

Fysiske opptakskrav for lærlinger i ambulansefaget (Midt-Norge)



Kondisjonstest (to alternativer)

Løping 3000m

- Avholdes på løpebane

18 minutter

Eller

Mølletest

- Gjennomføres med hastighet 5.6 km/t, stigning 10% og 15 kg vekt på rygg

13:30 minutter

Markløft

- Pasient på ca 90 kg på båra. Den skal holdes stødig i 1 min, før kandidatene bytter plass, og gjentar øvelsen.

Bestått/ikke-bestått

Bæring

- Bæring av pasient (ca 80 kg) på bærestol i trapp opp og ned x 2. Trapp med ca 20 trappe-trinn. Repo kan benyttes til å trille stol, og stolen kan settes ned for å snus øverst i trappen. Kandidatene bytter plass i bunnen av trappa, og gjentar øvelsen.
- Hele øvelsen skal gjøres sammenhengende.

Bestått/ikke-bestått

Planken eller Situps

- Bare tærne og underarmene skal være i kontakt med underlaget. Armene skal peke fremover.
- Når knærne er løftet fra underlaget, og kroppen er strak fra ankler til nakke, startes tidtaking

Strak kropp ihht beskrivelsen i 60 sek

Situps eller planken

- Liggende på rygg med 90 grader i hofte- og kneledd
- Kontrollør holder beina fast
- Hendene skal holdes på hodet slik at fingrene møtes bak hodet under hele øvelsen
- Hendene (fingrene) skal helt berøre gulvet i nedre stilling
- I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre innside av motsatt kne

10 repetisjoner til hver side ihht beskrivelsen. Totalt 20 repetisjoner.

Egenerklæring på svømmeferdigheter.

Kandidaten bekrefter å beherske følgende:

- Hoppe/stupe ut på dypt vann
- Dykke fra overflaten/svømme under vann
- Svømme på mage og rygg
- Puste avslappet og rytmisk tilpasset svømmeart
- Rulle fra mage til rygg, og omvendt
- Flyte med så lite bevegelse som mulig

