



Weitergehende Informationen zum Fitnessstest

Im Rahmen Ihres Bewerbungsprozesses für eine Tätigkeit als Entsorger:in bei der Stadtreinigung Hamburg absolvieren Sie einen ca. **30-minütigen körperlichen Eignungstest**, der verschiedene **Bewegungs-** und **Belastungselemente** umfasst. Ziel ist es, typische Bewegungsabläufe und Belastungen aus dem Arbeitsalltag realistisch zu testen - immer mit Blick auf Ihre Sicherheit und die Anforderungen im Arbeitsalltag.

- 1** **Beweglichkeit der Halswirbelsäule**
Kopfdrehung nach links und rechts
- 2** **Beweglichkeit der Schultergelenke**
Heben der Arme nach vorne und seitlich bis über Kopfhöhe
- 3** **Finger-Boden-Abstand**
Die Testperson beugt sich mit gestreckten Knien nach vorn mit den Fingerspitzen Richtung Boden
- 4** **Step-Down-Test**
Die Testperson steht auf einer Erhöhung und senkt das freie Bein langsam zum Boden ab, bis die Ferse diesen leicht berührt
- 5** **Seitliches Springen**
Dynamisches Hin- und Herspringen für 30 Sekunden über eine Markierung
- 6** **Behältertransport**
Bewegen einer 20–30 kg schweren Tonne: vom Standplatz 7 Stufen hinabtragen, in eine Vorrichtung einhängen, aushängen und wieder 7 Stufen hinauftragen
- 7** **Reinigung unter einem Fahrzeug**
Fegen unter einem simulierten PKW
- 8** **Laufband mit einem Laubbläser**
Gehen auf dem Laufband mit einem Laubbläser auf dem Rücken für 10 Minuten bei 5 km/h mit Steigungsgrad 6