

Testprogram for opptak av aspiranter:

I forbindelse med opptak til aspirant/brannkonstabel 2008 ble følgende testprogram gjennomført i løpet av to/tre dager. Ved senere opptak vil testene i store trekk være de samme:

Først: forttest som bestod av å løpe 3000 meter. Dersom kandidaten ikke gjennomførte innen kravet på 15 minutter ble kandidaten ekskludert fra videre testing/opptak.

Kandidater som gjennomførte 3000 meter innen kravet gikk videre i testprogrammets hovedtester.

Dukketest:

○ Dukke på 80 kilo ble dratt over en gitt distanse med hinder. Kandidaten måtte greie denne oppgaven for å bestå/gå videre i testprogrammet.

Høydetest:

○ Kandidaten måtte klatre opp stigen til kurven på brannbilen og ned igjen for å bestå/gå videre i testprogrammet.

Fysisk test/arbeidstilsynets test med følgende innhold:

○ Rullebåndstest med 23 kg vektbelastning: Kandidaten måtte gå på rullebåndet i 8 minutter med varierende fart og grader på maskinen. Øvelsen måtte gjennomføres for å bestå/gå videre i testprogrammet

○ Knebøy med 23 kg vektbelastning: Kandidaten måtte ta 15 knebøy for å bestå/gå videre i testprogrammet.

○ Armhevinger med 23 kg vektbelastning: Kandidaten måtte ta 7 armhevinger for å bestå/gå videre i testprogrammet.

○ Armløft på bom: Kandidaten var ikledd vernebekledning (ikke flaskepakke), og måtte gjennomføre 7 armløft for å bestå/gå videre i testprogrammet.

Praktisk test:

○ Navngivelse og praktisk bruk av verktøy. Poenggiving.

Vannfølelsestest

○ 400 meter frisvømming. Poenggiving for tidsbruk. Ved stopp underveis gikk ikke kandidaten videre i testprogrammet.

○ 15 min flyteøvelse, hvorav de 2 siste minuttene med begge håndledd over vann. Poenggiving for utførelse. Dersom kandidaten tok bort i bunn / bassengkant mer enn 2 ganger underveis gikk ikke kandidaten videre i testprogrammet.

○ 800 meter svømming med ABC-utstyr (maske, snorkel og svømmeføtter). Poenggiving for tidsbruk. Ved stopp underveis gikk ikke kandidaten videre i testprogrammet.

○ 100 meter svømming med ABC-utstyr, med en person "på slep". Poenggiving for tidsbruk. Ved stopp underveis gikk ikke kandidaten videre i testprogrammet.

○ Livredningsøvelse: dykke ned til bunnen av bassenget og hente opp en markør til overflaten, og bringe den inn til bassengkanten. Ved ikke gjennomført øvelse gikk kandidaten ikke videre i testprogrammet.