

Körperlicher Eignungstest

Auswahlverfahren Notfallsanitäter-Ausbildung

Übung	Durchführung
Liegestütze	10 Liegestütze werden folgendermaßen ausgeführt: Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 Sekunden) bis der Ellbogenwinkel 90 Grad beträgt (Ansage: Tief, Tief). Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition wieder strecken (Dauer 2 Sekunden) (Ansage: Hoch, Hoch). Zwei Versuche sind möglich.
Einbeinstand	Jeweils mit dem linken und rechten Bein wird ein Einbeinstand ausgeführt. Dabei darf das Spielbein in der Luft beliebig gehalten, allerdings nicht abgesetzt werden. Die ersten 15 Sekunden sind die Augen geöffnet, danach werden für weitere 15 Sekunden die Augen geschlossen. Für beide Beine sind zwei Versuche möglich.
Handkraft	Mit einem Handkraftmessgerät wird die Handkraft der rechten und der linken Hand gemessen. Beide Werte müssen über 30 Kilogramm liegen. Es sind zwei Versuche möglich.
Kniebeugen-Hindernislauf	Es müssen 10 Kniebeugen (circa 90 Grad Beugung im Kniegelenk) mit circa 10 Kilogramm Gewicht in jeweils der linken und rechten Hand absolviert werden. Nach Beendigung der letzten Kniebeuge beginnt sofort der Hindernislauf mit den Gewichten in den Händen. Dieser verläuft um das große Badmintonfeld (Doppel), welches circa 33 Meter lang ist. Die beiden Längsseiten und eine Querseite werden abgelaufen. Nach 20 Sekunden muss das Ziel erreicht sein. Auf dem Weg befinden sich drei Hindernisse <ol style="list-style-type: none">1. Kastenteil auf- und absteigen2. 33 Zentimeter Hürde übersteigen3. 130 Zentimeter Hindernis unterlaufen Die Hindernisstangen dürfen nicht herunterfallen. Es sind zwei Versuche möglich.
Treppenlauf	Das Treppenhaus muss bis zum 6. Obergeschoss begangen werden. Es muss der Notfallrucksack (circa 12 Kilogramm) und der Defibrillator (circa 10 Kilogramm) mitgeführt werden. Start ist im Treppeneingang. Die Zeit darf 1:20 Minuten nicht überschreiten. Es ist nur ein Versuch möglich.
Cooper-Test	Der Cooper Test wird draußen auf einem Sportplatz durchgeführt. In 12 Minuten müssen die weiblichen Bewerberinnen mindestens 2.100 Meter und die männlichen Bewerber mindestens 2.400 Meter laufen. Es ist nur ein Versuch möglich.