

*Fysiske opptakskrav for lærlinger i ambulansefaget*

Øvelse	Gjennomføring	Krav til bestått	Resultat
Kondisjonstest Alternativ 1 Løping, 3000 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avholdes på løpebane</li> </ul>	18 minutter	
Kondisjonstest Alternativ 2: Mølltest	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gjennomføres med hastighet 5.6 km/t, stigning 10% og 15 kg vekt på rygg</li> </ul>	13:30 minutter	
Markløft	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasient på ca 90 kg på båra. Den skal holdes stødig i 1 min, før kandidatene bytter plass, og gjentar øvelsen.</li> </ul>	Bestått/ikke bestått	
Bæring	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bæring av pasient (ca 80 kg) på bærestol i trapp opp og ned x 2. Trapp med ca 20 trappetrinn. 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.</li> </ul>	Bestått/ikke bestått	
Planken eller Situps	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bare tærne og underarmene skal være i kontakt med underlaget. Armene skal peke fremover.</li> <li>Når knærne er løftet fra underlaget, og kroppen er strak fra ankler til nakke, startes tidtaking</li> </ul>	Strak kropp ihht beskrivelsen i 60 sek	
Situps eller planken	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liggende på rygg med 90 grader i hofter og kneledd</li> <li>Kontrollør holder beina fast</li> <li>Hendene skal holdes på hodet slik at fingrene møtes bak hodet under hele øvelsen</li> <li>Hendene (fingrene) skal helt berøre gulvet i nedre stilling</li> <li>I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre innsiden av motsatt kne</li> </ul>	10 repetisjoner til hver side ihht beskrivelsen. Totalt 20 repetisjoner.	
Egenerklæring på svømmeferdigheter. Kandidaten bekrefter å beherske følgende: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoppe/stupe ut på dypt vann</li> <li>- Dykke fra overflaten/svømme under vann</li> <li>- Svømme på mage og rygg</li> <li>- Puste avslappet og rytmisk tilpasset svømmearbeid</li> <li>- Rulle fra mage til rygg, og omvendt</li> <li>- Flyte med så lite bevegelse som mulig</li> </ul>			