



Sportstest fir fräiwëlleg Pompjeeën

Wéi am Règlement grand-ducal vum 15. Juni 2018 beschriwwen, muss all neie Member vum CGDIS e Sportstest maachen. Ausserdeem mussen d'Jugendpompjeeën fir den Changement de statut zum operationellen Pompjee, ab dem Alter vun fréistens 15 Joer an 9 Méint, den gläichen Test ofschléissen.

Am Sportstest kann een net duerchfaalen, an et gëtt och kee Klassement, allerdéngs soll dësen Test eng Evaluatioun vun der kierperlecher Fitness erméiglechen, déi am Examen initial am *Service santé au travail des pompiers (STP)* mat afléisst. Des weideren soll d'Resultat eng Orientéierung sinn, fir dat am Laf vum Pompjee senger Karriär kann e Suivi garantéiert ginn.

De Sportstest ass een Deel vun der *Journée de recrutement pour pompiers volontaires* déi eng Kéier de Mount am Centre national d'incendie et de secours (CNIS) statt fënnt. Umellen kann een sech beim Département des pompiers volontaires ënnert der Nummer 49771 2332 oder per Mail un volontariat@cgdis.lu.

De Sportstest fir déi fräiwëlleg Pompjeeën, deen net mam Sportstest fir d'Karriär vum Berufspompjee ka verglach ginn, besteet aus folgenden 6 Deeler :

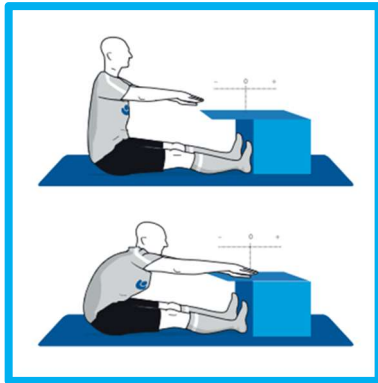
1. Test «Luc Léger»

Bei dësem Exercice geet et drëms sou laang wéi méiglech op enger Distanz vun 20 Meter bei steigender Vitess hin- an hir ze lafen.

Youtube: test de luc léger



2. Sit and Reach



An dësem Test gëtt d'Beweegelegheet vun der Lendenwirbelsail an der Uewerschenkelmuskulatur getest.

Heifir sëtzt den Kandidat am Langsätz mat ausgestreckten Been um Buedem. Aus dëser Positioun soll de Kandidat sech maximal no fir bécken an den Endpunkt fir e puer Sekonnen halen.

3. Ennerarmstütz



De Kandidat soll dës Positioun sou laang wéi méiglech halen. Den Maximum läit bei 2 Minutten.

4. Leeder klammen



D'Ziel ass et eng zweedeeleg Steckleeder, equivalent zur Héicht vum éischten Stack, ënner Opsicht erop ze klammen.

5. Schlauch zéien



De Kandidat soll een 20 Kilogramm schwéiert Gewicht un engem Pompjeeschlauch zou sech zéien an dono mat dësem Gewicht zeréck op d'Ausgangspositioun lafen.

6. Traapenlafen



Bei dësem Exercice muss den Kandidat 15 Träppleker 4x hannerteneen schnellstméiglech erop an erof lafen.