



Atemschutztauglichkeit NEU

# Leistungstests für Atemschutzgerägeträger Neue Methoden für zusätzliche

## COOPER TEST



Bei diesem Leistungstest muss das Feuerwehrmitglied eine vordefinierte Strecke, welche abhängig vom Alter und Geschlecht länger oder kürzer sein kann, innerhalb von 12 Minuten bewältigen. Die Strecke sollte möglichst eben – beispielsweise eine Laufbahn – sein, welche auch überblickt werden kann. Es können grundsätzlich so viele Feuerwehrmitglieder für jeden Durchgang herangezogen werden, wie durch vorhandenes Betreuungspersonal überwacht werden können.

### Kriterien:

Für die Atemschutztauglichkeit wurden folgende Mindestkriterien festgelegt:

Alter	Mindestdistanz	
	männlich	weiblich
15 bis 16 Jahre	2300 m	1700 m
17 bis 20 Jahre	2500 m	1800 m
20 bis 29 Jahre	2200 m	1800 m
30 bis 39 Jahre	1900 m	1700 m
40 bis 49 Jahre	1700 m	1500 m
50 bis 65 Jahre	1600 m	1400 m

## FAHRRAD TEST



Bei diesem Test wird die Leistungsfähigkeit alters- und geschlechtsunabhängig mit einem Stand-Fahrrad ermittelt, jedoch ohne EKG- und Blutdruckmonitoring. Wichtig: Für die Durchführung ist ein Stand-Fahrrad nötig, an welchem die Leistungsstufe in Watt eingestellt werden kann und die Umdrehung pro Minute für das Feuerwehrmitglied ablesbar ist.

### Kriterien:

Für eine erfolgreiche Absolvierung ist die Bewältigung von sechs Minuten bei einer Umdrehung von 60 bis 70 Umdrehungen pro Minute bei 175 Watt erforderlich.

## FINNEN TEST



Der Finnentest ist ein genormter und wissenschaftlich evaluierter Leistungstest für Atemschutzgeräteträger. Dieser wird in vollständiger Einsatzbekleidung über fünf Stationen mit zeitlicher Kontrolle der zu bewältigenden Aufgaben durchgeführt.

### Organisation:

Die örtliche Feuerwehr ist für die Organisation der fünf Stationen, der örtlichen Voraussetzungen sowie der Ausrüstungsgegenstände verantwortlich.

### Kriterien:

Alle Stationen sind in voller Einsatzbekleidung mit Atemschutz in unmittelbarer Folge in einer Gesamtzeit von 14,5 Minuten zu absolvieren. Falls ein Feuerwehrmitglied unter dem Limit absolviert, kann die verbleibende Zeit als Erholungszeit genutzt werden.



# räteträger: Sicherheit

**Unsere Sicherheit hängt im Atemschutzeinsatz von mehreren Faktoren ab. Zur wichtigsten Überlebensfrage zählt unsere eigene körperliche Eignung. In den vergangenen Jahren wurde die Atemschutauglichkeit im Zuge einer ergometrischen Untersuchung festgestellt. Eine Überprüfungsmethode, die von führenden Medizinerinnen und leitenden Fachärzten als nicht mehr aussagekräftig eingestuft wurde.**

Text: A. Nittner, F. Resperger

Fotos: Manfred Wimmer, bilderbox.at

Das neue Konzept basiert auf einem Fitnessstest (mehrere Varianten), einer Gratis-Vorsorgeuntersuchung beim betreuenden Arzt (Hausarzt) und einer Risikobewertung, wo die Daten aus der Vorsorgeuntersuchung einfließen.

Um als Atemschutzgeräteträger künftigt tauglich geschrieben zu werden, wird man einen von drei körperlichen Leistungstests erfolgreich absolvieren müssen. Jede Feuerwehr kann selbst wählen, für welche Tests sie sich entscheidet. Neu ist außerdem, dass sich die Atemschutzgeräteträger jedes Jahr diesen Leistungstests stellen müssen, um zu gewährleisten, dass nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch der Gesundheitszustand einen Atemschutzeinsatz erlaubt. Im letzten Brandaus ist ein Überblick zu finden, welche Untersuchungen und Bescheinigungen nötig sind, um beim nächsten Brandeinsatz das Atemschutzgerät anlegen zu dürfen. In dieser Ausgabe widmen wir uns den drei Leistungstests und erklären die Details.

## Station 1 Gehen mit und ohne Kanistern



- ▶ Es muss eine Wegstrecke von 100 Meter zurückgelegt werden
- ▶ direkt anschließend weitere 100 Meter mit 2 Kanistern à 16,6 kg
- ▶ Zeitlimit 4 Minuten

## Station 2 - Stiegen steigen



- ▶ 90 Stufen hinauf
- ▶ 90 Stufen hinunter
- ▶ Höhenunterschied von 20 Meter
- ▶ Stufenhöhe 18 bis 22 cm
- ▶ Zeitlimit 3,5 Minuten

## Station 3 Bewegen eines liegenden Lkw-Reifens mittels Hammer



- ▶ betonierte ebene Fläche
- ▶ Distanz über 3 Meter
- ▶ Hammer 6 kg
- ▶ Reifen (47 kg, Höhe 25 cm, Durchmesser 1 m)
- ▶ Zeitlimit 2 Minuten

## Station 4 Unterkriechen - Überstei- gen von Hindernissen



- ▶ Länge der Bahn 8 Meter
- ▶ 3 Hindernisse
- ▶ Hindernishöhe 60 cm
- ▶ Abstand der Hindernisse 2 Meter
- ▶ Breite der Hindernisbahn 2 Meter
- ▶ 2 Wendebojen (1 jeweils 2 Meter vor Hindernis)
- ▶ Durchlaufen von 3 Runden
- ▶ Zeitlimit 3 Minuten

## Station 5 C-Druckschlauch einfach rollen



- ▶ rollen von einem C52-Druckschlauch (15 Meter)
- ▶ während des Rollens darf sich das andere Ende nicht von der Stelle bewegen. (man bewegt sich auf Schlauchende zu)
- ▶ Zeitlimit 2 Minuten ■