

Fysiske opptakskrav for lærlinger i ambulansefaget

Navn: _____

Øvelse	Gjennomføring	Krav til bestått	Resultat
Kondisjonstest Alternativ 1 Løping, 3000 m	<ul style="list-style-type: none"> Avholdes på løpebane 	18 minutter	
Kondisjonstest Alternativ 2: Mølletest	<ul style="list-style-type: none"> Gjennomføres med hastighet 5.6 km/t, stigning 10% og 15 kg vekt på rygg 	13:30 minutter	
Markløft	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	Bestått/Ikke bestått	
Planken eller Situps	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Liggende på rygg med 90 grader i hofter 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.	

Bekreftelse på opptakskrav fra utdanningsinstitusjon eller treningsstudio: _____

Dato/Signatur