

# STADT KREFELD

## AUSBILDUNG & STUDIUM

*Feuerwehr & Zivilschutz*

### **Physische Eignungsfeststellung für die Ausbildung zum/zur Notfallsanitäter/Notfallsanitäterin**

Stand: 24.10.2023

Übung	Durchführungsbeschreibung
Balancieren	Aufstieg auf einen Schwebebalken über einen flachen Kasten und anschließendes Balancieren über den Balken. Hierbei ist ein mittig platzierter Medizinball deutlich zu übersteigen und am Ende des Balkens innerhalb einer Wendemarkierung ein Zusatzgewicht (ca. 5 kg) mit einer Hand aufzunehmen. Mit dem Gewicht ist zurück zum Anfang des Schwebebalkens zu balancieren. Dann wird das Gewicht ebenfalls innerhalb der gekennzeichneten Wendefläche in die andere Hand gewechselt und der Schwebebalken erneut überquert. Das Gewicht ist dann im markierten Bereich am Ende des Schwebebalkens abzulegen. Nach erneuter Überquerung des Schwebebalkens zum Startpunkt ist dieser durch Abstieg über den Kasten zu verlassen. Die Übung ist innerhalb von 60 Sekunden durchzuführen. Es sind zwei Versuche möglich.
Liegestütze	10 Liegestütze werden folgendermaßen ausgeführt: Auf Kommando bei gestreckter Haltung mit geschlossenen Beinen und schulterbreiten Armen den Körper absenken (Dauer 2 Sekunden) bis der Ellbogenwinkel 90 Grad beträgt (Ansage: Tief, Tief). Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition wieder strecken (Dauer 2 Sekunden) (Ansage: Hoch, Hoch). Zwei Versuche sind möglich.



# STADT KREFELD

## AUSBILDUNG & STUDIUM

*Feuerwehr & Zivilschutz*

Übung	Durchführungsbeschreibung
Wechselsprünge	Eine Stange liegt in einer Höhe von 33 cm auf zwei Punkten auf und ist nach dem Startkommando seitlich, beidbeinig zu überspringen. Diese Ausführung ist ohne Unterbrechung und möglichst ohne Zwischensprünge während der Testdauer von 30 Sekunden zu wiederholen. Die Stange darf bei der Übungsausführung nicht herunterfallen. Innerhalb der vorgegebenen Zeit sind mindestens 35 Wiederholungen erforderlich. Es sind zwei Versuche möglich.
Beugehang	An einer Klimmzugstange ist mit einer Aufstiegshilfe schulterbreit im Kammgriff (Untergriff) die Ausgangsposition einzunehmen: Hierbei ist mit gebeugten Armen und gestreckten Beinen eine ruhige Körperhaltung einzunehmen, bei der das Kinn oberhalb der Klimmzugstange gehalten wird. Diese Position ist für 30 Sekunden zu halten. Es ist nur ein Versuch möglich.
Kasten-Bumerang-Test	Eine Gymnastikmatte und drei Kastenteile werden jeweils mit 2 m Abstand zu einem in der Mitte liegenden Medizinball im Quadrat (3, 6, 9 und 12 Uhr) angeordnet. Nach dem Startkommando ist die Übung mit einer Vorwärtsrolle auf der Gymnastikmatte zu beginnen. Unmittelbar im Anschluss ist das 1. Kastenteil (90° links) anzulaufen, wobei der Medizinball rechtsseitig zu umlaufen ist. Das Kastenteil ist zu überspringen und in Richtung des Medizinballs zu durchkriechen. Anschließend sind die Kastenteile 2 und 3 ebenfalls zu überspringen und durchkriechen, wobei der Medizinball jeweils rechts zu umlaufen ist. Nach dem 3. Kastenteil ist der Medizinball noch einmal zu umlaufen und hinter die Start-/Ziellinie zu laufen. Die Gesamtdurchführung darf 21 Sekunden nicht übersteigen. Es sind zwei Versuche möglich.



# STADT KREFELD

## AUSBILDUNG & STUDIUM

*Feuerwehr & Zivilschutz*

Übung	Durchführungsbeschreibung
Treppenlauf	Das Treppenhaus muss bis zum 6. Obergeschoss innerhalb von max. 1:20 Minuten begangen werden. Es muss der Notfallrucksack (ca. 12,5 kg) und der Defibrillator (ca. 10 kg) mitgeführt werden. Start ist im Treppeneingang. Oben angekommen ist eine Herzdruckmassage an einem Dummy für 60 Sekunden durchzuführen. Die Technik der Herzdruckmassage wird nicht bewertet. Es ist nur ein Versuch möglich.
Ausdauerlauf (3.000 m)	Auf einer Freiluft-Sportanlage wird ein 3.000 m-Dauerlauf auf einer Laufbahn absolviert. Die Maximalzeit von 16:30 Minuten darf nicht überschritten werden. Es ist nur ein Versuch möglich.

