



## Testledarutbildning för brandförsvaret

### Lär dig att genomföra ett arbetsprov för rökdykare enligt AFS

En heldagsutbildning där du lär dig om fysiologi, värme, och träning. Utbildningen syftar till att ge en förståelse och kunskap om hur ett rökdykartest skall genomföras. Vad som krävs för att klara ett test, hur ett test genomförs samt de förberedelser som behövs för att säkra kvalitén i själva genomförandet.

Under utbildningen går vi igenom grundläggande fysiologi. Vad är kondition, hur mäter vi syreupptagning, vad innebär ett testvärde mm. Vi diskuterar runt vad som är viktigt för en rökdykare när det gäller fysisk status och hur man kan förbättra den.

Utbildningen varvar teori med praktiska moment och vi genomför skarpa tester på såväl löpband som cykel.

En person i gruppen skall göra ett VO<sub>2</sub> max-test som är ordentligt ansträngande. Tag med rökdykarutrustning som skall användas när vi genomför tester. Tag med ombyte och träningskläder till de som vill prova att göra ett test.

Lär dig mer om:

- ✓ Aerob-Anaerob
- ✓ VO<sub>2</sub> max
- ✓ Submaximal
- ✓ Tröskelvärde
- ✓ Åstrands test
- ✓ Arbetsprov

Datum testledarutbildning våren 2024:

Fredag 5 april

Torsdag 25 april

Fredag 10 maj

Plats: Concept, Jönköping

Tid: kl 09:00 – 16:00

Utbildningsledare: Kia Vornanen

Fika och lunch ingår.

För mer information och bokning:

[info@cardionics.se](mailto:info@cardionics.se)



Varmt välkomna till en lärorik och inspirerande dag!