

## Testprotocol en scoreformulier brandweerstairmastertest (onderdeel PPMO)

Kandidaat: \_\_\_\_\_ Datum afname: \_\_\_\_\_ Tijdstip afname: \_\_\_\_\_

De test wordt uitgevoerd in uitruktenue en met ademlucht aan.

**Tijdstip afname daadwerkelijk test = Na 15 minuten en binnen 60 minuten na uitvoering van de brandbestrijdingstest.** (proefloop moet dus binnen deze tijd zijn afgerond)

- PAR-Q vragenlijst dient voorafgaand aan de uitvoering van de fysieke test ingevuld en gecontroleerd te zijn.
- Bedrijfs/keuringsarts dient telefonisch bereikbaar te zijn voor overleg over PAR-Q test.
- AED dient aanwezig te zijn en SEH-plan en deskundig personeel dient paraat te zijn en telefoonnummers bekend (arts/verpleegkundige).
- Hartslagmeter wordt omgedaan.

Proefloop: Zonder aangesloten ademlucht en zonder last van 20 kg.

'U loopt 15 - 20 sec als proef om aan het apparaat te wennen. Bepaal zelf uw start tempo, waarop u zo snel mogelijk kunt lopen. Tijdens de proefloop wordt u tweemaal gevraagd of u de stapnelheid sneller of langzamer wilt.' Na de proefloop krijgt de kandidaat een rustpauze van tien minuten. Daarna gaat de test van start.

### Instructies aan de kandidaat

- U loopt zo meteen in het door u gekozen tempo 100 treden.
- U loopt zonder de leuning vast te houden.
- U draagt het loodharnas onder uw ademluchttoestel.
- Tijdens de test wordt twee keer aan u gevraagd of de snelheid correct is.
- U kunt de stapnelheid dan laten verhogen of verlagen.
- Indien u uit balans raakt mag u de leuning vastpakken.
- Als u de test wil stoppen, drukt u op de stopknop, roept stop of steekt u hand op.
- Blijf aan het eind van de test doorlopen tot het apparaat stopt.
- Stap het apparaat daarna rustig af, koppel zelf uw ademlucht af en doe uw masker af.
- U krijgt hierbij hulp.
- Heeft u alles begrepen?

De kandidaat krijgt, met hulp, het loodharnas om en sluit ademlucht aan.  
'Ik tel zo meteen af met "5, 4, 3, 2, 1, start" daarna start de test.'

Tijdens de test:

- 'Nog 50 treden. "Wilt u sneller?" Indien 'nee': "Wilt u langzamer?"
- 'Nog 25 treden. "Wilt u sneller?" Indien 'nee': "Wilt u langzamer?"
- 'Na 100 treden. "Blijven lopen totdat de trap stil staat."
- Het einde van de test wordt aangegeven "einde test"...
- De kandidaat wordt begeleid met het afstappen van het apparaat.

### Wanneer goed volbracht?

De traplooptest is correct volbracht indien het de kandidaat is gelukt om:

- De trap te beklimmen met verzwaring door een loodharnas van 20 kg te dragen.
- Er is gelopen trede voor trede, minimaal 100 treden.
- In doorgaande beweging, dus zonder te stoppen om uit te rusten.
- De maximaal toegestane tijd van 2 minuten niet is overschreden.

#### Parameters die gemeten worden:

1) Uitvoer: correct /niet correct\*, omdat:

---

---

2) Tijd nodig voor het beklimmen van de treden: \_\_\_\_\_ minuten \_\_\_\_ seconden

3) Hartfrequentie direct na test: \_\_\_\_\_ slagen/ minuut

4) Steun gezocht aan leuning: ja / nee\*\* \_\_\_\_\_ keer gedurende \_\_\_\_\_ seconden

5) Vroegtijdig gestopt: ja / nee\*\* na \_\_\_\_\_ treden

\* omcirkel wat geldt

Correct = Zie bovenstaande opsomming "wanneer goed volbracht"

\*\* omcirkel wat geldt

## Beoordelingsformulier

### Beoordelingsformulier brandweerstairmastertertest

- Met de eindhartfrequentie en de leeftijd wordt het behaalde % van het theoretisch maximum van de hartfrequentie berekend:

$$\% \text{ theoretisch maximum van de hartfrequentie} = (\text{eindhartfrequentie} / (207 - (0,7 \times \text{leeftijd})) * 100)$$

**De test is alleen goed uitgevoerd indien de 100 treden in doorgaande beweging zijn beklommen en een piekbelasting is bereikt. Dit laatste is het geval indien:**

1) (het behaalde % theoretisch maximum van de hartfrequentie >85 is én de test correct binnen 2 minuten is uitgevoerd)

OF

2) (de eindhartfrequentie ≤85 van het behaalde % theoretisch maximum van de hartfrequentie is máár de test is correct binnen 60 seconden uitgevoerd)

Als bovenstaande NIET geldt, is sprake van een **signaal** en daarmee is de brandweerstairmastertertest niet gehaald.