



Epreuve sportive pour pompiers volontaires

Wéi am Règlement grand-ducal vum 15. Juni 2018 beschriwwen, muss all neie Member vum CGDIS e Sportstest maachen. Dësen Test schléisst keen aus, an et gëtt och kee Klassement, mee et soll eng Orientéierung sinn fir dat am Laf vum Pompjee senger Carrière kann e Suivi garantéiert ginn. De Sportstest fir Fraiwellegger, deen net mam Sportstest fir Berufspompjee ze ginn, ka verglach ginn, besteet aus 5 Deeler.

D'Sportstester gi regelméisseg an deenen verschiddenen Zonen ugebueden.

Umellen kann een sëch beim Département des pompiers volontaires ënnert der Nummer 49771 2332 oder per Mail un volontariat@cgdis.lu.

1. Test «Luc Léger»

Hei geet et drëm sou laang wéi een ët packt op enger Distanz vun 20 Meter hin- an hir zelaafen an dann dat ganzt ëmmer méi séier.

Youtube: [test de luc léger](#)



2. Gainage



Hei geet et drëm dëss Positioun sou lang wéi méiglech ze haalen. De Maximum läit bei 2 Minutten.

3. Monter à l'échelle



2 Deeler Steckleeder ënner
Opsicht eropklammen.

4. Tirage corde



E Seel/Schlauch mat engem
Gewiicht vun 20 Kilo zou sech
zéien an zréck droen.

5. Montée d'escaliers



15 Trepplécker 5x
hannerteneen schnellstméiglech
erop an erof goen.