

Karakter	Push ups	Sit ups	Knebøy m/12kg sekk	Rygghev	Mølletest	Bæring
6	30	60	60	20	Bestått	Bestått
5,5	25	50	50	18		
5	20	40	40	15		
4,5	15	30	30	12		
4	10	20	25	10		
3,5	8	15	20	9		
3	6	10	15	8		
2	5	5	10	5		

Fysiske krav for å jobbe i ambulansetjenesten

Krav til bestått fysiske krav er et snitt på karakter 4 eller høyere, og ingen øvelser under karakter 2. Også krav til bestått mølletest og bæretest i henhold til beskrivelse.

Push ups

Utgangsstilling er liggende på gulvet med pekefingeren i kant med skulderens ytterkant. Fingrene skal peke rett framover. Under hele øvelsen skal kroppen være strak. Hofta skal ikke berøre gulvet. I nedre stilling skal brystet berøre gulvet. I øvre stilling skal armene være strukket. Bevegelsen skal utføres rolig og kontrollert i et jevnt tempo.

Sit ups

Utgangsstilling er liggende på matte med beina hevet på en kasse. Sete skal være plassert godt inntil kassen slik at det blir 90 grader knekk i hofteledd og kneledd. Partner holder fast leggene oppå kassa. Fingrene skal være inntil ørene til enhver tid. I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre innsiden av motsatt kne. Bevegelsene skal være rolige og kontrollerte. Kipp er ikke tillatt.

Knebøy m/12kg sekk

Utgangsstillingen er front mot ribbevegg. Avstand fra ribbeveggen forkant til tåspiss skal være en skolengde. Hender festes i ribbevegg i navlehøyde, med skulderbreddes avstand. Dyp knebøy slik at hofteledd er lavere enn kneledd. Ryggen skal være rett under utførelsen. Armene skal bare benyttes som støtte og være utstrakt for å opprettholde balanse og rett kroppsholdning.

Rygghev

Ligg på magen med strak underkropp på et ryggapparat eller en kasse. Fest beina eller bruk vekten av en person. Overkroppen skal henge ned 90 graders vinkel ved hoftekammen og hendene skal være bak nakken/inntil hodet. Rull eller hev sakte opp til kroppen er strak og senk rolig ned.

Bæring

2x20kg kettlebells bæres opp 2 etg og ned og 50 meter på flatmark, uten pause og ikke sette vektene i bakken.

Mølletest

Hastighet 5,6 km/t (10.40 min/km). 12 kilo sekk.

Fra 0-1 minutter skal båndet ha en vinkel på 2,5 grader (4 % stigning)

Fra 1-2 minutter skal båndet ha en vinkel på 4,0 grader (7 % stigning)

Fra 2-8 minutter skal båndet ha en vinkel på 7,0 grader (12 % stigning)

Krav til bestått: gjennomført hele testen uten avbrudd og uten å holde i rekkverket.