

Testprotocol en scoreformulier brandweertraplooptest (onderdeel PPMO)

Kandidaat: _____ Datum afname: _____ Tijdstip afname: _____

De test wordt uitgevoerd in uitruktenue en met ademlucht aan.

Tijdstip afname daadwerkelijk test = Na 15 minuten en binnen 60 minuten na uitvoering van de brandbestrijdingstest.

- PAR-Q vragenlijst dient voorafgaand aan de uitvoering van de fysieke test ingevuld en gecontroleerd te zijn.
- Bedrijfs/keuringsarts dient telefonisch bereikbaar te zijn voor overleg over PAR-Q test.
- AED dient aanwezig te zijn en SEH-plan en deskundig personeel dient paraat te zijn en telefoonnummers bekend (arts/verpleegkundige).
- Hartslagmeter wordt omgedaan.

Instructies aan de kandidaat

- 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 Polar hartslagmeter. U zet zelf uw ademlucht af en doet 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 en sluit ademlucht aan.

‘Ik tel zo meteen af met: “5, 4, 3, 2, 1, start” en op “start” mag u beginnen.’

Wanneer goed volbracht?

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

- De trap over 20 m stijging te beklimmen met verzwaring door een loodharnas van 20 kg te dragen.
- Er is gelopen trede voor trede, minimaal 100 treden.
- Zonder te stoppen om uit te rusten.
- De maximaal toegestane tijd van 2 minuten niet is overschreden.

Parameters die gemeten worden:

Aantal gelopen treden: _____

1) Uitvoer: **correct/ niet correct***

Indien niet correct, reden:

2) Tijd nodig beklimmen trap: _____ min. ____ sec.

3) Hartfrequentie boven aflezen (direct na trap oplopen): _____ slg/min.

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 geldt

Beoordelingsformulier

Beoordelingsformulier brandweertaplooptest

- Met de eindhartfrequentie en de leeftijd wordt het behaalde % van het theoretisch maximum van de hartfrequentie berekend:

$\% \text{ theoretisch maximum van de hartfrequentie} = (\text{eindhartfrequentie} / (207 - (0,7 \times \text{leeftijd})) \times 100)$

De test is alleen goed uitgevoerd indien alle treden zijn beklommen en een piekbelasting is bereikt. Dit laatste is het geval indien:

1) (het behaalde % theoretisch maximum van de hartfrequentie >85 is én de test correct binnen 2 minuten is uitgevoerd)

OF

2) (de eindhartfrequentie ≤ 85 van het behaalde % theoretisch maximum van de hartfrequentie is máár de test is correct binnen 60 seconden uitgevoerd)

Als bovenstaande NIET geldt, is sprake van een **signaal** en daarmee is de brandweertaplooptest niet gehaald.