

# **Anlage: Durchführung der Belastungsübung im Rahmen der Fortbildung am Standort**

## **1. Allgemeine Anforderungen**

Die Ersatzbelastungsübung soll möglichst am/im Feuerwehrhaus stattfinden. Die Anforderungen an einen infektionsschutzgerechten Dienstbetrieb sind vollumfänglich zu beachten.

Die Ersatzbelastungsübung dient dazu, die körperliche Leistungsfähigkeit zu überprüfen und ist deshalb mit einer definierten Belastung (Arbeitsleistung) durchzuführen. Spezifische Feuerwehrtätigkeiten wie z. B. das Absuchen von verrauchten Bereichen sind nicht Bestandteil dieser Ersatzbelastungsübung. Spezifische Feuerwehrtätigkeiten werden in der nach Feuerwehr-Dienstvorschrift 7 definierten Einsatzübung absolviert, die ergänzend zur Belastungsübung gefordert ist, aber bei Einsatzkräften entfallen kann, die in entsprechender Art und Umfang unter Atemschutz im Einsatz waren.

## **2. Planung/Leitung der Ersatzbelastungsübung**

Die Planung und Durchführung der Ersatzbelastungsübung sind einer geeigneten Feuerwehr-Führungskraft (Übungsleiter) zu übertragen. Besonders geeignet hierfür sind beispielsweise:

- Ausbilder für Atemschutzgeräteträger
- Beauftragter Atemschutz
- Wehrleiter
- Zugführer

Eine telefonische Verbindung zum Absetzen eines Notrufs bei einem medizinischen Notfall muss grundsätzlich über die gesamte Übungsdauer gewährleistet sein. Soweit keine telefonische Verbindung möglich ist, kann ersatzweise eine Funkverbindung zur IRLS hergestellt werden. In diesem Fall ist vor Übungsbeginn die Kommunikationsverbindung zu testen. Geschulte Ersthelfer sowie Ausrüstung und Geräte für Erste-Hilfe-Maßnahmen müssen am Übungsort unmittelbar verfügbar sein. Es wird die Vorhaltung eines automatisierten externen Defibrillators (AED) empfohlen.

Die Übungsteilnehmer müssen über eine gültige Eignungsuntersuchung verfügen, zum Zeitpunkt der Übung gesund sein, sich einsatzfähig fühlen und dürfen nicht unter Alkohol-, Medikamenten- oder Drogeneinfluss stehen. Sie sind diesbezüglich vor Übungsbeginn zu belehren. Der Übungsleiter ist für die Dokumentation der Übungsergebnisse verantwortlich. Diese erfolgt schriftlich und ist vor Ort aufzubewahren.

## **3. Infektionsschutz und Hygiene**

Vor der Ersatzbelastungsübung ist ein Hygienekonzept zu erstellen. Dabei ist der Infektionsschutz mindestens durch

- kleine Gruppen (1 bis 2 Trupps) und Reduzierung auf die für die Ersatzbelastungsübung unbedingt erforderlichen Personen,
- geeignete Maßnahmen in den Umkleiden mit ausreichender Belüftung und Abstand größer 1,5 Meter,
- Vermeidung des Kontaktes zu möglicherweise kontaminierter Ausrüstung,
- regelmäßige Desinfektion von Oberflächen und Duschen und
- Tragen von Mund-Nasen-Schutz oder FFP2-Masken für die in geschlossenen Gebäuden Anwesenden

sicherzustellen.

#### 4. Gestaltung der Ersatzbelastungsübung

Die Dauer der Übung soll etwa 20 Minuten für eine Gesamtarbeit von 80 Kilojoule (kJ) betragen. Analog zur Belastungsübung sollen den Atemschutzgeräteträgern immer wieder kurze Ruhephasen zugestanden werden, beispielsweise zwischen den verschiedenen Übungsteilen.

#### 5. Belastungswerte/Gesamtarbeit

Bei der Ersatzbelastungsübung ist mit dem Atemluftvorrat von 1.600 Litern eine Gesamtarbeit von 80 kJ, ab dem 50. Lebensjahr von 60 kJ, zu erbringen. Die Ersatzbelastungsübung ist bestanden, wenn der Atemluftvorrat für die Tätigkeiten ausreicht.

Der Lungenautomat darf nicht vor dem Erreichen der zu erzielenden Gesamtbelastung abgenommen werden, ansonsten gilt die Ersatzbelastungsübung als nicht bestanden.

Die zu erbringenden Belastungswerte von 80 kJ bzw. 60 kJ werden durch nachfolgend beschriebene Übungsteile erreicht, wobei alle vier Übungsteile mindestens einmal absolviert werden müssen. Der Umfang bzw. die Wiederholung der einzelnen Übungsteile soll vor Ort auf Grund der örtlichen Gegebenheiten festgelegt werden.

Orientierungshilfe für die Belastungswerte:

Übungsteil	Belastungswert
200 Meter Gehstrecke ohne Kriechstrecke	ca. 15 kJ (da nur in der Ebene ohne Steigung und in nicht definierter Laufgeschwindigkeit)
100 Meter Gehstrecke mit 10 m Kriechstrecke	ca. 10 kJ
10 Meter (Höhenmeter) Treppensteigen	ca. 10 kJ
20 Meter Gehstrecke und Tragen einer Last von 20 kg	ca. 5 kJ

Das einmalige Absolvieren aller vier Übungsteile entspricht einem Belastungswert von 40 kJ. Um die in der Feuerwehr-Dienstvorschrift 7 geforderten Belastungswerte von 80 kJ bzw. 60 kJ zu erreichen, kann im Rahmen der Planung der Ersatzbelastungsübung festgelegt werden, welche Übungsteile nochmals oder in größerem Umfang absolviert werden.

Die Ersatzübung soll nicht zur Überlastung der Übungsteilnehmer führen. Die genannten Werte sind somit Zielwerte, welche von den Einsatzkräften zu erbringen sind und sollen nicht signifikant überschritten werden.

Bei der Planung der Übungsteile der Ersatzbelastungsübung ist Folgendes zu beachten:

##### Gehstrecke:

Es ist eine gut einsehbare Strecke ohne Stolpergefahr zu wählen. Die Teilnehmer der Ersatzbelastungsübung gehen truppweise vor und müssen während des gesamten Übungsteils von einem Feuerwehrangehörigen beobachtet werden. Die Teilnehmer dürfen nicht rennen, sollen aber zügig gehen.

#### Kriechstrecke:

Die Kriechstrecke soll mit Feuerwehrleinen oder Absperrbändern realisiert werden, die in einer Höhe von etwa 1 Meter auf einer Länge von etwa 10 Meter über festem Boden gespannt werden. Die Teilnehmer sind darauf hinzuweisen, dass die Feuerwehrleinen oder die Absperrbänder nicht berührt werden dürfen.

#### Treppensteigen:

Beim Treppensteigen werden nur die Höhenmeter gezählt die nach oben gestiegen werden. Der Abstieg bleibt unberücksichtigt. Organisatorisch ist sicherzustellen, dass es zu keinen Stauungen oder Gegenverkehr auf der Treppe kommt, um die Gefahr des Stolperns zu reduzieren. Die Treppe sollte gut beleuchtet, ein geeignetes Schrittmaß sowie einen Handlauf besitzen.

#### Tragen einer Last:

Die Last soll bei diesem Übungsteil so gewählt werden, dass sie gut zu greifen und nicht „unhandlich“ ist. Zudem dürfen nur Gegenstände verwendet werden, die beim Herunterfallen keine Schäden anrichten. Geeignet sind beispielsweise gefüllte Schlauchtragekörbe oder gefüllte Kanister. Getränkekisten sind für diesen Übungsteil ungeeignet.