



Räddningstjänsten
Höga Kusten · Ådalen

Anställningstester Brandman på deltid

Simtest

Starta med att simma 6 längder i valfritt simsätt som uppvärmning, därefter simmas en längd innan docka hämtas från djupaste delen av bassängen. Dockan bogseras sedan en längd.

Höjdprov

Med skyddsutrustning klättra upp i höjdfordonet och utföra ett minnesprov.

Arbetsrelaterad bana – Klaustrofobi

Iklädd skyddsnivå rökdykning och med begränsad sikt genomföra 2-3 olika moment inom ett visst område.

Arbetsrelaterad bana – Styrka

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

Rullbandstest

Vid rullbandstestet går du på ett rullband i åtta graders motlut i 4,5 km/h under sex minuter, klädd i full larmutrustning som väger cirka 24 kg.