

Körperlicher Eignungstest Stadt Ibbenbüren

Ausbildung zum/zur Notfallsanitäter/in

Körperlicher Eignungstest

- Übung 1: **3000 Meter Lauf** in maximal 15 Minuten
- Übung 2: **Besteigen** der ausgefahrenen Drehleiter (30 Meter)
- Übung 3: **Personenrettung:** Eine Puppe (75 kg) über eine Strecke von 11m in maximal 70 Sekunden ziehen. Drei Runden erforderlich (jeweils hin und zurück, insgesamt 66m)
- Übung 4: **200 Meter Schwimmen** in maximal 5 Minuten
- Brustschwimmen 100 Meter
 - Kraulschwimmen 100 Meter
- Übung 5: **Kombinierte Übung** in maximal 1:30 Minuten
- 15 Meter Tauchen
 - 10 Meter Brustschwimmen
 - 25 Meter Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit