

Finntest

Erklärung:

Beim Finntest, ausgearbeitet in Finnland, handelt es sich um einen genormten und wissenschaftlich evaluierten Mindeststandard Leistungstest für Atemschutzgeräteträger in kompletter Persönlicher Schutzausrüstung. Zu absolvieren sind fünf Aufgaben beziehungsweise Stationen.

Der Proband soll bei diesem Mindeststandardleistungstest die bei den einzelnen Stationen geforderten Leistungen innerhalb vorgegebener Maximalzeiten erbringen, ohne dass dabei seine Herzfrequenz den Wert von 90% seiner persönlichen, aktuellen maximalen Herzfrequenz (90%HFmax oder 90%HRmax) überschreitet.

Wird dieser Pulswert (90% HFmax) oder die vorgegebene Maximalzeit pro Station bzw. die festgelegte Maximalzeit für den ganzen Test (14,5 min) überschritten, ist dies ein starker Hinweis auf eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit.

Ziele:

- Feststellung, ob neben der gesundheitlichen Eignung, auch die für schweren Atemschutz erforderliche körperliche Eignung (Kraft, Ausdauer, Motorik, Koordinationsvermögen unter Belastung etc.) gegeben ist. (Gesund heißt nicht auch automatisch tauglich für schweren Atemschutz!)
- Selbstreflexion der eigenen Fitness anhand vorgegebener Belastungsübungen
- Heranführen an persönliche Leistungsgrenzen („Seine Grenzen zu kennen, kann lebensrettend sein!“)
- Förderung des Bewusstseins bei den Feuerwehrmitgliedern für körperliche Fitness im Feuerwehrdienst
- Kontrolle und Überwachung im „Einsatz“ befindlicher Kameraden („Kameradschaft bedeutet auch „Schwächen“ des Anderen zu erkennen und zu helfen!“)
- Organisation von Massnahmen des feuerwehrmedizinischen Dienstes (FMD)

Die Übungsablauf und Stationen:

Station 1: Gehen mit und ohne Last

Zeitvorgabe: 4 Minuten

100m gehen ohne Kanister



100m gehen mit Kanister (1 Kanister à 16 kg).



Station 2: Treppenhaus hoch und runter laufen

Zeitvorgabe: 3 Minuten 30 Sekunden

Total sind 180 Stufen zu bezwingen, 90 hoch und 90 runter.



Station 3: Reifen hämmern

Zeitvorgabe: 2 Minuten

Reifen (liegt flach auf dem Boden) 3m weiter mit Hammer nach vorne schlagen.

Hammer ca. 6 kg, Reifen ca. 47 kg

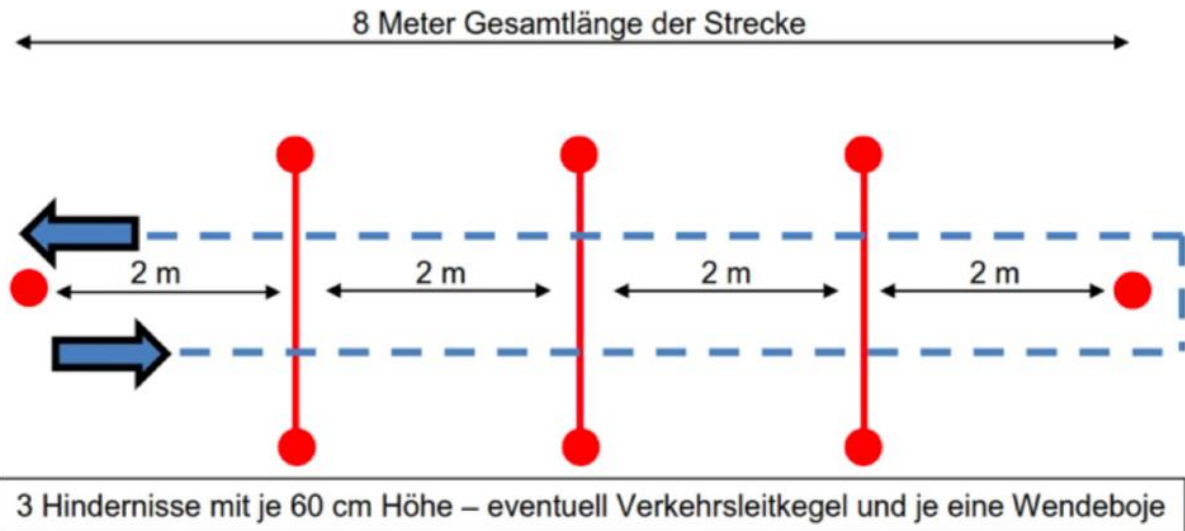
Es darf nur von der Seite geschlagen werden! Seitenwechsel während der Übung erlaubt.



Station 4: Unterkriechen und Übersteigen von Hindernissen

Zeitvorgabe: 3 Minuten

Durchlaufen von 3 Runden: Beginnend mit durchkriechen – drübersteigen – durchkriechen...
Wendepunkt....unter/drüber/unter.....Wendepunkt (= 1 Runde!)



Station 5: Einfaches Rollen eines 52er Schlauches

Zeitvorgabe: 2 Minuten

Rollen eines 52er Schlauchs. Während des Rollens darf sich das andere Ende nicht von der Stelle bewegen. Der Schlauch ist in der Luft zu rollen und nicht am Boden entlang.



Station 6: Erholungsphase

Zeitvorgabe: 5 Minuten

Position (sitzend, stehend, gehend) ist freigestellt; ohne PA; auch PSA kann, soweit möglich, abgelegt werden. Auf ein, der Einsatzhygiene entsprechendes Ablegen der PSA, ist zu achten! Fakultativ: Pulsmessung am Ende der Erholungsphase; Trinken.

