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 kgGå uten å holde på rekkverk. Hastighet 5,6 km/time (10,40 min. per km). Båndet må ha vinkel på0-1 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. beskrivelse1. 2. 3.  |
|  *4. Armhevinger.* Utgangsposisjon maks 5 cm fra gulv. Minimum 7 repetisjoner.   | Resultat: antallEventuell 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: