



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 VO₂ 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
- ✓ VO₂ max
- ✓ Submaximal
- ✓ Tröskelvärde
- ✓ Åstrands test
- ✓ Arbetsprov

Utbildningar Jönköping hösten 2024

Måndag 16 september

Fredag 22 november

För mer information och bokning, kontakta
Elina Forsberg, elina.forsberg@cardionics.se

Varmt välkomna till en lärorik och inspirerande dag!

