

## B8. Functionele fysieke test: aanstellingskeuring brandbestrijdingstest

### Benodigdheden aanstellingskeuring brandbestrijdingstest:

- Brandbestrijdingstest parcours (zie bijlage)
- Test protocol
- Hartslagmeter
- Sportkleding met goede sportschoenen
- Ademluchttoestel zonder aansluiting
- Stofmasker/ademluchtmasker met filterbus (let op voor het beslaan van vizier ademluchtmasker)
- Werkhandschoenen
- Stopwatch
- Beoordelingsformulier

Beschrijving aanstellingskeuring brandbestrijdingstest (er wordt gebruik gemaakt van het parcours voor de brandbestrijdingstest die bij de PPMO wordt gebruikt alleen worden niet alle onderdelen uitgevoerd)

### Onderdeel 1: Startpunt van het parcours: Inzet gereedmaken

De keurling staat in sporttenue en wacht op het startsein. Dan hangt hij/ zij een ademtoestel op (ademlucht wordt niet aangesloten!) de rug, doet het masker met filterbus op, doet werkhandschoenen aan en gaat naar onderdeel 2.

### Onderdeel 2: Slang strekken in rokerige ruimte

Een halfgevulde 75mm slang (zonder druk) met een straalpijp, gekoppeld aan de pomp, ligt zigzag gevouwen bij de TS. De slang wordt over de schouder gelegd en voorwaarts over een lengte van 15 m gestrekt naar het aangegeven punt. Hierna 20 m lopen naar onderdeel 3.

### Onderdeel 3: Redden van persoon in rokerige ruimte

Een pop van 80 kg wordt over 2 x 7,5 m (in totaal 15 m\*\*) heen en weer versleept waarbij in het midden van het traject een drempel (ter hoogte van een gevulde 52 mm slang) in het parcours is ingebouwd. De pop kan worden vastgepakt waar men wil (bij voorkeur zijn schouderbanden bij de pop beschikbaar) naar het aangegeven punt worden gesleept en terug. Het starten van het slepen vindt idealiter plaats vanuit de benen en zo mogelijk met rechte rug. De kandidaat heeft het traject afgelegd als de beide voeten een aangegeven lijn zijn gepasseerd. Ga naar onderdeel 4.

[\*\* = n.a.v. de expertmeningen uit het veld, zoals beschreven in Plat, Frings-Dresen & Sluiter (2009) is het aantal meters ingekort en de wijze van vastpakken van de pop aangepast]

### Onderdeel 4: Lopen over smalle richel

Vier balken liggen in een zigzag opgesteld. De bedoeling is dat de deelnemer over de balken loopt als zijnde een evenwichtsbalk. Afstappen onderweg is opnieuw beginnen.

Loop naar onderdeel 5.

### Onderdeel 5: Slang doorvoeren in rokerige ruimte

Trekken van last (max 15 kg\*\*\* over 2 x 15 m). Na eerste 15 meter lopen naar pion (punt 9a) en terug en tweede keer 15 meter trekken. Loop naar onderdeel 6.

[\*\*\* = n.a.v. de expertmeningen uit het veld zoals beschreven in Plat, Frings-Dresen & Sluiter (2009) is, na krachtmetingen in de praktijk uitgevoerd te hebben om het reële maximum aantal kg in trekkracht in te schatten die nodig zijn om hogedrukslangen door te voeren (over de grond, via de trap, door de lucht), het maximum aantal kg naar de realiteit bijgesteld.]

### Onderdeel 6: Over obstakel klimmen

Over het hek stappen (dus niet springen) 7,5 m naar aangegeven punt lopen, omdraaien en nogmaals over het hek stappen en teruglopen naar beginpunt onderdeel 6. Hierna lopen naar onderdeel 7.

### Onderdeel 7: Aanvalsweg met HD-slang in rokerige ruimte

Een HD-slang over een afstand van 15 meter meevoeren en weer mee terug nemen. De eerste 3 meter normaal lopen, dan 3 meter onder tunnel door en gehurkt lopen (laag blijven). De volgende 3 meter rechtop lopend. De volgende 3 meter weer gehurkt en nogmaals 3 meter rechtop lopend naar aangegeven punt. Dan achterwaarts terug lopen. Eerst rechtop lopend, dan weer gehurkt, rechtop lopend, dan weer gehurkt en tenslotte rechtop lopen tot beginpunt van dit onderdeel. Dit traject moet op de hurken en niet op de knieën worden afgelegd met het pistool met twee handen vast. Ga naar onderdeel 8.

### Onderdeel 8: Sloopwerkzaamheden met sloophaak in rokerige ruimte

Met behulp van een massieve staaf een bal omhoog stoten, die uit het plafond hangt op 2.50 meter hoogte en de bal tien keer tegen de bovenkant van de korf stoten. Men geeft 10 juiste stoten. De instructeur telt hardop mee.

### Einde test

De tijdwaarneming wordt gestopt, de eindhartfrequentie opgenomen. Herstel door in wandeltempo 3 minuten rustig heen en weer te lopen.

### Instructies aan de keurling

De keurling is voor de test al uitgelegd wat er achtereenvolgens van hem/haar wordt verwacht; er wordt juist voor testafname nogmaals gecheckt of de onderdelen goed begrepen zijn.

Benadrukt wordt, dat:

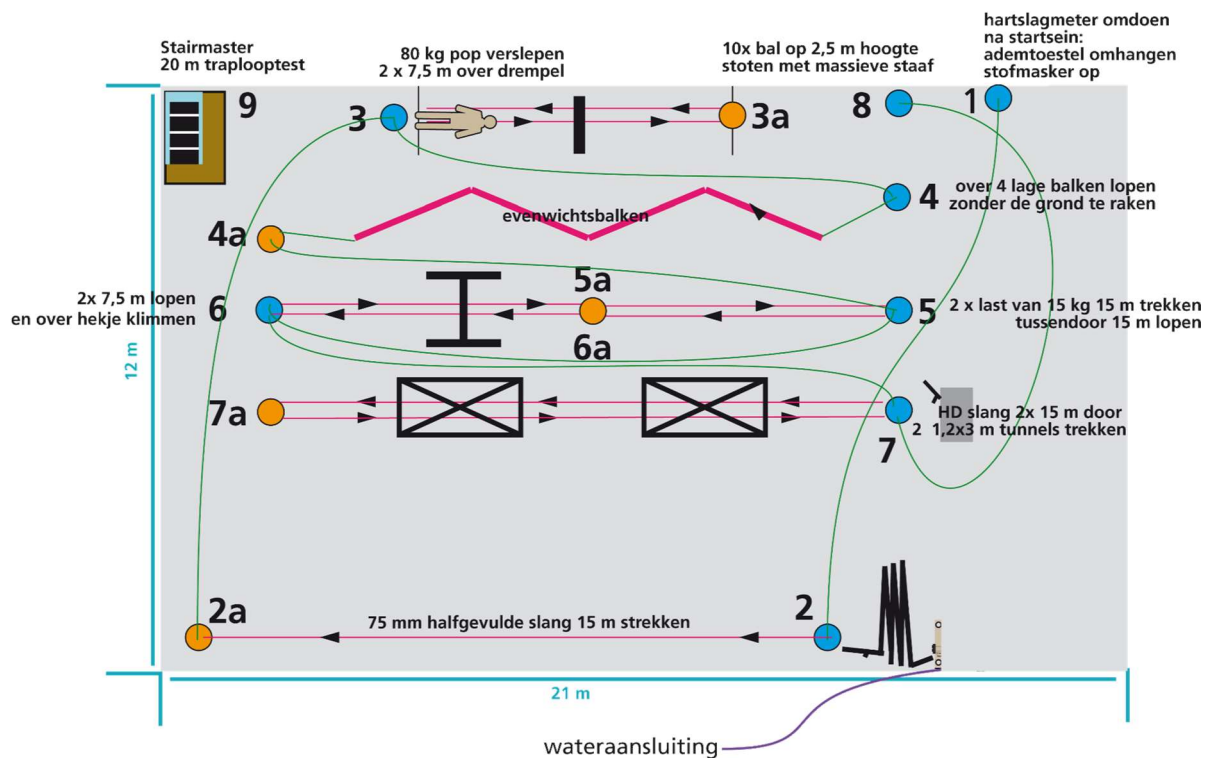
- het de bedoeling is dat het parcours zo snel als mogelijk (maar binnen de eigen mogelijkheden) dient te worden afgelegd,
- dat alle onderdelen op zo veilig mogelijke wijze gehaald moeten worden.
  - de hartfrequentiemeter wordt omgedaan en de persoon wordt naar het beginpunt toegebracht
  - de testafnemer geeft aan wanneer er gestart mag worden "Ik tel zo af, 3, 2, 1, start" en op "start" mag u dan beginnen".
  - de testafnemer start gelijktijdig de hartfrequentiemeting en de tijdopname bij "start"

- Het criterium voor de aanstellingskeuring BBT is:
  - 1) de test is zonder onderbreking uitgevoerd en binnen 20 minuten afgerond, en
  - 2) Alle onderdelen zijn gehaald en op een veilige wijze uitgevoerd

Schema opbouw brandbestrijdingstest zoals gebruikt bij het PPMO waarin nummers testen voor aanstellingskeuringsbrandbestrijdingstest in staan.

## Aanstellingskeuring

Loopvolgorde: 1 - 2-2a - 3-3a-3 - 4-4a - 5-5a-5 - 6-6a-6 - 7-7a-7 - 8 na 15 min: 9



$$\text{quotie} = (\text{eindhartfrequentie} / (207 - (0,7 \times \text{leeftijd})) * 100)$$