



fit for work 

**medicoaches ag**

## *Medizinische Untersuchung „fit for work“ (I)*

*Ihr Berufsziel bei Securitrans und die Ausbildung dazu stellen hohe körperliche Anforderungen. Im Test „fit for work“ durchlaufen Sie deshalb eine professionelle medizinische Eintrittsuntersuchung auf der Basis modernster sportmedizinischer Kriterien. Körperfettanteil, Kraft und allgemeine Ausdauer sind wichtige Faktoren für die Gesundheit. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselliden, Übergewicht und Rückenschmerzen hingegen sind in der heutigen Gesellschaft die wichtigsten Gesundheitsprobleme.*

## *Medizinische Untersuchung „fit for work“ (II)*

*fit for work stellt sicher, dass Sie bereits bei der Anstellung über die nötige Leistungsfähigkeit verfügen, um die Ausbildung erfolgreich abzuschliessen und im Berufsalltag zu bestehen. fit for work erlaubt eine genaue, individuelle und objektive ärztliche Beurteilung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.*

# Was ist fit for work?

*fit for work setzt sich aus fünf Elementen zusammen:*

- *Fragebogen zu aktuellen und früheren Krankheiten und Unfällen*
- *Körperliche Untersuchung* (Herz-Kreislaufsystem, Atmung, Muskulatur und Gelenke, Rücken, Nervensystem, Sinnesorgane, anderes)
- *Körperzusammensetzung/Körperfettmessung* (Grösse und Gewicht, Body Mass Index, Körperfettanteil/fettfreie Körpermasse (Bioimpedanz))
- *Kraftausdauer* (Schultergürtel, Rumpfmuskulatur - Rumpfstabilität, Becken- und Beinmuskulatur)
- *Ausdauerterst (Laufband)*(Ausdauerleistung (Herz-Kreislauf-System),  
Präzise Trainingsempfehlung, keine maximale Ausbelastung)



## *Wie können Sie sich auf fit for work vorbereiten?*

Durch regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining. Jogging, Velofahren oder andere Sportarten während 3x 45-60 Minuten pro Woche sind eine ausgezeichnete Vorbereitung. Eine ideale Ergänzung ergibt sich durch 2x Krafttraining pro Woche. So wird sich im Verlauf der Trainings-Monate zusammen mit adäquater Ernährung auch Ihre Körperzusammensetzung verbessern: Mehr Muskulatur, weniger Fett.

Wie bei allen Tests trainieren Sie am besten die Elemente, die untersucht werden: Im Laufbandtest laufen Sie mit einer mittleren Geschwindigkeit von 9-13 km/h (Damen) bzw. 11-15 km/h (Herren). Im Kraftausdauerstest stützen Sie sich auf beide Vorderarme und Fussspitzen und heben im Ein-Sekunden-Rhythmus abwechslungsweise den linken und den rechten Fuss von der Unterlage ab.

## *Wie können Sie sich auf fit for work vorbereiten (2)?*

Alle Untersuchungen sind so aufgebaut, dass eine seriöse Vorbereitung erforderlich ist und eine reine Willensanstrengung nur gerade am Testtag praktisch nichts hilft: Beispielsweise sind weder der Körperfettanteil noch die Herzfrequenz und die Lactat-Konzentration beim Laufbandtest dem Willen unterworfen.

Ihre Motivation während der ganzen Vorbereitungsphase ist damit sehr wichtig, und am Ende der Tests haben Sie auch etwas verdient: Sie bekommen Ihre persönliche, schriftliche Auswertung und werden individuell zum Aufbau des weiteren Trainings beraten.

