

Fysiske krav for lærlinger i ambulansefaget

Helse Bergen.

Øvelse	Krav
1. Løp 3000 m på bane	Jenter: Bedre enn 16.00 minutter 6 P Gutter: Bedre enn 15.00 minutter 6 P 1 P fratrekk for hvert min over krav. Bestått / ikke bestått
2. Styrkepress Stående på gulv løftes vektstang foran hodet fra skulderhøyde til full utstrekning over hodet. Det er ikke tillat å "ta fart" med beina. Jenter: 20 kg Gutter: 30 kg	Både gutter og jenter: 6 P = 20 repetisjoner eller bedre 5 P = 16 - 19 repetisjoner 4 P = 12 - 15 repetisjoner 3 P = 7 - 11 repetisjoner 2 P = 3 - 6 repetisjoner 1 P = 2 repetisjoner eller dårligere
3. Ryggøvelse Liggende på benk med overkroppen fri. Heving til vannrett stilling med vekt som holdes bak hodet. Jenter og gutter: 5 kg	Både gutter og jenter: 6 P = 20 repetisjoner eller bedre 5 P = 16 - 19 repetisjoner 4 P = 12 - 15 repetisjoner 3 P = 7 - 11 repetisjoner 2 P = 3 - 6 repetisjoner 1 P = 2 repetisjoner eller dårligere
4. Situps Bena skal ligge på benk/stol med feste. 90 graders vinkel i knær og hofter. Vekt holdes bak hodet. Albuene skal berøre knærne ved hver sit-up. Jenter: 4 kg Gutter: 6 kg	Både gutter og jenter: 6 P = 20 repetisjoner eller bedre 5 P = 16 - 19 repetisjoner 4 P = 12 - 15 repetisjoner 3 P = 7 - 11 repetisjoner 2 P = 3 - 6 repetisjoner 1 P = 2 repetisjoner eller dårligere

Øvelse	Krav	
<p>5. Knebøy Utføres med vektstang på nakken, og beina i skulderbreddes avstand. For å få godkjent må man bøye til 90 grader i knær ved hver repetisjon.</p> <p>Jenter: 60 kg Gutter: 80 kg</p>	<p>Både gutter og jenter:</p> <p>6 P = 10 repetisjoner eller bedre 5 P = 8 – 9 repetisjoner 4 P = 6 – 7 repetisjoner 3 P = 4 – 5 repetisjoner 2 P = 2 – 3 repetisjoner 1 P = 1 repetisjoner eller dårligere</p>	
<p>6. Armhevninger</p> <p>Strak kropp, står på tær og hender. Bred armstilling, 90 grader i albueleddet i nederste stilling. Brystet skal berøre bakken i nedsenket posisjon.</p>	<p>Jenter</p> <p>6 P = 30 eller bedre 5 P = 24 – 29 4 P = 16 – 23 3 P = 10 – 15 2 P = 5 – 9 1 P = 2 – 4</p>	<p>Gutter</p> <p>6 P = 40 eller bedre 5 P = 30 – 39 4 P = 24 – 29 3 P = 16 – 23 2 P = 10 – 15 1 P = 5 – 9</p>
<p>7. Markløft</p> <p>Ca 30 cm avstand mellom beina., og et drøyt skulderbredt grep med armene. Vektstangen ligger på golvet. Bøy beina, senk baken, se opp, lås korsryggen og rett ut beina til stangen har passert knærne, da fortsetter man å dra opp stangen med ryggen. Gå tilbake til startposisjon ved å først bøye beina og deretter overkroppen.</p> <p>Jenter: 50 kg Gutter: 80 kg</p>	<p>Både jenter og gutter:</p> <p>6 P = 10 repetisjoner eller bedre 5 P = 8- 9 repetisjoner 4 P = 6 – 7 repetisjoner 3 P = 4 – 5 repetisjoner 2 P = 2 – 3 repetisjoner 1 P = 1 repetisjoner eller dårligere</p>	
<p>8. Bårebæring</p> <p>Bære en pasient som veier 80 kg. Vise kunnskap om samarbeid, løfteteknikk som er mest mulig behagelig for pasienten.</p>	<p>Både jenter og gutter:</p> <p>Benytte riktig løfte teknikk og bære pasienten uten problemer en distanse på 200 meter. Kan sitte bære ned for å skifte tak.</p> <p>Bestått / ikke bestått</p>	