Räddningstjänsten
Höga Kusten · Ådalen

Anställningstester

1. Rullbandstest enl. AFS 4,5 km/tim 8 graders lutning 6 min.
2. Fystest
3. Höjdprov
4. Klaustrofobiprov
5. Simprov.

Instruktioner för genomförande av tester

Simtest

Prov 1
Starta med att simma 100 meter valfritt simsätt följt av 50 meter simning med livboj följt av 50 meter bogsering av jämnstor person i livboj. **Godkänd nivå max 8min**.

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 livräddningsdocka. **Godkänd nivå max 1min 50sek**.

Fystest

1. Löpning 3000 m
Genomförs på bana utomhus. Sluttid noteras.
Gemensam start om gruppen inte är för stor.

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 ska användas.

3. Lyft till hakan
Utförs med båda händerna greppade om en 15 kg (+ 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.

Räddningstjänsten
Höga Kusten · Ådalen

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.

Poäng	Gripstyrka (kg)	Rodd (sec)	Bänkpress (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 fystest

- Minst 36 poäng totalt på de 6 momenten.

Icke godkänd på fystest

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

Arbetsrelaterade test
Rökdykning med olika momentövningar.

Höjdprov
Klättring i stege/hävare ca 25 meter och 60 graders lutning. Väl uppe i korgen ska 5st saker liggandes i en hink memoreras. Åter på marken muntligen redovisa innehållet i hinken.