Österreichischer Feuerwehr Atemschutz Test (ÖFAST)

Übungsabbruch bei Überbelastung
Merkblatt zur Entscheidungshilfe

Im Ausbildungs-und Übungsdienst der Feuerwehr (besonders im Atemschutzbereich) müssen die FW-Mitglieder oft an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit herangeführt werden. Dabei kommt es immer wieder zur Notwendigkeit, eine Übung bei Überbeanspruchung des FW-Mitgliedes abzubrechen.

Aus medizinischer Sicht sind folgende Abbruch-Kriterien anzuwenden:

Absolute Abbruchkriterien und Notfallsituation

- Bewusstseinsstörung, Bewusstlosigkeit, Krampfanfall
- plötzlicher Brust/Herzschmerz, Engegefühl in der Brust
- starke Atemnot

Vorgehen:

- sofortiger Abbruch der Übung
- Notruf
- Erste-Hilfe-Maßnahmen

Weitere Abbruchkriterien

- Gefühl "Ich kann nicht mehr!" +Angstreaktion
- Atemnot durch schnelle, flache Atmung (Hyperventilation)
- Muskelkrämpfe, Gefühlsstörungen
- Hitzestress durch Hitzestau (Unbehaglichkeit, Übelkeit, heiße und gerötete Haut, Kopfschmerz, Schwindel, Erschöpfung)

Maßnahmen:

- beruhigen, Oberkörper hoch lagern, Kleidung öffnen, kühle Umgebung, Getränke (ev. isotonisch, auch Fruchtsäfte)
- Wenn < 10 Minuten nach Abbruch der Übung keine deutliche Erholung des FW-Mitgliedes zu beobachten ist, muss dieses in ärztliche Obsorge (Rettungsdienst) gebracht werden

Vorbeugende Maßnahmen

- Allgemeine körperliche Fitness, Übergewicht vermeiden, Sauna
- Einsatztauglichkeit laut ärztlicher Untersuchung
- Kein Übungs-und Einsatzdienst bei aktueller gesundheitlicher Einschränkung (z.B. bei leichten Anzeichen eine Verkühlung, kein Atemschutzeinsatz, ...)
- Kein Übungs-und Einsatzdienst bei Beeinträchtigung durch Alkohol, Medikamente, usw.