

Prova på tester för brandmansyrket

Har du varit nyfiken på att testa brandmansyrket? Nu har du möjlighet prova på de fysiska kraven som gäller för brandmän tillsammans med instruktörer från Brandkåren Attunda, utan kostnad.

Plats

SATS Jakobsberg
Ynglingavägen 1
177 57 Jakobsberg

Anmälan

Anmäl dig till SATS Jakobsberg via växelnummer 010-110 67 35.
OBS! Du behöver inte vara medlem på SATS för att delta.

Datum & tid

Måndag 21/3 klockan 15.30–18.00
Måndag 4/4 klockan 15.30–18.00
Måndag 11/4 klockan 15.30–18.00
Måndag 18/4 klockan 15.30–18.00
Måndag 25/4 klockan 15.30–18.00

För frågor om testerna

William Sandberg
Mobilnummer 070-879 62 29

Välkomna!



Läs mer om testerna och hur du blir brandman på vår webbplats www.brandkaren-attunda.se

De olika testerna

Roddmaskin

Genomförs i träningskläder och skor.

Ro 500 meter på max 1 minut och 55 sekunder.

Rullbandstest

Genomförs med full utrustning (se nedan).

4,5 km/h eller 5,6 km/h under sammanlagt 8 minuter. Vilken fart som gäller beror på både ålder och vilken räddningsstation som gäller, då kraven kan skilja sig åt.

- 1 minut med 3,5 % lutning.
- 1 minut med 7 % lutning.
- 6 minuter med 14 % lutning.

Step-up med slangväska

Genomförs med full utrustning (se nedan).

45 steg på 20 cm hög step-up-bräda med två slangväskor (cirka 16 kg/st).
Valfritt tempo.

Utrustning

Du kommer kunna låna utrustning på plats som består av larmställ, luftpaket, brandhjälm, handskar och rökdykarluva.

