



## Testprotokoll för rullband

Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrift, AFS

Medicinska kontroller i arbetslivet 2023:15

Obs! Rullbandstestet får vara högst sex månader gammalt vid kursstart!

Testperson (texta)	Personnummer
--------------------	--------------

### Intyg (ifylls av testpersonen)

Inför arbetsprov på rullband krävs ett intyg på att du känner dig fullt frisk och inte medicinerar eller intar medicin i förebyggande syfte. Arbetsprovet är fysiskt krävande och därför föreligger krav om att vara fullt frisk vid testillfället.

Känner Du dig fullt frisk?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Har Du tidigare haft någon allvarlig sjukdom?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Har Du någon sjukdom, besvär som återkommer regelbundet?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Tar Du regelbundet några mediciner (även receptfria)?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Lider Du av akut infektion?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Har Du nyligen haft feber?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Har Du haft ansträngande kroppsarbete under dagen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Röker eller snusar Du?	<input type="checkbox"/> Tobak	<input type="checkbox"/> Snus	<input type="checkbox"/> Nej
Har Du rökt sista timman?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Hur bedömer Du din kondition?	<input type="checkbox"/> God	<input type="checkbox"/> Hygglig	<input type="checkbox"/> Dålig

Härmed intygas att jag tagit del av konditionstestets genomförande och att ovanstående uppgifter om min hälsa och vanor är riktiga. Jag genomför testet på eget ansvar.

Datum	Testpersonens namnteckning
-------	----------------------------

### Rullbandstest (ifylls av testledaren)

Testpersonen ska vara iförd den arbetsutrustning som används i arbetet med rök- eller kemdykning, utom andningsmask (innerluva och handskar påtagna samt huva uppfälld över hjälmen och knäppt). Totalvikten av arbetsutrustningen ska vara 24 kg ± 0,5 kg. Stövlar kan ersättas med gymnastikskor. Testet genomförs på rullband i en hastighet av 4,5 km/tim, med 2 min uppvärmning i lutning enligt tabell nedan, därefter 6 min på 8° lutning.

	Lutning/grader	Puls/min	Anmärkning
Start	0		
1	0 - 2,5		
2	0 - 4,5		
3	8		
4	8		
5	8		
6	8		
7	8		
8	8		

Godkänd (fullföljt 6 min på 8° lutning)

Icke godkänd (avbrutit)

### Ovanstående intygas

Datum	Testledares namnteckning och namnförtydligande	Telefonnummer
Testet har genomförts vid (plats och ort)		