

## Körperlicher Eignungstest der Feuerwehr Bad Salzufen

Stand: Dezember 2022



Reihenfolge:	Übungsbeschreibung:	Mindestanforderung:	Versuche:	Ort:
1	3000 m-Lauf	Zeit: max. 15:00 Minuten	1	Sportplatz
2	Beugehang	Zeit: mindestens 45 Sekunden	max. 2	Sporthalle
3	Gleichgewichtstest	Zeit: max. 45 Sekunden	max. 2	Sporthalle
4	Liegestütze (4 s pro Wdh.)	mindestens 12 Wiederholungen	max. 2	Sporthalle
5	Wechselsprünge 30 s	mindestens 42 Wiederholungen	max. 2	Sporthalle
6	Seitlicher Medizin-ballwurf (4 kg re. u. li.)	mindestens 7,50m rechts und links	max. 2	Sporthalle
7	CKCU-Test 15 s	mindestens 23 Wiederholungen	max. 2	Sporthalle
8	Personenrettung Dummy ca. 70 kg (66m)	Zeit: max. 60 Sekunden	max. 2	Sporthalle
9	Drehleitersteigen 75 Grad / 30 m gesichert Muss die Drehleiterlänge reduziert werden (bei starkem Wind), dürfen max. 3s / pro Meter Leiterlänge benötigt werden	Zeit: max. 90 Sekunden bzw. 3s pro m	1	Hof der Feuerwache
10	Atemschutzübungsstrecke FAZ Lemgo (Pressluftatmer, Maske nicht angeschlossen)	sicheres Durchlaufen	1	Lemgo, FAZ
10	Vitalparameterprüfung	Puls < 200 minus Lebensalter	1	Lemgo, FAZ