



POLITIHØGSKOLEN

Fysiske tester - informasjon om gjennomføring av fysiske tester

I forbindelse med at du nå søker opptak til *utdanning for innsatspersonell til politiets krise- og gisselforhandlertjeneste* vil du gjennomgå flere ulike opptaksprøver og tester for å måle din egnethet til å arbeide som operatør hos Krise- og gisselforhandlertjenesten (KGF).

Tjeneste ved KGF kan være både mentalt og fysisk krevende. Utdanningens egenart vil gjenspeile dette. Store deler av studentaktivitetene ved utdanningen vil blant annet foregå som politioperativt arbeid hvor deltagerne er iført tungt verneutstyr. Med bakgrunn i dette ser Politihøgskolen det som nødvendig å gjennomføre fysiske tester av søkere til utdanningen.

Søkere som vurderes som best egnet etter vurdering av skriftlige opptaksprøver, kalles inn til praktiske opptaksprøver. Dette inkluderer blant annet tre fysiske tester.

Testene organiseres av Politihøgskolen.

Beskrivelse av fysiske tester

SVØMMING OG DYKKING	
Formål Søkere skal demonstrere evne til selvberging ved ulykke under maritim innsetning	
Deløvelse 1: Søkeren skal gjennomføre overflatesvømming iført klær over en distanse på 100 meter . Søkeren skal holde seg flytende på dypt vann iført klær over en tidsperiode på 2 minutter . Søkeren skal kle av seg klær (utenom badetøy) mens han/hun holder seg flytende på dypt vann. Søkeren skal dykke ned og gjennomføre undervannssvømming gjennom en ring som er plassert på 2 meters dyp .	Krav -Testens ulike momenter gjennomføres kronologisk og sammenhengende. -Testen starter med hopp fra bassengets kant og avsluttes etter gjennomført dykk. -Støttetak i svømmebassengets bunn eller sider er ikke tillatt. -Det gis inntil tre forsøk på dykk og undervannssvømming. -Testen har ikke et tidskrav, men skal gjennomføres med sammenhengende fremdrift. -Bestått resultat gis når søkeren har mestret alle testens ulike momenter.
Deløvelse 2: Her skal du henge opp/ned i vannet fra kant uten maske. Kandidaten henger etter knehasen på bassengkanten el. Kandidaten strekker seg ned i vannet og inntar en	Kommentar deløvelse 2: Denne testen i vann gjennomføres for å se om kandidaten vil ha de rette forutsetningene til å kunne bestå utsjekk for blant annet å transporteres i helikopter over



POLITIHØGSKOLEN

loddrett posisjon med ryggen mot bassengkanten. Kandidaten holder denne posisjonen i min. 10 sek, maks 30 sek. Uten å holde for nesen.	vann, kunne operere på oljeplattformer, bestå utsjekk for bording av båter/skip i fart mv. Det er derfor ikke definert en maks tid, men det blir en totalvurdering fra instruktør.
Kommentar Søkere skal være iført badetøy og kjeledress. Svømmebriller og nesklype kan ikke benyttes. Testen gjennomføres i et innendørs svømmebasseng.	

Beskrivelse av fysiske tester

FORFLYTNING I TRAPPELØP MED OPERATIVT UTSTYR	
Formål Søkere skal demonstrere evne til forflytting i trappeløp med vekten av operativt utstyr	
Test Søkeren skal forflytte seg opp og ned trapper i en bygning på syv etasjer . Under forflytningen skal søkeren være ikledd en vest med en vekt på 15 kg og en ryggsekk med en vekt på 11 kg . Søkeren skal også bære med seg et ballistisk skjold med en vekt på 11 kg .	Krav Testen skal gjennomføres med sammenhengende fremdrift. Bestått resultat gis når søkeren har fullført forflytningen på tid kortere enn 2 minutter og 30 sekunder .
Kommentar Søkeren skal være iført treningsantrekk. Det blir organisert enkel oppvarming før testen iverksettes. Av sikkerhetshensyn skal søkeren holde sin venstre hånd på rekkverket under forflytningen oppover trappene og sin høyre hånd på rekkverket under forflytningen ned trappene. Det ballistiske skjoldet bæres i motsatt hånd.	

EVAKUERING AV PERSON	
Formål Søkere skal demonstrere evne til evakuering av skadet bevisstløs voksen person.	
Test Søkeren skal evakuere en dukke med vekt på 90 kg ved å slepe denne over en distanse på 25 meter .	Krav Testen skal gjennomføres med sammenhengende fremdrift. Bestått resultat gis når søkeren har fullført evakueringen på tid kortere enn 2 minutter .
Kommentar Søkeren skal være iført treningsantrekk. Testen gjennomføres umiddelbart etter at søkeren har gjennomført test i forflytning i trappeløp og satt fra seg vest, ryggsekk og ballistisk skjold. Dukken er påsatt taktisk vest og skal evakueres over flatt terreng. Søkeren kan benytte den taktiske vesten for å sikre godt grep på dukken. Vesten skal ikke fjernes fra dukken under testen.	



POLITI HØGSKOLEN