

## Fysiske krav for lærlinger i ambulanséfaget

Kandidat:

Sensor:

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	
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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liggende på rygg med 90 grader i hofte- 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:

- Hoppe/stupe ut på dypt vann.
- Dykke fra overflaten/svømme under vann.
- Svømme på mage og rygg.
- Puste avslappet og rytmisk tilpasset svømme-art.
- Rulle fra mage til rygg, og omvendt.
- Flyte med så lite bevegelse som mulig.

