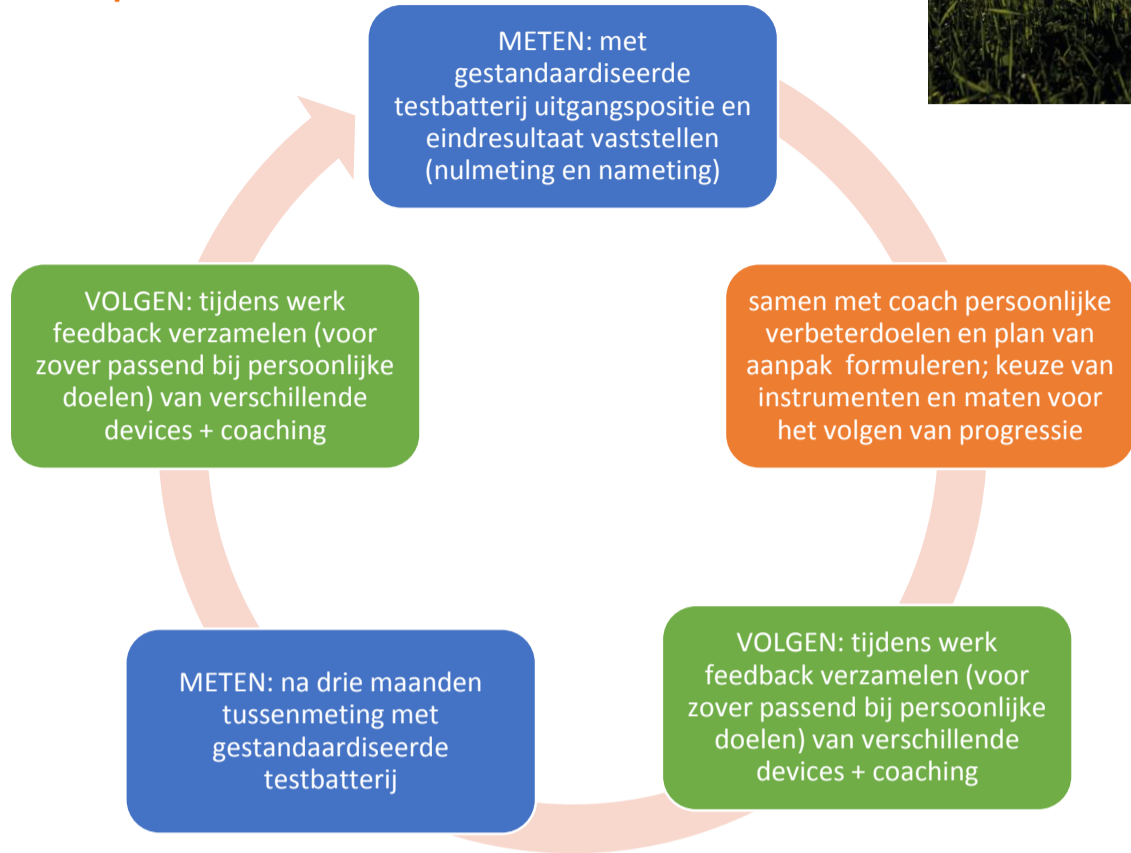


**Verbeteren van functionele fitheid van brandweermensen**  
 Onderzoeksoepzet:

- ontwikkelen testbatterij,
- testen en reduceren meetinstrumenten (N=20),
- veldtest voor effectmeting (N=2x30).



**Samenstelling testbatterij in de testfase**

	MOMENTAAN/ TIJDENS RUST	CONTINUE/ TIJDENS ACTIE
<b>ZEPHYR</b>		
• HARTSLAG		v
• HRV (STRESS)		v
• EXERCISE TIME (TESTTIJD)		v
• ESTIMATED CORE TEMP		v
• ADEM-FREQUENTIE		v
• HR RECOVERY (30,60,120,180 S)		Ná actie
• BEWEGING/LICHAAMSHOUDING		
<b>VIENNA TEST SYSTEM</b>		
• VERMOEIDHEID (AFNAME REACTIEVERMOGEN)	testbatterij	
• STRESSBESTENDIGHEID (REACTIEVERMOGEN ONDER DRUK)	testbatterij	
• MENTALE STABILITEIT	vragenlijst	
• ERVAREN WERKSTRESS	vragenlijst	
• WERKGERELATEERD GEDRAG EN VERWACHTINGSPATRONEN	vragenlijst	
<b>SELF REPORTS</b>		
• FYSIEKE VITALITEIT	rapporcijfer	
• MENTAAL/EMOTIONELE VITALITEIT	rapporcijfer	
• SOCIALE VITALITEIT	rapporcijfer	
• ZINGEVING	rapporcijfer	
<b>SLAAP</b>		
• ACTIGRAPH (POLS)		v
RESTQ-BELASTING EN HERSTEL	vragenlijst	

**Partners**



Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door het Samenwerkingsverband Noord-Nederland, Koers Noord en de provincie Groningen, Innovatief Actieprogramma Groningen-4

