Clevers Asbestsanering®

Asbest protocol fittest



Fittest instructies

Quantifit en Fittester 3000



Fittest opdrachten

1. Instructie training voor het goed opzetten en afzetten van het masker. duur 4 minuten.

2. Uitleg over de verschillende fittest oefeningen. duur 3 minuten.

3. Uitleg over de comfort eisen voor een goede afdichting te waarborgen tussen het masker en het gelaat. duur 3 minuten.

4. Het uitvoeren van de fittest volgens het asbestprotocol. duur 10 minuten.



Asbest



Belangrijk tijdens de fittest!

1. Haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.

2. Hou de mond gesloten en adem ook niet door de neus.

3. Probeer niet te slikken of de mond of tong te bewegen.

4. Beweeg het hoofd niet en probeer zo stil als mogelijk te zitten op de fiets.

5. Kijk naar 1 punt en beweeg en knipper niet met de ogen.

Opmerking

Het masker moet tijdens de gehele test minimaal voor de duur van 10 minuten worden gedragen.

1. Instructie training voor het goed opzetten en afzetten van het masker. duur 4 minuten.

Opzetten van het masker

Controleer of het masker schoon is.
Controleer of het masker geen defecten heeft en of alle onderdelen aanwezig zijn.
Controleer of het uitademventiel schoon en niet vervormd is.

Zet het masker op de volgende manier op:
Doe uw kin in het kinkapje en trek daarna het hoofdharnas over het hoofd.
Trek de hoofdbandjes van onder naar boven aan.
1. Onderste twee
2. Middelste twee
3. De bovenste

Het masker mag niet te los op het gelaat zitten maar let wel op.
De hoofdbanden ook niet te strak aantrekken omdat het masker dan kan vervormen.
Als het masker vervormd zal het niet goed afsluiten op het gelaat.

Controleer of het masker goed zit op het gelaat met behulp van de paslektest.
Sluit met de hand de voorfitting af en haal diep adem.
Houd de voorfitting dicht en de adem vast voor de duur van 5 seconden.
Als het masker op onderdruk blijft is de paslektest goed en is het masker op de juiste wijze opgezet.



Afzetten van het masker

Maak de hoofdbandjes alle 5 los.
Verwijder het masker van het gelaat.
Verstel de hoofdbandjes tot de uiterste stand.

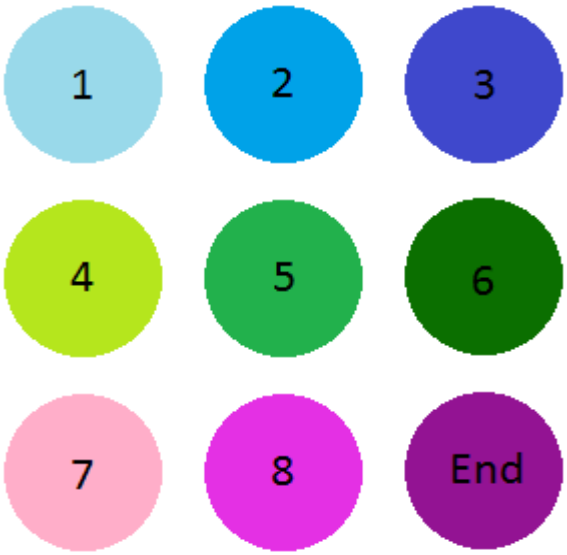
Reinig het masker met het door de fabrikant van het masker aanbevolen reinigingsmiddel.
Droog het masker goed af.

Controleer of het masker geen defecten heeft en of alle onderdelen nog aanwezig zijn.

Berg het masker op in de daarvoor bestemde opbergbox.

2. Uitleg over de verschillende fittest oefeningen. duur 3 minuten.







Stap 1
Fiets op een normaal tempo en adem normaal voor de duur van 60 seconden.
Stap 2
Fiets op een normaal tempo en adem diep in en uit voor de duur van 60 seconden.
Stap 3
Fiets op een normaal tempo en beweeg het hoofd van links naar rechts voor de duur van 60 seconden.
Stap 4
Fiets op een normaal tempo en beweeg het hoofd van boven naar beneden voor de duur van 60 seconden.
Stap 5
Fiets op een normaal tempo en lees hardop het instructieboekje voor.
Stap 6
Ga naast de fiets staan en maar buigbewegingen voor de duur van 60 seconden.
Stap 7
Fiets op een normaal tempo en adem normaal voor de duur van 60 seconden.
Stap 8
Zet het masker af, maak de hoofdbandjes los en zet het masker weer opnieuw op.

3. Uitleg over de comfort eisen voor een goede afdichting te waarborgen tussen het masker en het gelaat. duur 3 minuten.



Afdichting

Zorg voor een goede afdichting tussen het gelaat en het masker.
Het gelaat van de potentiële drager dient vrij te zijn van gezichtsbeharing zoals bijvoorbeeld een baard, snor of bakkebaarden die in het bereik zitten van de afdichtingsranden van het masker.
Bij het opzetten van het masker moet er ook op worden gelet dat het hoofdhaar niet tussen de afdichting zit.

Hygiëne

Het masker dient van binnen en buiten schoon te zijn.
Een masker wat stof, schimmels of andere vervuilingen bevat mag niet worden gebruikt tijdens de fittest.

Visuele staat

Het masker dient compleet te zijn.
Aan het masker mogen geen aanpassingen zijn gemaakt.
Het masker moet zijn zoals de fabrikant het heeft

Opmerking

Er mag een uur voor de fittest ***niet*** worden gerookt, ***niet*** worden gegeten, ***geen*** parfum worden gebruikt en het gelaat ***moet*** glad geschoren zijn.

Ongeschoren personen zullen worden geweigerd en mogen ***niet*** deelnemen aan de fittest.





4. Het uitvoeren van de fittest volgens het asbestprotocol. duur minimaal 10 minuten.



Stap 1 (Bestaat uit 1 oefening en 1 test)

Oefening
Fiets op een normaal tempo en adem normaal voor de duur van 60 seconden.

Test
Zit rechtop, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.



Stap 2 (Bestaat uit 1 oefening en 1 test)

Oefening
Fiets op een normaal tempo en adem diep in en uit voor de duur van 60 seconden.

Test
Zit rechtop, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.



Stap 3 (Bestaat uit 1 oefening en 2 testen)

Oefening
Fiets op een normaal tempo en beweeg het hoofd van links naar rechts voor de duur van 60 seconden.

Test
Zit rechtop en kijk met het hoofd naar links, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.
Zit rechtop en kijk met het hoofd naar rechts, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.



Stap 4 (Bestaat uit 1 oefening en 2 testen)

Oefening
Fiets op een normaal tempo en beweeg het hoofd van boven naar beneden voor de duur van 60 seconden.

Test
Zit rechtop en kijk met het hoofd naar boven, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.
Zit rechtop en kijk met het hoofd naar beneden, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.



Stap 5 (Bestaat uit 1 oefening en 1 test)

Oefening
Fiets op een normaal tempo en lees hardop voor uit dit instructieboekje voor de duur van 60 seconden.

Test
Zit rechtop, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.



Stap 6 (Bestaat uit 1 oefening en 1 test)

Oefening
Stap van de fiets af en ga naast de fiets staan, maak buigbewegingen voor de duur van 60 seconden.

Test
Ga weer op de fiets zitten.
Zit rechtop, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.



Stap 7 (Bestaat uit 1 oefening en 1 test)

Oefening
Fiets op een normaal tempo en adem normaal voor de duur van 60 seconden.

Test
Zit rechtop, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.



Stap 8 (Bestaat uit 1 oefening en 1 test)

Oefening
Verwijder het masker van het gelaat, maak de hoofdbandjes helemaal los en zet het masker opnieuw op.

Test
Zit rechtop, haal adem en houd de adem vast voor de duur van 10 seconden.
Beweeg het gelaat niet en houd de mond gesloten.

End.

CLEVERS®
ASBESTSANERING

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities