

## **Scoreformulieren aanstellingskeuring**

Dit document bevat alle scoreformulieren voor de aanstellingskeuring.

De aanstellingskeuring bestaat uit:

- De brandweerautoladdertest óf de hoogtevreesstest mbv hoogwerker.
- De brandbestrijdingstest.
- De traplooptest óf de staimastertest.

## Scoreformulier aanstellingskeuring brandweerautoladdertest

**Keurling naam:** \_\_\_\_\_ **Datum afname:** \_\_\_\_\_ **Tijdstip afname:** \_\_\_\_\_

De test wordt uitgevoerd in sportuitrusting.

### Instructies aan de keurling

De keurling is uitgelegd wat er van hem/haar wordt verwacht; er wordt vlak voor de testafname nogmaals gecheckt of de onderdelen goed begrepen zijn.

Benadrukt wordt, dat:

- de keurling rustig naar boven moet lopen totdat de instructeur een signaal geeft.
- te luisteren naar de instructies en antwoord te geven op eventuele vragen.

De testafnemer geeft aan wanneer er gestart mag worden.

### Parameters die worden opgenomen:

1) Of keurling ladder op- en afklimt in regelmatig tempo
--

2) of keurling in staat is om verbale en non-verbale instructies op te volgen
---

### Uitvoering

- geef keurling, na valbeveiliging gecheckt te hebben, de opdracht te starten en naar boven te klimmen.
- geef halverwege de ladder een stop-instructie en vraag enkele treden naar beneden te klimmen, weer te stoppen en daarna door te klimmen naar boven.
- vraag (bijna) boven te stoppen, iets in de ruimte aan te wijzen, naar beneden te kijken en na oogcontact aan te geven hoeveel vingers instructeur opsteekt - vraag keurling hierna in rustig tempo weer naar beneden te klimmen.

### Wanneer is test goed volbracht?

- 1) keurling klimt in regelmatig tempo de autoladder op en af
- 2) verbale én non-verbale instructies en opdrachten worden door keurling opgevolgd

## Resultaten

Alle onderdelen gehaald: **ja/ nee\***

Indien nee, welke onderdelen niet:

---

---

## Scoreformulier aanstellingskeuring hoogtevrees test met behulp van hoogwerker

Keurling naam: \_\_\_\_\_ Datum afname: \_\_\_\_\_ Tijdstip afname: \_\_\_\_\_

De test wordt uitgevoerd in sportuitrusting.

### Parameters die worden opgenomen:

1) Of keurling zonder aarzeling of trilling van ledematen de handladder op klimt.

2) of keurling verplaatsing in de hoogwerker ondergaat en emmer met zand op het kruis/herkenningspunt plaatst.

### Uitvoering

De test bestaat uit twee onderdelen:

#### 1. *Beklimmen handladder:*

Een handladder is uitgeschoven opgesteld tegen een muur of wand (> 3.00 meter), zodanig dat tenminste 3 tot 6 treden boven de muur uitsteken, of dat de ladder uitsteekt boven een raam of nis in de wand.

De keurling wordt opgedragen de ladder te beklimmen met de voeten, tot de bovenkant van de muur cq. onderkant raam of nis. Door het vrije zicht boven de muur, door het raam of in de nis zal iemand met hoogtevrees aarzelen verder te klimmen. De testleider let hierbij vooral op of er sprake is van aarzeling bij het klimmen, dan wel trillen van ledematen.

#### 2. *Stijgen met de hoogwerker:*

De keurling (met valbeveiliging) neemt plaats in de kooi met een emmer zand. Deze emmer is verbonden aan een lijn van ca. 10 meter. Nabij de opstelplaats is een kruis/herkenningspunt aangebracht.

Eerst wordt de kooi door de voertuigbediener op maximale hoogte gebracht en wordt een neiging linksom of rechtsom uitgevoerd. Dan krijgt de keurling de opdracht om de emmer met maximale touwlengte (hij houdt dus het uiteinde van de lijn vast) over de reling te houden. Daarbij dirigeert hij de voertuigbediener zodanig dat de emmer beneden op het kruis/herkenningspunt kan worden geplaatst. De testleider observeert het geheel en treedt bij twijfel in overleg met de voertuigbediener over hoe het gedrag van de keurling boven in de kooi is geweest.

Bij goede uitvoering van beide opdrachten kan geadviseerd worden dat de keurling geen hoogtevrees heeft.

### **Wanneer is test goed volbracht?**

1. Keurling klimt zonder aarzeling of trilling van ledematen de handladder op.
2. Keurling ondergaat verplaatsing in de hoogwerker en plaats de emmer met zand op het kruis/herkenningspunt.

### **Resultaten**

Alle onderdelen gehaald: **ja/ nee\***

Indien nee, welke onderdelen niet:

---

---

# Scoreformulier aanstellingskeuring brandbestrijdingstest

Keurling naam: \_\_\_\_\_ Datum afname: \_\_\_\_\_ Tijdstip afname: \_\_\_\_\_

De test wordt uitgevoerd in sporttenu, stofmasker/ademluchtmasker met filterbus op en een niet-aangesloten ademluchttoestel op de rug.

## Instructies aan de keurling

De keurling is voor de test al uitgelegd wat er achtereen van hem/haar wordt verwacht; er wordt vlak voor de testafname nogmaals gecheckt of de onderdelen goed begrepen zijn.

Benadrukt wordt, dat:

- Het de bedoeling is dat het parcours zo snel als mogelijk (maar binnen de eigen mogelijkheden) dient te worden afgelegd.
- Alle onderdelen worden gehaald en op veilig en technisch correcte wijze worden uitgevoerd.
- De hartfrequentiemeter wordt omgedaan en de persoon wordt naar het beginpunt toegebracht.
- De testafnemer geeft aan wanneer er gestart mag worden "Ik tel zo af, 3, 2, 1, start" en op "start" mag u dan beginnen".
- de testafnemer start tegelijkertijd de hartfrequentiemeting en de tijdopname bij "start".

## Parameters die worden opgenomen:

- 1) Tijd (min)
- 2) Eindhartfrequentie (wordt afgelezen van hartslagmeter)
- 3) Per onderdeel wordt bijgehouden of het is gehaald

## Wanneer goed volbracht?

De test is correct volbracht indien het de werknemer is gelukt om binnen de gestelde tijd alle onderdelen te behalen terwijl deze veilig (keurling is niet in gevaar gekomen door eigen wijze van uitvoering van de test zoals vallen, uitglijden) zijn uitgevoerd.

• **Het criterium voor de brandbestrijdingstest is:**

- 1) de test is zonder onderbreking uitgevoerd en binnen 20 minuten afgerond, en
- 2) alle onderdelen zijn gehaald en op een veilige wijze uitgevoerd

(√ = ok; X = niet ok)    Onderdeel

1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>

**Resultaten**

Alle onderdelen gehaald: **ja/ nee\***

Indien nee, welke onderdelen waarom niet:

---

---

Alle onderdelen zijn veilig uitgevoerd: **ja/ nee\***

Indien nee, welke onderdelen waarom niet (wat werd als onveilig beoordeeld):

---

---

1) Tijd nodig (rond af in minuten): \_\_\_\_\_ min.

2) Eindhartfrequentie: \_\_\_\_\_ slg/min.

# Scoreformulier aanstellingskeuring

## brandweertraplooptest

**Keurling naam:** \_\_\_\_\_ **Datum afname:** \_\_\_\_\_ **Tijdstip afname:** \_\_\_\_\_

De test wordt uitgevoerd in sporttenuue en stofmasker/ademluchtmasker met filterbus op.  
(let op voor het beslaan van het vizier ademluchtmasker)

### Instructies aan de keurling

- U loopt zo meteen zo snel mogelijk naar boven.
- U loopt zonder te rennen (dus zonder zweefmoment).
- U loopt met constant loopritme, zonder onderweg te stoppen.
- U loopt trede voor trede omhoog, waarbij iedere trede wordt aangeraakt.
- U loopt zonder de leuning vast te houden.
- U draagt het loodharnas onder uw ademluchttoestel.
- Indien u uit balans raakt mag u de leuning vastpakken. Als u het ritme weer gevonden heeft, laat u de leuning los.
- U wordt gevolgd door een instructeur. Boven wordt bij aankomst uw tijd geklokt en zo snel mogelijk uw hartfrequentie afgelezen van de hartslagmeter. U zet zelf uw masker af.
- Hierna loopt u direct de trap weer rustig af, in een gelijkmatig tempo.
- Vooraf kunt u een warming-up houden waarbij u drie trapdelen oefent om uw stapritme te bepalen. Tevens kunt u, indien u dat wenst, wat stretchoefeningen van spieren in kuit en bovenbeen uitvoeren voordat u start.
- Heeft u alles begrepen?

De kandidaat krijgt, met hulp, het loodharnas om.

'Ik tel zo meteen af met: "5, 4, 3, 2, 1, start" en op "start" mag u beginnen.'

Er mag niet aangemoedigd worden.

### Parameters die opgenomen worden:

- 1) Tijd (sec) boven (nodig voor het beklimmen van de trap)
- 2) Eindhartfrequentie wordt boven afgelezen van hartslagmeter

### Wanneer goed volbracht?



De traplooptest is correct volbracht indien het de keurling is gelukt om de trap over 20 m stijging te beklimmen met verzwaring door een loodharnas van 20 kg, zonder te stoppen om uit te rusten.

### **Resultaten**

Aantal gelopen treden: 105 (indien anders dan standaard, hoeveel treden: \_\_\_\_\_) Uitvoer: **correct/ niet correct\*** Indien niet correct, reden:

---

---

- 1) Tijd nodig beklimmen trap: \_\_\_\_\_ min. \_\_\_\_ sec.
- 2) Hartfrequentie boven aflezen (direct na trap oplopen): \_\_\_\_\_ slg/min.
- 3) % theoretisch maximum van de hartfrequentie =  $(\text{eindhartfrequentie} / (207 - (0,7 \times \text{leeftijd})) * 100)$

## Scoreformulier aanstellingskeuring staimastertest

**Keurling naam:** \_\_\_\_\_ **Datum afname:** \_\_\_\_\_ **Tijdstip afname:** \_\_\_\_\_

De test wordt uitgevoerd in sporttenue en stofmasker/ademluchtmasker met filterbus op.

(let op voor het beslaan van het vizier ademluchtmasker)

Proefloop: Zonder last van 20 kg

'U loopt 15 - 20 sec als proef om aan het apparaat te wennen. Bepaal zelf uw start tempo, waarop u zo snel mogelijk kunt lopen. Tijdens de proefloop wordt u tweemaal gevraagd of u de stapsnelheid sneller of langzamer wilt.' Na de proefloop krijgt de kandidaat een rustpauze van tien minuten. Daarna gaat de test van start.

### Instructies aan de keurling

- U loopt zo meteen in het door u gekozen tempo 100 treden.
- U loopt zonder de leuning vast te houden.
- U draagt het loodharnas onder uw ademluchtoestel.
- Tijdens de test wordt twee keer aan u gevraagd of de snelheid correct is.
- U kunt de stapsnelheid dan laten verhogen of verlagen.
- Indien u uit balans raakt mag u de leuning vastpakken.
- Als u de test wil stoppen, drukt u op de stopknop, roept stop of steekt u hand op.
- Blijf aan het eind van de test doorlopen tot het apparaat stopt.
- Stap het apparaat daarna rustig af, doe uw masker af.
- U krijgt hierbij hulp.
- Heeft u alles begrepen?

De kandidaat krijgt met hulp het loodharnas om.

'Ik tel zo meteen af met "5, 4, 3, 2, 1, start" daarna start de test.'

Tijdens de test:

- 'Nog 50 treden. "Wilt u sneller?" Indien 'nee': "Wilt u langzamer?"
- 'Nog 25 treden. "Wilt u sneller?" Indien 'nee': "Wilt u langzamer?"
- 'Na 100 treden. "Blijven lopen totdat de trap stil staat."
- Het einde van de test wordt aangegeven "einde test"...
- De kandidaat wordt begeleid met het afstappen van het apparaat.

**Parameters die opgenomen worden:**

1) Tijd (sec) boven (nodig voor het beklimmen van de trap)

2) Eindhartfrequentie wordt boven afgelezen van hartslagmeter

**Wanneer goed volbracht?**

De traplooptest is correct volbracht indien het de kandidaat is gelukt om:

- De trap te beklimmen met verzwaring door een loodharnas van 20 kg te dragen.
- Er is gelopen trede voor trede, minimaal 100 treden.
- In doorgaande beweging, dus zonder te stoppen om uit te rusten.
- De maximaal toegestane tijd van 2 minuten niet is overschreden.

**Resultaten:**

1) Uitvoer: correct /niet correct\*, omdat:

---

---

2) Tijd nodig voor het beklimmen van de treden: \_\_\_\_\_ minuten \_\_\_\_ seconden

3) Hartfrequentie direct na \_\_\_\_\_ slagen/minuut  
test:

4) Steun gezocht aan leuning: ja / nee\*\* \_\_\_\_\_ keer gedurende  
\_\_\_\_\_seconden

5) Vroegtijdig gestopt: ja / nee\*\* na \_\_\_\_\_ treden

\* omcirkel wat geldt

Correct = Zie bovenstaande opsomming "wanneer goed volbracht"

\*\* omcirkel wat geld

