

ÖFAST Version LfV Sbg.

RL Tauglichkeitsuntersuchungen - Anhang A

□ Österreichischer Feuerwehr AtemSchutzTest

□ **Anforderung**

- an Einsatzbelastung angepasst
- in jeder FW durchführbar
- kostengünstig

□ **Vorteile**

- Kdt. / EL kennt Leistungsfähigkeit (Fitness)
- Konkurrenzdruck (Blamagegefahr fördert Trainingsbereitschaft und Fitnessbewusstsein)
- Ärztl. Untersuchungsintervall 5 Jahre (dzt. 3 Jahre: Kosten ↓)





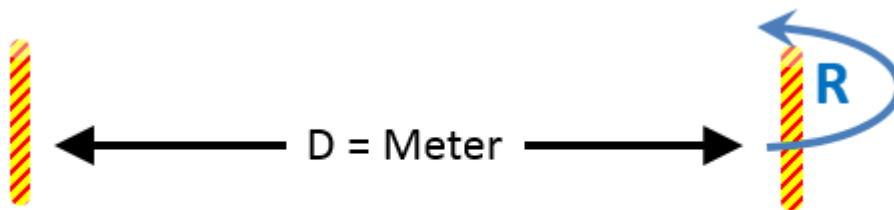
Erklärung allgemein

- Während der ganzen Übung darf der Lungenautomat nicht abgesetzt werden
- Übungsreihenfolge einhalten
- Keine Pausen zwischen den Stationen (Staus bzw. Wartezeiten vermeiden)
- Testdauer max. 25 min
- Bekleidung während des Tests:
 - Schweißsaugende Unterziehkleidung empfohlen
 - Mittelbekleidung mit Knieschonern empfohlen
 - Komplette Einsatzbekleidung



Erklärung des Testablaufes

1. 200 m gehen ohne Last und 100 m mit 2 B–Schläuchen
2. Stiegen steigen 90 Stufen auf und ab
3. 100 m gehen mit 2 Kanistern à 20 kg
4. Hindernisse übersteigen und unterkriechen
5. Schlauch aufrollen



UP1 50 Meter = 1 Runde ($R=100/D/2$) UP2



**200 m gehen
ohne Last**
($D = 50 \text{ m}, 2 \text{ Runden}$)

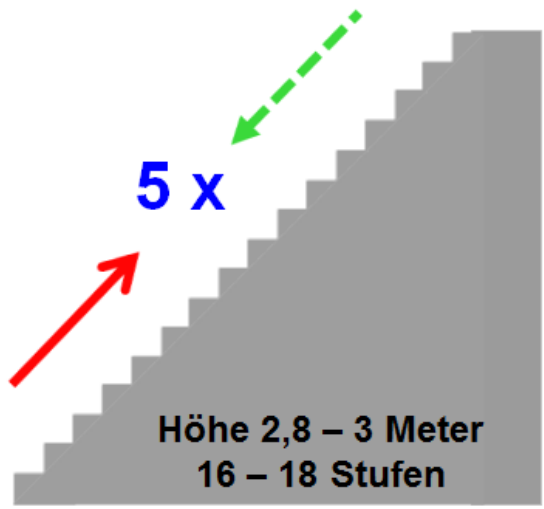


**100 m gehen
mit 2 B-Schläuchen**
($D = 50 \text{ m}, 1 \text{ Runde}$)

ÖFAST 1. Station

Gehen ohne Last und mit 2 B-Schläuchen

Zeit: 6 min



**Stiege über 1 Geschoß
5 x auf- und absteigen**

Höhe ~ 2,8 - 3 m

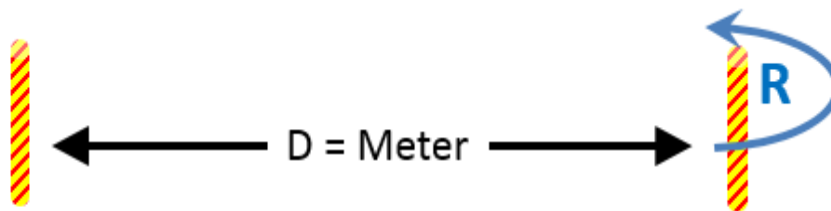
(16 - 18 Stufen)



ÖFAST 2. Station

Stiegen hinauf- und hinuntersteigen

Zeit: 3,5 min



UP1 50 Meter = 1 Runde ($R=100/D/2$) UP2

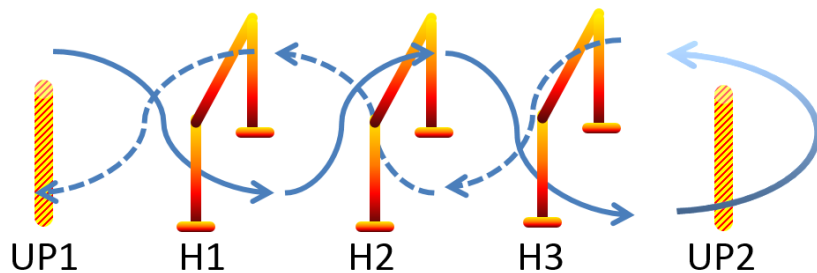
100 m gehen
mit 2 Kanistern mit jeweils 20 kg
(z.B. Schaummittel)



ÖFAST 3. Station

Gehen mit 2 Kanistern

Zeit: 2 min



UP=Umkehrpunkt H=Hindernis Abstand jeweils 2 m

3 Hindernisse
Abstand jeweils 2 m
Höhe 60 cm
3 Runden

(18 Hindernisse abwechselnd übersteigen und unterkriechen)



ÖFAST 4. Station

Hindernisse übersteigen und unterkriechen

Zeit: 3 min



Aufrollen

C-Schlauch 15 m
einrollen von Schlauchmitte aus
im Stand (Schlauch heranziehen)



Mann steht

Schlauchenden nähern sich



ÖFAST 5. Station

C-Schlauch aufrollen

Zeit: 2 min



Nachbereitung

- **Erholungsphase** Zeit 5 min
 - AS-Maske + Helm ablegen,
 - gehen oder sitzen
- fakultativ – **messen der Herzfrequenz**
 - Pulsoximeter
 - Puls tasten
- **Übungsende**
 - duschen



3 Stufen AS-Tauglichkeit

1. **Ärztliche Untersuchung** = gesund
2. **AS-Leistungstest** = Einsatzzeichnung

3. Einsatztauglichkeit

- ❑ prüfen Feuerwehrmitglieder selber unmittelbar vor dem Einsatz.
- ❑ Eigenverantwortung des ASG-Trägers kann nicht delegiert werden.
- ❑ Nur wer sich körperlich ausreichend leistungsfähig fühlt, darf den AS-Einsatz übernehmen!
- ❑ Nur der Proband weiß, ob er gesund oder grippig ist, ob er ausreichend Schlaf hatte oder unter Alkohol- oder Medikamenteneinfluss steht.

Nur wenn alle 3 Stufen positiv sind, darf der AS-Einsatz übernommen werden.