

## HOE WORD JE VEVA-FIT?

Om je een idee te geven over hoe fit je moet zijn voor de VeVa-opleiding kun je de VeVa-app checken. Met deze app kun je kijken of je al fit genoeg bent en kun je tijdens je opleiding je conditionele voortgang in kaart brengen. Zo weet je altijd hoe je ervoor staat en of je op schema ligt voor je VeVa-inschrijving of Defensie-aanstellingskeuring. Handig toch? Download de app in de App Store, op Google Play of kijk op [www.veva.nl/vevafit](http://www.veva.nl/vevafit).

## MEER WETEN?

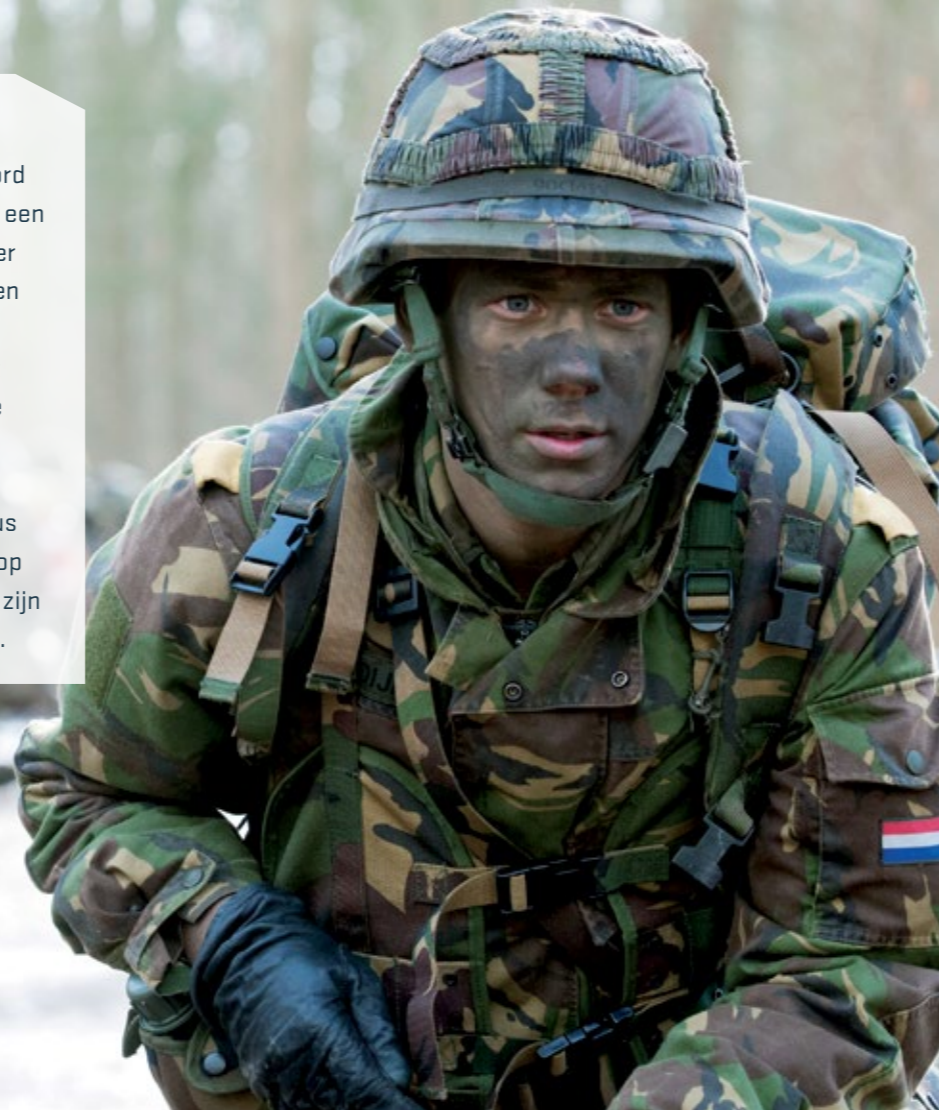
Neem contact op met een voorlichter of instructeur van een ROC bij jou in de buurt. Kijk op [veva.nl](http://veva.nl) voor een overzicht met alle ROC's.



Versie 1

## FIT AAN DE FINISH

Tijdens je VeVa-opleiding sport je regelmatig en word je klaargestoomd voor een baan bij Defensie. Want een belangrijk onderdeel van je sollicitatie is de al eerder genoemde aanstellingskeuring. Je zult moeten laten zien dat je onder alle omstandigheden als militair kunt functioneren. Daarom kun je bijvoorbeeld niet afhankelijk zijn van medicijnen, want wie weet zit je wel eens een maand zonder tijdens een uitzending of oefening. Voor veel functies moeten je oren en ogen eveneens in topconditie zijn; ook dat wordt dus gecheckt. En wij willen zeker weten dat je conditie op peil is als jij je inschrijft voor de VeVa-opleiding. Zo zijn je kansen op een baan bij Defensie straks optimaal.



## WAT ALS JE TWIJFELT?

Defensie beschikt over een eigen keuringscentrum met een medische afdeling. Zij weten exact aan welke eisen je moet voldoen aan het eind van je opleiding. Ze kunnen je dus ook vertellen of zaken die tijdens de SMA naar voren komen, je in de toekomst problemen kunnen opleveren. Wanneer je kleurenblind bent, of hele sterke brillenglazen hebt, dan kun je contact opnemen met de opticiens van Defensie: [optometrie@mindef.nl](mailto:optometrie@mindef.nl). Als je afhankelijk bent van medicijnen, astma hebt of in verband met lichamelijke problemen regelmatig begeleid wordt door een arts neem dan contact op met: [admin.keuringenselectie@mindef.nl](mailto:admin.keuringenselectie@mindef.nl). Zij beantwoorden je vragen en helpen je te beslissen of je fit genoeg bent voor de VeVa-opleiding.

**REKEN OP MINIMAAL  
ZES TOT ACHT UUR  
SPORTEN PER WEEK**



**FIT GENOEG  
VOOR DE VEVA**

**JE MOET HET MAAR KUNNEN**

Alles over jouw conditie en de VeVa-opleiding

# ALLES OVER JOUW CONDITIE EN DE VEVA-OPLEIDING

## FIT AAN DE START

De VeVa-opleiding is een van de meest fysieke opleidingen die je kunt volgen op mbo-niveau. Hoeveel en hoe vaak je sport is afhankelijk van je vakrichting, maar reken op minimaal zes tot acht uur sporten per week tijdens je VeVa-opleiding. Welke richting je ook kiest, het is voor jezelf prettig als je fit aan de opleiding begint. Daarom vragen we bij je inschrijving dat je een positief Basis Sport Medisch Advies kunt laten zien.

## HET SPORT MEDISCH ADVIES

Het Sport Medisch Advies (SMA) moet je zelf behalen bij één van de Sport Medisch Adviescentra in Nederland. Dit zijn onafhankelijke instellingen die deze basistest voor veel verschillende beroepen afnemen. Ontdek welke instelling het dichtst bij jou thuis in de buurt is op

[www.sportgeneeskunde.com/fsmi\\_lokatie\\_overzicht](http://www.sportgeneeskunde.com/fsmi_lokatie_overzicht).



## WAAROM EEN SPORT MEDISCH ADVIES?

Zowel het ROC waar je je VeVa-opleiding volgt als Defensie en jij hopen natuurlijk dat jij je opleiding zonder problemen doorloopt. Dat is helaas niet voor iedereen vanzelfsprekend. Het SMA is een basistest die vóór de start van de opleiding checkt of jij geschikt bent voor de VeVa-opleiding.

## WAT IS DE UITSLAG WAARD?

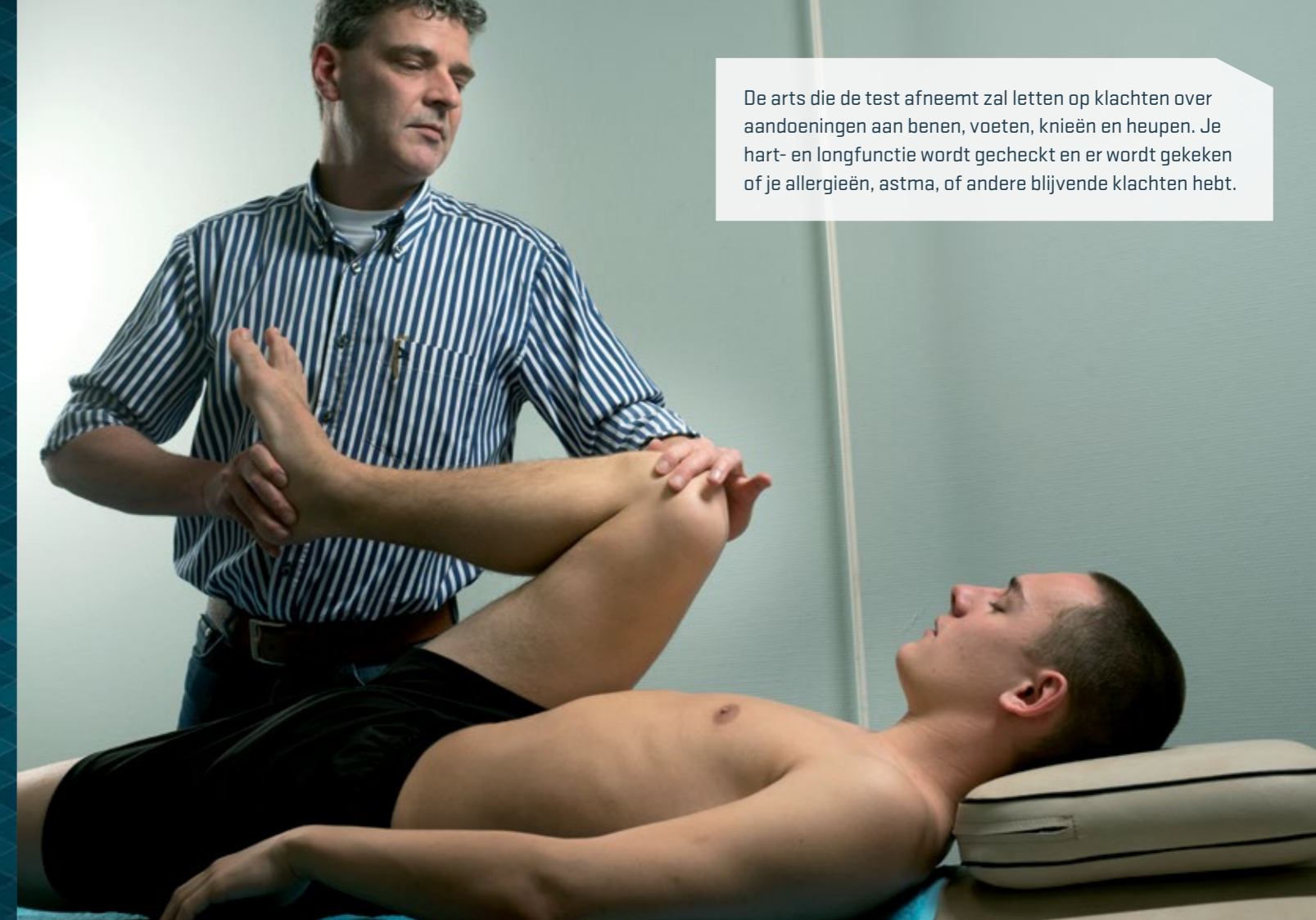
De resultaten van jouw test komen in een rapport te staan. Is de uitslag positief, dan mag je beginnen aan de VeVa-opleiding. Voor een baan bij Defensie moet je nog wel de aanstellingskeuring ondergaan. De aanstellingskeuring is een (verplicht) onderdeel van het complete selectietraject bij Defensie, bestaande uit een psychologisch onderzoek, een geneeskundig onderzoek en een veiligheidsonderzoek.



## WAT HOUDT EEN SPORT MEDISCH ADVIES EIGENLIJK IN?

- ✓ De vooraf door jou ingevulde vragenlijst wordt besproken.
- ✓ Je krijgt een lichamelijk onderzoek.
- ✓ Je lengte, gewicht en vetpercentage worden gemeten.
- ✓ Je ondergaat een orthopedisch onderzoek waarbij de werking van al je gewrichten gecheckt wordt.

Een SMA kost € 110,-; veel verzekeringsmaatschappijen vergoeden deze kosten. Vraag het na bij jouw verzekeringsmaatschappij.



De arts die de test afneemt zal letten op klachten over aandoeningen aan benen, voeten, knieën en heupen. Je hart- en longfunctie wordt gecheckt en er wordt gekeken of je allergieën, astma, of andere blijvende klachten hebt.