



# Hitzestress...

Hannes Buchner

# Atenschutz bei hohen Außentemperaturen...

Der Sommer ist da... Pullover und lange Hose wurden längst gegen T-Shirt und Shorts getauscht, jedoch ist das im Feuerwehrdienst nicht immer möglich. Vor allem dann nicht, wenn es zu einem Brandeinsatz geht, bei dem die Einsatzkräfte vielleicht auch unter schwerem Atemschutz arbeiten müssen.

Die zusätzliche Belastung durch die erhöhten Außentemperaturen ist nicht nur unangenehm, sie kann auch gefährlich sein. Anstrengende Tätigkeiten wie etwa ein Innenangriff in Kombination mit der schweren Schutzkleidung bringen uns rasch an unsere Belastungsgrenzen. Herzfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur können in Extremsituationen gefährlich ansteigen.

Aus diesem Grund haben wir hier einige Tipps zusammengetragen um den „Hitzestress“ zu reduzieren und einer Hitzeerkrankung möglichst vorzubeugen.

# Vor dem Einsatz...

- **Gesundheit und Fitness**

Gesundheit und Fitness gelten als Grundvoraussetzung für die Arbeit im Feuerwehrdienst. Umso größer ist die Bedeutung dieses Punktes bei einem Atemschutzeinsatz in Kombination mit erhöhten Außentemperaturen.

- **Alarmierung des Rettungsdienstes als Eigenschutz**

Für Einsätze bei denen ein Atemschutzeinsatz wahrscheinlich ist, sollte eine Alarmierung des Rettungsdienstes grundsätzlich als Eigenschutz im Alarmplan vorgesehen sein. Dies gilt auch bei angenehmeren Außentemperaturen.



# Vor dem Einsatz...

- **Kurze Kleidung unter der Schutzkleidung**

Sofern es für das Erreichen der notwendigen Schutzstufe nicht notwendig ist, möglichst kurze Kleidung (T-Shirt und kurze Hose) unter der Schutzkleidung tragen.

- **Trinken, Trinken, Trinken,...**

Bereits vor dem Einsatz bzw. auf der Anfahrt unbedingt etwas trinken. Wir empfehlen mehrere 0,5l PET Wasserflaschen ohne Kohlensäure bei den Atemschutzgeräten zu lagern.



# Im Einsatz...

- **3A-Regel**  
Die 3A Regel (Abstand/Aufenthaltszeit/Abschirmung) dient als einfacher Grundsatz für Einsätze bei extremen Temperaturen und großer Hitze.
- **Deckung nutzen und unten bleiben**  
Bei der Brandbekämpfung vorhandene Deckung nutzen und unten bleiben. Die Schutzkleidung lädt sich ansonsten über den Einsatzverlauf thermisch auf und die Hitze kann nur schwer wieder aus der Kleidung entweichen.
- **Einsatzzeiten kurz halten**  
Die Einsatzzeiten für Trupps im Innenangriff sind kurz zu halten. Die Atemschutzüberwachung muss die Trupps genauestens überwachen und früher als üblich austauschen.

# Im Einsatz...

- **Rettungstrupp schonen**

Den Rettungstrupp und bereitstehende Trupps vor Rauch, Hitze und Sonne schützen. Dazu Sonnenschutz und Sitzgelegenheiten bereitstellen.

- **Rettungstrupp ablösen**

Auch den Rettungstrupp nach längerer Stehzeit durch einen frischen Trupp ersetzen.



# Nach dem Einsatz

- **Der Trupp bleibt zusammen**  
Auch nach dem Einsatz gilt, - der Trupp bleibt zusammen. Kein Atemschutzträger darf unbewacht bzw. alleine gelassen werden. Eventuelle gesundheitliche Probleme werden ansonsten womöglich nicht erkannt.
- **Erholungszone**  
Wir empfehlen die Einrichtung einer Erholungszone an einem ruhigen, schattigen und rauchfreien Ort abseits des Einsatzgeschehens. In diesem Bereich sollten Sitz und Waschgelegenheiten bereitgestellt werden.
- **Medizinische Überwachung**  
Nach Möglichkeit sollte medizinisches Personal in der Ruhezone anwesend sein.

# Nach dem Einsatz

- **Passive Kühlung & Dekontamination**  
Vor dem Betreten des Ruhebereichs ist die kontaminierte Schutzkleidung schnellstmöglich abzulegen. Dabei ist die Maske mit angeschlossenenem Lungenautomaten zuletzt abzunehmen um eine Inhalation von Schadstoffen aus der Schutzkleidung zu vermeiden (Wenn möglich Einmalhandschuhe verwenden).





# Nach dem Einsatz

- **Aktive Kühlung durch Wasser und Luft**

Um für aktive Kühlung zu sorgen, die Unterarme in kaltes Wasser tauchen. „Pumpen“ – öffnen und schließen der eingetauchten Hände unterstützt diesen Effekt. In der Erholungszone sind dafür mehrere Kübel/Becken mit kühlem Wasser bereitzustellen.

Für zusätzliche aktive Kühlung kann auch ein elektrischer Lüfter oder ein Ventilator sorgen (Lüfter mit Verbrennungsmotoren sollten aufgrund der Abgase nicht eingesetzt werden).



# Nach dem Einsatz

- **Trinken, Trinken, Trinken,...**  
Es gilt den Flüssigkeitshaushalt schnellstmöglich wieder aufzufüllen. Sehr gut eignet sich Apfelsaft gespritzt mit Wasser oder diverse Elektrolythaltige Sportgetränke.
- **Energiereserven auffüllen**  
Einfache Snacks wie Müsliriegel oder Bananen füllen die Energiereserven wieder auf.
- **Regeneration**  
Ein erneuter Einsatz unter Atemschutz darf nur nach ausreichender Erholung erfolgen.



**STAY SAFE**



Wer aufhört **BESSER** zu werden hört auf  
**GUT** zu sein

