



OLS-PPAT

**Omni Life Support's
Paramedic Physical Abilities Test**

OLS-PPAT Information Package

At one time, most vocations were thought of as either being predominantly an exercise of the mind (i.e. doctors, lawyers, accountants, etc.) or an exercise of the body (i.e. movers, construction laborers, farmers, etc.). It is now widely accepted that a sharp healthy mind and a robust healthy body are, to a great extent, proportional to each other and that success in most any line of work is attributable to a good balance between both etiologies.

Paramedicine is an excellent example of this. With an ever broadening scope of practice and a population that continues to grow larger and become sicklier, it is essential that today's paramedics take a holistic approach to their continued training.

Omni Life Support's Paramedic Physical Abilities Test (OLS-PPAT) was designed to identify weak areas in a Paramedic candidate's physical abilities as they relate to the physical demands of Paramedic duty. The OLS-PPAT was born from an endeavor by a joint committee of Registered Personal Fitness Trainers and licensed industry Paramedics to identify essential paramedic job physical requirements and create a representative means of testing a paramedic candidate's ability to function safely and effectively in that environment.

The test will be comprised of a pre-test clearance evaluation, and an obstacle course designed to simulate a series of events and tasks that accompany a standard emergency house call.

You will find enclosed in this package:

- A PAR-Q to be filled out and submitted to the test administrator prior to participating in the testing procedure. If a "Yes" response is given to any of the questions, the candidate will be asked to consult with a physician and receive written clearance prior to being permitted to participate in the testing procedure.
- Waiver of Liability, Indemnity Agreement, and Assumption of Risk. This must be completed prior to commencement of the OLS-PPAT.
- OLS-PPAT preparation guide
- Explanation of pre-test clearance evaluation, course lay out and task representation.
- OLS-PPAT course lay out
- Score sheet
- Certificate of completion

PAR-Q & YOU

(A Questionnaire for People Aged 15 to 69)

Regular physical activity is fun and healthy, and increasingly more people are starting to become more active every day. Being more active is very safe for most people. However, some people should check with their doctor before they start becoming much more physically active.

If you are planning to become much more physically active than you are now, start by answering the seven questions in the box below. If you are between the ages of 15 and 69, the PAR-Q will tell you if you should check with your doctor before you start. If you are over 69 years of age, and you are not used to being very active, check with your doctor.

Common sense is your best guide when you answer these questions. Please read the questions carefully and answer each one honestly: check YES or NO.

YES	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Has your doctor ever said that you have a heart condition <u>and</u> that you should only do physical activity recommended by a doctor?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Do you feel pain in your chest when you do physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Do you have a bone or joint problem (for example, back, knee or hip) that could be made worse by a change in your physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Is your doctor currently prescribing drugs (for example, water pills) for your blood pressure or heart condition?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Do you know of <u>any other reason</u> why you should not do physical activity?

If
you
answered

YES to one or more questions

Talk with your doctor by phone or in person BEFORE you start becoming much more physically active or BEFORE you have a fitness appraisal. Tell your doctor about the PAR-Q and which questions you answered YES.

- You may be able to do any activity you want — as long as you start slowly and build up gradually. Or, you may need to restrict your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kinds of activities you wish to participate in and follow his/her advice.
- Find out which community programs are safe and helpful for you.

NO to all questions

If you answered NO honestly to all PAR-Q questions, you can be reasonably sure that you can:

- start becoming much more physically active — begin slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
- take part in a fitness appraisal — this is an excellent way to determine your basic fitness so that you can plan the best way for you to live actively. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated. If your reading is over 144/94, talk with your doctor before you start becoming much more physically active.

DELAY BECOMING MUCH MORE ACTIVE:

- if you are not feeling well because of a temporary illness such as a cold or a fever — wait until you feel better; or
- if you are or may be pregnant — talk to your doctor before you start becoming more active.

PLEASE NOTE: If your health changes so that you then answer YES to any of the above questions, tell your fitness or health professional. Ask whether you should change your physical activity plan.

Informed Use of the PAR-Q: The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity, and if in doubt after completing this questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

No changes permitted. You are encouraged to photocopy the PAR-Q but only if you use the entire form.

NOTE: If the PAR-Q is being given to a person before he or she participates in a physical activity program or a fitness appraisal, this section may be used for legal or administrative purposes.

"I have read, understood and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my full satisfaction."

NAME _____

SIGNATURE _____

DATE _____

SIGNATURE OF PARENT _____

WITNESS _____

or GUARDIAN (for participants under the age of majority)

Note: This physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if your condition changes so that you would answer YES to any of the seven questions.



Waiver of Liability, Indemnity Agreement, And Assumption of Risk

Waiver: In consideration of my participation in the Omni Life Support Training And Consulting Inc. (hereafter referred to as OLS) Paramedic Physical Abilities Test (PPAT), on behalf of myself, my heirs, personal representatives, or assigns, I, _____, **do hereby release**, waive, discharge, and covenant not to sue OLS, its owners, officers, employees, volunteers, and agents, **from liability from any and all claims arising from the ordinary negligence of OLS** or any of the aforementioned parties.

This agreement applies to personal injury (including death) from accidents or illnesses arising directly or indirectly from participation in activities directed, suggested, or planned by OLS including, but not limited to, the OLS- PPAT.

Indemnification and Hold Harmless: I also agree to **hold harmless and indemnify** OLS, its owner, officers, employees, volunteers, agents, and insurance carriers from all claims (whether initiated by me or by a third party). I further agree to pay all expenses, including court costs and attorneys' fees, incurred by OLS and the aforementioned parties in investigating and defending a claim or suit resulting from my participation in any OLS abilities testing.

Severability: I further expressly agree that the foregoing waiver and assumption of risk agreement is intended to be as broad and inclusive as is permitted by the law of the Province of New Brunswick and that if any portion thereof is held invalid, it is agreed that the balance shall, notwithstanding, continue in full legal force and effect.

Acknowledgment of Understanding: I have read this waiver of liability and indemnification agreement and fully understand its terms. **I understand that I am giving up substantial rights**, including my right to sue. I acknowledge that I am signing the agreement freely and voluntarily, **and intend my signature to be a complete and unconditional release of all liability for injury resulting from ordinary negligence** to the greatest extent allowed by law in the Province of New Brunswick.

Signature of Client

Date

PPAT Preparation Guide

1. Candidates should come prepared with appropriate clothing to participate in physical testing (i.e. loose clothing & athletic footwear).
2. Candidates will be made aware of their test date in advance and will be expected to arrive well rested.
3. Candidates who smoke cigarettes are advised to abstain from smoking for at least 2 hours prior to testing as this can adversely affect the heart rate.
4. Candidates are advised to avoid caffeine for 2 hours prior to testing as this can adversely affect the heart rate.
5. Candidates should avoid large meals for 2 hours prior to testing as this can adversely affect performance.
6. Our cancellation policy is as follows:
 - a. In the event you are unable to make it to your scheduled session, please contact Omni Life Support at 830-4CPR within 72 hours of your session for a full refund. Last minute cancellations (less than 72 hours) will be rescheduled at no additional charge. If you fail to attend a training date without notice there is no refund.
 - b. Severe Weather Policy: In the event that weather creates conditions that are not suitable for travel we will cancel the training session. We will attempt to give participants a 12-hour notice via email if the course will be cancelled. As weather can be unpredictable the 12-hour notice is not a guarantee. All cancellations will be posted on our Facebook page. You can visit our page at: <https://www.facebook.com/omnilifesupport>.

Pre-Test Clearance Evaluation

Prior to commencement of the OLS-PPAT, the candidate will be asked if he/she knows of any reason that he/she should not perform this test. If a “Yes” response is given, an alternate date *may* be considered. If a “No” response is given, the candidate shall proceed.

The candidate’s pulse will be assessed for one minute. If the candidate’s resting heart rate is **greater than 100 beats/minute**, he/she will be asked to sit and rest for 5 minutes. Following the rest period, the candidate’s heart rate will be reassessed. If his/her heart rate remains above 100 beats/minute, the candidate will be asked to have a physician complete the PARmed-X form prior to participating in the testing. If his/her resting heart rate is below 100 beats/minute, the candidate may proceed.

The candidate’s blood pressure will also be assessed. If his/her blood pressure is **greater than or equal to 144/94** (as per Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Approach Guideline) the candidate will be asked to sit and rest for 5 minutes. Following the rest period, the candidate’s blood pressure will be reassessed. If his/her blood pressure remains equal to or greater than 144/94, the candidate will be asked to have a physician complete the PARmed-x form prior to participating in the testing. If the candidate’s blood pressure is below 144/94, he/she may proceed with the testing.

Course Lay Out

The course is set up to simulate an emergency house call. Proper lifting form must be strictly adhered to at all times. **Seven (7) minutes** will be allotted for completion of the course.

Steps

1. The candidate will carry the first-in gear (2x30 lbs trauma bags) from the starting line between pylons #1 & 2, proceed around the outside of pylon #3, through pylons #4 & 5 and then through pylons #6 & 7, over the platform, to the outside of pylons #8, 9, 10, & 11 and set the first-in gear down on the mat (in a controlled manner) next to the CPR mannequin.
2. The candidate will perform 2 minutes of quality CPR compressions at a rate of at least 100 compressions per minute. Compression depth will also be monitored.
3. The candidate will return along the same path to the starting line with the first in gear (2x30 lbs trauma bags).
4. The candidate will pick up simulated extrication equipment (2x50 lbs dumbbells) and return along the same path to the mat where the extrication equipment will be set down in a controlled manner.
5. The candidate will then, with the aid of a partner, perform an extremity lift on a 200 lbs patient from the floor to a chair.
6. With the aid of a partner, the candidate will return to the starting line along the same path, with a stair chair loaded with a simulated 200 lbs patient.
7. The candidate will pick up a simulated loaded stretcher (145 lbs barbell) and carry it between pylons #4 & 5, around the outside of pylon #3 and on to pylons #1 & 2. Once at pylons #1 & 2, the candidate will make a 180-degree turn and proceed back along the same path to pylons #4 & 5 and lower the barbell to the ground in a controlled manner.

Task Representation and links to the Paramedic NOCP Guidelines

First-in gear (2x30 lbs trauma bags) (*NOCP 3.1.e, 3.2.a): Representative of a standard first-in bag.

Steps: Residential steps

CPR (*NOCP 5.5.a): Cardio Pulmonary Resuscitation is a relatively common task for a paramedic while on an emergency call. It is tiring but its adequate performance is crucial to positive patient outcomes

Extremity Lift (200 lbs patient) (*NOCP 3.1.e, 3.2.a, 3.2.b): Paramedics are often expected to lift and move patients from various positions. The extremity lift is a common lift used and requires good body mechanics, communication as well as physical strength. The patient's weight (198 lbs rounded to the nearest 5 lbs = 200 lbs) was chosen, as it is representative of the top 75th percentile of New Brunswickers.

Stair Chair (*NOCP 3.1.e, 3.2.a, 3.2.b): The stair chair will be loaded with a simulated 200 lbs patient.

Extrication equipment (2x50 lbs dumbbell) (*NOCP 3.1.e, 3.2.a): Often paramedics will be required to return to the ambulance to fetch additional equipment of varying, and sometimes heavy, weights.

Stretcher (1x145 lbs barbell): Half of a loaded Ferno ProFlex stretcher (Stretcher: 89 lbs, Patient: $198 \text{ lbs} \div 2 = 144$ rounded to the nearest 5 lbs = 145 lbs).

The course is representative of a residential emergency call. It simulates the following:

- A paramedic arriving at the residence, carrying in the first in gear.
- The paramedic would travel up the front steps into the house and through the resident to the patient's side (mat).
- The patient is found to be in cardiac arrest and CPR is initiated. Return of Spontaneous Circulation (ROSC) is achieved after 2 minutes.
- The return to the start line simulates the paramedic returning to the ambulance for extrication equipment. The paramedic then travels back to the patient area to load the patient on a stair chair using an extremity lift.
- The paramedics now extricate the patient with the use of the stair chair.
- The final phase simulates lifting and carrying a loaded the stretcher to the ambulance.

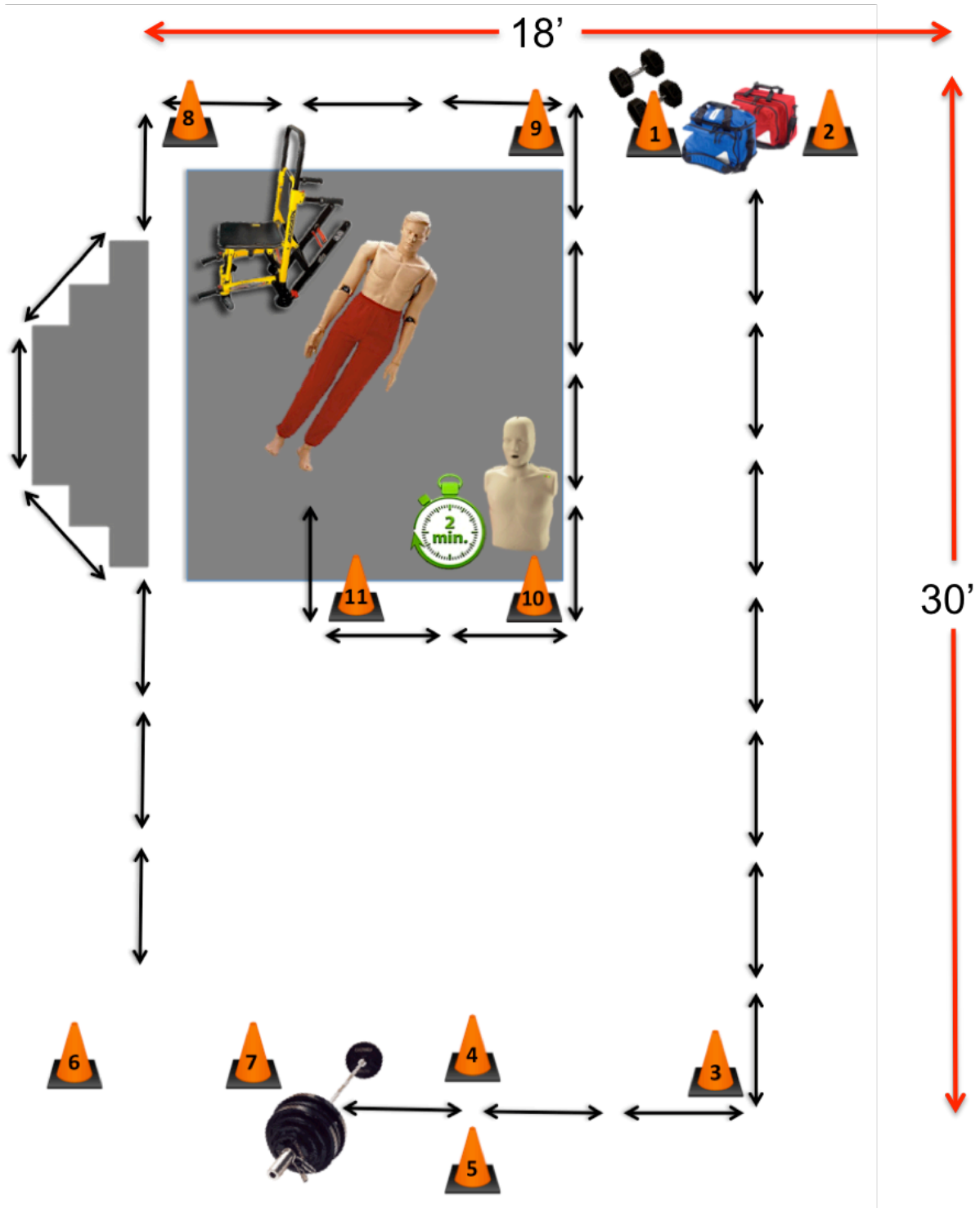
*NOCP Reference

3.1.e Exhibit physical strength and fitness consistent with the requirements of professional practice.

3.2.a Practice safe biomechanics

3.2.b Transfer patient from various positions using applicable equipment and / or techniques.

5.5.a Conduct cardiopulmonary resuscitation (CPR)



Pre Test Clearance

Is there any reason why you should/could not participate in the OLS-PPAT on this

_____ Of _____, _____
(Day) (Month) (Year)

No

Yes

If yes, please give reason:

Pretest Heart Rate 1. _____ bpm

2. _____ bpm

Pretest Blood Pressure 1. _____ / _____

2. _____ / _____

Candidate Name (please print): _____

Candidate Signature: _____

Examiner Name (please print): _____

Examiner Signature: _____

Scoring

Candidates will be scored according to their adherence to time restraints and successful completion of tasks.

- **Time Restraints:**
 - Candidates will be given 7 minutes to complete the course. This is a generous amount of time and therefore time busted (exceeding 7 minutes) will result in a failure to successfully complete the test.

- **Tasks:**
 - The candidate is permitted to lower the equipment to the ground in a controlled manner in order to adjust grip, posture or other. Time does not stop during this period of adjustment.
 - If at any time, equipment or simulated patients are dropped or moved to the ground in an uncontrolled manner, this will result in a failure to successfully complete the test.
 - If at any time, the candidate is unable to complete a task, this will result in a failure to successfully complete the test.

Score Sheet

Candidate Name: _____

Date: _____

Successful

Unsuccessful

Examiner's Comments:

Candidate's Signature: _____

Examiner's Signature: _____



OLS-PPAT

This is to certify that,

on _____,

Successfully Completed

OMNI LIFE SUPPORT'S PARAMEDIC

PHYSICAL ABILITIES TEST

Examiner





OLS-PPAT

**Test d'aptitudes physiques pour
les paramédics de
Omni Life Support**

OLS-PPAT Trousse d'informations

À une époque, la plupart des vocations étaient considérées soit comme un exercice d'esprit (ex. médecins, avocats, comptables, etc.) soit comme un exercice physique (ex. déménageurs, travailleurs de la construction, agriculteurs, etc.). Il est désormais largement admis qu'un esprit aiguisé et une santé d'acier sont, en grande partie, proportionnels l'un à l'autre et que la réussite professionnelle est, dans de nombreux domaines, attribuable à un bon équilibre entre ces deux entités.

Les soins paramédicaux sont un excellent exemple de cela. Avec un champ d'activité s'agrandissant et une population qui ne cesse de croître et qui devient de plus en plus fréquemment malade, il est essentiel que les paramédics d'aujourd'hui adoptent une approche holistique dans leur formation continue.

Le test d'aptitudes physiques pour les paramédics (OLS-PPAT) a été conçu pour identifier les faiblesses dans les capacités physiques du candidat au poste de paramédic dans le cadre des exigences de la profession de paramédic. Le OLS-PPAT est né d'un effort conjoint du comité des formateurs de santé physique personnelle certifiés et de paramédics accrédités. Cela dans le but d'identifier les exigences physiques essentielles à l'emploi de paramédic et de créer un moyen représentatif d'évaluer la capacité d'un candidat à travailler de façon efficace et sécuritaire dans l'environnement paramédical.

Ce test est composé d'une phase d'évaluation médicale préalable au test et d'une course d'obstacles servant à simuler une série d'événements et de tâches qui caractérisent un appel domestique régulier.

Vous trouverez dans cette trousse :

- A PAR-Q qui devra être rempli et soumis à l'administrateur du test avant de participer à la procédure de test. S'il a répondu oui à au moins une des questions, le candidat devra consulter un médecin et recevoir une autorisation écrite avant d'être autorisé à participer au test.
- La décharge de responsabilité, l'entente d'indemnisation et l'acceptation des risques. Ces documents doivent être complétés avant le début du OLS-PPAT.
- Le guide de préparation au OLS-PPAT
- L'explication de l'évaluation médicale préalable au test, le parcours de la course et la représentation des tâches.
- Le parcours de la course OLS-PPAT
- La feuille d'attribution des points
- Le certificat de réussite

PAR-Q & YOU

(A Questionnaire for People Aged 15 to 69)

Regular physical activity is fun and healthy, and increasingly more people are starting to become more active every day. Being more active is very safe for most people. However, some people should check with their doctor before they start becoming much more physically active.

If you are planning to become much more physically active than you are now, start by answering the seven questions in the box below. If you are between the ages of 15 and 69, the PAR-Q will tell you if you should check with your doctor before you start. If you are over 69 years of age, and you are not used to being very active, check with your doctor.

Common sense is your best guide when you answer these questions. Please read the questions carefully and answer each one honestly: check YES or NO.

YES	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Has your doctor ever said that you have a heart condition <u>and</u> that you should only do physical activity recommended by a doctor?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Do you feel pain in your chest when you do physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Do you have a bone or joint problem (for example, back, knee or hip) that could be made worse by a change in your physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Is your doctor currently prescribing drugs (for example, water pills) for your blood pressure or heart condition?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Do you know of <u>any other reason</u> why you should not do physical activity?

**If
you
answered**

YES to one or more questions

Talk with your doctor by phone or in person BEFORE you start becoming much more physically active or BEFORE you have a fitness appraisal. Tell your doctor about the PAR-Q and which questions you answered YES.

- You may be able to do any activity you want — as long as you start slowly and build up gradually. Or, you may need to restrict your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kinds of activities you wish to participate in and follow his/her advice.
- Find out which community programs are safe and helpful for you.

NO to all questions

If you answered NO honestly to all PAR-Q questions, you can be reasonably sure that you can:

- start becoming much more physically active — begin slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
- take part in a fitness appraisal — this is an excellent way to determine your basic fitness so that you can plan the best way for you to live actively. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated. If your reading is over 144/94, talk with your doctor before you start becoming much more physically active.

DELAY BECOMING MUCH MORE ACTIVE:

- if you are not feeling well because of a temporary illness such as a cold or a fever — wait until you feel better; or
- if you are or may be pregnant — talk to your doctor before you start becoming more active.

PLEASE NOTE: If your health changes so that you then answer YES to any of the above questions, tell your fitness or health professional. Ask whether you should change your physical activity plan.

Informed Use of the PAR-Q: The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity, and if in doubt after completing this questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

No changes permitted. You are encouraged to photocopy the PAR-Q but only if you use the entire form.

NOTE: If the PAR-Q is being given to a person before he or she participates in a physical activity program or a fitness appraisal, this section may be used for legal or administrative purposes.
"I have read, understood and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my full satisfaction."

NAME _____

SIGNATURE _____ DATE _____

SIGNATURE OF PARENT _____ WITNESS _____
or GUARDIAN (for participants under the age of majority)

Note: This physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if your condition changes so that you would answer YES to any of the seven questions.



Décharge de responsabilité, entente d'indemnisation et acceptation des risques

Décharge : En participant au test de capacités physiques pour paramédic offert par Omni Life Support Training And Consulting Inc. (ci-après dénommé OLS), au nom de moi-même, de mes héritiers, de mes représentants personnels ou cessionnaires, **moi**, _____, renonce, décharge, libère et convient de ne pas poursuivre OLS, ses propriétaires, ses responsables, ses employés, ses bénévoles et ses agents de **toute responsabilité et de toute réclamation découlant de la négligence ordinaire de OLS** ou d'une quelconque partie sus-mentionnée.

Cet accord s'applique à tout dommage corporel (incluant la mort) dû à des accidents ou des maladies découlant directement ou indirectement de la participation à des activités dirigées, suggérées ou planifiées par OLS incluant (sans s'y limiter) la participation à l'OLS-PPAT.

Indemnisation et mise hors de cause : Je suis également d'accord de tenir OLS, ses propriétaires, ses responsables, ses employés, ses bénévoles, ses agents et sa société d'assurance indemnes et à couvert contre toutes plaintes (initiée par moi ou par une tierce partie). Je conviens également de payer toutes les dépenses, incluant les frais de justice et les frais d'avocat engagés par l'OLS et les parties sus-mentionnées dans l'enquête et la défense d'une réclamation ou d'une poursuite résultant de ma participation à n'importe quel test de capacités offert par OLS.

Divisibilité : J'accepte aussi expressément que les précédentes renonciations et l'accord d'acceptation des risques soient conçus dans le sens le plus large et le plus inclusif que permet la loi de la province du Nouveau-Brunswick et que, si une de ses parties est rendue inapplicable, il est convenu que le reste continuera de s'appliquer et à être pleinement et légalement en vigueur.

Reconnaissance de compréhension : Je confirme avoir lu cette décharge de responsabilité et entente d'indemnisation et compris ses termes. **Je comprends que je renonce à tout droit substantiel**, incluant mon droit de poursuite. Je reconnais que je signe cette entente librement et volontairement et **j'ai l'intention que ma signature soit une libération complète et inconditionnelle de toute responsabilité pour une blessure résultant d'une négligence ordinaire** dans la mesure permise par la loi de la province du Nouveau-Brunswick.

Signature du client

Date

Guide de préparation au PPAT :

1. Les candidats doivent venir préparés avec des vêtements appropriés pour participer à des tests physiques (exemple : vêtements amples et chaussures de sport).
2. Les candidats seront avertis de la date de leur test en avance et il sera attendu d'eux d'arriver bien reposés.
3. Les candidats qui fument des cigarettes seront prévenus de s'abstenir de fumer au moins 2 heures avant d'être testés étant donné que cela peut affecter le rythme cardiaque.
4. Les candidats seront prévenus d'éviter la caféine au moins 2 heures avant d'être testés puisque cela peut affecter le rythme cardiaque.
5. Les candidats devraient éviter les repas copieux au moins 2 heures avant d'être testés puisque cela peut affecter défavorablement la performance.
6. Notre politique d'annulation est la suivante :
 - a. Dans l'éventualité où vous seriez incapable de vous présenter à la séance qui vous a été assignée, nous vous prions de contacter Omni Life Support au 830-4CPR au moins 72 heures avant votre séance pour un remboursement complet. Les annulations à la dernière minute (moins de 72 heures) seront reprogrammées sans coût additionnel. Si vous ne vous présentez pas à une séance sans nous avoir prévenus il n'y aura pas de remboursement possible.
 - b. Intempéries : dans l'éventualité où les conditions climatiques ne sont pas adaptées, nous annulerons la séance. Nous tenterons d'avertir les participants 12 heures à l'avance par courriel si le cours est annulé. Étant donné le fait que le temps est imprévisible, il n'est pas garanti que vous soyez averti 12 heures à l'avance. Toutes les annulations seront publiées sur notre page *Facebook*. Vous pouvez visiter notre page à l'adresse suivante : <https://www.facebook.com/omnilifesupport>.

Évaluation médicale préalable au test

Avant de commencer le OLS-PPAT, il sera demandé au candidat s'il / si elle a connaissance d'une quelconque raison qui l'empêcherait d'effectuer ce test. Si le candidat répond « Oui », une date alternative *pourrait* être considérée. Si le candidat répond « Non », le candidat pourra poursuivre.

Le rythme cardiaque du candidat sera évalué pendant une minute. Si le rythme cardiaque du candidat au repos est **plus élevé que 100 pulsations / minute**, il lui sera demandé de s'asseoir et de se reposer pendant 5 minutes. Après la période de repos, le rythme cardiaque du candidat sera réévalué. Si son rythme cardiaque reste supérieur à 100 pulsations / minute, il sera demandé au candidat de faire remplir le formulaire PARmed-X par un médecin avant de participer au test. Si son rythme cardiaque est inférieur à 100 pulsations / minute, le candidat pourra continuer.

La pression artérielle sera également mesurée. Si sa pression est **supérieure ou égale à 144/94** (selon les directives canadiennes en matière d'activité physique) il sera demandé au candidat de s'asseoir et de se reposer pendant 5 minutes. Après la période de repos, la pression artérielle du candidat sera réévaluée. Si sa pression artérielle reste égale ou supérieure à 144/94, il sera demandé au candidat de faire remplir le formulaire PARmed-X par un médecin avant de participer au test. Si sa pression artérielle est inférieure à 144/94, le candidat pourra continuer son cheminement.

Parcours de la course

La course a été conçue pour simuler un appel d'urgence domestique. Le port de poids doit être effectué convenablement à tout moment. **Sept (7) minutes** vous seront allouées afin d'effectuer le parcours.

Étapes

1. Le candidat devra porter l'équipement de premier répondant (2 troussees médicales de 30 livres chacune) en partant de la ligne de départ entre les pylônes 1 et 2, passer à l'extérieur du pylône 3, entre les pylônes 4 et 5 puis entre les pylônes 6 et 7, sur la plateforme, à l'extérieur des pylônes 8, 9, 10 et 11. Installer l'équipement de premier répondant sur le tapis (de façon contrôlée) à côté du mannequin de formation RCR.
2. Le candidat devra effectuer 2 minutes de compressions RCR de qualité à un taux au moins égal à 100 compressions par minute. La profondeur des compressions sera également surveillée.
3. Le candidat devra revenir en suivant le même chemin jusqu'à la ligne de départ avec l'équipement de premier répondant (2 troussees médicales de 30 livres chacune).
4. Le candidat devra ramasser une simulation d'équipement de dégagement (2 haltères de 50 livres chacune) et, en suivant le même chemin, revenir au tapis où le matériel de dégagement sera déposé de façon contrôlée.
5. Le candidat devra alors, avec l'aide d'un partenaire, soulever un patient pesant 200 livres du sol jusqu'à une chaise-civière.
6. Avec l'aide d'un partenaire, le candidat devra retourner à la ligne de départ en suivant le même chemin en transportant le patient fictif de 200 livres sur une chaise-civière.
7. Le candidat devra ramasser l'équivalent d'une civière chargée (1 haltère de 145 livres) et l'amener entre les pylônes 4 et 5, à l'extérieur du pylône 3 et sur les pylônes 1 et 2. Une fois arrivé aux pylônes 1 et 2, le candidat tournera à 180 degrés et retournera, en suivant le même chemin, aux pylônes 4 et 5 et posera l'haltère au sol de façon contrôlée.

Représentation des tâches et liens aux directives PNCP des paramédics

L'équipement de premier répondant (2 troussees médicales de 30 livres chacune) (*PNCP 3.1.e, 3.2.a) : représentatif de l'équipement standard du premier répondant.

Étapes : conditions domestiques

RCR (*PNCP 5.5a) : la Réanimation Cardio-Respiratoire est une tâche relativement courante pour un paramédic lors d'un appel d'urgence.

Soulèvement d'un patient (de 200 livres) à deux (*PNCP 3.1.e, 3.2.a, 3.2.b) : Cette pratique est une façon habituelle de soulever un patient et demande une bonne mécanique corporelle, une bonne communication ainsi qu'une force physique suffisante. Le poids du patient (198 livres, on arrondit ce poids au nombre entier le plus proche soit 200 livres) a été choisi pour sa représentativité des 75 percentiles supérieurs des Nouveau-Brunswickois.

Chaise-civière (*PNCP 3.1.e, 3.2.a, 3.2.b) : La chaise-civière doit être chargée avec un patient fictif de 200 livres.

Équipement de dégagement (2 haltères de 50 livres chacune) (*NOCP 3.1.e, 3.2.a) : Les paramédics devront souvent retourner à l'ambulance pour chercher des équipements supplémentaires de poids différents et parfois très lourds.

Civière (1 haltère de 145 livres) : Cela équivaut à la moitié du poids d'une civière Ferno ProFlex chargée (Civière: 89 livres, patient: 198 livres ÷ 2 = 144 arrondis aux 5 prochaines livres = 145 livres).

La course est représentative d'un appel d'urgence domestique. Cela simule les éléments suivants :

- Le paramédic arrive à la résidence en portant l'équipement de premier répondant.
- Le paramédic doit monter les marches de l'entrée du bâtiment pour entrer dans la maison et marcher pour arriver jusqu'aux côtés du patient (tapis).
- Le patient est retrouvé en état d'arrêt cardio-circulatoire et une procédure de RCR est amorcée. Le rétablissement de la circulation spontanée est atteint après deux minutes.
- Le retour à la ligne de départ imite le retour du paramédic à l'ambulance pour aller chercher l'équipement de dégagement. Le paramédic retourne alors dans la zone où se situe le patient pour le charger sur la chaise-civière en le soulevant à deux.
- Les paramédics extraient ensuite le patient grâce à la chaise-civière.
- La phase finale simule le soulèvement et le transport de la civière chargée dans l'ambulance.

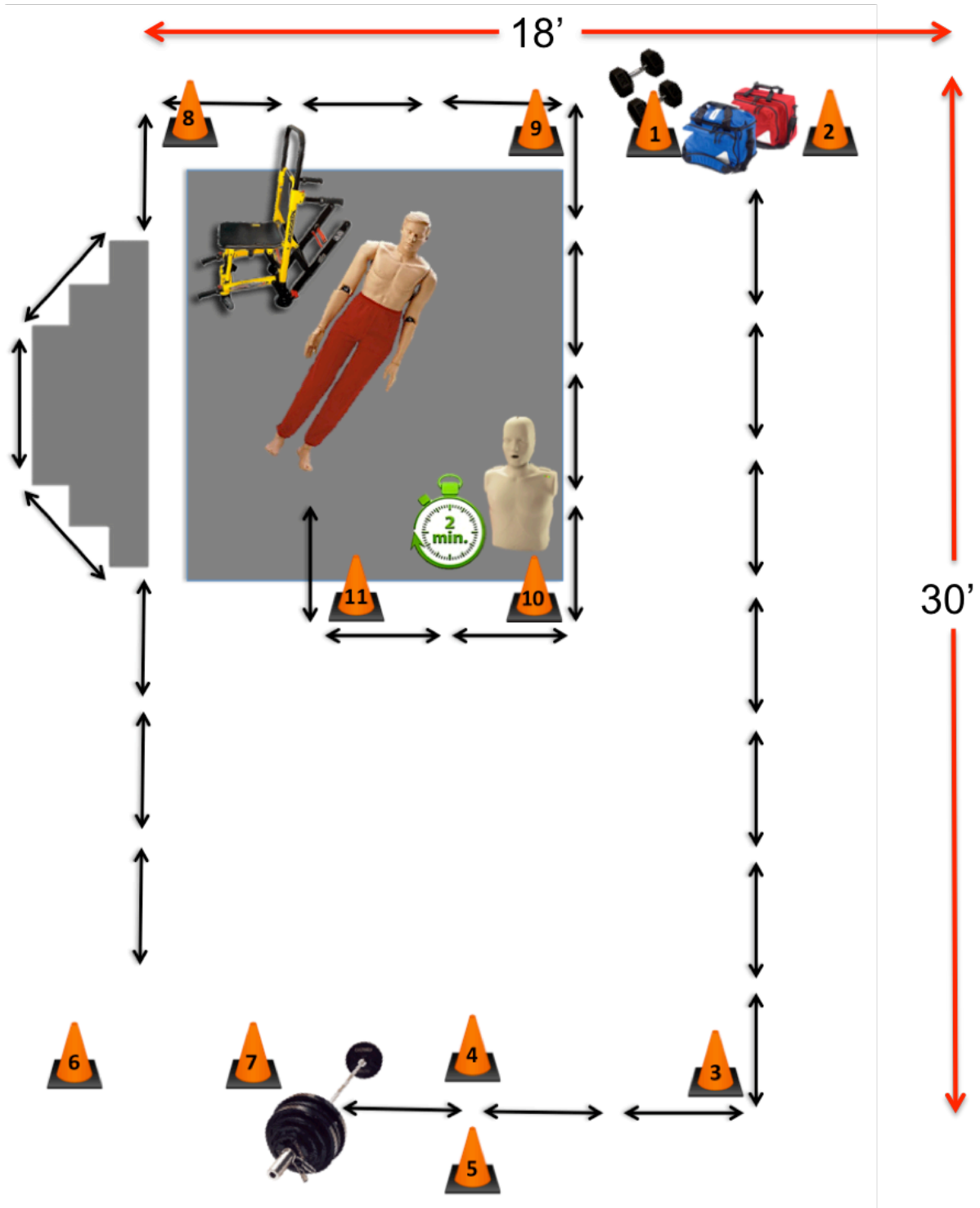
* Référence au PNCP

3.1.e Démontrer une force et une condition physique conformes aux exigences de l'exercice de la profession.

3.2.a Exercer une biomécanique sûre.

3.2.b Transférer un patient dans diverses positions en utilisant le matériel ou les techniques applicables.

5.5.a Pratiquer la réanimation cardio-respiratoire (RCR).



Attribution des points

Les candidats seront notés selon leur respect des contraintes temporelles et la réussite des tâches.

- **Contraintes temporelles :**
 - Il sera accordé 7 minutes aux candidats pour effectuer la course. C'est une période de temps amplement suffisante, ce qui implique qu'un dépassement de cette période (plus de 7 minutes) signifiera un échec à l'accomplissement du test.

- **Tâches:**
 - Le candidat a le droit d'abaisser l'équipement au sol de façon contrôlée afin d'ajuster sa préhension, sa position ou autre. Le temps ne s'arrête pas durant cet ajustement.
 - Si, à n'importe quel moment, l'équipement ou le patient fictif sont lâchés ou mis au sol de façon incontrôlée, cela signifiera l'échec au test.
 - Si, à n'importe quel moment, le candidat est incapable de mener à bien une tâche, cela entraînera un échec au test.

Résultats :

Nom du Candidat : _____

Date: _____

Réussite

Échec

Commentaire de l'examineur:

Signature du candidat : _____

Signature de l'examineur : _____



OLS-PPAT

Ce document certifie que,

le _____,

A terminé avec succès le

**TEST D'APTITUDES PHYSIQUES POUR LES
PARAMÉDICS DE OMNI LIFE SUPPORT**

Examineur

