FYSIEKE PROEF

Mechelen – 21 september 2017

PPMO : Fysieke Proef

- **Periodiek**
- **Preventief**
- **Medisch**
- **Onderzoek**

Joke Jespers – sportmonitor
Danny Theunen – kapitein
Bert Michielsen – majoor

PPMO (ARBO-gerelateerd)

- Ministeriële omzendbrief – 1 maart 2017 (12 september 2014)
- Tweejaarlijks evalueren fysieke geschiktheid
- Gebaseerd op functionele testen PPMO
  - Brandbestrijdingstest
  - Traplooptest
  - *Bijkomende Belgische insteek: adembescherming*
- Jaarlijkse medische controle noodzakelijk

→ **FYSIEKE PROEF**

Fysieke proef

De fysieke proef voor de operationele personeelsleden tijdens de loopbaan wordt beoordeeld op basis van drie onderdelen:

- 1. Accreditatie adembescherming
- 2. Brandbestrijdingstest
- 3. Traplooptest

Fysieke proef

Voorzorgsmaatregelen ten aanzien van de kandidaten

De kandidaat wordt uitgesloten als hij/zij:

- op aangeven van de arbeidsgeneeskundige dienst niet medisch geschikt wordt bevonden;
- in rust een hartslag boven 100 slagen per minuut heeft, gezeten en voor het aantrekken van de uitrusting;
- in rust duidelijk moeilijkheden heeft met ademhalen;
- een ernstige en aanhoudende hoest heeft;
- ziek of koortsig is ;
- zich duidelijk niet heeft gehouden aan de voorafgaande instructies (net een zware maaltijd genomen, duidelijke tekenen van alcoholverbruik, net gerookt te hebben, …).
- De kandidaat zorgt ervoor dat hij zich voldoende hydrateert.

Elementen die aanleiding geven tot het stilleggen van de oefening :

- de kandidaat klaagt over duizeligheid, pijn aan de borstkas, druk, misselijkheid, zware pijn of zwakte van de ledematen, mentale verwarring, andere zware pijn, …;
- de kandidaat besluit zelf dat hij niet wil verder doen;
- de kandidaat duizelt, heeft last van kortademigheid of vertoont cyanose (blauw kleuren van de huid door een gebrek aan zuurstof);
- indien de begeleider, op welk moment dan ook, vreest voor de veiligheid van de kandidaat.

Instructies voorafgaand aan de uitvoering van de proef

- geen andere oefening voorafgaand aan de oefening;
- geen consumptie van alcohol gedurende de zes uur voorafgaand aan de oefening;
- niet eten, niet roken, geen cafeïne houdende dranken (koffie, thee of andere) consumeren gedurende de twee uur voorafgaand aan de oefening.

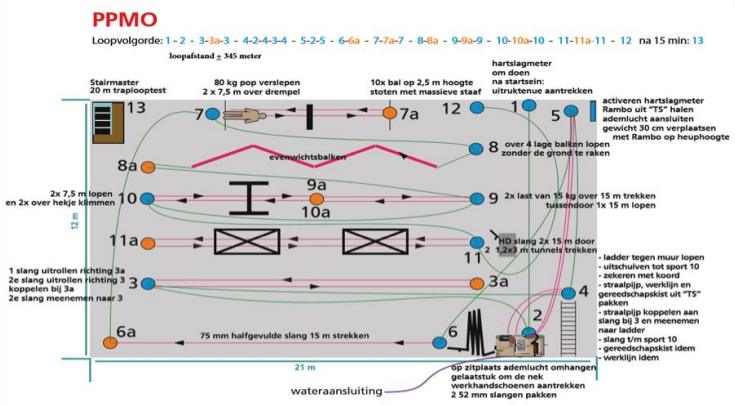
ACCREDITATIE VAN DE DRAGERS ADEMBESCHERMING

- Belangrijkste onderdelen aanduiden en benoemen;
- Werking van het toestel verklaren;
- Toestel omhangen;
- Masker plaatsen;
- Toestel & masker afleggen;
- Toestel & masker voor nieuwe beurt klaar maken.

→ Opdracht voor VTO-werkgroep (opmaak fiche).

Parcours

Heist o/d Berg, Mechelen & Willebroek



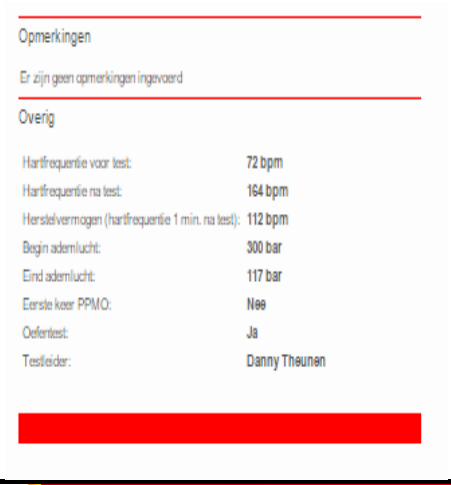
Parcours

Simulatietoestellen
Oppervlakte 21 x 12 m

Parcours – App coach

Parcours (prestatie)

Parcours (prestatie)



Opmerkingen

Er zijn geen opmerkingen ingevoerd

Overig

Hartfrequentie voor test:	72 bpm
Hartfrequentie na test:	164 bpm
Herstelvermogen (hartfrequentie 1 min. na test):	112 bpm
Begin ademlucht:	300 bar
Eind ademlucht:	117 bar
Eerste keer PPMO:	Nee
Oefentest:	Ja
Testleider:	Danny Theunen

PPMO

- Fysieke test

PPMO 720p.mp4

Parcours

- **INZET GEREED MAKEN;**
- **OMHANGEN ADEMBESCHERMINGSTOESTEL** *Onderdeel gebeurt virtueel in autopomp;*
- **AFLEGGEN van twee slangen Ø 70;**
- **OPSTELLEN VAN LADDER;**
- **MATERIAAL MEENEMEN VIA LADDER** *(straalpijp, touw & tas) - (10 sporten hoog);*

Rokerige ruimte betreden – masker plaatsen

- **DEUR FORCEREN** *(in rokerige ruimte);*
- **LAGE DRUKSLANG TREKKEN** *(in rokerige ruimte);*
- **REDDEN VAN PERSOON** *(in rokerige ruimte);*
- **LOPEN OVER SMALLE RICHEL** *(in rokerige ruimte);*
- **OVER OBSTAKEL KLIMMEN** *(in rokerige ruimte);*
- **AANVALSWEG HD-SLANG** *(in rokerige ruimte);*
- **SLOOPWERKZAAMHEDEN** *(in rokerige ruimte);*

De hartslag wordt meteen opgenomen en de tijdwaarneming wordt gestopt.

Traplooptest

Rustpauze van 15 minuten tussen parcours en traplooptest

- In wandeltempo zonder spreken herstel van hartritme en ademhaling.

- **Volledige interventiekledij;**
- **Ademluchttoestel om;**
- **Al of niet met masker;**
- **Slang Ø 70 onder de arm;**
- **Gewichtsvest (10 kg) om;**
- **Eén hand aan de leuning ter beveiliging!**

- **100 trappen (20 m hoogteverschil) in maximum twee minuten.** *Tweemaal kans om tempo te verhogen of te verlagen.*
- De test dient correct uitgevoerd te worden binnen 60 seconden of binnen 120 seconden waarbij een piekbelasting >85% van het theoretisch maximum van de hartfrequentie wordt bereikt (maximale hartslag = 220 – leeftijd).

Parcours

CRITERIA OM TE SLAGEN

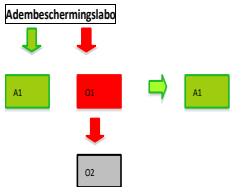
- **Adembescherming "correct" uitgevoerd**
- **Parcours technisch "correct" uitgevoerd**
  - Alle onderdelen zijn gehaald;
  - Test afgelegd binnen 24' (1ste maal);
  - Test afgelegd binnen 19' (nadien).
- **Traplooptest "correct" uitgevoerd**
- **Indien niet geslaagd**
  ➔ Accreditatie, parcours + traplooptest herkansen (6 maanden).

Fysieke proef

- 2017 / 2018 : 0-meting voor alle brandweermannen! (± 800 collega's):
  - Enkel om te vergewissen van lichamelijke conditie. Geen gevolgen naar resultaat!
- Medio 2018 & volgende (per kwartaal): Oefening + test (± 400 collega's);
- Nadien tweejaarlijkse test op basis van startdatum.

Fysieke proef

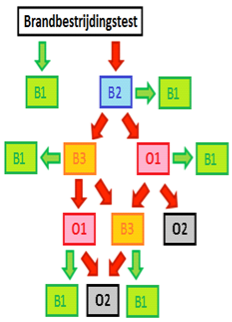
Geslaagd / niet geslaagd?



- A1: Geslaagd, doorgaan naar de brandbestrijdingstest
- O1: Niet geslaagd, binnen de maand interne opleiding ademlucht volgen en herkansen, tijdelijk beperkt operationeel
- 02: Niet geslaagd, ongeschikt bevonden

Fysieke proef

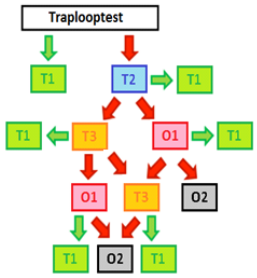
Geslaagd / niet geslaagd?



- B1: Geslaagd, doorgaan naar traplooptest
- B2: Niet geslaagd, herkansen na 6 maanden je blijft operationeel
- B3: <10% buiten tijd, herkansen na 6 maanden, je blijft operationeel
- O1: > 10% buiten tijd, herkansen na 6 maanden, tijdelijk niet operationeel
- O2: Niet geslaagd, fysiek ongeschikt bevonden

Fysieke proef

Geslaagd / niet geslaagd?



- T1: Geslaagd, fysiek geschikt bevonden
- T2: Niet geslaagd, herkansen na 6 maanden je blijft operationeel
- T3: <10% buiten tijd, herkansen na 6 maanden, je blijft operationeel
- O1: > 10% buiten tijd, herkansen na 6 maanden, tijdelijk niet operationeel
- O2: Niet geslaagd, fysiek ongeschikt bevonden

Begeleiding

- Kandidaten die de eerste maal niet slagen voor de test hebben de kans om zelf te kiezen voor begeleiding.
- Wanneer bij een tweede maal geen succes, zal er verplicht begeleiding opgestart worden.
- Deze begeleiding zal enerzijds bestaan uit:
  - een programma om jouw conditie te verbeteren
  - anderzijds zal je levensstijl bekeken worden en advies gegeven worden waar nodig.
- Voor verdere vragen hier rond kan je steeds terecht bij Joke Jespers.