

FEUERWEHR **A**HLEN

Physische Einstellungsfeststellung für die Notfallsanitäter-Ausbildung



Verletzte Menschen versorgen, Gesundheitszustand von Kranken in medizinischen Notfällen beurteilen und entsprechende Maßnahmen treffen, Angehörige beruhigen und auch in Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahren. Kaum ein Beruf ist so vielfältig, verantwortungsvoll und auch fordernd, wie der des Notfallsanitäters.

Bei den täglichen Herausforderungen eines Notfallsanitäters spielt die physische und psychische Balance eine große Rolle.

Damit Sie und Wir wissen, ob Sie genau diesen Herausforderungen gewachsen sind, haben wir eine berufsbildspezifische Eignungsfeststellung mit verschiedenen körperlichen Übungen erstellt, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen.



1. Liegestütze

Die Testaufgabe „Liegestütze“ überprüft die dynamische Kraftausdauer der Armstreck- und Brustmuskulatur, sowie die Rumpfstabilität.

- *Ausgangsposition:* Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen. Die Hände sind dabei schulterbreit auf dem Boden aufgestützt. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.
- *Durchführung:* Bei gestreckter Körperhaltung werden die Arme zu einem 90° Ellbogenwinkel gebeugt. Danach werden die Arme bei gestreckter Körperhaltung wieder komplett gestreckt.
- Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.

Wiederholungen: **10 Wdh.** ohne Unterbrechung



2. Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU)-Test

- Diese Testaufgabe überprüft die Schnellkraftausdauer der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, die dynamische Rumpfstabilität sowie die Armkoordination.
- *Ausgangsposition:* Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen. Die Hände sind dabei schulterbreit innen an den Markierungen (80 cm Abstand) auf dem Boden platziert. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.
- *Durchführung:* Auf ein Startsignal greifen Sie schnellstmöglich, wechselseitig mit den Fingerspitzen seitlich über die Markierungen, wobei die Stützhand neben der jeweiligen Markierung platziert ist. Die Körperhaltung bleibt gestreckt mit geschlossenen Beinen.
- Eine Hohlkreuzhaltung oder das Anheben des Beckens ist zu vermeiden.
- **15x seitliches übergreifen in 15 Sekunden**



3. Standweitsprung

Diese Testaufgabe überprüft die dynamische Beinkraft und die Koordination der Bein-, Rumpf- und Armmuskelkette.

Der Standweitsprung wird von einer markierten Absprunglinie aus der leichten Hocke heraus begonnen. Durch die gleichzeitige Schwungbewegung der Arme und dem beidbeinigen Absprung nach vorne, müssen Sie hinter eine Ziellinie im beidbeinigen Stand landen.

Frauen: 170cm **Männer: 200cm**

Mit den Armen darf keine wiederholte Schwungbewegung durchgeführt werden.



4. Balancieren



Das „Balancieren“ dient der Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit und der dynamischen Rumpfstabilisation mit Zusatzlast.

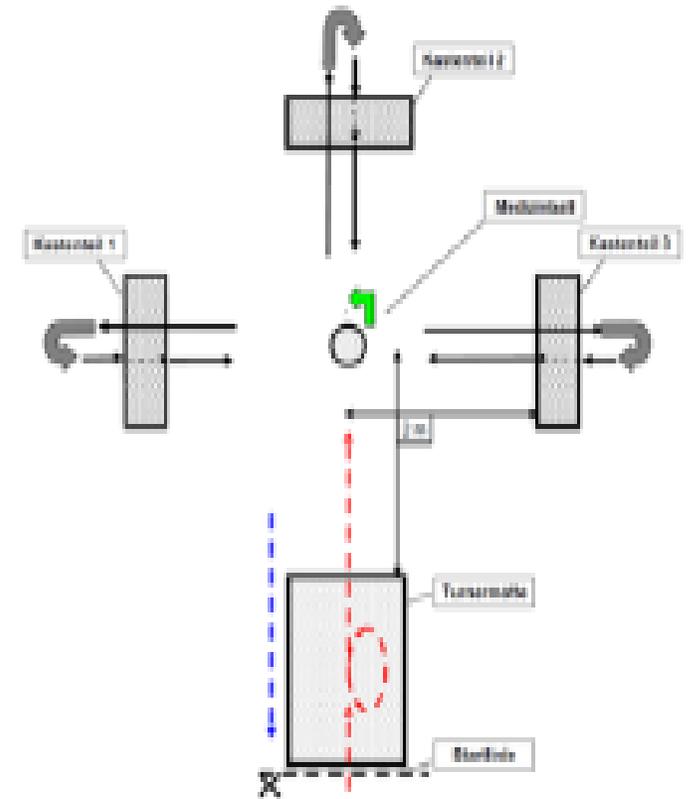
- *Durchführung:* Der Schwebebalken wird über einen Kasten bestiegen. Sie balancieren über den Balken, nehmen am Ende des Balkens den Sandsack (5 kg) mit einer Hand auf, übertreten die Wendemarkierung, machen eine halbe Drehung und transportieren die Zusatzlast in einer Hand zum Balkenanfang. Innerhalb der Wendemarkierung drehen Sie erneut um, wechseln die Zusatzlast in die andere Hand und transportieren sie zurück. Am Ende des Balkens wird der Sandsack in der Wendemarkierung abgelegt. Nach einer erneuten halben Drehung balancieren Sie zurück und steigen über den Kasten kontrolliert ab. Während des Balancierens wird jeweils in der Mitte des Balkens der Medizinball überstiegen.
- Zeit: ≤ 50 s

5. Kasten-Bumerang-Test

Der „Kasten-Bumerang-Test“ überprüft die Ganzkörperkoordination innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe.

- *Durchführung:* Nach dem Startsignal beginnen Sie mit einer Rolle vorwärts über die Matte den Parcours. Sie laufen zum Kastenteil 1, indem Sie den Medizinball rechts umlaufen. Sie überspringen das Kastenteil 1 und durchkriechen es in Richtung des Medizinballs. In der Folge umlaufen Sie jeweils rechts den Medizinball auf dem Weg zu den Kastenteilen 2 + 3, die sie ebenfalls überspringen und durchkriechen. Nach Kastenteil 3 umlaufen Sie den Medizinball wieder rechts und laufen auf der rechten Seite der Matte bis hinter die Start-/Ziellinie.

- Zeit: $\leq 23s$



6. Personenrettung

Die „Personenrettung“ dient der Überprüfung einer Ganzkörperbelastung zur Kraftausdauer des Ober- und Unterkörpers und der Handkraft.

- *Durchführung:* Ein Dummy (75kg) wird an den Schulterriemen gefasst. Der Dummy wird rückwärtig über den Boden um die Wendemarkierungen (Abstand 11m) gezogen. Ein seitliches ziehen oder tragen des Dummies führt zum Abbruch der Testaufgabe.
- **1 Runde insg. 22m ≤ 20 s**



7. Dauerlauf (Cooper-Test)

Der Cooper-Test überprüft die allgemeine aerobe Ausdauerleistung.

Hierzu werden Sie einen **12-minütigen Dauerlauf** absolvieren, indem sie mind. **2000m** zurücklegen müssen.



Testablauf

Zu Beginn der Eignungsfeststellung werden Ihre Daten aufgenommen. Nach einer kurzen Einführung in den Testablauf erhalten Sie die Möglichkeit einer 10-minütigen Aufwärmphase.

Im Anschluss an die Aufwärmphase durchlaufen Sie jede einzelne Übung.

Die Auswertung findet am Ende des Eignungsfeststellungsverfahrens statt. Um dann am weiteren Auswahlverfahren teilnehmen zu können, müssen sie *mind. 5 Testübungen* und den *Dauerlauf* bestehen.

Viel Erfolg!