



Fyskrav vid nyanställning och tjänstgöring

INDEX FÖR AEROBISK UTHÅLLIGHET

Den aerobiska uthållighetens index utgör ett medeltal av indexvärdena (klass) för maximal syreupptagning i liter per minut och milliliter per kg och minut.

Klasserna är hämtade från inrikesministeriets anvisning för bedömning och utveckling av räddningspersonalens funktionsförmåga (IM 6/2016).

Gränsvärden för konditionsklasserna för syreupptagning;

	Klass 1	Klass 2	Klass 3	Klass 4	Klass 5
VO ₂ -max (liter/min.)	< 2,5	2,5 – 2,9	3,0 – 3,9	4,0 – 4,8	> 4,81
VO ₂ -max (liter/kg & min.)	< 30	30 – 35	36 – 49	50 – 57	> 58

Exempel:

Pelle Pelle får följande resultat på cykeltesten;

34 ml/kg min = klass 2

3,3 l/min = klass 3

Pelle Pelles index blir sålunda 2,5.