

# **Fitness Atemschutzgeräteträger**

**Vorwort, Gesamtübersicht und  
Inhaltsverzeichnis**

## Vorwort

Die Tätigkeit unter Atemschutz ist die größte Herz-Kreislauf-Belastung die den Arbeitsmedizinern bekannt ist. Kennt, übertroffen nur von der Tätigkeit der Atemschutzgeräteträger unter Chemikalienschutzanzug.

Auf die Atemschutzgeräteträger wirken neben den Gefahren am Arbeits- oder Einsatzort noch die hohen Belastungen und Beanspruchungen infolge der Umgebungssituationen ein. Einsatzkräfte unterstehen deshalb physischen und psychischen Aspekten einer Doppelbelastung. Sie verrichten Schwerstarbeit. Dadurch wird u.a. der Kreislauf des Atemschutzgeräteträgers enorm beansprucht.

Wegen der vielen häufig leider immer noch unterschätzten Gefahren für die Gesundheit des Atemschutzgeräteträger ist es daher notwendig, dass einzusetzende Atemschutzgeräteträger/innen körperlich und geistig fit sind, dass hohe physische Leistungsvoraussetzungen aufgebaut und ein „Arbeitsleben“ lang bis ins hohe Alter zu erhalten sind.

Da Gesundheit sowie körperliche und geistige Fitness für Atemschutzgeräteträger unabdingbar sind, wurden Kriterien entwickelt, die einen Nachweis dieser Eigenschaften mit speziellen arbeitsmedizinischen Untersuchungen ermöglichen. Diese Untersuchungen werden in „Berufsgenossenschaftlichen Grundsätzen“ zusammengefasst und für die arbeitsmedizinische Untersuchung z. B. von Atemschutzgeräteträgern als „Arbeitsmedizinische Untersuchung (Vorsorge) G 26 – Atemschutzgeräte“ (umgangssprachlich: G 26) angewendet. Danach untersuchte Atemschutzgeräteträger ermöglichen eine ausreichende Einschätzung ihres Gesundheits- und Fitnesszustandes.

Unser Abschnitt „Fitness Atemschutzgeräteträger“ im [www.atemschutzlexikon.com](http://www.atemschutzlexikon.com) erläutert umfassend und auf sportwissenschaftlicher Basis

- die themenrelevanten rechtlichen Grundlagen
- die Zusammenhänge von Belastungen und Anforderungen an Atemschutzgeräteträger
- die Anforderungsmerkmale an Atemschutzgeräteträger
- den Einfluss der Anforderungsmerkmale auf die Leistungsfähigkeit der Atemschutzgeräteträger
- die Anforderungskriterien und Leistungsnormen nach Berufsgenossenschaftlichem Grundsatz G 26/3
- gibt Hinweise zum Training und Selbsttraining mit ausführlichen Anleitungen zu geeigneten Übungen
- vermittelt Einblicke in den Eigenanteil der Atemschutzgeräteträger.

Beginnen wollen wir diesen neuen Abschnitt in [www.atemschutzlexikon.com](http://www.atemschutzlexikon.com) mit den beiden Abschnitten

1. themenrelevanten rechtlichen Grundlagen
2. Anforderungsprofil, Leistungsmerkmale und die Fitness des Atemschutzgeräteträgers.

Die weiteren Abschnitte folgen in 2021.

Wir wünschen Ihnen mit diesen Inhalten viel Erfolg. Lassen Sie uns wissen, wie Sie die Inhalte anwenden konnten und welche Erfolge Sie für die Beibehaltung oder gar Steigerung Ihrer Fitness damit erreicht haben. Gern nehmen wir aber auch Ihre Hinweise, Ideen und Vorschläge dazu entgegen. Sie wissen ja – Fitness schadet nur dem, der keine besitzt.

Wolfgang Gabler

Autor, Sachverständiger PSA  
Ltr. Redaktion ASL

Helmar Gröbel

Autor, Diplomsporthlehrer, Diplomtrainer  
Geschäftsführer Gröbel-Vital-Management

## Gesamtübersicht und Inhaltsverzeichnis

Kapitel		Abschnitt	
Nr.	Titel	Nr.	Inhaltsverzeichnis
1	Themenrelevante Rechtsgrundlagen	1	Feuerwehrdienstvorschrift FwDV 7 Atemschutz <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick</li> <li>• Belastungen und Beanspruchungen im Atemschutz</li> <li>• Anforderungen an den Atemschutzgeräteträger</li> <li>• Belastungskompensation im Atemschutz</li> </ul>
		2	Auswahlkriterien für die arbeitsmedizinische Vorsorge des Berufsgenossenschaftlichen Grundsatzes G26 „Atemschutzgeräte“ (DGUV I 250-428)
		3	Unfallverhütungsvorschrift „Feuerwehren“ (DGUV Vorschrift 49)
2	Anforderungsprofil, Leistungsmerkmale und die Fitness des Atemschutzgeräteträgers	1	Anforderungsprofil der Atemschutzgeräteträger <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungen und Anforderungen</li> <li>• Anforderungsmerkmale der Atemschutzgeräteträger</li> <li>• Einfluss der Anforderungsmerkmale auf die Leistungsfähigkeit der Atemschutzgeräteträger</li> </ul>
		2	Anforderungskriterien und Leistungsnorm nach Berufsgenossenschaftlichem Grundsatz G 26/3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestimmung der Arbeitsschwere von Atemschutzgeräteträgern, die nach G 26/3 ärztlich zu untersuchen sind</li> <li>• Mindestwerte nach G 26/3</li> </ul>
3	Fitness des Atemschutzgeräteträgers	1	Ziele und Inhalte des sportlichen Trainings eines Atemschutzgeräteträger <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkte</li> <li>• Ausdauertraining: Begriffe, Belastungsgestaltung, Haupttrainingsbereiche, Trainingsmethoden, Erholung und Regeneration nach dem Ausdauertraining,</li> <li>• 8 Trainingsgrundsätze – Argumente, Regeln, Hinweise</li> </ul>
		2	Krafttraining Atemschutzgeräteträger <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung</li> <li>• Übungsauswahl und Übungsbeispiele für das Krafttraining</li> <li>• Belastungsgestaltung und Methoden des Krafttrainings</li> <li>• Kreistraining – eine Hauptorganisationsform des Krafttrainings</li> <li>• Trainingshinweise für das Krafttraining</li> <li>• Allgemeine Trainingshinweise Fitness ASGT</li> </ul>

Nr.	Titel	Nr.	Inhaltsverzeichnis
4	Erhalt der Belastungs- und Leistungs-fähigkeit der Atemschutzgeräte-träger - Trainingshinweise zum Bewältigen der Anforderungen der G 26	1	Vorwort
		2	Fitnesstraining – Möglichkeit zur Erhaltung der Einsatzfähigkeiten von Atemschutzgeräteträgern <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbestimmende Faktoren</li> <li>• Trainingsempfehlungen</li> </ul>
		3	Leistungsdiagnostik
		4	Vorbereitung auf die Abnahme der G 26 und Hinweise auf den Erhalt der Einsatzfähigkeit der Atemschutzgeräteträger <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundsätzliches</li> <li>• Persönliche Voraussetzungen für die Fitnesssteigerung – Wie fit bin ich?</li> <li>• Selbsttests zur Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit zum sicheren Erreichen der Vorgaben G 26</li> <li>• Planung und Grundsätze für das Training</li> <li>• Training der Hauptbeanspruchungen des Atemschutzgeräteträgers</li> </ul>
<i>Anlage</i>	Vorschläge für einfache und selbstständig durchführbare Übungen zur Bewältigen der Anforderungen der G 26  - Trainingsprogramme -	1	für Untrainierte mit dem Ziel der Erhaltung der Einsatzfähigkeit und/oder Gewichtsreduktion
		2	Langzeitprogramm mit dem Ziel der effektiven und rechtzeitigen Vorbereitung der Abnahme der G 26/3
		3	vor allem für den Erhalt der Leistungsfähigkeit geeignet
		4	vor allem für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet
		5	für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet - Übungen mit eigenem Körpergewicht -
		6	für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet - Dehnungsübungen -
		7	für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet - Übungen mit dem Terra-Band-
		8	für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet - Übungen mit apparativer Unterstützung-