

## Sportliche Anforderungen: Laufen, Kraft-Ausdauer

### • 4.400-m-Lauf

Streckenlauf auf Zeit  
um den Ölper See  
Richtzeit: 25 Min.



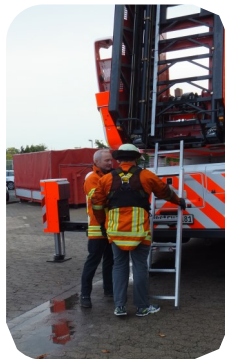
### • Atemschutzkriechstrecke

Überwinden der **verdunkelten** Kriechstrecke  
in Schutzkleidung mit geschultertem  
Atemschutzgerät ohne Maske



### • Drehleiter steigen

Unterbrechungsfreies Auf-  
und Absteigen der  
ausgefahrenen und  
aufgerichteten Drehleiter;  
hierbei werden Sie mit  
einem Seil gesichert



### • Kraft-Ausdauer-Test

Es müssen diverse Gegenstände über eine  
definierte Strecke getragen, sowie über eine  
Höhe hinaufgezogen und abgelassen werden



## Sportliche Anforderungen: Schwimmen, Tauchen

### • Tieftauchen kopf- und fußwärts



Bei dieser Übung ist ein auf dem Beckenboden  
liegender 5-Kilo-Ring anzutauchen, mit an die  
Oberfläche zu bringen und über die Wasser-  
oberfläche zu halten.

### • Streckentauchen

Mindestens 15 Meter

### • Schwimmen

100-m-Brustschwimmen  
100-m-Rückenschwimmen

Da Rückenschwimmen ist ohne Armtätigkeit  
auszuführen; die Arme liegen verschränkt auf  
dem Brustkorb.  
Die Richtzeit für die Gesamtstrecke von 200m  
liegt bei ca. 6 Minuten.

### • Sprung vom 3-m-Brett



## Allgemeine Hinweise und Tipps:

Unser sportlicher Einstellungstest orientiert sich an  
den sportlichen und körperlichen Anforderungen,  
die wir zu Beginn der Ausbildung erwarten.

Ihr Training ist somit nicht nur eine Vorbereitung auf  
das Einstellungsverfahren, sondern bereitet Sie  
ebenso auf die kommende Ausbildung vor.

Die Ausbildung bei einer Berufsfeuerwehr setzt hohe  
Anforderungen an Ihre körperliche Fitness. Auch  
nach einem erfolgreich absolvierten Einstellungs-  
test empfehlen wir Ihnen Ihr Training fortzusetzen.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie  
Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt aufsuchen und  
sich nach eingehender Untersuchung dessen Zu-  
stimmung einholen.

Reflektieren Sie im Vorfeld zu Ihrem Training ihren  
aktuellen Leistungsstand und seien Sie ehrlich zu  
sich selbst. Nur so gelingt es Ihnen ein optimales,  
langfristiges und motivierendes Training zu planen.

Setzen Sie sich Trainingsziele, die Sie erreichen  
können. Zu hohe Trainingsziele führen oftmals zur  
Demotivation. Mit zunehmenden Trainingserfolgen  
sollten Sie Ihre Trainingsziele steigern und den An-  
forderungen des Einstellungstest anpassen.

Kalkulieren Sie ausreichend Zeit für Ihr Training  
ein. Erfahrungen zeigen, dass ein optimales Vorbe-  
reitungstraining ungefähr ein Jahr in Anspruch  
nimmt.

Trainieren Sie regelmäßig mehrmals in der Woche  
und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn der  
Trainingserfolg sich nicht sofort einstellen will.

Vorbereitungsmöglichkeiten für den sportlichen Einstellungstest:  
Laufen, Kraft-Ausdauer

### Lauftraining

Zur optimalen Vorbereitung beginnen Sie frühzeitig mit einem regelmäßigen Training. Planen Sie ihr Laufen mehrmals in der Woche ein. Es empfiehlt sich für Ungeübte, dass Sie sich einen persönlichen Trainingsplan aufstellen lassen.

Der 4.400m-Lauf findet bei jedem Wetter statt. Unsere Laufstrecke führt über unterschiedliche Untergründe. Wenn Sie sich ihre Trainingsziele setzen und ihre Laufstrecke planen, dann sollten sie dies einkalkulieren.

### Kraft-Ausdauer-Training

Für Ihr Kraft-Ausdauer-Training empfehlen wir Ihnen die Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter. Die Fitnesstrainer/-innen erstellen Ihnen sicherlich gerne einen Trainingsplan, wenn Sie erwähnen, dass Sie für den Einstellungstest bei der Berufsfeuerwehr Braunschweig trainieren.

### Schwimmtraining

Zum Schwimmtraining empfiehlt es sich eine zweite Person hinzuziehen. Das Trainieren mit einer zweiten Person oder in einer Gruppe erhöht nicht nur Ihre Sicherheit, sondern kann auch motivationsfördernd sein. Oftmals fällt es so leichter den eigenen Schwimmstil zu verbessern. Wenn Sie selbständig trainieren, dann sollten Sie ihre eigenen Grenzen kennen und beachten. Gerade das Tauchtraining kann eine Vielzahl von Gefahren in sich bergen. Ungeübte sollten die Mitgliedschaft in einem Schwimmverein in Betracht ziehen.

Kommen Sie in unser Team !

Viel Erfolg !



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

#### Stadt Braunschweig

Fachbereich Zentrale Dienste  
Personalbetreuung Beamte (10.11)  
Postfach 3309  
38023 Braunschweig

Für Rückfragen:  
Herr Ruts  
Telefon: (0531) 4 70-25 68  
Fax: (0531) 4 70-35 98  
E-Mail: [sascha.ruts@braunschweig.de](mailto:sascha.ruts@braunschweig.de)

Für Fragen zum sportlichen Einstellungstest:  
E-Mail: [feuerwehr.ausbildung@braunschweig.de](mailto:feuerwehr.ausbildung@braunschweig.de)



## Sportlicher Einstellungstest

## Vorbereitungsmöglichkeiten für den sportlichen Einstellungstest



Berufsfeuerwehr  
Braunschweig

Bereiten Sie sich auf den sportlichen Einstellungstest vor !

