

Skjema gjelder

Søkere til lærlingstillinger i ambulansefag.

Fremgangsmåte

Skjema tas med til lokalt treningssenter/-sted eller videregående skole, og leveres til personlig trener/instruktør/lærer i kroppsøving for gjennomgang og kontroll. Trener/instruktør/lærer i kroppsøving krysser av i skjema og påser at øvelsene gjennomføres slik som beskrevet. Skjema med signatur og stempel fra personlig trener/instruktør/lærer i kroppsøving lastes opp som vedlegg til søknaden.

Kandidat:

Navn	Etternavn	Fødselsdato

KONDISJON:

- ☐ Kandidaten kan løpe 3000 meter (3 km) i løpet av 16 minutter. Oppgi brukt tid: _____ minutter

SIT-UPS:

Utgangsstilling er liggende på matte med beina hevet 90 grader. Trener holder fast leggene. Fingrene skal berøre bak hodet. I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre innsiden av motsatt kne.

- ☐ Kandidaten kan gjennomføre **10 repetisjoner** til hver side i henhold til instruksjonen over, **totalt 20**

Knebøy med 10 kg sekk og med 3 kg manualer i hver hånd:

- ☐ Kandidaten kan gjennomføre **25 knebøy med vekt** med vektbelastning.

Avstanden mellom føttene skal være én skulderbredde. Bøy ned i hoftene og knærne. Hofteledd skal være lavere enn kneledd. Armene holdes i valgfri posisjon, men manualer skal ikke berøre gulvet i nedre stilling.

RYGGHEV:

Utgangsstillingen er liggende på magen med strak underkropp på et ryggapparat eller en kasse. Fest bena eller bruk vekten av en person. Overkroppen skal henge ned i 90 graders vinkel ved hoftekammen og hendene skal være bak nakken/hodet. Rull eller hev sakte opp til kroppen er strak og senk rolig ned.

- ☐ Kandidaten kan gjøre minst **10 rygghev**

PLANKEN:

Bare tærne og underarmene skal være i kontakt med underlaget. Armene skal peke fremover. Når du løfter knærne fra underlaget og kroppen er strak fra ankler til nakke, starter tidtakingen. Du skal holde kroppen strak i 60 sekunder uten å løfte eller senke baken eller bøye knærne.

- ☐ Kandidaten kan holde strak kropp i minst **60 sekunder**

HLR på dukke er vanskelig å gjennomføre på et treningssenter og er noe kandidaten må gjennomføre på egenhånd. Kandidaten skal i tillegg signere et egenerklæringsskjema som ligger vedlagt i annonsen og blir man vurdert som aktuell kandidat skal HLR-øvelsen gjennomføres som en del av den fysiske testen på læringsstedet.

- ☐ Jeg bekrefter herved at all informasjon er riktig og at kandidaten har utført øvelsene i henhold til kravene og innenfor den tiden som står beskrevet i teksten.

Sted og dato:	Navn, trener:
Signatur personlig trener/instruktør/lærer i kroppsøving:	Stempel eller navn på bedrift/skole:

Slutt på Skjema