

Physische Eignungsfeststellung

Ausbildung zum Notfallsanitäter / Notfallsanitäterin





Einleitung

Physische Eignungsfeststellung

Hiermit möchten wir allen Bewerberinnen / Bewerbern die Möglichkeit geben, sich auf die physische Eignungsfeststellung vorzubereiten.

Im Weiteren finden Sie die verschiedenen Übungen der physischen Eignungsfeststellung. Bereiten Sie sich gesundheitlich und körperlich auf eine gute Grundfitness vor und üben Sie die einzelnen Testteile, damit Sie den Bewegungsablauf und das Tempo einschätzen können. Gerade die technische Ausführung sollte fehlerfrei durchgeführt werden können, damit Sie die zeitlichen Vorgaben erreichen.

Es werden bei fast allen Übungen zwei Versuche gewährt. Jede nichtbestandene Disziplin bildet für sich ein „k.o.-Kriterium“. Wird eine Disziplin nicht bzw. bei Disziplinen mit Wiederholungsmöglichkeit endgültig nicht bestanden, gilt die gesamte physische Eignungsfeststellung als nicht bestanden. Wenngleich Sie in diesem Fall im Auswahlverfahren nicht weiter berücksichtigt werden können, bitten wir Sie zu Ihrer eigenen Einschätzung und Auswertung der Eignungsfeststellung dennoch, die Eignungsfeststellung bis zum Ende zu absolvieren. Diese weitere Teilnahme beruht selbstverständlich auf einer freiwilligen Basis.

Die genauen Details der Ausführungen sowie die genaue Anzahl oder die Zeitvorgaben sind durch Texte und Bilder erklärt. Beachten Sie auch die Fehler, die zum Nicht-Bestehen einer Übung führen.

Die Übungen werden an einem Tag (mit Ausnahme des Drehleitersteigens) nacheinander an einzelnen Stationen durchgeführt.

Die Deutsche Sporthochschule Köln war maßgeblich an der Entwicklung beteiligt, weitere Details finden Sie auch im Internet unter dem Suchbegriff „physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in Deutschland“.

Weitere Fragen können Sie auch gerne an die Berufsfeuerwehr Minden richten.

Abt. Aus-und Fortbildung

Sportreferent S. Gutsche

0571 / 8387-0

Treppensteigen [1]

6 Runden

Material:

- 2 Kugelhanteln 6kg
- 2 Verkehrsleitkegel
- 1 Stoppuhr
- 1 Klickzähler
- Klebeband
- Einweghandschuhe in verschiedenen Größen

Aufbau:

- Bereich zwischen Fenstern und Treppe komplett Freiräumen
- Kugelhanteln auf der obersten Treppenstufe am Geländer abstellen
- Verkehrsleitkegel als Wendepunkt im Abstand von 1m zur obersten und untersten Stufe mittig positionieren und mit Klebeband fixieren



Beschreibung:

- TN zieht Einweghandschuhe an und positioniert sich an der obersten Treppenstufe am rechten Rand (zum Geländer hin), in der rechten und linken Hand jeweils eine Kugelhantel
- Auf das Kommando des Zeitnehmenden startet die Zeitmessung
- TN steigt die Treppe herunter bis ins EG, dort um den Verkehrsleitkegel herum und die Treppe wieder hoch zum oberen Wendepunkt
- Es werden **sechs** Runden absolviert
- Am Ende der sechsten Runde stellt TN die Kugelhanteln auf der obersten Treppenstufe ab und die Zeit wird gestoppt

Anforderungen:

- Gesamtdauer der Übung max. 50s (Gleichmäßiges/ sicheres Balancieren)
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)
- kein Probeversuch

Fehler:

- Anhalten/Ausruhen während des Tests -> **Mahnung**
- Ablegen der Kugelhantel(n) -> **Mahnung**
- Frühstart (*bei Frühstart zweiter Versuch möglich*) -> **Abbruch**
- Drei Abmahnungen -> **Abbruch**
- Überspringen von Treppenstufen -> **Abbruch**
- Abkürzen der Laufstrecke -> **Abbruch**
- Sturz -> **Abbruch**
- Fallenlassen der Kugelhantel(n) -> **Abbruch**

Burpee[2]

- 12x -> saubere Ausführung

Material:

- Blaue Matte

Beschreibung:

- Aus dem aufrechten Stand in die Liegestütz-Position kommen, dazu die Hände auf den Boden aufstützen und mit den Füßen nach hinten springen.
- Rumpf und Gesäß anspannen, sodass Körper eine gerade Linie bildet. Liegestütz durchführen. Tiefster Punkt ist erreicht, wenn die Brust den Boden berührt.
- Arme durchdrücken und Oberkörper wieder vom Boden heben. Mit beiden Füßen vom Boden abspringen und möglichst nah an den Händen landen.
- Sich in eine gerade Körperposition bringen, Beine Schulterbreit auseinanderstellen und eine Kniebeuge ausführen, drauf achten, dass die Knie nicht über die Fußspitzen ragen.



Physische Eignungsfeststellung

- Mit den Beinen kraftvoll vom Boden abdrücken. Möglichst hoch in die Luft springen. Dabei Arme senkrecht über dem Kopf ausstrecken. Mit beiden Beinen im aufrechten Stand landen.

Anforderung:

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)
- 1 Probeversuch

Fehler:

- Fehlende Körperspannung -> **Mahnung**
- Unvollständige Armstreckung / -beugung
-> **Mahnung**
- zu lange Pausen zwischen den Wiederholungen
-> **Mahnung**
- Mit den Knien abstützen / Oberkörper ablegen
-> **Abbruch**
- **Abbruch** nach 3 falschen Ausführungen (**Mahnungen**)



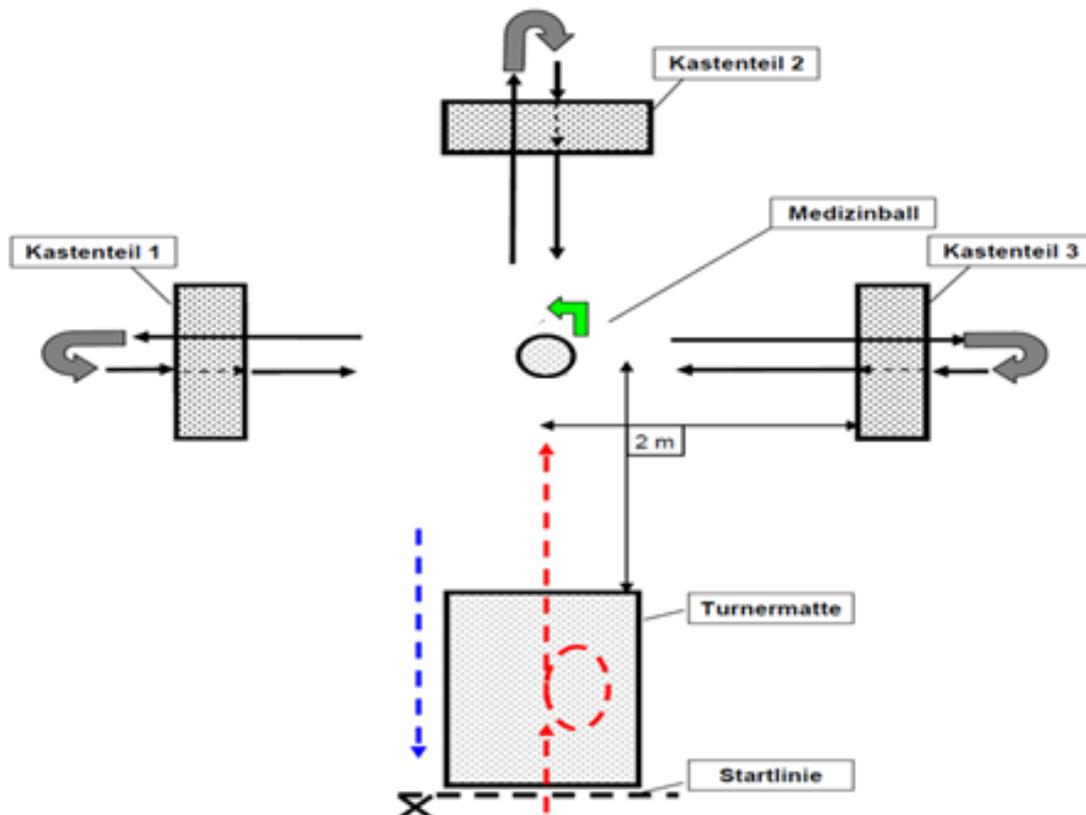
Kasten-Bumerang-Test [3]

1x Runde -> 19sec Zeit

Material:

- 1 Verkehrsleitkegel
- 3 Kastenteile
- 1 Turnmatte
- Markierungen Start/Ziel
- Stoppuhr
- Besen / Trockenwischer

Aufbauskizze:



Beschreibung:

- Beginn nach dem Startsignal mit einer **Rolle vorwärts** über die Matte
- Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel (**nach links**) zum Kastenteil 1, Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball
- In der Folge jeweils **rechtwinkliges** Umlaufen des Medizinballes, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3)
- Nach Kastenteil 3 **rechtwinkliges** Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Anforderung:

- 1-maliges Durchlaufen innerhalb von 19 sec

Fehler:

- Abweichung vom festgelegten Laufweg -> **Abbruch**
- mehr als 19s für einen Durchgang



Einbeinstand [4]

Material:

- Gymnastikmatten
- Stoppuhr
- Desinfektionstücher

Beschreibung:

- Die Station wird ohne Schuhe (barfuß/Socken) durchgeführt
- Zwei Versuche pro Seite möglich
- TN begibt sich auf die Gymnastikmatte schulterbreiter Stand
- TN hebt ein Knie auf Hüfthöhe an und hält diese Position, Zeitmessung startet
- Nach 15 Sekunden werden die Augen geschlossen
- Nach weiteren 15 Sekunden werden die Augen geöffnet und der Vorgang mit dem anderen Bein wiederholt
- Die Arme können zum Ausbalancieren genutzt werden
- TN reinigt im Anschluss an die Übung mittels Desi-Wipes die Matte



Fehler:

- Angehobenes Knie nicht auf Hüfthöhe -> **Mahnung**
- TN öffnet Augen -> **Mahnung**
- TN stützt sich mit angehobenem Bein auf dem Boden ab -> **Abbruch**
- TN stürzt -> **Abbruch**
- Drei Abmahnungen -> **Abbruch**

Hindernisparcours [5]

Material

- 2 Kugelhanteln 8kg
- 10 Verkehrsleitkegel
- 4 Kästen
- 2 Hindernisse JF
- 2 Bauzaun mit Banner inkl. Betonfüße
- Dummy „Ulli“, ca. 70kg
- 1 Stoppuhr
- Klebeband
- Besen
- Ggf. Ölbindemittel

Beschreibung:

- TN stellt sich hinter die Startlinie, in jeder Hand jeweils eine 8kg Kugelhantel
- Auf das Kommando des Zeitnehmenden startet die Zeitmessung
- TN übersteigt nacheinander die vier Kästen
- TN überwindet die Hindernisse, die Kugelhanteln dürfen dabei auf dem Boden oder dem Hindernis abgelegt, aber nicht aus der Hand gelegt werden
- TN durchquert den Tunnel, indem eine Kugelhantel vor dem Körper, die andere hinter dem Körper getragen wird
- Entlang des Slaloms gelangt TN zum Dummy, an dem die Kugelhanteln abgelegt wird
- Der Dummy wird an den Riemen gegriffen und rückwärts bis über die Ziellinie gezogen



Physische Eignungsfeststellung

- Nach Ablegen des Dummys läuft TN zurück zu den Kugelhanteln, nimmt diese auf und trägt sie zurück zu dem Dummy hinter die Ziellinie
- Die Zeit stoppt, wenn beide Kugelhanteln hinter der Ziellinie abgelegt wurden

Sicherheitshinweise:

- Die Kugelhanteln sind zu jeder Zeit fest in der Hand zu halten
- Die Kästen dürfen nicht übersprungen werden
- Die Kästen werden mittig überstiegen
- Stolpergefahr beim Ein- und Auslaufen in/aus den Tunnel

Fehler:

- Anhalten/Ausruhen während des Tests
-> **Mahnung**
- Überspringen / herabspringen von den Kästen
-> **Mahnung**
- Berühren der Verkehrsleitkegel -> **Mahnung**
- Fallenlassen / Ablegen der Kugelhanteln
-> **Mahnung**
- Falsche Griffhaltung am Dummy -> **Mahnung**

