

Bijlage 1

Testprotocol en Scoreformulier brandweerstairmastertest

Kandidaat: _____ Datum afname: _____

**Tijdstip afname =
Na 15 minuten en binnen 60 minuten na uitvoering van de
brandbestrijdingstest.**

- PAR-Q vragenlijst dient voorafgaand aan de uitvoering van de fysieke test ingevuld en gecontroleerd te zijn
- Bedrijfs/keuringsarts dient telefonisch bereikbaar te zijn voor overleg over PAR-Q test
- AED dient aanwezig te zijn en SEH-plan en deskundig personeel dient paraat te zijn en telefoonnummers bekend (arts/verpleegkundige)
- Hartslagmeter wordt omgedaan

Brandweerstairmastertest

Proefloop: Zonder aangesloten ademlucht en zonder last van 20 kg.

'U loopt 15 - 20 sec als proef om aan het apparaat te wennen. Bepaal zelf uw start tempo, waarop u zo snel mogelijk kunt lopen. Tijdens de proefloop wordt u tweemaal gevraagd of u de stapnelheid sneller of langzamer wilt.' Na de proefloop krijgt de kandidaat een rustpauze van tien minuten. Daarna gaat de test van start.

De instructeur stelt een stapnelheid in die vijf stappen per minuut hoger ligt dan de gekozen uitgangssnelheid.

Instructies aan de kandidaat

- U loopt zo meteen zo snel mogelijk 100 treden tijdens deze test
- Zonder te rennen (dus zonder zweefmoment), trede voor trede omhoog
- Zonder onderweg te stoppen
- Zonder steun bij de leuning te zoeken
- Met deze spullen in de handen (wijs spullen aan: twee opgerolde, samengebonden slangen van gezamenlijk 20 kg)
- Tijdens de test wordt twee keer aan u gevraagd of de snelheid correct is.
- U kunt de stapnelheid laten verhogen door ja te knikken,
- U kunt de stapnelheid laten verlagen door nee te schudden.
- Blijf aan het eind van de test doorlopen tot het apparaat stopt.
- Stap het apparaat daarna rustig af, leg de last neer, koppel zelf uw ademlucht af en doe uw masker af, en stap daarna onder begeleiding van de instructeur van het 'podium' af.
- Heeft u alles begrepen?

De kandidaat sluit ademlucht aan en neemt de last in de handen.
'Ik tel zo meteen af met 5, 4, 3, 2, 1, start; daarna start de test.'

Tijdens de test:

- 'Nog 50 treden. Wilt u sneller?' Indien 'nee': Wilt u langzamer?
- 'Nog 25 treden. Wilt u sneller?' Indien 'nee': Wilt u langzamer?
- Het einde van de test wordt aangegeven "einde test".
- De kandidaat wordt begeleid met het afstappen van het apparaat en het 'podium'.

Parameters die gemeten worden:

1) Uitvoer: correct /niet correct*, omdat:

2) Tijd nodig voor het beklimmen van de treden: _____ minuten ____ seconden

3) Hartfrequentie direct na test: _____ slagen/minuut

4) Steun gezocht aan leuning: ja / nee**

5) Vroegtijdig gestopt: ja / nee**

* omcirkel wat geldt.

Correct = zonder te rennen, met constant loopritme, zonder onderweg te stoppen, trede voor trede, met de spullen in de handen en geen steun aan de leuning.

** omcirkel wat geldt

Bijlage 2 Beoordelingsformulier

Beoordelingsformulier brandweerstairmastertest

- Met de eindhartfrequentie en de leeftijd wordt het behaalde % van het theoretisch maximum van de hartfrequentie berekend:

$$\% \text{ theoretisch maximum van de hartfrequentie} = (\text{eindhartfrequentie} / (207 - (0,7 \times \text{leeftijd})) \times 100)$$

De test is alleen goed uitgevoerd indien een piekbelasting is bereikt.

Dit is het geval indien:

1) (het behaalde % theoretisch maximum van de hartfrequentie >85 is én de test correct binnen 2 minuten is uitgevoerd)

OF

2) (de eindhartfrequentie ≤85 van het behaalde % theoretisch maximum van de hartfrequentie is máár de test is correct binnen 60 seconden uitgevoerd)

Als bovenstaande NIET geldt, is sprake van een **signaal** en daarmee is de brandweerstairmastertest niet gehaald.