

Atemschutzleistungstest (ASLT) Finnentest



Ziele

- Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Motorik, Koordinationsvermögen unter Belastung etc.) der Atemschutzgeräteträger (ASGT).
- Selbstreflexion der eigenen Fitness anhand vorgegebener Belastungsübungen.
- Das Heranführen an die persönlichen Leistungsgrenzen soll das Bewusstsein der Feuerwehrmitglieder für körperliche Fitness im Feuerwehrdienst gestärkt werden.



Quelle: LFV OÖ

Benötigte Materialien je Atemschutzgeräteträger

- 2 Kanister (Wasser oder Schaummittel) ca. je 16,6 kg
- LKW Reifen ca. 47 kg
- Vorschlaghammer ca. 6 kg
- Hindernisse H= 60 cm, B= 2 m



- 1 C-Druckschlauch
- Stoppuhr

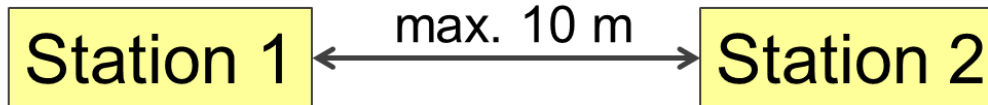


- Fakultativ: Pulsmessgerät (z.B. Fingerpulsoximeter)



Allgemeines

- Abstand zwischen den Stationen so kurz wie möglich



- Stationen sind grundsätzlich ohne Pause zu absolvieren
- Wird die für die Station vorgegebene Maximalzeit unterschritten, darf diese Restzeit in stehender Position zur Erholung genutzt werden
- Fakultativ: Unmittelbar nach jeder Station Pulskontrolle

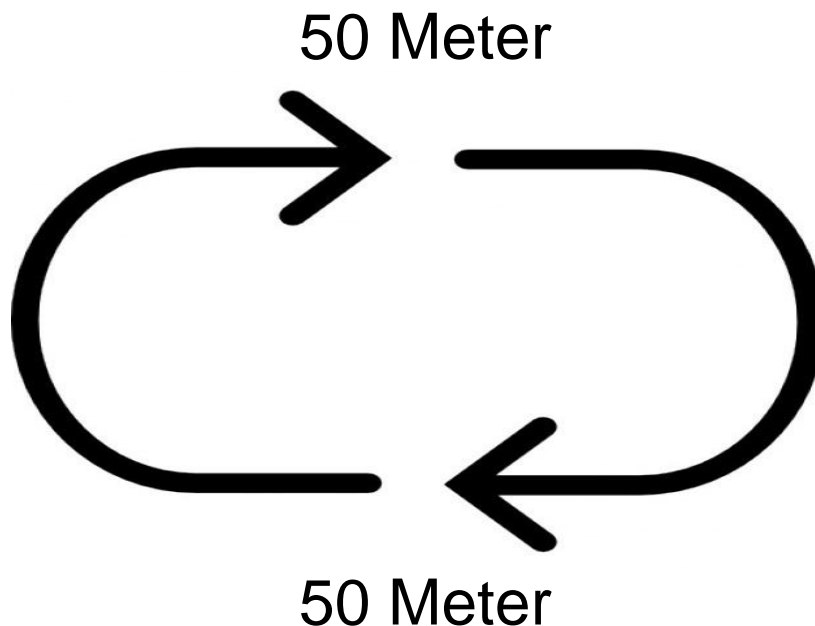
Stationsübersicht

- Station 1: 100 m gehen mit und ohne Kanister;
Sollzeit: 4:00 Minuten
- Station 2: Stiegen hinauf und heruntersteigen;
Sollzeit: 3:30 Minuten
- Station 3: Hämmern eines LKW Reifens;
Sollzeit: 2:00 Minuten
- Station 4: Übersteigen und Unterkriechen von Hindernissen;
Sollzeit: 3:00 Minuten
- Station 5: C – Schlauch;
Sollzeit: 2:00 Minuten
- Maximalzeit für gesamte Teststrecke: 14:30 Minuten

Station 1

Gehen ohne und mit 2 Kanistern

- Zeit: 4:00 Minuten
- Strecke: 100 m gehen und
100 m mit 2 Kanister á 16 kg gehen

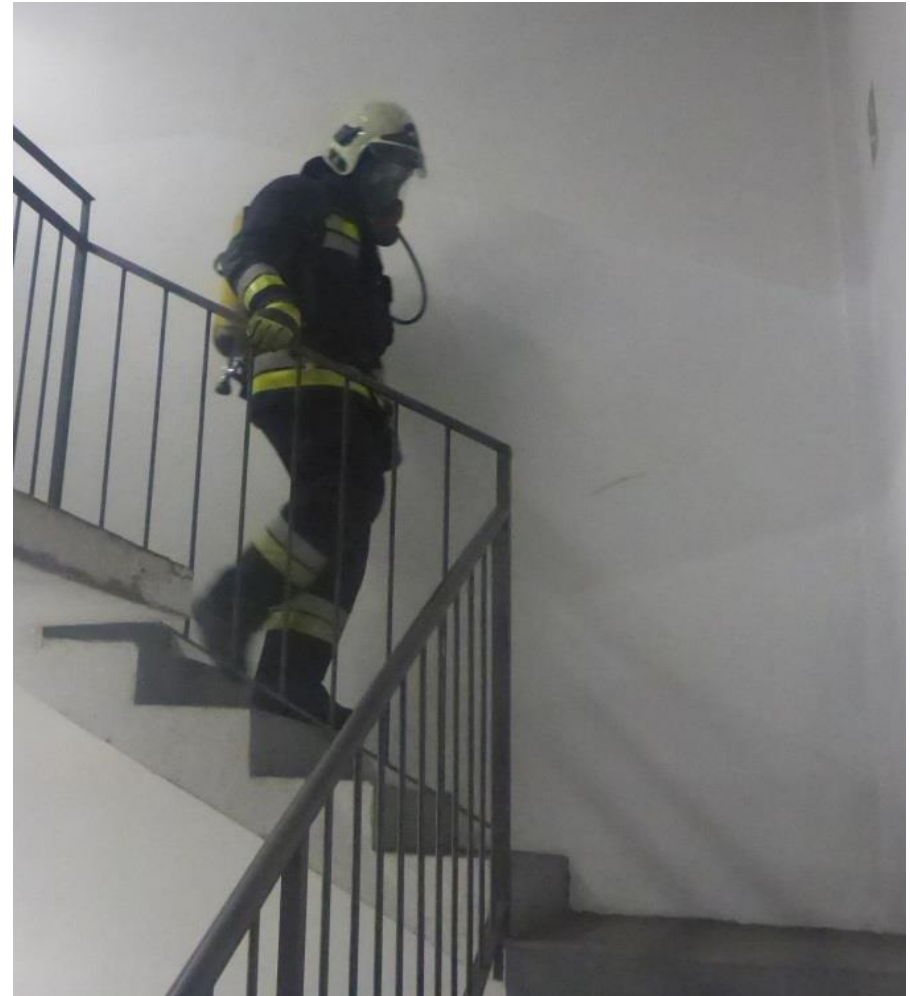


Hinweis: Wird eine 50 Meter lange Strecke dafür verwendet, so werden die Kanister immer wieder am Ausgangspunkt abgestellt.

Station 2

Stiegen hinauf und heruntersteigen

- Zeit: 3:30 Minuten
- Stiege mit 20 Stufen entspricht einem Geschoß; 4,5 mal hinauf u. hinunter (Summe = 180 Stufen)



Station 3

Hämmern eines LKW Reifens

- Zeit: 2:00 Minuten
- Hammer ca. 6 kg, LKW-Reifen ca. 47 kg
- Reifen 3 m weit mit dem Hammer nach vorne schlagen.
Es darf nur von der Seite geschlagen werden!
Ein Seitenwechsel während der Übung ist erlaubt.



Station 4

Hindernisse übersteigen und darunter durchkriechen

- Zeit: 3:00 Minuten
- Hindernisse: Höhe = 60 cm Breite = 2 m
- Durchlaufen von drei Runden!
Abwechselnd drübersteigen - darunter durch kriechen



Station 5

C-Druckschlauch aufrollen

- Zeit: 2:00 Minuten
- Einfaches Aufrollen von einem C-Schlauch
- Während des Aufrollens soll sich das andere Ende (Kupplung) nicht von der Stelle bewegen!



Station 6

Erholungsphase

- 5 Minuten
- Ohne PA;
ggf. auch Einsatzjacke
öffnen oder abnehmen
- Position (sitzend,
stehend, gehend) ist
freigestellt
- Trinken
- Fakultativ: Pulsmessung
am Ende der
Erholungsphase



Fitness-Check für Nicht-Atemschutzgeräteträger



FITNESS-CHECK:

Der Körpertest kann - optional - auch als Fitness-Check für Nicht-Atemschutzträger durchgeführt werden. Gleicher Ablauf, lediglich ohne Atemschutzgerät!

Quelle: LFV Oberösterreich