

## Federaal geschiktheidsattest - Fysieke gedeelte

Advies en ondersteuning

### Voorbereiding

Vanuit Brandweer Zone Rand willen we jou, als onze toekomstige collega, helpen bij het behalen van je Federaal geschiktheidsattest. Voor de lichamelijke geschiktheidsproeven kunnen onderstaande tips en advies helpen bij je voorbereiding.

Meer info over het federaal geschiktheidsattest vind je terug op volgende websites:

- [Ik word brandweer](#)
- [Civiele veiligheid](#)

### Lichamelijke geschiktheidsproeven

#### Algemene tips

- Zorg dat je opgewarmd aan je oefeningen begint: 5-10 min lopen, touwtjespringen, enz.
- Start met oefeningen, gewichten en herhalingen die vlot lukken voor jou. Verhoog het gewicht, aantal herhalingen en reeksen als je merkt dat de oefeningen te gemakkelijk gaan.
- De oefening mag niet te belastend zijn door het gewicht. Zorg eerst en vooral dat je spieren vermoeid raken door de herhalingen.
- Elke fysieke opdracht op zich kunnen is niet voldoende. Je dient ze achter elkaar te kunnen. Je spieren raken vermoeid dus oefen de opdrachten ook aaneensluitend.
- Tracht wekelijks 3 trainingsmomenten in te plannen. (bij voorkeur in open lucht)
- Voorzie degelijke sportschoenen om mogelijke blessurekans te verkleinen.
- Krachtoefeningen train je bij voorkeur voor een spiegel of een raam zodat je zelf je houding controleert.
- Voedingstips:
  - Eet licht verteerbare maaltijden en kleinere porties voor je gaat sporten. (Sport nooit op nuchter maag). Wacht minstens een uur na je maaltijd voor je gaat sporten.
  - Eiwitrijke voeding bevordert na intensief sporten het spierherstel.
  - Hydrateer je lichaam. Drink dus voldoende water, voor, tijdens en na het sporten.
- Luister tot slot naar je eigen lichaam. Ben je vermoeid of ziek, dan heeft een training geen zin tot zelfs een negatief trainingseffect. Sla dan je training over en plan deze opnieuw in.

#### Aanspreekpunt

Voor inhoudelijke en persoonlijke vragen: [info@brandweer.zonerand.be](mailto:info@brandweer.zonerand.be)

## Fysieke testbatterij

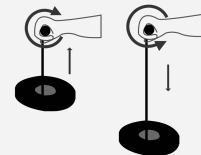
Indien een sportruimte met materiaal geen mogelijkheid is, probeer zo creatief mogelijk om te gaan met materiaal en gewicht.

Hieronder vind je telkens een 3-stappen-opbouw met enkele tips.

### OPTREKKEN

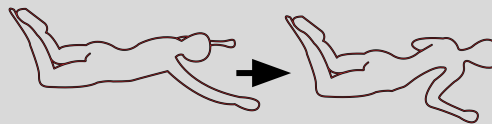
#### OPBOUW

- STAP 1** Aansterken gripkracht. Voorzie een stok met touw en 1 tot 5 kg gewicht aan (bidon water, zakje met zand,...)  
Rol het gewicht in kneukelgreep op door de stok rond te as te laten draaien. Het touw rolt zich om de stok tot het gewicht bovenaan komt.  
Rol de stok terug af en doe dit 10x.

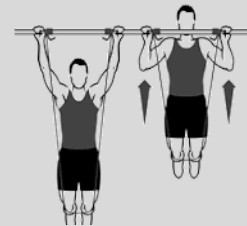


- STAP 2** Voor optrekken in kneukelgreep (kneukels naar je gezicht toe) zijn je rugspieren belangrijker dan je biceps (armspieren). Tracht zo snel mogelijk de eindvorm te oefenen = optrekken aan een bar. En oefen explosief. Tussenschappen:

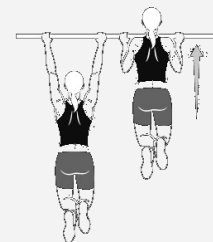
1. Lig op je buik met armen gestrekt naar voor en handpalmen op de grond. Hang een rek (vb. "dynaband") gespannen aan je voeten en aan een vast punt zodat je weerstand krijgt. Trek je voorwaarts (op) en laat je onder weerstand langzaam terugschuiven tot de beginpositie. (Zorg voor een schuivende ondergrond).



2. Aan de bar met handen in kneukelgreep optrekken met behulp van een rekker (ofwel van hand naar hand onder de oksel achter je rug door ofwel rekker tot onder de knieën afhankelijk van de sterkte van de rekker). Gaat dit gemakkelijk, voorzie dan een gewicht aan je lichaam (rugzak,...) om meer weerstand te krijgen. Lukt 5 tot 10x optrekken, verminder je hulp en verhoog je weerstand.



- STAP 3** Optrekken aan de bar vanuit hang met gestrekte armen - kneukelgreep. Van zodra je kan optrekken zonder hulp, oefen je de eindvorm. Herhaal telkens met rust tussen.  
Lukt de laatste keer niet volledig, blij zo lang mogelijk hangen en bied weerstand tot je terug hangt in de beginpositie met gestrekte armen.

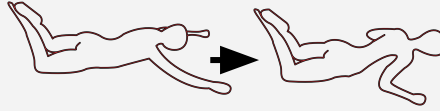


*Tip: Probeer bij het optrekken bij de laatste herhaling je zo traag mogelijk terug te laten zakken tot hang met gestrekte armen.*

## KLAUTEREN

### OPBOUW

**STAP 1** Lig op je buik met armen gestrekt naar voor en handpalmen op de grond. Schuif voorwaarts door je beide armen samen te buigen.



**STAP 2** Aan een stevige tafel: tracht vanuit zit op de grond over de tafel te kruipen. Herhaal dit meerdere malen heen en terug.

**STAP 3** Tracht over een hoge balk (ongeveer 1.80m) te kruipen, heen en terug. Doe dit meerdere malen.

*Tip: Hang je vast tijdens een uitvoering in stap 2 of 3, geef niet op. Blijf hangen en zoeken naar een mogelijkheid om over de tafel of balk te geraken.*

## Evenwicht

### OPBOUW

**STAP 1** Tracht op 1 been te staan. 3 x 30 tellen (elk been).  
Varieer op een voorwerp van 7-10 cm breed (al dan niet met ogen toe).

**STAP 2**

- Wandel op smallere passages zoals borduren, balken, enz.
- Ga op 1 voet staan, spring vooruit (max 30 cm) en land op dezelfde voet.

**STAP 3** Wandel op een (evenwichts-)balk van 7-10 cm breed. Oefen 180° ter plaatse draaien en keer terug. Varieer door de oefening achteruit te stappen + oefen, indien mogelijk ook op een hoogte van +/- 2m.

*Tip: Kijk recht vooruit en fixeer op een vast punt. Span je hele lichaam op (maak je groot).  
Brenge je armen zijwaarts om je evenwicht beter te bewaren en te corrigeren.*

## Gehurkt lopen

### OPBOUW

**STAP 1** Hurk vanuit stilstand zo diep mogelijk door je knieën. Je hielen mogen loskomen van de grond. Blijf 10" gehurkt je evenwicht zoeken zonder steun en kom nadien terug recht tot stand. Doe dit 3 x 10.

**STAP 2** Ga met je rug naar de muur staan op een afstand gelijk aan de afstand tussen je knieën en je zitvlak. Zak door je benen zodat je rug tegen de muur leunt en je bovenbeen horizontaal zijn (hoek in knieplooi =  $\leq 90^\circ$ ). Blijf 3 x 20" in die positie.





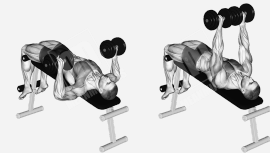
**STAP 3** Oefen gehurkt lopen met je armen gekruist op je borst. Tracht opbouwend langere afstanden te doen alsook een 180° bocht gehurkt te stappen zodat je leert omkeren.

*Tip: Doe deze oefening als je al opgewarmd bent. Een goed doorbloed lichaam zal de flexibiliteit in je (knie)gewrichten bevorderen.*

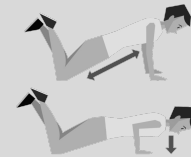
## Opdrukken

### OPBOUW

**STAP 1** Vanuit ruglig, knieën geplooid met voeten op de grond + gewichten opdrukken (greep: duimen wijzen naar elkaar toe - ellebogen telkens naast je lichaam, niet lager dan je schouders). Doe dit 3 x 10.



**STAP 2** Handen (iets breder dan de schouders) en knieënsteun (knieën op heupbreedte), zitvlak op 1 lijn tussen schouders en knieën + schouders boven handen en opdrukken. Doe dit 3 x 10.



**STAP 3** Handen en voetensteun, 1 rechte lijn tussen voeten en schouders + schouders boven de handen en opdrukken. Doe dit 3 x 10. Varieer door in 2" op te drukken en in 6" je te laten zakken.



*Tip: Blijf je houding tijdens de uitvoeringen controleren. Je bekken mag niet doorhangen dus probeer je navel naar het plafond te blijven duwen door je buikspieren op te spannen.*

## Zeil verslepen

### OPBOUW

**STAP 1** Versterk je benen door te gaan wandelen, lopen, stepoefeningen of trappen te doen met een gewichtsvest of rugzak aan. Het gewicht mag je geleidelijk opbouwen van 5 naar 20 kg. Zorg dat het gewicht ergonomisch aan/rond je bovenlichaam zit. Wissel af met 5 x 50m sprinten.



**STAP 2** Versterk je bovenlichaam met "plank-oefeningen".

1. Elleboog en voetensteun, 1 rechte lijn tussen voeten en schouders. Schouders boven de ellebogen. Hou dit 3 x 20" aan. Verhoog de moeilijkheid door de ellebogen verder naar voor te zetten en/of door de oefening in handen en voetensteun te doen met je handen zover mogelijk vooruit gezet.



2. Handen en voetensteun, 1 rechte lijn tussen voeten en schouders. Schouders boven de handen. Verzet vanuit deze positie je handen breder uit elkaar. Zover mogelijk zodat je dit 20" kan houden. Dit dit 3 x 20".

**STAP 3** Voorzie een gewicht dat je kan verslepen over een afstand van 15m heen en terug. Bouw het gewicht geleidelijk op van 25 kg naar 80 kg.



*Tip: maak vb. zandzakken of bigbag aan een trektouw dat op heuphoogte komt.*

## Slang slepen

### OPBOUW

**STAP 1** Idem stap 1 "Zeil verslepen"

**STAP 2** Idem stap 2 "Zeil verslepen"

**STAP 3** Het principe van het zeil en de slang te slepen komt neer op hetzelfde principe. Je dient een bepaald gewicht over een bepaalde afstand te verslepen.



Voorzie een gewicht dat je kan verslepen over een afstand van 15m. Bouw het gewicht geleidelijk op van 25 kg naar 50 kg. Bevestig een touw of band aan het gewicht dat je over je schouder kan hangen om het gewicht verder te slepen.

*Tip: Je kan hetzelfde materiaal gebruiken als het "zeil verslepen" + hang het touw over je schouder zoals je met de slang zou doen.*

## Slang ophalen

### OPBOUW

**STAP 1** Train je snelheid en oog-hand-coördinatie door een touw (of tuinslang) **zo snel mogelijk** binnen te halen met je handen. Benen licht gespreid en geplooid + je handen het touw vast ter hoogte van je knieën.



**STAP 2** Vanuit stand, benen licht gespreid en geplooid, **langzaam een gewicht van 10kg (tot 20kg)** binnen trekken met je handen. Je lichaam staat stevig met rechte rug. Dit kan opnieuw een touw of tuinslang zijn met gewicht aan.

**STAP 3** Voorzie een touw (of tuinslang) van 20 m met 5 kg gewicht aan. Het losse uiteinde in je handen tussen je knieën met je benen licht gespreid en geplooid. Haal het touw **zo snel mogelijk** binnen tussen je benen.



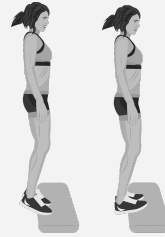
*Tip: Let op een **rechte rug** en plooi voldoende door je knieën (Zorg voor een stevige positie).*

## Trappenloop

### OPBOUW

#### STAP 1 Versterk je kuiten:

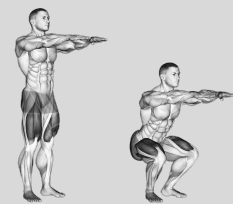
- Optie 1: Ga aan de muur staan en zoek steun met je handen aan de muur. Strek vanuit stand je beide voeten zodat je hielen hoog van de grond komen. Doe dit 3 x 30. Varieer door dezelfde oefening ook te doen op 1 been en wissel nadien. 3 x 30 per been.
- Optie 2: Ga op de eerste trede van een trap staan en laat je hiel lager zakken dan de trede. Doe dezelfde oefening.



#### STAP 2 Versterk je bovenbenen met squats (stapsgewijze opbouw).

Vanuit stand met benen op heupbreedte, voetpunten licht naar buiten gericht en armen/ellebogen vooruit op schouderhoogte. Buig door je benen tot met je zitvlak maximum op kniehoogte en strek terug uit:

1. 3 x 20 (30" rust tussen de reeksen)
2. verhoog je herhalingen tot je telkens nog 3 reeksen kan doen
3. eindig met 120 herhalingen (kijk hoeveel reeksen je kan doen - hier mag 1 min rust tussen elke reeks)
4. Squat jump (= squat waarbij je bij het rechtekomen springt). Begin bij 1 voor 1 (een extra moeilijkheid is aaneensluitend).



#### STAP 3 In sommige fitnesscentra en kazernes binnen Brandweer Zone Rand staan traplooptoestellen. Ook hoge openbare gebouwen hebben veel trappen.

Wissel 2 trainingsprincipes af:

1. trage uitvoering 10-20 min
2. snelle uitvoering 2-5 min



*Tip: Gebruik de steun van het traplooptoestel voor een veilige uitvoering.*



## 600m lopen

Zoals de fysieke testbatterij zal je ook het lopen op eigen tempo en op basis van eigen kunnen moeten opbouwen. Enerzijds zal je een bepaalde afstand moeten kunnen lopen (uithoudingsvermogen) en anderzijds zal je je snelheid moeten trainen. Hieronder enkele tips die je op weg helpen en waar je rekening mee dient te houden:

### 1. Uithoudingsvermogen:

Doe duurlopen aan lage intensiteit (indicatieve hartslagzone 110-130). Je zou nog moeten kunnen praten. Lopen en wandelen kan je eventueel afwisselen in opbouwfase. Verkort geleidelijk aan de wandeltijd en tracht de looptijd steeds langer uit te voeren. Start met 10-15 min en bouw dit op tot duurlopen van 30min (al dan niet met korte wandeltijd).

### 2. Snelheid:

Snelheid kan je trainen door o.a. in je duurlopen versnellingen te doen.

- a. Optie 1: 20 min trage duurloop waarbij je een 30 sec versnelling doet na elke 5 min (Bouw nadien op naar 4 min en tot slot naar 3 min).
- b. Optie 2: Je versnellingen kies je zo dat je het tempo kan aanhouden. Je snelheid ligt dus hoger bij korte versnellingen.
  1. 5 min traag tempo (indicatieve hartslagzone 110-130)
  2. 30 sec versnelling + 30 sec zeer traag
  3. 1 min versnelling + 1 min zeer traag
  4. 2 min versnelling + 2 min zeer traag
  5. *(optioneel: 3 min versnelling + 3 min zeer traag + 2 min versnelling + 2 min zeer traag)*
  6. 1 min versnelling + 1 min zeer traag
  7. 30 sec versnelling + 30 sec zeer traag
  8. 5 min traag tempo uitlopen

## Beklimmen van de luchtladder

Het doel is voornamelijk het omgaan met hoogte aantonen. Snelheid is hier minder van groot belang. Wel het vinden van een vlot ritmisch tempo om de ladder tot boven te beklimmen binnen de verwachte tijd.

Om aan te tonen dat je op die hoogte nog helder kan denken en functioneren, zal er gevraagd worden om naar beneden te kijken en je volledige naam naar beneden te roepen.

De oefensessies worden via [www.brandweezonerand.be](http://www.brandweezonerand.be) gecommuniceerd. Voor verdere vragen, kan je hiervoor terecht bij [personeelsdienst@brandweer.zonerand.be](mailto:personeelsdienst@brandweer.zonerand.be).

**Veel succes en hopelijk tot binnenkort, "collega"!**

