



Annex A EQUIPMENT CHECKLIST

This annex is a list of items to be carried with PSP Fitness and Sport Instructor. Please be aware that the number of CAF Personnel being tested may change and it is advised to bring additional resources such as DND 279s if necessary.

TRAVELING KIT

- Carry-on luggage
- Pylons (10)
- Stopwatch (recommended to have a spare)
- 30m/100' DeWalt - Measuring Tape
- Automatic blood pressure machine (Life Source UA-767Plus)
- Blood pressure cuff (medium-large)
- Keuffel-Esser anthropometric tape or equivalent non-stretch tape
- Clothes Pins (10)
- Heys - X Scale Pro II model
- Clipboard (1) and Pens (4)
- Carabineers (6)
- Strap for Sandbag Drag
- Black sand bag (3)
- 11" cable Ties (20)
- Black garbage bag
- Rope to tie off sandbag (3)
- FORCE Program forms (DND 279) (25)
- FORCE Program Ops Manual latest Ed.
- Dfit.ca pamphlets (as needed)
- Dfit.ca logbook (as needed)
- Bodyweight Training System booklets (as needed)
- Fitness Profile Poster
- FORCE Result Card (as needed)
- Plastic envelop
- Duct tape
- 48 mm Blue Painter's tape / Floor Tape (3)
- FORMeFIT System

*****Ideally, the FORMeFit Kit shall be carried-on the aircraft rather than being checked baggage.*****

REFERENCES

FORCE Program Operations Manual (latest edition)



Annexe A

LISTE DE CONTRÔLE DE L'ÉQUIPEMENT

Dans la présente annexe figure une liste d'articles que doit avoir le moniteur de conditionnement physique et de sports des PSP. Puisque le nombre de militaires effectuant l'évaluation varie, il est conseillé d'apporter au besoin des articles supplémentaires, comme des formulaires DND 279.

TROUSSE DE VOYAGE

- Un bagage à main
- Cônes (10)
- Chronomètre (recommandé d'en avoir un de plus)
- Un ruban à mesurer DeWalt de 30 m/100'
- Tensiomètre automatisé (LifeSource UA-767Plus)
- Brassard (moyen/grand) pour mesurer la tension artérielle
- Ruban anthropométrique Keuffel-Esser ou un ruban équivalent non extensible
- Pincettes à linge (10)
- Pèse-bagages modèle Heys X Pro
- Planchette à pince (clipboard) (1) et Stylos (4)
- Mousquetons (6)
- Courroie pour tirer les sacs de sable
- Sacs de sable noirs (3)
- Attaches de câble de 11 po (20)
- Sac à déchets noir (3)
- Corde pour attacher les sacs de sable (3)
- Formulaires du programme FORCE (DND 279) (25)
- Dernière édition du Manuel d'instructions FORCE
- Dépliants de cphysd.ca (au besoin)
- Journal de bord cphysd.ca (au besoin)
- Livrets du Programme de conditionnement physique au poids du corps (au besoin)
- Affiche du profil de la condition physique
- Carte de résultats FORCE (au besoin)
- Enveloppe de plastique
- Ruban à conduits
- Ruban gommé bleu de 48 mm pour plancher (3)
- Système FORMeFIT

*****Idéalement, la trousse FORMeFit fait partie du bagage à main et non des bagages enregistrés.*****

RÉFÉRENCES

Manuel d'instructions FORCE (dernière édition)