



# IK WORD BRANDWEER

[www.hvztaxandria.be](http://www.hvztaxandria.be)

# ZO WORD JE BRANDWEER

Hier vind je een kort & krachtig stappenplan om brandweer te worden.

**1** Brandweer worden begint met **passie** voor hulpverlening. Je combineert je hoofdberoep met hulpverlening bij de brandweer 'in bijberoep'. Je gaat een stevig engagement aan, de juiste motivatie is dus belangrijk.

**2** Je wil starten maar weet niet hoe? Kom naar één van onze **infosessies**. We vertellen je wat je moet doen en hoe wij je daarbij kunnen helpen. Eerst en vooral heb je een Federaal Geschiktheidsattest (FGA) nodig.

**3** Tijd om te **trainen** voor je Federaal Geschiktheidsattest (FGA). Je hebt al een basisconditie, maar de fysieke proeven van het FGA zijn niet te onderschatten. Heb je twee linkerhanden? Dan oefen je best wat op je technische vaardigheden.

**4** Ben je er helemaal klaar voor, maar wil je jouw hoogtevrees en conditie nog eens testen? Kan je nog enkele tips gebruiken voor de handvaardigheidstesten? Kom naar onze **Start2FGA** en dompel je onder bij de brandweer.

## FEDERAAL GESCHIKTHEIDSATTEST

Om je Federaal Geschiktheidsattest (FGA) te halen, moet je slagen voor drie **testen** (twee indien diploma secundair). Er is geen verplichte volgorde om ze af te leggen. Om aan de slag te gaan als brandweerman of -vrouw volstaat het **basisattest**.

## Competentietest

De competentietest voor het basiskader peilt naar je **logische denk- en redeneervermogen**. Bv. figuurreeksen waar je de relaties in de reeks moet doorzien.

**Opgelet:** deze test is niet nodig indien je beschikt over een diploma of studiegetuigschrift van het zesde of zevende secundair onderwijs.

5 Schrijf je in voor het **Federaal Geschiktheidsattest** via [ikwordbrandweer.be](http://ikwordbrandweer.be). In de brandweerschool haal je dankzij je harde werk en voorbereiding zeker je FGA. In de provincie Antwerpen is dit Campus Vesta. Succes!

7 Na je overtuigende sollicitatie ben je klaar om aan je **brandweeropleiding** te beginnen. Je gaat naar de brandweerschool voor praktijkoefeningen en theorie. Ook intern start je met een **opleiding en stage** binnen je post.

6 Proficiat, je hebt je FGA behaald! Je kan nu **solliciteren** bij de hulpverleningszone in jouw buurt. Voor HVZ Taxandria doe je dat via [hvztaxandria.be/vacatures](http://hvztaxandria.be/vacatures)  
Geen vacatures op onze website? Stuur dan gerust een spontane sollicitatie, we houden je op de hoogte.

8 Eens je aan je opleiding start, ben je een stagiair-brandweerman of -vrouw. Stap voor stap word je nu operationeel ingezet bij interventies.

**Welkom in ons team!**

Meer informatie?



## Handvaardigheidstest

Als brandweer moet je niet alleen inzicht hebben maar ook **technisch materiaal** kunnen gebruiken. Aan de hand van praktische opdrachten test de brandweerschool je technische vakkennis en vaardigheden. Je kan dit zeker oefenen.

## Lichamelijke geschiktheidsproeven

Met de fysieke proeven wordt je lichamelijke **uithouding en kracht** getest. Je moet voor 9 van de 11 fysieke testen slagen. Twee van de 11 moet je sowieso halen, namelijk de 600m lopen en de ladderwagen opklimmen.

# FYSIEKE PROEVEN



## A. 600M LOPEN (ELIMINEREND)

loop 600m in 2 minuten 45 seconden.



## B. BEKLIMMEN VAN DE LUCHTLADDER (ELIMINEREND)

Beklim een autoladder van 30m hoog in 5 minuten.



## C. OPTREKKEN

Mannen trekken zich 5x tot aan hun voorhoofd op aan een balk.  
Vrouwen trekken zich op en blijven gedurende 20 seconden op kinhoogte aan een balk hangen.



## D. KLAUTEREN

Loop naar een 180cm hoge balk, klauter erover en klauter terug in 60 seconden.



## E. EVENWICHT

Klim via een ladder op een 180cm hoge balk, stap over de 3m lange balk, draai 180° en stap terug in 60 seconden.



## F. GEHURKT LOPEN

Leg gehurkt en met de armen gekruist voor de borst een afstand af van 8m heen en 8m terug in 21 seconden.



## G. OPDRUKKEN

Druk jezelf 23 maal op.



## H. ZEIL VERSLEPEN

Versleep een met 80 kg zandzakken gevuld zeil over een afstand van 15m heen en 15m terug in 33 seconden.



## I. SLANG SLEPEN

Sleep een met water gevulde slang van 20m lang over een afstand van 15m in 11 seconden.



## J. SLANG OPHALEN

Trek een niet-gevulde slang van 20m volledig naar je toe in 19 seconden.



## K. TRAPPENLOOP

Loop in 53 seconden een trap op totdat je 22,6m gestegen bent. Bij treden van bijvoorbeeld 17cm komt dit overeen met 133 treden. Je kan dit vergelijken met een 7-tal verdiepingen.

Brandweer ♥ ?  
Volg ons ook op

