

Fysiske krav for lærlinger i ambulansefaget i Helse Midt-Norge

Søkerens navn: _____

ØVELSER	KRAV FOR BESTÅTT	RESULTAT
Løping, 3000 m	19 minutter	
Sit up´s Hofter og knær skal ha 90 graders vinkel, og leggene «låses» horisontalt på en benk. Albuene skal berøre lår/kne.	15 repetisjoner	
Push up´s Kroppen skal være strak, og brystet skal i gulvet mellom hver repetisjon.	15 repetisjoner	
Planken	45 sekunder	
Bæretest 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	
Markløft med bære Pasient på ca 90 kg på båra. Den skal holdes stødig i 1 min, før kandidatene bytter plass, og gjentar øvelsen.	Bestått/ Ikke bestått	