



VOLLZUGSBESTIMMUNGEN ZUR FKS-RICHTLINIE «BEURTEILUNG DER ATEMSCHUTZTAUGLICHKEIT VON ANGEHÖRIGEN DER FEUERWEHR»

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	4
1.1	Grundlagen	4
1.2	Verpflichtung	4
2	GRUNDLAGEN ZUM LEISTUNGSTEST	5
2.1	Ziel und Zweck	5
2.2	Absicht	5
2.3	Wiederholungen	5
2.4	Versicherung	5
2.5	Eigene Sicherheit	5
2.6	Administration	5
2.7	Ablauf	5
2.7.1	Bekleidung	5
2.7.2	Atemschutz	5
2.8	Abbruch der Übung	6
2.9	Zeitlimit	6
3	LEISTUNGSTEST	7
3.1	Posten 1 - Gehen ohne/mit Last	7
3.1.1	Aufgaben	7
3.1.2	Ausführung	7
3.1.3	Zeitvorgabe ganzer Posten	7
3.1.4	Beispiel für den Posten	8
3.2	Posten 2 - Treppensteigen	9
3.2.1	Aufgabe	9
3.2.2	Ausführung	9
3.2.3	Zeitvorgabe ganzer Posten	9
3.2.4	Beispiel für den Posten	9
3.3	Posten 3 - Gehen mit Kanistern (ähnlich wie 1)	10
3.3.1	Aufgaben	10
3.3.2	Ausführung	10
3.3.3	Zeitvorgabe ganzer Posten	10
3.3.4	Beispiel für den Posten	10
3.4	Posten 4 - Hindernisparcours	11
3.4.1	Aufgabe	11
3.4.2	Ausführung	11
3.4.3	Zeitvorgabe ganzer Posten	11
3.4.4	Beispiele für den Posten	11

3.5	Posten 5 - Schlauchrollen	13
3.5.1	Aufgabe	13
3.5.2	Ausführung	13
3.5.3	Zeitvorgabe ganzer Posten	13
3.5.4	Beispiel für den Posten	13
3.6	Zusatzposten für Träger von Langzeit-Atemschutzgeräten	14
3.6.1	Grundsätzliches	14
3.6.2	Zusatzposten	14
3.6.3	Treppensteigen	14
3.6.4	Gehen	14
3.7	Erholungsphase	14
3.8	Materialbedarf Leistungstest	15
3.8.1	Generell für alle Posten	15
3.8.2	Posten 1 (Gehen mit und ohne Last)	15
3.8.3	Posten 2 (Treppensteigen)	15
3.8.4	Posten 3 (Gehen mit Kanistern)	15
3.8.5	Posten 4 (Hindernisparcours)	15
3.8.6	Posten 5 (Schlauch rollen)	15
3.9	Kriterien/Auswertung Leistungstest	16
3.9.1	Test bestanden	16
3.9.2	Test nicht bestanden	16
3.9.3	Konsequenzen	16

1 EINLEITUNG

1.1 Grundlagen

In der Richtlinie der Feuerwehrkoordination Schweiz FKS «Beurteilung der Atemschutztauglichkeit von Angehörigen der Feuerwehr» ist in Ziff. 3 neben der ärztlichen Begleitung die Durchführung eines Leistungstests vorgesehen. Darunter ist auch der nachstehend beschriebene Leistungstest der OSFIK erwähnt.

1.2 Verpflichtung

Im Grundsatz ist im Gebiet der OSFIK die Durchführung dieses Leistungstests als Ergänzung der FKS-Richtlinien zur Beurteilung der Atemschutztauglichkeit von Angehörigen der Feuerwehr verbindlich. Die nachstehenden Vorgaben bilden die Grundlage dafür.

2 GRUNDLAGEN ZUM LEISTUNGSTEST

2.1 Ziel und Zweck

Der Leistungstest soll den Feuerwehrorganisationen sowie den einzelnen AdF einen realistischen Überblick über die körperliche Leistungsfähigkeit im Atemschutzeinsatz geben. Mit dem Heranführen an die persönliche Leistungsgrenze ergibt sich für den AdF die Möglichkeit einer Selbstreflexion zum eigenen Fitnesslevel.

2.2 Absicht

Die einzelnen Disziplinen des Leistungstests sind so gewählt, dass sie einen Bezug zum aktiven Feuerwehrdienst haben. Der Test kann als Atemschutzübung gewertet werden.

2.3 Wiederholungen

Der Leistungstest wird jährlich wiederholt. Der maximale Abstand zwischen den Wiederholungen darf 15 Monate nicht übersteigen.

2.4 Versicherung

Da der Leistungstest Teil der ordentlichen Feuerwehrrübungen ist, kommen die entsprechenden Vorschriften über den Versicherungsschutz von AdF zur Anwendung.

2.5 Eigene Sicherheit

Der Test ist ein Diagnose-Check, kein Wettbewerb. Trotz Zeitbeschränkung bei den einzelnen Posten ist darauf zu achten, dass die Sicherheit der Teilnehmer jederzeit gewährleistet ist. Übermotivierte sind zu achtsamerem Agieren aufzufordern.

Vor dem Start und während dem Test gelten die üblichen Sicherheits-Regeln des Atemschutzeinsatzes, d. h. die technischen Voraussetzungen (z. B. Flaschendruck) und die physische Leistungsfähigkeit der AdF sind initial und laufend zu prüfen.

Das Material hat sich in einwandfreiem, einsatzbereitem Zustand zu befinden.

2.6 Administration

Die Anpassung der Feuerwehr-Administrationssysteme für die Erfassung der Ergebnisse ist Sache der Instanzen.

2.7 Ablauf

2.7.1 Bekleidung

Der gesamte Test ist in kompletter Brandschutzbekleidung (Jacke, Hose, Stiefel, Helm und Handschuhe) zu absolvieren.

2.7.2 Atemschutz

Für den Test wird das konventionelle Einflaschen-Pressluft-Atemschutzgerät benutzt.

Mit Beginn des Tests gilt "Einsatz Atemschutz", d. h. die Maske bleibt von Beginn bis Ende des Tests angezogen und unter Druck (mit der Pressluftflasche verbunden). In den Wartepausen zwischen zwei Posten darf die Maske nicht abgenommen werden.

2.8 Abbruch der Übung

Das rechtzeitige Erkennen der eigenen Überbeanspruchung bzw. Leistungsgrenze jedes AdF ist zum Schutz vor Gesundheitsschäden von elementarer Bedeutung. Wie im realen Atemschutzeinsatz gilt auch beim Leistungstest die Eigenverantwortung des AS-Trägers.

Als Abbruchkriterien (Notfall) gelten:

- Bewusstseinsstörungen, Bewusstlosigkeit, Krampfanfall des AdF
- Plötzlicher Brust-/Herzschmerz, Engegefühl in der Brust des AdF
- Starke Atemnot des AdF

In solchen Fällen ist wie folgt vorzugehen:

- Sofortiger Abbruch der Übung für den betroffenen AdF
- Notruf 144 benachrichtigen
- Erste-Hilfe-Massnahmen einleiten

Als weitere Abbruchkriterien kommen in Frage:

- Gefühl des AdF "Ich kann nicht mehr", Angstreaktion
- Atemnot durch schnelle, flache Atmung (Hyperventilation)
- Muskelkrämpfe, Gefühlsstörungen
- Hitzestress durch Hitzestau (Unbehaglichkeit, Übelkeit, heisse und gerötete Haut, Kopfschmerz, Schwindel, Erschöpfung)

Vorgehensweise in diesen Fällen:

- Sofortiger Abbruch der Übung für den betroffenen AdF
- Beruhigen/Betreuen des AdF, Oberkörper hochlagern, Kleidung öffnen, geeignete Getränke verabreichen
- Je nachdem Einleiten der nötigen Massnahmen (keine Besserung innerhalb von 10 Min.).

Die Gesundheit der AdF hat stets oberste Priorität.

2.9 Zeitlimit

Sowohl für die einzelnen Posten wie auch für den gesamten Parcours gelten Zeitlimiten (Postenzeiten siehe Ziff. 3).

- Gesamtzeit ordentlicher Parcours: max. 23.0 Minuten (inkl. Verschiebungszeit)
- Gesamtzeit für Langzeit-ASGT: max. 35.5 Minuten (inkl. Verschiebungszeit)

Es ist den Instanzen überlassen, ob bei der Beurteilung des Leistungstests pro AdF die einzelnen Postenzeiten gemessen werden oder die Gesamtzeit. In jedem Fall darf die Limite nicht überschritten werden.

3 LEISTUNGSTEST

3.1 Posten 1 - Gehen ohne/mit Last

3.1.1 Aufgaben

- 200 Meter gehen ohne Last
- 100 Meter gehen mit Last (zwei 75er-Schläuche, gerollt)

3.1.2 Ausführung

- Ohne Last: Laufstrecke innerhalb oder ausserhalb des Depots von 200 m (Pendelstrecke ist möglich)
- Mit Last: 100 m gehen mit zwei gerollten 75er-Schläuchen (Pendelstrecke ist möglich).

3.1.3 Zeitvorgabe ganzer Posten

- 6 Minuten für beide Laufparcours zusammen (300 m).
- Wird die Zeit unterschritten, kann der Rest als Pause bis zum nächsten Posten genutzt werden. Die Atemschutzmaske bleibt jedoch angezogen und angeschlossen.

3.1.4 Beispiel für den Posten



Teil 1: Gehen ohne Last



Teil 2: Gehen mit Last

3.2 Posten 2 - Treppensteigen

3.2.1 Aufgabe

- Ein- oder mehrmaliges Hinauf- und Herabsteigen einer Treppe (insgesamt ca. 180 Stufen; je total 90 Stufen hinauf bzw. hinunter).

3.2.2 Ausführung

Die Gesamtzahl der Treppenstufen sollte durch das fünfmalige Auf- und Absteigen einer Treppe über ein Geschoss (ca. 16 - 18 Stufen) erreicht werden (Höhe eines Geschosses: ca. 2,8 - 3,0 m).

3.2.3 Zeitvorgabe ganzer Posten

- 3.5 Minuten für insgesamt ca. 180 Treppenstufen
- Wird die Zeit unterschritten, kann der Rest als Pause bis zum nächsten Posten genutzt werden. Die Atemschutzmaske bleibt jedoch angezogen und angeschlossen.

3.2.4 Beispiel für den Posten



Bei kleineren Treppen geht man so oft rauf und runter, bis die Gesamtzahl der Stufen (180) erreicht ist.

3.3 Posten 3 - Gehen mit Kanistern (ähnlich wie 1)

3.3.1 Aufgaben

- 100 Meter gehen mit Last (zwei Kanister à 15 kg)

3.3.2 Ausführung

- 100 m gehen mit zwei Gewichten (z.B. Kanister) à 15 kg (Pendelstrecke ist möglich).

3.3.3 Zeitvorgabe ganzer Posten

- 2 Minuten für 100 m Gesamtstrecke.
- Wird die Zeit unterschritten, kann der Rest als Pause bis zum nächsten Posten genutzt werden. Die Atemschutzmaske bleibt jedoch angezogen und angeschlossen.

3.3.4 Beispiel für den Posten



3.4 Posten 4 - Hindernisparcours

3.4.1 Aufgabe

- Abwechselndes Unterkriechen und Übersteigen von Hindernissen
- Durchlauf von drei Runden
- 1 Runde = 1 x hin und zurück - siehe Ziff. Grafik

3.4.2 Ausführung

Es sind drei Hindernisse mit folgenden Abmessungen zu erstellen:

- Höhe Hindernis: ca. 60 cm
- Breite Hindernis: ca. 2 m
- Abstand der Hindernisse: je 2 m
- Abstand zum Start-/Wendepunkt: je 2 m

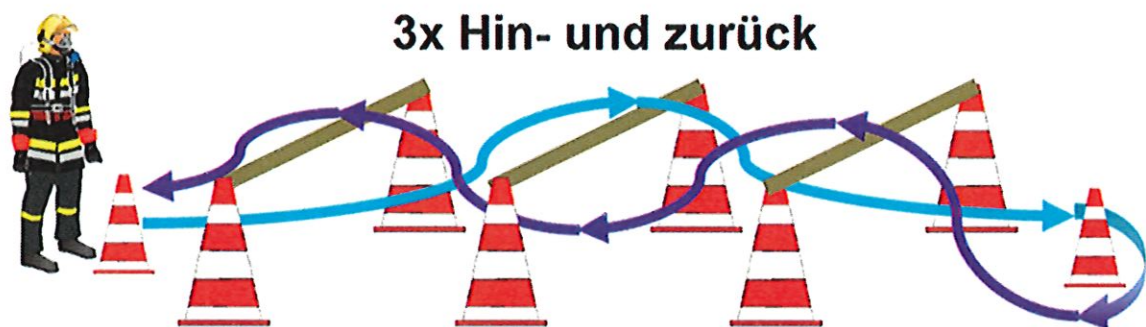
Es spielt keine Rolle, ob mit Übersteigen oder Unterkriechen begonnen wird. Wichtig ist das konsequente Abwechseln.

3.4.3 Zeitvorgabe ganzer Posten

- 3 Minuten für alle 3 Runden
- Wird die Zeit unterschritten, kann der Rest als Pause bis zum nächsten Posten genutzt werden. Die Atemschutzmaske bleibt jedoch angezogen und angeschlossen.

3.4.4 Beispiele für den Posten

Beispiel = 1 Runde



(Fotos siehe nächste Seite)



Übersteigen und Unterkriechen des Hindernisses folgt im Hin- und Rückweg jeweils abwechselnd (insgesamt je 3 x).

3.5 Posten 5 - Schlauchrollen

3.5.1 Aufgabe

- Aufrollen eines doppelt ausgelegten 55er-Schlauchs von insgesamt 20 m Länge.
- Der AdF bleibt beim Aufrollen beim Ausgangspunkt stehen.

3.5.2 Ausführung

Der Schlauch wird auf etwa Brusthöhe aufgerollt. Der AdF bleibt beim Aufrollen stehen, d. h. er zieht den Schlauch nach.

3.5.3 Zeitvorgabe ganzer Posten

- 2.5 Minuten für die gesamte Schlauchlänge
- Wird die Zeit unterschritten, kann der Rest als Pause bis zum nächsten Posten genutzt werden. Die Atemschutzmaske bleibt jedoch angezogen und angeschlossen.

3.5.4 Beispiel für den Posten



Beim Aufrollen zieht der AdF den Schlauch zu sich; er selber bleibt stehen.

3.6 Zusatzposten für Träger von Langzeit-Atemschutzgeräten

3.6.1 Grundsätzliches

Für Träger von Langzeit-Atemschutzgeräten (Zweiflaschen-Pressluftatmer, Kreislaufgeräte etc.) beinhaltet der Test **VOR** der Erholungsphase noch zwei weitere Posten.

Das Atemschutzgerät darf nach wie vor nicht abgelegt werden.

Die beiden Posten werden ebenfalls mit einem einfachen Pressluft-Atemgerät (wie die vorherigen Posten) absolviert. Der Wechsel auf ein Langzeit-Atemgerät ist nicht nötig.

3.6.2 Zusatzposten

Die Zusatzposten sind in der nachstehenden Reihenfolge zu absolvieren:

3.6.3 Treppensteigen

Die Vorgaben sind gleich wie beim Posten 2; dieser wird wiederholt.

3.6.4 Gehen

Die Vorgaben sind gleich wie beim Posten 1. Die Reihenfolge erfolgt jedoch umgekehrt:

1. 100 m gehen mit Last (zwei gerollte 75er-Schläuche); gleich anschliessend
2. 200 m gehen ohne Last.

3.7 Erholungsphase

Nach Absolvierung aller Posten kann der Pressluftatmer abgelegt werden.

Dem AdF sind mindestens fünf Minuten Pause zu gewähren.

Es sind geeignete Getränke bereit zu stellen, um den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen.

3.8 Materialbedarf Leistungstest

Die nachstehende Materialliste ist eine Richtlinie, die Auskunft darüber geben soll, mit welchem materiellen Aufwand für den Leistungstest gerechnet werden muss.

3.8.1 Generell für alle Posten

- Zeitmesser (Stoppuhr, Handy etc.)
- Schreibzeug

3.8.2 Posten 1 (Gehen mit und ohne Last)

- 2 - 4 Pylonen zur Markierung von Start/Ziel bzw. Wendepunkt
- 2 gerollte 75er-Schläuche mit Griffhalterung
- Messband zur Distanzbestimmung

3.8.3 Posten 2 (Treppensteigen)

- 2 - 4 Pylonen zur Markierung von Start/Ziel bzw. Wendepunkt

3.8.4 Posten 3 (Gehen mit Kanistern)

- 2 - 4 Pylonen zur Markierung von Start/Ziel bzw. Wendepunkt
- 2 Kanister à 15 kg
- Messband zur Distanzbestimmung

3.8.5 Posten 4 (Hindernisparcours)

- 2 - 4 Pylonen zur Markierung von Start/Ziel bzw. Wendepunkt
- 6 Distanzhalter (60 cm) für Hindernisse (z. B. Stühle, Pylonen, Kisten)
- 3 Querlatten für Hindernisse
- Messband zur Distanzbestimmung

3.8.6 Posten 5 (Schlauch rollen)

- 1 55er-Schlauch*, doppelt ausgelegt
- 2 Pylonen zur Markierung der Durchführungsstelle

* Optional: 40er-Schlauch, wenn im Konzept der Instanz keine 55er-Schläuche vorgesehen sind.

3.9 Kriterien/Auswertung Leistungstest

3.9.1 Test bestanden

Der Test gilt unter folgenden Voraussetzungen als bestanden:

- Alle Posten wurden ununterbrochen unter Atemschutz absolviert.
- Alle Posten wurden innerhalb der vorgeschriebenen Maximalzeit absolviert.
 - Alle Atemschutzgeräteträger: max. 23.0 Minuten
 - Langzeit-Atemschutzgeräteträger: max. 35.5 Minuten
- Kein Flaschenwechsel über alle Posten.

3.9.2 Test nicht bestanden

Der Test ist unter folgenden Voraussetzungen nicht bestanden:

- Nicht erfüllen eines oder mehrerer Posten
- Abbruch des Tests infolge eines Notfalls oder auf Wunsch AdF
- Gesamtparcours wurde nicht mit einer einzigen Flasche absolviert.

3.9.3 Konsequenzen

In beiden Fällen folgt der Ablauf der FKS-Richtlinie.

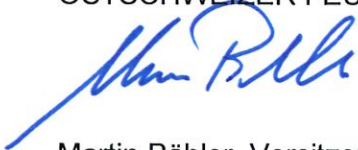
Wer den Leistungstest nicht besteht, gilt ab sofort als atemschutz-untauglich.

AdF, welche den Test nicht bestanden haben und keine medizinischen Gründe dagegen sprechen (z. B. temporäres Unwohlsein), sollen Gelegenheit erhalten, diesen zu wiederholen (z. B. in einer Nachholübung). Es werden keine Vorgaben zur maximalen Anzahl von Wiederholungen gemacht; dies ist Sache des jeweiligen Feuerwehr-Kommandos.

Der Beizug eines Arztes bei Nichterfüllung des Leistungstests ist nur nötig, wenn dieser aus offensichtlich medizinischen Gründen nicht erfüllt werden konnte.

Glarus, 25. Mai 2022

OSTSCHWEIZER FEUERWEHRINSPEKTOREN-KONFERENZ OSFIK



Martin Bähler, Vorsitzender

Christoph Keller, Sekretär

Anhang:

- Laufblatt Leistungstest