



# Fitnessprogramm für Atemschutzgeräteträger

Immer weniger Feuerwehrleute erfüllen die Kriterien für die Untersuchung zur Atemschutztauglichkeit G 26 III

Feuerwehrleute sind bei ihren Einsätzen neben der psychischen Belastung meist auch erheblichen körperlichen Belastungen ausgesetzt. Um unnötige, vermeidbare gesundheitliche Gefährdungen der Feuerwehrleute zu verhüten, werden schon seit Jahren bei den Trägern von Atemschutzgeräten gezielte arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt, um festzustellen, ob die jeweiligen Personen für das Tragen von Atemschutzgeräten geeignet sind.

## Konditionsmangel

Ein wesentlicher Bestandteil dieser Untersuchung ist die Belastung auf dem Fahrradergometer, um die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit festzustellen, Blutdruck- und Pulsverhalten unter Belastung zu beobachten und eventuell Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße oder Kreislaufregulationen aufzudecken. Die ermächtigten Ärzte stellten jedoch fest, dass die geforderte Belastungsstufe, gemessen in Watt/kg Körpergewicht, von vielen Atemschutzgeräteträgern aufgrund von Konditionsmangel nicht erreicht werden konnte. Nachdem 1994 die bei bis zu 40-jährigen Feuerwehrleuten geforderten 2,4 Watt/kg Körpergewicht heraufgesetzt worden waren, erfüllten immer weniger Feuerwehrleute die Kriterien für die Untersuchung für schweren Atemschutz, die sogenannte G 26 III Untersu-

chung. Und vor allem bei den Freiwilligen Feuerwehren besteht die Gefahr, bald nicht mehr genügend Atemschutzgeräteträger zu haben. Ohne ein körperliches Fitnessprogramm kann die jetzt geforderte körperliche Leistung kaum erfüllt werden.

## Gesundheitsbewusstsein

Auch heute, acht Jahre nach der Verschärfung des berufsgenossenschaftlichen Grundsatzes G 26, ist festzustellen, dass es keinen Sinn

macht, die Anforderungen des Grundsatzes wieder abzusenken. In den Feuerwehren muss verstärkt ein Bewusstsein für die eigene Gesunderhaltung und körperliche Leistungsfähigkeit geschaffen werden.

Gerade jetzt im Frühjahr ist es ein idealer Zeitpunkt, Pläne für kleine sportliche Trainingszirkel oder zur Absolvierung des Sportabzeichens zu schmieden und den Schwung des Frühjahrs zu nutzen. Auch wenn hier zunächst der „in-

nere Schweinehund“ überwunden werden muss, stellt sich sehr bald ein erster Trainingserfolg und ein gewisses Glücksgefühl ein. Allerdings ist es erforderlich, bei Eintritt von sportlichen Übungen, immer den eigenen Trainingszustand zu berücksichtigen, und auf keinen Fall sollte gleich das Erreichen von sportlichen Höchstleistungen im Vordergrund stehen. Unter Umständen ist bei gesundheitlichen Einschränkungen der Rat eines Arztes einzuholen. Sportliche Aktivitäten tragen erheblich zu unserem Wohlbefinden bei und können nebenher zur Gewichtsreduzierung beitragen.

Dipl.-Ing. Jürgen Kalweit



## ANGESPROCHEN

### Wie fit muss ein Feuerwehrmann sein?

**Keine Frage:** Der Einsatz unter umluftunabhängigem Atemschutz mit Pressluftatmern ist die körperlich anspruchsvollste Arbeit in der Feuerwehr!

**Offen ist für viele, auch für viele Wehrführer, die Frage:** Wie mache ich das allen klar? Jeder Atemschutzgeräteträger muss fit sein und er muss etwas dafür tun. In einigen wenigen Wehren wird bereits regelmäßiger Feuerwehrsport angeboten. Um die Ernsthaftigkeit dieses Themas brauchen wir eigentlich nicht zu reden. Bei der Atemschutzausbildung stellen wir immer öfter fest, dass der körperliche Zustand der (jungen) Kameraden schlechter wird.

Dabei hat jeder Lehrgangsteilnehmer die Gesundheitsuntersuchung G 26 hinter sich. Doch genau genommen werden sie bei der G 26 nicht richtig gefordert und im Ernstfall brechen sie dann zusammen.

**Ein Beispiel:** Im Januar waren 16 Kameraden einer großen städtischen Wehr in Begleitung einer Ärztin im Übungshaus an der Kreisfeuerwehrzentrale. Drei von ihnen mussten bereits nach 20 Metern Endlosleitern einem Drittel des Übungspennums aufhören, weil der Kreislauf nicht mehr mitspielte, die Pulsfrequenz in einen nicht mehr zu verantwortenden Bereich anstieg.

## Schlimmer noch ein Fall in Mecklenburg-Vorpommern:

Dort erlitt ein Teilnehmer in der Kriechstrecke ein Herzkammerflimmern und verstarb. Auch dieser übergewichtige Mann hatte kurz zuvor vom untersuchenden Arzt grünes Licht nach der G 26 für den Einsatz unter Atemschutz erhalten.

**Also:** Frauen und Männer, wir müssen fit sein schon im eigenen Interesse. Wie wir Mitmenschen helfen wollen, wenn wir im Einsatz schon genug mit uns selbst zu kämpfen haben, steht auf einem anderen Zettel.

Gerhard Hoffmann  
Fachwart Atemschutz,  
KFV Pinneberg

**Eindeutig:** Die Bildunterschrift zu diesem Foto im April-Heft auf Seite VIII zum Thema „Unfallverhütung im Feuerwehrdienst“ – Verbot des Einsatzes der Feuerwehrhelme F 200 und H2, H3 (alte Form) – hat zu Fragen Anlass gegeben. Bei hohen Temperaturen kam es bei dem Helm aus Textilphenolharz (rechts) zu Blasenbildung. Der andere Helm (links) überstand die Temperaturbelastung ohne Probleme.



## Richtlinie

### Förderung des Feuerwehrwesens (§ 31 FAG)

Im März 2002 ist die DIN EN 1846-2 erschienen. Diese Norm ersetzt die bisher für die allgemeinen Anforderungen von Fahrzeugen der Feuerwehr gültige Norm DIN 14502-2:1987-08. Ab sofort, spätestens ab dem 2. Mai 2002, ist

bei der Auftragsvergabe zur Beschaffung von neuen Feuerwehrfahrzeugen die Einhaltung der Anforderungen in der Norm DIN EN 1846-2 vertraglich zu vereinbaren. **DIN EN 1846-2: März 2002** Feuerwehrfahrzeuge, Allgemeine Anforderungen; die neue Europäische Norm hat den Status einer Deutschen Norm

Martin Lensing