

Anhang 1 zur DA 1.5.3

DURCHFÜHRUNG DES JÄHRLICHEN LEISTUNGSTESTS

1. Leistungstests

Vor Ort muss der gesamte Ablauf vom Sachbearbeiter Feuerwehrmedizinischer Dienst, oder einem vom Feuerwehrkommandanten ermächtigten Mitglied / Feuerwehrkommandant überwacht und im Anhang 4 dokumentiert werden.

1.1 Cooper Test

Ablauf:

Der Cooper Test ist ein Leistungstest, bei dem das Feuerwehrmitglied eine vordefinierte Strecke (abhängig von Alter und Geschlecht) innerhalb von 12 Minuten bewältigen muss. Der Test erfolgt in sportlicher Bekleidung. Die Organisation soll bei normaler Außentemperatur und entsprechenden Wetterverhältnissen stattfinden.

Organisation:

Dazu ist es notwendig eine ebene Fläche (z. B. Laufbahn) zu wählen, die überblickt werden kann. Es können grundsätzlich so viele Mitglieder für jeden Durchgang herangezogen werden, wie durch vorhandenes Betreuungspersonal überwacht werden kann.

Jedem Teilnehmer muss vor dem Start die zu bewältigende Laufstrecke (z. B. 4,5 Runden) mitgeteilt werden.

Kriterien:

Der Cooper Test ist ein international anerkannter Leistungstest zur Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Für die Atemschutztauglichkeit wurden folgende Mindestwerte festgelegt (siehe nachfolgende Tabelle):

Alter	Mindestdistanz	
	Männlich	Weiblich
15 bis 16 Jahre	2300 m	1700 m
17 bis 20 Jahre	2500 m	1800 m
20 bis 29 Jahre	2200 m	1800 m
30 bis 39 Jahre	1900 m	1700 m
40 bis 49 Jahre	1700 m	1500 m
50 bis 65 Jahre	1600 m	1400 m

1.2 Fahrrad-Test

Ablauf:

Beim Fahrradtest wird die Leistungsfähigkeit alters- und geschlechtsunabhängig mit einem Stand-Fahrrad ermittelt (ohne EKG- und Blutdruckmonitoring). Der Test erfolgt in sportlicher Bekleidung.

Organisation:

Für die Durchführung ist ein Stand-Fahrrad notwendig, an welchem die Leistungsstufe in Watt eingestellt werden kann und die Umdrehung pro Minute für das Feuerwehrmitglied ablesbar ist.

Kriterien:

Für eine erfolgreiche Absolvierung ist die Bewältigung von 6 Minuten bei einer Umdrehung von 60 - 70 u/min. bei 175 Watt erforderlich. Unabhängig von Alter und Geschlecht.

1.3 Finntest

Ablauf:

Der Finntest ist ein genormter und wissenschaftlich evaluierter Leistungstest für Atemschutzgeräteträger. Dieser wird in vollständiger Einsatzbekleidung über fünf Stationen mit zeitlicher Kontrolle der zu bewältigenden Aufgaben durchgeführt. Die wissenschaftliche Grundlage bietet eine Studie von Louhevaara (Development and evaluation of a test drill for assessing physical work capacity of fire-fighter. International J of Industrial Ergonomics 1994;13:139-146).

Organisation:

Die örtliche Feuerwehr ist für die Organisation der fünf Stationen, der örtlichen Voraussetzungen sowie der Ausrüstungsgegenstände verantwortlich.

Kriterien:

Alle Stationen sind in voller Einsatzbekleidung mit Atemschutz in unmittelbarer Folge in einer Gesamtzeit von 14,5 Minuten zu absolvieren. Falls ein Feuerwehrmitglied unter dem Limit absolviert, kann die verbleibende Zeit als Erholungszeit genutzt werden.

Station 1 – Gehen mit und ohne Kanistern

- eine Wegstrecke von 100 Meter zurückgelegt
- direkt anschließend weitere 100 Meter mit 2 Kanister à 16,6 kg
- Zeitlimit 4 Minuten

Station 2 – Stiegen steigen

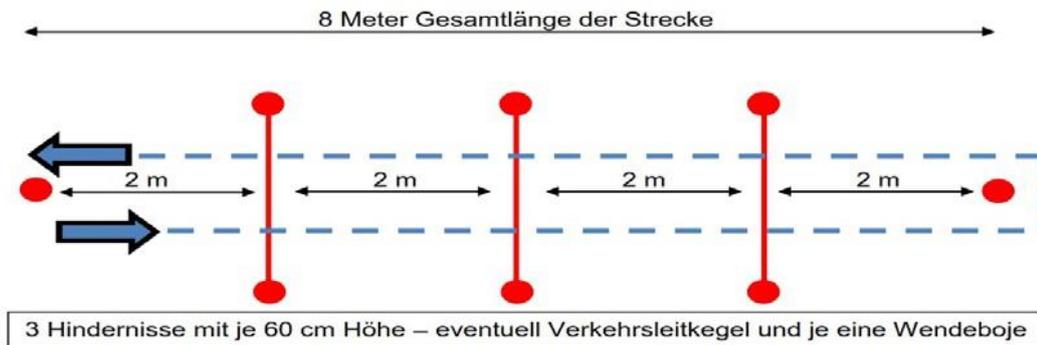
- 90 Stufen hinauf
- 90 Stufen hinunter
- Höhenunterschied von 20 Meter
- Stufenhöhe 18 bis 22 cm
- Zeitlimit 3,5 Minuten

Station 3 – Bewegen eines liegenden LKW Reifens mittels Hämmern

- betonierte ebene Fläche
- Distanz über 3 Meter
- Hammer 6 kg
- Reifen (47 kg, Höhe 25 cm, Durchmesser 1 m)
- Zeitlimit 2 Minuten

Station 4 – Unterkriechen – Übersteigen von Hindernissen

- Länge der Bahn 8 Meter
- 3 Hindernisse
- Hindernishöhe 60 cm
- Abstand der Hindernisse 2 Meter
- Breite der Hindernisbahn 2 Meter
- 2 Wendebojen (1 jeweils 2 Meter vor Hindernis)
- Durchlaufen von 3 Runden
- Zeitlimit 3 Minuten



Station 5 – C-Druckschlauch einfach rollen

- Rollen von einem C52 Druckschlauch (15 Meter)
- Während des Rollens darf sich das andere Ende nicht von der Stelle bewegen. (man bewegt sich auf das Schlauchende zu)
- Zeitlimit 2 Minuten

2. Informationen für den FARZT zur medizinischen Tauglichkeitsuntersuchung

Die medizinische Bewertung der allgemeinen Einsatztauglichkeit oder der Atemschut-tauglichkeit bei vorliegenden Erkrankungen gemäß Anhang 2 liegt im Ermessen des betreuenden Arztes/FARZT/BFARZT/LFARZT.