

Sporttest für Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitäter

Allgemeine Hinweise:

Diese Ausführungen und Informationen sollen Ihnen helfen, sich auf den bevorstehenden Sporttest als Teil des Assessmentcenters bestmöglich vorbereiten zu können.

Der Test gilt als bestanden, wenn alle 6 Stationen erfolgreich bewältigt wurden.

Die 5 Stationen:

1. Liegestützposition mit Gewichtsverlagerung



In der Liegestützposition (gerader Rücken) bewältigen Sie schnellst möglich wechselseitiges Übergreifen der Hände.

Für die geforderten 20 Wiederholungen haben Frauen 35 Sekunden und Männer 30 Sekunden Zeit.

Datum:	Ersteller:	Version:	Freigabe:	Seite
02.04.2019	CG	1.4	CG	1 von 4

Kasten-Bumerang-Test



Sie starten mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, umlaufen das Hütchen im rechten Winkel nach rechts, überspringen ein Kastenteil und kriechen anschließend durch. Das Hütchen wird erneut im rechten Winkel nach rechts umlaufen zum nächsten Kastenteil, das auf die gleiche Weise übersprungen und durchkrochen wird wie das erste. Danach wiederholen Sie das Gleiche mit dem dritten Kastenteil. Nach Verlassen des letzten Kastenteils umlaufen Sie das Hütchen im rechten Winkel nach rechts zur Matte. Wenn Sie die Matte erreicht haben wird die Zeit gestoppt.

Frauen dürfen maximal eine Zeit von 22 Sekunden und Männer eine Zeit von maximal 18 Sekunden zur Bewältigung des Hindernislaufes benötigen.

Datum:	Ersteller:	Version:	Freigabe:	Seite
02.04.2019	CG	1.4	CG	2 von 4

3. Wechselsprünge (Sprungkraft, Schwung und Timing)

Sie stehen in paralleler Fußstellung seitlich an einer etwa 33cm hohen Stange. der Kante der Absprungrinie. Sie springen mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her. Innerhalb 30s wiederholen Sie ihre Sprünge möglichst ohne zu unterbrechen bzw. ohne Zwischensprünge einzulegen.

Gemessen wird die Anzahl der Sprünge. Sie haben 2 Versuche und sollten in einem der Versuche 42 Wechselsprünge schaffen.

4. Patientenrettung (berufsspezifische Körperbelastung)

Ein Patientendummy (etwa 75kg) liegt mit dem Kopf in die Startrichtung vor der Start-/Ziellinie. Der Dummy ist so anzuheben, dass dessen Oberkörper vom Boden abhebt und die Beine noch vollständig aufliegen. Sie ziehen den Dummy mit dem Rücken zur Parcoursstrecke. Der Abstand zwischen den Markierungspunkten beträgt 11m, der Parcours hat somit eine Distanz von 22m. Sie ziehen schnellstmöglich, behalten aber die Kontrolle über den Patienten. Insgesamt durchlaufen Sie den Parcours dreimal, ziehen also 6x die 11m Wegstrecke. Für die Aufgabe haben Sie 60s Zeit.

(Hinweis: ggf. wird diese Aufgabe aufgrund der Bodenbeschaffenheit im Rahmen des AC in der RettungsArena durchgeführt)

5. Unterarmstütz



Sie nehmen die Position des Unterarmstützes ein, dabei verläuft ihr Körper vom Kopf bis zur Ferse in einer geraden Linie.

Frauen müssen diese Position mindestens 60 Sekunden und Männer mindestens 80 Sekunden halten.

6. 3000 Meter Lauf

Auf einer Laufbahn bewältigen Sie eine Strecke von 3000 Metern.

Frauen dürfen maximal eine Zeit von 20 Minuten und Männer eine Zeit von maximal 16 Minuten benötigen.

Viel Erfolg!

Datum:	Ersteller:	Version:	Freigabe:	Seite
02.04.2019	CG	1.4	CG	4 von 4