



Vad du bör veta innan ett rullbandstest vid Mälardalens Brand och Räddningsförbund .

Din fysiska arbetsförmåga bedöms enligt **Arbetsmiljöverkets föreskrifter om medicinska kontroller i arbetslivet** AFS 2005:6, allmänna råd till 51§ sista stycket (se http://www.av.se/dokument/afs/AFS2005_06.pdf). Du kommer att utföra ett prov, med belastning 5,6 km/tim 8° lutning under 6 minuter, som MBR och flera andra räddningstjänster använder vid nyanställning.

Innan du kommer hit så ska du ordna ett läkarintyg som omfattar följande,

- Allmän status
- Medicinering
- Puls och blodtryck
- Att du är hjärt- och kärl frisk
- Lyssna på lungorna

Utgångspunkten är att vi kommer att göra en test av din fysiska arbetsförmåga. Det ska inte finnas några medicinska hinder, för dig att genomföra testet.

Du ska visa upp intyget för vår testledare vid testtillfället.

Du ska ha med dig idrottskläder, idrottskor och handuk, så du kan duscha efter testet.

Du bokar tid för testet på 021-398207, kolla samtidigt vilken avgift vi tar. Ha gärna med jämna pengar.

Lycka till