

FORSKNINGSBASERADE TESTER FRÅN GIH STÄRKER BRANDKÅREN

Tillsammans med 13 brandförbund i sydöstra Svealand har Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) tagit fram fysiska tester som kan användas vid rekrytering och årliga tester av brandmän.

Pyramidtestet är ett välbeprövat test från GIH och går ut på att deltagaren springer så många vändor som möjligt över en pyramidformad struktur under tre minuter. Det har visat sig ha ett starkt samband med prestation i fysiskt krävande arbetsuppgifter för brandmän, maximal syreupptagningsförmåga och flera styrketester. Studien bekräftar att fysisk förmåga är avgörande för att klara krävande arbetsuppgifter.

– Resultaten kan bidra till att förenkla testerna, minska kostnaderna och lägga större fokus på att förbättra brandmännens fysik under året, säger Lasse ten Siethoff, lektor och ansvarig för testerna med brandkåren.

Brandmän antas idag på olika grunder beroende på vilken kommun de söker tjänst i. Avsaknaden av gemensamma riktlinjer för relevanta fysiska tester har skapat problem mellan brandförbund och bidragit till höga kostnader, särskilt vid nyrekrytering.

– För att möta dessa utmaningar initierade nio brandförbund inom Räddningsregion Östra Svealand ett projekt tillsammans med oss på GIH för att skapa samsyn kring testerna. Projektet har sedan dess vuxit och inkluderar nu 13 brandförbund, säger Lasse ten Siethoff.

De nya testerna från GIH har tagits fram tillsammans med brandmän från de involverade förbunden. Målet var att skapa tester som är enkla att genomföra, mäter generella egenskaper och har ett starkt samband med prestation i arbetsmoment. Testresultaten kombinerades med deltagarens vikt och förklarade hela 71 procent av prestationen i arbetsmoment, vilket är en betydligt högre andel än tidigare studier. Pyramidtestet är också enkelt att genomföra och kräver ingen dyr utrustning.

Förhoppningen är att de nya testerna ska implementeras i de 13 medverkande brandförbunden och på sikt spridas till andra förbund i Sverige. Eftersom arbetsuppgifterna för brandmän inte har förändrats nämnvärt de senaste 20 åren, finns goda möjligheter att resultaten är generaliserbara både nationellt och internationellt.

– Utöver att föra forskningen framåt innebär projektet flera praktiska fördelar för brandförbunden. De förenklar genomförandet och tydliggör de relevanta fysiska kraven för brandmän, särskilt vid nyrekrytering. Dessutom stärker det samarbetet mellan förbunden och möjliggör ett mer systematiskt arbete för att förbättra brandmännens fysiska kapacitet, säger Markus Gustafsson, biträdande avdelningschef på Storstockholms Brandförsvär.

Läs mer på The Journal of Strength and Conditioning Research (länk) https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/9900/a_3_minute_work_capacity_test_predicts_simulated.645.aspx

Läs mer på GIH:s datapubliceringsverktyg DiVA (länk) <https://gih.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1940984&dswid=-2337>



Läs mer om forskningen på brandmäns fysiska förmåga (länk)
<https://www.gih.se/forskning/forskningsprojekt/forskning-om-brandmans-fysiska-formaga-tester-av-fysisk-formaga-raddningsregion-ostra-svealand>

För mer information kontakta:

Lasse ten Siethoff, lektor och ansvarig för testerna GIH,
e-post: lasse.tenSiethoff@gih.se, tel: 08-120 53 799
Markus Gustafsson, biträdande avdelningschef på Räddningsavdelningen,
e-post: markus.gustavsson@ssbf.brand.se, tel: 08-454 87 00

Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, prestationsutveckling, fysisk aktivitet och hälsa. Vi bedriver forskning med hög kvalitet och samhällsrelevans inom ämnet idrottsvetenskap med fokus på människan i rörelse. Vi utbildar lärare i skolämnet idrott och hälsa, såväl som tränare, hälsovetare, sport managers, idrottsvetare och forskare. Vid GIH arbetar och studerar 160 medarbetare och 1 400 studenter. Högskolan är belägen i centrala Stockholm i nära anslutning till Stockholms Stadion och ett stort idrotts- och friluftsområde.