

Infotafeln zu den Stationen Atemschutzleistungstest (ASLT) „Finnentest“

Anzubringen bei der jeweiligen Station



Foto Privat

Vorbereitung:

- Aufbau der 5 Stationen
- Geräte: *(Details siehe Handzettel zu ASLT)*
- Maßnahmen aus dem feuerwehrmedizinischen Dienst *(siehe Foto)*

Vor Testbeginn:

Information der Teilnehmer *(ohne angeschlossene Atemluft)* durch Übungsleiter über:

- **Sinn und Zweck des ASLT** *(u.a. Hinweis: ASLT ist kein Wettbewerb!)*
- **Abfrage zur aktuellen, subjektiven Einsatzfähigkeit!** *(Probanden, die sich nicht fähig fühlen den Test zu absolvieren, übernehmen Sicherungsaufgaben!)*
- **Abbruchkriterien** *(gemäß Merkblatt „Übungsabbruch bei Überbelastung“ des SG 1.6)*



Foto Privat

1. Station

Gehen ohne und mit 2 Kanistern

- 100 m gehen ohne Kanister
- 100 m gehen mit Kanister
(z.B. Schaummittel- oder Wasserkanister $a \approx 16 \text{ kg}$)

Zeit: 4 min.



2. Station

Stiegen hinauf- und heruntersteigen

In Summe: ~ 180 Stufen (90 hinauf und 90 hinunter)

Zeit: 3,5 min



3. Station

Hämmern eines LKW – Reifens 3 m weit
(Hammer ~ 6 kg Reifen ~ 47 kg)

*Es darf nur von der Seite geschlagen werden!
Seitenwechsel während der Übung erlaubt.*

Zeit: 2 min



4. Station

Unterkriechen – Übersteigen von Hindernissen

Durchlaufen von 3 Runden:

Beginnend mit durchkriechen – drübersteigen – durchkriechen – Wendepunkt – unter/drüber/unter – Wendepunkt (= 1 Runde!)

Länge der Bahn: 8 m; Höhe der Hindernisse: 60 cm

Abstand der Hindernisse: 2 m, Breite einer Hindernisbahn: 2 m

2 Wendebojen (1 jeweils 2 m vor Hindernis)

Zeit: 3 min



5. Station

C-Schlauch einfach rollen

Rollen von einem C-Schlauch (STORZ C 52MM 15M). Während des Rollens darf sich das andere Ende nicht von der Stelle bewegen!

Zeit: 2 min



6. Station

Erholungsphase

Ohne PA; auch PSA kann, soweit möglich, abgelegt werden.

(Auf ein, der Einsatzhygiene entsprechendes Ablegen der PSA, ist zu achten!)

Position (*sitzend, stehend, gehend*) ist freigestellt;
Trinken.

Fakultativ:

Pulsmessung auch am Ende der Erholungsphase.

Zeit: 5 Minuten

