



BRANDWEER

IJsselland



Zwemtest sollicitatieprocedure 24-uursdienst brandweer IJsselland

Veiligheid: voor elkaar

Inhoudsopgave

1	Inleiding	3
2	Inhoudelijke testen	4
2.1	Zwemtest zonder uitrusting	4
2.2	Zwemtest met snorkeluitrusting	4
2.3	Parcours afleggen onder water:	5

1 Inleiding

Onderdeel van de selectieprocedure voor personeel binnen de 24-uursdienst van brandweer IJsselland is een zogeheten zwemtest.

Tijdens deze selectie dag wordt bekeken of de kandidaat potentieel geschikt is om opgeleid te kunnen worden als brandweerderduiker. Hierbij wordt middels observatie vastgesteld dat de kandidaat:

- a. Beschikt over een voldoende zwemvaardigheid en conditie
- b. Voldoende watervrij is;
- c. De juiste attitude bezit;
- d. Voldoende doorzettingsvermogen bezit;
- e. Voldoende inzicht en vaardigheden bezit.

Deze vaardigheden worden beoordeeld aan de hand van verschillende zwemonderdelen. Deze onderdelen worden in het volgende hoofdstuk benoemd.

Voor deelname aan de zwemtest is het van belang dat je kunt zwemmen (beschikt over een geldig zwemdiploma) en fysiek en conditioneel in staat bent een behoorlijke inspanning te leveren. De kandidaten worden geacht hier zelf verantwoordelijkheid in te nemen. Houdt daarbij rekening met eventueel medicijngebruik en/of blessures die een verhoogd risico op ongevallen geven. De informatie uit dit document kan door de kandidaat gebruikt worden om zich voor te bereiden op de test en een inschatting te maken over zijn of haar fysieke vermogen hier aan deel te nemen.

2 Inhoudelijke testen

De zwemtest is een conditietest waarbij tevens het doorzettingsvermogen van de kandidaat wordt bekeken. Deze vindt plaats op basis van de hieronder beschreven volgorde en inhoud.

2.1 Zwemtest zonder uitrusting

a. 200 meter achtereen zwemmen:

- i. 150 meter borstcrawl of schoolslag?
- ii. 50 meter rugslag, met de handen in de zij.

b. Onder water zwemmen

- i. 25 meter/ 1 baan onder water zwemmen

c. Reddend zwemmen:

- i. het middels de kopgreep vervoeren van een medekandidaat over een afstand van 25 meter.

Tussen onderdeel c en d krijgt iedere kandidaat een gelijke pauze van twee minuten.

d. 150 meter achtereen zwemmen met loodgordel van 4 kg:

- i. 100 meter schoolslag;
- ii. 50 meter rugslag, met de handen in de zij.

e. Watertrappelen:

- i. gedurende twee minuten watertrappelen in het diepe gedeelte van het zwembad met vier kg lood;
- ii. vervolgens op teken van de instructeur de loodgordel losmaken en op de bodem van het bad laten vallen, de loodgordel daarna opduiken en al watertrappelend weer omdoen.

2.2 Zwemtest met snorkeluitrusting

a. Ademen uit de snorkelpijp:

De kandidaat neemt een horizontale positie in, met het gezicht in het water en ademend door de snorkelpijp gedurende minimaal twee minuten. Na deze twee minuten dient de kandidaat de snorkelpijp onder te dompelen en weer leeg te blazen, waarbij het gezicht onderwater blijft.

b. vier banen snorkelen gebruikmaken van de basisuitrusting:

De kandidaat neemt horizontale positie in met het gezicht onder water. Plaatst linkerarm naar voren en rechterarm langs het lichaam. Begint rustig te flipperen. Tijdens het flipperen blijft het gezicht onderwater.

c. Acht banen snorkelen waarbij tenminste zeven hoekduiken worden gemaakt :

De hoekduik wordt uitgelegd en gedemonstreerd. De kandidaat neemt horizontale positie in, linkerarm naar voren, rechterarm langs het lichaam.

d. Ademen uit snorkelpijp zonder duikbril.

De kandidaat neemt plaats in het ondiepe, zonder duikbril , plaatst de snorkel in de mond en gaat met het hoofd onder water ademen door de snorkelpijp. Op aangeven van de instructeur zal de snorkelpijp worden ondergedompeld waarna de snorkelpijp weer wordt leeggeblazen. Het gezicht blijft onder water.

2.3 Parcours afleggen onder water:

Deze oefeningen hebben als doel om te observeren of de kandidaat de juiste “attitude” heeft, voldoende watervrij is en voldoende doorzettingsvermogen heeft om deel te kunnen nemen aan de duikopleiding.

a. Parcours afleggen onder water

De kandidaat legt een parcours af onder water. De kandidaat moet een loodblok van 2 kg. verplaatsen over de lengte van het zwembad. Onderweg moet de kandidaat door verschillende hoepels en om pylonen zwemmen. Aan de overkant van het zwembad ligt een pop welke de kandidaat moet opduiken en op de kant leggen.

Regels:

- i. **De kandidaat mag zo vaak als nodig aan de oppervlakte komen om adem te halen;**
- ii. Daarbij moet de kandidaat het loodblok op de bodem laten liggen;
- iii. Het loodblok moet bij de laatste pylon blijven liggen;
- iv. De pop moet op de kant worden gelegd;
- v. Na het opbrengen van de pop mag de kandidaat stoppen, het parcours mag zo ver mogelijk voort worden gezet op de zelfde weg terug.

Beoordelingscriteria:

- i. Houding en gedrag
- ii. Doorzettingsvermogen/daadkracht/energie
- iii. Stressbestendig en watervrij
- iv. Afgelegde afstand en uithoudingsvermogen
- v. Basale ordening (opvolgen van instructies)