

# SOP: Feldstufentest

---

Version 1.0 vom 24.10.2012

1	Materialien	1
2	Vorbereitungen	1
3	Durchführung	1
4	Nachbereitung/ Reinigung	1

# 1 Materialien

Klapptisch, Pylone, Messrad, Hupe, Ersatzbatterien, Mülltüten, gelbes Eimerchen, Leukosilk, Finalgon, Handschuhe, Tupfer, Kleenex, Hämostilten, Kapiletten, Reagiergefäße, Box für Reagiergefäße, Schreibbrett, Formular für den Test, Kugelschreiber, Kxylolstift, Pulsuhren, Kontaktgel, Stoppuhr, Ersatzproben, Beutel für benutzte Pulsuhren, Sterilium

## 2 Vorbereitungen

- Sämtliche Materialien in einer transportablen Kiste zusammenstellen.
- Test: Die Pylone werden im Abstand von 50m auf der 400m-Bahn aufgestellt, die Hupe entsprechend eingestellt.
- Das Ohrläppchen jeden Sportlers wird mit Finalgon beschmiert.
- Jeder Sportler erhält eine Pulsuhr. Die Vorbelastungs-Herzfrequenz wird in Ruhe vor Beginn der Belastung abgelesen.
- Vor der ersten Blutentnahme Finalgon vom Ohrläppchen mit Tupfer und Desinfektionsmittel entfernen.
- Vor Beginn der Belastung wird die erste Blutentnahme durchgeführt.

## 3 Durchführung

- Der Test wird bei 2,0m/s begonnen, in dieser Belastungsstufe werden 2 Runden gelaufen usw. (s. Testprotokoll).
- Nach jeder Stufe wird Blut am Ohr des Sportlers entnommen.
- Die Stufenpausen sollten nicht länger als 1min andauern und in etwa gleich lang sein.
- Jeder Sportler läuft bis zur Ausbelastung, d.h. so lange bis er die geforderte Geschwindigkeit der entsprechenden Stufe nicht mehr einhalten kann.

## 4 Nachbereitung/ Reinigung

- Die Blutproben werden analysiert und das Laktat (mmol/l) der jeweiligen Stufe des jeweiligen Sportlers ermittelt.