



Hälsoundersökning och test av fysisk arbetsförmåga vid nyanställning

Följande tester kommer du att genomföra i samband med rekryteringen:

- Hälsoundersökning (Medicinska kontroller i arbetslivet enligt AFS 2005:6)
- Rullbandstest (Rök- och kemdykning AFS 2007:7)
- Vattenförmåga (intyg erfodras)
- Klaustrofobitest
- Höjdttest
- Winternet tester

Rullbandstest

Test av fysisk arbetsförmåga på rullband innebär 4,5km/h och 8 graders lutning iförd underställ, larmbyxa, larmjacka, hjälm, luftpaket eller annan ryggburen av motsvarande vikt. Stövlar får ersättas av andra mer fotriktiga skor. Totalvikten på buren utrustning ska vara $24\pm 0,5\text{kg}$. Testet startar med en uppvärmning under 2min med ökande lutning. Detta är ett minimikrav utifrån arbetsmiljöverkets föreskrifter. Rullbandstestet kan genomföras på en brandstation i någon av våra tre kommuner.



Vattenförmåga

Vattenförmåga motsvarar guldbojen och består av två moment.

Moment 1: Simma 100 meter valfritt simsätt följt av 50 meter simning med livboj följt av 50 meter bogsering av jämnstor person i livboj, maxtid 8 min.

Moment 2: Start i vattnet, 25 meter simning med livboj följt av upptagning av livräddningsdocka eller jämnstor person från 3-4 meters djup, följt av 25 meter bogsering av jämnstor person i livboj, maxtid 1 minut 50 sek.

Testet skall övervakas och dokumenteras av badvakt. Intyg skall kunna uppvisas vid rekryteringen.

Klaustrofobitest

Testmoment för att bedöma den sökandes förmåga att hantera arbetsmoment i ett trångt utrymme. Testet innebär krypning i trånga utrymmen med full utrustning.

Höjdttest

Testmoment där den sökande iklädd fallskyddsutrustning ska klättra 20 meter upp och ner i hävaren (höjdfordon).

Övriga fysiska tester (Winternet tester)

Följande fysiska tester kommer att genomföras under rekryteringsprocessen på brandstationen i Karlshamn. Testmetoderna redovisas i tabellen nedan tillsammans med poängskalan, som även beskriver minsta och maximalt antal repetitioner på respektive testmetod. Riktvärdet är sammanlagt 36 poäng, men är inget krav. Utifrån resultatet görs en samlad bedömning av den sökandes fysiska arbetsförmåga.

Testprotokoll

Moment/Poäng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A. 3000m (sek/kg kroppsvikt)	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5
B. Stående längdhopp (cm)	180	186	192	198	204	210	218	226	234	242	250
C. Bänkpress 30kg (antal)	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
D. Haklyft 15kg (antal)	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
E. Gripstyrka (kg)	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
F. Rodd 500m (sek)	130	126	122	118	114	110	106	102	98	94	90

Exempel. 1 poäng i bänkpress kräver 20 repetitioner.

För testet löpning 3000 meter räknas poängen fram baserat på vikt och tid i sek.

A. Löpning 3000 meter



COOPER (3000m) är löpning på bana 3000 meter och är ett test för att uppskatta maximal syreupptagningsförmåga. Testpersonen springer det antal varv på löparbanan som behövs för att total springa 3000 meter.



B. Stående längdhopp



Med testet mäts explosiviteten i framförallt benens sträckarmuskler. Testpersonen står med fötterna i axelbredd bakom en linje. Efter "gungning" för att koordinera rörelsen görs ett maximalt hopp med hjälp av armarna och fullständig sträckning framåt –uppåt. Mätning från startlinje till nedslagsmärke mäts. Bäst av tre hopp räknas.

C. Bänkpress



Momentet testar styrkeuthålligheten i armsträckaren, bröst-och axelmuskler. Vikten på stängen är 30 kg. Valfritt att ha fötter på golv eller bänk. Testpersonen lyfter stängen till sträckta armar med något mer än axelbred fattning (max bredd = stängens markering), därefter släpper kontrollerat ner detta till bröstkorgen och sedan tillbaka till helt raka armar. Stängen ska vara i rörelse hela tiden (flytande rörelse) och får inte stoppas (vila) i ytterlägena Testpersonen håller en takt på 50 BPM så att det blir 25 lyft per minut. Antal fullgjorda repetitioner räknas.

D. Haklyft



Med lyft till hakan testas styrkeuthålligheten i armböjarna och axel musklerna. Stångens vikt är 15 kg. Testpersonen startar i stående med stången i höjd med främre delen av höftbenskammen (lätt böjda armar). Den testade lyfter stången upp till hakan tillbaka till startposition igen. Stången ska vara i rörelse hela tiden och får inte stoppas (vila) i ytterlägena. Lyft som genomförs i annan hastighet än den förbestämda räknas ej. Testpersonen håller en takt på 60 BPM så att det blir 30 lyft per minut. Antal fullgjorda repetitioner räknas.

E. Gripstyrka



Med gripen mäts grip- och underarmsstyrkan. För momentets genomförande används en speciell mätapparat, handgreppsdynamometer. En standardiserad och individanpassad inställning fordras beroende på handstorlek. Anvisningar medföljer apparaten. Testet genomförs stående med armen hängande längs kroppen. Handen och apparaten får inte vidröra kroppen. Tre försök per arm, det bästa resultatet för respektive hand registreras.



Räddningstjänsten
Västra Blekinge

F. Rodd 500m



Testmomentet testar den anaeroba uthålligheten i armar, rygg och ben. Momentet mäter även den maximala syreupptagningen i liter/min. Testet genomförs i en Conceptroddmaskin. Roddmaskinen programmeras på test 500 m och ställs in på motstånd 10. Därefter ror testpersonen med maximal ansträngning de 500 meterna. Tid registreras.