

Körperlicher Eignungstest (KET) für Brandmeisteranwärter bei der Feuerwehr der Stadt Bad Salzuflen

Testhandbuch – Stand Oktober 2020

Um geeignete Bewerber*innen für den feuerwehrtechnischen Dienst bei der Feuerwehr Bad Salzuflen auswählen zu können, ist es erforderlich, dass neben einem schriftlichen Eignungstest auch ein körperlicher Eignungstest, im folgenden KET genannt, durchgeführt wird. Während die körperliche Belastbarkeit bei vielen Berufsbildern eine eher untergeordnete Rolle spielt, ist sie für den Dienst bei Feuerwehren und Rettungsdiensten eine unabdingbare Voraussetzung. Der klassische Feuerwehreinsatz ist nach wie vor personalintensiv und in der Regel körperlich stark belastend. Lösch- und Rettungseinsätze unter Schutzausrüstung und Atemschutzgerät in hohen Gebäuden und bei teilweise sehr hohen Temperaturen, Hilfeleistungseinsätze mit schwerem hydraulischen Rettungsgeräte an schwer erreichbaren Stellen oder der Einsatz zur Unterstützung des Rettungsdienstes, bei dem Patient*innen, die oftmals 100 kg oder mehr wiegen, durch schmale Treppenträume fachgerecht transportiert werden müssen, sind nur einige wenige Beispiele, die die körperlichen Belastungen der Einsatzkräfte erahnen lassen. Um diesen Anforderungen zu jeder Tages- und Nachtzeit gerecht werden zu können, müssen Beamt*innen der hauptamtlichen Kräfte der Feuerwehr Bad Salzuflen über eine überdurchschnittlich gute Kondition verfügen. Der Begriff Kondition umfasst dabei die körperlichen Eigenschaften Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Nur Bewerber*innen, die schon bei der Einstellung über gute körperliche Kondition verfügen, bringen die Voraussetzungen dazu mit, den besonderen Belastungen des feuerwehrtechnischen Dienstes in Ausbildung, Fortbildung und Einsätzen bis zum Erreichen ihrer Altersgrenze von derzeit 60 Jahren standzuhalten. Planstellen außerhalb des Einsatzdienstes sind bei der Feuerwehr zur Zeit nicht vorgesehen. Es muss daher grundsätzlich angestrebt werden, dass Kolleg*innen ihre körperliche Leistungsfähigkeit bis zum Ende der Lebensarbeitszeit möglichst gut erhalten. Bei Bewerber*innen, die schon beim KET wesentliche Konditionsdefizite offenbaren, ist dieses wohl kaum zu erwarten. Der KET verfolgt daher zwei Ziele. Zum einen dient er als Auswahlmittel für möglichst geeignete Bewerber*innen, zum anderen verhindert er aber auch, dass junge Menschen Zugang zu einem Beruf erlangen, den sie nicht erlernen oder dauerhaft ausüben können, ohne sich dabei gesundheitlich zu gefährden.

Voraussetzungen für die Teilnahme am KET:

- Vor Teilnahme am KET wird die Identität der Bewerber*innen durch Vorlage eines gültigen Personalausweises überprüft.
- Der Gesundheitszustand wird abgefragt. Bei Infekten oder Fieber ist eine Teilnahme am KET aus Gründen des Gesundheitsschutzes nicht möglich.
- Die Testpersonen dürfen nur in adäquater, witterungsangepasster Sportkleidung an dem Test teilnehmen. Für die Atemschutzübungsstrecke wird passende „Brandhauskleidung“ ausgegeben. Feuerwehrsicherheitshelm, Feuerwehrsicherheitshandschuhe und Feuerwehrsicherheitsstiefel sind von den Mitgliedern der Freiwilligen Feuerwehr Bad Salzuflen mitzubringen. Das Tragen von Hallensportschuhen ist für die sportmotorischen Testaufgaben in der Sporthalle vorgeschrieben. Ausdrücklich verboten sind Barfußschuhe.
- Sämtlicher Schmuck ist abzunehmen oder abzukleben.
- Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- Kopfhörer/Ohrclips z.B. zum Hören von Musik sind nicht zugelassen.
- Die Übungen sind in der nachfolgend aufgeführten Reihenfolge 1-10 zu absolvieren.

Übung 1: 3000 m-Lauf

Die Testaufgabe „3000 m-Lauf“ dient der Überprüfung der Grundlagenausdauer. Die Testperson läuft schnellstmöglich eine Strecke von 3000 m (≤ 15 min).

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson stellt sich im Hochstart an die Startlinie.

Durchführung:

Die Testperson läuft schnellstmöglich die Strecke von 3000 m (7,5 Stadionrunden). Die Testperson führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch. Der Testleiter gibt das Startkommando „Start“ und stoppt per Hand die Einlaufzeit nach 3000 m auf Höhe der Ziellinie.

Testinstruktionen:

Bei dieser Testaufgabe gilt es für Sie, eine Laufstrecke von 3000 m schnellstmöglich zu laufen. Sie starten aus dem Hochstart von der Startlinie auf das Kommando „Start“. Die Zeit wird gestoppt, wenn Sie die Ziellinie überqueren. Teilen Sie sich das Rennen gut ein. Wer die Strecke verlässt oder einen Mitläufer behindert, wird disqualifiziert. Bei einem Fehlstart wird der Lauf direkt abgebrochen und für alle neu gestartet. Wird ein weiterer Fehlstart verursacht, wird derjenige ungeachtet des vorherigen Fehlstartverursachers sofort disqualifiziert. Es gibt einen Wertungsdurchgang. Die Mindestanforderung liegt bei ≤ 15 min. Nach dem Zieleinlauf bitte zur Erholung abseits der Strecke weitergehen.

Messwertaufnahme und Auswertung:

Die Mindestanforderung des 3000 m Laufs liegt bei ≤ 15 min. Die Zeitmessung beginnt auf das Startkommando „Start“ und endet, wenn die Testperson die Ziellinie mit dem Oberkörper nach 3000 m (7,5 Stadionrunden) überquert. Während des Laufs im Stadion werden für jede Testperson die Runden auf dem Erfassungsbogen mitgezählt und die jeweiligen Zwischenzeiten angesagt. Bei Zieleinlauf wird die Endzeit auf 1 s genau notiert. Der Testleiter gibt bei $> 5-15$ Testpersonen gleichzeitig die Protokollierung durch lautes Ansagen der Rundenanzahl und Endzeit mit Startnummer an seinen Helfer ab. Aufgrund der physischen Belastungsintensität wird nur ein Wertungsdurchgang durchgeführt.

Fehlerquellen und weitere Hinweise:

Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt zwei falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:

- Überschreiten der Startlinie: Die Testperson berührt vor dem Start die Startlinie.
- Behinderung von Mitläufern: Die Testperson bedrängt einen Mitläufer.
- Hineintreten in den Stadioninnenraum: Die Testperson setzt einen Laufschrift in den Innenraum des Stadions statt auf die Laufbahn.
- Fehlstart: Die Testperson läuft deutlich vor dem Startsignal los. Sofortiger Testabbruch und Neustart für alle. Bei einem erneuten Fehlstart sofortige Disqualifikation des Verursachers ungeachtet des vorherigen Fehlstartverursachers.

Nach dem Zieleinlauf gehen die Testpersonen zur Erholung abseits der Strecke weiter.

Es werden Lafschuhe empfohlen.

Spikes sind aufgrund der Verletzungsgefahr von Mitläufern nicht gestattet.

Übung 2: Beugehang

Die Testaufgabe „Beugehang“ dient der Überprüfung der lokalen statischen Kraftausdauer der Armbeuge- und Handmuskulatur. Die Testperson hängt 45 s frei mit gebeugten Armen im Kammgriff an einer Stange, so dass das Kinn ohne Berührung über der Stange verbleibt.

Testaufbau

Der Test wird an einer Klimmzugstange bzw. einer befestigten Reckstange durchgeführt. Es wird eine Aufstiegshilfe (z.B. Kasten) zur Verfügung gestellt, damit die Testperson ohne eine freihängende Klimmzugbewegung direkt die gebeugte Armposition als Testausgangsposition einnehmen kann. Zur Vermeidung von Verletzungen sollte eine Gymnastikmatte unterhalb der Klimmzugstange ausgelegt werden.

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson greift schulterbreit im Kammgriff an die Klimmzugstange. Dann nimmt sie die Ausgangsposition mit gebeugten Armen ein, so dass das Kinn oberhalb der Klimmzugstange gehalten werden kann. Das Einnehmen der Ausgangsposition muss ohne freihängende Klimmzugbewegung direkt mit einer Aufstiegshilfe erfolgen können.

Durchführung:

Die Zeitmessung beginnt sobald die Testperson die Beugehangposition erreicht hat, in der sie mind. 45 s bei ruhiger Körperhaltung verharrt. Die Testperson führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch. Als Hilfsmittel kann Magnesia verwendet werden. Die Klimmzugstange sollte zwischen den Tests ggf. abgetrocknet werden. Der Testleiter signalisiert der Testperson, dass die Zeitmessung gestartet ist. Dann überwacht er mit einer Stoppuhr die Testdauer. Die Beurteilung der korrekten Halteposition erfolgt vom Testleiter in einer frontal stehenden Position.

Testinstruktionen:

Für die Testaufgabe „Beugehang“ gilt es, mind. 45 s lang frei an der Klimmzugstange mit ruhiger Körperhaltung zu hängen. Die Hände greifen schulterbreit im Kammgriff an die Stange. Die Arme werden dabei so gebeugt, dass Ihr Kinn über die Klimmzugstange reicht. Sollten Sie vor der Mindestzeit von 45 s mit Ihrem Kinn unterhalb der Stange rutschen, das Kinn auf der Stange ablegen oder mit den Beinen anfangen, zu strampeln, wird der Test abgebrochen. Die Ausgangsposition wird demonstriert. Sie sollten sie mit der Aufstiegshilfe so einnehmen, dass Sie keine Klimmzugbewegung mehr machen müssen. Sobald Sie die Ausgangsposition eingenommen haben, signalisieren wir Ihnen den Start der Zeitmessung.

Messwertaufnahme und Auswertung:

Für die Testaufgabe gilt eine Mindestanforderung von 45 s. Die Zeitmessung beginnt direkt nachdem die Testperson die Ausgangsposition eingenommen hat. Wenn die Testperson das Kinn 45 s lang bei ruhiger Körperhaltung oberhalb der Klimmzugstange halten kann, wird die Testaufgabe als bestanden vermerkt. Kurzes Nachgreifen der Hände ist erlaubt. Sollte das Kinn unterhalb der Stange rutschen, auf der Stange abgelegt werden, die Hände in den Ristgriff umgreifen oder die Körperhaltung sehr unruhig werden (z.B. Strampeln der Beine), ist der Test abzubrechen. Nach 68 s wird die Übung abgebrochen, eine bessere Leistung ist nicht möglich.

Fehlerquellen und weitere Hinweise:

Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt zwei falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:

- Unruhige Körperhaltung: Die Testperson fängt aufgrund nachlassender Kräfte an, mit den Beinen zu strampeln oder zu schwingen, um das Kinn oberhalb der Stange zu halten. Die Verletzungsgefahr nimmt zu und die korrekte Testposition ist nicht mehr eindeutig erkennbar.
- Griffhaltung weiter oder enger als schulterbreit: Die Testperson ist in einer abweichenden Ausgangsposition gestartet oder verändert sie durch das Nachgreifen der Hände. Es werden andere muskuläre Anteile in die Testaufgabe einbezogen.
- Ablegen des Kinns auf der Klimmzugstange: Die Testperson versucht bei nachlassenden Kräften eine Entlastung zu finden, indem sie das Kinn aufstützt.

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe:

- Verlassen der gültigen Halteposition: Die Testperson rutscht mit der Kinnspitze unter die Klimmzugstange.
- Wechsel der Griffhaltung: Die Testperson greift in den Ristgriff um.

Das Nutzen von Hilfsmitteln außer Magnesia wie z.B. Handschuhe, Reckriemen etc. ist nicht gestattet. Auf eine trockene Klimmzugstange von Versuch zu Versuch hat der Testleiter zu achten.

Übung 3: Gleichgewichtstest

Ausgangsposition:

Umgedrehte Holzbank, mittig ein Medizinball in einem Ring, am Ende ein Medizinball. Die Testperson steht mit Hallensportschuhen vor dem Kasten als Aufstiegshilfe.

Durchführung:

- Besteigen einer umgedrehten Holzbank über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Medizinballs - Medizinball mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren – nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand – Ablegen des Medizinballs
- Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten
- max. 45 Sekunden
- 2 Versuche

Übung 4: Liegestütze

Die Testaufgabe „Liegestütze“ überprüft die lokale dynamische Kraftausdauer der Armstreck- und Brustmuskulatur sowie die Rumpfstabilität. Die Testperson führt mind. 12 Wiederholungen ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Bewegungstempo von 4 s für eine Wiederholung aus.

Testaufbau

Der Test wird auf einem sauberen Hallenboden, der festen Halt für die Füße bietet, oder auf einer dünnen Gymnastikmatte durchgeführt.

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke auf dem Boden aufgestützt. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Durchführung:

Auf Kommando beugt die Testperson bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt (Dauer 2 s). Auf Kommando streckt die Testperson bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 180° beträgt (Dauer 2 s). Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Die Testperson führt zwei Liegestütze zur Probe mit Vorgabe des Bewegungstempos und nach einer kurzen Pause einen Wertungsdurchgang mit Vorgabe des Bewegungstempos durch. Der Testleiter gibt mit Hilfe einer Stoppuhr oder eines Metronoms das Bewegungstempo für die Armbeugung und -streckung laut vor (jeweils 2 s) und zählt die gültigen Liegestütze. Die Ausführungsqualität wird vom Testleiter aus einer seitlich sitzenden Position beurteilt.

Testinstruktionen:

Hier gilt es, Liegestütze in einem vorgegebenen Bewegungstempo durchzuführen. Dieses Bewegungstempo wird laut vorgezählt 1...2...1...2 usw. Bei der Zahl 2 sollen Sie jeweils von der Liegestützhaltung mit ausgestreckten Armen in die mit 90° gebeugten Armen gewechselt sein und umgekehrt. Dabei bewegen Sie sich bitte gleichmäßig und kontrolliert zwischen diesen Liegestützpositionen. Der Körper bleibt während der gesamten Testdauer gestreckt. Ein Hohlkreuz ist zu vermeiden. Bei fehlender Körperstreckung wird keine gültige Wiederholung gezählt. Sie dürfen aber weitermachen. Erst bei der dritten ungültigen Wiederholung wird der Test abgebrochen. Legen Sie den Oberkörper, die Beine oder Knie ab, wird der Test ebenfalls abgebrochen. Nach der Testdemonstration können zur Probe zwei Liegestütze mit Tempovorgabe durchgeführt werden. Nach einer kurzen Pause beginnt der erste Wertungsdurchgang.

Eine Wiederholung in beide Endpositionen wird für alle Testpersonen im richtigen Bewegungstempo in gestreckter Körperhaltung demonstriert. Bei dem Probeversuch gibt es Korrekturhinweise für die Testperson.

Messwertaufnahme und Auswertung:

Die Mindestanforderung der Testaufgabe sind 12 gültige Wiederholungen. Dafür gehen alle Liegestütze in die Wertung ein, die in einer gestreckten Körperhaltung nach Tempovorgabe korrekt in die zwei Endpositionen erfolgt sind. Der Testleiter gibt bei 2-3 Testpersonen gleichzeitig die Ansage des Bewegungstempos und das laute Zählen der Wiederholungen an seine Helfer ab. Er sagt ungültige Wiederholungen für die jeweilige Testperson laut an. Bei der dritten ungültigen Wiederholung bricht er den Wertungsdurchgang für die jeweilige Testperson ab. Wird die Note 1 erreicht, ist die Übung zu beenden.

Fehlerquellen und weitere Hinweise:

Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt drei falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:

- Fehlende Körperstreckung: Liegestütze, bei denen sich die Testperson im Hohlkreuz hochdrückt, werden nicht gezählt.
- Unvollständige Armstreckung/-beugung: Liegestütze, bei denen die Testperson die Arme nicht ausreichend beugt (90°) und streckt (180°), werden nicht gezählt.
- Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung: Bei gestreckten Armen muss die Testperson eine Schnur im Schulter- und bei gebeugten Armen im Brustbereich bei jeder Wiederholung berühren.
- Unkontrolliertes Bewegungstempo: Die Testperson bewegt sich zu schnell zwischen den Endpositionen, verharrt in den Endpositionen oder ist zu langsam und kann dem Tempo nicht folgen.

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe:

- Ablegen eines Körperteils: Die Testperson legt den Oberkörper oder die Beine/Knie ab.

Der Hallenboden sollte sauber sein und muss einen festen Halt für die Füße bieten. Ansonsten muss eine dünne Gymnastikmatte als Untergrund verwendet werden.

Übung 5: Wechselsprünge

Die Testaufgabe „Wechselsprünge“ dient der Überprüfung der Schnellkraftausdauer und der Reaktivkraftfähigkeit der unteren Extremitäten sowie der Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck. Die Testperson springt mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über eine 33 cm hohe Stange innerhalb von 30 s \geq 42-mal hin und her.

Testaufbau

Die Wechselsprünge werden über eine Stange auf einem sauberen, rutschfesten Hallenboden durchgeführt. Die Stange wird dafür auf einer Höhe von 33 cm z.B. auf zwei Pylonen fixiert.

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson steht absprungbereit seitlich zur Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander.

Durchführung:

Nach dem Startkommando springt die Testperson mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her. Dies wiederholt die Testperson ohne Unterbrechung und möglichst ohne Zwischensprünge bis der Testleiter den Test nach 30 s beendet. Die Testperson macht zwei Probesprünge. Nach einer kurzen Pause erfolgt ein Wertungsdurchgang mit Startsignal. Der Testleiter gibt das Startsignal „Start“ und unterbricht den Test per Handstoppung nach 30 s („Stopp“). Währenddessen zählt er die gültigen Wechselsprünge aus einer frontal stehenden Position.

Testinstruktionen:

Hier gilt es, innerhalb von 30 s mindestens 42 seitliche Wechselsprünge zu schaffen. Sie stellen sich absprungbereit seitlich zur Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander. Nach dem Startkommando „Start“ springen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her. Dies wiederholen Sie ohne Unterbrechung und mit möglichst wenigen Zwischensprüngen bis der Testleiter mit dem Ausruf „Stopp“ den Test beendet. Es gehen nur Sprünge, die seitlich und mit einem beidbeinigen Absprung erfolgen in die Wertung ein. Reißen Sie die Stange um, wird der Test unterbrochen. Falls Sie im ersten Wertungsdurchgang die Stange umreißen oder die 42 Wiederholungen nicht schaffen, bekommen Sie nach 2 min Pause einen zweiten Wertungsdurchgang. Nach der Demonstration können Sie noch zwei Probesprünge vorab machen.

Allen Testpersonen werden zwei korrekt durchgeführte Sprünge ohne Zwischensprung demonstriert. Bei dem Probeversuch gibt es Korrekturhinweise für die Testperson.

Messwertaufnahme und Auswertung:

Für die Testaufgabe „Wechselsprünge“ werden 42 Sprünge innerhalb von 30 s gefordert. Die Testaufgabe wird als bestanden vermerkt, wenn die Wechselsprünge jeweils aus einem

beidbeinigen Absprung seitlich erfolgen. Es zählt jeder einzelne Seitenwechsel über die Stange als eine Sprungwiederholung. Frontale oder einbeinige Sprünge fließen nicht in die Wertung ein. Der Test wird nach 30 s vom Testleiter abgebrochen. Konnten keine 42 gültigen Wiederholungen im ersten Wertungsdurchgang gezählt werden, dann dürfen diese Testpersonen in einem zweiten Wertungsdurchgang nach 2 min Pause und Korrekturhinweisen erneut antreten. Bei zwei Testpersonen gleichzeitig zählt der Helfer die gültigen seitlichen Wechselsprünge der zweiten Testperson.

Fehlerquellen und weitere Hinweise:

Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt vier falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:

- Einbeiniger Absprung: Sprünge, bei denen der Absprung einbeinig erfolgt, werden nicht gezählt.
- Frontaler Wechselsprung: Sprünge, bei denen die Stange nicht seitlich übersprungen wird, werden nicht gezählt.

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe:

- Umstoßen des Sprunghindernisses: Die Testperson stößt die Stange bzw. die Pylonen um.

Übung 6: Seitlicher Medizinballwurf

Die Testaufgabe „seitlicher Medizinballwurf“ überprüft die Schnellkraft und die Koordination der Bein-, Rumpf- und Armmuskelkette. Die Testperson wirft in einem Wertungsdurchgang pro Seite einen 4 kg Medizinball möglichst weit ($\geq 7,50$ m) aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung nach vorn.

Testaufbau

Für den seitlichen Medizinballwurf wird ein 20 m langer und ca. 4 m breiter Wurfbereich eingerichtet. Der Wurfbereich sollte dabei am Hallenrand in Richtung einer Hallenwand ausgerichtet werden. An dem hallenwandfernen Ende des Wurfbereichs wird eine Abwurflinie (Hallenlinie oder Kreppband) markiert. Ein Maßband wird rechtwinklig zur Abwurflinie vom Nullpunkt zum anderen Ende des Wurfbereichs in Richtung Hallenwand ausgelegt und fixiert. Zur besseren Weitenbestimmung kann das Maßband zusätzlich jeden halben Meter mit einem Kreppbandstreifen befestigt und beschriftet werden.

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson steht seitlich zur Abwurflinie und greift den Medizinball mit beiden Händen. Sie nimmt eine deutliche Kniebeugeposition ($100-120^\circ$ innerer Kniewinkel) ein. Sie rotiert den Oberkörper in gestreckter Haltung leicht entgegengesetzt zur Wurfrichtung, sodass der Medizinball mit gestreckten Armen seitlich außen neben dem Knie gehalten werden kann.

Durchführung:

Aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung wird der Medizinball soweit wie möglich nach vorn geworfen. Ein weiteres Schwungholen durch starke Oberkörperrotation oder starkes Vorbeugen im Oberkörper ist untersagt. Die Testperson führt einen Probeversuch pro Seite aus. Nach einer kurzen Pause erfolgt ein Wertungsdurchgang pro Seite, beginnend mit rechts. Der Testleiter gibt den Wurfbereich jeweils frei, beurteilt die Ausführungsqualität und notiert die erreichten Weiten. Dafür positioniert er sich seitlich außerhalb des Wurfbereichs auf Höhe der Mindestanforderung von 7,50 m.

Testinstruktionen:

Beim seitlichen Medizinballwurf geht es darum, die Zusammenarbeit mehrerer Muskelketten so zu koordinieren, dass Sie den Ball mehr als 7,50 m weit nach vorne werfen. Sie stehen seitlich zur Abwurflinie und greifen den Medizinball mit beiden Händen. Dann beugen Sie die Knie deutlich und rotieren den Oberkörper in gestreckter Haltung leicht entgegengesetzt zur Wurfrichtung, sodass der Medizinball mit gestreckten Armen seitlich außen neben dem Knie von Ihnen gehalten werden kann. Aus dieser Position gilt es synchron zur explosiven Ganzkörperstreckung eine seitliche Wurfbewegung auszuführen. Ein weiteres Schwungholen durch starke Oberkörperrotation oder starkes Vorbeugen im Oberkörper ist nicht erlaubt. Der Fokus liegt auf einer explosiven Beinstreckung. Nach einer Wurfdemonstration haben Sie einen Probeversuch pro Seite. Danach erfolgt der erste Wertungsdurchgang pro Seite, beginnend mit rechts. Die Weite von mindestens 7,50 m ist für beide Wurfseiten zu erreichen. Vor Ihrem Wurf bitte auf die Freigabe des Wurfbereichs vom Testleiter warten. Nach Ihrem jeweiligen Wurf holen Sie bitte schnellstmöglich den Medizinball für den nächsten Werfer zurück.

Ein seitlicher Medizinballwurf wird für alle Testpersonen aus der korrekten Ausgangsposition ohne Schwungholen aus dem Oberkörper mit explosiver Beinstreckung demonstriert. Bei den Probeversuchen gibt es Korrekturhinweise für die Testperson.

Messwertaufnahme und Auswertung:

Die Mindestwurfweite beim seitlichen Medizinballwurf beträgt 7,50 m, die für jede Wurfseite erreicht werden muss. Die Testaufgabe kann als bestanden vermerkt werden, wenn diese Wurfweite mit korrekter Technik erfolgt ist. Abspringen ist erlaubt, jedoch ohne Übertreten der Abwurflinie. Würfe ohne Ganzkörperstreckung mit ausschließlicher oder ausschweifender zusätzlicher Ausholbewegung aus dem Oberkörper müssen aus verletzungsstechnischen Gründen sofort untersagt werden und gehen nicht in die Wertung ein. Die Wurfweiten werden auf 10 cm genau notiert.

Fehlerquellen und weitere Hinweise:

Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen:

- Übertreten der Abwurflinie: Würfe, bei denen die Testperson vor, während oder nach der Wurfbewegung über die Linie tritt, werden nicht gezählt.
- Einhändiger Abwurf: Würfe, bei denen die Testperson den Kontakt mit einer Hand zum Ball verliert und der Abwurf einhändig erfolgt, werden nicht gezählt.
- Störungen in der Wurfabfolge: Würfe, bei denen die Testperson die Bein- und Oberkörperstreckung nicht zur Wurfbewegung abstimmt, werden nicht gezählt.

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe:

- Mangelnde Koordinationsfähigkeit: Die Testperson kann die Wurfbewegung ausschließlich aus einer Rumpfrotation ohne Beinstreckung durchführen.

Übung 7: CKCU-Test

Die Testaufgabe „Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU)-Test“ überprüft die Schnellkraftausdauer der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, die dynamische Rumpfstabilität sowie die Armkoordination unter Zeitdruck. Die Testperson greift aus dem Stütz schnellstmöglich in 15 s \geq 23-mal mit den Händen aus einer 90 cm breiten Markierungszone wechselseitig über.

Testaufbau

Der Test wird auf einem sauberen Hallenboden, der festen Halt für die Füße bietet, oder auf einer dünnen Gymnastikmatte durchgeführt. Im Abstand von 90 cm werden 2 Markierungen angebracht (Hallenlinien oder Kreppband).

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke innen an den Markierungen (90 cm) auf dem Boden platziert. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Durchführung:

Auf ein Startsignal greift die Testperson schnellstmöglich, wechselseitig mit den Fingerspitzen seitlich über die Markierungen, wobei die Stützhand neben der jeweiligen Markierung platziert ist. Die Körperhaltung verbleibt gestreckt mit geschlossenen Beinen. Eine Hohlkreuzhaltung oder das Anheben des Beckens ist zu vermeiden. Die Testperson führt zwei seitliche Übergriffe zur Probe und nach einer kurzen Pause einen Wertungsdurchgang mit Startsignal durch. Der Testleiter gibt das Startsignal „Start“ und unterbricht den Test nach 15 s („Stopp“). Währenddessen zählt er die gültigen seitlichen Übergriffe aus einer frontal, seitlich sitzenden Position.

Testinstruktionen:

Beim CKCU-Test ist es Ihre Aufgabe aus einer Liegestützhaltung mit gestrecktem Körper und geschlossenen Beinen wechselseitig über die 90 cm breiten Markierungen zu greifen. Dafür platzieren Sie Ihre Hände innen neben die Markierungen. Auch wenn das Übergreifen in 15 s schnellstmöglich erfolgen soll, greifen die Fingerspitzen deutlich über die Markierungen und die Stützhand wird korrekt neben die jeweilige Markierung gesetzt. Dabei fallen Sie weder ins Hohlkreuz noch heben Sie Ihr Becken an oder nehmen Ihre Füße auseinander. Alle fehlerhaften Übergriffe werden nicht gezählt. Ziel ist es, 23 korrekt durchgeführte, seitliche Übergriffe zu erreichen. Nachdem Sie die Testposition eingenommen haben, gibt der Testleiter das Kommando „Start“ und nach 15 s unterbricht er den Test mit „Stopp“.

Nach der Testdemonstration können zur Probe zwei seitliche Übergriffe durchgeführt werden. Nach einer kurzen Pause beginnen wir dann mit dem Wertungsdurchgang.

Ein Übergriff pro Seite wird für alle Testpersonen mit gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen demonstriert. Dabei wird auf das deutliche Übergreifen mit den Fingerspitzen und die korrekte Platzierung der Stützhand neben den Markierungen hingewiesen. Bei dem Probeversuch gibt es Korrekturhinweise für die Testperson.

Messwertaufnahme und Auswertung:

Die Mindestanforderung der Testaufgabe sind 23 gültige Wiederholungen. innerhalb von 15 s. Dafür geht jeder einzelne seitliche Übergriff in die Wertung ein, der in einer gestreckten Körperhaltung mit geschlossenen Beinen und einem deutlichen Übergriff der Fingerspitzen mit korrekt positionierter Stützhand neben der Markierung erfolgt ist. Nach 15 s wird der Test abgebrochen und die Testaufgabe bei 23 gültigen Wiederholungen als bestanden vermerkt. Bei zwei Testpersonen gleichzeitig zählt der Helfer die gültigen seitlichen Übergriffe der zweiten Testperson.

Fehlerquellen und weitere Hinweise:

Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt vier falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:

- Fehlende Körperstreckung: Übergriffe, bei denen die Testperson ins Hohlkreuz fällt, das Becken anhebt oder die Beine auseinandernimmt, werden nicht gezählt.
- Unvollständiges Übergreifen: Übergriffe, bei denen die Testperson mit den Fingern die Markierung berührt oder mit der ganzen Hand aufsetzt, werden nicht gezählt.
- Mittiges Platzieren der Stützhand: Übergriffe, bei denen die Testperson die jeweilige Stützhand mittig unterhalb des Körpers statt seitlich an den Markierungen platziert, werden nicht gezählt.

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe:

- Ablegen eines Körperteils: Die Testperson legt den Oberkörper oder die Beine/Knie ab.

Der Hallenboden sollte sauber sein und muss einen festen Halt für die Füße bieten. Ansonsten muss eine dünne Gymnastikmatte als Untergrund verwendet werden.

Übung 8: Personenrettung

Die Testaufgabe „Personenrettung (Dummy ziehen)“ dient der Überprüfung einer berufsspezifischen Ganzkörperbelastung zur Kraftausdauer des Ober- und Unterkörpers, der Handkraft sowie der anaeroben Ausdauer. Die Testperson zieht rückwärtig einen ca. 70 kg schweren Dummy innerhalb von ≤ 60 s 3-mal um eine 11 m lange Strecke herum.

Testaufbau

Es wird eine Strecke von 11 m zwischen zwei Pylonen abgesteckt sowie an einer Pylone eine Start-/Ziellinie durch eine Hallenlinie oder mit Kreppband markiert.

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Start-/Ziellinie. Die Testperson greift den Dummy an den Schulterriemen, sodass der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt, die Beine jedoch noch vollständig aufliegen. Die Testperson nimmt mit angehobenem Dummy eine aktionsbereite Startposition an der Startlinie mit dem Rücken zur Laufstrecke ein.

Durchführung:

Nach dem Startsignal beginnt die Testperson, den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Eine Grifferneuerung am Schulterriemen des Dummys ist erlaubt. Die Pylonen signalisieren für die Testperson die jeweilige Wendemarkierung, um die sie den Dummy herumzieht. Insgesamt wird der Dummy drei Runden um die Pylonen gezogen. Die Laufrichtung verbleibt immer rückwärtig. Die Testperson darf vor dem Wertungsdurchgang den Dummy probenhalber anheben und ein kurzes Stück in die Startposition ziehen. Nach einer kurzen Pause nimmt sie dann die Startposition ein und führt einen Wertungsdurchgang aus. Der Testleiter gibt das Startkommando „Start“ und stoppt die Zeit per Hand auf Höhe der Start-/Ziellinie, wobei er eine korrekte Lauf- und Zugsbewegung und eine ausreichende Anzahl von drei Runden überwacht.

Testinstruktionen:

Bei der Testaufgabe „Personenrettung (Dummy ziehen)“ geht es darum, einen ca. 70 kg schweren Dummy insgesamt drei Runden um die Pylonen zu ziehen. Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie. Sie greifen den Dummy an den Schulterriemen, sodass der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt, die Beine jedoch noch vollständig aufliegen. Danach nehmen Sie eine aktionsbereite Startposition mit angehobenem Dummy an der Startlinie mit dem Rücken zur Laufstrecke ein. Nach dem Startsignal „Start“ beginnen Sie den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Die geforderten drei Runden sind lang, dementsprechend sollten Sie Ihre Kräfte einteilen. Die Pylonen signalisieren die jeweilige Wendemarkierung, um die Sie den Dummy herumziehen. Dabei dürfen Sie die Pylonen nicht berühren, ansonsten wird der Test abgebrochen. Die Laufrichtung verbleibt immer rückwärtig. Das einhändige Ziehen des Dummys ist nicht erlaubt. Ihren Griff dürfen Sie an den Schulterriemen des Dummys, falls nötig, erneuern. Wenn Sie hinfallen, stehen Sie auf, greifen den Dummy neu und führen die Übung fort. Für die drei Runden haben Sie insgesamt 60 s Zeit. Die Zeit wird gestoppt, wenn Sie die Ziellinie überqueren. Vor Ihrem Start dürfen Sie den Dummy probenhalber anheben und ein kurzes

Stück in die Startposition ziehen. Nach einer kurzen Pause nehmen Sie dann die Startposition ein. Wer innerhalb der Übung den Dummy ablegt, eine Pylone berührt oder die vorgegebene Zeit von 60 s überschreitet, kann, je nach körperlicher Verfassung, nach einer 2-minütigen Pause eine zweite Chance erhalten. Ansonsten gilt der erste Wertungsdurchgang. Nach einer kurzen Demonstration beginnen Sie den ersten Wertungsdurchgang.

Für alle Testpersonen wird das Greifen, Anheben und kontrollierte Ziehen des Dummys innerhalb einer Laufrunde demonstriert. Bei dem Probeziehen des Dummys an die Start-/ Ziellinie gibt es Korrekturhinweise für die Testpersonen.

Messwertaufnahme und Auswertung:

Die Testaufgabe „Personenrettung (Dummy ziehen)“ ist in ≤ 60 s zu absolvieren. Die Zeitmessung beginnt auf das Startkommando „Start“ und endet, wenn die Testperson mit dem Oberkörper die Ziellinie überquert hat. Falls die Testperson den ersten Wertungsdurchgang nicht besteht, kann nach einer zweiminütigen Pause ein zweiter Wertungsdurchgang angeboten werden. Aufgrund der hohen Ausbelastung erfolgt der zweite Wertungsdurchgang auf eigene Gefahr. Die Endzeit wird auf 1/10 s genau notiert.

Fehlerquellen und weitere Hinweise:

Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt zwei falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:

- Zu hohes oder zu niedriges Anheben des Dummys: Die Testperson hebt entweder den Dummy zu hoch, sodass die Beine nicht mehr vollständig auf dem Boden aufliegen, oder zu niedrig an, sodass der Rücken des Dummys noch über den Boden schleift.
- Einhändiges Ziehen/Falsche Griffhaltung am Dummy: Die Testperson löst eine Hand von den Schulterriemen oder hebt den Dummy an einer anderen Stelle an.
- Seitliches Ziehen: Die Testperson zieht den Dummy in einer seitlichen Laufhaltung.

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe:

- Ablegen des Dummys: Die Testperson legt den Dummy vollständig ab, stützt oder ruht sich auf dem Dummy aus.
- Berühren einer Pylone: Die Testperson berührt bei einer Wende selbst oder mit dem Dummy eine Wendemarkierung (Pylone).

Übung 9: Drehleitersteigen

Die Testaufgabe „Drehleitersteigen“ dient der Überprüfung einer berufsspezifischen Fähigkeit der Höhentauglichkeit. Die Testperson besteigt eine Drehleiter DL(A)K 23/12 schnellstmöglich und sicher (≤ 90 s).

Testaufbau

Die DLK 23/12 wird auf einer geeigneten Fläche aufgestellt, abgestützt und im 75° Winkel auf 30 m freistehend ausgefahren (Sprossengleichheit beachten). An einem geeigneten Festpunkt am Leiterkopf wird mittels Bandschlinge ein Karabiner aus dem Set „Absturzsicherung“ angeschlagen. Dieser Karabiner dient als Umlenkung der Absturzsicherung. Das Seil verläuft über den Leiterpark zur Testperson wo auf Erdgleiche diese mit dem Absturzsicherungsgurt ausgerüstet und eingebunden wird. Der Absturzsicherungsgurt wird mit einem Sackstich oder einem Achterknoten eingebunden und mit einem Kreuzschlag gesichert. An der Drehleiter wird mit einer Bandschlinge und einem Karabiner an der Abstützung oder ggf. einem Schäkel an der Drehleiter eine HMS-Sicherung vom Sicherungspersonal angebracht.

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson wird vom Testleiter nach seiner gesundheitlichen Eignung für diesen Prüfungsteil befragt. Er versichert sich, dass die Testperson keine Höhenangst hat. Wird die gesundheitliche Eignung bejaht, wird die Testperson mit der Ausrüstung aus dem Set „Absturzsicherung“ gesichert und steht mit der Sicherungsleine verbunden vor der Aufstiegsleiter zum Drehleiterpark.

Durchführung:

Nach dem Kommando „Start“ besteigt die Testperson die DLK schnellstmöglich und sicher. Sobald die Testperson mit der Brust über die letzte Leitersprosse reicht, muss sie dieses durch Rufen des Begriffs „Oben“ und dem Winken mit einer Hand zu erkennen geben. Nach einer kurzen Erholungsphase steigt die Testperson ab. Die Testperson führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch. Der Testleiter gibt das Startkommando „Start“ und stoppt per Hand, wenn die Testperson die oberste Stufe auf Brusthöhe erreicht hat und den Begriff „Oben“ mit einer Hand winkend ruft.

Testinstruktionen:

Bei dieser Testaufgabe gilt es für Sie die DLK schnellstmöglich und sicher zu besteigen. Zunächst werden Sie von uns mit einem Absturzsicherungsgurt ausgestattet und mit der Sicherungsleine verbunden. Dann stellen Sie sich mit der Sicherungsleine verbunden vor die Aufstiegsleiter zum Drehleiterpark auf. Nach dem Startkommando „Start“ steigen Sie bis zur Leiterspitze Sprosse für Sprosse schnellstmöglich, aber sicher auf. An der Leiterspitze steigen Sie so hoch, dass die Brust über die letzte Leitersprosse reicht. Sobald Sie diese Position erreicht haben, winken Sie mit einer Hand und rufen den Begriff „Oben“. Vorsicht beim Besteigen der Leiter im Bereich der Überlappung der Leiterteile, Sicherheit geht vor Schnelligkeit! Nach einer kurzen Erholungsphase können Sie dann, ohne dass die Zeit gemessen wird, wieder absteigen. Bei gesundheitlichen Problemen oder Angstgefühl ist der

Test abubrechen und abzusteigen. Sollten Sie die Sicherheit nicht vor Schnelligkeit gehen lassen, werden Sie nach einmaliger Ermahnung für diese Testaufgabe disqualifiziert. Es gibt einen Wertungsdurchgang. Die Mindestanforderung liegt bei ≤ 90 s.

Den Testpersonen wird während der Instruktion der Startpunkt an der Aufstiegsleiter gezeigt und die Endposition an der Leiterspitze demonstriert.

Messwertaufnahme und Auswertung:

Die Mindestanforderung liegt beim „Drehleitersteigen“ bei ≤ 90 s. Die Zeitmessung beginnt mit dem Startkommando „Start“ und endet, wenn die Testperson beim Erreichen der Leiterspitze mit der Brust über die letzte Leitersprosse reicht, mit einer Hand winkt und den Begriff „Oben“ ruft. Der Testleiter steht zur Beobachtung der Testperson in entsprechender Entfernung zur Leiter. Aufgrund der psycho-physischen Belastungsintensität wird nur ein Wertungsdurchgang durchgeführt. Die Endzeit wird auf 1/10 s genau notiert.

Fehlerquellen und weitere Hinweise:

Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt zwei falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:

- zu schnelles Aufstiegstempo: Die Testperson steigt für ihr Erfahrungsniveau zu schnell auf und verfällt in eine unsichere Gangart.
- Fehlstart: Die Testperson startet vor dem Startbefehl. Sofortiger Testabbruch und Neustart. Bei einem erneuten Fehlstart sofortige Disqualifikation der Testperson.

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe:

- Bei offensichtlichen Gesundheitsproblemen oder erkennbarer Höhenangst ist der Testteilnehmer von diesem Test auszuschließen. Der Prüfungsleiter ist zur endgültigen Entscheidungsfindung hinzuzuziehen.

Die Prüflinge steigen mit der Schutzkleidung, die für die Atemschutzstrecke vorgesehen ist. Diese wird vorher ausgegeben. Weitere Hilfsmittel sind nicht zugelassen.

Übung 10: Atemschutzstrecke / FAZ Lemgo

Es ist ein regulärer Durchgang durch die Atemschutzübungsstrecke des Kreises Lippe in Schutzausrüstung zu absolvieren. Es gelten die gleichen Parameter wie beim jährlich erforderlichen Durchgang für Atemschutzgeräteträger nach FwDV 7. Teilnehmer, die noch nicht nach der arbeitsmedizinischen Untersuchung G26.3 untersucht sind, schließen den Atemanschluss nicht an.

Um ausschließlich die persönliche Leistungsfähigkeit abzurufen, erfolgt der Durchgang durch die Atemschutzstrecke **EINZELN**. Die Strecke ist mit lediglich mit Positionsleuchten beleuchtet und aufgeheizt. Um die Röhre bewältigen zu können, wird durch Betreuer eine Unterstützung gestellt.

Nichtbestehen/Abbruch bei:

- Teilnehmerin oder ein Teilnehmer verirrt sich offensichtlich oder verharrt an einer Stelle länger als 60 Sekunden
- bricht per Handzeichen ab
- nimmt Pressluftatmer oder Atemschutzmaske während der Übung ab
- Luftvorrat nicht ausreichend
- Vitalparameter (Puls, 200-Lebensalter) überschritten

Aufgestellt im Oktober 2020 durch die



Brandamtmann Christian Drewes