	Alder	Alderskorreksjon	Vekt	Høyde	Faktor
Øvelse	Faktor	Belastning kg	Krav	Oppnådd kg	Resultat	Olav	4/3	59	1	96	190	0,97
Knebøy	1,20	115	8	115	8							
Markløft	1,10	106	8	120	8							
Benkpress	1,00	96	6	110	6							
Militærpress	0,55	53	6	60	8							
Kroppsheving	1,00	96	6	96	8							
Gjennomsnitt	0,97	93	6,8	100	7,6							

Trøndertesten, kapasitet						Navn	Brigade/Stasjon	Alder	Alderskorreksjon	Vekt	Høyde	Faktor
Øvelse	Faktor	Basiskrav	Krav	Distanse	Resultat	Olav	4/3	59	1	96	190	1
Romaskin	1	7,5	7 min 30 sek	2000 m	7,20							
Tredemølletest			8 min		Godkjent							

Trøndertesten som standard krav for styrke.

Styrketesten justerer for kroppsvekt som variabel faktor. Repetisjonskravet (celle F10) har prioritert som sammenlignbart resultat. Både repetisjonskrav og belastningskrav må oppnås for bestått resultat. Minimumskrav styrke: Minimumskravet i øvelsene opprettholdes ved at belastningskravet ikke kan underskrides med mer en 10% av beregnet kg i cellene fra C3-7. Repetisjonskravet kan da ikke fravikes.

Kapasitetstest: Romaskintesten har alder som variabel faktor, ikke vekt. Tredemølletest ihht Arbeidstilsynets test, og er identisk for alle funksjoner.

Fyll inn vekt. (alder og høyde frivillig). Testkrav fremkommer i celle C3-7. Oppnådd resultat føres i celle E3-7. Resultatet i D10 sammenlignes med kravet i C10, som er gjennomsnittlig belastningskrav. Antall repetisjoner: celle D3-7 viser krav til antall repetisjoner. Ditt testresultat for repetisjoner føres i celle F3-7. Gjennomsnittsresultat fremkommer i celle F10 og skal sammenlignes med kravet i celle D10. Blå tallfarge i C10/D10/D15/D16 indikerer testpersonens krav. Godkjent/ikke godkjent resultat i E10/F10/F15/F16 kan farges grønn/rød.

Forklaring til utfylt tenkt eksempel, Standard krav:

Testpersonen veier 96 kg, som avgjør belastningskravet i kg, i dette tilfellet 115 kg for øvelsen «knebøy» (90 grader i kneleddet). Repetisjonskravet er fast, satt til 8. Testpersonen benytter angitt belastningskrav i sin gjennomføring, og loggfører 8 repetisjoner. I øvelsen «markløft» er kravet 106 kg, mens testpersonen loggfører 120 kg, 8 ganger. I øvelsen «benkpress» er kravet 96, men her loggføres 110 kg x 6 repetisjoner. «Militærpress»: 60 kg x 8 repetisjoner. Øvelsen «Kroppsheving» har en skjemafunksjon som direkte henviser til kroppsvekt, som i dette tilfellet er 96 kg. Kravet er heving minst 6 ganger, kandidaten loggfører 8.

Da kan det leses av skjemaet at testpersonen ligger godt over belastningskravet som er gjennomsnittlig 93 kg, nøyaktig 100 kg er gjennomsnittlig oppnådd resultat. Også på repetisjonskravet består kandidaten, der kravet er 6,8. Resultatet er 7,6.

På «Kapasitet» ligger romaskin-kravet på 7 minutter, 30 sekunder. Testpersonen har her loggført 7,20. Tredemølletesten er identisk med gjeldende krav, og skal gjennomføres i 8 min. Her loggføres godkjent.

Eksempel på utfylt skjema, Del 1 styrke/kapasitetstest, Differensierte krav (Ref. pkt. 10, Innledende prinsipp)

Trøndertesten, styrke						Navn	Brigade/Stasjon	Alder	Alderskorreksjon	Vekt	Høyde	Faktor
Øvelse	Faktor	Belastning kg	Krav	Oppnådd kg	Resultat							
Konstruert 2014 Olav Noteng, TBRT						Olava	3/4	40	0,95	65	1,68	0,84
Versjon: 7.11.20												
Knebøy	1,05	65	6	65	4							
Markløft	1,10	68	6	80	8							
Benkpress	0,70	43	6	45	6							
Militærpress	0,35	22	6	25	6							
Kroppsheving	1,00	65	4	65	3							
Gjennomsnitt	0,84	53	5,6	56	5,4							

Trøndertesten, kapasitet						Navn	Brigade/Stasjon	Alder	Alderskorreksjon	Vekt	Høyde	Faktor
Øvelse	Faktor	Basiskrav	Krav	Distanse	Resultat							
Konstruert 2014 Olav Noteng, TBRT						Olava	3/4	40	1,075	65	1,68	1,067
Versjon: 7.11.20												
Romaskin	1,067	7,5	8 min 36 sek	2000 m	8,20							
Tredemølletest			8 min		Godkjent							

Trøndertesten med differensierte krav. Skjemaet justerer belastning basert på vekt og alder. Alderskorreksjon intrer ved fylte 35 år.

Styrketesten justerer for kroppsvekt og alder som variable faktorer. Repetisjonskravet (celle F10) har prioritet som sammenlignbart resultat. Både repetisjonskrav og belastningskrav må oppnås for bestått resultat.

Minimumskrav styrke: Minimumskravet i øvelsene opprettholdes ved at belastningskravet ikke kan underskrides med mer en 10% av beregnet kg i cellene fra C3-7. Repetisjonskravet kan da ikke fravikes.

Kapasitetstest: Romaskintesten har alder som variabel faktor, ikke vekt. Tredemølletest ihht Arbeidstilsynets test, og er identisk for alle funksjoner.

Fyll inn alder og vekt. Testkrav fremkommer i celle C3-7. Oppnådd resultat føres i celle E3-7. Resultatet i D10 sammenlignes med kravet i C10, som er gjennomsnittlig belastningskrav.

Antall repetisjoner: celle D3-7 viser krav til antall repetisjoner. Ditt testresultat for repetisjoner føres i celle F3-7. Gjennomsnittresultat fremkommer i celle F10 og skal sammenlignes med kravet i celle D10.

Blå tallfarge i C10/D10/D15/D16 indikerer testpersonens krav. Godkjent/ikke godkjent resultat i E10/F10/F15/F16 kan farges grønn/rød.

Forklaring på utfylt tenkt eksempel, Differensierte krav:

Testpersonen er 40 år, og får dermed 1% reduksjon i belastningskravet pr. år fra fylte 35. Testpersonens vekt er styrende for belastningskravet, i dette tilfellet 65 kg. Høyde er ikke tellende, men kan benyttes i statistikk.

Kravet i øvelsen «knebøy» er 65 kg, som testpersonen også gjennomfører øvelsen med. Det er loggført 4 repetisjoner, mens kravet er 6. I øvelsen «markløft» er kravet, som styres av personens kroppsvekt, 68 kg. Her loggføres det hele 80 kg, som oppnås 8 ganger.

I «Benkpress» og «Militærpress» ligger resultatet «på skjema». Derimot er «Kroppsheving» en øvelse testpersonen sliter med, repetisjonsresultatet er 3. Dette gir bestått på belastningskravet som er 53, oppnådd 56. Repetisjonskravet er derimot ikke bestått med snitt på 5,4 mens kravet er 5,6.

Jevnlig testing av styrke med Del 1, vil avsløre testpersonens eventuelle svakheter, slik at dette kan rettes opp før årlig/halvårlig arbeidskrav-relatert Del 2 gjennomføres.

Eksempel på utfylt skjema, Del 1 styrke/kapasitetstest, differensierte krav for funksjon/Utrykningsleder
(Ref. pkt. 10, Innledende prinsipp)

Trøndertesten, styrke						Navn	Brigade/Stasjon	Alder	Alderskorreksjon	Vekt	Høyde	Faktor
Konstruert 2014 Olav Noteng, TBRT						Olav senior..	4/3	59	0,86	96	190	0,88
Øvelse	Faktor	Belastning kg	Krav	Oppnådd kg	Resultat							
Knebøy	1,10	91	6	80	4							
Markløft	1,00	83	6	75	6							
Benkpress	0,90	74	6	90	6							
Militærpress	0,40	33	6	50	8							
Nedtrekk	1,00	96	6	95	5							
Gjennomsnitt	0,88	75	6,0	78	5,8							
Trøndertesten, kapasitet						Navn	Brigade/Stasjon	Alder	Alderskorreksjon	Vekt	Høyde	Faktor
Konstruert 2014 Olav Noteng, TBRT						Olav senior..	4/3	59	1,21	96	190	1,134
Øvelse	Faktor	Basiskrav	Krav	Distanse	Resultat							
Romaskin	1,134	7,5	10 min 17 sek	2000 m	9,30							
Tredemølletest			8 min		Godkjent							

Trøndertesten med differensierte krav tilpasset støttefunksjoner/utrykningsleder. Skjemaet justerer belastning basert på vekt og alder. Alderskorreksjon intrer ved fylte 45 år.

Styrketesten justerer for kroppsvekt og alder som variable faktorer. Repetisjonskravet (celle F10) har prioritert som sammenlignbart resultat. Både repetisjonskrav og belastningskrav må oppnås for bestått resultat.

Minimumskrav styrke: Minimumskravet i øvelsene opprettholdes ved at belastningskravet ikke kan underskrides med mer en 10% av beregnet kg i cellene fra C3-7. Repetisjonskravet kan da ikke fravikes.

Kapasitetstest: Romaskintesten har alder som variabel faktor, ikke vekt. Tredemølletest ihht Arbeidstilsynets test, og er identisk for alle funksjoner.

Fyll inn alder og vekt. Testkrav fremkommer i celle C3-7. Oppnådd resultat føres i celle E3-7. Resultatet i D10 sammenlignes med kravet i C10, som er gjennomsnittlig belastningskrav.

Antall repetisjoner: celle D3-7 viser krav til antall repetisjoner. Ditt testresultat for repetisjoner føres i celle F3-7. Gjennomsnittresultat fremkommer i celle F10 og skal sammenlignes med kravet i celle D10.

Blå tallfarge i C10/D10/D15/D16 indikerer testpersonens krav. Godkjent/ikke godkjent resultat i E10/F10/F15/F16 kan farges grønn/rød.

Forklaring på utfylt tenkt eksempel differensiert krav etter funksjon, i dette tilfellet Utrykningsleder:

Testpersonen er utrykningsleder, 59 år. Veier 96 kg. Det gir et belastningskrav på 91 kg x 6 repetisjoner i øvelsen «Knebøy». Testpersonen har eksempelvis dårlige knær, og klarer kun 80 kg x 4 repetisjoner. Dette ødelegger gjennomsnittskravet for å få bestått på repetisjonskravet.

Likevel ligger testpersonen over belastningskravet, slik at løsningen kan være å redusere belastningen i «knebøy» og dermed sannsynligvis klare 6 repetisjoner. Samtidig kan testpersonen øke belastningen i de øvelsene personen er sterkest i. Dette viser hvordan testsystemet ikke ekskluderer hvis man ikke spesifikk klarer ett krav i en øvelse, men kan utligne gjennomsnittet. Kroppsheving er i dette skjemaet erstattet med nedtrekk, som aktiverer samme muskelgruppe, men er en enklere øvelse.

Eksempel på utfylt evalueringsskjema Del 2, vurdert som lag (min. 4 stk.)

1 Trøndertesten, Arbeidskrav-relatert del.						Vurdert som:	Brigade/Stasjon	Dato	
2	Øvelse:	Tid start	Tid slutt	U. Norm	Norm	O.Norm	Lag og /eller enkeltvis	4/St3	1.8.2020
3	Påkledning	10:00	10:05		x		Lag	00:05	
4	Kjøregårdsøvelse	10:10	10:30	x			Sjåfør vurdert	00:20	
5	Skyvestige	10:35	10:45		x		Lag	00:10	
6	Førstehjelp	10:50	10:58			x	Lag og /eller enkeltvis	00:08	
7	Pasientsikring	10:50	10:52		x		Lag og /eller enkeltvis	00:02	
8	Hurtigfrigjøring	11:00	11:20		x		Lag og /eller enkeltvis	00:20	
9	Brannsikring,skum	10:55	10:58				Lag og /eller enkeltvis	00:03	
10	Sikring av skadested	10:55	10:57				Sjåfør vurdert	00:02	
11	Betjening frigjøringsverktøy	11:05	11:30		x		Lag og /eller enkeltvis	00:25	
12	Bugsering skadet bil	11:30	11:40			x	sjåfør vurdert	00:10	
13	Varmebelastning	12:00	12:45		x		Lag og /eller enkeltvis	00:45	
14	Fremkomst, organisering	11:45	11:50		x		Utrykningsleder	00:05	
15	Røykdykkerinnsats	11:50	12:50			x	Lag og /eller enkeltvis	01:00	
16	Resetting	13:00	13:15	x			Lag og /eller enkeltvis	00:15	
17	Egen evaluering	13:20	13:40			x	Lag og /eller enkeltvis	00:20	
18	Totalt tidsforbruk:	04:10						04:10	
19									
20	Sensorevaluering		Godkjent		Ikke godkjent		Anbefalt tiltak		
21	Del 1 Styrke/kondisjonstest		x						
22	Del 2 Arbeidsrelatert test		x						
23	Enkeltvis vurdering del 2		x				Se eget skjema		
24									
25									
26	Samlet vurdering		x						

Fig.: Øvelsene i skjemaet er tilfeldig valgt, relatert til YouTube-video (se link) av Trøndertesten. Den enkelte etats ønsker og behov for å lage øvelsesmoment som tilsvarer utfordringer i gjeldende ROS-analyse, kan velges. I Arbeidstilsynets Veiledning er fire øvelsesmoment obligatoriske (eksempler fra Trøndertesten i parentes):

1. Arbeid med varmebelastning (eksempelvis 13)
2. Arbeid i høyden (5)
3. Arbeid i trange rom (15)
4. Arbeid under press/stressbelastning (8, 15, 6)

Eksempelet viser en relativt omfattende øvelse, totaltid er 4 timer, 10 minutter. Tidsforbruk på de enkelte øvelsesmomentene fremkommer også. Vurderingen deles i tre; «under norm», «norm», «over norm».

Eksempler på øvelsesutvalg som kan oppfylle kravene i veiledningen:

- Oppdrag gitt som utkalling/alarm, detaljer per radiokommunikasjon
- Normalutlegg, inkludert vanntilførsel inn på maskinpumpe
- Varm røykdykking med søk i trange rom og en konkret oppgaveløsning som medfører tidspress
- Bruk av skyvestige for å entre bygning/objekt, alternativt høyderedskap
- Evakuering /bæring av person i øvelsesobjektet
- Førstehjelpsbehandling etter evakuering
- Resetting, evaluering.

Link til video «Trøndertesten»: <https://www.youtube.com/watch?v=xMsQQDcmUhc>

Kontakt: <https://www.tbirt.no> Nettside med link til beskrivelse og skjemamaler.

Kontaktperson for info om Trøndertesten i TBIRT: Olav Noteng, Utrykningsleder Trøndelag Brann og Redningstjeneste IKS. E-post: O4n@tbirt.no Telefon: 93200039.