

Arbeidstilsynets røykdykkertest



Kravene til fysisk utholdenhet og muskelstyrke er de samme uansett alder, kjønn eller om arbeidstakeren er tilsatt i heltids- eller deltidsstilling.

Fysisk utholdenhet (Med utstyr - total ekstravekt 23 kg)

Testpersonen skal gå på tredemøllen i romtemperatur (16-24 °C), uten å holde seg i rekkverket, og båndet skal ha konstant hastighet på 5,6 km/t (10,4 min/km).

Fra 0 til 1 minutter skal båndet ha en vinkel på 2,5 grader stigning

Fra 1 til 2 minutter skal båndet ha en vinkel på 4,0 grader stigning

Fra 2 til 8 minutter skal båndet ha en vinkel på 7,0 grader stigning

Man må klare å gå på båndet i alle de åtte minuttene for å passere testen.

Fysisk styrke

Øvelse 1 - Spensthopp (Med utstyr - total ekstravekt 23 kg)

Man stiller seg mot ribbeveggen. Avstand fra veggen til tåspiss av skoene skal være ca. én sko. Hold i ribbeveggen i navlehøyde, med en skulderbreddes avstand mellom hendene. Testlederen plasserer hånden sin ca. 10 cm over testpersonens hode, mens denne står oppreist. Man utfører fra denne stillingen dype knebøyninger med påfølgende rask utstrekking og et lite hopp, slik at man letter fra gulvet og stanger hodet i testleders hånd. Den enkelte repetisjonen av øvelsen er godkjent når hodet berører testleders hånd.

Pass på følgende: Røyk- og kjemikaliedykkeren skal gå så dypt i knebøyningene at hofteleddene kommer lavere enn kneleddene. Ryggen skal hele tiden under utførelsen være tilnærmet loddrett. Armene er bare til støtte. De skal hele tiden være så strake som mulig og bidra til å holde balansen, og kroppen rett.

Testresultater:

25 eller flere repetisjoner = Meget bra

Fra 24 til 15 repetisjoner = Brukbar

14 eller færre repetisjoner = For svakt

Fysisk styrke

Øvelse 2 - Armhevinger (Med utstyr - total ekstravekt 23 kg)

Utgangsstilling for push-ups: Man legger seg ned på gulvet i fot-håndstående. Håndflatene plasseres i gulvet med skulderbreddes avstand med fingertuppene pekende fremover. Kroppen skal være helt strak. Fra denne posisjonen retter røyk- og kjemikaliedykkeren ut armene og hever kroppen fra gulvet. Deretter senkes kroppen ned slik at brystet berører testleders håndbak. Øvelsen gjentas.

Pass på: Kroppen skal være strak under hele utførelsen. Det tillates ingen svai eller knekk i hoften. Testlederen legger hånden på gulvet (med håndflaten ned) under testpersonens bryst. Selve brystet (og ikke en løsthengende vernejakke) skal berøre testleders håndbak hver gang kroppen senkes, for at øvelsen skal bli godkjent.

Testresultater:

12 eller flere repetisjoner = Meget bra

Fra 11 til 7 repetisjoner = Brukbart

6 eller færre repetisjoner = For svakt

Øvelse 3 - Liggende opptrekk (Med røykdykkertøy, uten flaskesett)

Testpersonen henger under en bom med undertak (håndflatene mot ansiktet). Håndfestene er i skulderbreddes avstand. Bommen er plassert slik at når armene er strake og kroppen holdes rett, så vil hodet og skuldrene henge litt lavere enn hælene når disse blir plassert på kanten av et stolsete (på en høy benk eller lignende). Testpersonen bøyer armene slik at brystet berører bommen og slipper seg så forsiktig ned igjen til utgangsstillingen med strake armer.

Pass på: Kroppen skal være helt strak under utførelsen. Testen skal utføres kontrollert (rolig) uten kippebevegelser i hoftene.

Testresultater:

15 eller flere repetisjoner = Meget bra

Fra 14 til 7 repetisjoner = Brukbart

6 eller færre repetisjoner = For svakt

