



## **Anställningstester**

### **Simtest**

#### **Prov 1**

Starta med att hoppa från 5 meter, simma 100 meter valfritt simsätt följt av 50 meter simning med livboj följt av upptagning av 3 stycken puckar från botten (4 meter), dessa skall tas upp en och en.

#### **Prov 2**

Start i vattnet, 25 meter simning med livboj följt av upptagning av livräddningsdocka från 3-4 meters djup, följt av 25 meter bogsering av en levande markör.

#### **Prov 3**

Med torrdräkt simma 25 meter samt dyka ner och hämta en docka på ca:3 meter.

### **Höjdprov**

Med skyddsutrustning klättra upp i höjdfordonet och utföra ett minnesprov.

### **Arbetsrelaterad bana – Sökteknik**

Iklädd skyddsnivå rökdykning genomföra 2 olika moment inom ett visst område med begränsad sikt.

### **Arbetsrelaterad bana - Moment**

Iklädd skyddsutrustning utföra olika moment efter varandra, under denna bana så testar vi styrka, uthållighet samt problemlösning.



## **Fystest**

### **1. Löpning 3000 m**

Genomförs på bana utomhus (om vädret tillåter). Sluttid noteras.  
Gemensam start om gruppen inte är för stor. (Min/Sek)

### **2. Bänkpress**

Utförs liggande på en bänk med 30 kg (+- 0,3 kg) belastning. Valfritt om man vill placera sina fötter i golvet eller på den bänk man ligger på. Händernas placering på skivstången lite bredare än axelbredd. Ingen svankning eller studs på bröstet tillåts.

Rörelsen utgår från sträckta armar, skivstången förs ned till bröstet och upp igen till sträckta armar. Skivstången ska lyftas i takt av 25 hela lyft/minut. Metronom kan användas.

### **3. Lyft till hakan**

Utförs med båda händerna greppade om en 15 kg ( $\pm 0,3$  kg) bicepscurl-stång (Z-stång).

Rörelsen startar med stången placerad i höjd med höftkammen, lyft upp till hakan.

Testhastigheten ska vara 30 hela lyft/minut. OBS! Samma hastighet upp som ner.

### **4. Stående längdhopp**

Utförs från stillastående. Hoppet mäts i cm.

### **5. Rodd 500 m**

Rodd på tid 500 m med roddmaskin . Tiden mäts i sec

### **6. Gripstyrka.**

Gripstyrkan mäts i kg



## Räddningstjänsten Höga Kusten · Ådalen

Poäng	Gripstyrka (kg)	Rodd (sec)	Bänkprens (antal)	Längdhopp (cm)	Löpning (min sec)	Haklyft (antal)
1	30	130	20	180	15,15	20
2	32	126	22	186	15,00	22
3	34	122	24	192	14,45	24
4	36	118	26	198	14,30	26
5	38	114	28	204	14,15	28
6	40	110	30	210	14,00	30
7	42	106	32	218	13,45	32
8	44	102	34	226	13,30	34
9	46	98	36	234	13,15	36
10	48	94	38	242	13,00	38
11	50	90	40	250	12,45	40

### Godkänd nivå

- Minst 36 poäng totalt på de 6 momenten.

### Icke godkänd nivå

- Under summa 36 poäng på de 6 momenten
- Inget av momenten får ligga under lägsta nivå (1 poäng)