



# Physischer Test Notfallsanitäter/ Notfallsanitäterinnen (w/m/d)



## 1. 3000m Lauf

Der Lauf Test wird auf einem Sportplatz durchgeführt. Die Bewerber/innen (w/m/d) müssen 3.000 Meter in einer Zeit von unter 15 Minuten laufen. Es ist nur ein Versuch möglich.

## 2. 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.

## 3. Einbeinstand

Jeweils mit dem linken und rechten Bein wird ein Einbeinstand ausgeführt. Dabei darf das Bein 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.

## 4. Treppenlauf

Das Treppenhaus muss bis zum 6. Obergeschoss begangen werden. Der Notfallrucksack (circa 16 Kilogramm) und ein Gewicht (circa 15 Kilogramm) müssen mitgeführt werden. Start ist im Treppeneingang. Die Zeit darf 1:20 Minuten nicht überschreiten. Im 6. Obergeschoss angekommen muss spätestens nach einer 10 sec. Pause eine M 6er Mutter auf eine M 6er Schraube gedreht werden. Es ist nur ein Versuch möglich.

## 5. Personenrettung

Eine Übungspuppe mit einem Gewicht von circa 75kg muss über eine Gesamtstrecke von 35 m gezogen werden. Vom Start muss die Übungspuppe um einen Wendepunkt in 17,5 m gezogen werden und wieder zum Ausgangspunkt zurück. Die Zeit von 45 Sekunde darf nicht überschritten werden. Es sind zwei Versuche möglich.