



HELSINGBORGS STAD
BRANDFÖRSVARET

Beslutsunderlag för fyspolicy

HELSINGBORG

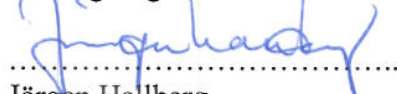
Fyspolicy Helsingborgs Brandförsvär.

- All personal erbjuds hälsoundersökning och cykeltest årligen

OPERATIV PERSONAL

- Vid nyanställning utföres rullbandstest som första fysiska test. Åldersrelaterad test-trappa tillämpas vid rullbandstest. * se bilaga 2
- Rullbandstestet bestämmer den fysiska arbetsförmågan enligt lägsta AFS krav, men med målsättning att klara den åldersrelaterade test-trappan . se bilaga 2
- All operativ personal ska hälsoundersökas och cykeltestas årligen. Utryckande personal ska genomföra rullbandstest årligen. AFS krav på de som rökdyker och minimum 150W på de som ej utför aktiv rökdykning (självskydd). * se bilaga 2
- Cykeltest/hälsoundersökning ska mäta fysisk lämplighet för arbetet, de ska dessutom fånga upp individer i riskzonen för ohälsa
- Cykeltest bör utföras till minst 85% av maxpuls oavsett Watt-tal, testpersonen ska nå upp till minst 17 på Borg-skalan. * se bilaga 3
- Vid underkänt resultat på cykel eller rullband, ska nytt test göras inom en månad. Om ej godkänt resultat uppnås då, får ingen rök eller kemdykning utföras. Företagshälsovården kontaktas och basal läkarundersökning och spirometri utföres. Ett individuellt anpassat träningsprogram utarbetas (av företagshälsovården i samarbete med friskvårdsansvarig och fysiansvarig). Inom tre månader därefter ska ett godkänt test ha genomförts
- Återgång till tjänst om nytt prov avklaras, annars arbetsgivarutredning.
- Vid nedsatt funktion pga. ortopediska problem sker utredning via företagshälsovården
- Vid medicinska besvär/hinder görs en basal läkarundersökning hos företagshälsovården
- För att klara de krav som ställs finns tid avsatt för träning på arbetstid.

Helsingborg 2008-05-01


.....
Jörgen Hallberg

Räddningschef



HELSINGBORGS STAD
BRANDFÖRSVARET

HELSINGBORG

Fyspolicy Helsingborgs Brandförsvaret

Bilaga 2

Åldersrelaterad test-trappa gällande rullband.

Uppvärmning 2 minuter på rullband gäller alla nivåer

≤ 30 år	bandhastighet 5,6 km/h	lutning 8°	250 Watt
31-35 år	bandhastighet 5,4 km/h	lutning 8°	240 Watt
36-40 år	bandhastighet 5,2 km/h	lutning 8°	230 Watt
41-45 år	bandhastighet 5,0 km/h	lutning 8°	220 Watt
46-50 år	bandhastighet 4,8 km/h	lutning 8°	210 Watt
51 år- äldre	bandhastighet 4,5 km/h	lutning 8°	200 Watt AFS krav

Självsydd bandhastighet 5,0 km/h lutning 5° 150 Watt



HELSINGBORGS STAD
BRANDFÖRSVARET

HELSINGBORG

Fyspolicy Helsingborgs Brandförsvär

Bilaga 3

BORG-skala vid cykeltest

6	Ingen ansträngning alls
7	Mycket mycket lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Ganska lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning