

Sportliche Anforderungen: Laufen, Kraft-Ausdauer

- **4.400-m-Lauf**

Streckenlauf auf Zeit
Richtzeit: 25 Min.



- **Atemschutzkriechstrecke**

Überwinden der **verdunkelten** Kriechstrecke in Schutzkleidung mit geschultertem Atemschutzgerät ohne Maske



- **Drehleiter steigen**

Unterbrechungsfreies Auf- und Absteigen der ausgefahrenen und aufgerichteten Drehleiter; hierbei werden Sie mit einem Seil gesichert



- **Kraft-Ausdauer-Test**

Es müssen diverse Gegenstände über eine definierte Strecke getragen, sowie über eine Höhe hinaufgezogen und abgelassen werden



Sportliche Anforderungen: Schwimmen, Tauchen

- **Tieftauchen kopf- und fußwärts**



Bei dieser Übung ist ein auf dem Beckenboden liegender 5-Kilo-Ring anzutauchen, mit an die Oberfläche zu bringen und über die Wasseroberfläche zu halten.

- **Streckentauchen**

Mindestens 15 Meter

- **Schwimmen**

100-m-Brustschwimmen
100-m-Rückenschwimmen

Das Rückenschwimmen ist ohne Armtätigkeit auszuführen; die Arme liegen verschränkt auf dem Brustkorb.
Die Richtzeit für die Gesamtstrecke von 200m liegt bei ca. 6 Minuten.

- **Sprung vom 3-m-Brett**



Allgemeine Hinweise und Tipps:

Unser sportlicher Einstellungstest orientiert sich an den sportlichen und körperlichen Anforderungen, die wir zu Beginn der Ausbildung erwarten.

Ihr Training ist somit nicht nur eine Vorbereitung auf das Einstellungsverfahren, sondern bereitet Sie ebenso auf die kommende Ausbildung vor.

Die Ausbildung bei einer Berufsfeuerwehr setzt hohe Anforderungen an Ihre körperliche Fitness. Auch nach einem erfolgreich absolvierten Einstellungstest empfehlen wir Ihnen Ihr Training fortzusetzen.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt aufsuchen und sich nach eingehender Untersuchung dessen Zustimmung einholen.

Reflektieren Sie im Vorfeld zu Ihrem Training ihren aktuellen Leistungsstand und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Nur so gelingt es Ihnen ein optimales, langfristiges und motivierendes Training zu planen.

Setzen Sie sich Trainingsziele, die Sie erreichen können. Zu hohe Trainingsziele führen oftmals zur Demotivation. Mit zunehmenden Trainingserfolgen sollten Sie Ihre Trainingsziele steigern und den Anforderungen des Einstellungstest anpassen.

Kalkulieren Sie ausreichend Zeit für Ihr Training ein. Erfahrungen zeigen, dass ein optimales Vorbereitungstraining ungefähr ein Jahr in Anspruch nimmt.

Trainieren Sie regelmäßig mehrmals in der Woche und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn der Trainingserfolg sich nicht sofort einstellen will.

Vorbereitungsmöglichkeiten für den sportlichen Einstellungstest:
Laufen, Kraft-Ausdauer

Lauftraining

Zur optimalen Vorbereitung beginnen Sie frühzeitig mit einem regelmäßigen Training. Planen Sie ihr Laufen mehrmals in der Woche ein. Es empfiehlt sich für Ungeübte, dass Sie sich einen persönlichen Trainingsplan aufstellen lassen.

Der 4.400m-Lauf findet bei jedem Wetter statt. Unsere Laufstrecke führt über unterschiedliche Untergründe. Wenn Sie sich ihre Trainingsziele setzen und ihre Laufstrecke planen, dann sollten sie dies einkalkulieren.

Kraft-Ausdauer-Training

Für Ihr Kraft-Ausdauer-Training empfehlen wir Ihnen die Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter. Die Fitnesstrainer/-innen erstellen Ihnen sicherlich gerne einen Trainingsplan, wenn Sie erwähnen, dass Sie für den Einstellungstest bei der Berufsfeuerwehr Braunschweig trainieren.

Schwimmtraining

Zum Schwimmtraining empfiehlt es sich eine zweite Person hinzuziehen. Das Trainieren mit einer zweiten Person oder in einer Gruppe erhöht nicht nur Ihre Sicherheit, sondern kann auch motivationsfördernd sein. Oftmals fällt es so leichter den eigenen Schwimmstil zu verbessern. Wenn Sie selbständig trainieren, dann sollten Sie ihre eigenen Grenzen kennen und beachten. Gerade das Tauchtraining kann eine Vielzahl von Gefahren mit sich bringen. Ungeübte sollten die Mitgliedschaft in einem Schwimmverein in Betracht ziehen.

Kommen Sie in unser Team !

Viel Erfolg !



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Stadt Braunschweig

Fachbereich Zentrale Dienste
Personalbetreuung Beamte (10.11)
Postfach 3309
38023 Braunschweig

Für Rückfragen:
Frau Hartmann
Telefon: (0531) 4 70-25 68
Fax: (0531) 4 70-35 98
E-Mail: feuerwehr.personal@braunschweig.de

Für Fragen zum sportlichen Einstellungstest:
E-Mail: feuerwehr.ausbildung@braunschweig.de



Sportlicher Einstellungstest

Vorbereitungsmöglichkeiten für den sportlichen Einstellungstest



Berufsfeuerwehr
Braunschweig

Bereiten Sie sich auf den sportlichen Einstellungstest vor !

