

FYSIEKE PROEVEN



A. 600M LOPEN (ELIMINEREND)

loop 600m in 2 minuten 45 seconden.



B. BEKLIMMEN VAN DE LUCHTLADDER (ELIMINEREND)

Beklim een autoladder van 30m hoog
in 5 minuten.



C. OPTREKKEN

Mannen trekken zich 5x tot aan hun
voorhoofd op aan een balk.
Vrouwen trekken zich op en blijven
gedurende 20 seconden op kinhoogte
aan een balk hangen.



D. KLAUTEREN

Loop naar een 180cm hoge balk,
klauter erover en klauter terug in 60
seconden.



E. EVENWICHT

Klim via een ladder op een 180cm
hoge balk, stap over de 3m lange balk,
draai 180° en stap terug in 60
seconden.



F. GEHURKT LOPEN

Leg gehurkt en met de armen gekruist
voor de borst een afstand af van 8m
heen en 8m terug in 21 seconden.



G. OPDRUKKEN

Druk jezelf 23 maal op.



H. ZEIL VERSLEPEN

Versleep een met 80 kg zandzakken
gevuld zeil over een afstand van 15m
heen en 15m terug in 33 seconden.



I. SLANG SLEPEN

Sleep een met water gevulde slang van
20m lang over een afstand van 15m in
11 seconden.



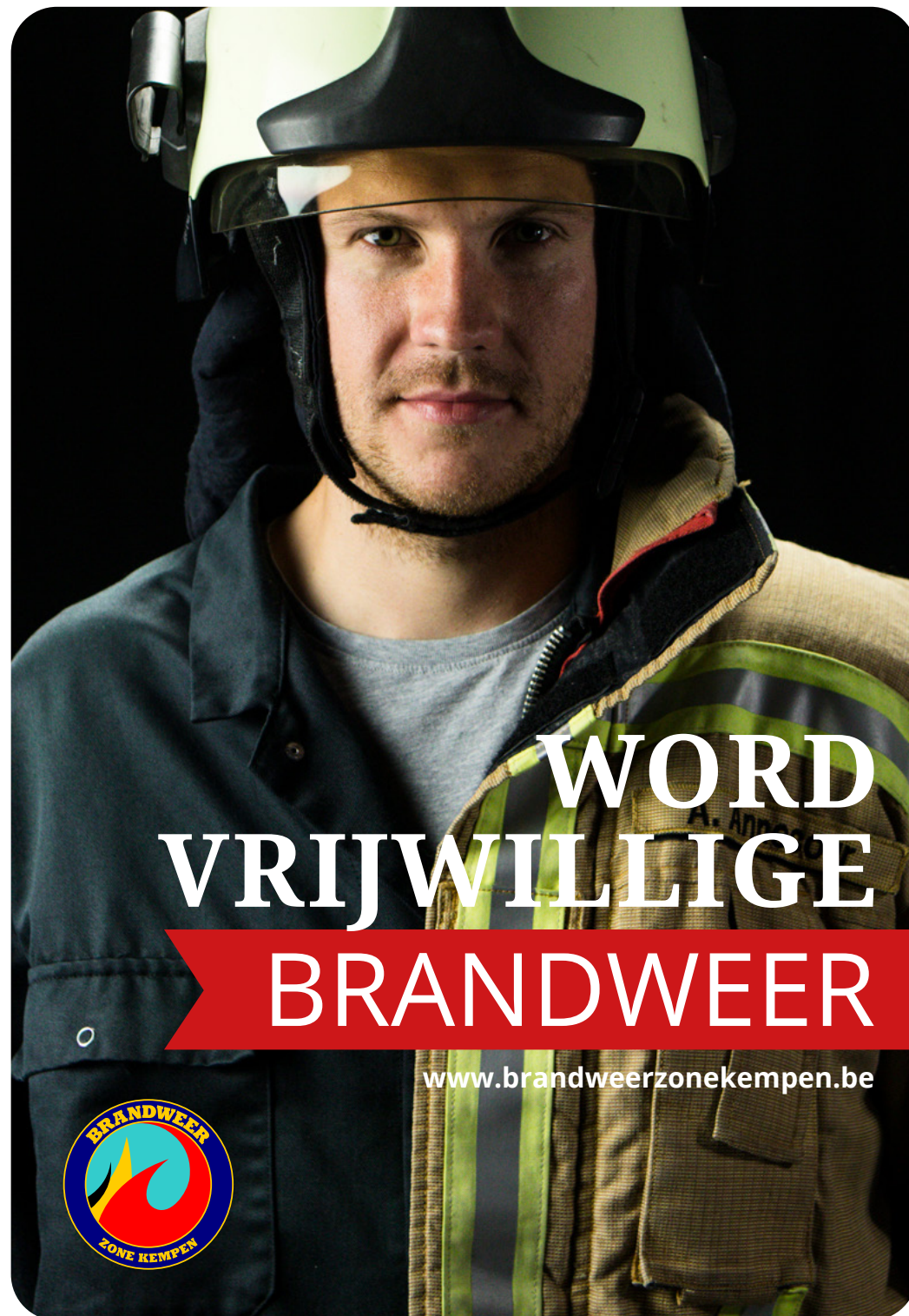
J. SLANG OPHALEN

Trek een niet-gevulde slang van 20m
volledig naar je toe in 19 seconden.



K. TRAPPENLOOP

Loop in 53 seconden een trap op
totdat je 22,6m gestegen bent. Bij
treden van bijvoorbeeld 17cm komt dit
overeen met 133 treden. Je kan dit
vergelijken met een 7-tal verdiepingen.

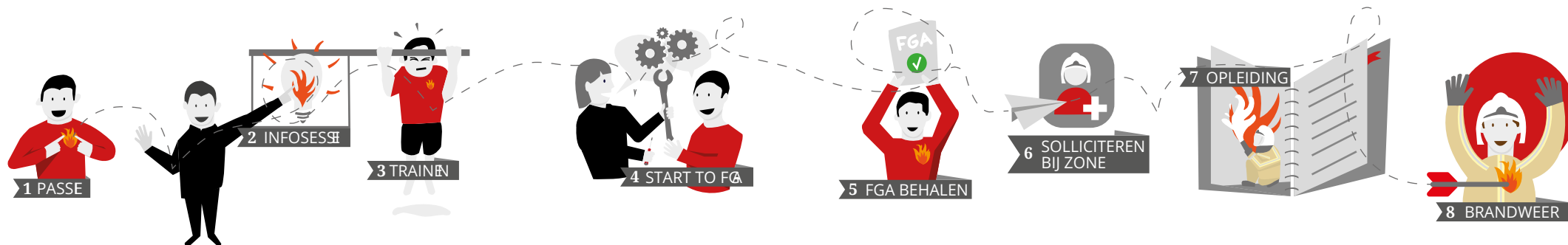


WORD VRIJWILLIGE BRANDWEER

www.brandweezerzonekempen.be



ZO WORD JE VRIJWILLIGE BRANDWEER



We loodsen je door alle stappen om brandweervrijwilliger te worden.

1 Het start met **passie** voor de brandweer en hulpverlening. Je gaat een stevig engagement aan, dus je motivatie moet goed zitten.

2 Je wil starten maar weet niet hoe? Kom naar een van onze **infosessies**. We vertellen je wat je moet doen en hoe wij je daarbij kunnen helpen.

3 Tijd om te **trainen** voor je federaal geschiktheidsattest (FGA). Je hebt al een basisconditie, maar de fysieke proeven van het FGA zijn niet te onderschatten. Heb je twee linkerhanden? Dan oefen je best op je technische vaardigheden.

4 Ben je er helemaal klaar voor, maar wil je jouw hoogtevrees en conditie nog eens testen? Krijg je graag tips over de handvaardigheidstest? Kom naar een van onze **'Start to Brandweer'-sessies**.

5 Schrijf je zeker in voor het **federaal geschiktheidsattest**. Ga daarvoor naar ikwordbrandweer.be. In de brandweerschool haal je dankzij je harde werk en voorbereiding zeker je FGA!

6 Je kan nu **solliciteren** bij ons. Staan er geen vacatures op onze website? Stuur dan gerust een spontane sollicitatie. We houden je op de hoogte. Als je slaagt voor de selectieprocedure word je onze nieuwe collega.

7 Om mee te kunnen op interventie word je eerst opgeleid. We sturen je naar de brandweerschool voor praktijkoefeningen en theorie. Ook intern start je met een **opleiding en stage** binnen je post.

8 Welkom in het team!
Je bent nu een volwaardig brandweer m/v.

Meer informatie?
www.brandweerzonekempen.be

FEDERAAL GESCHIKTHEIDSATTEST

Om je federaal geschiktheidsattest te halen, moet je slagen voor drie testen. Om aan de slag te gaan als brandweerman of -vrouw volstaat het **basisattest**. Wil je starten als sergeant of kapitein binnen de hulpverlening? Dan behaal je eerst het **FGA voor midden- of hogerkader**.

// Competentietest

De kennis- of competentietest bestaat uit 60 kennisvragen die je binnen anderhalf uur moet invullen. De vragen zijn op het niveau 6de jaar secundair beroepsonderwijs. Voor het FGA middenkader word je op bachelorniveau getest. Als je deelneemt aan het FGA hoger kader word je getest op masterniveau.

// Operationele handvaardigheidstest

Als brandweerman of -vrouw moet je niet alleen inzicht hebben. Je moet ook technisch materiaal kunnen gebruiken. Aan de hand van praktische opdrachten test de brandweerschool je technische vakkennis en vaardigheden. Slaag je hiervoor, dan kan je de fysieke proeven afleggen.

// Lichamelijke geschiktheidsproeven

De laatste proef omvat de lichamelijke geschiktheidsproeven. Het is logisch dat je bij de brandweer kracht en een goede uithouding nodig hebt. Je moet voor 9 van de 11 fysieke testen slagen. Twee van de 11 moet je sowieso behalen, namelijk 600 meter lopen en de luchtladder opklimmen.