Überwachung von Einsatzkräften

während belastenden Einsätzen/Übungen

Voraussetzungen um an Einsätzen und Übungen teilzunehmen

- Regelmäßige Aus- und Fortbildung, gem. FwDV
- Gültige Eignungsuntersuchung Atemschutz
- Uneingeschränkte Gesundheit
- Trinken (1,5l Wasser/Apfelschorle pro Einsatzkraft je Übung/Einsatz)
- KEINE Blutspende am gleichen Tag
- 0 Promille (Rest-)Alkoholgehalt
- Trockene, intakte, angepasste PSA

Checkliste „Ruhezone“ für Einsätze/Übungen	
Hygiene:	Grob-Dekon (Abklopfen/Abfegen, D-Rohr zum Abspülen von Schaum...), Hygienebord, durchsichtige Foliensäcke für kontaminierte PSA, ggfs. Wechselkleidung
Pause:	Mind. doppelte Einsatzzeit, wettergeschützte Sitzgelegenheiten (Schatten, Zelt, AB Betreuung), medizinische Überwachung, Schuttmulde mit Wasser (Temperatursenkung)
Sanitätsdienst:	RTW; mind. Sauerstoff, AED
Verpflegung:	Mind. 1,5 l Wasser/Apfelschorle pro Einsatzkraft, leichte Speisen
Erneuter Einsatz:	NUR bei Wohlbefinden UND Einhaltung der Grenzwerte UND mit trockener PSA

Medizinische Überwachung vor/nach Belastungen

- Zur Eigensicherung (Sanitätsdienst) müssen Ausbilder/Helfer mind. mit erweiterten Erste-Hilfe-Kenntnissen vor Ort sein.
- Material: Notfalltasche/-rucksack mit Beatmungsbeutel, Blutdruckmessgerät, Sauerstoff, AED etc. Besser: RTW.
- Der Überwachungsbogen ist VOR/NACH Übungen und NACH Einsätzen ein sinnvolles Hilfsmittel.
- Vor dem (wieder) Anlegen der Ausrüstung werden Blutdruck und Puls ermittelt. Überschreitet der Blutdruckwert die Normalwerte, sollte die Übung zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden. Aufgrund der vorherigen Belastung (Ausrüstung tragen, Stress etc.) kann der systolische Blutdruck höher sein, als im Ruhezustand (140/90 mmHg).
- **Ein Puls von 100 sowie ein Druck von syst. 160 mmHg und/oder diast. 100 mmHg sollte nicht überschritten werden.**
- Wird dem Atemschutzgeräteträger unwohl ist der Einsatz/die Übung umgehend abzubrechen. Blutdruck und Puls müssen kontrolliert werden, ggfs. muss auch der Blutzuckerwert gemessen werden. Erstmaßnahmen sind entsprechend der Symptome einzuleiten: Sauerstoffinhalation, Lagerung des Patienten. Bei akuten Notfällen ist der Rettungsdienst und Notarzt zu alarmieren.
- Etwa 5 Minuten nach der Übung/dem Einsatz sind Blutdruck und Puls zu messen. Nach dieser Erholungsphase sollten die ursprünglichen Werte erreicht werden. Nach thermischen Belastungen bei Einsätzen und Trainings sollte auch die Körpertemperatur sowie die Sättigung des Blutes mit Sauerstoff (SpO_2) und Kohlenmonoxid (SpCO) gemessen werden.
- Der Überwachungsbogen dient nur der eigenen Sicherheit und kann nach der Übung/dem Einsatz vernichtet werden, sofern keine Komplikationen auftraten und auch später nicht zu erwarten sind.

Normales Blutdruckverhalten

Ruhezustand – bis zu 140/90 mmHg (ohne Stress, sitzend, vollkommene Ruhe)
Schwere Arbeit (100 Watt) – 200/100 mmHg – oberer normaler Grenzwert von 20- bis 50-jährigen Menschen
Erholungsphase – bis zu 140/90 mmHg – ca. 5 Minuten nach einer Belastung von 100 Watt.

***Hinweis:** Es gibt keine gesicherten Grenzwerte zur zulässigen Höhe des Blutdrucks und der Herzfrequenz bei Einzel- oder Dauerbelastung. Daher können die vorgeschlagenen Beurteilungskriterien nur orientierenden Charakter haben!*

Quellen: [1] Weltgesundheitsorganisation (WHO), [2] Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL (ESC Guidelines, Stand 2014), [3] SOP Rehabilitation Miami Dade Fire Rescue (18.06.12)

© Atemschutzunfaelle.eu, September 2008/April 2015/Mai 2026

Überwachung von Einsatzkräften

während belastenden Einsätzen/Übungen

Name	Ruhezeit		Grenzwerte vor einer (erneuten) Belastung					
			RR sys	RR dia	Puls	SpO_2 (%)	SpCO (%)	Temp. (°C) nach 15 Min.
	Grenzwerte:		160	100	100	< 95	10	38
	Start	Ende						

(c) Atemschutzunfaelle.eu, Sept. 2008/April 2015