



Freiwillige Feuerwehr Ruden

Obermitterdorf 64, 9113 Ruden

www.ff-ruden.at

Übungsbericht



Atemschutzübung

Datum: 19.04.2018

Ort der Übung: Rüsthaus Völkermarkt

Übungsleitung: ATS Bezirksausbildungsteam

Am 19.04.2018 fand das erste Atemschutztraining im Rüsthaus Völkermarkt statt.

Dieses Training stand ganz im Zeichen des ÖFAST Test welcher im Laufe des Jahres 2019 in Kärnten eingeführt werden soll.

Neben der ärztlichen Untersuchung muss in Zukunft jeder Geräte Träger einmal pro Jahr diesen ÖFAST Test absolvieren.

Dieser Test dient zur Überprüfung der Fitness und wird intern in den eigenen Feuerwehren durchgeführt.

Der ÖFAST umfasst mehrere Stationen, welche innerhalb einer gewissen Zeitvorgabe abgearbeitet werden müssen:

- Gehen 200m ohne und 100m mit 2 B-Schläuchen
- Stiegen hinauf- und heruntersteigen (in Summe 180 Stufen - davon 90 hinauf und 90 hinunter)
- 100m Gehen mit 2 Kanistern (a' 20 kg.)
- Unterkriechen - Übersteigen von Hindernissen
- C-Schlauch aufrollen
- Stiegen hinauf- und heruntersteigen (in Summe 180 Stufen - davon 90 hinauf und 90 hinunter)
- Gehen 200m mit 2 B-Schläuchen und 200m ohne
- Regenerationsphase

Vielen Dank an das Bezirksausbildungsteam für die interessante Übung!



Bericht: LM Kraker Josef