BRANDWEER
IJsselland

Samen werken aan veiligheid



SELECTIE MANSCHAP/DUIKER

Wat kun je verwachten en hoe bereid je je voor?

Voorbereiding selectie manschap/duiker

Solliciteren naar de functie manschap/duiker betekent dat je verschillende onderdelen van een selectieprocedure doorloopt. Zo kijken we of het werk bij je past en of je voldoet aan de eisen die horen bij de functie en het specialisme duiken.

In dit document lees je wat je tijdens de verschillende onderdelen kunt verwachten en hoe je je hierop kunt voorbereiden. Je doorloopt de selectie stap voor stap. Als je een onderdeel succesvol afrondt, ga je door naar de volgende stap.

Onderdelen selectie

- **Zwemtest**
- **Sporttest en praktijkopdrachten**
- **Sollicitatiegesprek**
- **Duikmedische keuring**
- **Assessment manschap/duiker**

Zwemtest

De zwemtest is bedoeld om te beoordelen of je voldoende zwemvaardig en fit bent en of je de basis hebt om opgeleid te kunnen worden tot brandweerduiker. Daarbij wordt onder andere gekeken naar je zwemvaardigheid, watervrijheid, conditie en doorzettingsvermogen. De zwemtest is fysiek zwaar, dus bereid je goed voor.
De test bestaat uit verschillende onderdelen:

- zwemmen zonder uitrusting;
- zwemmen en watertrappelen met een loodgordel;
- oefeningen met snorkeluitrusting;
- een parcours onder water.

Zwemmen zonder uitrusting

Je begint zonder uitrusting. Een zwembril is wel toegestaan. Je voert achter elkaar de volgende oefeningen uit. Daarna krijg je twee minuten rust:

- 150 meter in een zwemslag naar keuze. Tijdens deze 150 meter verander je niet van zwemslag;
- 50 meter rugslag met je handen in je zij;
- 25 meter onder water zwemmen;
- 25 meter reddend zwemmen, waarbij je een medekandidaat met de kopgreep vervoert.

Zwemmen en watertrappelen met een loodgordel

Na de rust vervolg je de test met een loodgordel van 4 kilo. Je voert achter elkaar de volgende oefeningen uit:

- 100 meter schoolslag;
- 50 meter rugslag met je handen in je zij;
- twee minuten watertrappelen;
- Op aangeven van de instructeur doe je de loodgordel af en laat deze naar de bodem zakken. Vervolgens duik je de loodgordel op en doe je deze al watertrappelend weer om.

Oefening met snorkeluitrusting

Voor dit onderdeel gebruik je een duikbril, snorkel en vinnen. Je krijgt eerst twee minuten om te wennen aan het ademen door de snorkel. Daarna oefen je met het onder water leegblazen van de snorkel. Vervolgens voer je de volgende oefeningen uit:

- vier banen snorkelen;
- acht banen snorkelen waarbij je in iedere baan een hoekduik maakt;
- In het ondiepe gedeelte zonder duikbril door de snorkel ademen. De snorkel wordt op aangeven van de instructeur ondergedompeld, waarna je deze weer leegblaast.

Parcours onder water

Tijdens het parcours verplaats je een loodblok van 2 kilo over de lengte van het zwembad. Onderweg zwem je door hoepels en om pylonen. Aan de overkant ligt een pop die je opduikt en op de kant legt. Als je daartoe in staat bent, kun je ook de terugweg door het parcours afleggen. Je hoeft het parcours niet in één adem af te leggen: je mag zo vaak als nodig naar de oppervlakte komen om adem te halen.

Sporttest en praktijkopdrachten

Tijdens de sporttest en praktijkopdrachten kijken we onder andere naar je fysieke conditie en je technische en praktische vaardigheden.

Tijdens de sporttest wordt je conditie getest, waarbij de nadruk ligt op je hardloop- en uithoudingsvermogen. Zorg daarom dat je fysiek fit bent en besteed tijdens je voorbereiding voldoende aandacht aan je conditie. Daarnaast voer je verschillende technische en praktische opdrachten uit, zowel zelfstandig als samen met anderen. Hierbij komen onder andere je technisch inzicht en praktische vaardigheden aan bod.

Sollicitatiegesprek

Tijdens het sollicitatiegesprek leren we je graag beter kennen. We bespreken je motivatie voor de functie, je ervaring en wat jij meebrengt als manschap/duiker. Ook is er ruimte om zelf vragen te stellen.

Duikmedische keuring

Als manschap/duiker moet je medisch en fysiek geschikt zijn om veilig te kunnen duiken. Daarom is een duikmedische keuring onderdeel van de selectie. De keuring bestaat uit drie onderdelen:

Online medische vragenlijst

Vooraf vul je een online vragenlijst in over je gezondheid en medische achtergrond.

Medische onderzoeken

Tijdens het medisch onderzoek worden onder andere je bloeddruk, gehoor, gezichtsvermogen, hart- en longfunctie en lichaamssamenstelling onderzocht. Ook wordt via een vingerprik je hemoglobinegehalte gemeten.

Maximale inspanningstest

Tijdens een fietstest wordt de weerstand steeds verder verhoogd. Je fietst door tot je maximale inspanning is bereikt en probeert daarbij het vereiste wattage te behalen. Ondertussen worden je hartslag en hartritme gevolgd. Zo wordt beoordeeld of je de fysieke belasting van het werk als brandweerduiker aankunt.

Assessment manschap/duiker

Het werk als manschap/duiker vraagt niet alleen om fysieke geschiktheid. Ook je persoonlijke eigenschappen en de manier waarop je denkt en handelt zijn belangrijk. Tijdens het assessment kijken we daarom naar wie je bent en hoe je omgaat met verschillende situaties. Je vult een aantal vragenlijsten in over je persoonlijkheid en gedrag en maakt verschillende tests. Tot slot volgt een gesprek over de uitkomsten, je achtergrond, ervaringen en motivatie. Op basis van het geheel wordt beoordeeld in hoeverre jouw eigenschappen en vaardigheden passen bij het werk als manschap/duiker.

Tot slot

Een goede voorbereiding helpt je om te laten zien wat je kunt. Neem daarom de verschillende onderdelen van de selectie goed door en bereid je waar mogelijk voor. Heb je vooraf nog vragen over de selectieprocedure? Neem dan gerust contact met ons op.

Veel succes met je voorbereiding en de selectie!