

# SKJEMA FOR VURDERING AV KLATRETEST FOR LOSER OG LOSASPIRANTER



## KYSTVERKET

Forskrift av 20. desember 2018 nr. 2257 om helseundersøkelse av loser og losaspiranter (helseforskrift los).  
Til bruk for sikkerhetssenter som gjennomfører klatretest for loser og losaspiranter.

**Fortrolig**

### A. PERSONALIA

Følgende dokumenter er godkjent som ID-dokument:  
Pass, sjøfartsbok, los-ID eller førerkort

Type ID-dokument

ID-dokumentnr./ansattnr.

Fødselsdato:

Etternavn:

Losoldermannskap:

For- og mellomnavn:

Losstasjon:

### B. SIKKERHETSSENTER

Navn på sikkerhetssenter:

Navn på instruktør/kontrollør:

Kontaktinformasjon instruktør/kontrollør:

Tlf

Epost

### C. SJØMANNSLEGE (FYLLES KUN UT DERSOM KLATRETEST ER FORESKREVET AV SJØMANNSLEGE)

Navn på lege:

Postadresse:

### D. KLATRETEST

Kryss ETT alternativ

- |    |  |                          |
|----|--|--------------------------|
| A. | Klatretesten er gjennomført til god eller gjennomsnittlig standard (ved leder festet på vegg er maks 90 sekund opp veiledende)                     | <input type="checkbox"/> |
| B. | Klatretesten er gjennomført, men måtte ha flere forsøk eller er synlig utmattet/har dårlig restitusjon etter testen (brakte mer enn 90 sekund opp) | <input type="checkbox"/> |
| C. | Ikke i stand til å gjennomføre klatretesten (kom ikke opp, mer enn 2 min opp)  | <input type="checkbox"/> |

#### Vurdering ved resultat B eller C:

Instruktør/kontrollør sin vurdering ved avkryssing av B. eller C. over. Dette er ikke en medisinsk vurdering, kun observasjoner, gjerne etter samtale med losen/losaspiranten. Flere alternativ kan være aktuelle.

Begrensning i styrke

Begrensning i balanse/koordinasjon

Annen smerte

Begrensning i bevegelse/smidighet

Tung pust

Utmattelse

Begrensning i utholdenhet

Muskel/skjelett-smerte

Annet (kort beskrivelse):

### E. SIGNATUR

Sted:

Dato:

Signatur:

Navn med blokkbokstaver og stempel:



## VEILEDER TIL SKJEMA FOR KLATRETEST

Skjemaet er til bruk for sikkerhetssenter som gjennomfører klatretest for loser og losaspiranter.

Ferdig utfyllt er skjemaet fortrolig og skal ikke oppbevares av sikkerhetssenteret. Originalen skal sendes til Kystverket Lostjenesten (rutinemessig 5-års test) eller til sjømannslegen dersom klatretesten er foreskrevet av sjømannslegen. Los/losaspirant skal få med seg en kopi etter endt klatretest.

Adressering Kystverket Lostjenesten:  
Klatretestskjema  
Kystverket Lostjenesten  
Postboks 1502  
6025 Ålesund

### Formelle krav til testen

Når det gjelder kravet til selve testen følger dette av Forskrift om helseundersøkelse av loser og losaspiranter. Vedlegg 1, kapittel 1.3 C handler om fysisk funksjonsevne og underkapittel 1.3.2 handler om testing av fysisk funksjonsevne. Nedenfor er gjengitt tekst fra vedlegget som er relevant for klatretesten.

#### Om klatretesten:

- det skal gjennomføres klatring opp og ned
- det skal være fallsikring
- det skal være en 8 meter lang leder langs en vertikal vegg til/fra dekk, tilsvarende et godkjent loslederarrangement (jf. SOLAS-konvensjonen)

#### Når den skal gjennomføres:

- før opptak som losaspirant og rutinemessig hvert femte år mens losen er i tjeneste
- og i tillegg dersom sjømannslegen finner det nødvendig i forbindelse med utstedelse av helsesertifikat for los

#### Veiledning til tolking av resultater som er relevant for testen:

- Er det observert noen begrensning i styrke, bevegelighet, utholdenhet eller koordinasjon?
- Testen begrenset pga. tung pust, muskel/skjelett-smerte eller annen smerte, eller utmattelse
- Ikke i stand til å gjennomføre testen.
- Gjennomført test, men sliten og med dårlig restitusjon etter avsluttet test.
- Gjennomført test til god eller gjennomsnittlig standard.

Forskriften med vedlegg er tilgjengelig her: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2018-12-20-2257>

### Om rigging av leder

Referansen til SOLAS-konvensjonen gjelder IMO Resolution A.1045(27) «Pilot transfer arrangements». Denne kan rådføres så langt den passer når det gjelder krav til sikkerhetssenterets leder-arrangement. Kravene til selve lederen bør være oppfylt. Ved leder uten avstigning på toppen/festet i vegg

bør denne være 9-10 meter. Ved mange senter vil feste på vegg uten avstigning være det mest aktuelle. Dette er greit. Når det gjelder på- og avstigningsarrangementer kan det finnes tilpassede løsninger. Brosjyren «Required boarding arrangements for pilot» utgitt av IMPA kan også være nyttig.

### Om gjennomføring av klatretesten

Feltene for instruktør/kontrollør sin vurdering i skjemaet er utarbeidet på bakgrunn av kapittel 1.3.2 i vedlegg 1 til forskriften (se ovenfor). Det er ikke forventet at instruktør gir noen medisinsk vurdering men dersom losen vurderes til B eller C bør feltene for vurdering fylles ut etter beste evne, gjerne etter samtale med losen.

Det skal krysses i felt A dersom losen gjennomfører klatring til god eller gjennomsnittlig standard. Teknikk og hastighet kan variere noe og det er akseptabelt. Som en veiledning er det angitt at det ikke bør brukes mer enn 90 sekund opp. Tiden er satt basert på klatring i en 9 meter lang leder festet på vegg og hvor de to nederste trinnene berørte bakken. Tiden ble tatt fra los løftet siste bein fra bakken og til losen med ene hånden tok på vegg/rekke umiddelbart over der lederen var festet. Ved leder festet i vegg tas tiden bare opp. Ved leder med avstignings-arrangement oppe slik at klatring opp og ned kan gjøres hver for seg, kan tiden tas begge veier.

Det skal krysses i felt B dersom losen er synlig sliten og med dårlig restitusjon etter avsluttet test. Typisk at losen trenger å

sette seg ned eller hvile, hiver etter pusten eller ikke greier å gå normalt. Derom los ikke greidde klatretesten på første forsøk men greier den på andre forsøk skal det også krysses i felt B. Årsaken til at første test ikke ble bestått bør kommenteres i feltet «Annet». Dersom los gjennomfører testen på mer enn 90 sekunder krysses også i B. Årsak til at los brukte mer enn 90 sekunder beskrives etter beste evne i feltet «Annet». Avkryssing i felt B er i utgangspunktet en bestått klatretest. Dersom klatretesten er foreskrevet av sjømannslege vil lege vurdere resultatet. Dersom klatretesten er rutinemessig 5-års test skal losen vurdere om resultatet tilsier at det er behov for å konsultere sjømannslege. Kystverket kan vurdere om resultatet tilsier at det er behov for å kreve ny helseerklæring.

Det skal krysses i felt C dersom losen ikke greier å gjennomføre hele klatretesten. Merk at både opp og ned skal bestås. Det skal også krysses i felt C dersom losen bruker mer enn 2 minutt opp. Ved kryss i felt C ved en rutinemessig 5-års test skal Kystverket kreve ny helseerklæring i henhold til forskriften § 5 (3). Los er også selv pliktig å uten ugrunnet opphold konsultere sjømannslege i henhold til § 5 (4).