

Inhalt

Vorwort	3
1 Einleitung	7
2 Physische Belastungen für Einsatzkräfte	10
2.1 Entstehen physischer Belastungen	11
2.1.1 Masse der Schutz- und Einsatzausstattung	12
2.1.2 Einsatzausstattung der Atemschutzgeräteträger	13
2.1.3 Wärmestau	16
2.1.4 Sonneneinstrahlung	16
2.2 Folgen physischer Belastungen	17
2.2.1 Herz-Kreislauf-System	17
2.2.2 Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen	17
2.2.3 Hitzschlag	18
2.2.4 Sonnenstich	18
2.3 Erkennen von Überlastungen	19
2.4 Entlastende Maßnahmen	19
2.4.1 Eignung für den Feuerwehrdienst	19
2.4.2 Information der zuständigen Führungskräfte	20
2.4.3 Verantwortung der Führungskräfte am Einsatzort	21
2.4.4 Heben und Tragen schwerer Lasten	21
2.4.5 Persönliche Schutzausrüstungen	23
2.4.6 Ruhe- und Erholungspausen	24
2.4.7 Einnahme von Getränken	25
2.4.8 Verpflegung an der Einsatzstelle	27
2.4.9 Eigenverantwortung der Feuerwehrangehörigen	28
2.4.10 Selbsteinschätzung für die Eignung im Einsatzdienst	29
2.4.11 Sportliche Aktivitäten in den Feuerwehren	31
2.5 Selbstkontrolle und Testfragen	34

3	Psychische Belastungen für Einsatzkräfte	37
3.1	Entstehen psychischer Belastungen	38
3.2	Folgen psychischer Belastungen	39
3.3	Erkennen von Überlastungen	41
3.4	Entlastende Maßnahmen	42
3.4.1	Verantwortung der Aufgabenträger des Brandschutzes	42
3.4.2	Verantwortung der Leitung der Feuerwehr	43
3.4.3	Verantwortung der Führungskräfte an der Einsatzstelle	43
3.4.4	Verhalten der Einsatzkräfte im Einsatz	45
3.4.5	Verhalten der Einsatzkräfte nach psychischen Belastungen	46
3.5	Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte	47
3.5.1	Zuständige Einrichtungen und Personen	48
3.5.2	Methoden der Psychosozialen Notfallversorgung	53
3.5.3	Weiterführende Hilfsmaßnahmen	56
3.5.4	Einsatzdokumentation	57
3.6	Selbstkontrolle und Testfragen	58
4	Stress im Einsatzdienst	61
4.1	Entstehen von Stress	61
4.2	Folgen von Stress	62
4.3	Entlastende Maßnahmen	63
4.4	Selbstkontrolle und Testfragen	66
5	Ruhezeiten nach belastenden Einsätzen	67
6	Belastungen für betroffene Personen	69
6.1	Maßnahmen der Feuerwehr	69
6.2	Psychosoziale Notfallversorgung für Betroffene	72
6.3	Selbstkontrolle und Testfragen	74
7	Literatur- und Quellenverzeichnis	75
	Lösungen	80