

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Physische Belastungen für Einsatzkräfte</b> .....	<b>10</b>
2.1 Entstehen physischer Belastungen .....	11
2.1.1 Masse der Schutz- und Einsatzausrüstung .....	12
2.1.2 Einsatzausrüstung 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

<b>3</b>	<b>Psychische Belastungen für Einsatzkräfte</b>	<b>37</b>
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
<b>4</b>	<b>Stress im Einsatzdienst</b>	<b>61</b>
4.1	Entstehen von Stress	61
4.2	Folgen von Stress	62
4.3	Entlastende Maßnahmen	63
4.4	Selbstkontrolle und Testfragen	66
<b>5</b>	<b>Ruhezeiten nach belastenden Einsätzen</b>	<b>67</b>
<b>6</b>	<b>Belastungen für betroffene Personen</b>	<b>69</b>
6.1	Maßnahmen der Feuerwehr	69
6.2	Psychosoziale Notfallversorgung für Betroffene	72
6.3	Selbstkontrolle und Testfragen	74
<b>7</b>	<b>Literatur- und Quellenverzeichnis</b>	<b>75</b>
	<b>Lösungen</b>	<b>80</b>