

Testprotokoll för rullband

Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrift, AFS. Medicinska kontroller i arbetslivet 2023:15.

Obs! Rullbandstestet får vara högst sex månader gammalt vid kursstart.

Testperson (TEXTA)	Personnummer
--------------------	--------------

Intyg (ifylls av testpersonen)

Inför arbetsprov på rullband krävs ett intyg på att du känner dig fullt frisk och inte medicinerar eller intar medicin i förebyggande syfte. Arbetsprovet är fysiskt krävande och därför föreligger krav om att vara fullt frisk vid testtillfället.

Känner du dig fullt frisk?	☐ Ja	☐ Nej
Har du tidigare haft någon allvarlig sjukdom?	☐ Ja	☐ Nej
Har du någon sjukdom, besvär som återkommer regelbundet?	☐ Ja	☐ Nej
Tar du regelbundet några mediciner (även receptfria)?	☐ Ja	☐ Nej
Lider du av akut infektion?	☐ Ja	☐ Nej
Har du nyligen haft feber?	☐ Ja	☐ Nej
Har du haft ansträngande kroppsarbete under dagen?	☐ Ja	☐ Nej
Röker eller snusar du?	☐ Tobak	☐ Snus ☐ Nej
Har du rökt sista timman?	☐ Ja	☐ Nej
Hur bedömer du din kondition?	☐ God	☐ Hygglig ☐ Dålig

Härmed intygas att jag tagit del av konditionstestets genomförande och att ovanstående uppgifter om min hälsa och vanor är riktiga. Jag genomför testet på eget ansvar.

Datum	Testpersonens namnteckning
-------	----------------------------

Rullbandstest (ifylls av testledaren)

Testpersonen ska vara iförd den arbetsutrustning som används i arbetet med rök- eller kemdykning, utom andningsmask (innerluva och handskar påtagna samt huva uppfälld över hjälmen och knäppt). Totalvikten av arbetsutrustningen ska vara 24 kg ± 0,5 kg. Stövlar kan ersättas med gymnastikskor. Testet genomförs på rullband i en hastighet av 4,5 km/tim, med 2 min uppvärmning i lutning enligt tabell nedan, därefter 6 min på 8° lutning.

	Lutning/grader	Puls	Anmärkning
Start	0		
1	0-2,5		
2	0-4,5		
3	8		
4	8		
5	8		
6	8		
7	8		
8	8		

- ☐ Godkänd (fullföljt 6 min på 8° lutning)
☐ Icke godkänd (avbrutit)

Ovanstående intygas

Datum	Testledares namnteckning och namnförtydligande	Telefonnummer
Testet har genomförts vid (plats och ort)		