

# Beskrivelse av arbeidsrelatert fysisk test

---

## Formål og omfang

Formålet med prosedyren er å beskrive testens systematikk. Dette for korrekt og ensartet gjennomføring.

## Målgruppe

Ansatte som skal utføre tjeneste som røyk og kjemikaliedykkere ved Fredrikstad brann og redningskorps

## Ansvar

Brannmester har ansvar for eget vaktlag.

## Utstyr/ Bekledning

Utrykningsbekledning inkl. hjelm, støvler og maske og pressluftutstyr i bruk. Testen kan gjennomføres uten bruk av hansker.

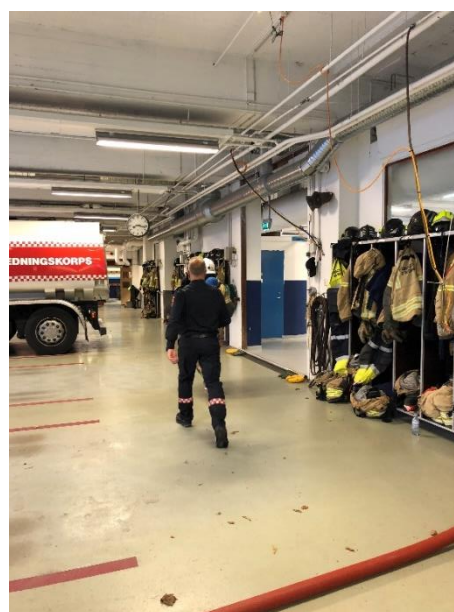
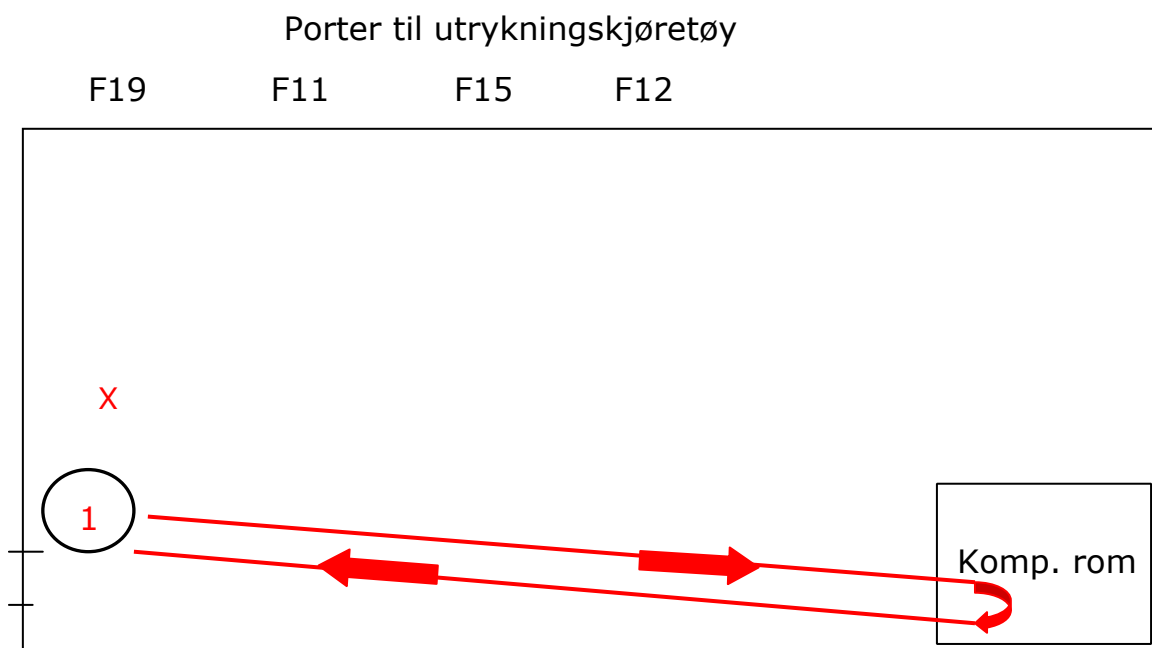
## Utførelse / beskrivelse

- Testen består av 12 poster fordelt på et område på 30m x 40m.
- Hver deltaker skal ha en veileder under gjennomføring. X = base/startpunkt
- Testen gjennomføres i hurtig gange, altså ikke løping mellom postene.
- For godkjent testresultat skal testen gjennomføres på mindre enn 10 minutter og 30 sekunder.

Utskriftsdato:	Dokumentansvarlig:	Revideres av:	Gyldig fra:	Versjon:
13.12.2018	Robertsen Rune	Bruun Mads	01.07.2016	0.3

Post 1:

Start test: gå til X på øvelseskartet, ta opp 1stk. 65mm slange, alt. 2 stk. 38mm. Gå 2 x 35m. (Kompressor rom). Veileder går ved siden av deltaker. Gå deretter til post 2 på øvelseskart.



Post 2:

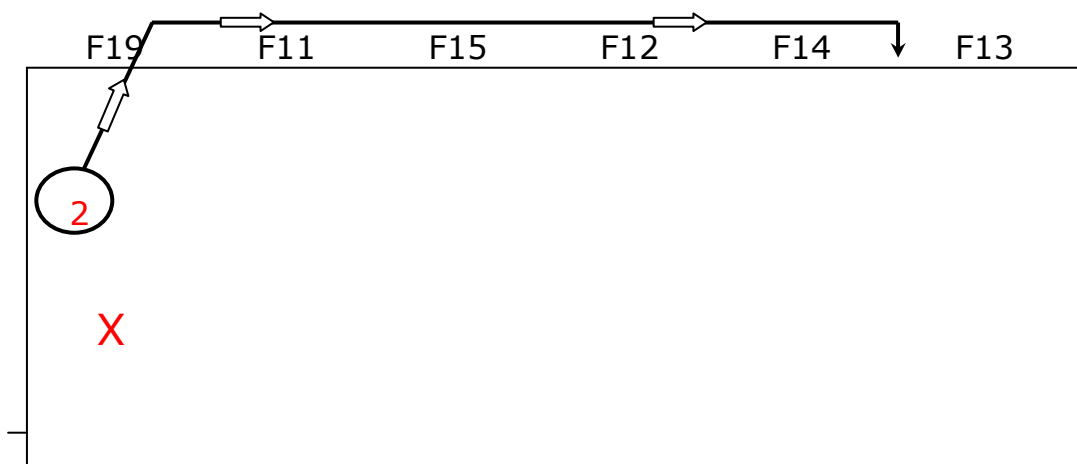
(X = base/startpunkt)

Gå til post 2. Ta opp stigen som ligger der og gå ca. 35m. Sett den deretter opp langs vegg på utsiden av stolpen mellom F-1.6 & F-1.7.

Stigen skal stå på siden MOT rundkjøringen.

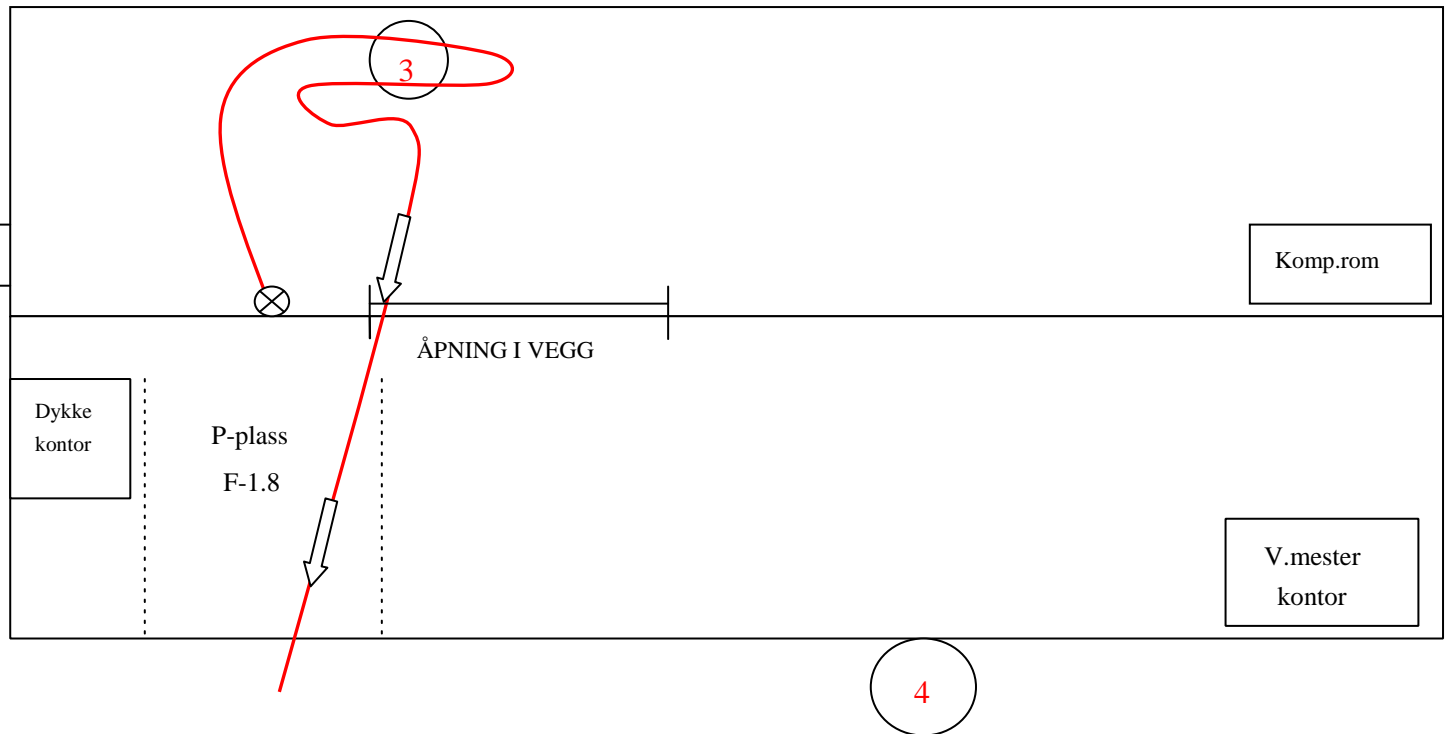
Skyv den ene delen minimum 3 trinn opp, over den indre stigen.

Porter til utrykningskjøretøy



Post 3:

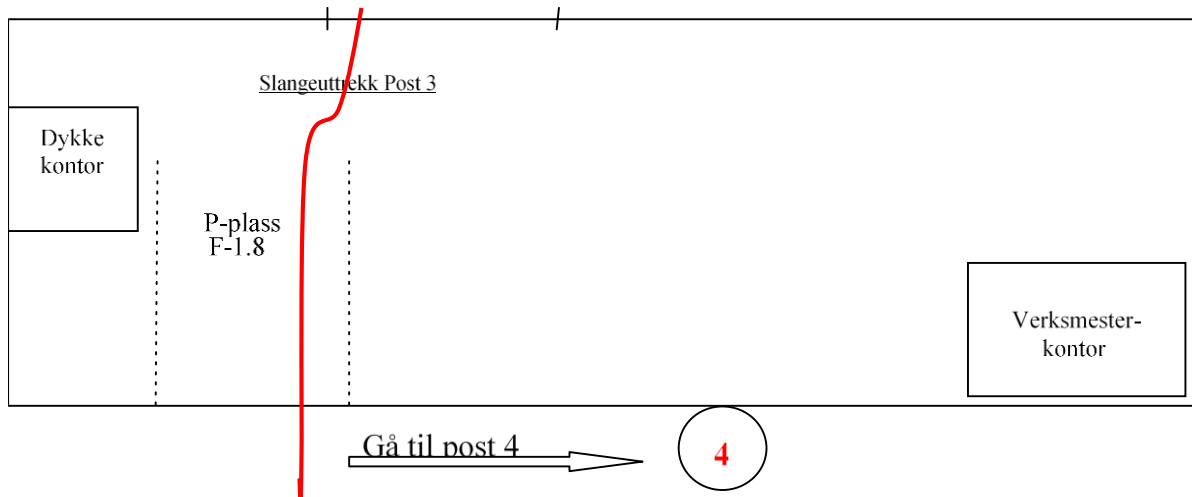
Dra ut hele slangens lengde (benytt også verkstedhall) med strålerør liggende over ene skulder. Dette utgjør ca. 30m. Gå deretter direkte til post 4 (gange i stige) plassert utenfor port 2 på verkstedet (sett fra verksmesterkontor).



### Post 4:

Gå til oppsatt stige utenfor verkstedhall.

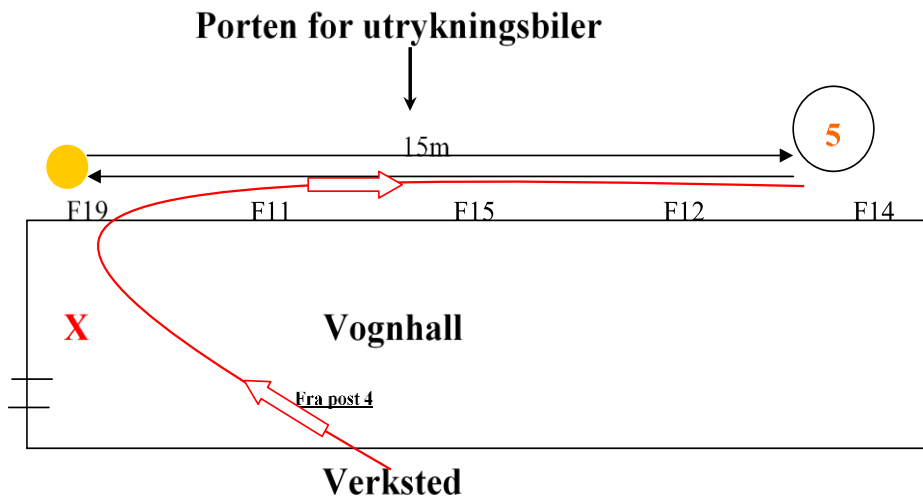
Klatre opp og ned 10 trinn X 3. Begge føttene skal hvile på det 10' de trinn før nedstigning begynner. Begge bein skal også berøre bakken.



Post 5:

Trekke/dra tau med dekk (30kg.) 2 X 15 m.

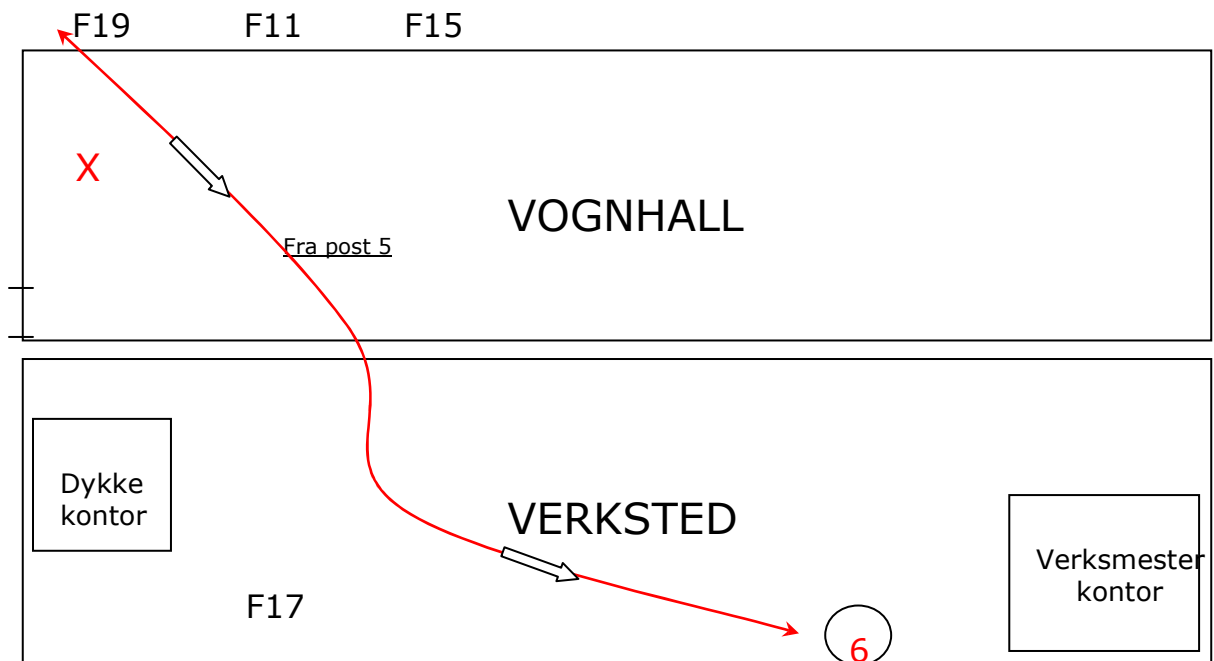
Gå fra post 4, gjennom port til F19 og bort til port F14. Utenfor portene ligger dekk med tau. Ta tak i enden av tauet og gå til den andre siden av banen (motsatt). Dra så dekket til deg for deretter å gjøre det samme igjen, bare motsatt vei, slik at dekket til slutt ligger akkurat der det lå før start. Gå så til post 6.



Post 6:

Gå ca. 50m. til verksmesterkontor.

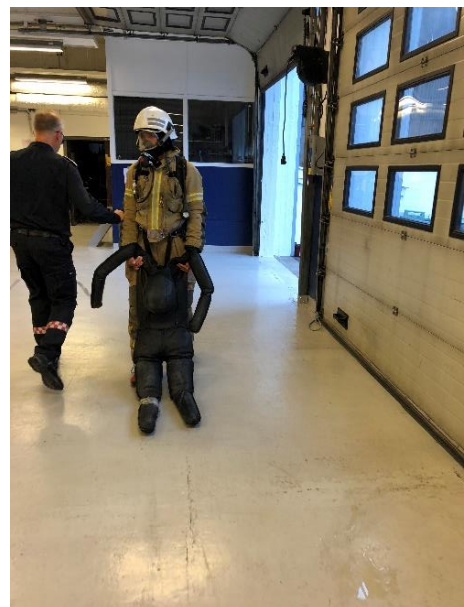
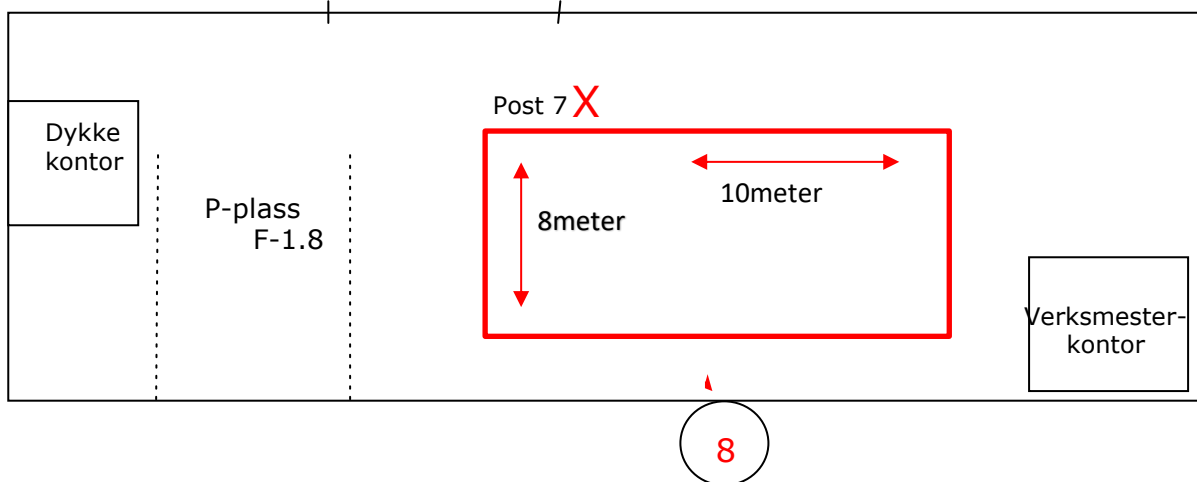
Slå et 100 kg's gummidekk 40cm. på ett gulv slik at markeringslinjen på gulvet brytes. Dette gjøres ved hjelp av sleggen som ligger på stedet.



## Post7:

Gå til X (ca. 20m.). Slep dokke (vekt = 68kg.) 2 X 36 m.  
Fra post 7. og rundt oppmerket området 2 ganger  
Dokka skal ligge på utgangspunkt etter endt øvelse.  
Gå tilbake til post 4, men nå som post 8 (gange i stige).

### Verksted med dykkekontor og verksmesterkontor





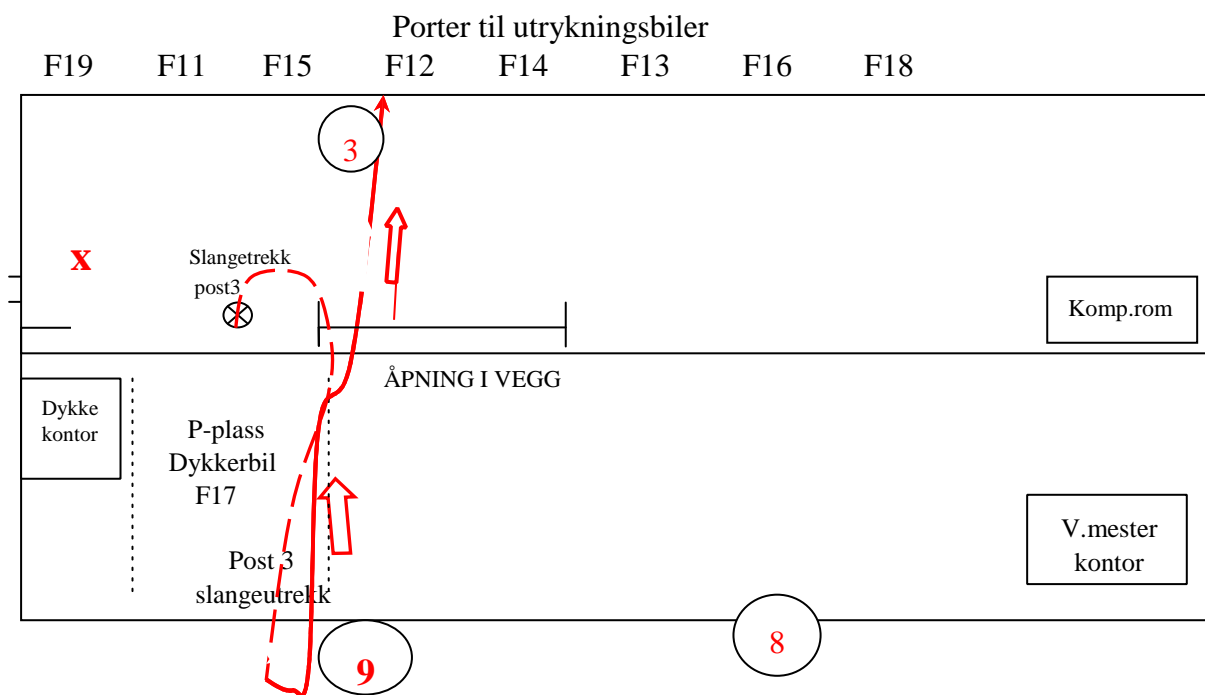
## Post 8:

Gå til oppsatt stige utenfor verksted (ca. 25m. fra post 7). Klatre opp og ned 10 trinn X 2. Begge føttene skal hvile på det 10' de trinn før nedtur begynner. Begge bein skal også berøre bakken.



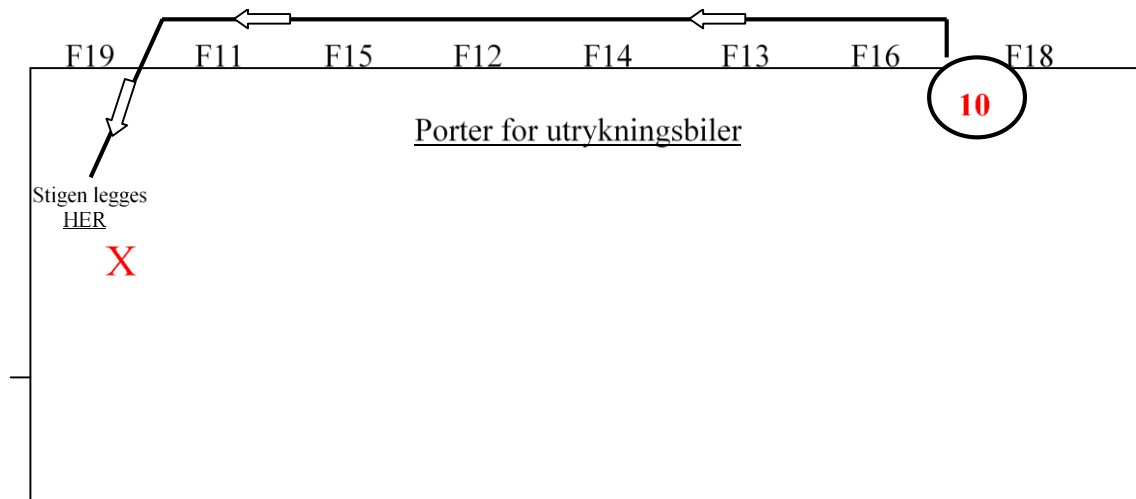
## Post 9:

Trykk satt slange 65mm. Gå ca. 10m. til utrekt slangeutlegg. (Tidligere post 3).  
Dra slangen (strålerør) tilbake til utgangspunktet (ca. 30m.).



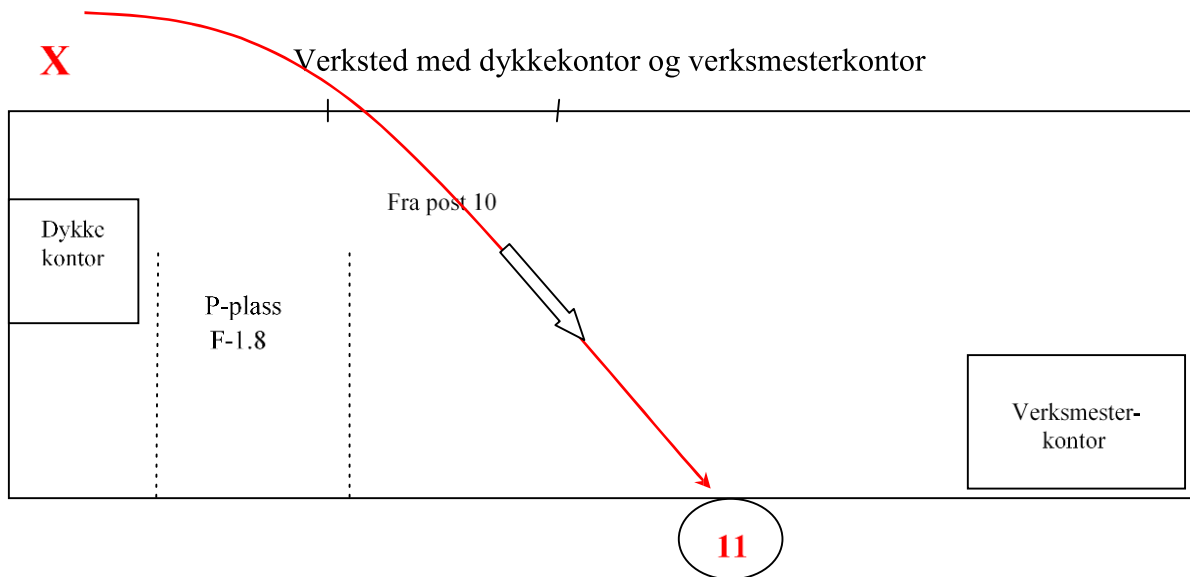
## Post 10:

Sammenslåing og bæring av stige (fra post 2) tilbake til utgangspunktet ved X. Gå fra post 9 (ca. 30 m.), gå ut gjennom port til F19 når stigen hentes, samme vei tilbake.



## Post 11:

Gå til oppsatt stige utenfor verksted. (ca. 25m. fra post 10). Klatre opp og ned 10 trinn X 1. Begge føttene skal hvile på det 10' de trinn før nedtur begynner. Begge bein skal også berøre bakken.



Post 12:

Gå fra post 11 til post 12. X på kartet. Bære av pumpe (30 kg.).  
Løft opp pumpe. Gå så 2 x 35m. (Kompressor rom). Veileder går ved siden av deltaker.

