



Empfehlungen der AG GMS zur Durchführung eines einheitlichen körperlichen Eignungstests für den feuerwehrtechnischen Dienst

Grundsätzliches

Aufgaben und Anforderungen im Feuerwehrwesen unterliegen einem ständigen Veränderungsprozess. Während die „historische Brandbekämpfung“ zunehmend in den Hintergrund tritt, prägen technische Hilfeleistungen, sowie Rettungsdienst und Krankentransport immer mehr das heutige Bild des feuerwehrtechnischen Dienstes. Das zu erfüllende Leistungsspektrum unterliegt geschlechtsspezifisch keiner Differenzierung und lässt auch zukünftig keine Aufspaltung zu.

Um diesen Anforderungen im Einsatzdienst gewachsen zu sein, muss sich zukünftiges Feuerwehrpersonal einer Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit unterziehen.

Überprüfung von Voraussetzungen

Bundesweit sollte eine Bewerberin / ein Bewerber für den feuerwehrtechnischen Dienst eine gute Kondition mitbringen. Der Begriff Kondition ist wissenschaftlich als die Summe aller leistungsbestimmenden Elemente definiert. Diese motorischen Grundeigenschaften setzen sich aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination zusammen. Sie lassen sich nur theoretisch isolieren; in der Praxis des Einsatzdienstes der Feuerwehr kommt es zu Überlappungen der verschiedenen Parameter. So haben diese Eigenschaften z. B. im Rahmen der technischen Hilfeleistung mit hydraulischem Rettungsgerät oder bei der Brandbekämpfung von der Drehleiter eine entscheidende gemeinsame Bedeutung.

Ziel einer Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit sollte es daher nicht sein, technische Fertigkeiten wie Kugelstoßen, Weitsprung oder Tiefstart (100m-Lauf) zu bewerten. Es gilt den körperlichen Eignungstest so aufzubauen und zu strukturieren, dass die konditionellen Parameter mittels sportmotorischen Testverfahren überprüft

werden können. Ein Auswahlverfahren muss deshalb neben Kraft- und Schnelligkeitstests auch Testverfahren beinhalten, welche komplexe Bewegungsabläufe wiedergeben.

Werden aus logistischen oder organisatorischen Gründen andere als die hier aufgeführten Tests geplant, so sollte darauf geachtet werden, dass trotzdem alle motorischen Grundeigenschaften überprüft werden.

1. Kraft

Die Kraft wird unterteilt in Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. Für den feuerwehrtechnischen Bereich gilt es die Schnellkraft und die Kraftausdauer zu überprüfen.

- **Schnellkraft**

Die Beinstreckkraft lässt sich in Horizontale und Vertikale aufsplitten. Der 5er-Sprung ist ein anerkanntes Messverfahren zur Überprüfung der horizontalen Sprungkraft.

Für die vertikale Sprungkraft bietet sich der jump & reach Test an.

Die Kraft im Arm-/Schulterbereich wird durch den Liegestütz abgefragt.

- **Kraftausdauer**

Neben der Schnellkraft ist die Kraftausdauer im Einsatzdienst ein leistungslimitierender Faktor. Als Testverfahren bietet sich die Sitzhocke an.

2. Ausdauer

Ausdauer ist definiert als die Fähigkeit einer Belastung möglichst lange widerstehen zu können, bzw. als die Fähigkeit sich nach Belastungen schnell zu erholen. Nach einer Brandbekämpfung im Innenangriff unter Atemschutz muss Feuerwehrpersonal unabhängig vom Lebensalter nach einer kurzen Erholungsphase zu einem weiteren Einsatz in der Lage sein. Es gilt die aerobe Belastungsfähigkeit zu prüfen. Dazu sind Laufbelastungen von mehr als 12 Minuten notwendig.

Die wird durch einen 3000m-Lauf überprüft.

3. Schnelligkeit

Schnelligkeit ist definiert als die Fähigkeit eine Bewegung möglichst schnell ausführen zu können, unabhängig ob einzelne Körperteile oder der ganze Körper bewegt werden. Die Schnelligkeit wird durch einen Kurzstreckenlauf (50m) geprüft.

4. Beweglichkeit

Beweglichkeit ist die Fähigkeit Bewegungen mit der notwendigen Ausnutzung der Schwingungsweite ausführen zu können. Die Gelenkigkeit und die Dehnfähigkeit der Muskeln und Sehnen ist Voraussetzung für die Steigerung der muskulären Funktionstüchtigkeit. Die Beweglichkeit wird kombiniert mit der Koordination überprüft.

5. Koordination

Koordination gibt das optimierte Zusammenspiel von zentralem Nervensystem (ZNS) und Skelettmuskulatur im Rahmen eines gezielten Bewegungsablaufes wieder. Die Koordinationsfähigkeit besitzt einen hohen Einfluss auf die anspruchsvollen Arbeitsbewegungen und –abläufe im Feuerwehrdienst. Zur Überprüfung finden die Testverfahren „Balkenübung“ und „Kombinierte Übung“ Anwendung.

Auswahl der Testverfahren im Bereich Schwimmen

Bei Einsätzen an und auf Gewässern sind gute Schwimmfertigkeiten eine wichtige Voraussetzung für den Einsatzdienst. Die ausgewählten Testverfahren dienen zur Überprüfung der schwimmerischen Grundfähigkeiten mit der Zielsetzung, das Rettungsschwimmabzeichen in Bronze im Rahmen der Ausbildung erfolgreich zu absolvieren. Hierzu wird die schwimmerische Leistungsfähigkeit über 200 m geprüft und eine „kombinierte Schwimm-/Tauchübung“ durchgeführt.

Prüfungskriterien

Die Anforderungen des körperlichen Eignungstestes (KE-Test) werden den Bewerberinnen und Bewerbern mit der Einladung zur Prüfung zugesandt, um ihnen eine Vorbereitung zu ermöglichen.

Die Mindestanforderungen der Note 4 müssen bei jeder Übung erbracht werden., Ein Ausgleich verschiedener Übungen untereinander ist nicht zulässig.

Der KE-Test gilt als bestanden, wenn alle Übungen erfolgreich absolviert werden.

Werden im Rahmen des Auswahlverfahrens maximal zwei Übungen nicht bestanden, so kann eine Wiederholung des gesamten KE-Tests, an einem neuen Termin angeboten werden. Hierbei ist zu beachten, dass relevante Aussagen über den konditionellen Zustand des/r Bewerbers/innen nur erbracht werden können, wenn das gesamte Testverfahren wiederholt wird.

Werden drei oder mehr Übungen des KE-Testes nicht erfolgreich absolviert, so sollte von einer erneuten Einladung abgesehen werden.

Fazit

Mit dieser Empfehlung zur Durchführung eines körperlichen Eignungstests für den feuerwehrtechnischen Dienst wird es den Kommunen ermöglicht, zielgerichtet Personal auszuwählen. Die Vorbereitung der Bewerber/-innen auf den Test ist unabhängig von Trainingsrahmenbedingungen, da im Gegensatz zu bisher häufig angewendeten Sporttests keine technischen Fertigkeiten abgefragt werden.

Anlage 1 Sportgeräte und Materialien

Übung 1

Holzbalken (Konstruktion wie ein Schwebebalken), Länge 5 m, Höhe ca. 1 m,
Balken ca. 10 cm x 10 cm, Stoppuhr

Übung 2

- Bandmaß 20m

Übung 3

- Gymnastikmatten Mindestmaße 180 x 65 cm, Stärke 1,5 – 2 cm

Übung 4

- genaue Messung der Reich- und der Sprunghöhe

Übung 5

- Pferd quer ohne Pauschen (Höhe 110 cm -120 cm)
- 1 Kastenteil
- Gymnastikmatten (siehe oben)
- Kletterseil (4,50 m Kletterhöhe)

Übung 6

- Stoppuhr, elektronische Messeinrichtung

Übung 7 & 8

- Stoppuhr

Übung 9

- Stoppuhr
- Tauchring zur Markierung der 15m-Grenze

Übung 10

- Stoppuhr
- Auf einer 25m-Bahn sind farbige Badekappen, zur besseren Differenzierung (zählen der Bahnen) sinnvoll.