

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 blóðprufur, EKG, hæð, þyngd, augnskoðun og heyrnamælingu sem og almenna heilsufarsskoðun og samtal við lækni.

Göngupróf á bretti

Gengið er með 5 kg. vesti á sér til að líkja eftir þeirri þyngd sem starfsmenn gætu þurft að bera með sér. Starfsmaður er t.d. í þeim fatnaði sem hentar viðkomandi. Hraði á göngubrettinu er 5.6 km/klst. og stendur prófið í 8 mín. Fyrir starfsmenn 50 ára og eldri er hraði á göngubretti 5.2 km/klst. Hjartsláttur er mældur fyrir prófið og eftir, einnig á meðan á prófi stendur.

0-1 mín. 4%° halli

1-2 mín 7% halli

2-8 mín 12% halli

Sama prófið er lagt fyrir karla og konur og gerðar sömu kröfur til beggja kynja. Engin aldursskipting 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 1% og hjartsláttur metinn. Stuðningur við brettið er bannaður í prófinu.

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. Upplýsingar um prófið eru trúnaðarupplýsingar sem eru geymdar með viðeigandi hætti.

Styrktarpróf

Réttstaða

Notast við svokallað trappbar (líkir meira eftir vinnu við sjúkrabörur) 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.

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 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