Kreis Paderborn

Informationsblatt zum körperlichen Eignungstest (KET)

Der körperliche Eignungstest dient der Überprüfung der physischen Leistungsfähigkeit in Bezug auf die beruflichen Anforderungen im Rettungsdienst.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- 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 Duschmöglichkeiten sind vorhanden.
- Sämtlicher Schmuck ist abzunehmen oder abzukleben.
- Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- Kopfhörer/In-Ear-Ohrstecker sind nicht zugelassen.

Der Test umfasst sechs Einzelübungen, mit denen insbesondere die Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit sowie die Belastbarkeit unter körperlicher Anstrengung überprüft werden. Minderleistungen in einem Aufgabenteil können durch Leistungen in anderen Bereichen ausgeglichen werden. Die Reihenfolge ist nicht bindend und kann abweichen.

1. 1000 m-Lauf (Schnelligkeit & Kondition)

Die Testperson läuft insgesamt **1000 m** (10 Runden in der Dreifachsporthalle).

Bewertung: benötigte Zeit (Mindestanforderung: ≤ 6 Minuten).

2. Treppensteigen mit anschließender HLW (Belastungstoleranz)

Die Testperson steigt mehrfach zügig einen Treppenraum hinauf und hinab. Unmittelbar nach Erreichen des Ziels muss vor Ort innerhalb von wenigen Sekunden eine standardisierte Herzdruck-Druckmassage (HLW) an einer Reanimationspuppe für **2 Minuten** fehlerfrei durchgeführt werden.

Bewertung: korrekte Ausführung der Drucktiefe und -frequenz an der Puppe trotz erhöhter Herzfrequenz sowie benötigte Gesamtzeit

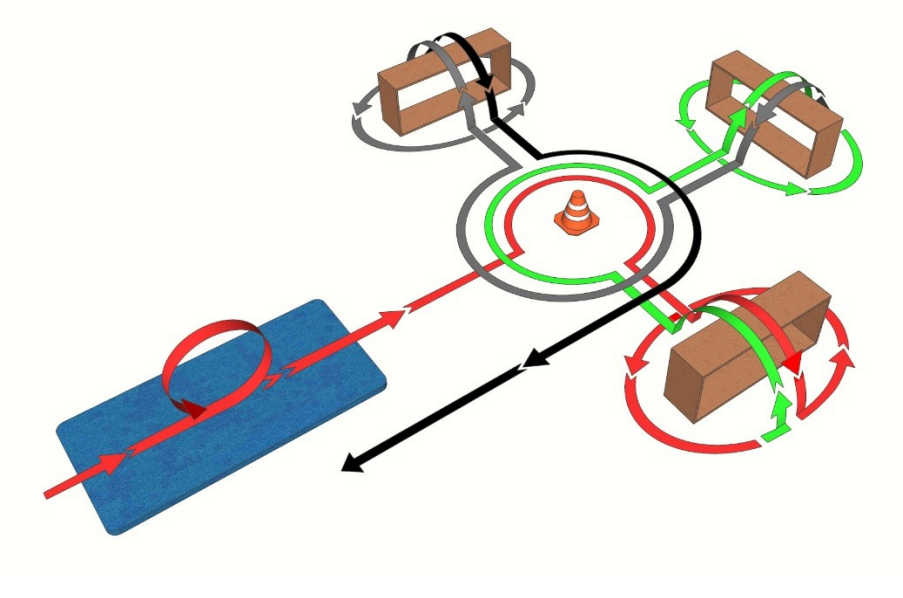
3. Personenrettung (Kraft & Handhabung von Lasten)

Eine genormte Testpuppe (75 kg) liegt mit dem Kopf in Zugrichtung an der Start-/Ziellinie. Die Puppe muss insgesamt **30 Meter**, rückwärtig um eine Pylone, mit einer zeitlichen Vorgabe von **90 Sekunden** gezogen werden.

Bewertung: benötigte Zeit (Mindestanforderung ≤ 90 Sek.) sowie korrekte, rücken- und patientenschonende Ausführung des Transportes.

4. Kasten-Bumerang-Test (Agilität)

Bei dieser Übung ist ein Parcours bestehend aus drei offenen Kastenteilen, einer Turnmatte und einer Pylone aufgebaut. Nach dem Startkommando erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Anschließend wird zur Pylone gelaufen und hinter der Pylone rechts abgebogen zum ersten Kastenteil. Das Kastenteil wird übersprungen und gegen den Uhrzeigersinn umlaufen. Daraufhin wird das Kastenteil wieder Richtung Pylone übersprungen, nochmals hinter dem Verkehrshütchen rechts zum zweiten Kastenteil usw., nach dem letzten Kastenteil hinter dem Hütchen rechts vorbei zurück zur Matte.



Bewertung: benötigte Zeit (Mindestanforderung ≤ 21 Sek.) für die fehlerfreie Absolvierung des Parcours

5. Patiententransport mit Tragestuhl (Kommunikation & Patiententransport)

Eine genormte Testpuppe (75kg) ist bereits auf einem Tragestuhl fixiert und muss im 2er-Team über eine Treppe hinauf und wieder hinunter transportiert werden. Die Positionen im Team werden auf der Hälfte des Transportes gewechselt.

Bewertung: Kommunikation im Team, sowie korrekte, rücken- und patientenschonende Ausführung des Transportes; Die Übung muss beendet werden.

6. Tragen eines Medizinballs zwischen zwei Kästen (Koordination, Schnelligkeit & Wendigkeit)

Beschreibung: Zwei Kästen stehen **10 m** auseinander und haben eine **Höhe von 40 cm.** Der Prüfling greift den **Medizinball (5 kg)** vom Kasten A und sprintet so schnell wie möglich gradlinig zum gegenüberliegenden Kasten B. Dort angekommen legt er den Ball ab **(muss auf dem Kasten liegen bleiben)** und umrundet den Kasten. Anschließend nimmt er den Medizinball wieder auf und läuft zurück zum Kasten A, um den Ball dort ebenfalls abzulegen und den Kasten zu umrunden.

Bewertung: benötigte Zeit (Mindestanforderung ≤ 21 Sekunden), korrekte Ausführung der Übung