

Ensiauttajan toimintakykyä testaava rata

Kokonaisaika testiradan suorittamiseen on neljä minuuttia. Kouluttaja ilmoittaa ”aika”, kun neljä minuuttia on täynnä, vaikka ensiauttajalla olisi vielä jonkin tehtävän suorittaminen kesken.

1. Portaissa liikkuminen

Ensimmäisessä tehtävässä testataan ensiauttajan kestävyyskuntoa ja kykyä liikkua portaissa kantamusten kanssa. Ensiauttaja lähtee portaiden alapäästä ensivastelaukku/-reppu mukanaan. Ensiauttaja kiipeää 10 porrasta ylöspäin astuen jokaiselle askelmalle, kääntyy ja palaa takaisin portaiden alapäähän. Porrasvälin nousu ylös ja palaaminen takaisin toistetaan pysähtymättä tai välillä lepäämättä neljä kertaa, siis yhteensä 4 x 20 porrasta. Suoritus vastaa noin kahden – kolmen kerrosvälin nousua.

2. Elvytys

Toisessa tehtävässä testataan ensiauttajan kykyä suoriutua elvytystehtävästä heti fyysisen rasituksen (portaiden nousun) jälkeen. Välittömästi ensimmäisen tehtävän, portaissa liikkumisen, jälkeen ensiauttaja aloittaa kahden minuutin taukoamattoman paineluelvytyksen elvytysnukella. Nuken tulee sijaita portaiden välittömässä läheisyydessä (< 5 m). Elvytyksen tulee olla laadukasta, painelutaajuuden 100-120 kertaa/min ja painelusyvyyyden 5-6 cm (>90 % paineluja). Kahden minuutin paineluelvytysjakson jälkeen ensiauttajan tulee kyetä nousemaan itse polviltaan ylös lattialta.

3. Verensokerin mittaus

Kolmannessa tehtävässä testataan ensiauttajan kykyä toimia hienomotoriikkaa vaativissa tehtävissä välittömästi fyysisen rasituksen jälkeen. Painerelvytystehtävän jälkeen ensiauttaja ottaa ensivastelaukusta/-repusta verensokerimittarin ja mittaa verensokerin kouluttajalta.