



Dokumentnamn: Konditionsprov och samarbetsövning		Upprättat datum: 2019-10-01
		Gäller fr.o.m. 2019-10-01
Upprättat av: UG utbildning RH	Dokumentansvarig: Utskottet för samhällsnytta	Versionsnr. 3
		Reviderat den: 2025-02-09

Konditionsprov och samarbetsövning under grundutbildning och RN-helg

SYFTE

Provet ska under grundutbildningen visa att förare har en god grundkondition, tillräcklig kroppsstyrka samt kan samarbeta i grupp. Vid RN-träning ska kroppsstyrka och samarbetsförmåga bedömas för att se att man är funktionell vid en insats.

Moment:

1. Springa eller gå 3 km i terrängspår eller liknande miljö på en tid under 30 minuter.
2. Krypa minst 10 meter på slätt underlag, som asfalt eller gräsyta.
3. Gå i rask takt 5 våningsplan upp utan att behöva stanna.
4. Samarbetsövning med förflyttning av material.
5. Bära sin hund i minst 20 m i skog eller likvärdig miljö (ej slät mark)

Momentens genomförande

Moment 1:

Konditionsmomentet genomförs så att föraren går eller joggar en 3 km lång slinga i skog/terrängbana/stig eller liknande.

Moment 2:

Direkt efter avslutat moment 1 ska föraren krypa minst 10 meter.

Moment 3:

Direkt efter avslutat moment 2 ska föraren gå trappor motsvarande 5 våningar. Om man inte har tillgång till flera våningsplan kan det momentet utföras genom att gå upp och ner för samma trappa tills man kommit upp i sammanlagt fem våningsplan. Ett våningsplan är ca 20 trappsteg, dvs sammanlagt ca 100 steghöjder.

Notera att momenten 1–3 kan ha annan inbördes ordning. Kortare pauser mellan momenten är tillåtet.

Moment 4:

Samarbetsprov genomförs före eller efter moment 1, 2 och 3.

I grupper om 3–4 personer ska materiel med en snittvikt på 20 kg, tex brandslangar, bår, vattendunkar, bildäck eller liknande förflyttas minst 300 meter i markplan. Testet ska pågå i under 15–20 minuter

Moment 5:

Föraren ska under minst 20 m bära sin egen hund i terräng, tex skog eller likvärdigt.

Bedömning

Moment 1, 2 och 3:

Under dessa moment bedöms förarens förmåga att utan stor ansträngning kunna genomföra momenten enligt anvisningar. Om föraren anses för påverkad underkänns denne.

Moment 4:

Bedömningen av gruppmomentet ska ta hänsyn till att alla förare hjälper till efter egen förmåga. Ingen deltagare ska stå passiv och titta på eller enbart göra det man blir ombedd att göra. Provets upplägg ska vara funktionellt och tänkas kunna nyttjas för att underlätta sök- och räddningsarbete. Om någon förare inte samarbetar eller får avbryta p g a att hen inte orkar, är föraren underkänd.

Moment 5:

Föraren bedöms utifrån sin förmåga att utan stort besvär kunna bära sin hund 20 m i terräng, skog eller terräng. Om föraren inte orkar och tex sätter ner hunden innan de 20m är avklarade bedöms det som icke godkänt. Om föraren ramlar och bedömaren anser att det är på grund av bristande förmåga bedöms det som icke godkänt.

Bedöms av provledaren, RN-instruktör, bedömaren eller domaren.

Utförande

Grundutbildning:

Under grundutbildningen ska testet utföras med godkänt resultat innan Delprov 2. Testet planeras, utförs och bedöms av ansvarig instruktör.

RN-helg:

Testet utförs en gång per år i samband med RN-helg. Testet planeras, utförs och bedöms av ansvarig RN-instruktör. Testet måste utföras med godkänt resultat innan ekipaget får gå upp på nästkommande funktionskontroll (FK).