

Høring Fysisk kapasitetstest for røyk- og kjemikaliedykkere 2024

Uttalelse - Norsk Fysioterapeutforbund

Status	Innsendt til Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap Innsendt og bekreftet av instansen via: arbeidogfolkehelse@fysio.no
Innsendt av	Norsk Fysioterapeutforbund (NFF)
Innsenders e-post:	arbeidogfolkehelse@fysio.no
Innsendt dato	02.06.2024
Navn på instans:	Norsk Fysioterapeutforbund Helse (Offentlig)
Stilling	Faggruppetleder

✓ Jeg bekrefter at uttalelsen er gitt på vegne av organisasjonen.

Høring Fysisk kapasitetstest for røyk- og kjemikaliedykkere 2024

1. INNLEDNING OG ANMODNING OM INNSPILL

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) og Arbeidstilsynet sender med dette på høring forslag til ny test av fysisk kapasitet for røyk- og kjemikaliedykkere, som har fått navnet "Fysisk kapasitetstest for røyk- og kjemikaliedykkere 2024".

Målet er å komme fram til én anbefalt nasjonal test, som kan brukes av alle landets virksomheter som har røyk- og kjemikaliedykkere. Testen må da passe for arbeidsgivere av ulik type og størrelse. Målet er at testen skal erstatte de tre alternative fysiske testene som i dag er beskrevet i Arbeidstilsynets veiledning *Helseundersøkelse og tester av fysisk kapasitet for røyk- og kjemikaliedykkere*, og være den foretrukne testen av fysisk kapasitet.

Det vil komme informasjon om ikrafttredelse av ny anbefalt test på nettsidene til Arbeidstilsynet og DSB etter at høringsinnspill er vurdert og ny standardisert test er besluttet. Veiledningen vil da bli oppdatert.

DSB og Arbeidstilsynet har lagt vekt på bred og grundig involvering av brann- og redningsvesenet og andre interessenter i utarbeidelsen av testen av fysisk kapasitet. Representanter fra Høyskolen i Kristiania, Høgskulen på Vestlandet, Fagforbundet, Nettverk for kvinner i brann (KIBR), Trøndelag brann- og redningstjeneste IKS, Bergen brannvesen, Fredrikstad brannvesen, Oslo brann- og redningsetat, Salten brann IKS, Valdres Brannvesen, Vestfold interkommunale brannvesen og Næringslivets sikkerhetsorganisasjon (NSO) har deltatt i arbeidsgruppen.

DSB og Arbeidstilsynet ønsker innspill på hele forslaget til ny Fysisk kapasitetstest for røyk- og kjemikaliedykkere 2024. Vi oppfordrer til å lese grunnlagsdokumentet som ligger som vedlegg til høringen for en beskrivelse av arbeidsgruppens arbeid og vurderinger som er gjort. Vi oppfordrer også til involvering av verneombud og tillitsvalgte.

Frist for å gi innspill er **2. juni 2024**.

Uttalelser til høringen sendes gjennom DSBs elektroniske høringssystem. I høringen gis en innledning med informasjon om testen, etterfulgt av spørsmål vi ønsker besvart knyttet til

konkrete delelementer i testen. Til slutt stilles noen åpne spørsmål der det gis anledning til å svare mer utfyllende og generelt om testen. Relevante dokumenter ligger som vedlegg til høringen.

Eventuelle spørsmål i forbindelse med høringen kan rettes til Una Kleppe (DSB) på e-post una.kleppe@dsb.no, eller Lisbeth Tveit (Arbeidstilsynet) på e-post lisbeth.tveit@arbeidstilsynet.no

2. FORSLAGETS BAKGRUNN

Røyk- og kjemikaliedykking er en risikofylt oppgave. For å sikre at de er helsemessig skikket for arbeidet, skal arbeidstakere som utfører røyk- og kjemikaliedykking, gjennomføre en helsesertifisering som omfatter klinisk undersøkelse og test av fysisk kapasitet, jf. *forskrift om utførelse av arbeid § 3-23*. Helseundersøkelsen gjennomføres i regi av en kompetent lege, som vurderer resultatet av test av fysisk kapasitet i konklusjonen av helsesertifiseringen.

Det er arbeidsgivers ansvar å sikre årlig gjennomføring av tester av fysisk kapasitet. I dag benytter de fleste brann- og redningsvesen, industrivirksomheter og Avinor en av de tre testene som er beskrevet i Arbeidstilsynets veiledning om Helseundersøkelse og tester av fysisk kapasitet for røyk- og kjemikaliedykkere. Brann- og redningsskolen (BRSK) har en egen opptakstest for søkere til fagskolestudiet.

I Arbeidstilsynets veileder oppfordres fagmiljøet til å vurdere og komme med innspill for å videreutvikle og dokumentere felles standardiserte tester. De fleste virksomheter har benyttet Arbeidstilsynets test fra 2004, men flere har de senere år tatt i bruk "Fredrikstadtesten" eller en tilsvarende variant av arbeidsrelatert test. Fredrikstadtesten har mange fordeler og er likt av mange, blant annet fordi den gjennomføres i personlig verneutstyr, med utstyr og oppgaver som oppleves relevante for brannkonstabler. Den har imidlertid noen svakheter, blant annet at den ikke er standardisert på tvers av virksomhetene og at den består av testelementer som ikke lengre er standard oppgaver for en røyk- og kjemikaliedykker under røykdykk. Testen er også tid- og plasskrevende og lar seg ikke enkelt gjennomføre ved alle lokasjoner.

Flere aktører har etterlyst større grad av standardisering av de årlige testene av fysisk kapasitet. DSB og Arbeidstilsynet har med dette som utgangspunkt opprettet en tverrfaglig arbeidsgruppe som har utarbeidet et forslag til en ny, standardisert test av fysisk kapasitet.

3. FORSLAG TIL FYSISK KAPASITETSTEST FOR RØYK- OG KJEMIKALIEDYKKERE 2024

Arbeidsgiver skal sikre et fullt forsvarlig arbeidsmiljø for alle ansatte. Den nye testen skal sikre at ansatte har tilstrekkelig fysisk kapasitet til å ivareta funksjonen som røyk- og kjemikaliedykker. Testen begrenser seg til oppgaver tilknyttet røyk- og kjemikaliedykking og ikke andre beredskapsoppgaver, som for eksempel skogbrannsløkking og trafikkulykker.

I arbeidet med testen har arbeidsgruppa hatt dette som utgangspunkt. Det vil si at testen skal sikre et fullt forsvarlig arbeidsmiljø og reflektere arbeidsoppgavene som utføres av røyk- og kjemikaliedykkere (se grunnlagsdokumentet).

Enkelte arbeidsoppgaver er foreslått og vurdert, men ikke tatt med i testen, da de forutsettes ivaretatt under blant annet obligatoriske årlige øvelser med varme og kalde dykk. Eksempelvis bruk av personlig verneutstyr, trekk av slange, redning av dukke, samt test av varmetoleranse, klaustrofobi og høydeskrekk.

Testen har som mål å ivareta idrettsmedisinske prinsipper ved at testen skal

- måle det vi ønsker å måle – altså et tilstrekkelig minimum av fysisk kapasitet til å ivareta funksjonen røyk- og kjemikaliedykker
- være pålitelig og presis – det innebærer at den kan gjennomføres likt over hele landet, i ulike lokasjoner og på et begrenset areal
- være nøyaktig – altså bestå av momenter med lav risiko for variasjon i gjennomføring og være uavhengig av faktorer som temperatur og underlag
- være spesifikk – det betyr at testen består av belastninger som er relevant for røyk- og kjemikaliedykkerens oppgaver
- være enkel – slik at den enkelt kan legges til rette for og kreve lite utstyr ved gjennomføring

Den nye testen skal utføres i treningstøy for å unngå eksponering av skadelige reststoffer fra personlig verneutstyr (PVU) brukt i innsats. Et annet viktig moment er at testen skal kunne gjennomføres årlig, så lenge man er i funksjon som røyk- og kjemikaliedykker under forutsetning av at minimumskrav til fysisk kapasitet oppfylles. Derfor kan testen virke lett for noen, og tyngre for andre.

Testen som foreslås består av en utholdenhetsdel (kondisjon) og styrke-/funksjonsøvelser med 3 til 5 minutters pause mellom utholdenhet og styrke-/funksjonsøvelser. Som utholdenhetstest kan

man velge mellom ro-ergometer eller tredemølle. Styrkedelen består av en løype som gjennomføres som tre runder. Total tid på tre runder styrke er 5 minutter og 30 sekunder.

4. BESKRIVELSE AV FYSISK KAPASITETSTEST FOR RØYK- OG KJEMIKALIEDYKKERE 2024

Pulsmåling bør inngå i den fysiske kapasitetstesten, og målingene bør loggføres. Hensikten er å bedre kunne bedømme om testen gjennomføres helsemessig forsvarlig. Tallene brukes som referanse av testledere og bør inngå i opplysninger til lege ved senere helseundersøkelse.

Beskrivelse av testen med utstyr for gjennomføring, og med begrunnelse for valg av øvelser:

Utstyr for gjennomføring:

- Elektroniske blodtrykksapparater (2 stk.), standardmansjett (12-13 x 35 cm), bred mansjett (15x35 cm)
- Pulsmåler
- Vekt for kontroll av kroppsvekt (ro-test)
- Ro-ergometer av samme kvalitet som Concept-2 eller lignende
- Tredemølle
- Vektvest 20 kg
- Alternativ til vektvest: rengjort pressluftapparat som veier 20 kg
- Olympiske kettlebells 2x24 kg
- Kasse med mål: 20"x24"x30", som tilsvarer en høyde på ca. 50 cm
- Alternativt "overtreksvest" til bruk under vektvest av hygieniske årsaker
- Monterings-/treningshansker eller kalk er tillatt for bedre grep på kettlebells

Ved avbrudd av test ved f.eks. utrykning, må testen startes på nytt. Testen gjennomføres sammenhengende.

Før test: Måling av blodtrykk og puls i hvile

Hensikt: Forhøyet blodtrykk (BT) er en risikofaktor for hjerneslag og hjerteinfarkt. Det er ofte ikke symptomer ved forhøyet BT, og BT-måling er ofte eneste måten å avdekke dette på. Forhøyet puls gir også økt risiko for hjerte- og karsykdom, og måles automatisk med de fleste BT-apparater i tillegg til at man finner pulsen på kroppen, bl.a. på håndleddet.

Tidsbruk: Minst 10 minutters hvile før BT-måling og puls, og ca. 5 minutter for å ta BT tre ganger.

Metode: Elektronisk BT-apparat benyttes med bruk av korrekt mansjett. Normale verdier av BT er under 140/90 mmHg og puls er under 80 slag/minutt. For måleteknikk av BT kreves opplæring av helsepersonell. BT tas tre ganger og gjennomsnittsverdien av de to siste målingene brukes. Testansvarlig registrer resultatene på navn med fødselsnummer (11 sifre) og oppbevarer resultatene nedlåst inntil de overrekkes personlig eller sendes i lukket papirkonvolutt til røykdykkerlegen.

Tolkning: BT over 140/90 mmHg og puls over 80 slag/minutt gir ikke godkjente resultater, da skal test av fysisk kapasitet utsettes til annen dag. Hvis dette gjentar seg ved andre gangs forsøk, eller ved tvil om resultatene, må røykdykkerlegen kontaktes for veiledning. Hvis vedkommende føler seg uvel, skal lege kontaktes.

Oppvarming

Hensikt: *Oppvarming bør inngå for å forebygge skade, selv om røyk- og kjemikaliedykkeren ikke nødvendigvis er varmet opp før skarpt oppdrag*

Tidsbruk: Minimum 10 minutter til rådighet.

Metode: Oppvarming gjennomføres med valgfri aktivitet og intensitet i oppvarmet lokale med god luftkvalitet. Unngå testing ved temperatur over 25 grader. Valgfritt treningstøy (minimum shorts og t-skjorte) med joggesko - gjelder for hele testen. Bar overkropp er ikke tillatt.

Utholdenhetstesting (kondisjon) – velg ett av to alternativer:

Ro-test

Hensikt: *Teste kondisjon og overkroppsfunksjon. God kondisjon er avgjørende for røykdykker.*

Tidsbruk: 7 min.

Lengde: Minimumsdistanse differensiert på kroppsvekt etter tabell. Utgangspunktet for distanse er 1650 meter for en på 75 kg

Metode: Valgfri belastning på ro-ergometeret. Det benyttes ikke vektvest.

Utstyr: Ro-ergometer av samme kvalitet som Concept-2 eller lignende.

Tredemølle

Hensikt: *Tester kondisjon med belastning. God kondisjon er avgjørende ved arbeid som røykdykker.*

Tidsbruk: 8 minutter

Metode: Tredemøllen bør kalibreres før testing.

Båndet skal ha en konstant hastighet på 5,6 km/t.

- Fra 0 til 1 minutter skal båndet ha en vinkel på 2,5 grader fra vater (ca. 4 % stigning)
- Fra 1 til 2 minutter skal båndet ha en vinkel på 4,0 grader fra vater (ca. 7 % stigning)
- Fra 2 til 8 minutter skal båndet ha en vinkel på 7,0 grader fra vater (ca. 12 % stigning)

Utstyr: Tredemølle og vektvest 20 kg. Alternativt kan pressluftapparat (meis + flaske) som veier 20 kg benyttes til tredemølletesten.

Pause etter utholdenhetstesten

Hensikt: Sikre en viss restitusjon før løypen, men uten å miste oppvarmingseffekten, og ha tid til å ta på vektvest hvis man kommer fra ro-maskinen som ikke krever vektvest.

Tidsbruk: minimum 3 minutter, maksimum 5 minutter.

Metode: I pausen skal testperson ta på vektvest. De som valgte tredemølle, og allerede har på vektvest, kan vurdere selv om de vil ta den av og på igjen i pausen. Vektvesten skal være på senest innen fem minutter etter utholdenhetstest, og innen styrke-/funksjonsøvelsene starter.

Løype med styrke-/funksjonsøvelser– gjentas tre ganger. Total tid på tre runder er 5 minutter og 30 sekunder. Testpersonen skal ha på 20 kg vektvest under hele gjennomføringen.

Hensikt: Tester styrke og funksjon for å kunne være skikket til røyk- og kjemikaliedykking:

Tidsbruk: Total tid på tre runder er 5 minutter og 30 sekunder.

Metode: Løype som gjentas tre ganger som tre runder. Testpersonen skal ha på 20 kg vektvest under hele gjennomføringen. Hansker eller kalk kan benyttes ved markløft og gange med kettlebells.

Følgende øvelser inngår i styrke-/funksjonsdelen:

- 10 markløft med 2x24 kg kettlebells og 20 kg vektvest
- 10 meter gange med kettlebells og 20 kg vektvest
- Mageleie med 20 kg vektvest
- 10 meter gange tilbake med kettlebells og 20 kg vektvest
- 10 ganger opp/ned på step-kasse med 20 kg vektvest (kettlebells benyttes IKKE i denne øvelsen)

5. GJENNOMFØRING AV LØYPEN STYRKE-/FUNKSJONSTEST

- Ta tak i en kettlebell i hver hånd og gjennomfør 10 markløft.
- Etter siste markløft, mens du ennå holder tak i kettlebells, bær de med deg, og gå 10 m fremover.

- Sett fra deg kettlebells, og legg deg ned på magen. Lår og bryst skal berøre gulvet. Reis deg så opp på valgfri måte.
- Ta på nytt tak i en kettlebell i hver hånd, og bær de med deg tilbake til startsted. Sett fra deg kettlebells.
- Gå til step-kassen.
- Gå 10 ganger opp og ned på step-kassen (uten kettlebells). Det er valgfritt hvilket bein man starter med for å gå opp og ned av kassen. Begge bein skal være plassert på toppen av kassen og hoften skal rettes ut på toppen og med tilnærmet strake bein hver gang, før man går ned igjen.
- Gjenta ovennevnte punkter som en runde, tre ganger.

Link til film som viser gjennomføring av testen. Filmen er laget av Oslo brann og redningsetat på vegne av arbeidsgruppen: [Fysisk kapasitetstest for røyk- og kjemikaliedykkere 2024](#)

Se grunnlagsdokument (vedlegg) for en mer grundig beskrivelse av arbeidsgruppas arbeid.

6. TESTEN SKAL UTFØRES I TRENINGSTØY

Den nye testen skal utføres i treningstøy for å unngå eksponering av skadelige reststoffer fra personlig verneutstyr (PVU).

? Har du kommentarer til at testen skal gjennomføres i treningstøy?

Ja

Det innebærer at testen i mindre grad ligner på aktiv innsats, altså er mindre valid. Særlig vil det ha betydning for dem som har få utrykninger med røyk- og kjemikaliedykking.

Tredemølltesten blir lettere å gjennomføre uten pusteluftapparat/-maske. Dvs. at kravene reelt reduseres. Er dette hensikten?

Testes evnen til å gjennomføre jobboppgaver med fullt utstyr på andre tidspunkter og dokumenteres dette?

7. UTSTYR FOR GJENNOMFØRING AV FYSISK KAPASITETSTEST FOR RØYK- OG KJEMIKALIEDYKKERE 2024

Utstyr for gjennomføring:

- Elektroniske blodtrykksapparater (2 stk.), standardmansjett (12-13 x 35 cm), bred mansjett (15x35 cm)
- Pulsmåler
- Vekt for kontroll av kroppsvekt (ro-test)
- Ro-ergometer av samme kvalitet som Concept-2 eller lignende
- Tredemølle

- Vektvest 20 kg
- Alternativ til vektvest: rengjort pressluftapparat som veier 20 kg
- Olympiske kettlebells 2x24 kg
- Kasse med mål: 20"x24"x30", som tilsvarer en høyde på ca. 50 cm
- Alternativt "overtreksvest" til bruk under vektvest av hygieniske årsaker
- Monterings-/treningshansker eller kalk er tillatt for bedre grep på kettlebells

? Har du kommentarer til utstyr for gjennomføring av Fysisk kapasitetstest for røyk- og kjemikaliedykkere 2024?

Ja

Bekledning og pusteluftapparat: Når det ikke brukes, ligner testen i mindre grad på aktiv innsats. Å jobbe med pusteluftapparat er krevende og mye øvelse er en fordel.

Puls og BT: Her vil det være individuelle forskjeller. Det vil også kunne være usikkerhet med målinger, f.eks. pga. stress. Også om man er hos legen og har sittet og ventet. Men puls og BT er gode, supplerende helsemessig kontrolltiltak. De vil øke bevisstheten for den enkelte. Nyttig å kunne sammenlikne med seg selv over tid. Nok vanskeligere å sammenlikne med andre. Det bør sikres at det brukes personell som enten har helsefaglig bakgrunn (f.eks. sykepleier eller fysioterapeut) eller har fått dokumentert opplæring i å måle og vurdere BT og puls. Her er BHT en naturlig samarbeidspartner.

Kettlebells: Løft av frie vekter som kettlebells stiller høyere krav, men er mer valid som test. En kan evt. bruke håndvekter.

8. TESTEN BESTÅR AV VALGET MELLOM RO-TEST OG TREDEMØLLE

? Er du enig i denne løsningen?

Nei

Tredemølletesten er det viktig å beholde. Positivt med alternativer. Men roing som foregår i sittende er mindre spesifikt enn å gå med tungt utstyr. Det må kvalitetssikres og at kravene er valide. Norsk Fysioterapeutforbund har ikke hatt mulighet for å vurdere dette.

Kan det være et alternativ til, evt. i stedet for roing? Helst en test som innebærer mer aktuelle bevegelser og funksjoner enn roing.

9. SAMMENHENGENDE GJENNOMFØRING

Testen gjennomføres sammenhengende. Ved avbrudd av testen ved f.eks. utrykning, må testen startes på nytt.

? **Er du enig i at testen skal gjennomføres sammenhengende og at man ved avbrudd må starte testen på nytt?**

Ikke angitt ja/nei

Ingen kommentar fra instansen

10. RO-TEST

Hensikt: Teste kondisjon og overkroppsfunksjon. God kondisjon er avgjørende for røykdykker.

Tidsbruk: 7 min.

Lengde: Minimumsdistanse differensiert på kroppsvekt etter tabell. Utgangspunktet for distanse er 1650 meter for en på 75 kg

Metode: Valgfri belastning på ro-ergometeret.

Utstyr: Ro-ergometer av samme kvalitet som Concept-2 eller lignende.

? **Er du enig i at ro-testen er en passende test av kondisjon?**

Nei

Passende test?: NFF er usikker på om ro-testen er egnet eller passende. Roing er mindre spesifikt enn å gå med tungt utstyr. Det må kvalitetssikres og at kravene er valide. Vi har ikke hatt mulighet for å vurdere dette grundig.
Bør det også differensieres på alder og kjønn?

? **Mener du at testen skal differensiere på vekt i ro-testen, eller ikke?**

Ja

Hvis testen skal brukes, så ja, da er det viktig med diff. på vekt.

? Er du enig i måten vi har valgt å differensiere på vekt i ro-testen? (se tabell som vedlegg)

Vet ikke

NFF har ikke kunne gå i dybden på hvordan regne ut presist, men dette må kvalitetssikres.

11. TREDEMØLLE 8 MINUTTER

Båndet skal ha en konstant hastighet på 5,6 km/t.

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

Fra 1 til 2 minutter skal båndet ha en vinkel på 4,0 grader fra vater (ca. 7 % stigning)

Fra 2 til 8 minutter skal båndet ha en vinkel på 7,0 grader fra vater (ca. 12 % stigning)

Utstyr: Tredemølle og vektvest 20 kg. Alternativt kan pressluftapparat (meis + flaske) som veier 20 kg benyttes til tredemølletesten. Tredemøllen bør kalibreres før testing.

Tester kondisjon med belastning. God kondisjon er avgjørende ved arbeid som røykdykker.

? Har du kommentarer til utholdenhetsøvelsen tredemølle?

Ja

NFF mener at denne bør beholdes. Bør vurdere om den stiller mindre krav til O2-opptak enn tidligere (gjennomføres nå uten utstyr og friskluftapparat).

12. STYRKE-/FUNKSJONSØVELSEN GJENNOMFØRE SOM LØYPE PÅ TRE RUNDER

? Har du kommentarer til at styrke-/funksjonsøvelsen skal gjennomføres som løype på tre runder?

Ja

Løype med variert innhold kan samlet sett være bedre test enn adskilte enkelt-tester, da det ligner mer på kravene under arbeid.

13. TIDSKRAVET TOTALT PÅ LØYPENS TRE RUNDER ER SATT TIL 5 MINUTTER OG 30 SEKUNDER

? Har du kommentarer til totaltiden på løypen?

Ja

NFF har ikke hatt mulighet for å teste og få inntrykk av om det er passende tid. Flere øvelser, eventuelt en runde til, kan gi en bedre test.

14. MARKLØFT MED KETTLEBELLS OG VEKTVEST

10 markløft med 2x24 kg kettlebells og 20 kg vektvest (hansker eller kalk kan benyttes ved markløft og gange med kettlebells)

Tester rygg, samt greps- og armstyrke som er nødvendig ved bæring og forflytning av gjenstander.

? Har du kommentarer til denne øvelsen?

Ja

Dette virker som en funksjonell test som ligner på reelle oppgaver med å løfte og bære med armene langs siden. Det som mangler er å løfte /jobbe foran kroppen.

15. GANGE MED KETTLEBELLS OG VEKTVEST

2 x 10 meter gange med kettlebells og 20 kg vektvest

Tester rygg, samt greps- og armstyrke som er nødvendig ved bæring og forflytning av gjenstander.

? Har du kommentarer til denne øvelsen?

Ja

DEtte virker også som en funksjonell øvelse som ligner på oppgaver med å bære bære eller annet med armer ned langs siden. Bæres det ikke også foran kroppen?

16. MAGELEIE MED VEKTVEST

Mageleie med 20 kg vektvest

Tester funksjonalitet ved at deltakeren kan legge seg ned og komme seg opp igjen. Tester overkroppsstyrke når man presser seg fra gulvet, og beinstyrke når man reiser seg opp.

? Har du kommentarer til denne øvelsen?

Ja

Enig i at dette er en viktig funksjon å kunne reise seg når man har tungt utstyr på.

17. OPP- OG NEDSTIGNING PÅ STEP-KASSE

10 ganger opp/ned på step-kasse (kettlebells benyttes IKKE i denne øvelsen)

Tester beinstyrke og funksjonalitet. Representerer funksjonalitet rundt det å kunne komme seg opp trapper og over hinder.

? Har du kommentarer til denne øvelsen?

Ja

Denne øvelsen innebærer en viss test av balansefunksjon, som NFF ellers savner i testen. Ser man til testene som gjøres i Finland, så har en balansetest vist seg å predikere for arbeidsevne på senere tidspunkt.

18. ØVRIGE SPØRSMÅL KNYTTET TIL FYSISK KAPASITETSTEST FOR RØYK- OG KJEMIKALIEDYKKERE 2024

? Har du kommentarer til om øvelser mangler i Fysisk kapasitetstest for røyk- og kjemikaliedykkere 2024?

Ja

Det mangler test av evne til manuelt arbeid foran kroppen og over skulderhøyde.

Nedsatt bevegelighet i ledd er ofte et tidlig tegn på senere enda mer nedsatt bevegelighet, nedsatt funksjon og plager. For røyk- og kjemikaliedykkere er det viktig å vite om en har god nok bevegelighet og funksjon i armene, rygg, hoftelodd og knær. Funksjonen til rygg, albue-, hoftelodd og kneledd blir testet gjennom øvelsene i testen. Det mangler:

- Teste styrke i å løfte med bøyde armer. Kanskje også teste armstrekk. Øvelsen å reise seg fra mageleie kan jo gjøres på ulike måter.
- Teste å kunne jobbe med armene over skulderhøyde. Det krever god nok bevegelighet, styrke og utholdenhet. Når man reiser seg fra mageleie vil man som regel ikke få skulderleddet til mer enn 100 grader.

Muskel- og skjelettplager utgjør ca. 40 % av alt meldt sykefravær og skuldersmerter er den tredje hyppigste årsaken til konsultasjon i primærhelsetjenesten. Hvor mye fravær skulderplager

medfører vet vi ikke, det avhenger ofte av tilrettelegging. Og det må være vanskeligere å tilrettelegge arbeidet for en røyk- og kjemikaliedykker enn for de fleste andre yrker. Derfor mener vi at det er viktig å oppdage symptomer på nedsatt funksjon tidlig. I tillegg til de årlige tester kan undersøkelse av bevegelighet og funksjon, også for rygg og nakke, inngå i helseundersøkelsene, som ikke er årlige for alle.

? **Har du kommentarer til om øvelser er overflødige i i Fysisk kapasitetstest for røyk- og kjemikaliedykkere 2024?**

Nei

Ingen kommentar fra instansen

? **Har du kommentarer til innholdet i vedleggene?**

Ikke angitt ja/nei

Ingen kommentar fra instansen

? **Har du andre kommentarer?**

Ja

1) Forebygging av redusert helse gjennom regelmessig fysisk aktivitet og trening er viktigere enn en årlig test. Se f.eks. disse lenker: [Fysisk aktivitet og betydningen for helse \(effekt på over 30 sykdommer og tilstander\)](#). [Skreddersydd trening gir friskere medarbeidere. Smart mosjon i arbeidslivet](#). [Fysisk aktivitet og trening i arbeidstiden](#). [Arbeidstilsynets veileder del 3 om å forebygge redusert fysisk kapasitet gjennom trening, øvelse og aktivitet](#).

Det er svært viktig å tilrettelegge for trening i arbeidstiden, men også og sikre at de som ikke kan trene regelmessig nok i arbeidstiden gjør det ellers. Arbeidstilsynets veiledning del 3 kan kanskje utvikles videre. F.eks. med lenker til treningsprogrammer særlig for røyk- og kjemikaliedykkere utarbeidet av BHT-er eller andre i bransjen.

2) Befolkningen blir i gjennomsnitt eldre og mange er ikke fysisk selvhjulpne. Overvekt er en økende utfordring for folkehelsen. Testes det kapasitet for å kunne redde ut også sterkt overvektige?

3) Hvorfor stilles det ikke krav til helse og fysisk kapasitet for alle brannkonstabler? Selv om det ikke utføres røyk- og kjemikaliedykking vil det være fysisk krevende oppgaver. Og for psykisk belastning gir en god fysisk kapasitet generelt bedre forutsetninger. NFF stiller spørsmålet om

det kunne være en basistest for alle (andre enn røyk- og kjemikaliedykkere)? For å vise forventninger til eller krav om å holde seg i form.

4) Å samle inn data slik at man etterhvert bygger opp en "bank" med referanseverdier må være gull verdt, når man først er i gang med å revidere og gjøre innholdet i testene likt overalt. Her kan man se til det finske systemet med FireFit, der man nå har samlet inn data fra over 10000 testpersoner. Der er det også gjort et stort stykke arbeid med å validere testene, samt laget et opplegg med tester på bevegelse og motorikk, som bidrar til å styrke arbeidsevne, i tillegg til testene som er der for å bli godkjent.