

Attest voor medische geschiktheid

voor het afleggen van de lichamelijke geschiktheidsproeven voor het behalen van het federaal geschiktheidsattest voor brandweerman (basiskader).

Dr. verklaart

– na de persoon te hebben gezien en onderzocht –

dat dhr./mevr.

medisch geschikt is om deel te nemen aan de lichamelijke geschiktheidsproeven** voor het behalen van het federaal geschiktheidsattest voor brandweermannen (basiskader)

Datum:

Handtekening:

Stempel:

De lichamelijke geschiktheidsproeven vormen het laatste deel van het traject voor het behalen van het federaal geschiktheidsattest, en omvatten volgende **testonderdelen:

- De **uithoudingstest**: 600 meter lopen binnen een tijdsspanne van 2 minuten en 45 seconden.
- De **fysieke testbatterij**: 9 testonderdelen, met telkens maximaal 1 minuut recuperatietijd tussen elk onderdeel:
 - o **OPTREKKEN**: met gestrekte armen en handen in pronatie, zonder dat de voeten de grond raken, **mannen**: zo vaak mogelijk optrekken waarbij het voorhoofd de balk raakt en men zich terug laat zakken tot de armen terug gestrekt zijn (minimaal 5 keer); **vrouwen**: optrekken tot kin boven de balk en zo lang mogelijk deze positie behouden (minimaal 20 seconden). Niet-eliminerende proef.
 - o **KLAUTEREN**: over een balk op 180 cm hoogte klauteren, 7,5 m lopen en terug over de balk klauteren in maximaal 1 minuut tijd.
 - o **EVENWICHT**: via een ladder op een evenwichtsbalk op 180 cm hoogte klimmen, 3 m stappen, 180° draaien en 3 m terug stappen in maximaal 1 minuut tijd.
 - o **GEHURKT LOPEN**: gehurkt 8 meter afleggen, omdraaien en 8 meter terug in maximaal 1 minuut tijd. Armen gekruist voor de borst en de hoek van kniepositie mag de 90° niet overschrijden.
 - o **OPDRUKKEN**: zoveel mogelijk push-ups uitvoeren in 1 minuut tijd: op de buik, handpalmen neerwaarts onder de schouders, duimen volledig gestrekt naar de schouders, voeten tegen elkaar en gestrekt lichaam, de armen telkens onder een hoek van 90° brengen en terug strekken, minimaal 23 keer.
 - o **ZEIL VERSLEPEN**: een zeil gevuld met 80 kg zandzakjes 15 m verslepen over een glad oppervlak, omdraaien en terugkeren in maximaal 1 minuut (vanaf 33 seconden krijg je 0 punten in plaats van -1).
 - o **SLANG SLEPEN**: een gevulde brandweerslang met diameter 70 mm en 20 m lang verslepen over een afstand van 15 m in maximaal 1 minuut (vanaf 11 seconden krijg je 0 punten in plaats van -1).
 - o **SLANG OPHALEN**: een niet-gevulde brandweerslang met diameter 45 mm en 20 m lang binnenhalen in maximaal 1 minuut (vanaf 19 seconden krijg je 0 punten in plaats van -1).
 - o **TRAPPENLOOP**: 126 trappen oplopen op een traplopmachines met treden van 18 cm hoog zonder gebruik van de leuning in maximaal 1 minuut tijd (vanaf 53 seconden krijg je 0 punten in plaats van -1).
- De **laddertest**: met veiligheidsharnas aan klimmen op een autoladder van 30 m hoog en onder een hoek van 70°, naar beneden kijken, je naam roepen en terug naar beneden gaan in maximaal 5 minuten tijd.