Eksempel på mal som kan tilpasses av virksomheten.

**Tester av fysisk kapasitet for røyk- og kjemikaliedykkere: Kombinasjonstester (utholdenhet og andre deler av fysisk kapasitet)**

Arbeidsgiver:

**Testdeltakers navn**: Fødselsdato:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Utholdenhet – tredemølletest**  Utrykningsbekledning og utstyr 23 kg  Gå uten å holde på rekkverk. Hastighet 5,6 km/time (10,40 min. per km).  Båndet må ha vinkel på  0-1 min.: 2,5 grader (4 % stigning)  1-2 min.: 4 grader (7 %)  2-8 min.: 7 grader (12 %)  - Pulsmålinger:  (ingen krav til verdier) | | Dato for test:  Dato for forrige test:  - Utstyr og vekt bekreftet, evt. beskrivelse:  - Resultat:  Ja, gikk alle 8 min. som beskrevet  Nei, kort beskrivelse  Målt av testleder for hånd / via apparat ...  - Hvilepuls: Kalkulert maks-puls:  - Rett før start av test:    - Ca. 5 min. ut i testen:  - Rett etter testen avsluttes:  - Ca. 3 min. etter testen er avsluttet: |
| **Andre deler av fysisk kapasitet**  Ingen krav til tidsfrist for denne delen av testen. Tid kan eventuelt logges for senere evaluering.  1-3 utføres som i «Fredrikstad-test».  *1. Dra slange*.  *2. Slep av dukke*.  *3. Stigeklatring* | | Dato for tester:  Dato for forrige tester:  Resultat: evt. beskrivelse  1.  2.  3. |
| *4. Armhevinger.*  Utgangsposisjon maks 5 cm fra gulv.  Minimum 7 repetisjoner. | | Resultat: antall  Eventuell beskrivelse: |
| *5. Testløype 12 m* (se nettside)  Gå (ikke løpe), krype, reise seg osv. | | Resultat:  Gjennomført som krevd:  Ikke gjennomført, evt. beskrivelse: |
| *6. Bære utstyr.* Løfte opp og bære i hver hånd en 2 ½ tomme sammenrullet slange eller tilsvarende 15 kg/stk. De 30 kg skal bæres totalt 40 meter uten å løpe. | | Resultat: |
| *7. Funksjonell bevegelighet*  Med flaske på ryggen:   * «Ben»   - Sette seg på huk uten å røre gulv med armer. Holde stilling minst 3 sek. Reise seg. Gjentas x 4. Så pause, ca. et minutt.  - Sette seg på huk med det ene kneet på gulvet. Holde stilling i minst 3 sek. Reise seg til stående stilling. Gjentas x 4 (valgfritt hvilket kne som støtter på gulv). | | (Ha varmet opp.)  Resultater:  Resultater:  *Dersom test ikke beståes*, noteres testlederes felles vurdering av betydning for funksjonen som røyk- og kjemikaliedykker: |
| Uten flaske på ryggen:   * Armer:   - Strekk armer over hode, strake albuer.  - Armer langs siden, ca. 90 grader bøy i albuer, vri underarmer utover.  - Vri armer innover, plassere hendene på hverandre midt på korsryggen, i høyde med hoftekam.   * Rygg:   - Vri overkroppen/ hoften slik at skuldre peker frem og bak. Utføres til begge sider.    - Bøye frem og mål ca. avstand mellom fingre og gulv (om mulig med bøyde fingre / knokene / håndflaten).   * Hode-nakke:   -Hold skuldre og rygg i ro, snu hodet til siden, til midten, og så til motsatt side. | | (Prøve testene noen ganger. Største bevegeutslag loggføres. Ingen krav til bestått.)  Største bevegelsesutslaget (grader eller beskrive):  - Skuldre: albuer:  - Underarmer (skuldre):  - Mulig /ikke mulig. Eventuelt beskriv  - Mot høyre:  - Mot venstre:  - Avstand cm /beskriv:  - Mot høyre: ca.  - Mot venstre: ca. |
| **Samlet resultat:** | Testen anses bestått:  - Ja, godkjent  - Nei, ikke godkjent punkt(ene): | |
| **Oppfølging:** | - Lege oversendes alltid kopi av utfylt testskjema.  - Lege bes vurdere behov for ny helseundersøkelse: ja /nei  - Eventuell ny test er planlagt, dato:  - Eventuell avtale om å trene særlig:  - Eventuelle andre tiltak: | |
| Eventuelle vedlegg: |  | |

**Jeg bekrefter å ha gjennomgått ovenstående tester:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn/ stilling: | |  | |
| Dato: |  | Signatur: |  |

**Jeg bekrefter å ha utført rolle som:**

Testleder 1:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn/ stilling: | |  | |
| Dato: |  | Signatur: |  |

Testleder:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn/ stilling: | |  | |
| Dato: |  | Signatur: |  |

Testleder:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn/ stilling: | |  | |
| Dato: |  | Signatur: |  |

Eventuelle andre notater: