



Räddningstjänsten Höga Kusten · Ådalen

Vid testerna så kommer du att behöva löparkläder utomhus, badkläder (simglasögon) samt oöm klädsel. Tänk även på att ta med ombyten (fyskläder).

Simtest

Prov1

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 (4meter), dessa skall tas upp en och en. **Godkänd nivå max 7min.**

Prov 2

Start i vattnet, 25 meter simning följt av 25 meter bogsering av en levande markör. **Godkänd nivå max 1min 40sek.**

Fystest

1. Löpning 3000 m

Se tabell nedan, dock max tiden för godkänt resultat är 15,15 minuter.

2. Bänkpess

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.

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 sek.

6. Gripstyrka.

Gripstyrkan mäts i kg

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 på fystesten

- Minst 36 poäng totalt på de 6 momenten.

Icke godkänd på fys testen

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

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.

Inför intervjun vill vi att du förbereder dig på att hålla en kortare presentation på ca 5-10 min, ämnet är valfritt.

Intyg att ta med till testdagen om det inte bifogats i ansökan

Godkänt rullbands test (max 6 månader gammalt)

Intyg om genomgången SMO- utbildning eller påbörjad SMO-utbildning.

Körkort