

### **Voorwaarden voorafgaand aan afname fysieke testen:**

Veiligheid:

- AED dient aanwezig te zijn en een SEH-plan.
- Deskundig personeel dient paraat te zijn en telefoonnummers bekend (arts/verpleegkundige)
- Bij de testen zijn naast de kandidaat alleen personen (o.a. assistent en testleider) aanwezig die de test begeleiden en monitoren of uit hoofde van de functie aanwezig zijn. Overig personeel wordt geweerd van de testlocatie.
- De kandidaat heeft maximaal 2 dagen voor het afleggen van de fysieke testen de PAR-Q vragenlijst ingevuld en ter beschikking gesteld van de Arbodienst. De Arbodienst geeft toestemming voor het afleggen van de fysieke testen.
- Iedere kandidaat heeft vooraf<sup>1</sup> de instructiefilm van de brandbestrijdingstest gezien, alvorens gestart wordt met de brandbestrijdingstest. Doel is het zien van de technisch correcte wijze van de handelingen en het inzichtelijk maken van de onderdelen.
- De testleider is verantwoordelijk voor de correcte opstelling van de brandbestrijdingstest en draagt zorg dat alle onderdelen aan de juiste maten, gewichten en afstanden voldoen.
- Indien de kandidaat voor het eerst de brandbestrijdingstest uitvoert, loopt de testleider met de kandidaat, kort voor het uitvoeren van de test, door de opstelling van de test heen op volgorde van de uit te voeren onderdelen, zodat de kandidaat een beeld krijgt bij de onderdelen en de opstelling van de onderdelen in de ruimte.
- De testleider vraagt iedere kandidaat of hij/zij bekend is met de uit te voeren testonderdelen (i.h.b. het gebruik van de stoot/ram uit bij onderdeel 5).

### **Taken testleider tijdens de fysieke testen:**

- De testleider draagt zorg voor een rustige omgeving waarin de kandidaat in alle vrijheid de fysieke testen op een veilige en verantwoorde manier kan afleggen.
- Hiermee wordt bedoeld dat de kandidaat op een dusdanige manier wordt begeleid dat hij/zij de test zo snel mogelijk op een verantwoorde manier kan afleggen, binnen zijn/haar eigen mogelijkheden. Daarnaast dient de kandidaat niet te worden gestoord door externe factoren.
- De testleider instrueert de kandidaat volgens de instructie op het rapportageformulier.
- De testleider geeft instructies aan de assistent, die mede zorg draagt voor de veiligheid van de kandidaat.
- De testleider en/of assistent moedigt de kandidaat niet aan.
- De testleider en/of assistent leggen de test(en) alleen stil of grijpen in indien er direct gevaar voor de kandidaat ontstaat.
- De testleider en/of assistent onthouden zich van commentaar in de richting van de kandidaat
- De testleider zorgt dat de tijd op een correcte wijze in kaart wordt gebracht:
  - Starten van de tijd gebeurt zodra de deelnemer start met het uitvoeren van de test (bij brandbestrijdingstest is dit onderdeel 1 en bij traplooptest is dit starten van oplopen trap).

---

<sup>1</sup> De instructiefilm hoeft niet op dezelfde dag als de test te worden aangeboden. Dit kan ook op een eerder tijdstip zijn.

- Het beëindigen van de tijdsopname gebeurt bij de brandbestrijdingstest nadat de kandidaat voor de 10<sup>e</sup> keer correct tegen het plafond heeft gestoten.
- bij de traplooptest zodra de kandidaat boven is gekomen op de laatste tree.
- De eindhartslagfrequentie, tijd en aantal gelopen treden die wordt weergegeven in de display van de Stairmaster bij het (voortijdig) beëindigen van de test.
- De testleider zorgt dat de hartslagfrequentie op een correcte wijze in kaart wordt gebracht. De hartslagfrequentie wordt direct na afloop van de testen afgelezen en genoteerd op het formulier.
- De testleider zorgt dat het tijdstip wordt genoteerd waarop de brandbestrijdingstest eindigt
- De testleider zorgt dat het tijdstip wordt genoteerd waarop de traplooptest aanvangt ( minimaal 15 minuten rust en maximaal 60 minuten)
- De testleider zorgt indien de Stairmaster wordt gebruikt dat de rustpauze tussen het beëindigen van de BBT en het vaststellen van de stapnelheid minimaal 15 minuten en tussen het vaststellen van de stapstellen en de traplooptest minimaal 10 minuten is.
- Gedurende de test gebruikt de testleider het uitgebreide rapportageformulier voor de brandbestrijdingstest. Op dit formulier wordt aangegeven indien een onderdeel niet is volbracht en/of wanneer een onderdeel technisch niet correct is uitgevoerd.
- De gegevens van het uitgebreide rapportageformulier brandbestrijdingstest worden door de testleider genoteerd op het formulier 'Instructie- en rapportageformulier brandbestrijdingstest'. Beide formulieren worden overhandigd aan de arts.
- Het ingevulde rapportageformulier voor de brandweerttraplooptest wordt overhandigd aan de arts.
- De testleider heeft de mogelijkheid opmerkingen te noteren op de formulieren ter ondersteuning van de waarnemingen aan de arts.

**Taken assistent tijdens de fysieke testen:**

- De assistent draagt zorg dat alle onderdelen en accessoires van de brandbestrijdingstest gereed zijn voor gebruik en in de juiste uitgangspositie staan/licgen.
- De assistent draagt zorg dat de kandidaat tijdens onderdeel tijdens het achteruitlopen niet wordt belemmerd door de HD-slang
- De assistent draagt zorg dat de kandidaat op een veilige manier wordt begeleid bij het op- en afstappen van de Stairmaster
- De assistent zorgt dat de lasten van 10 kg aan de kandidaat wordt aangereikt/aangenomen.
- De assistent beveiligd de kandidaat aan de achterzijde tijdens de test op de Stairmaster.
- De assistent maakt tijdens de test alleen lichamelijk contact met de kandidaat indien er direct gevaar ontstaat.