

Upplýsingar um þrekpróf starfsfólks sjúkraflutninga

Þolpróf

Reglulega þurfa þeir starfsmenn HSU sem sinna sjúkraflutningum að sinna sínu starfi utan alfaraleiðar og því mikilvægt að þeir hafi grunnþol þar sem aðstæður utan alfaraleiðar geta verið torfarnar.

Áður heldur en starfsmaður þreytir prófið skal hann undirgangast læknisskoðun hjá trúnaðarlækni sjúkraflutningamanna HSU. Í þeirri skoðun skal taka alhliða blóðþrúfur, EKG, hæð, þyngd, augnskoðun og heyrnamælingu sem og almenna heilsufarsskoðun og samtalið við lækni.

Göngupróf á bretti

Gengið er með 10 kg. vesti á sér til að líkja eftir þeirri þyngd sem starfsmenn gætu þurft að bera með sér. Starfsmaður er t.d. í íþróttagalla, þ.e. peysu með síðum ermum og síðum buxum og íþróttaskóm. Hraði á göngubrettinu er 10:40 mín/km eða um 5.6 km/klst. og stendur prófið í 8 mín. Fyrir starfsmenn 50 ára og eldri er hraði á göngubrettinu 11:32 mín/km eða um 5.2 km/klst. Blóðþrústingur og hjartsláttur er mældur fyrir prófið og eftir. Þá er hjartsláttur tekinn á 1 mín. fresti á meðan á prófinu stendur.

0-1 mín.	2.5° halli
1-2 mín	4.5° halli
2-8 mín	7.0° halli

Sama prófið er lagt fyrir karla og konur og gerðar sömu kröfur til beggja kynja. Engin aldurskipting er og engin þrektala gefin upp. Annað hvort nær viðkomandi prófinu eða ekki.

Að prófi loknu er hraðinn lækkaður í 3,6 km/klst í 60 sekúndur, hallinn færður í 0° og hjartsláttur metinn. Stuðningur við brettið er bannaður í prófinu. Hitastig í herberginu skal vera 18 – 24°C.

Sá aðili sem framkvæmir prófið skal kynna sér vel læknisskoðun viðkomandi starfsmanns. Sá sem framkvæmir prófið skal grípa inn í og stöðva prófið ef hann metur ástand starfsmannsins óeðlilegt eða ef starfsmaðurinn upplifir óeðlileg óþægindi við próftökuna. Skal þá láta trúnaðarlækni vita. Sá sem framkvæmir prófið skal jafnframt skrá hjartslátt starfsmannsins á mínútu fresti. Um trúnaðarupplýsingar er að ræða sem eru geymdar og færðar í sjúkrasögu starfsmannsins til síðari viðmiðunar.

Styrktarpróf

Tillaga frá Elías Níelssyni, yfirmanni heilu og þjálfunar hjá Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins.

Hugmyndin að starfstengja prófið sjúkraflutningum þar sem lágmarks líkamleg geta er höfð viðmið. Einnig er mikilvægt að hreyfifærni/liðleiki sem góður svo að líkamsbeiting við flutninga valdi starfsmanni ekki skaða.

Réttstaða

Notast við svokallað trappbar (líkir meira eftir vinnu við sjúkrabörur) 65-75 kg

Mikilvægt að beita líkamanum rétt og hafa gott vald á þyngd. Mikilvægt að gripið sé gott. Lóð verða að snerta gólf og rétta úr líkama.

Lágmark 10 lyftur

Gott 15 lyftur

Mjög gott 20 lyftur

Armbeygja

Alhliða æfing sem að reynir á allan líkaman ef að æfingin er framkvæmd rétt. Leytast við að hafa líkaman beinan og brjóstkassi snerti 10 cm háan hlut á gólfi. Miða við að lófar séu nálægt axlarbreidd.

Lágmark 7 lyftur

Gott 14 lyftur

Mjög gott 21 lyftur

Planki

Tilgangur með plankarófinu er að kanna styrk í kvið og bakvöðvum sem skipta miklu máli fyrir fyrir rétta líkamsbeytingu. Líkami skal vera beinn við framkvæmd prófsins.

Lágmark 60 sek

Gott 90 sek

Mjög gott 120 sek

Gæðaskjal þetta er birt á heimasíðu HSU, www.hsu.is