

Fysisk test for redderelever



Er du også igang med at træne frem mod næste gang, der er ansøgnings runde til redderelevuddannelsen i Falck og Responce?

Ansøgerne til redderelevuddannelsen, skal, hvis de godkendes efter ansættelsessamtalen, gennemføre en fysisk test. Testen har til formål at afdække ansøgerens fysiske formåen. Det er vigtigt, at reddereleverne er i god fysisk form. Testen består af en række prøver, der skal afdække den styrkemæssige og konditionsmæssige formåen.

Reddernes Landsklub er repræsenteret ved de fysiske tests, da bestyrelsens medlemmer er en del af ansættelsesudvalgene i de enkelte regioner.

Når du som ansøger kommer videre efter den indledende samtale, vil du blive indkaldt til en fysisk testdag. Testen foregår i Randers, Gladsaxe og Gentofte, afhængig af, hvor du søger ind henne. Den fysiske test er et vigtigt parameter i vurderingen af mulige kommende kolleger. Arbejdet som redder er til tider præget af hårde fysiske belastninger, hvorfor det er væsentligt at kommende redderelever har en god fysisk formåen.

Falck har på [deres hjemmeside](#) lavet en grundig beskrivelse af den fysiske test, ligesom der ligger videosekvenser på, hvad de forskellige øvelser går ud på. I det seneste nummer af *Redderen*, var vi med på sidelinjen, da forårets elever blev testet i Randers. Læs mere i [5. udgave 2018](#).

I den fysiske test skal du kunne bestå en løbetest, en svømmetest, en test i maste-klatrung samt slæb af en ca. 70 kg. tung dukke. Først skal du igennem en såkaldt bronzecirkel, hvor der er en række øvelser, du skal klare inden for en tidsgrænse. Øvelserne er bl.a. armbøjninger, mavebøjninger mm. Det er en god idé at træne testen flere gange, og gerne så du kan gennemføre alle delene uden alt for meget

pause mellem hver del.

Reddernes Landsklub finder det relevant, at kommende redderelever testes inden evt. ansættelse. I samme ombæring ønsker vi, at der rettes fokus på at sikre gode og opdaterede træningsfaciliteter på stationerne, så kollegerne har mulighed for at kunne vedligeholde deres kondition og fysisk, i arbejdstiden.

Held og lykke til den kommende ansættelsesrunde, og god arbejdslyst i trænings lokalerne. Vi glæder os til at møde nogle af jer ved den kommende rekruteringsrunde i efteråret.



Redderen 05/2018

Download

Indhold

Farvel til gården
Klar til Grønland
Dorthe er ny sekretær i RL
Kandidater knoklede på Langvang
Stor interesse for taktisk medicin
En redders forsikringer
Jo større og jo sværere – jo bedre
Brandfolk på skolebænken
Ulykkerne strømmede ind til svendeprøven
RUS: Hvordan styrker vi den præhospitale indsats?