

B8. Instructie- en scoreformulier aanstellingskeuringbrandbestrijdingstest

Keurling naam: _____ **Datum afname:** _____ **Tijdstip afname:** _____

De test wordt uitgevoerd in sporttenu, met stofmasker/ademluchtmasker met filterbus (let op voor het beslaan van het vizier ademluchtmasker) 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,
- dat 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 gelijktijd de hartfrequentiemeting en de tijdopname bij "start"

Parameters die worden opgenomen:

- 1) Tijd (min)
- 2) Eindhartfrequentie (wordt afgelezen van Polar 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	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____

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.

B9. Instructie- en scoreformulier aanstellingskeuringbrandweertaplooptest

Keurling naam: _____ Datum afname: _____ Tijdstip afname: _____

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

Instructies aan de keurling

- o Loop zo meteen zo snel mogelijk naar boven
- o Zonder te rennen (dus zonder zweefmoment)
- o Met constant loopritme, zonder onderweg te stoppen
- o Loop trede voor trede omhoog, waarbij iedere trede wordt aangeraakt
- o Geen steun bij de leuning zoeken
- o Met deze attributen in de handen (wijs spullen aan)

U neemt deze attributen van in totaal 20 kg mee tijdens het beklimmen van de trap. U wordt gevolgd door een instructeur. Boven wordt bij aankomst uw tijd geklokt en zo snel mogelijk uw hartfrequentie afgelezen van de Polar hartslagmeter. U laat de attributen boven liggen. 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.

Ik tel zo meteen af met: "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 Polar 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 de attributen in de hand, zonder te stoppen om uit te rusten en zonder steun te zoeken aan de leuning. De bedrijfsarts controleert de tijd, eindhartfrequentie en % van maximale hartfrequentie.

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 max vd hartfrequentie = $(207 - (\text{leeftijd} \times 0,7)) * 100 = \dots\dots\%$