



LÖGREGLUSKÓLI RÍKISINS
mars 2009



EFNISYFIRLIT

I

Inngangur

bls. 3

II

Efnisatriði sérstakrar bókar o. fl. um þrekálag lögreglumanna

bls. 5

III

Reglur Lögregluskóla ríkisins um framkvæmd þrekprófa lögreglumanna árið 2009

bls. 6

IV

Töflur, tímamælingar og viðmið

bls. 7

I

Inngangur

Þann 19. nóvember 2008 tilkynnti starfsmannaskrifstofa fjármálaráðuneytisins lögreglustjórum með tölvupósti að samninganefnd ríkisins hefði undirritað samkomulag við Landssamband lögreglumanna um breytingar og framlengingu á kjarasamningi aðila; jafnframt var frá því greint að samningurinn hafi verið samþykktur af Landssambandi lögreglumanna og að gildistími hans væri frá 1. nóvember 2008 til 31. maí 2009.

Einnig var tilkynnt að tekin verði upp þrekpróf undir forystu Lögregluskóla ríkisins sem útbúi reglur um þrekprófin og skuli vinnu við það lokið í janúar 2009.

Varðandi þrekprófin sjálf kom eftirfarandi jafnframt fram í tilkynningunni:

- Þrekprófin munu veita rétt til greiðslu þrekálags frá 1. febrúar 2009.
- Eitt og sama prófið verði lagt fyrir alla lögreglumenn.
- Kröfur þrekprófs geta þó verið mismunandi eftir aldri.
- Lögregluembættum er heimilt að greiða þrekálag í febrúar og mars á grundvelli bráðabirgðasamkomulags við einstaka starfsmenn.
- Slíkt samkomulag skal innihalda æfingaáætlun, markmið og skyldur um ástundun.
- 100% árangur á þrekprófi veitir rétt til fulls þrekálags sem er kr. 18.000.
- 80% árangur á þrekprófi veitir rétt til 50% þrekálags sem er kr. 9.000. Lakari árangur veitir ekki rétt til þrekálags.

Í janúar 2009 kynnti Lögregluskóli ríkisins samningsaðilum hugmyndir um kröfur (reglur) þrekprófs sem unnar voru í samvinnu við íþróttapjálfa og lækna. Prófið, sem ætlað er að gildi í eitt ár, byggist á nokkrum mælanlegum líkamsæfingum og þekktum viðmiðum. Samninganefndir ríkisins og Landssambands lögreglumanna samþykktu hugmyndir skólans.

Þrekkröfur eru aldurstengdar og byggist flokkun þeirra eingöngu á því. Samningsaðilar voru sammála um að 100% árangur á þrekprófi veiti rétt til fulls álags (hærrí flokkur) og 80% árangur veitir rétt til hálfis álags (lægrí flokkur). Lakari árangur veitir ekki rétt til álags.

Í febrúar óskaði dómsmálaráðuneytið sérstaklega eftir því við skólastjóra að Lögregluskóli ríkisins tæki að sér að annast framkvæmd og bera ábyrgð á þrekprófinu í ár.

Í skólanum voru framkvæmd tilraunapróf og unnið að útfærslu æfinga. Sérstaklega var leitað álits Vinnueftirlitsins á þrekviðmiðunarkröfum og í lok febrúar barst skólanum umsögn þess. Þar var því haldið fram að svokölluð teygjuæfing gæti haft bakmeiðsli í för með sér og var lagt til að fundin yrði önnur „liðleikaæfing“. Vegna þessarar afstöðu Vinnueftirlitsins var fallið frá því að nota umrædda æfingu og *uppsetur* teknar inn í staðinn sem ein af stöðvaæfingunum.

Vegna framkvæmdar fyrsta þrekprófs lögreglumanna í ár er eðlilegast og ódýrast að starfsmenn skólans geti framkvæmt prófið víðs vegar á landinu þar sem lögreglumenn starfa. Skólinn leggur mikla áherslu á að kostnaði sem til fellur við framkvæmd þrekprófsins verði haldið í lágmarki en fyrirsjáanlegt er að hann verður töluverður. Upphaflega var ætlunin að ráða sérstakan starfsmann tímabundið að skólanum en horfið var frá því vegna kostnaðar sem

Það hefði í för með sér. Ráðuneytið mun styrkja skólann sem nemur kostnaði við tvö hlaupabretti, þar sem mikill fjöldi lögreglumanna mun þreyta þrekprófið í skólanum, en ekki verður um að ræða sérstaka fjárveitingu vegna launagreiðslna við umsjón, o.fl. Til tals hefur komið, í viðræðum við ráðuneytið, að þegar verkinu lýkur í ár verði það metið og jafnframt ákveðið, í samráði við ráðuneytið, hvort dreifa þurfi kostnaðinum á lögregluembættin.

Framkvæmd þrekprófsins í ár er einskiptis átaksverkefni sem skólinn leggur áherslu á að vinna örugglega en eins hratt og hægt er. Skólastjóri hefur falið Gunnlaugi V. Snævarr, yfirlögregluþjóni, að hafa yfirumsjón með framkvæmdinni og hefur hann haft samband við „tengiliði“ hjá öllum lögregluembættum.

Við göngum að þessu verkefni með það í huga að mjög stór hluti þeirra u.þ.b. 700 starfandi lögreglumanna, sem eiga rétt á að þreyta prófið, óski eftir að gera það í ár.

Inntökuprófin í Lögregluskóla ríkisins eru lögð til grundvallar þegar við áætlum tímalengd við próftöku og fjölda þátttakenda sem hægt verður að prófa hverju sinni en ljóst er að það verður farið hægt af stað vegna annarra verkefna sem starfsmenn skólans þurfa að sinna á degi hverjum fram á vorið. Frá miðjum apríl og í maí verður hægt að vinna nokkuð hratt að framkvæmdinni. Hafa verður þó í huga að hér er um nýnæmi að ræða og hugsanlegt er að sá tími sem við áætlum okkur í upphafi sé vanmetinn.

Skólinn mun skrá upplýsingar um framkvæmdina til að geta metið verkefnið heildstætt að því loknu með tilliti til hugsanlegra breytinga síðar. Farið verður með allar upplýsingar sem til verða sem trúnaðarmál en lögreglustjórum kynnt hvorn flokkinn lögreglumaðurinn hefur staðist og ef svo, ekki náð lágmarkinu. Gengið er út frá því að framkvæmd og ábyrgð þrekprófsins árið 2010 og áfram verði ekki öll í verkahring Lögregluskóla ríkisins, heldur verði þá um sífelluverk að ræða á ábyrgð lögregluembættanna þar sem lögreglumenn starfa.

Skólinn mun samt sem áður bera áfram ábyrgð á útfærslu og flokkun þrekprófs lögreglumanna og eftir atvikum aðstoða lögregluembættin við framkvæmd eftir því sem þurfa þykir og mögulegt er með tilliti til mannafla og aðstöðu.

Að síðustu skal tekið fram að Lögregluskóli ríkisins fagnar því að þetta mikilvæga skref hafi verið stigið og telur að það sé ekki nokkur vafi á því að skipuleg líkamspjálfun lögreglumanna, sem árlega búa sig undir þrekpróf, muni leiða til þess að vel hæf og góð lögregla á Íslandi verður enn betri.

Lögreglumenn eru hvattir til að búa sig vel undir þrekprófið, vera jákvæðir og bjartsýnir og leggja metnað sinn í að ná góðum árangri. Lögreglustjórar, sem bera ábyrgð á því að lögreglumenn getir stundað líkamspjálfun, eru hvattir til að greiða götu þeirra sérstaklega við undirbúning og framkvæmd prófsins enda verður það að vera sameiginlegt markmið stjórnenda lögregluliða og lögreglumanna sjálfra að enginn mæti í þrekpróf án þess að vera hæfur líkamlega og tilbúinn.

Starfsmenn Lögregluskóla ríkisins senda góðar kveðjur með óskum um góðan árangur allra.

Arnar Guðmundsson,

skólastjóri.

II

Efnisatriði sérstakrar bókunar o.fl. um þrekálag lögreglumanna

Samninganefnd ríkisins, f.h. fjármálaráðherra/ríkisins og Landssamband lögreglumanna f.h. lögreglumanna, gerðu með sér samkomulag um breytingu og framlengingu á kjarasamningi aðila og bókun (2) um þrekálag lögreglumanna.

Samkvæmt bókuninni, sérstakri útfærslu hennar í fylgiskjali (2), tölvupóstum aðila og nánari útfærslum þeirra á fundum sínum, eru samningsaðilar sammála um eftirfarandi (reglur):

Líkamlegt atgervi lögreglumanna og þjálfun þeirra.

1. Vegna eðlis lögglustarfa er starfandi lögglumönnum nauðsynlegt að vera í góðu líkamlegu formi og þeir þurfa að hafa tækifæri til að viðhalda því.¹
2. Samningsaðilar eru sammála um að átt sé við þá sem eru skipaðir, ráðnir eða settir til að sinna lögglustörfum en ekki lögglumema og héraðslögglumenn.
3. Það er sameinginlegt markmið samningsaðila að lögglumenn stundi reglubundna líkamspjálfun og uppfylli tilteknar samræmdar kröfur sem skulu flokkaðar eftir aldri viðkomandi.²
4. Það er í höndum löggluembætta í samráði við lögglumenn að útfæra með hvaða hætti lögglumönnum verði auðveldað að sinna þjálfun.

Þrekkröfur og þrekpróf.

5. Löggluskóli ríkisins féllst á að útfæra og flokka þær þrekkröfur sem gerðar skulu til starfandi lögglumanna og skólinn setur einnig viðmið um tíðni þrekprófa.

Þrekálag.

6. Starfandi lögglumenn sem uppfylla þrekkröfur þess flokks sem þeir tilheyra, með því að standast (fyrsta) þrekprófið, öðlast rétt til þrekálags frá 1. febrúar 2009.
7. 100% árangur á veitir rétt til fulls þrekálags, kr. 18.000, sem greiðist í 12 mánuði á ári án orlofs og 80% árangur á þrekprófi veitir rétt til hálfes álags, kr. 9.000. Lakari árangur veitir ekki rétt til álags.
8. Endurtekin þrekpróf veita rétt til þrekálags frá næsta mánuði eftir að þau eru staðin.

Endurskoðun reglna.

9. Reglur þessar um þrekálag skal endurskoða í ljósi reynslunnar og aðilar semja um breytingar á þeim, þar á meðal hvort þær skuli vera samningsatriði.

Gildistími samnings.

10. Gildistími kjarasamnings aðila var framlengdur frá 1. nóvember 2008 til 31. maí 2009.

¹ Sbr. samningsaðilar vísa til þess að þetta sé áréttað í starfsmannastefnu lögglunnar, áherslum Landssambands lögglumanna og jafnframt rökrétt framhald af inntökuskilyrðum í Löggluskóla ríkisins, eins og segir í samkomulaginu.

² Upphaflega var hugmyndin, eins og sagði í bókuninni, að menn þyrftu að uppfylla tilteknar samræmdar kröfur sem taki mið af því við hvaða aðstæður þeir starfa; í viðræðum samningsaðila um framkvæmd urðu þeir hins vegar sammála um að þrekkröfur skuli vera aldurstengdar og flokkun þeirra einungis byggjast á því.

III

Reglur Lögregluskóla ríkisins um framkvæmd þrekprófs lögreglumanna 2009

1. Framkvæmd þrekprófs lögreglumanna 2009 er á vegum Lögregluskóla ríkisins og fer fram í mars til maí 2009. Eftir atvikum geta endurtökupróf farið fram eftir þann tíma.
2. Allir starfandi lögreglumenn eiga rétt á að þreyta þrekprófið sem gildir í eitt ár. Þeir starfandi lögreglumenn sem brautskráðir voru frá Lögregluskóla ríkisins í desember 2008 þurfa ekki að þreyta prófið til að öðlast rétt þann sem prófið veitir. Lögreglumaðurinn sjálfur er ábyrgur fyrir því að hann sé fær um að þreyta þetta próf en prófdómarar, sem nú í ár eru starfsmenn LSR, stjórna prófunum og geta skipað lögreglumanni að hætta prófinu ef þeim sýnist líkamlegu ástandi hans stefnt í hættu með frekari átökum.
3. Í framkvæmd er þrekprófið ein samfelld heild æfinga sem skulu teknar í ákveðinni röð. Prófið hefst á hlaupi en þeir sem eru fimmtíu ára og eldri geta sótt um að synda í stað þess að hlaupa. Það geta einnig yngri lögreglumenn sem haldnir eru stoðkerfismeini samkvæmt læknisvottorði sem skal skilað til viðkomandi lögreglustjóra áður en próf hefst. Framkvæmd prófsins verður auglýst hjá hverju embætti fyrir sig og þar fer skráning einnig fram.
4. Ef hlaupið er á hlaupabretti má próftaki ekki halda sér í tækið á meðan. Prófdómari getur ákveðið að hlaupið skuli á hlaupabraut í íþróttahúsi, á hlaupabraut á útivelli eða á víðavangi ef aðstæður bjóða upp á það.
5. Sundpróf fari fram með frjálstri aðferð, en án hjálpartækja, í 25 eða 50 metra sundlaug.
6. Standist próftaki ekki mælingu lægri flokks í hlaupi/sundi skal próftöku hætt.
7. Að loknu hlaupi/sundi er prófað í eftirgreindum stöðvaæfingum í röð, bekkpressu, hnébeygjum, niðurtogi og uppsetum. Próftaki má „sleppa“ einni stöðvaæfingunni og skal þá tilkynna um það fyrirfram. Reyni hann við allar æfingarnar fjórar má hann „falla“ í einni þeirra án þess að það útiloki greiðslu álags svo fremi hann standist hinar þrjár æfingarnar í þeim flokki sem miðað er við (sbr. hærri/lægri flokkur).
8. Viðmiðunartími milli hlaups/sunds og stöðvaæfinga skal vera u.þ.b. 10 mínútur og tími milli stöðvaæfinga ekki styttri en þrjár mínútur.
9. Próftaki sem fær „**Gott**“ í hlaupi/sundi og **þremur stöðvaæfingum** telst hafa staðist þrekprófið með 100% árangri (hærri flokkur). Próftaki sem fær „**Nokkuð gott**“ í hlaupi/sundi og að minnsta kosti **þremur stöðvaæfingum** telst hafa staðist þrekprófið með 80% árangri (lægri flokkur). Lakari árangur er fall og útilokar greiðslu álags.
10. Sá sem fellur á þrekprófinu getur óskað eftir að endurtaka allar æfingarnar; kjósi hann það skal hann æfa sig frekar og að jafnaði ekki endurtaka prófið fyrr en að tveimur vikum liðnum. Engin takmörkun er sett á fjölda tilrauna að öðru leyti. Sama á við próftaka sem nær „aðeins“ lægri flokki og vill þreyta prófið aftur. Endurtökupróf 2009 fara fram á vegum Lögregluskóla ríkisins.

IV

Töflur, tímamælingar og viðmið

2000 METRA HLAUP



Karlar	Nokkuð Gott	Gott	Mjög gott
< 30 ára	12:44-10:00	9:59-9:15	<09:15 mín
30-39 ára	14:44-11:45	11:44-10:00	<10:00 mín
40-49 ára	17:44-14:15	14:14-11:45	<11:45 mín
50-59 ára	18:29-17:00	16:59-12:15	<12:15 mín
60-65 ára	19:44-18:30	18:29-15:30	<15:30 mín

Konur	Nokkuð Gott	Gott	Mjög gott
< 30 ára	14:14-11:45	11:44-10:00	<10:00 mín
30-39 ára	16:59-13:45	13:44-11:15	<11:15 mín
40-49 ára	18:29-16:15	16:14-12:45	<12:45 mín
50-59 ára	19:44-18:30	18:29-14:45	<14:45 mín
60-65 ára	20:59-19:45	19:44-17:45	<17:45 mín

ÚTFÆRSLA:

- Prófdómari getur ákveðið að hlaupið skuli á hlaupabraut í íþróttasal/útivelli eða á víðavangi.
 - Útihlaup skal vera því sem næst á jafnsléttu, helst þó á 400 metra hlaupabraut.
- Ef notað er hlaupabretti má ekki styðja sig við brettið meðan á hlaupinu stendur.

600 METRA SUND

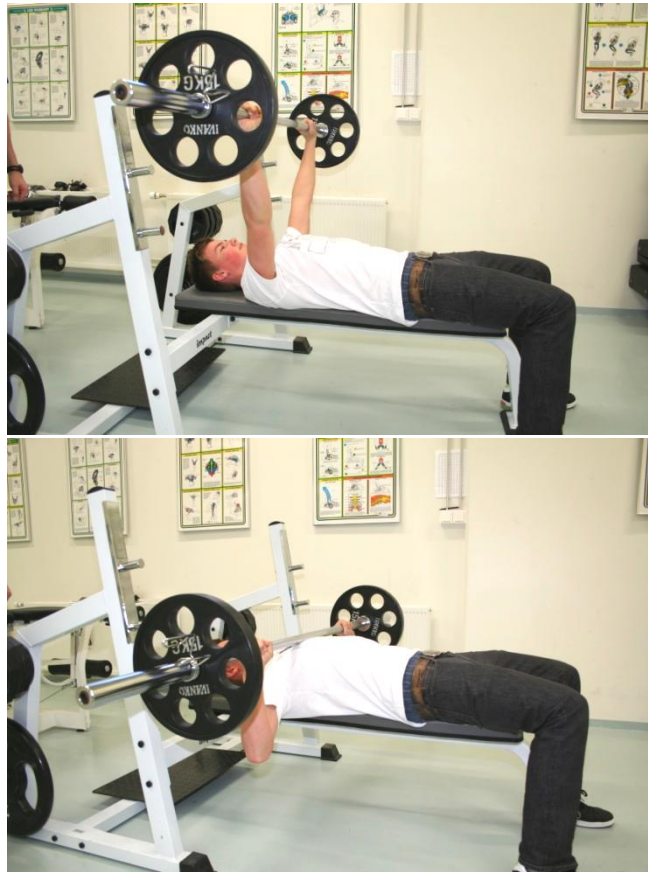


Aldur	Nokkuð gott	Gott	Mjög gott
< 30 ára	14:59-14:31	14:30-14:00	<14:00 mín
30-39 ára	15:59-15:31	15:30-15:00	<15:00 mín
40-49 ára	16:59-16:31	16:30-16:00	<16:00 mín
50-59 ára	17:59-17:31	17:30-17:00	<17:00 mín
60-65 ára	18:59-18:31	18:30-18:00	<18:00 mín

ÚTFÆRSLA:

- Frjáls aðferð án hjálpartækja í 25 eða 50 m sundlaug.

BEKKPRESSA



**KARLAR LYFTA 60% AF LÍKAMSPYNGD (MINNST 30 KG OG MEST 50 KG).
KONUR LYFTA 40% AF LÍKAMSPYNGD (MINNST 20 KG OG MEST 35 KG).**

UPPHAFSSTAÐA:

- Fætur hafðir á gólfi og rass snerti bekk.
- Hafa axlabreidd milli handa, að lágmarki.

ÚTFÆRSLA:

- Stöngin látin síga niður og snerta brjóst, lyft upp og rétt úr örmum.
- Fætur eiga að snerta gólf og rass bekk meðan lyft er.

Aldur	Nokkuð gott	Gott	Mjög gott
< 30 ára	8-11	12-15	>15
30-39 ára	6 - 9	10-13	>13
40-49 ára	5 - 7	8-11	>11
50-59 ára	4 - 5	6-8	>8
60-65 ára	2 - 3	4-6	>6

HNÉBEYGGJUR



NOTA SKAL LÉTTA STÖNG VIÐ ÆFINGUNA.

VINNUTÍMI ER 40 SEK.

UPPHAFSSTAÐA:

- Stöng er haldið aftan við hnakka.
- Byrja með beina fætur.
- Bil milli fóta sé ekki meira en 30 sm.
- Hæð á setu á að vera sú að þegar rass snertir setu séu læri í láréttri stöðu.

ÚTFÆRSLA:

- Beygja sig niður með beint bak þannig að rass snerti setu.
- Standa upp, rétta alveg úr fótum og horfa beint fram.

Aldur	Nokkuð gott	Gott	Mjög gott
<30 ára	30-36	37-42	>42
30-39 ára	26-32	33-39	>39
40-49 ára	21-27	28-33	>33
50-59 ára	16-22	23-28	>28
60-65 ára	11-17	18-23	>23

NIÐURTOG



**KONUR TOGA 40% AF LÍKAMSPYNGD (MINNST 20 OG MEST 40 KG).
KARLAR TOGA 60% AF LÍKAMSPYNGD (MINNST 40 OG MEST 60 KG).**

UPPHAFSSTAÐA:

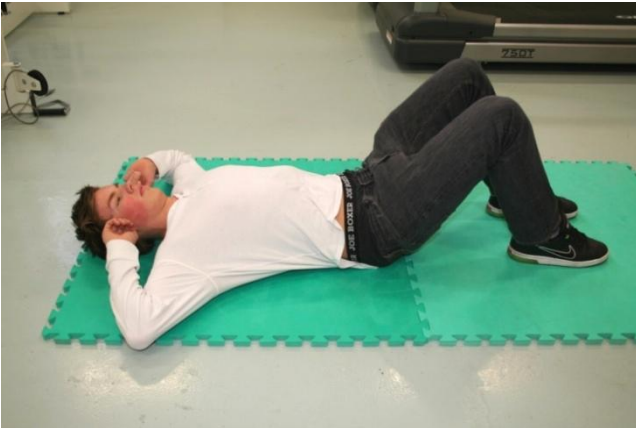
- Sitja með beint bak, beina arma, yfirgrip á stöng og a.m.k. axlabreidd á milli handa.

ÚTFÆRSLA:

- Toga stöng niður að höku og rétta alveg úr örmum eftir hvert tog.
- Ekki má hreyfa bak og/eða rass frá bekk meðan á toginu stendur.

Aldur	Nokkuð gott	Gott	Mjög gott
< 30 ára	6-9	10-13	>13
30-39 ára	5-7	8-11	>11
40-49 ára	4-6	7-9	>9
50-59 ára	2-4	5-7	>7
60-65 ára	1-3	4-5	>5

UPPSETUR



UPPHAFSSTAÐA:

- Liggja á gólfi með fætur beygða a.m.k. í 45 gráður.
- Fætur á gólfi, undir festu.
- Halda skal með þumal- og vísifingri um eyru.

ÚTFÆRSLA:

- Olnbogar eiga að snerta hné.
- Á niðurléið á að leitast við að fara með olnboga í átt að gólfi, þeir þurfa þó ekki að snerta gólf.
- Ekki má hvíla á milli uppseta.

Aldur	Nokkuð gott	Gott	Mjög gott
< 30 ára	15-20	21-30	>30
30-39 ára	12-15	16-25	>25
40-49 ára	8-10	11-20	>20
50-59 ára	5-8	9-15	>15
60-65 ára	3-6	7-10	>10

ÞYNGDIR Í BEKKPRESSU OG NIÐURTOGI

KONUR

Eigin þyngd	40%/kg
62	25
63	
64	
65	
66	
67	27,5
68	
69	
70	
71	
72	
73	30
74	
75	
76	
77	
78	
79	32,5
80	
81	
82	
83	
84	
85	35
86	
87	
88	
89	
90	
91	
92	37,5
93	
94	
95	
96	
97	
98	40
99	
100	

KARLAR

Eigin þyngd	60%/kg
67	40
68	
69	
70	42,5
71	
72	
73	
74	45
75	
76	
77	
78	47,5
79	
80	
81	
82	50
83	
84	
85	
86	52,5
87	
88	
89	
90	55
91	
92	
93	
94	
95	57,5
96	
97	
98	
99	60
100	