

# Inhalt

	Seite
<b>1 Anwendungsbereich .....</b>	<b>4</b>
<b>2 Einleitung.....</b>	<b>5</b>
<b>3 Begriffsbestimmungen .....</b>	<b>8</b>
<b>4 Durchführung der Atemschutzübungen .....</b>	<b>11</b>
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
<b>Anhänge</b>	
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