

Der Sicherheitsbrief

Nr. 46

Ausgabe 2 / 2019

Gemeinsame Informationsschrift für Sicherheit und Gesundheit im Feuerwehrdienst
der HFUK Nord, FUK Mitte und FUK Brandenburg

Selbst beschaffte PSA – ein Problem?

„Das hab´ ich mir gegönnt.“

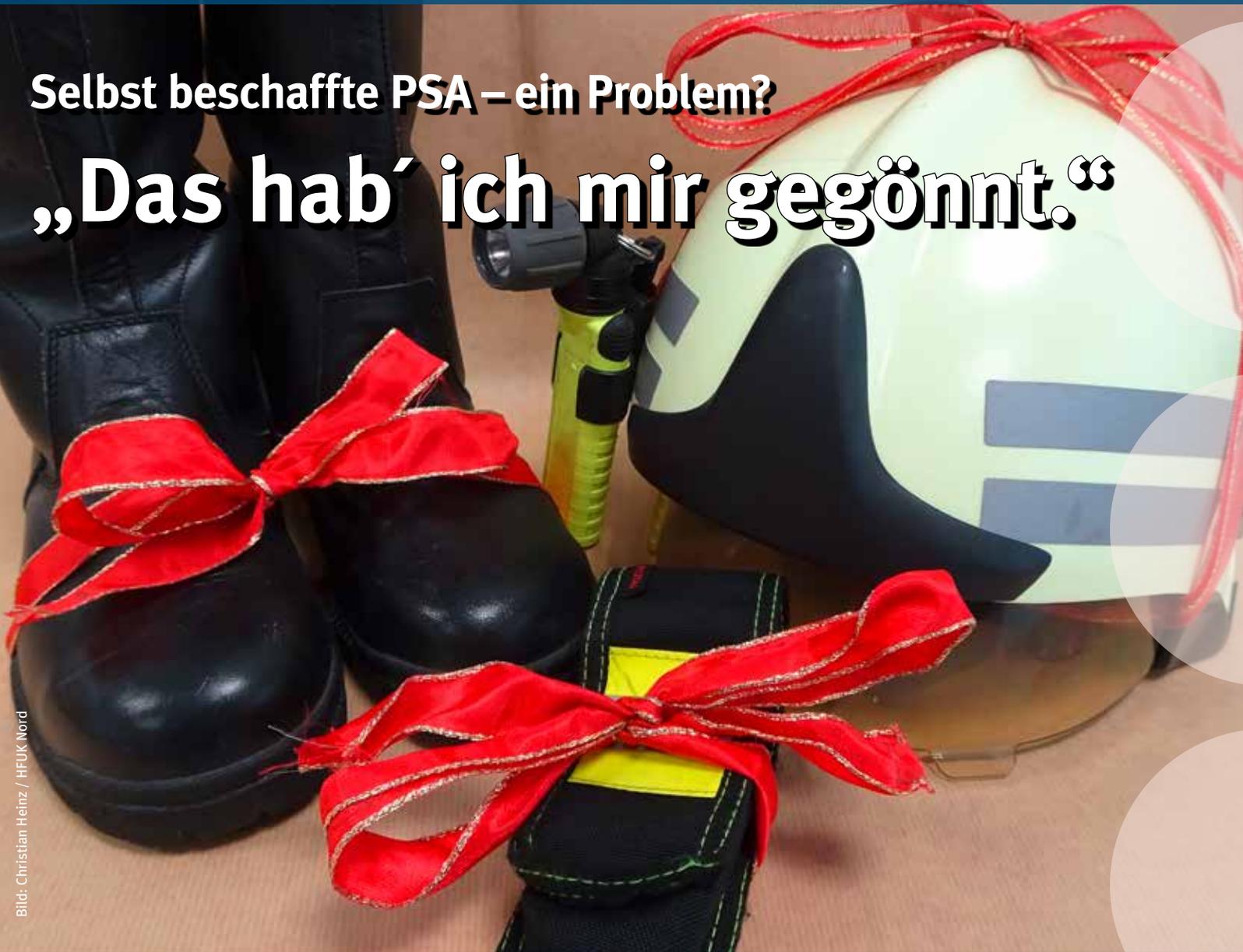


Bild: Christian Heinz / HFUK Nord



Bild: Holger Bauer, LFV SH

Beinaheunfall:
Einatemventil an
Maske verklebt

» Seite 6



Bild: FUK Mitte

Fahrsicherheit:
Training und Simulator

» Seite 13



Bild: Christian Heinz, HFUK Nord

Bescheinigung:
Eignungsuntersuchung
Atemschutz

» Seite 14

Selbst beschaffte PSA – ein Problem?

Das hab´ ich mir gegönnt

Im Juni 2020 ist wieder Interschutz – die weltgrößte Messe für Brand- und Katastrophenschutz. Die dargebotene Vielfalt an Feuerwehrringen lässt bei den Messebesucherinnen und -besuchern Augen leuchten und die Herzen höher schlagen. Auch im Internet tummelt sich eine Vielzahl von Versandhändlern, die Feuerwehren Ausrüstung aller Art verkaufen möchten – und das nicht nur zu Messezeiten.

Nicht selten kommen Feuerwehrangehörige mit selbst erworbener Persönlicher Schutzausrüstung (PSA) in ihre Freiwillige Feuerwehr und präsentieren stolz das selbst beschaffte Teil. Dann heißt es: „Hab´ ich mir gegönnt“ – oder: „Günstig im Internet gekauft“. Manchmal kommt dann allerdings das böse Erwachen und Ernüchterung macht sich breit. Denn selbst beschaffte PSA ist nicht unproblematisch. Wir erklären, wie PSA-Beschaffung in der Feuerwehr funktioniert, erläutern die rechtlichen Verpflichtungen der einzelnen Akteure bei der Beschaffung und beleuchten die Probleme und Anforderungen bei Eigenbeschaffungen.

Aus welchen Bestandteilen die PSA zu bestehen hat und welche Anforderungen bzw. welchen Schutz sie erfüllen muss, besagen zum Beispiel Unfallverhütungsvorschriften, Gefährdungsbeurteilungen und Dienstkleidungsvorschriften. Auch wenn die Städte und Gemeinden als Träger des Brandschutzes ihren Aufgaben

nachkommen und PSA zur Verfügung stellen, kommt es immer wieder vor, dass Feuerwehrangehörige sich PSA und Zubehörteile selbst beschaffen.

Die Gründe, sich PSA selbst zu beschaffen, sind vielfältig. Häufig ist es Unzufriedenheit mit der Passform, die modische Erscheinung oder gar mangelndes Vertrauen in die Qualität oder Schutzwirkung der vom Träger des Brandschutzes zur Verfügung gestellten PSA. Manchmal ist es aber auch nur der Glaube, zusätzlich etwas zu benötigen, das bisher nicht gestellt wurde.

Wird PSA selbst beschafft, weil die gestellte PSA nicht passt, liegt ein grundsätzlicher Fehler vor. Notwendige persönliche Schutzausrüstung ist vom Träger des Brandschutzes zu beschaffen und muss auch persönlich passen oder auf die Person einstellbar sein. Alles, was über die rechtlichen Anforderungen hinaus selbst beschafft wird, obliegt der Verantwortung des Käufers bzw. der Käuferin. Das gilt natürlich auch, wenn Feuerwehrangehörige mit ihrer Grundausstattung unzufrieden sind und sich z.B. eine bessere Einsatzschutzhose privat kaufen.

Der Markt bietet hier eine Vielfalt an Ausrüstungsgegenständen und PSA an. Sich jedoch einfach auf Einkaufstour zu begeben und seine PSA selbst zusammenzustellen, funktioniert nicht.

Aufgaben der Städte und Gemeinden als Träger des Brandschutzes (Unternehmer/-in)

Die Stadt bzw. Gemeinde als Träger des Brandschutzes fungiert versicherungsrechtlich als Unternehmer, ist damit für den Schutz der Versicherten verantwortlich und haftet mit allen Rechtsfolgen. Die Beschaffung einer den Anforderungen gerechten und jeder Einsatzkraft persönlich passenden PSA gehört zu den Aufgaben des Trägers des Brandschutzes. Dieser hat ebenfalls dafür zu sorgen, dass diese PSA auch verwendet wird. Die Anforderungen an die PSA und

deren Beschaffung werden in staatlichen - sowie Regelwerken der Unfallversicherungsträger beschrieben. Die Unfallverhütungsvorschriften (UVV) werden heutzutage als DGUV Vorschriften mit einer Nummer und einem Titel bezeichnet.

Für den Feuerwehrdienst findet man die Regelungen vor allem in den DGUV Vorschriften 1 „Grundsätze der Prävention“ sowie 49 „Feuerwehren“. Entsprechend § 29 der DGUV Vorschrift 1 hat der Unternehmer den Versicherten gemäß § 2 der PSA-Benutzerverordnung eine geeignete persönliche Schutzausrüstung bereitzustellen. Er hat darüber hinaus dafür zu sorgen, dass die PSA nicht nur geeignet, sondern auch in ausreichender Anzahl für die Tätigkeiten zur Verfügung stehen und diese über eine EG-Konformitätserklärung verfügen.

Die DGUV Vorschrift 49 fordert unter § 14 „Persönliche Schutzausrüstungen“, dass zum Schutz vor Gefährdungen bei Ausbildung, Übung und Einsatz geeignete persönliche Schutzausrüstungen ausgewählt und zur Verfügung gestellt werden müssen. Bei besonderen Gefahren müssen zusätzlich spezielle persönliche Schutzausrüstungen in ausreichender Anzahl vorhanden sein, die in Art und Anzahl auf diese Gefahren abgestimmt sind.

Zur Mindestausstattung gehören:

- Feuerwehrsutzhose,
- Feuerwehrhelm mit Nackenschutz,
- Feuerwehrsutzhandschuhe,
- Feuerwehrsutzhuhe.

Als Zusatzausstattung sind beispielsweise zu nennen:

- Augen-, Gesichtsschutz,
- Atemschutzgeräte,
- Chemikalienschutzanzüge,
- Feuerschutzhaube,
- Feuerwehrsutzhose gegen erhöhte thermische Einwirkungen bei der Brandbekämpfung,
- Gehörschutz.

Dementsprechend ist klar, wer für die Beschaffung verantwortlich und welche



Bild: Jürgen Kalweit / HFUK Nord

» Eine Helmlampe als zusätzliches Anbauteil

Bilder: Jürgen Kalweit / HFUK Nord



» Umfangreicher Holster an der Befestigung eines Atemschutzgerätes



» Holster mit Fluchthaube

PSA zu beschaffen ist. Weitere Anforderungen an die Beschaffung finden sich in der Regel zur DGUV Vorschrift 49 (DGUV Regel 105-049) sowie im staatlichen Arbeitsschutzrecht in der PSA-Benutzerverordnung. Diese Anforderungen können wie folgt zusammengefasst werden:

Persönliche Schutzausrüstungen müssen

- den Anforderungen der Verordnung über das Inverkehrbringen von persönlichen Schutzausrüstungen entsprechen,
- Schutz gegenüber der zu verhütenden Gefährdung bieten, ohne selbst eine größere Gefährdung mit sich zu bringen,
- für die am Arbeitsplatz gegebenen Bedingungen geeignet sein und
- den ergonomischen Anforderungen und den gesundheitlichen Erfordernissen der Beschäftigten entsprechen.

Der Unternehmer muss dementsprechend bei der Kombination von PSA und Ausrüstungsteilen die Kompatibilität prüfen und Schutzausrüstungen so aufeinander abstimmen, dass die Schutzwirkung der einzelnen Ausrüstungen nicht beeinträchtigt wird.

Persönliche Schutzausrüstungen müssen den Feuerwehrangehörigen individuell passen und sind grundsätzlich für den Gebrauch durch nur eine Person bestimmt. Bei der Auswahl sollten auch die unterschiedlichen Körperformen von Frauen und Männern berücksichtigt werden. Dies soll durch praxisnahe Trageversuche und ggf. in Rücksprache mit Herstellern überprüft werden.

Um die Eignung für den Einsatzzweck einschätzen zu können, haben die Unternehmer vor der Beschaffung persönlicher Schutzausrüstung eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen, die die örtlichen Gegebenheiten, das Einsatzspektrum der Feuerwehr und ggf. auch Besonderheiten der Benutzerin oder des Benutzers (z.B. orthopädische Anpassungen) berücksichtigt. Bei der Gefährdungsbeurteilung sind zudem die landesrechtlichen Vorschriften und die Informationsschriften der Unfallversicherungsträger zu berücksichtigen.

Die Feuerwehrschutzkleidung ist so zu wählen, dass auch Gefährdungen durch Unterkühlung, Überhitzung oder durch sonstige klimatische Verhältnisse vermieden werden. Dies kann dazu führen, dass jahreszeitabhängig die Feuerwehrschutzkleidung zu variieren ist. Beispielsweise ist die Einsatzschutzkleidung für die Brandbekämpfung in geschlossenen Räumen denkbar ungeeignet für die stundenlange Bekämpfung von Vegetationsbränden.

Weitere Anforderungen bzw. Informationen zur Beschaffung von PSA:

Die Schriften DGUV Information 205-014 „Auswahl von persönlicher Schutzausrüstung für Einsätze bei der Feuerwehr“ sowie DGUV Information 205-020 „Feuerwehrschutzkleidung – Tipps für Beschaffer und Benutzer“ liefern detaillierte Informationen zur Beschaffung.

Titelthema:

Selbst beschaffte PSA – ein Problem? „Das hab´ ich mir gegönnt.“

- » **Verklebtes Einatemventil:**
Beinaheunfall beim Atemschutz..... S. 6
 - » **PSA-Verordnung:**
Ende der Übergangsfrist..... S. 7
 - » **Sie sind überall...**
Gefahren für Einsatzkräfte durch Lithium-Ionen-Akkus..... S. 8
 - » **Wasserführende Armaturen in der Feuerwehr:**
Bestimmungsgemäß verwenden!..... S. 10
 - » **Neue Norm:**
Feuerwehrleitern und die DIN EN 131 S. 11
 - » **Fahrsicherheit für Einsatzkräfte:**
Feuerwehr-Unfallkassen bieten Trainings und Simulator an..... S. 13
 - » **Vordruck für Bescheinigung:**
Eignungsuntersuchung Atemschutz – G26.3 .. S. 14
 - » **Flyer FUK-CIRS:**
Beinahe-Unfälle melden und daraus lernen ... S. 16
- Neue Schriften und Medien:**
- » DGUV Information 205-032
„Rettungswesten und Atemschutz bei Einsätzen auf Binnenschiffen“ S. 15
 - » DGUV-Information 205-031
„Zusatzausrüstung an persönlicher Schutzausrüstung der Feuerwehr“ S. 15
 - » Broschüre „Schutz und Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung für Angehörige der Freiwilligen Feuerwehren“ S. 16
 - » **Neue Broschüre der HFUK Nord und der FUK Mitte:**
„Sicherheitsunterweisungen für Mitglieder freiwilliger Feuerwehren“ S. 17
 - » **Gesundheit beim Dienstsport:**
Passende Sportbekleidung für die kalte Jahreszeit S. 18
 - » **Zuckerkonsum und Feuerwehrdienst:**
Erst süß, dann „bitter“ S. 19
 - » **HFUK Nord: „FitForFire“-Trainer bzw. Trainerin werden!:**
Seminartermine für 2020 stehen fest..... S. 20

Dem Sicherheitsbrief Nr. 46 sind für das Verteilgebiet der HFUK Nord folgende Anlagen zur Weitergabe an die Wehrführung beigelegt.

- » ein Zweitexemplar
- » Wandkalender
- » Broschüre Schutz + Leistungen
- » Flyer FUK-CIRS
- » Broschüre Sicherheitsunterweisungen

Bild: Holger Bauer / LFV SH



► Leistungsfähige PSA im Brandbekämpfungseinsatz

Neben den Anforderungen an die Beschaffung stellen die genannten Rechtsgrundlagen auch Anforderungen an die Wartung, Pflege und Prüfung der PSA und Ausrüstung.

Regeln für die Beschaffung von PSA

Wie eingangs erwähnt, bietet der Handel eine Vielzahl an Produkten für den Feuerwehrbereich an. Doch nicht alles, was käuflich zu erwerben ist, kann im Feuerwehrdienst eingesetzt werden. Nachdem in diesem Beitrag beschrieben wurde, wer für die Beschaffung verantwortlich ist und was beschafft werden muss, möchten wir noch erläutern, welche Anforderungen an die jeweiligen Gegenstände gestellt werden.

Bezüglich der PSA gilt zunächst die PSA-Verordnung. Diese regelt das Inverkehrbringen von Schutzkleidung auf dem europäischen Markt und richtet sich in erster Linie an Hersteller, Importeure und Händler. Hier werden Anforderungen beschrieben, die erfüllt und deren Erfüllung von PSA-Beschaffern kontrolliert werden müssen. Dazu zählt vor allem, dass entsprechend der Kategorie (I-III) der PSA, ein Konformitätsverfahren durchgeführt wurde, über das eine offen zugängliche Konformitätsbescheinigung existiert und eine Kennzeichnung mit dem CE-Kennzeichen erfolgt ist. Dadurch soll gewährleistet werden, dass die PSA europäischen Sicherheitsstandards entspricht.

Darüber hinaus müssen die Inverkehrbringenden ihren Namen, den eingetragenen Handelsnamen oder die eingetragene Marke und die Postanschrift, unter der sie erreichbar sind, angeben. Ist das auf dem Produkt nicht möglich, muss es auf geeignete andere Weise geschehen. Somit ist dem Kunden immer ein Ansprechpartner bei Problemen bekannt.

Ebenso müssen dem Produkt Unterlagen für den Nutzenden beiliegen, die es ihm ermöglichen, das Produkt sicher zu verwenden. Das können zum Beispiel Hinweise auf Gefahren bei Fehlgebrauch, Tragedauerbegrenzung oder Hinweise auf Einsatzgrenzen sein. Diese Informationen müssen leicht zu verstehen sein, technischen Entwicklungen sowie Veränderungen im Verhalten der Endnutzenden Rechnung tragen und auf dem aktuellsten Stand sowie in der Sprache des Landes sein, in dem das Produkt verkauft wird.

Liegt dem Produkt keine Bedienungs- oder Benutzungsanleitung bei oder ist diese in einer fremden Sprache verfasst, so sollte das Produkt kritisch hinterfragt und gegebenenfalls auch nicht eingesetzt werden.

Durch das Konformitätsverfahren und die damit einhergehenden Pflichten wird zwar sichergestellt, dass die PSA europäischen Sicherheitsstandards entspricht, jedoch sagt das noch nicht unbedingt etwas darüber aus, ob die PSA auch für den Einsatzzweck geeignet ist.

Hier kann es weitere Anforderungen, z.B. aus technischen Regelwerken wie Normen oder Fachrichtlinien von Verbänden oder auch Unfallversicherungsträgern geben. Gibt es zu einer PSA keine Regelungen, die die Eignung für den Einsatzzweck bestätigen, muss die Eignung durch eine eigene Gefährdungsbeurteilung belegt werden.

Problem Selbstbeschaffung

In den vorangegangenen Abschnitten wurden die Anforderungen an die Produkte und die Pflichten der einzelnen Akteure erläutert. Diese Pflichten können vom Träger des Brandschutzes als Unternehmer nur erfüllt werden, wenn bekannt ist, was von den Einsatzkräften verwendet wird. Alle beschriebenen Anforderungen gelten natürlich auch für PSA und Ausrüstungsgegenstände, die selbst beschafft wurden und zudem für die Personen, die eine Beschaffung in Eigenregie getätigt haben.

Beschafft sich ein Mitglied einer Feuerwehr eigenständig PSA oder Zusatzausrüstung, so entzieht es dem Unternehmer bzw. der Unternehmerin die Kontrolle über die PSA und Ausrüstung. Der Unternehmer bzw. die Unternehmerin kann dementsprechend nicht mehr gewährleisten, dass die Ausrüstung den geltenden Anforderungen entspricht und auch eine Prüfung auf Kompatibilität mit der restlichen Ausrüstung ist nicht möglich. Darüber hinaus muss die Ausrüstung regelmäßig auf ihre einwandfreie Funktion überprüft werden. Eine Kontrollmöglichkeit muss dem Unternehmer bzw. der Unternehmerin bzw. deren Vertretern (Wehrführenden, Gerätewartin/Gerätewart) möglich sein. Ist der Prüfaufwand gleichzusetzen mit dem für die vom Unternehmer bzw. von der Unternehmerin beschaffte Ausrüstung, so mag das noch halbwegs funktionieren. Was ist jedoch mit Ausrüstung, die einen erhöhten oder speziellen Prüfaufwand besitzt? Wer reinigt die selbstbeschaffte PSA? Wer übernimmt hier die Kosten?

Und das sind nicht die einzigen Fragen, die gestellt werden müssen. Was passiert, wenn die selbstbeschaffte Ausrüstung Schaden nimmt? Wer bezahlt das? Gelegentlich bekommen die Unfall-

versicherungsträger Anfragen aus dieser Richtung. Die Nutzenden erwarten dann häufig vom Unternehmer/von der Unternehmerin, also der Stadt oder Gemeinde, dass die im Einsatz zerstörten Teile vollständig ersetzt werden. Das ist aber selten der Fall. Die häufigste Antwort der zuständigen Städte oder Gemeinden ist, dass ja eine ausreichende PSA zur Verfügung gestellt wurde und selbstbeschaffte PSA bei Verlust oder Beschädigung somit auch in der Eigenverantwortung der Beschaffenden liegen. Mit Glück wird der Wert ersetzt, der der vom Unternehmer bzw. der Unternehmerin gestellten Ausrüstung entspricht. Eine Verpflichtung seitens des Unternehmers bzw. der Unternehmerin dazu besteht nicht. Hier ist Enttäuschung vorprogrammiert.

Zuzahlung zur PSA

In einigen Feuerwehren existiert auch die Praxis, dass der Träger des Brandschutzes einen Grundanteil der Kosten der PSA trägt und der Rest vom Feuerwehrangehörigen zu tragen ist. Ein Grund für diese Zuzahlung kann sein, dass die betroffene Einsatzkraft ein anderes Modell oder eine aus ihrer Sicht höherwertigere oder modischere PSA tragen möchte. Stellt der Träger der Feuerwehr eine PSA zur Verfügung, die die Anforderungen an die Aufgaben und das entsprechende Schutzniveau erfüllt, so sind Zuzahlungen, quasi als Upgrade, le-

gitim. Vorab müssen nur die Fragen der eventuell höheren Kosten für Prüfung und Reinigung oder der Ersatz bei Beschädigung oder Verlust geklärt werden.

Ist jedoch eine andere PSA aufgrund z.B. orthopädischer Besonderheiten erforderlich, so sind die Kosten für diese PSA bzw. die Änderung komplett vom Träger/von der Trägerin des Brandschutzes zu zahlen. Als Beispiel seien hier Feuerwehrschutzstiefel genannt: Es werden Schlupfstiefel zur Verfügung gestellt, die den Anforderungen der Tätigkeit genügen und auch vom Schutzniveau her ausreichend sind. Die Einsatzkraft möchte jedoch Schnürstiefel tragen und begründet dies mit orthopädischen Problemen des Fußes, weil Schnürstiefel einen besseren Halt des Fußes z.B. aufgrund vorgeschädigter Bänder gewährleisten. Somit hat der Träger/die Trägerin des Brandschutzes die Mehrkosten zu tragen. Unter Umständen muss die Notwendigkeit jedoch ärztlich attestiert werden.

Eine weitere Möglichkeit für Zuzahlungen kann eine private und dienstliche Nutzung von PSA sein. Das kommt zwar selten, aber dennoch vor. Das Kalkül dahinter ist, dass die PSA doppelt genutzt werden kann und die Kosten dafür geteilt werden. Beispiele hierfür sind z.B. Schnittschutzhosen, Handschuhe oder auch Stiefel, die zusätzlich zum Feuerwehrdienst auch bei privaten Arbeiten genutzt werden können. Die Einsatz-

kraft, wie auch die Gemeinde profitieren somit beide von der PSA, zahlen jedoch nur die Hälfte.

Auch wenn dieses Vorgehen nicht verboten ist, so ist es als äußerst kritisch zu betrachten und sollte unterbleiben. Der Unternehmer/die Unternehmerin, also die Stadt oder Gemeinde, hat für eine funktionsfähige und einwandfreie PSA zu sorgen. Wird die PSA jedoch auch privat genutzt, unterliegt sie einer weit höheren Abnutzung und nicht dem ständigen Zugriff der Gemeinde oder Stadt und somit auch nicht ihrer Kontrolle. Darüber hinaus besteht auch die Gefahr, dass die PSA zu Hause verbleibt und im Einsatzfall nicht zur Verfügung steht. Wird die PSA dann im privaten Gebrauch beschädigt oder gar gänzlich zerstört, ist der Streit über die Kosten der Neubeschaffung vorprogrammiert. Zudem ist die Gefahr einer Kontaminationsverschleppung von Schadstoffen vom Feuerwehrbereich in den privaten Lebensbereich gegeben.

Als Fazit bleibt also festzuhalten, dass grundsätzlich eine Selbstbeschaffung möglich ist. Es dürfen jedoch nur PSA und Zubehörteile beschafft werden, die für den Feuerwehrdienst geeignet sind und deren Eignung nachgewiesen ist. Darüber hinaus muss immer die Abstimmung bzw. Zustimmung des Unternehmers bzw. der Unternehmerin erfolgen, da dieser schlussendlich die Verantwortung und eventuell zusätzliche Kosten trägt.



» Eine große Vielfalt an Einsatzschutzkleidungen erschwert die richtige Auswahl

Verklebtes Einatemventil:

Beinaheunfall beim Atemschutz

Bild: Ingo Plehl / HFUK Nord



» Ein verklebtes Einatemventil führte durch Querschnittsverringering zu erheblichem Einatemwiderstand

Wie bereits im Sicherheitsbrief Nr. 43 berichtet, kam es im 2. Halbjahr 2017 zu einer Notsituation bei einem Atemschutzeinsatz durch ein verklebtes Einatemventil. Hier wurde die falsche Reinigung der Atemschutzmaske als ursächlich identifiziert. Nachdem diese Fehler beseitigt und alle Ventile und Ventilträger aller Masken ausgetauscht wurden, kam es in diesem Jahr wieder zu einer gefährlichen Situation aus gleicher Ursache und aus dem gleichen Maskenpool.

Einsatzablauf

Ein Trupp rüstete sich im Rahmen eines Containerbrandes mit Atemschutzgeräten aus. Für ein Truppmitglied war dies der erste richtige Einsatz. Schon beim Aufsetzen der Atemschutzmaske bemerkte die Einsatzkraft, dass der Einatemwiderstand ziemlich groß war. Dies wurde auf den ersten Einsatz und die Aufregung geschoben. Auch das Anschrauben des Lungenautomaten und

die Luftdusche brachten keine Verbesserung in der Luftzufuhr. Mit einem halb angeschraubten Lungenautomat war eine ausreichende Luftzufuhr gegeben. Da der Einsatz auch ohne Atemschutz möglich war, wurde der Einsatz nicht abgebrochen. Unter besonderer Aufsicht des Trupppartners wurde der Brand bekämpft. Es kam zu keinen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Anschließend wurde das Atemschutzgerät dem Einsatzleiter übergeben. Dieser stellte eine teilweise verklebte Einatemventilscheibe der Maske fest. Das Atemschutzgerät wurde sichergestellt, und über die Atemschutzwerkstatt dem Hersteller zur Ursachenanalyse übergeben.

Verhalten bei Geräteproblemen beim Atemschutzeinsatz

Sofern bei der zwingend erforderlichen Einsatzkurzprüfung oder danach ein Fehler an einem Atemschutzgerät auftritt, ist der Einsatz mit diesem Gerät

sofort abubrechen. Das Gerät ist gemäß FwDV 7 sicherzustellen und der Atemschutzgerätewerkstatt zur besonderen Prüfung zu übergeben. Störfälle sollen beim Referat 8 der vfdb gemeldet werden, s. Sicherheitsbrief Nr. 43.

Abschlussbericht des Herstellers

Ein Verkleben der Ventilscheibe ist nicht auszuschließen. Wichtig ist das Spülen mit frischem Wasser und ggf. Wässern, um Reste sowohl vom Reinigungs- als auch vom Desinfektionsmittel zu entfernen. Die Einatemventilscheiben und die Einatemventilsitze sind seit 2002 gemäß der Wartungsrichtlinie (vfdb RL o8o4) nicht mehr mit einem festen Austauschintervall belegt. Dem Gerätewart/der Gerätewartin wurde damit eine höhere Verantwortung auferlegt. Somit sind die Sicht-, Dicht- und Funktionsprüfung von entscheidender Bedeutung. Diese sind akribisch durchzuführen. Die Durchführung der Sichtprüfung wird in den Gerätewart- handbüchern des Herstellers angepasst.

In Zukunft werden sowohl die Sichtprüfung als auch die Funktionsprüfung durch den Atemschutzgerätewart/die Atemschutzgerätewartin wie folgt beschrieben: „*Funktion des Einatemventils mit einem stumpfen Gegenstand (z.B. Dichtringausheber) prüfen. Dazu mindestens zweimal über die Mitte des Ventils die „Leichtgängigkeit“ prüfen.*“

Schlussfolgerungen

Die große Verantwortung des Atemschutzgerätewartes/der Atemschutzgerätewartin ist hier deutlich geworden, um derartige Verklebungen so zu erkennen und zu beheben, dass diese an der Einsatzstelle gar nicht erst auftreten. Trotzdem können Verklebungen des Einatemventils nicht völlig ausgeschlossen werden. Nicht nur deshalb ist die Einsatzkurzprüfung von besonderer Bedeutung und auch bei zeitkritischen Einsätzen durchzuführen. Bei der Feststellung von Beeinträchtigungen oder Defekten muss der Einsatz mit diesem Gerät abgebrochen werden.

PSA-Verordnung:

Ende der Übergangsfrist

Seit 21. April 2019 muss die neue PSA-Verordnung der Europäischen Union vollumfänglich angewendet werden. Die Übergangsfristen der 2016 veröffentlichten Verordnung (EU 2016/425) sind nun verstrichen, somit müssen nun sämtliche Neuerungen der Verordnung umgesetzt werden. Die Verordnung richtet sich in erster Linie an die Hersteller, Importeure und Händler von Persönlichen Schutzausrüstungen (PSA) sowie notifizierte Prüf- und Zertifizierungsstellen. Sie ersetzt die PSA-Richtlinie 89/686/EWG.

Persönliche Schutzausrüstungen, die nach PSA-Richtlinie (vorherige Rechtsgrundlage) in Verkehr gebracht wurden, gelten weiterhin als sicher und müssen nicht ausgetauscht werden.

Wie wir bereits im Sicherheitsbrief Nr. 40 informierten, ändert sich die Einstufung einiger Produkte. Es gibt drei PSA-Kategorien, denen unterschiedliche Prüfanforderungen zugeordnet sind. Produkte wie zum Beispiel Gehörschutz, Rettungswesten oder PSA zum

Schutz gegen Kettensägenschnitte fallen jetzt unter die Kategorie III. Damit unterliegen sie einer Produktionskontrolle durch eine notifizierte Stelle.

PSA nach Kategorie III

Diese Kategorie III umfasst ausschließlich die Risiken, die zu sehr schwerwiegenden Folgen wie Tod oder irreversiblen Gesundheitsschäden führen können. Im Unterschied zur PSA-Richtlinie ist die Risikokategorie III um die fünf Risiken Ertrinken, Schnittverletzungen durch handgeführte Kettensägen, Hochdruckstrahl, Verletzungen durch Projektile oder Messerstiche und schädlicher Lärm erweitert worden. Das bedeutet, dass PSA, die gegen diese Risiken schützen, nun ebenfalls das strengste Konformitätsbewertungsverfahren durchlaufen müssen.

Durch diese neue Einstufung werden hier jetzt auch praktische Unterweisungen z.B. beim Tragen der Schnittschutzhosen, Rettungswesten und Gehörschutz erforderlich.

Konformitätserklärung

Bei der Beschaffung von PSA ist zu beachten, dass Hersteller künftig die so genannte Konformitätserklärung jedem einzelnen Produkt beifügen oder über das Internet zur Verfügung stellen müssen. Die Erklärung bestätigt, dass das Produkt den Anforderungen der Verordnung entspricht. Bislang reichte es aus, die Konformitätserklärung „auf Verlangen“ vorlegen zu können.

Erweiterter Geltungsbereich

Der Geltungsbereich der Verordnung ist umfassender als zuvor. Sie nimmt künftig alle Wirtschaftsakteure in die Pflicht - somit auch Händler und Importeure.

EG-Baumusterprüfungen

Bislang galten EG-Baumusterprüfungen unbegrenzt. Gemäß der neuen Verordnung werden EU-Baumusterprüfbescheinigungen nur noch für längstens fünf Jahre ausgestellt.



Bild: Christian Heinz / HFUK Nord

» Chemikalienschutzanzüge als PSA der Kategorie III

Sie sind überall...

Gefahren für Einsatzkräfte durch Lithium-Ionen-Akkus

Sei es im Smartphone oder im E-Bike, wie auch in anderen Fahrzeugen mit Hybrid- und Elektroantrieb: Heutzutage nutzt fast Jeder Lithium-Ionen-Akkus und sie sind auch aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Lithium-Ionen-Akkus haben gegenüber anderen Akku-Arten wie z.B. Nickel-Cadmium oder Natrium-Ionen-Akkus diverse Vorteile. Vor allem fällt der sogenannte Memory-Effekt weg und die Lagerzeit ist recht gut. Doch mit jeder technischen Neuerung kommen neben den Vorteilen mögliche, neue Gefahren hinzu. Da Lithium-Ionen-Akkus massenhaft im Haushalt vorhanden sind und in Zukunft auch eine größere Rolle in der Speicherung von z.B. Energie durch Photovoltaik spielen, werden die Feuerwehren bei ihren Einsätzen vermehrt damit konfrontiert werden.

Im Bereich der Industrie hat es bereits einige negative Erfahrungen mit Lithium-Ionen-Akkus gegeben. Besonders wenn größere Mengen von solchen Akkus transportiert oder zwischengelagert werden. Sind die Akkus beim Transport oder der Umlagerung stärkeren mechanischen Belastungen oder Beschädigungen ausgesetzt, so kann es bei ihnen mit etwas zeitlicher Verzögerung zu thermischen Reaktionen kommen.

Lithium-Ionen-Akkus werden derzeit in immer größeren Einheiten verbaut. So findet man sie auch als stationäre Lithium-Solar-Energiespeicher in Kellern oder auf Dachböden von Wohnhäusern mit Solarzellen auf dem Dach. Da diese Speicheranlagen in Wohngebäuden nicht zwingend gesondert gekennzeichnet sind, kommt auf die Feuerwehren ein erhöhter Erkundungsaufwand zu.

Belastungen von Lithium-Ionen-Akkus

Mechanische Belastung / Beschädigung

Mechanische Beschädigungen der Akkuzellen können im Inneren zum Bruch oder Aufreißen des Separators und somit zu heftigen Kurzschlüssen mit rasantem Temperaturanstieg führen. Ge-



» Gefahrenkennzeichnung für Lithium-Ionen-Akkus

häuse aus Kunststoff können schmelzen und entflammen. Unter Umständen ist ein mechanischer Defekt nicht unmittelbar zu erkennen. Auch längere Zeit nach dem mechanischen Defekt kann es noch zum inneren Kurzschluss kommen. Ebenso kann durch äußere Beschädigung Luft und insbesondere Luftfeuchtigkeit in die Zelle eindringen und chemische Reaktionen hervorrufen.

Elektrische Belastung

Durch Überladung von Lithium-Ionen-Speichermedien oder auch elektrische Abnutzungsschäden können Schäden entstehen, die zur Zerstörung der Akkus oder zu Bränden führen. Auch sind schon Brände durch tiefentladene Fahrrad-Akkus, die in kühler Atmosphäre aufgeladen worden sind, entstanden. Durch diese Begleitumstände hat sich der Akku soweit erhitzt, dass es zu einer Brandentstehung gekommen ist.

Thermische Belastung

Durch die Temperatureinwirkung infolge eines Brandes kann es zu einer

Selbsterhitzung von Lithium-Ionen-Speichermedien kommen. Die meisten Lithium-Ionen-Zellen sind nicht für Betriebs- und Lagertemperaturen über 60°C ausgelegt. Bei 70 – 90°C zeigen die meisten handelsüblichen Lithium-Ionen-Zellen eine Selbsterhitzung. Dadurch oder durch von außen einwirkende Wärme von 130 – 150°C beginnt die innere Zerstörung der betroffenen Zellen mit hohen Temperaturentwicklungen über 600°C. Durch diese hohe Temperatur werden Nachbarzellen mit erfasst und es kommt zu einer Kettenreaktion. Dieses thermische Durchgehen innerhalb kurzer Zeit nennt man „thermal runaway“, das eine rasche Brandausbreitung mit hoher Energiefreisetzung und starker Rauchentwicklung zur Folge hat.

Brand und Löschen von Lithium-Ionen-Speichermedien

Dieser Artikel kann keine Schulungsunterlage für die richtige Brandbekämpfung im Zusammenhang mit Lithium-Ionen-Speichermedien sein, sondern nur wesentliche Hinweise zum sicheren Um-

gang enthalten und auf weitere Fachlektüre hinweisen.

Für die Feuerwehren ist in ihrem Einsatzgebiet im Rahmen von Objektbegehungen und Übungen an bestimmten Objekten sowie durch weitere eigenständig festzulegende Erkundungsmaßnahmen vor den Einsätzen eine gute Information über mögliche Standorte von Lithium-Ionen-Speichermedien angeraten.

Zur Vorbereitung von Brandeinsätzen im Bereich von Lithium-Ionen-Speichermedien ist eine Schulung über die Gefahren der Speichermedien bei Brand, aber auch bei dem Einsatz von Löschmitteln notwendig.

Für stationäre Hausspeicheranlagen: Sollte sich eine Lithium-Ionen-Zelle durch Wärme, Überladung oder mechanische Beschädigung zersetzen oder thermisch durchgehen, entstehen auf der Oberfläche der Zelle Temperaturen bis zu 800 °C, die Zelle öffnet sich und bläst ihren Inhalt unter Überdruck nach außen ab. Dabei entsteht ein meist weißer/grauer Nebel, der Elektrolyten und andere Zellbestandteile enthält. Dieser kann sich entzünden und damit eine Stichflamme verursachen.

Das im Elektrolyten enthaltene Lithiumhexafluorophosphat (LiPF₆) ist sehr wasserempfindlich und wird mit der Luftfeuchtigkeit unter Bildung von Fluorwasserstoff (HF, Flusssäure) und Phosphorsäure (H₃PO₄) reagieren.

Der entstandene weiße Nebel ist daher als giftig und ätzend anzusehen! Er kann sich auf der feuchten Hautoberfläche lösen und zu Verätzungen führen.

Im Brandfall ist als vorrangigstes Löschmittel dennoch Wasser für eine Verhinderung der Brand- und Rauchentwicklung zu wählen. Auch gewisse Löschmittelzusätze können verwendet werden. Weitere Hinweise zu den Gefahren des Brandrauches und des kontaminierten Löschwassers können Sie dem Merkblatt für Einsatzkräfte „Einsatz an stationären Lithium-Solarstromspeichern“ entnehmen (siehe Download).

Lithium-Ionen-Speichermedien sind ein hervorragendes Speichermedium für

elektrische Energie. Die Feuerwehren können in ihrem Ausrückbezirk mit den unterschiedlichsten Speichergrößen und Speicherorten rechnen.

Für die Planung von Ausbildung und Unterweisung geben wir hier einige Downloadquellen für Informationsmaterial an:

Weitere Grundsätze bei der Brandbekämpfung durch die Feuerwehren

Empfehlungen der Arbeitsgemeinschaft der Leiter der Berufsfeuerwehren (AGBF) und des Deutschen Feuerwehverbandes (DFV)

Risikoeinschätzung Lithium-Ionen Speichermedien

<http://www.agbf.de/downloads-fachausschuss-vorbeugender-brand-und-gefahrenschutz/category/28-fa-vbgoeffentlich-empfehlungen.html?download=291:2018-05-fachempfehlung-risikoeinschaetzung-lithium-ionen-speichermedien>

Merkblatt für Einsatzkräfte

Einsatz an stationären Lithium-Solarstromspeichern – Hinweise für die Brandbekämpfung und technische Hilfeleistung

<http://www.feuerwehrverband.de/fb-elu.htm>

Taschenkarte zum Merkblatt

<http://www.feuerwehrverband.de/fb-elu.htm>

Fahrzeuge

Merkblatt „Unfallhilfe und Bergen bei Fahrzeugen mit Hochvolt-Systemen“

https://www.vfdb.de/fileadmin/download/merkblatt/Merkblatt_o604_2017.pdf

Ergänzung zu Fahrzeugen

DGUV Information 200-005 (GUV-I 8686) „Qualifizierung für Arbeiten an Fahrzeugen mit Hochvoltssystemen“

<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/i-8686.pdf>



▶ Lithium-Ionen-Akku und Ladegerät eines Trennschleifers

Bild: Jürgen Katweit / HFUK Nord

Wasserführende Armaturen in der Feuerwehr: Bestimmungsgemäß verwenden!

Wasser ist das am einfachsten verfügbare und am meisten verwendete Löschmittel bei den Feuerwehren. Seit Jahrzehnten wird das Wasser mit Stahlrohren unterschiedlicher Art auf die Brandstellen zum Löschen, zum Kühlen, Niederschlagen von Gefahrstoffwolken usw. zum Zielort gebracht. Je größer die ausgebrachte Wassermenge pro Zeiteinheit ist, desto höher sind auch die Rückkräfte am Strahlrohr, die durch die Haltemannschaft aufgebracht werden müssen. Daher wird bei leistungsstarken B-Strahlrohren die Rückkraft mit einem Stützkrümmer zum Teil umgelenkt und führt zur Reduzierung der notwendigen Haltekraft. Dadurch kann auch am B-Strahlrohr die Haltemannschaft verringert werden. Sind noch größere Wassermengen erforderlich, werden üblicherweise transportable oder fest eingebaute Monitore verwendet. Bei dem Ausbringen dieser großen Wassermengen entstehen hohe Kräfte, die bei Geräteversagen oder Defekten an den Armaturen ein hohes Verletzungspotential in sich bergen.

Auch bei dem Einsatz eines Stützkrümmers gibt es daher einige Grundsätze, die es für einen sicheren Betrieb zu berücksichtigen gilt. Ein Stützkrümmer ist so aufgebaut, dass er eine Festkupplung hat, an dem der Schlauch angeschlossen wird und eine drehbar gelagerte Kupplung (Knaggeteil), an die das Strahlrohr angeschlossen wird. Durch dieses Knaggeteil kann das an-



▶▶ Stützkrümmer mit Pfeil für die Flussrichtung

geschlossene Strahlrohr in eine leicht bedienbare Position verdreht werden. An dem Strahlrohr und an dem Griff des Stützkrümmers kann die Schlauchleitung einfach gehalten werden. Dies entspricht der Anwendung des Stützkrümmers laut Bedienungsanleitungen der Hersteller. Zur Einhaltung der korrekten Benutzung des Stützkrümmers ist auf dem Gehäuse die vorgesehene Flussrichtung des Wassers mit einem Pfeil gekennzeichnet. Das drehbar gelagerte Knaggeteil ist über einen innenliegenden Gewindestutzen mit dem Gehäuse des Stützkrümmers verschraubt. Um diesen innenliegenden Gewindestutzen festzuschrauben oder zu lösen, ist ein Spezialwerkzeug erforderlich, das an der Innenseite des Gewindestutzens



▶▶ Werkzeug zum Festziehen des Gewindestutzens im Stützkrümmer



▶▶ Angesetztes Werkzeug am Stützkrümmer

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Jeder Arbeitnehmer hat nach § 15 Abs. 2 ArbSchG die Pflicht, die Arbeitsmittel und die ihm zur Verfügung gestellte Persönliche Schutzausrüstung bestimmungsgemäß zu verwenden.

Auszug aus der UVV „Grundsätze der Prävention“ (DGUV Vorschrift 1)

§ 17 Benutzung von Einrichtungen, Arbeitsmitteln und Arbeitsstoffen

Versicherte haben Einrichtungen, Arbeitsmittel und Arbeitsstoffe sowie

Schutzvorrichtungen bestimmungsgemäß und im Rahmen der ihnen übertragenen Aufgaben zu benutzen.

Die bestimmungsgemäße Benutzung ist eine Voraussetzung für sicheres Arbeiten und verbietet eine Manipulation insbesondere an Schutzvorrichtungen.

Die bestimmungsgemäße Benutzung ergibt sich z.B. aus

- Betriebsanleitungen für Arbeitsmittel, wie Maschinen, Anlagen, Leitern,

- Sicherheitsdatenblättern für Gefahrstoffe,
- Betriebsanweisungen,
- Aufbau- und Verwendungsanleitungen, z.B. bei Gerüsten,
- der allgemein üblichen Benutzungsart.

Die Arbeitsaufgaben werden z.B. festgelegt durch

- arbeitsvertragliche Regelungen,
- Betriebsvereinbarungen,
- Arbeitsanweisungen,
- Unterweisungen,
- mündliche Absprache.

an zwei Stege greift. Dieses Spezialwerkzeug muss gesondert beschafft werden, da es nicht im Lieferumfang der Armaturen enthalten ist.

Das drehbare Knaggenteil ist notwendig, da üblicherweise zwei starre Kuppelungen von wasserführenden Armaturen nicht miteinander verbunden werden. Bei der Verbindung zweier wasserführender Armaturen mittels starrer Festkupplungen könnten sich diese durch Verdrehung einer der Armaturen gegebenenfalls öffnen.

Ein B-Stützkrümmer nach DIN 14368 unterliegt, wie auch andere Armaturen mit drehbarem Knaggenteil, der Sichtprüfung nach jeder Verwendung. Dort sollte auf äußerliche Beschädigungen geachtet und zumindest von Hand geprüft werden, ob sich der innenliegende Gewindestutzen gelöst hat. Zusätzlich ist es aber auch erforderlich, einmal jährlich im Rahmen der Geräteprüfung die Befestigung des drehbaren Knaggenteils auf festen Sitz zu prüfen, d.h. ob es komplett in die Armatur eingeschraubt ist. Im Jahr 2013 hat sich in einer bayerischen Feuerwehr ein Unfall mit schweren Verletzungsfolgen ereignet, da sich der innenliegende Gewindestutzen gelöst hat und unter Druck



Bild: Dirk Rixen / HFUK Nord

► Aufbau eines Behelfsmonitors mit Stützkrümmer

das drehbare Knaggenteil mit dem Strahlrohr davonflog.

Bei der Betrachtung der bestimmungsgemäßen Verwendung von Stützkrümmern ist eine bisher in der Feuerwehr übliche Nutzungsweise des Stützkrümmers als unzulässig einzustufen. In der Feuerwehr kommt weit verbreitet ein Hilfsmonitor zur Anwendung, bei dem ein B-Strahlrohr und Stützkrümmer mit einem durch Druckschläuche stabilisierten Verteiler verbunden werden. Das drehbare Knaggenteil wird an dem B-Abgang, also an dem dritten bzw. Sonderrohr des Verteilers und das B-Strahlrohr an der Festkupplung des

Stützkrümmers angeschlossen. D.h. der Stützkrümmer wird entgegen der vorgegebenen Flussrichtung verwendet. Weiterhin werden zwei starre Festkupplungen miteinander verbunden und die Kombination aus Stützkrümmer mit B-Strahlrohr kann aufgrund des Gewichtes und der Verbindung mit dem Verteiler über das drehbare Knaggenteil leicht zur Seite kippen. So kann z.B. ein Betrieb des Hilfsmonitors ohne Aufsicht bei kurzer Druckunterbrechung und anschließender Wassergabe aufgrund des kippenden Strahlrohrs zu unkontrollierter Wasserabgabe und zu gefährlichen Situationen führen.

Neue Norm:

Feuerwehrleitern und die DIN EN 131

Wenn in der Überschrift „Feuerwehrleitern“ steht, kommt schnell die Frage auf: Gibt es in der Feuerwehr auch andere Leitern und wenn ja, wie heißen die denn? Feuerwehrleitern sind die Leitern, die auf den Feuerwehrfahrzeugen mit in den Einsatz genommen werden und dessen Handhabung weitestgehend in der Feuerwehr-Dienstvorschrift (FwDV) 10 „Tragbare Leitern“ beschrieben wird. Es handelt sich z.B. um Steck-, Schieb-, Klapp- und Multifunktionsleitern. Im Gegensatz dazu gibt es „feuerwehrfremde“ Leitern, wie wir es als Sammelbegriff für alle Leitern, die im und am Feuerwehrhaus verwendet werden und nicht zu den Feuerwehrleitern zählen, benennen. Zumeist sind es einfache Haushaltsleitern oder etwas höhere Leitern, um auf Regale zu gelangen

oder auf höher gelegene Flächen bzw. Dachböden klettern zu können.

Wenn es jetzt Änderungen für Leitern durch neu gefasste Normen, wie die DIN

EN 131 gibt, ist es hilfreich, in deren Anwendungsbereich zu schauen, um festzustellen, ob die Änderungen auch für die Feuerwehrleitern gelten. Die erste Erleichterung stellt sich ein, wenn man in



Bild: Jürgen Kalweit / HFUK Nord

► Kennzeichnung einer Leiter für den privaten Gebrauch

den Teilen eins bis drei der DIN EN 131 nachliest, dass diese Neuerungen nicht für Feuerwehrleitern gelten. Für die „feuerwehrfremden“ Leitern gelten diese Änderungen jedoch und daher gehen wir auf einige wesentliche Neuregelungen ein.

Die Neuregelungen in der DIN EN Teil 1 bis 3 sind auf das Unfallgeschehen mit Leitern zurückzuführen. Viele Nutzende sind im Umgang mit Leitern fahrlässig oder nicht richtig geschult worden. Ursachen für Leiterunfälle gibt es viele: Entweder war die Leiter für die Tätigkeit nicht geeignet oder der Untergrund nicht ausreichend fest und die Leiter sackte weg. Laut der Statistik zum Arbeitsunfallgeschehen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) gab es im Jahr 2016 insgesamt knapp 23.700 meldepflichtige Unfälle, die im Zusammenhang mit Leitern geschahen. Fast jeder 15. Unfall hatte schwere Verletzungen zur Folge oder endete tödlich. Fast 90 Prozent aller Leiterunfälle, so das Ergebnis der Berufsgenossenschaft (BG) BAU, fallen auf die mangelhafte Standsicherheit zurück. Die überarbeitete Norm soll dafür sorgen, dass diese Gefahrenquelle bereits bei der Herstellung der Leitern minimiert wird.

Im Bereich der „feuerwehrfremden“ Leitern sind die Kennzeichnung und die Gebrauchsanleitung im März 2018 durch DIN EN 131 Teil 3 novelliert worden. So regelt diese Norm die Mindestanforderungen an Sicherheitskennzeichnung, Gebrauchsan-

leitungen und die verbindlichen Symbole für alle Leitern. Exemplarisch werden in der Norm nun Leitern in zwei Klassen unterteilt: Solche für den gewerblichen und solche für den privaten Gebrauch. Die eindeutige Unterscheidung für den Verbraucher erfolgt durch ein entsprechendes Piktogramm auf der Leiter.

Die wichtigste Änderung der DIN EN 131 betrifft alle tragbaren Anlegeleitern mit einer Leiterlänge von über drei Metern. Diese müssen in Zukunft eine größere Standbreite aufweisen, entweder durch eine Quertraverse oder durch eine sogenannte konische Bauweise.

Was bedeutet die neue Norm für die „feuerwehrfremden“ Leitern in den Feuerwehrlhäusern? Ältere Leitermodelle, die nicht der aktuellen Norm und somit dem Stand der Technik entsprechen, können weiterverwendet werden, wenn deren Sicherheit für den entsprechenden Arbeitsauftrag gewährleistet ist. Nur weil Produkte mit einem höheren Sicherheitsgrad zur Verfügung stehen, bedeutet das nicht, dass die anderen Produkte verboten sind. Wenn eine Leiter zum Zeitpunkt des Inverkehrbringens den gültigen Rechtsvorschriften entspricht, darf sie auch nach einer Aktualisierung der Rechtsvorschrift verwendet werden.

Auch in den Feuerwehren ist es erforderlich, für gewisse Bereiche Gefährdungsbeurteilungen für Arbeitsmittel zu erstellen.

Sollte dabei herauskommen, dass die Standsicherheit der Leitern nicht gewährleistet ist, empfiehlt es sich, je nach Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung, die entsprechenden Leitern mit einer Traverse nachzurüsten.

Für die Prüfung der feuerwehrfremden Leitern muss die Feuerwehr sogenannte befähigte Personen beauftragen, die durch Ausbildung, Berufserfahrung und Schulung das Knowhow haben, den Zustand einer Leiter richtig beurteilen zu können.

Für diese „feuerwehrfremden“ Leitern empfehlen wir die DGUV Information 208-016 „Handlungsanleitung für den Umgang mit Leitern und Tritten“ heranzuziehen, um wertvolle Hinweise zur Beschaffung, Bereitstellung und Benutzung von Leitern zu erhalten. Dort finden sich auch Anregungen für eine Unterweisung im Umgang mit Leitern und ergänzende Angaben für die Prüfung und Instandhaltung von Leitern. Am Ende des Heftes gibt es Kopiervorlagen eines Kontrollblattes und einer Checkliste zur Überprüfung von Leitern und Tritten. Diese Information können Sie bei Ihrer Feuerwehr-Unfallkasse in gedruckter Form anfordern oder als PDF-Datei bekommen. Dieses Heft kann auch direkt bei der DGUV unter dem Link <https://publikationen.dguv.de> heruntergeladen werden.



Bild: Jürgen Kalweit / HFUK Nord

» Lagerung von feuerwehrfremden Leitern im Feuerwehrhaus

Fahrsicherheit für Einsatzkräfte:

Feuerwehr-Unfallkassen bieten Trainings und Simulator an

Bild: Christian Wunder / FUK Mitte



Immer wieder machen Schlagzeilen über Unfälle mit Einsatzfahrzeugen die Runde. Tatsächlich ist statistisch gesehen die Gefahr, in einen schweren Unfall während einer Einsatzfahrt verwickelt zu werden, um ein 17-faches höher als während einer normalen Fahrt. Einsatzfahrten zu trainieren, ist daher von enormer Wichtigkeit. Einsatzfahrten können aber nicht im normalen Straßenverkehr trainiert werden, daher gibt es andere Trainingsmöglichkeiten.

Um zumindest das Risiko hinsichtlich zu geringer Fahrpraxis zu minimieren, gibt es die Möglichkeit, Einsatzfahrert Trainings durchzuführen. Die Feuerwehr-Unfallkassen halten diese Trainings für sinnvoll und unterstützen diese auch.

Grundsätzlich gibt es zwei Varianten, die auf unterschiedliche Methoden und Ausbildungsziele abzielen. Diese wären das klassische Fahrsicherheitstraining oder gelegentlich umgangssprachlich bei den Hilfeleistungsorganisationen auch „Blaulichttraining“ genannt oder Trainings in Fahrsimulatoren. Hier können Verkehrssituationen bei Einsatzfahrten eingespielt werden, die dann das richtige Verhalten in den Situationen trainieren sollen. Einsatzfahrten lassen sich so gefahrlos trainieren.

Erkenntnisse wie Bremsweg, Fahrzeugmaße und Lenkverhalten der eigenen Einsatzfahrzeuge lassen sich jedoch nur durch praktisches Üben und Erfahren mit den eigenen Fahrzeugen erlernen.

Und hier setzen die praktischen Einsatzfahrtrainings an. Die „Blaulicht- oder Einsatzfahrtentrainings“ bieten die Möglichkeit, auf abgesperrtem Gelände sein Fahrzeug und vor allem die Grenzen des Fahrzeugs kennen zu lernen.

Bei beiden Trainings versuchen die Trainer durch z.B. das Einspielen oder Stellen von Aufgaben, Stress zu erzeugen und somit die Anforderungen an den Fahrer soweit wie möglich an die Realität heranzubringen.

Wann und wo kann man Simulator- oder Praxistrainings durchführen?

HFUK Nord

Seit dem Jahr 2015 betreibt die Feuerwehrakademie Hamburg einen Einsatzfahrten-Simulator. Die HFUK Nord bezuschusst das Training für Feuerwehrangehörige aus ihrem Geschäftsgebiet. Die Ausbildung dauert ca. 8 Stunden und beinhaltet beispielsweise die rechtlichen Grundlagen

von Einsatzfahrten, Grundlagen der Fahrphysik, Übungen zur Aufmerksamkeitsförderung beim Fahren sowie das eigentliche „Fahren“ des Simulators.

Die Kosten für den Trainingstag belaufen sich auf 120 €, wobei die HFUK Nord 80 € pro Teilnehmendem der Freiwilligen Feuerwehr übernimmt. Der Eigenanteil pro Teilnehmenden liegt für eine Gemeinde somit nur noch bei 40 €. Die Anmeldung und Abrechnung erfolgt über die Feuerwehrakademie Hamburg, Herrn Evers per Mail info@feuerwehrakademie.de. Herr Evers gibt dann auch die weiteren Informationen zum Lehrgangsablauf.

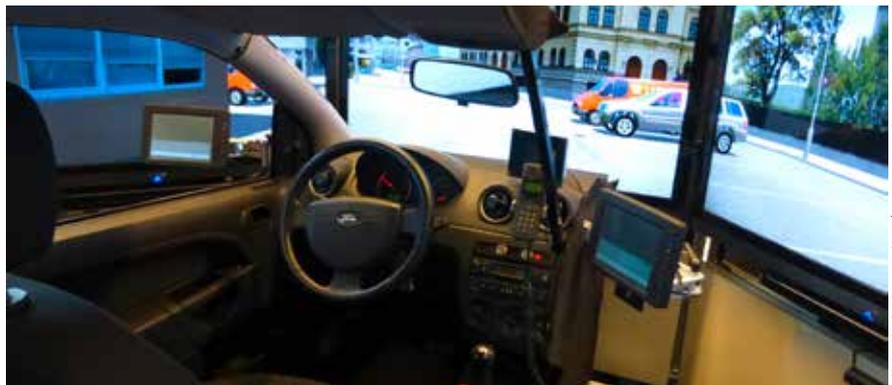
Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Vergabe der freien Plätze. Wer sich also schnell anmeldet, hat die größten Chancen.

Die Termine für das Jahr 2020 im Simulator Hamburg sind:

- Samstag 07.03.
- Samstag 28.03.
- Samstag 25.04.
- Samstag 16.05.
- Samstag 13.06.
- Samstag 05.09.
- Samstag 17.10.
- Samstag 07.11.

Zusätzlicher Anreiz: Lehrgang gemäß Berufskraftfahrer-Qualifizierungsgesetz

Die Feuerwehrakademie Hamburg ist zertifizierter Anbieter von Lehrgängen gemäß dem *Gesetz über die Grundqualifikation und Weiterbildung der Fahrer*



► Blick auf den Fahrsimulator für Sondersignalfahrten

Bild: Christian Heinz / HFUK Nord

bestimmter Kraftfahrzeuge für den Güterkraft- oder Personenverkehr, kurz nach dem Berufskraftfahrer-Qualifizierungsgesetz (BKrQFG). Einsatzfahrer, die als Berufskraftfahrer arbeiten, können sich das Simulatortraining als Fortbildung anerkennen lassen.

FUK Brandenburg

Die FUK Brandenburg bietet für Feuerwehrangehörige, die Einsatzfahrzeuge der Feuerwehr unter Alarmbedingungen im öffentlichen Straßenverkehr führen sowie auch alle anderen Feuerwehrangehörigen, die auf der Fahrt zum Feuerwehrhaus im Alarmfall Sonderrechte in Anspruch nehmen, ein simulatorgestütztes Verkehrssicherheitstraining im IAG der DGUV in Dresden an. Die Fahrer sollen zum richtigen Verhalten beim Führen von Feuerwehrfahrzeugen im öffentlichen Straßenverkehr unter Alarmbedingungen sensibilisiert werden.

Die Termine sind:

- 13.02. bis 14.02.2020 Dresden (für Feuerwehr)
- 20.02. bis 21.02.2020 Dresden (für Feuerwehr)
- 17.09. bis 18.09.2020 Dresden (für Rettungsdienst)

FUK Mitte

Für „neue“ Fahrer von Einsatzfahrzeugen bietet die Feuerwehr-Unfallkasse Mitte für ihre Versicherten auch 2020 wieder Fahrsicherheitstrainings gemeinsam mit dem ADAC Fahrsicherheitszentrum Thüringen in Nohra an.

Das Training richtet sich vorrangig an „neue“ Fahrerinnen und Fahrer von Löschgruppen- bzw. Tanklöschfahrzeugen. Das heißt Feuerwehrangehörige, die ihre Fahrerlaubnis für LKW (C/CE) in den letzten fünf Jahren erworben haben.

Die Anmeldung erfolgt über die Feuerwehr-Unfallkasse Mitte. Das Anmeldeformular sowie weitere Informationen zu Kosten und Teilnahmebedingungen stehen auf der Internetseite www.fukmitte.de zur Verfügung.

Folgende Termine werden angeboten (jeweils von 08:00-16:00 Uhr):

- Samstag 08.02.2020
- Samstag 22.02.2020
- Sonntag 01.03.2020
- Samstag 14.03.2020
- Sonntag 29.03.2020
- Samstag 25.04.2020
- Sonntag 17.05.2020
- Samstag 06.06.2020
- Samstag 24.10.2020
- Samstag 14.11.2020
- Samstag 28.11.2020
- Samstag 05.12.2020.

Vordruck für Bescheinigung:

Eignungsuntersuchung Atemschutz – G26.3

Allgemein bekannt ist, dass sich Atemschutzgeräteträger wiederkehrend einer entsprechenden Untersuchung gemäß DGUV Grundsatz für arbeitsmedizinische Untersuchungen „G 26“ unterziehen müssen. Dass die Bescheinigungen für diese Untersuchung an keine spezielle Form gebunden sind, ist hingegen wenig verbreitet. Dabei hatten sich entsprechende Vorlagen, zu meist in grün gehalten, als Bescheinigung etabliert und wurden nicht in Frage gestellt.



Bild: Christian Heinz / HFUK Nord

Mit Änderungen in der „Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge“ (ArbMedVV) 2013 kam es dann allerdings zu Irritationen in Bezug auf die Durchführung und vor allem die Bescheinigung der G 26 – Untersuchung für Atemschutzgeräteträger. Teilweise haben Untersuchende die Eignung formlos auf einem Kopfbogen der Arztpraxis bestätigt. Diese Bescheinigungen wurden in einigen Fällen von anderen Stellen, wie z.B. Atemschutz-Übungsanlagen, nicht anerkannt.

Um auf diese Irritationen zu reagieren hat das Sachgebiet „Feuerwehren und

Hilfeleistungsorganisation“ der DGUV bereits 2014 das Infoblatt Nr. 03 inklusive einer Mustervorlage zur „Ärztlichen Bescheinigung über die Untersuchung von Einsatzkräften der Feuerwehr“ veröffentlicht und zur Nutzung durch die untersuchenden Stellen empfohlen. Mit Einführung der neuen UVV „Feuerwehren“ (2019) wurde diese Mustervorlage entsprechend der nun gültigen Vorschriften angepasst. Die Feuerwehr-Unfallkassen (FUK Mitte, HFUK Nord, FUK BB) empfehlen einheitlich nur diesen Vordruck zu verwenden und bieten diesen in ausfüllbarer Ver-

sion zum Herunterladen auf ihren Internetseiten an.

Da die Form der Bestätigung der Atemschutztauglichkeit nicht vorgeschrieben ist, sollten die Träger der Feuerwehren bei der Beauftragung von Ärzten gemäß § 7 UVV „Feuerwehren“ die Nutzung des bereitgestellten Vordrucks vertraglich vereinbaren. Dadurch wird sichergestellt, dass alle Feuerwehrangehörigen eine einheitliche Tauglichkeitsbescheinigung vorlegen können und diese ohne Probleme Anerkennung bei anderen Organisationen findet.

Neue Schriften und Medien:

DGUV Information 205-032 „Rettungswesten und Atemschutz bei Einsätzen auf Binnenschiffen“



Wenn die Gefahr besteht, dass Feuerwehrangehörige ertrinken können, müssen gemäß § 22 DGUV Vorschrift 49 „Feuerwehren“ Auftriebsmittel getragen werden. Ist dies aus betriebstechnischen Gründen nicht möglich, ist die Sicherheit auf eine andere Weise herzustellen. Die neue DGUV Information 205-032 „Rettungswesten und Atemschutz bei Einsätzen auf Binnenschiffen“ erläutert diese betriebstechnischen Gründe für den Fall einer Brandbekämpfung auf Binnenschiffen sowie die Kombination von Rettungswesten und Atemschutzgeräten bei der Feuerwehr.

In der neuen Broschüre wird auf die Bereitstellung, Nutzung sowie auf die Unterschiede in der Ausführung von Rettungswesten hingewiesen. Grundsätzlich sind nicht alle Rettungswesten für den Einsatz in Kombination mit der Schutzausrüstung der Feuerwehr und insbesondere einem Umluft unabhängigen Atemschutzgerät geeignet. Bereits bei der Beschaffung ist die Kombinierbarkeit und die mögliche gegenseitige Beeinflussung zu berücksichtigen und die Vereinbarkeit der Kombination durch die Hersteller bestätigen zu lassen.

Neben der Bereitstellung, kommt der Unterweisung im Umgang mit dieser PSA-Kombination eine besondere Bedeutung zu. Die Broschüre zeigt daher beispielhaft die richtigen Trageweisen der Kombinationen.

Ebenso wird auf die Bereitstellung entsprechender Einsatzmittel eingegangen, wie auch auf die Trageweise bestimmter Ausrüstungen während des Übersetzens mit einem Wasserfahrzeug und bei dem

Übersteigen sowie auf die Positionierung und Eigensicherung des Sicherheitstrupps.

Die Druckschrift kann über das Publikationsverzeichnis der DGUV heruntergeladen (www.hfuk-nord.de; Webcode: DGUVInfo) oder über die zuständigen Geschäftsstellen der Feuerwehr-Unfallkassen in gedruckter Fassung bezogen werden.



Bild: Ingo Piehl / HFUK Nord

► Kombiniertes Tragen einer Rettungsweste mit einem Atemschutzgerät

DGUV-Information 205-031 „Zusatzrüstung an persönlicher Schutzausrüstung der Feuerwehr“

Im März 2019 ist die neue DGUV Information 205-031 „Zusatzrüstung an persönlicher Schutzausrüstung der Feuerwehr“ veröffentlicht worden.

Hier wurde die vfdb-Richtlinie o820, eine Richtlinie der Vereinigung zur Förderung des Deutschen Brandschutzes e. V. (vfdb), im Wortlaut in die nun vorliegende DGUV Information 205-031 übernommen.

Die 16 Seiten umfassende DGUV Information 205-031 beschreibt die Mindestanforderungen an Zusatzrüstungen hinsichtlich der Wechselwirkung mit der persönlichen Schutzausrüstung der Feuerwehr während der Benutzung und kann als Leitfaden für die Auswahl bei der Beschaffung geeigneter Zusatzrüstung zur Kombination mit einer PSA herangezogen wer-

den. Sie richtet sich in erster Linie an die Träger bzw. Trägerinnen des Brandschutzes und soll ihnen Hilfestellung bei der Umsetzung ihrer Pflichten aus Arbeitsschutz- oder Unfallverhütungsvorschriften geben. Damit wird für die Ermittlung von feuerwehrspezifischen Risiken und der Zuordnung von Zusatzrüstung und PSA ein Hilfsmittel an die Hand gegeben.

Für die DGUV Information 205-031 sind die üblichen Gefahren zugrunde gelegt worden, die bei der Brandbekämpfung im Innen- und Außenbereich sowie bei der technischen Rettung, den ABC-Einsätzen gemäß Feuerwehr-Dienstvorschrift FwDV 500 „Einheiten im ABC-Einsatz“ und den sonstigen Hilfeleistungen anzunehmen und im Tätigkeitsfeld der meisten Feuerwehren auch regelmäßig anzutreffen sind (siehe

auch DGUV Information 205-014 „Auswahl von persönlicher Schutzausrüstung für Einsätze bei der Feuerwehr – Basierend auf einer Gefährdungsbeurteilung“).

Feuerwehren können die Broschüre auf Anfrage bei ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger bzw. den jeweiligen Geschäftsstellen erhalten.



Broschüre „Schutz und Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung für Angehörige der Freiwilligen Feuerwehren“

Die Feuerwehr ist eine Hilfeleistungsorganisation, in der mehr als eine Million Männer und Frauen freiwillig Dienst für die Allgemeinheit versehen. Aus diesem Grunde hat der Staat die Feuerwehren in den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung einbezogen. Jeder Feuerwehrangehörige hat heute, wenn er oder sie einen Arbeitsunfall im Feuerwehrdienst erleidet, einen Rechtsanspruch auf Leistungen aus der gesetzlichen Unfallversicherung. Hinzu kommen Mehrleistungen und freiwillige Zusatzleistungen.

Die Broschüre „Schutz und Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung“ gibt einen Überblick über den Umfang des Versicherungsschutzes und die Leistungen, die im Falle eines Unfalls von den Feuerwehr-Unfallkassen erbracht werden.

Neben einem allgemeinen Teil zum Versicherungsschutz von Feuerwehrangehörigen bei einer Feuerwehr-Unfallkasse und den gesetzlichen Leistungen, sind im Zuständigkeitsgebiet der FUK Mitte und HFUK Nord die jeweiligen Mehrleistungsbestimmungen mit dargestellt.

Letztmalig wurde die Broschüre im April 2014 herausgegeben und war aufgrund diverser rechtlicher Änderungen nicht mehr auf aktuellem Stand, weshalb sie im Jahr 2019 überarbeitet wurde.

Die Neuauflage der Broschüre wird an alle Feuerwehren im Zuständigkeitsgebiet der FUK Mitte, der FUK Brandenburg und HFUK Nord mit dieser Ausgabe des „Sicherheitsbriefes“ verteilt.



Flyer FUK-CIRS: Beinahe-Unfälle melden und daraus lernen

Aus den Fehlern anderer lernen und so Unfälle vermeiden, das ist der Zweck der Online-Plattform www.fuk-cirs.de.

Ein Unfall, doch zum Glück hat sich niemand verletzt; eine brenzlige Situation, aber es ist gerade noch einmal gut gegangen – das genau sind die Umstände,

die bei FUK-CIRS gemeldet werden sollen. In einem der aktuellsten Fälle geht es z.B. um eine Einsatzsituation in der das Löschfahrzeug versetzt wurde, obwohl sich ein Feuerwehrangehöriger auf dem Fahrzeugdach befand. Zum Glück konnte sich der Feuerangehörige festhalten und niemand wurde verletzt.

Damit dieser und andere Beinahe-Unfälle nicht zu einem richtigen Unfall mit ggf. schweren Folgen werden, sollen solche Situationen bei FUK-CIRS gemeldet werden und in die Ausbildungen und Unterweisungen anderer Feuerwehren einfließen.

Neue Funktion

Damit Führungskräfte und Sicherheitsbeauftragte stets mitbekommen, wenn neue Meldungen auf www.fuk-cirs.de eingestellt werden, können sie in Kürze auf einen FUK-CIRS – Newsletter zugreifen. Angemeldete Feuerwehrangehörige werden somit an die Nutzung des Online-Meldesystems erinnert, können neue Informationen zeitnah an die Kameradinnen und Kameraden weitergeben und Beinahe-Unfälle für andere Feuerwehren eintragen. Dem Sicherheitsbrief ist ein überarbeiteter Flyer zu FUK-CIRS beigelegt worden, der nähere Informationen zu der Online-Plattform enthält.



Bild: Martin Schultze / HFUK Nord

►► Der Infolyer "FUK-CIRS" wurde nun angefertigt.

Broschüre „Sicherheitsunterweisungen für Mitglieder freiwilliger Feuerwehren“

Die Träger des Brandschutzes bzw. die für den Arbeits- und Gesundheitsschutz verantwortlichen Personen müssen ihre Feuerwehrangehörigen **regelmäßig, ausreichend und angemessen über Sicherheit und Gesundheit in den Feuerwehren unterweisen bzw. durch fachkundige Personen unterweisen lassen. Mit Unterweisungen gibt der Träger oder die Trägerin des Brandschutzes den Feuerwehrangehörigen konkrete auf den Arbeitsplatz oder die Arbeitsaufgabe ausgerichtete Erläuterungen und Anweisungen bezüglich der sicheren und gesundheitsgerechten Ausführung ihrer Tätigkeiten.**

Die neu erschienene Broschüre „Sicherheitsunterweisungen für Mitglieder freiwilliger Feuerwehren“ gibt eine Vielzahl von Informationen, Hinweisen und Anregungen zur Bedeutung von Sicherheitsunterweisungen, zu Fristen und Anlässen von Unterweisungen und zu den eigentlichen Unterweisungsschwerpunkten selbst.

In der Broschüre sollen auch praktische Tipps zur Durchführung von Unterweisungen gegeben werden. So sind z.B. Unterweisungsinhalte so zu vermitteln, dass sie von den zu Unterweisenden verstanden werden. Ist eine sprachliche

Verständigung nicht ausreichend, sind andere geeignete Kommunikationsmittel, z.B. Skizzen, Fotos, Videos, einzusetzen. Die bloße Aushändigung von Vorschriften oder Regeln reicht nicht aus. Die Träger/Trägerinnen des Brandschutzes haben sich zu vergewissern, dass die Unterwiesenen die Inhalte verstanden haben.

Bestimmte Themen in Bezug auf Sicherheit und Gesundheit im Feuerwehrdienst müssen mindestens einmal jährlich mit allen Feuerwehrangehörigen besprochen werden. Diverse Vorschriften, u.a. die DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ und die DGUV Vorschrift 49 „Feuerwehren“, fordern Angaben zu den Unterweisungsthemen, Arbeitsschutzmaßnahmen, Namen der Teilnehmenden und den Zeitpunkt der durchgeführten Unterweisungen sowie eine abschließende Bestätigung durch Unterschrift der Unterwiesenen. Das bedeutet, Unterweisungen müssen dokumentiert werden, damit der Träger oder die Trägerin des Brandschutzes den Nachweis führen kann, dass er oder sie den Unterweisungsverpflichtungen nachgekommen ist. Daher wurde in der Broschüre auch die Dokumentation und der Nachweis über durchgeführte Unterweisungen angesprochen und anhand



von möglichen Nachweisformen, z.B. dem Unterweisungsbuch, Rechnung getragen. Ein weiterer möglicher Nachweis kann zum Beispiel auch in Form von in der Broschüre abgedruckten „Mustern für die Dokumentation einer Unterweisung“ erfolgen. Die Nachweise über regelmäßig durchgeführte Unterweisungen sind unbedingt aufzubewahren und dienen den Führungskräften zur Nachweisführung im Rahmen der Dokumentation.

Die Neuauflage der Broschüre wird an alle Feuerwehren im Zuständigkeitsgebiet der FUK Mitte und HFUK Nord mit dieser Ausgabe des „Sicherheitsbriefes“ verteilt.

Gesundheit beim Dienstsport:

Passende Sportbekleidung für die kalte Jahreszeit

Wer sich in der dunklen Jahreszeit sportlich im Freien betätigen möchte, benötigt die passende Ausrüstung. Diese gibt es in unterschiedlichen Qualitäten und Preisklassen. Gerade in der Übergangszeit von Sommer auf Herbst und erst recht im Winter spielt die geeignete Bekleidung eine wichtige Rolle hinsichtlich der Verletzungsprophylaxe. Ein besonderes Augenmerk hinsichtlich der Funktionalität sollte auf Kälteschutz, Wärmeisolation und Atmungsaktivität gelegt werden.

Eins vorneweg: Funktionelle Bekleidung ist in jedem Fall herkömmlicher Bekleidung aus Baumwolle vorzuziehen, da die Baumwolle den Ansprüchen des Sporttreibens im Freien nicht gerecht wird. Bereits nach erstem Schwitzen klebt das Baumwoll-Shirt oder -Sweat wie ein nasser Lappen am Körper. Ist die Baumwolle erstmal vollgesaugt, kann sie die Feuchtigkeit - unabhängig von der Außentemperatur - nicht mehr abgeben. Dieser Umstand führt bei kalten Außentemperaturen schnell zum

Auskühlen. Gelangt die Körperkerntemperatur (KKT) unter 35° C spricht man von Unterkühlung (Hypothermie): Der Wärmeverlust ist in diesem Fall höher als die produzierte Wärme. Die für den Herbst und Winter typischen Wetterbedingungen (Nässe, Schnee, Wind, niedrige Temperaturen) begünstigen die Hypothermie. Es kommt zum Leistungsabfall, ein Abbruch der Sporeinheit ist vorprogrammiert und eine fiese Erkältung kann die Folge sein.

Synthetik macht den Unterschied

Funktionskleidung dagegen ist besser für den Sport geeignet, da sie aus Kunstfasern besteht, die die Sportkleidung wind- oder/und wasserdicht macht. Spezielle Membranen und Beschichtungen halten den Wind und das Wasser vom Eindringen ab. Hier gibt es unterschiedliche Abstufungen, was die Dichtigkeit betrifft. Es empfiehlt sich: Je dunkler und kälter die Jahreszeit, desto eher sollte die Sportbekleidung von wasser- und windabweisend auf wasser- und winddicht wechseln. Bei gleichzeitiger Atmungsaktivität sorgt die Bekleidung für ein optimales Mikroklima auf der Haut und eine angenehme Körpertemperatur.

Bei niedrigen Außentemperaturen sollte immer noch das „Zwiebelprinzip“ angewendet werden, mehrere Bekleidungsschichten übereinander zu tragen. Mittlerweile bestehen moderne Sportbekleidungen aus technisch hochwertigen Materialien, so dass drei Lagen für den Oberkörper – bestehend aus funktioneller Sportunterwäsche (Unterhemd), Funktionsshirt (bei Bedarf langarm) und Überjacke (langarm) – und zwei Lagen für den Unterkörper – bestehend aus funktioneller Sportunterwäsche (Unterhose) und langer Hose (eng oder locker anliegend) – ausreichen. Ein hoher Kragen beim Oberteil (oder ein funktionelles, wärmendes Halstuch) schützt zusätzlich vor äußeren Witterungseinflüssen.

Ein guter Schutz vor Wind und Wetter ist auch Kopfsache. Daher sollte man in



Bild: Christian Heinz / HFUK Nord

▶▶ Beim Joggen im Winter bekommt man ohne Mütze schnell Ohrenschmerzen.

den kalten Monaten des Jahres auf die passende Kopfbedeckung achten, ansonsten geht viel Wärme über den Kopf verloren. Funktions- oder Sportfleece-mützen schützen den Kopf vor dem Auskühlen. Auch bei den Socken verhält es sich wie mit der Ober-/Unterbekleidung: Funktionssocken aus speziellen Synthetikmaterialien sind herkömmlichen Baumwollsocken vorzuziehen. Sie passen sich der Fußgeometrie an und sorgen für eine im wahrsten Sinne des Wortes reibungslosen Ablauf und halten länger trocken. Passendes Schuhwerk sollte zudem nicht fehlen. Es schützt ebenso vor Überlastungsschäden und für den richtigen Grip, wenn es rutschig werden sollte. Daher je nach Sportart die passenden Schuhe (Lauf- oder Wal-

kingschuhe, ggf. mit Spikes o.ä. für besseren Halt) wählen und in jedem Fall von Hallenschuhen absehen, da diese keinen Halt geben und im Freien für eine wahre Rutschpartie der Sporttreibenden sorgen können.

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss: Wer glaubt, allein durch das Anziehen der wettertauglichen Sportbekleidung loslegen zu können, täuscht sich. Selbst bei noch so ausgefeilten Materialien kann das Equipment nicht das körperliche Erwärmen ersetzen. Daher selbst und ausreichend zu Beginn bewegen und mit allmählich steigender Intensität den Körper auf den Sport vorbereiten!

Zuckerkonsum und Feuerwehrdienst:

Erst süß, dann „bitter“

Der Feuerwehrdienst verlangt häufig vollen Körpereinsatz. Besonders bei Alarmierungen in der Nacht oder kurz vor dem Mittagessen müssen Feuerwehrleute unter Umständen hungrig ausrücken. Ist man dann noch als Atemschutzgeräteträgerin bzw. -träger im Einsatz, sieht man sich besonders hohen körperlichen Belastungen ausgesetzt. Solche Situationen zehren an den Energiereserven. Um die Leistungs-

fähigkeit aufrechtzuerhalten, muss daher eine angemessene und verträgliche Verpflegung sichergestellt werden. Oftmals geht hier der schnelle Griff zu Getränken oder Snacks, die sehr viel Zucker enthalten, was sich jedoch nicht immer als sinnvolle Lösung erweist.

Eine wichtige Rolle in diesem Zusammenhang spielt dabei der Blutzuckerspiegel, der für die Energieversorgung

der Körperzellen zuständig ist. Zuckerkhaltige Getränke und Lebensmittel wie Cola, Limo, Iso-Getränke oder Schokolade lassen den Blutzuckerspiegel zwar schnell in die Höhe schießen und geben dafür einen kurzen Moment benötigte Energie an den Körper ab. Da es sich hier jedoch um Lebensmittel aus einfachen Kohlenhydraten bzw. aus zugesetztem Zucker (Einfachzucker) handelt, steht die Energie nur kurzfristig zur Verfügung.

Finger weg von Zuckerbomben

Der Blutzuckerwert sinkt also nach kurzer Zeit rapide wieder ab, es entsteht erneut ein Hungergefühl, der Bedarf nach Energieversorgung steigt wieder an. Ein Teufelskreis mit der Konsequenz, dass es zu einem ständigen Schwanken des Blutzuckerspiegels und somit zu einem wiederkehrenden Hungergefühl (sogenannte „Heißhungerattacken“) und Erschöpfungszuständen kommt. Die Unfallgefahr steigt damit automatisch. Eine optimale „Energieversorgung“ für den Körper sieht also anders aus, wenn man Wert auf eine gesundheitsverträgliche Ernährung legt.

Belastungsdauer entscheidet über Form der Energiezufuhr

Es lohnt sich (insbesondere bei Einsätzen), genauer hinzuschauen. Handelt es sich um kurze Einsätze, die ein bis zwei Stunden andauern, muss in erster Linie nur der Flüssigkeitsverlust aufgrund des vermehrten Schwitzens ausgeglichen werden. Gut geeignet sind dafür calciumreiche Mineralwasser (Calcium \rightarrow 150 mg/l) und stark verdünnte und

selbstgemischte Saftschorlen (im Verhältnis 3:1). Eine Zuführung von Energie über feste Lebensmittel ist noch nicht zwingend notwendig. Bei mittleren bis langen Einsätzen, die sich über zwei Stunden (grober Richtwert) erstrecken, kommt es zu körperlichen Belastungen, die viel Energie fordern und demzufolge den Blutzuckerspiegel absinken lassen. Daraus folgt ein Leistungsgefälle in Form von Schläppheit und Unkonzentriertheit. Es sollten neben den oben aufgeführten Getränken leicht verdauliche Kost (und somit ein Mix aus einfachen und komplexen Kohlenhydraten) zu sich genommen werden. Dafür eignen sich besonders Speisen, die „aus der Hand“ gegessen werden können: Bananen, Obststücke, Fruchtriegel, Vollkornkekse oder Müsliriegel (Vorsicht: hoher Fettanteil). Der Vorteil dieser Lebensmittel liegt darin, dass über einen längeren Zeitraum Energie zugeführt wird, ohne dass Organe zusätzlich belastet werden. Um den Blutzuckerspiegel nicht plötzlich ansteigen zu lassen, sollte bei den Riegeln darauf geachtet werden, dass diese keinen hinzugefügten Zucker enthalten.

Besondere Vorsicht gilt bei den Energydrinks: Die körperliche Anstrengung beim Einsatz- oder Übungsdienst sowie die zeitgleiche Zufuhr von in Energydrinks enthaltenem Koffein und Taurin kann eine doppelte Belastung für Herz und Kreislauf hervorrufen. Es kann zu Beeinträchtigungen der körperlichen Gesundheit wie Unruhe oder verminderter Reaktionsfähigkeit kommen. Von einem oftmals propagierten „Wachmacher-Effekt“ kann hier nicht die Rede sein.

Zucker ist kein Nahrungsbestandteil, sondern ein Genussmittel. Zucker enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe. Eine zuckerarme Ernährung (oder Energiezufuhr) ist daher gesundheitsfördernd. Dies gilt vor allem für die Einsatzkräfte der Feuerwehr, für die Gesundheit und Leistungserhalt von enormer Wichtigkeit sind. Häufig sollte beim ersten Hungergefühl zunächst etwas getrunken werden, denn der Körper verlangt hier meist noch keine feste Nahrung - und mit Flüssigkeitszufuhr ist eine erste Energieversorgung sichergestellt.



Bild: Jens-Oliver Mohr / HFUK Nord

» Qual der Wahl: Die Energieversorgung im Feuerwehrdienst muss wohl überlegt sein.

HFUK Nord: „FitForFire“-Trainer bzw. Trainerin werden! Seminartermine für 2020 stehen fest

Für alle sportinteressierten Feuerwehrangehörigen bietet die HFUK Nord im Mai 2020 erneut zwei „FitForFire“-Trainergrundseminare an.

Die Schulungen richten sich an engagierte und interessierte Feuerwehrangehörige und Jugendfeuerwehrwarte, die eine Trainingsgruppe der Einsatzabteilung ihrer Wehr oder ihrer Jugendfeuerwehr sportlich anleiten möchten. Für die Teilnahme an den Seminaren sind besondere Kenntnisse und Erfahrungen als Sportübungsleiter nicht erforderlich, jedoch von Vorteil.

Neben einem umfangreichen Praxisteil mit unterschiedlichen Übungs- und Trainingsformen für den Dienstsport lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wichtige Themen wie Sportmotivation, gruppengerechtes Training, Unfallversicherungsschutz und Unfallverhütung im Sport sowie Grundlagen der Sportplanung kennen.

Teilnehmen können Feuerwehrangehörige aus dem Geschäftsgebiet der HFUK Nord. Die Seminarkosten (Unterkunft, Verpflegung, Lehrmaterial, Referenten) trägt die HFUK Nord.

Für das Trainerseminar werden folgende Termine angeboten:

„FitForFire“ – Trainerseminar 2020-I:

Datum: 06.–08. Mai 2020

Ort: Landesturnschule Trappenkamp, Schleswig-Holstein

Beginn: 06.05.2020: 14 Uhr
Ende: 08.05.2020: ca. 16 Uhr

„FitForFire“ – Trainerseminar 2020-II:

Datum: 13.–15. Mai 2020

Ort: Landessportschule Güstrow, Mecklenburg-Vorpommern

Beginn: 13.05.2020: 14 Uhr
Ende: 15.05.2020: ca. 16 Uhr

Es besteht ab sofort die Möglichkeit, sich für die Trainerseminare anzumelden!

Für die Anmeldung zum Seminar verwenden Sie bitte den Anmeldebogen. Geben Sie dafür unter www.hfuk-nord.de in das Suchfeld den Webcode TS2020 ein. Nun gelangen Sie zum *FitForFire*-Trainerseminarbereich und zum Anmeldebogen. Hier finden Sie auch ausführliche Informationen zu den Inhalten der Trainerseminare.

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Herrn Jens-Oliver Mohr bei der HFUK Nord (0431/990748-23, mohr@hfuk-nord.de).

Randnotiz: Da die Seminare sich in den vergangenen Jahren großer Beliebtheit erfreuten und eine hohe Buchungsnachfrage vorlag, empfehlen wir eine zeitnahe Planung und Anmeldung zu den Seminaren.

Impressum

Sicherheitsbrief Nr. 46

Erschienen: November 2019

Herausgeber:

Gemeinsame Schrift der Hanseatischen Feuerwehr-Unfallkasse Nord (HFUK Nord), der Feuerwehr-Unfallkasse Mitte (FUK Mitte) und der Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg (FUK BB)

Besuchen Sie uns auch im Internet:

www.hfuk-nord.de
www.fuk-mitte.de
www.fukbb.de

Newsletter-Service der HFUK Nord:

www.hfuknord.de/hfuk/newsletter/index.php

Kontakt HFUK Nord:

Landesgeschäftsstelle Hamburg
Mönckebergstraße 5
20095 Hamburg
Telefon: 040/253280-66

Landesgeschäftsstelle Mecklenburg-Vorpommern
Bertha-von-Suttner-Straße 5, 19061 Schwerin
Telefon: 0385/3031-700

Landesgeschäftsstelle Schleswig-Holstein

Postfach, 24097 Kiel
Besucheradresse:
Hopfenstraße 2d, 24114 Kiel
Telefon: 0431/990748-0

Technisches Büro Güstrow
Rövertannen 13, 18273 Güstrow
Telefon: 03843/2279979

Kontakt FUK Mitte:

Geschäftsstelle Sachsen-Anhalt
Carl-Miller-Straße 7, 39112 Magdeburg
Telefon: 0391/54459-0

Geschäftsstelle Thüringen
Magdeburger Allee 4, 99086 Erfurt
Telefon: 0361/601544-0

Kontakt FUK Brandenburg:

Postfach 1113, 15201 Frankfurt (Oder)
Besucheradresse:
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder)
Telefon: 0335/5216-0

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Redaktion: Christian Heinz, Jürgen Kalweit

Beiträge: Detlef Garz, Christian Heinz, Ulf Heller, Jürgen Kalweit, Kerstin Lämmerhirt, Barbara Melcher, Jens-Oliver Mohr, Ingo Piehl, Dirk Rixen, Martin Schulze, Frank Seidel, Frank Stemmer, Christian Wunder

Fotos/Grafiken: Holger Bauer, Christian Heinz, Jürgen Kalweit, Jens-Oliver Mohr, Ingo Piehl, Dirk Rixen, Martin Schulze, Christian Wunder, HFUK Nord, FUK Mitte, DGUV

Auflage: 13.600

Satz und Druck: Schmidt & Klaunig, Druckerei & Verlag seit 1869, im Medienhaus Kiel, Ringstraße 19, 24114 Kiel



» Die *FitForFire*-Trainerseminare warten mit einem abwechslungsreichen Programm aus Theorie ...



» ... und Praxis auf.