



RÄDDNINGSTJÄNSTEN  
STORGÖTEBORG

Dnr: RSG 2022/640 reviderad 2023-11

## Nyanställningstest - fysisk status samt simfärdighet

Typ av test	Riktvärden
Stående längdhopp	2 m
Löpning 3000 m	13:15 min
Bänkprens 30 kg	35 repetitioner
Handstyrketest	420 Newton
Lyft till hakan 15 kg (skivstång)	40 repetitioner
Roddtest 500 m	1:45 min
Sim- och livräddningstest*	Motsvarande Guldbojen
Rullbandstest	5,6 km/tim, 8° lutning

Utöver ovanstående genomförs också lagstadgad medicinsk kontroll innan anställning.

\*I sim- och livräddningstestet ska ingå bl.a. nerdyk 3-4 m.

# Brandman - ett livsviktigt yrke

Information om att arbeta som brandman hos  
Räddningstjänsten Storgöteborg

Har du frågor, välkommen att ringa vår växel  
på **031-335 26 00** och be att få bli kopplad till vår  
rekryteringsansvariga personal.

Gå gärna in på [www.rsgbg.se](http://www.rsgbg.se) för att läsa mer.

Räddningstjänsten Storgöteborg  
[www.rsgbg.se](http://www.rsgbg.se)

Adress Box 5204, 402 24 Göteborg  
Besöksadress Ävägen 2  
Telefon vx 031-335 26 00  
E-post [raddningstjansten@rsgbg.se](mailto:raddningstjansten@rsgbg.se)

Skanna QR-koden för  
att komma till vår hemsida



[WWW.RSGBG.SE](http://WWW.RSGBG.SE)

# Att arbeta som brandman hos oss

Dagens brandman arbetar både med förebyggande brandskydd och räddningsarbete vid olyckor. Insatserna kan vara av olika slag, till exempel rädda liv, släcka bränder, sanera vid kem- och trafikolyckor och dykning vid drunkningstillbud. Det brandförebyggande arbetet görs i samverkan med skolor, fastighetsägare, bostadsrättsföreningar med flera.

## ETT LAGARBETE

Brandmannyrket är ett spännande, givande och mångsidigt arbete. Man kommer i kontakt med människor i olika situationer, arbetar tillsammans med kollegor i ett lag och får röra på sig mycket. Som brandman måste du därför vara duktig på att handskas med människor och tycka om att samarbeta. Dessutom ställer arbetet fysiska krav, vilket gör att en brandman måste ha bra kondition och träna en hel del.

## VÄXLANDE ARBETSTEMPO

När larmet går gäller det att agera snabbt. Men det gäller samtidigt att kunna behålla lugnet i pressade situationer som kräver fullt fokus. Övrig arbetstid går bland annat åt till övningar, förebyggande arbete, underhåll av utrustning och fysisk träning.

## SKIFTTJÄNSTGÖRING

Räddningstjänsten Storgöteborg har både heltidsstationer och Ribstationer\* i våra 9 medlemskommuner. Eftersom heltidsstationerna är bemannade 24 timmar om dygnet arbetar brandmannen i skift. Det innebär att man växlar mellan att arbeta dagar, nätter och helger. En brandman måste därför kunna anpassa sig efter olika arbetstider.

## UTVECKLINGSMÖJLIGHETER

När man har arbetat några år som brandman finns det möjlighet att utveckla sig inom fler områden: till exempel inom brandvattenförsörjning, höghöjdsarbete, rökdykarledning eller räddningsdykning. Man kan dessutom arbeta med brandskyddsutbildning eller vidareutbilda sig inom räddningsledning och tillsyn.

## VEM ANSTÄLLS HOS OSS?

För att framgångsrikt lösa vårt uppdrag krävs olika typer av människor på våra arbetslag. Vi är övertygade om att mångfald och olikheter gynnar samarbete och utveckling. När vi rekryterar eftersträvar vi att hitta en blandning av personer med olika erfarenheter, bakgrund och kvalitéer.

Det är meriterande med erfarenhet inom hantverksyrken, utbildning, sjukvård eller annan omsorgsverksamhet. Språkkunskaper och erfarenheter från andra kulturer är också viktigt. Vi har ett stort underskott av kvinnor i utryckningstjänst. Därför är vi extra angelägna av att få kvinnliga sökande för att på sikt utjämna den obalansen.

## UTBILDNING

För att bli anställd som brandman hos oss måste man ha fullföljt den tvååriga eftergymnasiala utbildningen Skydd mot olyckor (SMO) som bedrivs av MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap).



Brandmannyrket handlar mycket om samarbete; både med kollegorna i skiftlaget och andra yrkesgrupper. Under insatser möter man också många personer som är drabbade av en olycka.

Den genomförs antingen som inter-natutbildning eller på distans. Mer information finns på [www.msb.se](http://www.msb.se).

## REKRYTERINGSTESTER

Vid rekryteringen genomförs stresstest, höjdttest, en intervju samt ett antal fysiska tester. Fystesterna prövar den allmänna fysiska kapaciteten gällande kondition och styrka. På nästa sida står det mer om testerna och vilka riktvärden vi använder.

## ÖVRIGA KRAV

C-körkort är ett krav. CE är inget krav men en merit. Den sökande ska ha ett intyg från godkänt sim- och livräddningstest, Guldbojen, där bl.a. nerdyk 3-4 m ska ingå. Innan anställning ska också ett rullbandstest på 8 grader och 5,6 km/tim genomföras inför den lagstadgade medicinska kontrollen. Rullbands-test kan genomföras hos de flesta räddningstjänster och sim- och livräddningstest Guldbojen utförs på närmaste badanläggning som har en djup bassäng.

För att lyckas med olika insatser krävs det mycket övning på olika typer av scenarier. Övningarna planeras noga av både skiftlaget och vår interna utbildningsverksamhet.