

Testbeskrivelse fysiske tester aspirantopptak

Hensikt

Testen skal oppfylle minimumskrav til fysisk kapasitet og kunne gjennomføres årlig så lenge man er i funksjon som røyk- og kjemikaliedykker.

Kandidater til aspirantopptak gjennomfører denne testen for sikre at de har fysisk kapasitet til å utøve funksjon som røyk – og kjemikaliedykker.

Bekledning

Fysisk kapasitetstest for røyk- og kjemikaliedykkere skal utføres i eget treningstøy.

Bar overkropp er ikke tillatt.

Pulsmåling er valgfritt i testen. Den enkelte kan selv vurdere om man ønsker å måle puls, blant annet for å registrere belastning og restitusjonsevne og for å følge egen utvikling og resultat.

Gjennomføring av test

Oppvarming

Tidsforbruk: Inntil 10 minutter

Metode: Oppvarming inntil 10 minutter gjennomføres med valgfri aktivitet og intensitet.

Del 1: Utholdenhet

Tredemølleøvelse

Hensikt: Tester kondisjon med belastning. God kondisjon er avgjørende ved arbeid som røyk- og kjemikaliedykker.

Tidsbruk: 8 minutter.

Metode: Testen gjennomføres med gange og 20 kg vektvest. Det er ikke tillatt å ta pause, ta i/holde i tredemøllen eller drikkeflaske under gjennomføring.

Utstyr: Tredemølle og vektvest 20 kg.

Gjennomføring:

Båndet skal ha en konstant hastighet på 5,6 km/t.

- Fra 0 til 1 minutter skal båndet ha en vinkel på 2,5 grader fra vater (ca. 4 % stigning)
- Fra 1 til 2 minutter skal båndet ha en vinkel på 4,0 grader fra vater (ca. 7 % stigning)
- Fra 2 til 8 minutter skal båndet ha en vinkel på 7,0 grader fra vater (ca. 12 % stigning)

Pause i inntil 5 minutter etter utholdenhetsøvelsen.

Tidsbruk: Inntil 5 minutter.

Metode: Vektvesten kan tas av og kandidaten kan drikke. Vektvesten skal være på senest innen fem minutter etter utholdenhetsstest, da tiden på utholdende styrkeløypen begynner å gå. Kandidaten skal ha beskjed når halve tiden har gått og når det gjenstår 60 sekunder før start for Del 2 - Løype med utholdende styrke – og funksjonsøvelser.

Del 2: Løype med utholdende styrke- og funksjonsøvelser – gjentas tre ganger.

Hensikt: Tester utholdende styrke og funksjon for å kunne være skikket til røyk- og kjemikaliedykking:

Tidsbruk: 7 minutter totalt på tre runder

Metode: Løype som gjentas tre runder. Testpersonen skal ha på 20 kg vektvest under hele gjennomføringen. Hansker eller kalk kan benyttes ved markløft og gange med kettlebells.

Utstyr: 2x24 kg kettlebell, vektvest 20 kg, hoppekasse og medisinball 10 kg

Følgende øvelser inngår i utholdende styrke/funksjons-løypen:

- 10 markløft med 2x24 kg kettlebells og 20 kg vektvest
- 10 meter gange med kettlebells og 20 kg vektvest
- 1 mageleie med 20 kg vektvest
- 10 meter gange tilbake med kettlebells og 20 kg vektvest
- 10 ganger gå opp og ned på hoppekasse (ca 50 cm) med 20 kg vektvest (kettlebells benyttes IKKE i denne øvelsen)
- 10 løft og senke 10 kg medisinball

Løypen gjennomføres som følger:

1. Ta tak i en kettlebell i hver hånd og gjennomfør 10 markløft hvor bunnen av kettlebells er i kontakt med bakken. Øvelsen skal utføres med "touch-and-go", det vil si uten markant stopp eller pause.
2. Etter siste markløft, mens du ennå holder tak i kettlebells, bær de med deg med strake armer, og gå 10 m fremover.
3. Sett fra deg kettlebells, og legg deg ned på magen. Lår og bryst skal berøre gulvet. Reis deg så opp på valgfri måte.
4. Ta på nytt tak i en kettlebell i hver hånd, og bær de med deg med strake armer tilbake til startsted. Sett fra deg kettlebells.

5. Gå til hoppekassen.
6. Gå 10 ganger opp og ned på hoppekassen (uten kettlebells). Det er valgfritt hvilket bein man starter med for å gå opp og ned av kassen. Begge bein skal være plassert på toppen av kassen og hoften skal rettes ut på toppen og med tilnærmet strake bein hver gang, før man går ned igjen. Det er tillatt å bruke hender til å støtte seg på knær/lår ved opp-/nedstigning av kassen.
7. Gå til medisballen, stå foran denne.
8. Løft ballen med begge hender fra gulv langs kroppen til brysthøyde, og over hodet til armer er tilnærmet strake (minimum slik at albuer blir i høyde med ører).
9. Senk ballen til hender er under belte høyde, og løft ballen opp igjen, samlet 10 repetisjoner. Etter 10. løft over hodehøyde settes ballen ned på gulvet.

Gjenta ovennevnte punkter i del 2 som en runde, tre ganger.

Diskvalifisering

Testen skal gjennomføres som beskrevet og ha en forsvarlig gjennomføring. Forsvarlig gjennomføring tilsier at kandidaten er frisk på testdagen, klar og våken. Øvelsene blir gjennomført uten åpenbar fare for skade eller feilbelastning som kan føre til skade.

Del 1: Utholdenhet

Tredemølleøvelse skal utføres kontinuerlig uten pauser. Det er ikke tillatt å stoppe opp, ta pause, gripe etter drikkeflaske eller holde fast/ta på tredemølle. Brudd på dette fører til diskvalifisering.

Del 2: Styrke-/funksjonsøvelser

Løypen kan utføres med de pausene kandidaten velger selv. Det er ikke tillatt å ta av vektvesten etter øvelsen har startet. Øvelsene i løypen skal utføres som beskrevet og med forsvarlig gjennomføring. Dersom kandidaten ikke fullfører tre runder som beskrevet på 7 minutter er kandidaten diskvalifisert.

Re-testing

Det gis kun mulighet for å prøve testelementene på nytt dersom det foreligger feil eller svikt i utstyret eller andre utenforliggende forhold som kandidaten ikke har skyld i.