

# ÅBF:s fyskrav för att antas till rökdykarkurs

Deltagaren får välja mellan **Coopertest** = springa 2600 meter på tolv minuter (fri klädsel) eller **Gångbandstest** som utförs enligt följande.

## Klädsel:

- Larmbyxa + jacka (huvan på larmjackan skall vara påtagen)
- Gummiskor
- hjälm
- Handskar
- Luftpaket AGA 324 exklusive regulator och mask
- Eventuellt vikter i fickorna

## Rätt utrustningsvikt:

24kg +/- 0,5 kg.

## Utförande:

Testpersonen skall klara av att gå på bandet i 6 minuter med en hastighet av 5,0 km/h och en lutning på 13,9% (8grader)

Efter coopertestet alternativt gångmattstestet skall **styrketestet** utföras enligt följande:

- Sit ups 29ggr
- Bänkpress 45kg 18ggr
- Knäböj 45kg 18ggr
- Räckhävning 5ggr

Ordningsföljden på momenten i styrketestet är fri. Maxtid per moment 1min med 5min vila mellan varje momenten.