

**GENERELLE, FYSISKE, PSYKISKE, PRAKTISKE, TEORETISKE OG  
LOKALESENSIELLE KRAV VED ANSETTELSE SOM  
BRANNASPIRANT ELLER SOM BRANNKONSTABEL I ABBV.**

**Generelle krav:**

- Plettfri vandel, som dokumenteres med uttømmende og utvidet politiattest
- Snakker et skandinavisk språk flytende, fortrinnsvis norsk
- Førerkort klasse CE, eventuelt forplikter seg til å ta dette innen prøvetidens utløp (6 måneder) på egen regning
- Førerkort for utrykningskjøretøy kode 160, eventuelt forplikter seg til å ta det innen prøvetidens utløp (6 måneder) på egen regning
- Bør ha gjennomført militærtjeneste eller siviltjeneste (gjelder menn)
- Meget gode praktiske evner og praktisk sans
- Meget god fysisk form
- Meget godt kjent i Asker og Bærum
- Meget god til å kjøre bil/tungt kjøretøy

**Teoretiske tester:** De teoretiske testene er innenfor områdene gjenfortelling, rettskriving og matematikk. Gjenfortellingstesten består i at de skal lese en tekst i 60 sekunder (personer med dysleksi får 6 sekunders tillegg). Etter 60 sekunder skal de skrive ned teksten slik de husker den. Teksten som blir nedskrevet vurderes etter ortografi (rettskriving, stavemåte, tegnsetting og uttrykksform), orden (oppsett, skrivemåte, overstrykninger, avsnitt etc.) og hukommelse (historiens utvikling og hovedinnhold- det flettes inn både tallverdier og stedsnavn/veinavn).

**Rettskrivningstesten** innebærer å avdekke ortografiske feil og tegnsettingsfeil i en skrevet tekst.

**Matematikkoppgavene** er innenfor områdene multiplikasjon, divisjon, subtraksjon, addisjon, prosentregning, brøk, mål/flate/volum, mål/flate/prosent, samt diverse praktiske regneoppgaver.

**Kjentmannsprøven** består av spørsmål hvor man blant annet skal gi kjørebekrivelse fra de ulike brannstasjonene i Asker og Bærum og til oppgitte adresser. Det er også spørsmål, hvor man skal gi kjørebekrivelse fra adresser i distriktet og til andre kjøremål.

Kandidatene har totalt 90 minutter til disposisjon (personer med dokumenterte lese/skrivevansker får 10 minutter ekstra-tid.). Det er liten tid til oppgavene og hensikten med dette er også å se hvordan søkerne takler å arbeide under press. Man må bestå alle de teoretiske prøvene for å gå videre i ansettelsesprosessen.

## Krav til fysisk prestasjon

### Menn

- 5000 meter løping på maksimum 21 minutter, alternativt Semsvannet rundt på maksimum 21 minutter. Man må bestå løpetesten, for å gå videre i ansettelsesprosessen. Løpetesten gjennomføres en egen dag.
- Koordinasjons- og sirkeltest i gymsalen. Egen test hvor man må klare minimum 10 runder i løpet av 12 minutter for å få bestått. Testen gir et meget godt inntrykk av den testedes fysiske form, styrke og evne til/motivasjon for å ta seg ut fysisk.
- Tauklatring til tak, hvor man kan benytte bena under klatringen.
- Utvidet røykdykkertest hvor man er iført undertøy som ved utrykning (eller treningstøy), joggesko (for å spare rullebåndet), utrykningsbukse, utrykningsjakke (uten hjelm) og flaskepakke. Samlet skal utrykningstøyet og flaskepakken veie 23 kilo. Testpersonen skal gjennomføre 4 øvelser som beskrevet.

### Kvinner

- 5000 meter løping på maksimum 23 minutter, alternativt Semsvannet rundt på maksimum 23 minutter. Man må bestå løpetesten, for å gå videre i ansettelsesprosessen. Løpetesten gjennomføres en egen dag.
- Koordinasjons- og sirkeltest i gymsalen. Egen test hvor man må klare minimum 10 runder i løpet av 12 minutter for å få bestått. Testen gir et meget godt inntrykk av den testedes fysiske form, styrke og evne til/motivasjon for å ta seg ut fysisk.
- Tauklatring til tak, hvor man kan benytte bena under klatringen.
- Utvidet røykdykkertest hvor man er iført undertøy som ved utrykning (eller treningstøy), joggesko (for å spare rullebåndet), utrykningsbukse, utrykningsjakke (uten hjelm) og flaskepakke. Samlet skal utrykningstøyet og flaskepakken veie 23 kilo. Testpersonen skal gjennomføre 4 øvelser som beskrevet.

Opplever testpersonen uvelbefinnende under testen, skal testingen umiddelbart avbrytes.



Demonstrasjon av øvelse på tredemølle

De som skal testes, skal ha på seg undertøy som ved utrykning (eller treningstøy), joggesko (for å spare rullebåndet), utrykningsbukse, utrykningsjakke (uten hjelm) og flaskepakke. Samlet skal utrykningstøyet og flaskepakken veie 23 kilo. Der moderne utstyr samlet blir lettere enn 23 kg, må det legges på vekter slik at 23 kg nås.

Testpersonen skal gå på tredemøllen i romtemperatur (16-24° C), uten å holde seg i rekkverket, og båndet skal ha konstant hastighet på 5,6 km/time (10,40 min/km).

Testen tar 12 minutter (like krav for menn og kvinner).

Fra start til ett minutt skal båndet ha en vinkel på 2,5 grader fra vater (ca. 4 prosent stigning)  
Fra ett til to minutter skal båndet ha en vinkel på 4,0 grader fra vater (ca. 7 prosent stigning)  
Fra to til tolv minutter skal båndet ha en vinkel på 7,0 grader fra vater (ca. 12 prosent stigning)

Testpersonene må klare å gå på båndet i alle de tolv minuttene for å passere testen.

### **Krav til muskelstyrke**

Testlederen styrer gjennomføringen av testen og anviser og kontrollerer at øvelsene gjøres riktig.

Testpersonen skal føle seg frisk, uten helseplager som kan redusere prestasjonen når testen gjennomføres.

Opplever testpersonen uvelbefinnende under testen (annet enn muskeltretthet), avbryter en testingen umiddelbart.

Testpersonen skal ha på samme bekledning som i testen for fysisk utholdenhet, og i to av øvelsene også med en røykdykkerflaske (18 kg) på ryggen.

Testen for armens strekkmuskler er den vanlige "push up"-testen (armhevinger).

Røyk- og kjemikaliedykkeren utfører så mange repetisjoner av øvelsen i testen som han/hun klarer. Repetisjonene gjøres fortløpende i jevn hastighet. Det er ingen hvilepause mellom repetisjonene. Det er imidlertid ingen tidsbegrensning i testen. De aller fleste vil ha brukt opp sin muskelkraft i testen i løpet av ca. ett minutt. Tallet for utførte repetisjoner noteres og oppbevares. Resultatene kan røyk- og kjemikaliedykkeren bruke til å måle egen fremgang i testene.

Testresultatene graderes i "for svakt", "brukbart" og "meget bra". Testen er bestått ved "brukbart" eller "meget bra" resultat.

### **Standardtest for muskelstyrke**

#### **1. Test av ben- og hoftelddsstrekere**



Demonstrasjon av øvelse for ben- og hoftelddsstrekere 1

Øvelsesbeskrivelse:

Testpersonen har på joggesko/turnsko og bærer utrykningsundertøy, vernebukse, vernejakke og en 18 kilo tung røykdykkerflaske på ryggen.

Han/hun stiller seg med front mot ribbeveggen. Avstand fra ribbeveggen forkant til tåspiss av skoene skal være ca. én skoavstand. Hendene festes i ribbeveggen i navlehøyde, med en skulderbreddes avstand mellom hendene.

Testlederen plasserer hånden sin ca. ti cm over røyk- og kjemikaliedykkerens hode mens denne står oppreist. Testpersonen utfører fra denne stillingen dype knebøyninger med påfølgende rask utstrekking og et lite hopp, slik at personen letter fra gulvet og stanger hodet i testleders hånd. Den enkelte repetisjon av øvelsen er godkjent når hodet berører testleders hånd.



Demonstrasjon av øvelse for ben- og hoftelddsstrekkere 2

Følgende forhold må passes på:

Testpersonen skal gå så dypt i knebøyningene at hoftelddet kommer lavere enn kneleddet. Ryggen skal hele tiden under utførelsen være tilnærmet loddrett. Armene er bare til støtte. De skal hele tiden være så strake som mulig og bidra til å holde balansen, og kroppen rett.

Testresultater:

50 eller flere repetisjoner = Meget bra

Fra 25 til 49 repetisjoner = Brukbar

24 eller færre repetisjoner = For svakt

## 2. Test av armstrekkere og brystmuskulatur (push-ups)

Øvelsesbeskrivelse:

Testpersonen har joggesko/turnsko og bærer utrykningsundertøy, vernebukse, vernejakke og en 18 kilo tung røykdykkerflaske på ryggen.



Utgangsstilling for push-ups

Han eller hun legger seg ned på gulvet i fot-håndstående. Håndflatene plasseres i gulvet med skulderbreddes avstand med fingertuppene pekende fremover. Kroppen skal være helt strak. Fra denne posisjonen retter røyk- og kjemikaliedykkeren ut armene og hever kroppen fra gulvet. Deretter senkes kroppen ned slik at brystet berører testleders håndbak. Øvelsen gjentas.

Følgende forhold må passes på:

Kroppen skal under utførelsen hele tiden være strak. Det tillates ingen svai eller knekk i

hoften.

Testlederen legger hånden på gulvet (med håndflaten ned) under testpersonens bryst. Selve brystet (og ikke en løsthengende vernejakke) skal berøre testleders håndbak hver gang kroppen senkes for at øvelsen skal bli godkjent.

Testresultater – like krav for menn og kvinner:

18 eller flere repetisjoner = Meget bra

Fra 13 til 17 repetisjoner = Brukbar

12 eller færre repetisjoner = For svakt

### **3. Test av armbøyere og skuldermuskulatur (på ryggsiden)**

Øvelsesbeskrivelse:

Testpersonen har på joggesko/turnsko og bærer utrykningsundertøy, vernebukse og vernejakke.

Han/hun henger under en bom med undertak (håndflatene mot ansiktet). Håndfestene er i skulderbreddes avstand. Bommen er plassert slik at når armene er strake og kroppen holdes rett, så vil hodet og skuldrene henge litt lavere enn hælene når disse blir plassert på kanten av et stolsete (på en høy benk eller lignende). Testpersonen bøyer armene slik at brystet berører bommen og slipper seg så forsiktig ned igjen til utgangsstillingen med strake armer.



Demonstrasjon av øvelse for armbøyere og skuldermuskulatur 1



Demonstrasjon av øvelse for armbøyere og skuldermuskulatur 2

Følgende forhold må passes på:

Kroppen skal være helt strak under utførelsen.

Testen skal utføres kontrollert (rolig) uten kippebevegelser i hoftene.

Testresultater – like krav for menn og kvinner:

18 eller flere repetisjoner = Meget bra

Fra 13 til 17 repetisjoner = Brukbar

12 eller færre repetisjoner = For svakt

### **Praktisk test**

Den praktiske testen består av flere praktiske elementer, som søkeren skal løse så effektivt og riktig som mulig. Den praktiske testen gir grunnlag for å vurdere søkerens praktiske ferdigheter og kunnskap om bruk av ulike praktiske verktøy.

**Klaustrofobitest:** Den testede har full røykdykkerbekledning og blendet filtermaske. Oppgaven består i søk, samt redning av en person. Testen tar fra 8-20 minutter, avhengig av løsningen som den testede velger. En fysisk krevende test, hvor personer med klaustrofobi blir raskt avslørt. Eget skjema for vurdering er vedlagt som vedlegg.

**Høydetest:** Testen innebærer at man skal gå til topps i stigen på liften (42 meter). Stigen har 60-70 graders stigning. For å få bestått test må testpersonen gå uavbrutt og uten reservasjon til toppen av stigen.

**Kjøretest:** Kjøretesten består av å kjøre et kjøretøy med en intern sensor og hvor man får so moppgave å kjøre til ulike adresser.

**Intervju(er):** Søkere som har bestått alle ovenfor nevnte tester går videre til intervju. Andre gangs intervju gjennomføres når man ser behov for det. Under intervjuet blir det også stilt spørsmål som relaterer seg til distriktskjennskap i Asker og Bærum, samt i marka tilknyttet kommunene.