

“Als je het echt wilt, slaag je in de proeven”

De sportproeven, en dan vooral het zwemgedeelte, boezemen kandidaat-brandweertuigen angst in. “Maar wie voldoende traint, haalt het”, zegt Bart Janssens.

• En nog een geruststelling: de Antwerpse brandweer legt haar rekruten sinds dit jaar andere sportproeven op. Die zijn meer ‘brandweertuigen gericht’ en testen niet louter de fysieke paraatheid van de kandidaten. Volgens Bart Janssens, al enkele jaren pompier, zijn de nieuwe proeven niet meteen gemakkelijker. “Ik heb ze uitgebreid getest. Geen makkie, maar wie voldoende traint, haalt het.”

Gewichtsvest

In het zwembad eindigde voor veel kandidaten de brandweerdroom. 200 meter zwemmen in vijf minuten, 50 meter rugslag in anderhalve minuut, twintig seconden onder water zwemmen en nog twee opdrachten, zonder pauze: de zwemproef was loodzwaar. In het nieuwe systeem moet er alleen 200 meter gezwommen worden in zes minuten.

“Het zwemmen was lastig, ja”, herinnert Bart Janssens zich nog. Hij lukte in 2003 in de sportproeven. “Van de eerste maal. Vooral de krachtproeven betekenden voor mij een uitdaging. Maar vooraf weet je welke uitdagingen je voorgeschoteld zal krijgen. Ik ben dus drie maanden lang naar de fitness

geweest, en ik heb het gehaald.”

De nieuwe sportproeven zijn meer verbonden met de job van brandweertuigen. Zo moet er een circuit worden afgelegd met een gewichtsvest van vijf kilo aan. “Vrij zwaar”, weet Janssens. “Zeker het pompen en het optrekken met dat extra gewicht is niet vanzelfsprekend.”

Volgens Bart kan minstens 80% van de mensen slagen voor de fysieke proeven. “Eén voorwaarde: je moet er in geloven. Als je het zelf echt wil, kan je er voor trainen. En dat geldt ook voor vrouwen, hoor.”

Eens de sportproeven achter de rug, is de rekrute nog lang niet verlost van sportieve activiteiten. “Sport maakt wezenlijk deel uit van het dagprogramma van een brandweertuigen”, vertelt Bart. “Elke dag sporten we één uur onder begeleiding van een monitor. En er is ook dagelijks de mogelijkheid om vrij te sporten.”

Conditie is nodig

Al die sportactiviteiten hebben zeker hun nut. Bart: “Een brandbestrijden kan fysiek erg zwaar zijn. Loop maar eens naar de zevende verdieping van een brandend appartementsgebouw, met een zwaar beschermingspak aan je lijf. Daar heb je echt een goede conditie voor nodig. Dat sporten tijdens de werkuren is echt iets om naar uit te kijken. Zeg nu zelf: ken jij veel beroepen waarin je gewoon tijdens de job naar de fitness kan? En niet één keer, maar elke dag?”



Bart Janssens in het krachtthunk. “Wie voldoende traint voor de sportproeven, haalt het.” FOTO JAN VAN DER PERRE