HOVEDSTADENS BEREDSKAB

Optagelsesprøve til beredskabselever

Herunder kan du læse, hvad optagelsesprøven indebærer. Optagelsesprøven afvikles på 1 dag. Den består af en række øvelser, der både skal teste din muskelstyrke og dit kredsløb.

Del 1: Muskeltest udføres i gymnastiktøj:

	Basis
Statisk øvelse for ryg	60 sek.
Mavebøjninger	15 stk.
Armstrækninger	10 stk.
Statisk øvelse for lår	60 sek.

Del 2: Kredsløbstest uden anlagt maske:
Du skal have normal ildløsbeklædning, træningssko, apparat og pulssender på.

Normal ildløsbeklædning = heldækkende, svedtransporterende undertrøje med et svedabsorberende lag udenpå (evt. brynje), sokker, brandmandsbukser, branddragt, brandhætte, hjelm, handsker.

		På løbebånd **uden** maske.
Minut	**Hastighed**	**Stigning**
1 Opvarmning	4,5 km/t	2,5 gr. / 4 %
2 Opvarmning	4,5 km/t	4,5 gr. / 7 %
3 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
4 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
5 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
6 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
7 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
8 Test	4,5 km/t	8 gr. / 14 %
9 Nedvarmning	4,5 km/t	0 gr. / 0 %
10 Nedvarmning	4,5 km/t	0 gr. / 0 %

Funktionstest iført brandstøvler uden anlagt maske:

Gang med 2 C kurve	100 m.
Slag med mukkert	15 stk.
Træk af kæde – 70 kg.	15 m.
Gang med 2 C kurve	100 m.
Træk af C slanger	3 stk.