

Testprotocol en scoreformulier brandweerstairmastertest (onderdeel AK)

Kandidaat: _____ Datum afname: _____ Tijdstip afname: _____

De test wordt uitgevoerd in sporttenu, stofmasker/ademluchtmasker met filterbus op, een niet-aangesloten ademluchttoestel op de rug en een last van 20 kg.

Tijdstip afname daadwerkelijk test = Na 15 minuten en binnen 60 minuten na uitvoering van de brandbestrijdingstest. (proefloop moet dus binnen deze tijd zijn afgerond)

- PAR-Q vragenlijst dient voorafgaand aan de uitvoering van de fysieke test ingevuld en gecontroleerd te zijn.
- Bedrijfs/keuringsarts dient telefonisch bereikbaar te zijn voor overleg over PAR-Q test.
- AED dient aanwezig te zijn en SEH-plan en deskundig personeel dient paraat te zijn en telefoonnummers bekend (arts/verpleegkundige).
- Hartslagmeter wordt omgedaan.

Proefloop: In sportkleding, zonder ademluchttoestel en zonder last van 20 kg.

‘U loopt 15 - 20 sec als proef om aan het apparaat te wennen. Bepaal zelf uw start tempo, waarop u zo snel mogelijk kunt lopen. Tijdens de proefloop wordt u tweemaal gevraagd of u de stapnelheid sneller of langzamer wilt.’ Na de proefloop krijgt de kandidaat een rustpauze van tien minuten. Daarna gaat de test van start.

Instructies aan de kandidaat

- U loopt zo meteen in het door u gekozen tempo 100 treden.
- U draagt het loodharnas onder uw ademluchttoestel.
- Tijdens de test wordt twee keer aan u gevraagd of de snelheid correct is.
- U kunt de stapnelheid dan laten verhogen of verlagen.
- Indien u uit balans raakt mag u de leuning vastpakken.
- Als u de test wil stoppen, drukt u op de stopknop, roept stop of steekt u hand op.
- Blijf aan het eind van de test doorlopen tot het apparaat stopt.
- Stap het apparaat daarna rustig af en doe uw masker af.
- U krijgt hierbij hulp.
- Heeft u alles begrepen?

De kandidaat krijgt, met hulp, het loodharnas om en zet masker/filterbus op.
'Ik tel zo meteen af met "5, 4, 3, 2, 1, start" daarna start de test.'

Tijdens de test:

- 'Nog 50 treden. "Wilt u sneller?" Indien 'nee': "Wilt u langzamer?"
- 'Nog 25 treden. "Wilt u sneller?" Indien 'nee': "Wilt u langzamer?"
- 'Na 100 treden. "Blijven lopen totdat de trap stil staat."
- Het einde van de test wordt aangegeven "einde test"...
- De kandidaat wordt begeleid met het afstappen van het apparaat.

Wanneer goed volbracht?

De traplooptest is correct volbracht indien het de kandidaat is gelukt om:

- De trap te beklimmen met verzwaring door een loodharnas van 20 kg te dragen.
- In doorgaande beweging, dus zonder te stoppen om uit te rusten.
- De maximaal toegestane tijd van 2 minuten niet is overschreden.

Parameters die gemeten worden:

1) Uitvoer: correct /niet correct*, omdat:

2) Tijd nodig voor het beklimmen van de treden: minuten seconden

3) Hartfrequentie direct na test slagen/ minuut

4) Steun gezocht aan leuning: ja / nee** _____ keer gedurende _____ seconden

5) Vroegtijdig gestopt: ja / nee** na _____ treden

* omcirkel wat geldt

Correct = Zie bovenstaande opsomming "wanneer goed volbracht"

** omcirkel wat geldt

Beoordelingsformulier

Beoordelingsformulier brandweerstairmastertest

- Met de eindhartfrequentie en de leeftijd wordt het behaalde % van het theoretisch maximum van de hartfrequentie berekend:

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

De test is alleen **goed uitgevoerd** indien de 100 treden in doorgaande beweging zijn beklommen en een piekbelasting is bereikt. Dit laatste is het geval indien:

1) (het behaalde % theoretisch maximum van de hartfrequentie >85 is én de test correct binnen 2 minuten is uitgevoerd)

OF

2) (de eindhartfrequentie ≤85 van het behaalde % theoretisch maximum van de hartfrequentie is máár de test is correct binnen 60 seconden uitgevoerd)

Als bovenstaande NIET geldt, is sprake van een **signaal** en daarmee is de brandweerstairmastertest niet gehaald.