

Inhalt

	Seite
1 Anwendungsbereich	4
2 Einleitung.....	5
3 Begriffsbestimmungen	8
4 Durchführung der Atemschutzübungen	11
4.1 Medizinische und sportwissenschaftliche Aspekte der Übungen	11
4.2 Gefährdungsbeurteilung von Atemschutzübungen.....	17
4.3 Übungsmöglichkeiten	19
4.3.1 Allgemeine Hinweise zur Durchführung von Atemschutzübungen	19
4.3.2 Atemschutzübungsanlagen.....	20
4.3.3 Übungsmöglichkeiten in Produktionsbereichen	22
4.3.3.1 Einfahren in einen Schacht.....	22
4.3.3.2 Besteigen und Begehen verschiedener Teile einer Produktionsanlage (Steigleiter, Treppe, Dach und Treppenhaus).....	26
4.3.3.3 Benutzung einer 30 Meter hohen Steigleiter in einem Lager mit sauerstoffreduzierter Atmosphäre	29
4.3.4 Übungsmöglichkeiten im unmittelbaren Bereich der Feuerwehr.....	31
4.3.4.1 Tragen eines Dummies	32
4.3.4.2 Aufstieg über eine 10-Meter-Steigleiter mit Rückenschutz.....	33
4.3.4.3 Ausstieg aus einer Dachluke	33
4.3.4.4 Setzen einer Pumpe in einer Abwassergrube	34
4.3.4.5 Durchkriechen unter einem Fahrzeug	34
4.3.4.6 Durchsteigen und Durchkriechen einer KFZ-Grube	35
4.3.4.7 Laufen im Treppenhaus.....	35
4.4 Angstreduktion	37
4.4.1 Die Schutzfunktion der Angst	37
4.4.2 Angstkontrolle	38

Anhänge

Anhang 1: Herzfrequenzverhalten eines Probanden während einer Übung – Beispiel.....	40
Anhang 2: Körperliche Leistung und Luftbedarf – Beispiel.....	41
Anhang 3a: Berechnung der Grunddaten	42
Anhang 3b: Berechnung der Grunddaten – Beispiel.....	43
Anhang 4: Übungsprotokoll für die Atemschutzübung.....	44
Anhang 5: Literaturverzeichnis	45
Bildnachweis.....	47