

## Informationsblatt zum körperlichen Einstellungstest

Dieses Informationsblatt soll zur Vorbereitung auf den körperlichen Einstellungstest dienen. Mit diesem Test wird Ihre physische Konstitution in Bezug auf Ihren Beruf als Mitarbeitender im Rettungsdienst überprüft.

### Voraussetzungen für die Teilnahme am Einstellungstest:

- Die Identität der Bewerberinnen und Bewerber wird durch Vorlage eines gültigen Personalausweises überprüft.
- Der Gesundheitsstatus wird abgefragt. Bei Infekten oder Fieber ist eine Teilnahme aus Gründen des Gesundheitsschutzes nicht möglich.
- Der Test wird in geeigneter Sportkleidung durchgeführt. Das Tragen von Hallenturnschuhen ist erforderlich. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.
- Sämtlicher Schmuck ist abzunehmen oder abzukleben.
- Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- Kopfhörer/In-Ear-Ohrstecker sind nicht zugelassen.

Der Test ist aktuell in 6 Einzelübungen gegliedert.

Minderleistungen in einem Teil können durch Leistungen in anderen Bereichen ausgeglichen werden.

Die Reihenfolge ist nicht bindend und kann abweichen.

### **1. Liegestütz**

Die Übung überprüft die Kraftausdauer der Arm- und Brustmuskulatur sowie die Rumpfstabilität.

Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung mit gestreckten Armen ein, die Hände sind dabei auf Höhe der Schultern auf dem Boden aufgestützt, die Beine sind geschlossen, der Körper gestreckt.

Auf Kommando beugt die Testperson die Arme, bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt. Beim nächsten Kommando streckt die Person bei gestreckter Körperhaltung die Arme wieder voll durch. Beide Bewegungsabläufe zusammen sollen zwei Sekunden dauern.

2 Liegestütze können zur Probe mit Vorgabe des Tempos durchgeführt werden, anschließend erfolgt nach kurzer Pause der Bewertungsdurchgang.

Mindestanforderung:  $\geq 10$  Wiederholungen

Max. 2 Versuche, der beste Versuch wird gewertet.

## 2. Kasten-Bumerang-Test (abgewandelt)

Diese Übung überprüft die Ganzkörperkoordination.

Bei dieser Übung ist ein Feld mit drei offenen Kastenteilen, einer Turnmatte und einem Verkehrshütchen aufgebaut. Die Positionierung der Kastenteile und der Matte erfolgt ausgehend von der Mitte des Verkehrshütchens in 2,6m Entfernung.

Die Testperson steht an der Startlinie.

Nach dem Startkommando erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Anschließend wird zum Verkehrshütchen gelaufen und hinter dem Verkehrshütchen rechts abgebogen zum ersten Kastenteil.

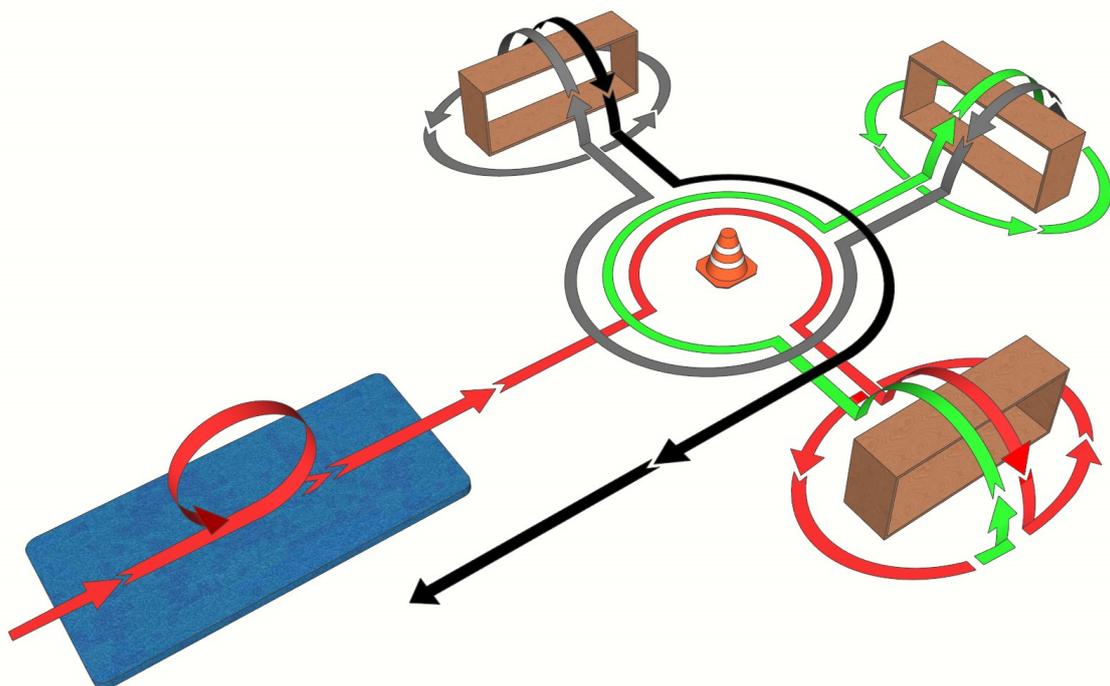
Das Kastenteil wird übersprungen und gegen den Uhrzeigersinn umlaufen. Daraufhin wird das Kastenteil wieder Richtung Verkehrshütchen übersprungen.

Nochmals hinter dem Verkehrshütchen rechts zum zweiten Kastenteil usw.

Nach dem letzten Kastenteil hinter dem Hütchen rechts vorbei zurück zur Matte.

Die Zeitmessung beginnt ab Startkommando und endet auf dem Rückweg bei Kontakt zur Matte.

Mindestanforderung:  $\leq 21$  Sekunden



### **3. Fünfersprung**

Diese Übung überprüft die Kraft der unteren Extremitäten und Ganzkörperkoordination.

Die Testperson springt aus dem Stand mit geschlossenen Beinen von der Startlinie aus mit vier darauffolgenden Sprüngen, ohne Absturz, Ausfallschritt oder Abstützen bei der Landung.

Bei Fehlern (Sturz, Ausfallschritt etc.) wird der Versuch max. 1x wiederholt.

Mindestanforderung:  $\geq 8$  Meter

### **4. Wechselsprünge**

Die Übung überprüft die Kraftausdauer der unteren Extremitäten, sowie die Koordination des gesamten Bewegungsapparates unter Zeitdruck.

Die Testperson steht hüftbreit seitlich neben einer ca. 30cm hohen Stange.

Auf Kommando springt sie gleichzeitig mit beiden Beinen seitlich ohne Zwischensprünge über die Stange hin und her.

Nach 2 Probesprüngen beginnt auf Kommando der Bewertungsdurchgang.

Mindestanforderung:  $\geq 30$  Wiederholungen in 30 Sekunden.

Max. 2 Versuche, der beste Versuch wird gewertet.

### **5. Treppensteigen mit anschließender Herz-Lungen-Wiederbelebung**

Bei dieser Übung wird die Testperson mit mehreren Ausrüstungsgegenständen (ca. 20kg) eine definierte Strecke überwinden und im Anschluss eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen.

Mindestanforderung: Die Übung muss beendet werden.

### **6. Trageübung zu zweit**

Die Trageübung dient der Überprüfung einer berufsüblichen Belastung zur Kraftausdauer und Koordination.

Die Testpersonen transportieren eine ca. 75kg schwere Rettungspuppe auf einer Schaufeltrage über eine definierte Strecke durch einen Hindernisparcours und/oder Treppenhaus. Auf der Hälfte der Strecke werden die Positionen der Kopf- und Fußträger getauscht.

Mindestanforderung: Die Übung muss beendet werden.