



Rullbandstest inför Skydd mot Olyckor [SMO]

För att få rökdyka behöver du vara fullt frisk men även uppnå vissa krav på fysisk förmåga. Detta kontrolleras årligen genom konditionstest, tillika rullbandstest. Detta test behöver du även genomföra med ett godkänt resultat innan du kan söka utbildningen.

Testet genomförs på ett rullband/löband och pågår i sammanlagt åtta minuter. De första två minuterna är uppvärmning som sedan följs av sex minuter i fortsatt hastighet 4,5 km/h med 8 graders lutning på bandet. Testet genomförs i larmställ med ståltuber på ryggen och brandhandskar med en sammanlagd vikt på 24kg (± 0.5 kg). Detta i syfte att se hur kroppen reagerar med förhöjd temperatur och ansträngande arbete.

Inför testet

Inför rullbandstestet behöver du ha med träningsskor som går att använda på löbandet, dvs inga utomhusskor då stenar och annat kan skada löbanden. Ta gärna med ett tunt underställ då detta skall användas under testet. Ta även med vattenflaska och ombyte efter testet. Det finns möjlighet att duscha och byta om på stationerna efter genomfört test.

Om du vill öva på momentet innan är det till fördel att fokusera på att gå i uppförslutningar, gärna med varmare kläder och extravikt i en ryggsäck.

Bokning av test

För att boka rullbandstestet ringer du till Räddningstjänsten Skaraborgs växel på telefon: 010-173 63 00 så kopplas du sedan vidare till en av våra tre heltidsstationer som har möjlighet att genomföra testet. RS har valt att ta/inte ta ut en avgift för genomförande av rullbandstest när du ska söka till utbildningen.

Testprotokollet från MSB (för SMO) som ska fyllas i har vi på stationen. Tänk på att du ska vara fullt frisk och inte varit sjuk de senaste dagarna innan du genomför testet.

Välkommen!