

Wiedereinstiegs Belastungsübungen für Atemschutzgeräteträger

Übungen am Standort jeder Feuerwehr

Alternative Vorschläge für Belastungsübungen im Freien unter Beachtung des Hygienekonzeptes

Alle Übungen unter Umluft unabhängigem Atemschutz

Beispiele für Belastungsübungen:

- **Bestreiten eines Hindernis-Parcours (eventuell unter verdunkelter Atemschutz-Maske)**
 - Unter einem Löschfahrzeug durchrobber (dabei Atemschutzgeräte ablegen und wieder aufnehmen)
 - B-Schläuche (200m) ausrollen und wieder aufrollen
 - Leitkegel tragen (Verkehrsabspernung errichten)
 - Transport einer Übungspuppe auf der Krankentrage über mehrere Etagen (Schlauchturm oder Treppenhaus)
 - Transport von Zementsäcken über Hindernis-Parcours (25kg Säcke)
 - Schlagen mit Vorschlaghammer auf alte PKW / LKW Reifen
 - Gefüllte B-Schläuche (ca. 3-4 Stück) ziehen
 - Transport von gefüllten Schaummittelkanistern
 - Rollen von 60 ltr. Behältnissen (gefüllt mit Inhalt)
 - Schubkarren schieben unter Last
-

Beispiel der Feuerwehr Beilngries (Laufen/Joggen/Walken) Orientierungslauf/Stationsaufgaben

Allgemein: Die Stationen sind auf einer Strecke von ca. 1,4 km verteilt. Es handelt sich um einen Rundkurs. (Die Strecke kann gehend oder laufend zurückgelegt werden)

Station 1: Treppen steigen

Die Treppe an der Kanalbrücke muss zweimal hinauf gestiegen werden. (Höhenunterschied ca. 16m)

Station 2: Biertischrondel

Ein Biertisch muss dreimal überstiegen und anschließend unter ihm durchgekrochen werden.

Station 3: Rundlauf

Der Stadtweiher muss einmal innerhalb von 90 Sekunden umrundet werden. (Länge ca. 200m)

Station 4: Wasserversorgung

Der Unterflurhydrant muss gesetzt und gespült werden. Anschließend muss der Hydrant wieder zurückgebaut werden

Station 5: Planking (tolle Fitnessübungen!!!)

Ein Plankingdurchlauf muss dreimal absolviert werden.

(Alternativ - 5 Liegestützen)

Hygienekonzept für Belastungsübungen im Freien

Bei Krankheitssymptomen grundsätzlich bitte nicht zur Übung erscheinen!

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich (**max. 6 - 9 Person** pro Übungstermin lt. Stufenplan)

Vorbereitung Zuhause:

- Wechselbekleidung mitbringen (T-Shirt, Hose, evtl. Pullover, Socken, etc.)
- Mund-Nasenbedeckung mitbringen

Vor der Übung (im Gerätehaus):

- PSA muss vollständig am Spindplatz angezogen werden
(Eventuell Ersatzbekleidung ausgeben damit die eigene Schutzkleidung nicht extra in die Reinigung gegeben werden muss)
- Beachten des Mindestabstands beim Umziehen (mind. 1,5m)
- Tragen einer Mund-Nasenbedeckung bei Unterschreiten des Mindestabstands von 1,5 m
- Wechselbekleidung zum Übungsort mitnehmen

Während der Übung:

- Selbstständiges Anlegen der zusätzlichen Schutzausrüstung (PA und Maske)
- Beachten des Mindestabstands von mind. 1,5 m

Nach der Belastungs-Übung:

- Tragen der Mund-Nasenbedeckung beim Unterschreiten des Mindestabstands von 1,5 m
- Tragen von Einmalhandschuhen beim Ablegen der PSA
- PA und Maske nach dem Ablegen sofort in dafür vorgesehene Behältnisse verstauen
- Schutzkleidung ausziehen und in Müllsäcke/Kleidersäcke verpackt werden. Kontaminierte Schutzkleidung im Anschluss waschen bzw. einer Fachfirma übergeben
- Wechselbekleidung bitte im Anschluss anziehen
- Stiefel und Helm nach der Übung desinfizieren
- Mindestabstand von 1,5 m beim Umziehen einhalten
- **Getränkeflaschen beschriften. Verwechslungsgefahr ausschließen!!!**

-Umkleideräume und Sanitärbereiche (einschl. Duschen) sind unter Beachtung der Abstandsregelung (mind. 1,5 m Abstand) und zeitversetzt einzeln zu nutzen
(siehe Stufenplan des StMI / LFV / KUVB - Stufe 2)

**Besondere Vorsicht beim Umgang mit benutzten Atemschutzmasken und Lungenautomaten bei Einsätzen und Übungen.
Hier besteht eine Infektionsgefahr durch die Kontamination mit eventuell virenbelastetem Speichel.**

**Die erzielten Belastungswerte (KJ) sollten in dieser Zeit nicht im Vordergrund stehen.
Vielmehr ist das belasten oder Arbeiten unter Atemschutz hier vorrangig zu sehen.**

(Schreiben des LFV vom 19.06.2020)

