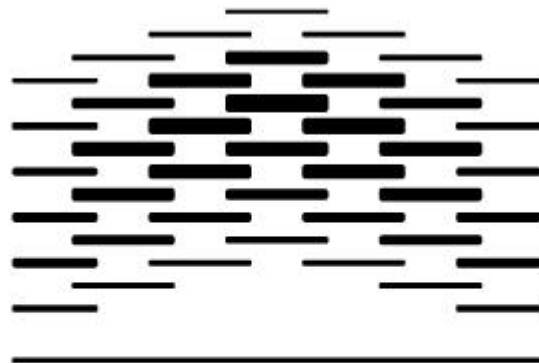




HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

FYSISK TEST - OPPTAKSPRØVE

BACHELOR I PREHOSPITALT ARBEID – PARAMEDIC

Høgskolen i Oslo og Akershus

Målsetning

Den fysiske testen skal bidra til å kartlegge fysisk yteevne for søkere til bachelorstudium i Prehospitalt arbeid – paramedic ved Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA). Målet er å selektene personell som innehar tilstrekkelig fysikk til å utføre arbeid iht. de krav og forventninger som foreligger ved prehospitalt arbeid.

Vurdering

For å bestå den fysiske testen må samtlige øvelser gjennomføres med bestått resultat. Det gis kun ett (1) forsøk på hver øvelse.

1. KONDISJON OG UTHOLDENHET

Antrekk: Joggesko og treningstøy. Tilsvarende en oksygensekk på ryggen 12-13 kg.

Testen skal tas i romtemperatur (16-24 grader celcius) og skal gjennomføres på tredemølle uten å holde seg i rekkverket. Rullebåndet skal ha en konstant hastighet på 5,6 km/t.

Dersom testpersonen opplever ubehag under testen skal testingen umiddelbart avbrytes.

Gjennomføringstid: 8 minutter + tiden det tar å justere hastigheten og stigningen.

Gjennomføring:

Fra 0-1 minutt skal båndet ha en vinkel på 2,5 grader fra vater (4 % stigning).

I ett (1) minutt skal båndet ha en vinkel på 4,0 grader fra vater (7 % stigning).

I seks (6) minutter skal båndet ha en vinkel på 7,0 grader fra vater (12 % stigning).

Vurdering: For bestått resultat må testpersonen gjennomføre hele testen uten avbrudd.

Båretransport

Etter kondisjon og utholdenhetstest skal testpersonen bære en dukke på 70kg, ut fra et rom liggende på backboard. Dukken er festet til backboardet med stropper, to og to testpersoner

bærer samtidig. Rommet vil utstyres med to fysiske hindringer som skal forseres mens man bærer.

Vurdering: For bestått resultat må testpersonen forsure hindringene og bære pasienten ut av rommet uten å miste kontrollen.

2. TEST AV BEN- OG HOFTELEDDSSTREKKERE

Antrekk: Joggesko og treningstøy. Oksygensekk på ryggen – tilsvarende 12-13 kg.

Gjennomføring:

Testpersonen stiller seg med front mot ribbevegg. Avstand fra ribbeveggen forkant til tåspiss (med sko) skal være en skolengde. Hender **hviler** i ribbevegg i navlehøyde, med skulderbreddes avstand.

Dyp knebøy slik at hofteledd er lavere enn kneledd. Ryggen skal være rett under hele øvelsen. Armene skal bare benyttes som støtte og være utstrakt for å opprettholde balanse og rett kroppsholdning.

Vurdering: For bestått resultat må testpersonen gjennomføre minimum 15 repetisjoner i henhold til beskrivelsen ovenfor.

3. STYRKE

Testpersonen skal gjennomføre sit-ups og push-ups.

Push-ups

Korrekt avstand mellom hendene skal være litt bredere enn en skulderbreddes avstand. Øvelsen gjennomføres med albue plassert ganske tett inn mot siden, med en vinkel på ca. 45 grader ut fra kroppen, og strake ben. Brystet skal være i lett berøring med gulvet ved hver repetisjon for at den skal godkjennes.

Vurdering: For bestått resultat må testpersonen gjennomføre minimum 10 repetisjoner i henhold til beskrivelsen ovenfor.

Sit-ups:

Testpersonen skal ligge vannrett på matte. Ben plasseres på en skammel slik at hofteleddets er i 90 graders vinkel. Armene plasseres bak hodet. Når øvelsen gjennomføres skal overkroppen løftes slik at tuppen av venstre albu berører høyre lår og omvendt. Øvelsen skal alterneres (annenhver gang hvor venstre albu berører høyre lår og omvendt).

Vurdering: For bestått resultat må testpersonen gjennomføre minimum 10 repetisjoner til hver side i henhold til beskrivelsen ovenfor.