

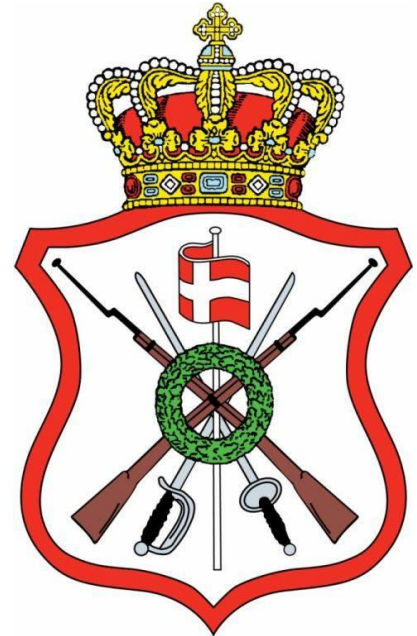
CENTER FOR MILITÆR FYSISK TRÆNING

Studerende: Anders Holm-Nielsen

Praktik-vejleder: Thor Anders Kilen, Sergent, Ph.d.-studerende.

Overordnede arbejdsopgaver:

1. Validering af Roergometer-test, som alternativ til løbetest.
2. State-of-readiness rapport omkring kulde-ekspeditioner.
3. Behandling af hjerterytme-variabilitets-data.
4. Pilot-projekt omkring styrkeforøgelse over kort sigt.



State-of-readiness, kulderapport

Baggrund: tidligere erfaringer har givet udtryk for et behov for et større arbejde med at klargøre individer til længere ophold i kulde. Formålet er at give den fornødne teoretiske baggrund samt praktiske anbefalinger til at individer kan løse opgaver i et ekstremt klima.

Metode: Litteratur-review herunder inddragelse af NATO-rapporter, samt inddragelse af eksperter på området; dykkeransvarlig læge, Jægerkorpset og Frømandskorpset. På længere sigt, ønsker CMT at indsamle egen empiri.

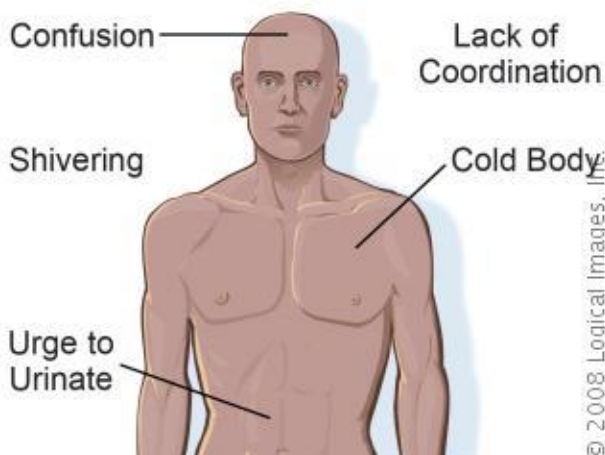
- Faglig tilgang: indsamle relevant litteratur og ud fra dette danne sig et overblik over de fysiologiske effekter af kulde, og koble dette til praktiske anbefalinger og eksperternes erfaringer.

Resultater/diskussion

- Hvad har jeg bidraget med: Kobling af den teoretiske viden til praktiske erfaringer og anvendelighed, samt identificering af nye problemstillinger.
- Hvor har jeg gjort overvejelser: Tilpasning af materiale til den gruppe det er tiltænkt (militært personel).
- Hvordan har jeg lært: sparring med kollegaer og kritisk nysgerrighed.
- Hvordan jeg har udviklet mig: større selvstændighed i arbejdet og bedre kendskab til egne kompetencer.

Konklusion/perspektivering

- Næste trin på arbejdsopgaven: indsamling af egen empiri.
- Refleksioner i forhold til senere beskæftigelse; projekt-baserede opgaver, træningskoncept- og testudvikling.



© 2008 Logical Images, Inc.

Air Temperature (°C)

Wind Speed (km/h)	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81

FROSTBITE GUIDE

Low risk of frostbite for most people
Increasing risk of frostbite for most people in 10 to 30 minutes of exposure
High risk for most people in 5 to 10 minutes of exposure
High risk for most people in 2 to 5 minutes of exposure
High risk for most people in 2 minutes of exposure or less