



Ambulanssjukvårdens fystester



Moment 1

Konditions- och fystest med step-up och HLR



Station 1 - Kondition/Fys

Station 1 - Kondition/Fys (Utförs som ett samlat moment.)

Genomgång av stationen tillsammans med testdeltagare (2 min)

1. Step-up på step-up-bräda ca 20 cm med kettlebell i 2 min.
 - Frekvens 110bpm. Metronom används. Vikt 16kg x 2.
 - 10 sekunder vila under förflyttning till HLR-moment.
2. HLR med simulerade inblåsningar. Testdeltagare ska räkna högt antal kompressioner. Frekvens 110bpm. Metronom används. Tid 4 min.
 - 10 sekunder vila under förflyttning tillbaka till Step-up.
3. Step-up på step-up-bräda ca 20 cm med kettlebell i 2 min.
 - Frekvens 110bpm. Metronom används. Vikt 16kg x 2.

Inga nedsättningar tillåts under momentet. Två tillsägningar om frekvens/takt tillåts. Därefter avbryts testet med underkänt resultat om inte testdeltagare klarar att korrigera frekvens/takt.

Moment 2

Praktiska moment



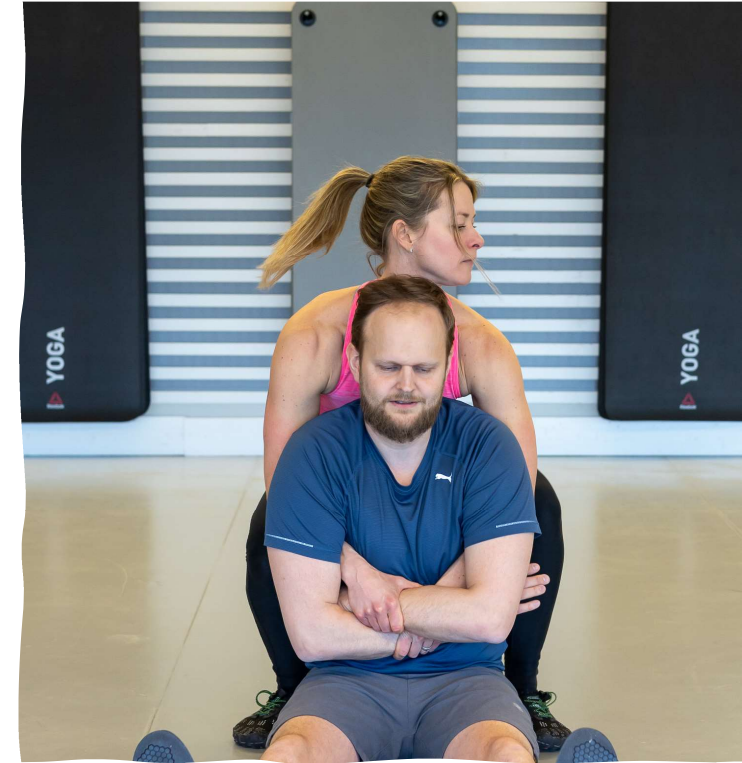
Station 2 – Praktiska moment

Station 2 – Praktiska moment (Utförs som ett samlat moment)

Genomgång av stationen tillsammans med testdeltagare (2 min)

1. Turbogrepp på sittande person som väger 75-85kg (ej docka). Upp i stående position och släpa bakåt i ca 5 meter.
2. Med hjälp av instruktör lyfta (huvudända) scoop-bår med person på till ambulansbår. Ambulansbåren är i nedfällt, plant läge.

Inga omtag/nedsättningar tillåts



Moment 3

Styrka



Station 3 – Styrka

Station 3 – Styrka

Genomgång av stationen tillsammans med testdeltagare (2 min)

1. Plankan 45 sekunder. Testdeltagare måste klara att korrigera position om testledare påpekar detta.
2. Marklyft med HEX-stång. Totalvikt 80kg. Stången ska hållas i 5 sekunder i lyft läge. Testdeltagaren erbjuds en till två testlyft med lägre vikt (ca 40-60kg) för att känna tekniken och få tips av instruktör.



Information

Syftet med ambulanssjukvårdens fystester är fortsatt detsamma.

- Att säkerställa en kvalitativ vård
- Att främja en säker arbetsmiljö
- Att främja personalens välmående och fysiska hälsa

En positiv effekt av fystesternas förändring under 2024 är att all personal framöver kommer kunna öva på aktuella tester på egen station. All utrustning kommer finnas i exakt samma utformning på samtliga fyra stationer.

De fystestledare som finns i verksamheten har som uppdrag att bistå personal med instruktioner och enklare stöd i träning om så önskas.

All personal ska testas vart tredje år för att säkerställa den fysiska förmågan.

