

راهنمای تست ترکیبی - تخصصی آمادگی جسمانی

ویژه آزمونهای استخدامی و ضمن خدمت فوریت های پزشکی



کمیته ورزش و سلامت

مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی کشور

فهرست مطالب

ردیف	عنوان	شماره صفحه
۱	مقدمه	۱
۲	نکات اجرایی تست	۱
۲	وسایل مورد نیاز برای اجرای تست	۲
۳	تیم داوری	۲
۴	ارزیابی پزشکی	۲
۵	قوانین داوری	۳
۶	شرح خطاها	۳
۷	فرم ارزیابی پزشکی	۶
۸	رضایت نامه آگاهانه	۷
۹	فرم ثبت خطاهای آزمون ترکیبی - تخصصی آمادگی جسمانی اورژانس	۸
۱۰	فرم ثبت نتیجه آزمون ترکیبی - تخصصی آمادگی جسمانی اورژانس	۹
۱۱	نقشه استراتژیک تست ترکیبی - تخصصی آمادگی جسمانی	۱۰
۱۲	کلام نورانی معصوم در باب ورزش و سلامتی	۱۰

تست آمادگی جسمانی با هدف سنجش سطح آمادگی پرسنل عملیاتی اورژانس پیش بیمارستانی و همچنین آزمون های ورودی بدو خدمت در اورژانس طراحی شده است. این تست به همت همکاران شاغل در مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی کشور و همچنین همکاران عملیاتی منتخب دانشگاهها که همگی دارای سوابق ورزشی در سطح ملی و آسیایی می باشند پس و بحث و تبادل نظر در جلسات متعدد تهیه و تنظیم شده است. اساس امتیاز دهی این تست زمانی است که فرد شرکت کننده از ابتدا تا انتها صرف انجام مراحل مختلف می نماید. بدیهی است مطالعه دستور العمل ذیل به ویژه در خصوص مراحل، امتیاز دهی و داوری و همچنین مشاهده کلیپ تهیه شده هم برای شرکت کنندگان و هم برای هیئت داوران جهت کاهش میزان خطا و دقت و سرعت کافی جهت اجرا ضروری می باشد.

مطالبی را که در ادامه مطالعه می کنید مربوط به چگونگی اجرا و قضاوت این تست می باشد.

تست ترکیبی- تخصصی آمادگی جسمانی به صحنه ی حادثه پر مصدوم شبیه سازی شده است که در آن شرکت کننده به شش مصدوم فرضی امداد می رساند .

با این فرض که ایشان بعنوان تکنسین یکی از کدهای کمکی و اعزامی به صحنه حادثه است که تحت فرماندهی مدیر صحنه وارد عمل می شود. مدیر صحنه قبلا تریاژ مصدومین را انجام داده و تکنسین بنا به دستور مدیر صحنه مشغول به امداد میشود.

نکات اجرایی تست به شرح زیر می باشد:

- ✓ آمادگی جسمانی شرکت کننده با زمان نهایی ثبت شده از ایشان سنجش می شود.
- ✓ امتیاز نهایی شرکت کننده برابر است با سقف نمره اختصاص داده شده به تست (ضریب) ضربدر بهترین رکورد ثبت شده به ثانیه، تقسیم بر رکورد شرکت کننده به ثانیه
- ✓ ابعاد زمین تست ۴۰*۲۰ متر و به اندازه ابعاد زمین فوتبال می باشد.
- ✓ مسیر ورودی به موانع کله قندی با علامت مشخص میشود.
- ✓ حضور یک دستگاه آمبولانس با تمامی تجهیزات به همراه تیم پزشکی (پزشک و تکنسین) جهت حوادث ورزشی احتمالی ضروری میباشد.
- ✓ قبل از ورود به تست، شرکت کننده باید رضایت نامه مربوطه را با دقت خوانده و امضا کند.
- ✓ قبل از انجام تست، هویت شخص با کارت ملی وی توسط تیم داوری تایید شود.
- ✓ پوشیدن کفش و لباس مناسب ورزشی برای انجام تست الزامی میباشد.
- ✓ فرم های مربوط به داوری به فرم رضایت نامه و اریایی پزشکی شرکت کننده پیوست شده و بایگانی میشود.
- ✓ همه شرکت کنندگان باید تحت پوشش بیمه ورزشی قرار گیرند.
- ✓ مقیاس نقشه استراتژیک، یک در صد میباشد(اضلاع مربع ها در نقشه استراتژیک برابر با یک متر میباشد). ضروری است که تمامی ابزار مورد نیاز برای اجرای تست در محل دقیق خود (که بر روی نقشه مشخص شده است) قرار داده شوند.

وسایل مورد نیاز برای اجرای تست

- ۱۵ عدد مخروط (کله قندی)
- ۵ عدد مانع دو میدانی با قابلیت تنظیم ارتفاع
- ۴ عدد حلقه لاغری کمر
- ۱ عدد چوب موازنه ۳ متری با ارتفاع کم
- ۱ عدد میز سیار پرس سینه تخت
- ۱ عدد توپ مدیسن بال ۷ کیلویی
- ۱ عدد مولاز ویژه حمل
- ۳ عدد تسمه نگهدارنده مصدوم
- ۱ عدد لانگ بکبورد
- ۲ عدد جامبگ دارویی هر کدام به وزن ۱۰ کیلو گرم
- ۱ عدد کیف به وزن ۷/۵ کیلو گرم
- ۲ عدد کرنومتر
- ۱ عدد سوت داوری
- دستگاه فشار خون و پالس اکسی متر جهت ارزیابی پزشکی
- دو عدد چسب کاغذی بزرگ برای تعیین مسیر حرکت

تیم داوری به شرح زیر می باشد:

- ۱ داور طول زمین که همزمان ناظر داوری میباشد.
- ۱ داور عرض زمین که همزمان ناظر داوری میباشد.
- ۱ داور زمان که همزمان داور ثبت نتایج است.

ارزیابی پزشکی:

- شرکت کننده پس از تکمیل فرم سلامت پزشکی و معاینه توسط پزشک ، مجوز ورود به تست را کسب میکند.
- شرکت کننده باید فرمی که مبنی بر صداقت ایشان در تکمیل اطلاعات سلامت پزشکی و رضایت آگاهانه به انجام تست می باشد را مطالعه و سپس امضا کند.
- شرکت کننده باید پس از اتمام تست فوراً ارزیابی شود و مقدار فشار خون و saO_2 ، تعداد نبض و تنفس ایشان در فرم ارزیابی پزشکی ثبت شود.

قوانین داوری:

- شرکت کننده با فرمان و سوت داور شروع به انجام مراحل تست می کند و مجاز به توقف نمی باشد مگر با فرمان داور.
- در صورت آسیب دیدگی، داور فوراً ملزم به متوقف کردن تست می باشد و باید از ادامه دادن مسیر ممانعت به عمل آورد و شرکت کننده به تیم درمان ارجاع داده شود. نوع آسیب دیدگی شرکت کننده در فرم ثبت نتایج ایشان درج می شود.
- مسیر حرکت از زمان شروع تا خط پایان با علامتهای راهنما مشخص میشود.
- در صورت انصراف شرکت کننده از انجام تست باید امضا و اثر انگشت ایشان به همراه علت انصراف در محل مخصوص در فرم داوری ثبت شود.
- شرکت کننده باید تمامی ایستگاه ها را بصورت صحیح و متوالی انجام دهد.

شرح خطاها:

۱. خطای شروع تست:

- A. پای شرکت کننده هنگام فرمان داور روی خط شروع باشد. در این صورت با فرمان داور وضعیت پای شرکت کننده اصلاح می گردد.
- B. شرکت کننده قبل از فرمان داور شروع به انجام تست کند با فرمان داور به پشت خط شروع تست باز می گردد.

۲. خطای برخورد با مانع مخروطی:

- A. در صورت برخورد شرکت کننده با هر مانع مخروطی به نحوی که یا مانع بیافتد یا از محل مربع شکلی که برای قرار دادن آن بر زمین کشیده شده بیرون برود ۲ ثانیه به زمان ثبت شده ایشان اضافه می گردد. (ابعاد مربع به اندازه مساحت سطح مقطع مانع است).
- B. در صورتیکه شرکت کننده از مسیر صحیح موانع مارپیچ عبور نکند باید مسیر اشتباه را با هدایت داور به عقب برگردد و حرکتش را اصلاح کند (بدون متوقف شدن زمان).

۳. خطای برخورد با مانع افت و خیز:

- A. در صورتیکه شرکت کننده هنگام عبور از موانع افت و خیز به آنها برخورد کند به نحوی که یا مانع بیافتد یا از محل مستطیل شکلی که برای قرار دادن آن بر زمین کشیده شده بیرون برود شرکت کننده بدون توقف به ادامه تست می پردازد.
- B. در صورتیکه شرکت کننده از مسیر صحیح موانع افت و خیز عبور نکند باید مسیر اشتباه را با هدایت داور به عقب برگردد و حرکتش را اصلاح کند. (بدون توقف زمان)

۴. خطای انداختن لانگ بکبورد:

اگر لانگ بکبورد کاملاً از دست شرکت کننده رها شود و به زمین بیافتد، با فرمان داور به طرز صحیح آن را در جای خود قرار دهد. (بدون توقف زمان)

۵. خطای قرار نگرفتن لانگ بکبورد در جایگاه:

در صورتیکه لانگ بکبورد در جایگاه مخصوص خود قرار نگیرد با فرمان داور به طرز صحیح در جای خود قرار می دهد. (بدون توقف زمان)

۶. خطای قرار نگرفتن پا در جایگاه پرش تک پا :

در صورتیکه هیچکدام از پاهای شرکت کننده در جایگاه مربوط به ایستگاه پرش پا قرار نگیرد خطا محسوب می شود و به ازای هر جایگاه ، ۲ ثانیه به زمان مجموع ایشان اضافه می گردد.(ابعاد جایگاه ، دایره ای به شعاع ۴۰ سانتی متر)

۷. خطای قرار گرفتن هر دو پا در جایگاه پرش تک پا :

در صورتیکه هر دو پای شرکت کننده در جایگاه قرار گیرد حرکت به فرمان داور اصلاح می گردد. (بدون توقف زمان)

۸. خطای انداختن جامبگ و کیف :

شرکت کننده باید جامبگ ۱۰ کیلو گرمی و کیف ۷/۵ کیلو گرمی را حمل کرده و در جایگاه مشخص شده قرار دهد.(ابعاد جایگاه ۸۰*۵۰ سانتی متر می باشد).

A. در صورتیکه جامبگ و یا کیف، کاملاً از دست شرکت کننده رها شود با فرمان داور حرکت اصلاح شده و جامبگ به طرز صحیح برداشته می شود. (بدون توقف زمان)

۹. خطای قرار نگرفتن جامبگ و کیف در جایگاه :

A. در صورتیکه جامبگ و کیف در محل مشخص شده قرار نگیرد خطا محسوب می شود با فرمان داور در جایگاه خود قرار می گیرد. (بدون توقف زمان)
B. شرکت کننده باید همراه با جامبگ و کیف از تخته موازنه عبور کند. در فاصله ۵۰ سانتی متری از دو انتهای تخته موازنه دو خط قرمز کشیده شده (منطقه ورود و خروج) که در هنگام عبور از تخته حتماً باید از خطوط قرمز عبور کند . در صورتیکه شرکت کننده از منطقه ورود و خروج عبور نکند و یا از تخته پایین بیافتد خطا اتفاق افتاده و شرکت کننده باید به عقب برگردد و مجدداً به صورت صحیح وبا حفظ تعادل بدون اینکه از تخته موازنه پایین بیافتد حرکتش را اصلاح کند. در این صورت با فرمان داور اجازه ی ورود به ایستگاه بعد صادر می شود.

۱۰. خطای ایستگاه پرس توپ مدیسن بال :

A. طی این حرکت قدرت عضلات مداخله گر در CPR سنجیده می شود. شرکت کننده باید روی میز به صورت طاق باز بخوابد و در حالی که پاهای او روی زمین قرار گرفته در یک ست ۳۰ تایی توپ مدیسن بال را بر روی سینه خود پرس کنند.

B. شرکت کننده باید در مسیر مستقیم و عمود بر قفسه سینه (طوری که هنگام پایین آمدن ، توپ قفسه سینه را لمس کرده و در هنگام بالا آوردن توپ ، آرنج ها صاف باشند) حرکت را انجام دهند. در صورتیکه شرکت کننده در انجام حرکتی این محدوده را رعایت نکند داور نباید آن حرکت را بشمارد.

۱۱. خطای انصراف ناقص از ایستگاه پرس توپ مدیسن بال :

در صورتیکه شرکت کننده همه ۳۰ تکرار حرکت پرس را انجام ندهد تعداد حرکات انجام نشده را ضربدر ۲ کرده و معادل آن به ثانیه تبدیل می شود و به زمان مجموع ایشان اضافه می گردد. (با انجام ندادن هر حرکت ۲ ثانیه به زمان مجموع ایشان اضافه می گردد)

۱۲. خطای انداختن کیف :

شرکت کننده باید کیف ۱۰ کیلو گرمی تروما را حمل کرده و در محل مشخص به ابعاد (۸۰*۸۰ سانتی متر) قرار دهد. در صورتیکه کیف از دست شرکت کننده کاملاً رها شود و به زمین بیفتد با فرمان داور کیف را برداشته و در جای خود قرار می دهد. (بدون توقف زمان)

۱۳. خطای قرار نگرفتن کیف در جایگاه:

در صورتیکه کیف در خارج از محل مشخص قرار گیرد با فرمان داور در جایگاه صحیح خود قرار می گیرد. (بدون توقف زمان)

۱۴. خطای قرار نگرفتن وسایل در جایگاه تست هماهنگی عصبی - عضلانی :

- A. شرکت کننده باید باتوجه به کد ۴ رقمی از قبل تعیین شده توسط هیئت داوران (که برای همه شرکت کنندگان مانند هم است)، وسایل (آنژیوکت، ست سرم، چسب ضد حساسیت، سرم) را در مکان مشخص (ابعاد ۸۰*۸۰ سانتی متر) قرار دهد. اعداد کد مورد نظر باید غیر تکراری و از بین اعداد ۱،۲،۳،۴ انتخاب شود. هر کدام از وسایل با یکی از اعداد کد مورد نظر شماره گذاری می شود.
- B. در صورتیکه شرکت کننده وسایل را در خارج از جایگاه مشخص شده قرار دهد خطا محسوب شده و به ازای هر کدام از وسایلی که در جایگاه قرار ندارد، ۲ ثانیه به زمان مجموع ایشان اضافه می شود.
- C. در صورتیکه شرکت کننده اقدام به برداشتن هر کدام از وسایل مورد نظر نکند خطا محسوب می شود و با فرمان داور بر می گردد و وسیله را در جایگاه مشخص قرار میدهد. برای هر شرکت کننده باید جای وسایل تغییر کند تا شرکت کننده با استفاده از هوش خود و تمرکز مناسب اقدام به برداشتن وسایل مطابق با کد از پیش تعیین شده بکند.

۱۵. خطای وارونه قرار دادن مصدوم بر برانکار :

شرکت کننده باید مولاژ را مطابق با اصول صحیح بلند کردن (به شکل گهواره ای) حمل کرده و به صورتی که پای مولاژ به سمت خط پایان قرار داده شود، به برانکار انتقال دهد. در صورتیکه شرکت کننده مصدوم را به صورت وارونه روی برانکار قرار دهد خطا محسوب می شود و باید با فرمان داور وضعیت را اصلاح کند.

۱۶. خطای نبستن تسمه های نگهدارنده:

در صورتیکه شرکت کننده هر کدام از تسمه های نگه دارنده را نبندد یا محکم نکند باید با فرمان داور اصلاح کند.

۱۷. خطای برخورد با موانع مخروطی:

A. در صورت برخورد شرکت کننده با هر مانع مخروطی به نحوی که یا مانع بیافتد یا از محل مربع شکلی که برای قرار دادن آن بر زمین کشیده شده بیرون برود ۲ ثانیه به زمان ثبت شده ایشان اضافه می گردد. (ابعاد مربع به اندازه مساحت سطح مقطع مانع است).

B. در صورتیکه شرکت کننده از مسیر صحیح موانع ماریچ عبور نکند باید مسیر اشتباه را با هدایت داور به عقب برگردد و حرکتش را اصلاح کند. (بدون متوقف شدن زمان).

۱۸. خطای پایان تست:

در صورتیکه شرکت کننده خارج از مسیر مشخص شده از خط پایان بگذرد با فرمان داور به عقب برگشته (بدون توقف زمان) و حرکتش را اصلاح میکند و از خط پایان میگذرد.

۱۹. خطای ترک کردن تست بدون فرمان داور:

در صورتیکه شرکت کننده بدون فرمان داور اقدام به ترک کردن تست کند خطا محسوب شده و از انجام تست مردود میگردد.

۲۰. خطای متوقف کردن تست بعلت آسیب دیدگی:

در صورتیکه شرکت کننده ضمن انجام تست دچار آسیب دیدگی شود، داور موظف است فوراً فرمان توقف تست را صادر کند و شرکت کننده را به تیم درمانی ارجاع دهد. علت آسیب دیدگی باید در فرم ثبت نتایج نوشته شود و این موضوع با امضای پزشک تایید شود.

فرم ارزیابی پزشکی

نام و نام خانوادگی

شماره پرونده شرکت کننده

ارزیابی قبل از تست

- میزان فشار خون
- تعداد ضربان قلب
- تعداد تنفس

میزان اشباع اکسیژن هموگلوبین خون شریانی

ارزیابی بعد از تست

- میزان فشار خون
- تعداد ضربان قلب
- تعداد تنفس

• میزان اشباع اکسیژن هموگلوبین خون شریانی

رضایت نامه آگاهانه

اینجانب.....صادقانه اعلام میکنمکه فاقد هر گونه مشکل پزشکی اعم از قلبی _ عروقی، تنفسی عصبی، اسکلتی - عضلانی ومیباشم و از خطرات و آسیب های احتمالی از انجام تست آگاه میباشم و مسولیت هر گونه عوارض و آسیبی را به عهده میگیرم.

امضا و اثر انگشت شرکت کننده

فرم ثبت خطاهای آزمون

ردیف	خطای انجام شده	داوری	جریمه خطا به ثانیه	مجموع جریمه ها به ثانیه	توضیحات
۱	شروع تست	تصحیح حرکت	-		
۲	برخورد با مانع مخروطی(کله قندی)	خطا	۲ ثانیه برای هر کله قندی		
۳	برخورد با مانع افق و خیز	ادامه تست	-		
۴	انداختن لانگ بک بورد	تصحیح حرکت	-		
۵	قرار نگرفتن لانگبک بورد در جایگاه	تصحیح حرکت	-		
۶	قرار نگرفتن پا در جایگاه پرش تک پا	خطا	۲ ثانیه برای هر حرکت اشتباه		
۷	قرار گرفتن هردو پا در جایگاه پرش تک پا	تصحیح حرکت	-		
۸	انداختن جامبگ و کیف	تصحیح حرکت	-		
۹	قرار نگرفتن جامبگ و کیف در جایگاه	تصحیح حرکت	-		
۱۰	خطای پرس توپ (صاف نکردن آرنج و عدم تماس توپ با قفسه سینه)	تصحیح حرکت (حرکت اشتباه شمرده نمی شود)	-		
۱۱	انصراف ناقص از ایستگاه پرس توپ مدیسن بال به ازای هر حرکت	خطا	۲ ثانیه به ازای هر حرکت باقیمانده		
۱۲	انداختن کیف	تصحیح حرکت	-		
۱۳	قرار نگرفتن کیف در جایگاه	تصحیح حرکت	-		
۱۴	قرار نگرفتن وسایل در جایگاه تست هماهنگی عصبی- عضلانی	خطا	۲ ثانیه به ازای هر وسیله		
۱۵	خطای وارونه قرار دادن مصدوم بروی برانکار	تصحیح حرکت	-		
۱۶	نبستن تسمه های نگهدارنده	تصحیح حرکت	-		
۱۷	برخورد با مانع مخروطی(کله قندی)	خطا	۲ ثانیه برای هر کله قندی		
۱۸	خطای پایان تست	تصحیح حرکت	-		
۱۹	خطای ترک کردن تست بدون فرمان داور	خطا	مردود		
۲۰	خطای توقف در تست بعلت آسیب دیدگی	خطا	توقف تست و ثبت علت آسیب		

فرم ثبت نتیجه آزمون ترکیبی - تخصصی آمادگی جسمانی اورژانس

امتیاز نهایی	زمان مجموع با احتساب جریمه ها	مجموع زمان جریمه ها به ثانیه	زمان ثبت شده ی اصلی	ردیف
				۱

علت آسیب دیدگی یا انصراف شرکت کننده

.....



امضا

پزشک ارزیابی کننده

امضا

مسئول کمیته ورزش و سلامت

امضا

ناظر داوری

امضا

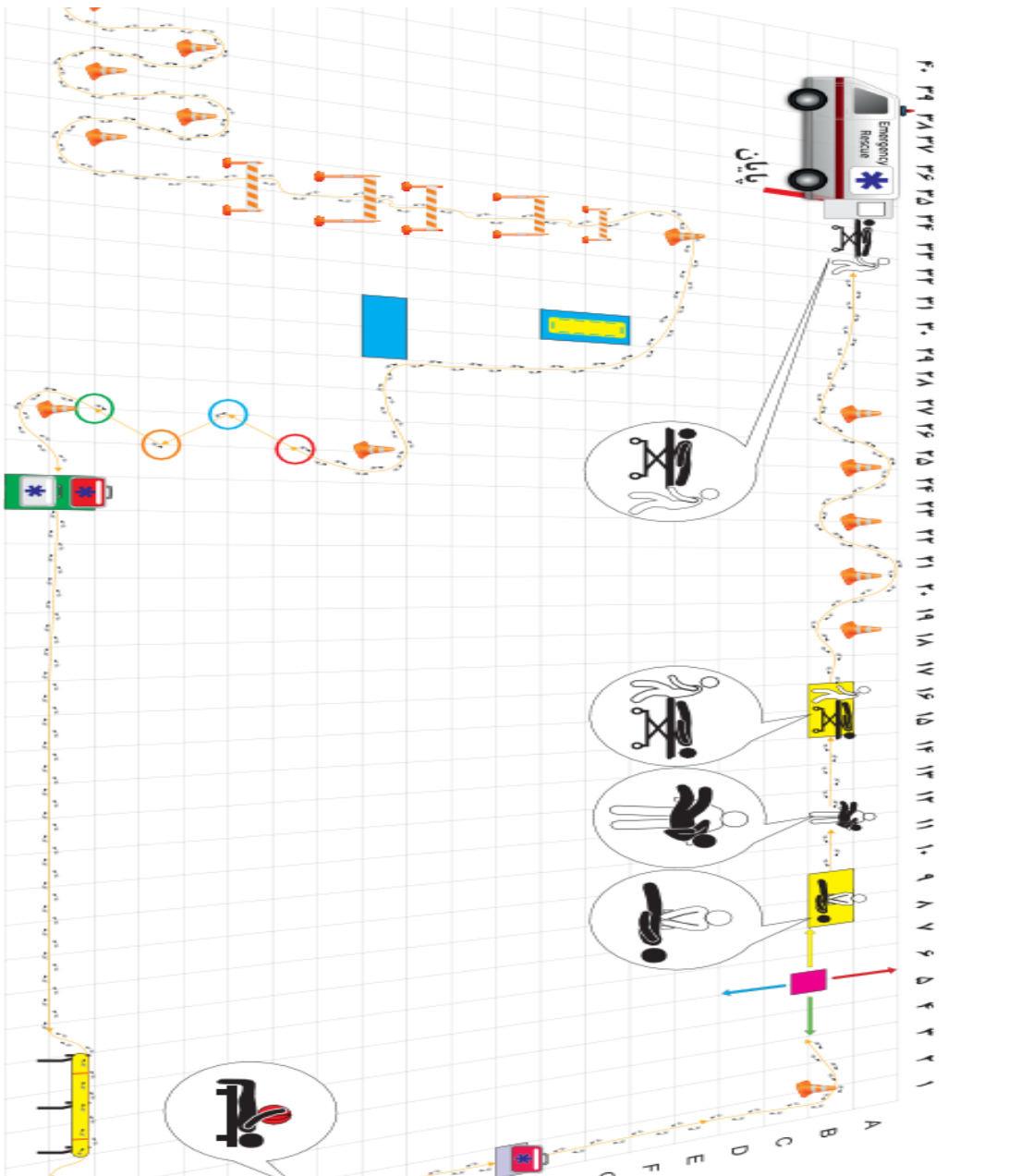
داور ثبت نتایج

امضا

رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی دانشگاه

EMS

نقشه استراتژیک تست ترکیبی - تخصصی آمادگی جسمانی



کلام نورانی معصوم در باب ورزش و سلامتی

امام سجاد (ع) میفرمایند:

براستی بدن تو بر تو حقی دارد و آن حق این است که آن را

سالم، نیرومند و با نشاط نگه داری.