

## **B9. Functionele fysieke test: aanstellingskeuring brandweertaplooptest**

### Beschrijving brandweertaplooptest

De brandweertaplooptest is een piek-anaërobe test die kan checken of een brandweemedewerker met bepakking plus tilbelasting een voldoende belastbaar hartlongsysteem heeft.

De keurling loopt, na een warming up indien nodig, zo snel mogelijk (maar zonder te rennen) en zonder steun van handen de verdiepingen naar boven. De hartfrequentie wordt opgenomen om de eindhartfrequentie te kunnen bepalen bij aankomst boven. Tevens wordt de tijd opgenomen. Vóórdat de trap weer wordt afgedaald doet de keurling het stofmasker/ademluchtmasker met filterbus af. De werknemer neemt het brandweermateriaal niet mee terug. Direct daarna dalen de werknemer en de instructeur de trap af. De instructeur loopt vóór de werknemer de trap af ter beveiliging.

- De taplooptest wordt uitgevoerd over een afstand waarbij 20 meter wordt gestegen, het aantal treden is hierbij afhankelijk van de treehoogtes.
- De keurling moet zo snel mogelijk boven komen, met een loodharnas van 20 kg aan, zonder te stoppen en zonder steun te zoeken aan de leuning. Indien de keurling uit balans raakt, mag hij de leuning vastpakken, indien hij zijn balans weer gevonden heeft, laat hij weer los.

### Benodigdheden brandweertaplooptest

- Trap met voldoende trapdelen voor 20 meter stijging
- Loodharnas van 20 kg
- Hartslagmeter
- Sportkleding
- Stopwatch
- Ademluchttoestel, stofmasker/ademluchtmasker met filterbus
- Werkhandschoenen
- Beoordelingsformulier (noteer de tijd in seconden en de eindhartfrequentie)

Instructie aan de kandidaat:

- Loop zo meteen zo snel mogelijk naar boven met ademlucht aan
- Zonder te rennen (dus zonder zweefmoment)
- Met constant loopritme, zonder onderweg te stoppen
- Loop trede voor trede omhoog, waarbij iedere trede wordt aangeraakt
- Indien u uit balans raakt mag u de leuning vastpakken. Als u het ritme weer gevonden heeft, laat u de leuning los.
- U draagt het loodharnas onder uw ademluchttoestel.
- 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 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?
- Ik tel zo meteen af met: “3, 2, 1, start” en op “start” mag u beginnen.

Het criterium voor de brandweertaplooptest is:

- 1) De traplooptest moet zo snel mogelijk worden uitgevoerd, zonder dat er onveilige situaties ontstaan, en
- 2) De kandidaat moet boven komen, met loodharnas, zonder te stoppen om uit te rusten, en
- 3) Een piekbelasting moet bereikt worden door >85% van het theoretisch maximum van de hartfrequentie te behalen en de test correct binnen 2 minuten uit te voeren OF indien iemand de test correct binnen 60 seconden uitvoert zonder het >85% van het theoretisch maximum van de hartfrequentie te behalen.

De uitslagen tijd in seconden, eindhartfrequentie en of de uitvoering correct is uitgevoerd worden op het scoreformulier genoteerd.

Met behulp van de eindhartfrequentie wordt het % van theoretisch maximum van de hartfrequentie berekend:

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