

ØSTJYLLANDS BRANDVÆSEN

OPTAGELSESPRØVE OG FYSISK EVALUERING VED ØSTJYLLANDS BRANDVÆSEN.

SVØMNING/SPRING/DYK.

- SVØMME 500 METER PÅ MAX 15 MIN.
- UDSPRING FRA 5 METER.
- DYKKE 4,20 METER TIL BUND EFTER GENSTAND OG SVØMME LANGS BUND TIL MODSATTE KANT.

COOPERTEST/MAX ANTAL METER PÅ 12 MIN.

- LØBE MINIMUM 2400 METER.

MUSKELTEST -MAX TID 14 MIN.

- LUNGES 40 STK. -MED APPARAT, UDEN ANLAGT MASKE.
- DIPS 15 STK. – PÅ BÆNK/KASSE, MED STRAKTE BEN.
- DØDLØFT 15 STK/70 KG. – (ALTERNATIVT BENYTT HEX-BAR).
- TRÆK BRYST TIL BOM/STANG 15 STK.
- ARMSTRÆKKERE 20 STK. – (ALTERNATIVT PÅ KNÆENE).
- STRICT PRESS OVER HOVEDET 15 STK/30 KG. – (ALTERNATIVT PUSH PRESS).
- REAKTIONSØVELSE 10 STK.

CORETEST -MAX TID 8 MIN.

- STATISK RYG 60 SEK. -LIGGENDE PÅ KASSE.
- STATISK MAVEN 60 SEK. -BEN I 45 GRADER.
- SIDEBRO -HØJRE/VENSTRE SIDE, 45 SEK.
- RYGBRO HOFTEN OP -HØJRE/VENSTRE BEN
- STRAKT OG HÆVET, 45 SEK.
- PLANKE 120 SEK.

HØJDETEST - TID, HURTIGST MULIGT.

- GÅ TIL STIGE TOP, 30 METER, OG NED.

FUNKTIONSTEST/BRANDMANDSFÆRDIGHEDER – TID, HURTIGST MULIGT.

- GÅ 100 METER MED 2 FYLDTE B-KURVE.
- UDPEGNING AF DIV. MATERIEL SAMT FORKLARING AF VIRKEMÅDE.
- SLANGEUDLÆGNINGER.
- TRÆK BYRDE/DUKKE, 80 KG 25 METER.
- MAKKERVIS - RØGDYKKERBANE MED "KLAUSTROFOBITEST".

TEORETISK TEST.

- FORSKELLIGE SPØRGSMÅL FRA GRUND/FUNKTIONS UDDANNELSEN – (C SPØRGSMÅL)

(SAMARBEJDEVNE VURDERES LØBENDE UNDER OPTAGELSESPRØVEN?)

ER DU I TVIVL OM UDFØRSELSEN AF EN GIVEN ØVELSE, SÅ EVT. BRUG YOUTUBE ELLER GOOGLE, DER LIGGER MASSER AF KLIP, ELLERS KONTAKT EN AF DE PERSONER SOM STÅR I STILLINGSOPSLAGET FOR NÆRMERE.)