

Formål:

Det er denne instruks' formål, at sikre de fysiske og helbredsmæssige krav til røgdykkere, for at imødegå utilsigtet tilskadekomst under udførelse af operative opgaver, herunder i særdeleshed røgdykkeropgaver. Det er desuden instruksens formål, at opfordre og tilskynde til, at ansatte udfører en varieret fysisk træning, for at opnå den kondition og styrke, som er en forudsætning for, at gennemføre arbejdet som røgdykker.

Gyldighed:

Instruktionen gælder for alle fuldtidsansatte, deltidsansatte og frivillige brandmænd, herunder de frivillige brandværn, som indgår eller skal kunne fungere som røgdykker i Sønderborg Kommune

Ansvar:

Det er den enkelte røgdykkers ansvar, at træffe de foranstaltninger, som gør ham/hende i stand til at gennemføre den fysiske test. Det er beredskabschefen, som har ansvaret for, at der føres kontrol med kvaliteten og at testen gennemføres i henhold til nedenstående retningslinjer.

Mål:

Røgdykkeren har brug for en god kondition og høj iltoptagelse, for at kunne fungere forsvarligt i sit arbejde. Det er vigtigt at skabe forståelse for, hvordan kondition og iltoptagelse kan bevares eller forbedres.

Veltrænede muskler minimerer risikoen for akutte skader og overbelastninger. Uden en vis muskelstyrke og muskeludholdenhed er der stor risiko for bl.a. ryg-, skulder- og knæskader. Desuden kan iltmangel føre til akut kollaps, med uoprettelig skade til følge.

Det er vores mål at motivere, informere og skabe forståelse for, at røgdykkeren opnår og vedligeholder et rimeligt konditionsniveau.

Retningslinjer:

Brandmænd (herunder holdledere og indsatsledere), der skal udføre røgdykkertjeneste skal indgå i en regelmæssig lægelig helbreds kontrol, som begynder ved ansættelsen og følger nedenstående intervaller.

Alder	Termin for fysisk test	Termin for helbredsundersøgelse
>50 år	Hvert 2,5 år	Hvert 5. år
50-60 år	Hvert 2. år	Hvert 2. år
< 60 år	Hvert år	Hvert år

Testen skal bestås. Kan testen ikke bestås, indkaldes til en ny test efter en periode på 3 måneder. Kan kravene efter endt frist ikke opfyldes, vil man blive indkaldt til en samtale med henblik på en individuel og konkret vurdering af de jobmæssige funktioner, man er i stand til at udføre fremadrettet.

Såfremt en person ikke opfylder de stillede krav ved lægeundersøgelsen, og den tilhørende fysiske test, skal den pågældende i samarbejde med ledelsen udfærdige en handlingsplan over en tremåneders periode. Kan brandmanden stadig ikke opfylde de stillede krav, må ledelsen på baggrund af den nye test overveje hvorvidt, brandmanden bør fortsætte som røgdykker. Dette gælder også såfremt den fysiske test, selvstændigt ikke gennemføres, for brandmænd under 50 år.

Testens udførelse:

- Helbredsundersøgelsen og den fysiske test, foregår som udgangs punkt på St. Sønderborg.
- Sønderborg Brand & Redning stiller læge til rådighed, i samarbejder med arbejdsmiljøkoordinatoren,

Testen består af følgende 4 dele:

- Højde, vægt, BMI, fedt % måling
- Konditest
- Muskel & smidighedstest
- Funktionstest

Ved udførelse af testen uddeles point i hver øvelse. Der skal opnås 45 point for at testen tæller som bestået. Der uddeles ikke point i funktionstesten, da denne forventes at kunne bestås.

Protokol for vægt og fedtprocent

Bioelektrisk impedansmåling

Vægten må ikke benyttes, hvis du har pacemaker eller metalimplantater i kroppen.

Baggrund:

Kropssammensætningen har stor betydning for alle øvrige parametre. Røgdykkere bør ligge inden for almindelige standarder, anbefalet af Sundhedsstyrelsen. Ved at undgå overvægt nedsætter man blandt andet risiko for udvikling af hjertekarlidelser, sukkersyge, forhøjet blodtryk og kraftig slid på kroppen. Normalvægtige har desuden bedre varmetilpasningsevner, pga. relativt større hudareal per kg.

Vægten indstilles på følgende måde:

- tænd maskinen på ☺/○
- "Clothes" blinker og du indtaster 1 kg og afslutter med enter/next
- Træd op på fodmålerne med bare fødder
- Tast standard eller athletic ved kropstype
- Tast køn Male (han) eller Female (hun)
- Tast alder afslut med enter/next
- Tast højde afslut med enter/next
- Bliv stående til printet er udskrevet
- Sluk maskinen på ☺/○
- Afspryt fodpladen



Resultater:

Du noterer Højde, vægt, BMI og fedtprocent.

FEDTPROCENT KVINDER				
Alder	Lav	Middel/norm	Høj	Meget høj
20-39	< 21	21-32	33-38	> 38
40-59	< 23	23-33	34-39	> 39
> 60	< 24	24-35	36-41	> 41

FEDTPROCENT MÆND				
Alder	Lav	Middel/norm	Høj	Meget høj
20-39	< 8	8-19	20-24	> 24
40-59	< 11	11-21	22-27	> 27
> 60	< 13	13-24	25-29	> 29

Konditest-protokol

Baggrund:

Røgdykkere har brug for en god kondition/høj iltoptagelse for at fungere godt og forsvarligt i sit arbejde

Testen:

Testen bygges op som gå test, hvor røgdykkeren under forløbet udsættes for en større fysisk belastning

Påklædning:

Testperson ifører sig normal indsatsbeklædning, herunder underbeklædning, røgdykkerhætte og handsker, dog med gummisko. Alle skal bruge samme testrøgdykkerapparat

<i>Minut:</i>	<i>Hastighed:</i>	<i>Stigning:</i>
1 Opvarmning	4,5 km/t	2,5 gr. / 4 %
2 Opvarmning	4,5 km/t	4,5 gr. / 7 %
3 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
4 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
5 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
6 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
7 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
8 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
9 Nedvarmning	4,5 km/t	0 gr. / 0 %
10 Nedvarmning	4,5 km/t	0 gr. / 0 %

Muskel- og smidighedstestprotokol

Baggrund

Veltrænede muskler minimerer risikoen for akutte skader og overbelastninger.

Testkrav

<i>Test (under 50 år)</i>	<i>Test (over 50 år)</i>
Ryg: 90 sek. – statisk	Ryg: 60 sek. – statisk
Bug: 20 stk.	Bug: 15 stk.
Arme: ♂ 15 stk. ♀ 25 stk. på knæ	Arme: ♂ 10 stk. ♀ 17 stk. på knæ
Lår: 90 sek. – statisk	Lår: 60 sek. – statisk
Smidighed af baglår	Smidighed af baglår
Smidighed for hele bagsiden	Smidighed for hele bagsiden

Testprocedure

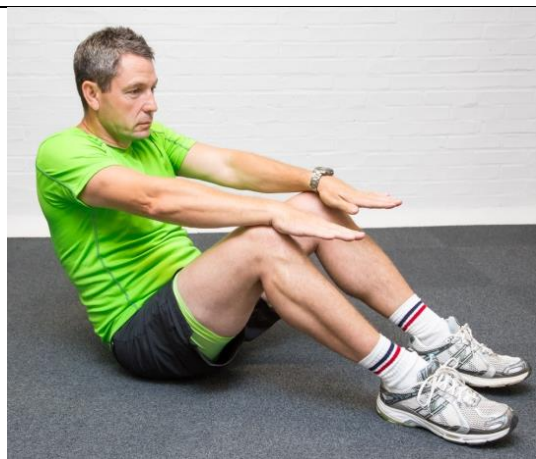


Udgangsstilling:

Testpersonen anbringer sig i rygtræneren med puderne på låret under hoften. Overkroppen holdes vandret og ansigtet peger mod gulvet. Armene foldes over brystet.

Udførelse:

Stillingen søges bibeholdt i det beskrevne antal sekunder.



Udgangsstilling:

Liggende på ryggen med armene langs med siden. Benene er bøjet, så vinklen ved knæene er ca. 90 grader.

Udførelse:

Kroppen løftes så højt, at håndleddene rører knæene. Tilbage til udgangsstilling. Der tælles hver gang kroppen er i øverste stilling



Udgangsstilling:

Liggende på maven med samlede ben og hænderne under skulderne og albuerne ind til kroppen. (Kvinder kan udføre øvelsen med knæerne hvilende i gulvet og udstrakt overkrop)

Udførelse:

Armene strækkes, og kroppen holdes strakt. Armene bøjes til brystet når gulvet. Albuerne skal pege bagud. Der tælles, hver gang armene er strakte.



Udgangsstilling:

Testpersonen anbringer sig med ryggen mod væggen, ca. en fodlængde mellem fødderne, benene bøjede, så vinklen ved knæene er ca. 100 grader. Afstand fra hæl til væggen er 30 cm.

Udførelse:

Stillingen forsøges bibeholdt i det beskrevne antal sekunder.



Udgangsstilling:

Liggende på ryggen med strakte ben.

Udførelse:

Det ene ben løftes strakt til lodret stilling – 90 grader, mens det andet ben bliver liggende strakt på gulvet. Samme øvelse udføres med det andet ben strakt til lodret.



Udgangsstilling:

Fra lodret stilling bøjes kroppen forover, og testpersonen skal med strakte ben nå gulvet ved fødderne med hænderne.

Udførelse:

Når kroppen skal tilbage til lodret stilling, skal knæene bøjes.

Funktionstest-protokol

Baggrund:

Funktionstesten afholdes for at sikre, at røgdykkeren kan omsætte sin veltrænethed til daglig praksis og vedkommende evner at disponere sine kræfter forsvarligt.

Testen:

Testen bygges op som en indsats med følgende elementer:

Påklædning:

Der bæres indsatspåklædning med anlagt trykløftsapparat.

Tidsramme:

Ingen tidsfrist. Målet er at gennemføre i eget tempo – dog uden pauser. Der gøres kun pause, hvis det er påkrævet i forbindelse med overgangen fra én øvelse til den næste.

<i>Funktion:</i>	<i>Test (under 50 år)</i>	<i>Test (over 50 år)</i>
Slangeudlægning:	100 m gang med 2 stk. B-kurve á 2 slanger	100 m gang med 2 stk. B-kurve á 2 slanger
Dørforcering:	25 slag med mukkert	15 slag med mukkert
Personredning:	25 m træk af 70 kg	15 m træk af 70 kg
Trapper:	Gang via trappe til 4.sal	Gang via trappe til 4.sal
Angrebsvej:	Ophaling af 5 stk. C-slanger til 4.sal	Ophaling af 3 stk. C-slanger til 4.sal
Trapper:	Retur til start	Retur til start