Brannmenn viser styrke

SENTRUM: Forrige uke fikk brannfolka i Snåsa kjørt seg. Den årlige testen sto på programmet.

Odd Åge Toldnes

8 minutter på tredemølle i 12 prosent stigning, 7 pushups, 7 hangups og 15 knebøy. Dette er testen som brannmennene i Inntrøndelag Brannvesen årlig må gjennomføre – og bestå.

Det høres meget overkommelig ut, men heng på dem utrykningsklærne og ett flaskesett på til sammen 23 kg, og testen blir tøff nok.

Krav til fysisk form

Brannmenn er en av få yrkesgrupper i Norge som har krav til fysisk form, og alle operative brannmenn i Inntrøndelag Brannvesen må årlig bestå en fysisk test for å kunne praktisere som brannmenn. Beredskapsleder Ole Lein sier at testen i utgangspunktet kommer fra arbeidstilsynet og er beregnet på røykdykkerne i brannvesenet.

– Det er opprinnelig en test for røykdykkere, men vi fikk en henvendelse fra avd. Inderøy om ikke alle brannmenn burde ta testen. Det var vi i administrasjonen enige i, så vi har kjørt ett opplegg rundt omkring på alle stasjoner de siste årene. Testen blir gjennomført i januar og februar, og med Snåsa på plass nå i kveld har ca. 85 brannmenn tatt testen, sier Lein.

Over all forventning

– Hvordan er tilstanden i brannvesenet?

– Den fysiske formen til guttene er over all forventning. Vi sender ut en øvelsesplan rundt juletider, der står også tidspunktet for fysisk test, så alt mannskap har minimum en måned på seg til forberedelser. Men mange trener jevnt hele året, så denne testen klarer de aller fleste på første forsøk. Tredemølla er tyngst, knebøy lettest. Skulle man bomme på en øvelse, har man 3 måneder på seg før ny test står for tur. Da forventes det at alt går som smurt. Vi har også mannskapet inn til helsesjekk hos bedriftshelsetjeneste jevnlig. Fra fylte 50 år er de inne til sjekk hvert år. Her kan de få tilbakemeldinger, og veiledning i endring av kosthold om det trengs. Blir det påvist sukkersyke er det dessverre game over som brannmann, sier Lein. Han legger til at den fysiske testen går det an å trene seg til å klare, men at det er noen som ikke har bestått helsesjekken. Vi er tilfredse med at helsesjekken i bedriftshelsetjenesten er grundig, man er nødt til å ha god helse for å være brannmann.

Stemningen blant guttene på testen torsdagskveld var upåklagelig.

– Formen er ganske bra den, men det kjennes i leggene etter tredemølla. Selv om farten ikke er mer enn 5,6 km/t er det uvant å gå i såpass bratt motbakke. Styrkeøvelsene var «lætt», sier Øyvind P. Berg med et lurt smil. Resten av gjengen er enige, og at det er bra med test en gang i året, så får man ett spark bak til å ta seg noen treningsrunder.

Avslutningsvis sier Ole Lein at det er samme krav til damer på denne testen. Ingen lempelser verken på kilo på ryggen eller antall repetisjoner. Dette for å kunne redde en kamerat om det oppstår en uønsket situasjon under oppdrag.

– Vi har to damer i malm som er motiverte på å ta helsesjekk og fysisk test for å kunne søke på stilling i brannvesenet, og det synes vi er meget gledelig, sier Lein.

Oppfordringen er herved gitt, kanskje får avdeling Snåsa kvinnelige søkere ved neste korsvei?

Billedtekster:

FORNØYD: Beredskapsleder Ole Lein i Inntrøndelag Brannvesen er fornøyd med kveldens innsats til brannfolka fra Snåsa, og kommer med treningsråd før neste test.

STERK: Pushups eller îarmhevingerî blir tyngre med røykdykkersett på ryggen. Sigbjørn Brønstad tar de nødvendige antall med strak rygg.

BRA FORM: Øyvind P. Berg nærmer seg slutten på øvelsen med 8 minutter på tredemølle. 12% stigning og 23 kilo på ryggen. Ole Lein sekunderer og noterer puls