

Wie fit muss ein Atemschutzgeräteträger sein?

Vor einigen Jahren wurde eine groß angelegte Studie zur Einsatzbelastung von Feuerwehrleuten, besser bekannt als die „STATT-Studie“, veröffentlicht.

Bei mehr als 50 Einsatzkräften hatte man die während eines simulierten Innenangriffes mit Menschenrettung auftretende körperliche und psychische Belastung untersucht.

Das Fazit der Studie war eindeutig: Die gemessenen Werte ließen schlussfolgern, dass der menschliche Körper während derartiger Einsätze extrem beansprucht wird. Die Belastung kann durchaus mit Hochleistungssport verglichen werden. Nun kommt das eigentliche Problem: Leistungssportler trainieren Jahre für eine Höchstleistung, die sie an einem bestimmten Wettkampftag abrufen. Feuerwehrleute rufen diese Höchstleistung wenn es sein muss jederzeit, auch mal nachts um 2:35 Uhr, ab. Minuten davor haben sie noch friedlich geschlummert. Und haben die Feuerwehrleute vorher überhaupt trainiert ...?

Fit soll man also sein, um bei der Feuerwehr unbeschadet Einsatzbelastung zu überstehen. Aber wie fit ist denn fit genug?

Reicht es, wenn man mit aller Not schafft, die G 26-Untersuchung zu absolvieren, ohne vom Fahrradergometer zu fallen?

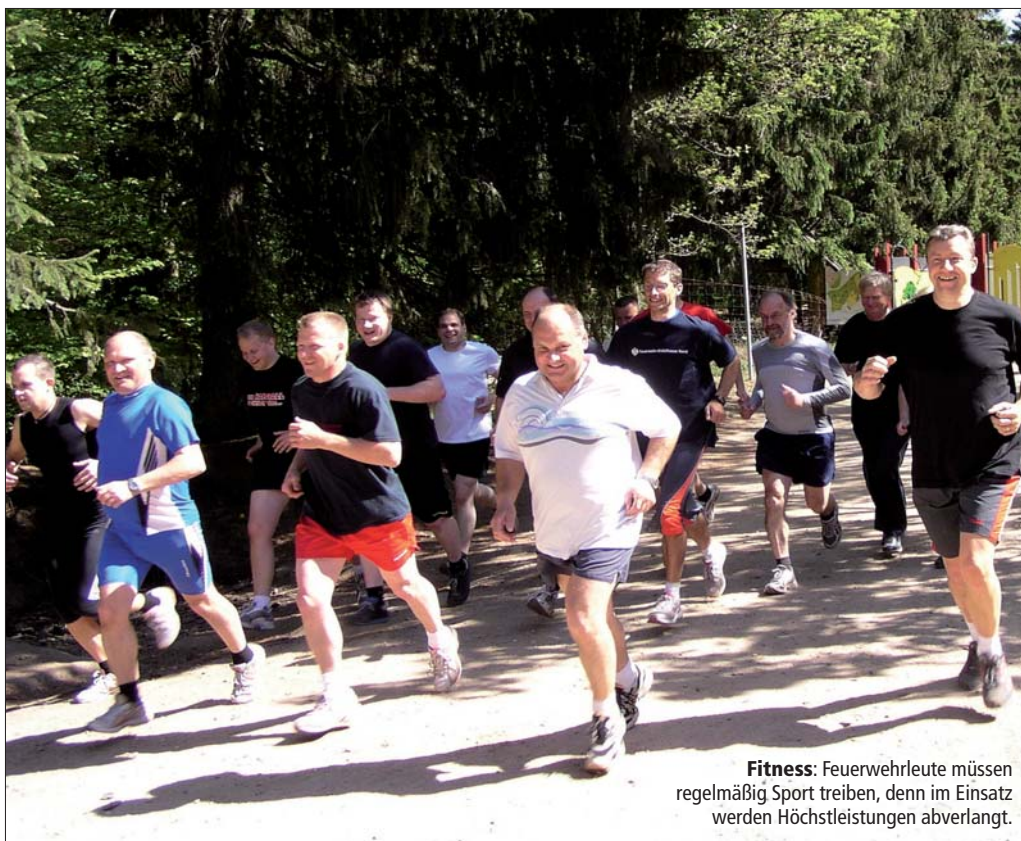
Ist man fit, wenn man ab und zu in der Freizeit ein wenig Sport treibt oder sollte man lieber gleich beginnen, für einen Triathlon zu trainieren?

Ist man fit, wenn man es schafft, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen?

Sicher ist eines: Die G 26-Untersuchung ist beileibe kein „Freischein“, der uneingeschränkte Fitness dokumentiert. Sie ist lediglich eine Momentaufnahme, die zeigen soll, ob ein Feuerwehrangehöriger zu einem bestimmten

Zeitpunkt eine definierte Belastung erbringen kann, ohne dabei gesundheitliche Probleme zu zeigen. Es gibt leider Kameraden,

dass eine „Grundfitness“ vorhanden ist, die den gesellschaftlichen Durchschnitt bereits deutlich übersteigt. Das Sportabzeichen ist



Fitness: Feuerwehrleute müssen regelmäßig Sport treiben, denn im Einsatz werden Höchstleistungen abverlangt.

die gezielt auf diese Untersuchung „hintrainieren“, um in den Jahren danach wieder in sportliche Untätigkeit zu verfallen. Leider reicht das nicht.

Sicher ist eines: Feuerwehrangehörige können gar nicht fit genug sein. Je fitter man ist, desto besser hat man für die „Hochleistungssportart Feuerwehrdienst“ trainiert. Ist man z. B. in der Lage, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen, kann man davon ausgehen,

die höchste Auszeichnung für körperliche Fitness außerhalb des organisierten Profi-Sportes. Treibt man mehrmals pro Woche Sport, idealerweise in einem Mix aus Ausdauer- und Kraftsportarten, so ist man wahrscheinlich in der Lage, Einsatzbelastungen gesund zu überstehen.

Letztendlich delegiert die Feuerwehr-Dienstvorschrift 7 („Atemschutz“) einen Großteil der gesundheitlichen Verantwortung für einen Einsatz an den Atemschutzgeräte-

träger selbst. Das Stichwort heißt „Eigenverantwortung“. So muss man sich vor einem Einsatz als Atemschutzgeräteträger folgende Fragen stellen: Gibt es bekannte gesundheitliche Probleme oder sonstige Leistungseinschränkungen (wie z. B. mangelhafte Fitness), die bei einem Einsatz zu einer Gefahr werden könnten?

Habe ich meine Leistungsfähigkeit vermindern Substanzen (bestimmte Medikamente, Alkohol) eingenommen? Wird eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwor-

tet, so kann kein Einsatz stattfinden – schon gar nicht als Atemschutzgeräteträger. Eigenverantwortlich handeln heißt dann: Sich zurücknehmen. Sind etwaige gesundheitliche Probleme behoben und die körperliche Fitness wieder hergestellt, steht einem Einsatz nichts im Wege. Dann kann der „Hochleistungssport Feuerwehr“ wieder betrieben werden.

Hanseatische
Feuerwehr-Unfallkasse Nord
Abteilung Prävention