

# Inhalt

Vorwort .....	3
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>7</b>
<b>2 Physische Belastungen für Einsatzkräfte.....</b>	<b>10</b>
2.1 Entstehen physischer Belastungen .....	11
2.1.1 Masse der Schutz- und Einsatzrüstung.....	12
2.1.2 Einsatzrüstung der Atemschutzgeräteträger .....	13
2.1.3 Wärmestau .....	16
2.1.4 Sonneneinstrahlung.....	16
2.2 Folgen physischer Belastungen .....	17
2.2.1 Herz-Kreislauf-System .....	17
2.2.2 Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen .....	17
2.2.3 Hitzschlag.....	18
2.2.4 Sonnenstich.....	18
2.3 Erkennen von Überlastungen .....	19
2.4 Entlastende Maßnahmen .....	19
2.4.1 Eignung für den Feuerwehrdienst .....	19
2.4.2 Information der zuständigen Führungskräfte .....	20
2.4.3 Verantwortung der Führungskräfte am Einsatzort .....	21
2.4.4 Heben und Tragen schwerer Lasten .....	21
2.4.5 Persönliche Schutzausrüstungen .....	23
2.4.6 Ruhe- und Erholungspausen .....	24
2.4.7 Einnahme von Getränken .....	25
2.4.8 Verpflegung an der Einsatzstelle .....	27
2.4.9 Eigenverantwortung der Feuerwehrangehörigen .....	28
2.4.10 Selbsteinschätzung für die Eignung im Einsatzdienst.....	29
2.4.11 Sportliche Aktivitäten in den Feuerwehren .....	31
2.5 Selbstkontrolle und Testfragen .....	34

<b>3</b>	<b>Psychische Belastungen für Einsatzkräfte</b> . . . . .	<b>37</b>
3.1	Entstehen psychischer Belastungen . . . . .	38
3.2	Folgen psychischer Belastungen . . . . .	39
3.3	Erkennen von Überlastungen . . . . .	41
3.4	Entlastende Maßnahmen . . . . .	42
3.4.1	Verantwortung der Aufgabenträger des Brandschutzes . . . . .	42
3.4.2	Verantwortung der Leitung der Feuerwehr . . . . .	43
3.4.3	Verantwortung der Führungskräfte an der Einsatzstelle . . . . .	43
3.4.4	Verhalten der Einsatzkräfte im Einsatz . . . . .	45
3.4.5	Verhalten der Einsatzkräfte nach psychischen Belastungen . . . . .	46
3.5	Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte . . . . .	47
3.5.1	Zuständige Einrichtungen und Personen . . . . .	48
3.5.2	Methoden der Psychosozialen Notfallversorgung . . . . .	53
3.5.3	Weiterführende Hilfsmaßnahmen . . . . .	56
3.5.4	Einsatzdokumentation . . . . .	57
3.6	Selbstkontrolle und Testfragen . . . . .	58
<b>4</b>	<b>Stress im Einsatzdienst</b> . . . . .	<b>61</b>
4.1	Entstehen von Stress . . . . .	61
4.2	Folgen von Stress . . . . .	62
4.3	Entlastende Maßnahmen . . . . .	63
4.4	Selbstkontrolle und Testfragen . . . . .	66
<b>5</b>	<b>Ruhezeiten nach belastenden Einsätzen</b> . . . . .	<b>67</b>
<b>6</b>	<b>Belastungen für betroffene Personen</b> . . . . .	<b>69</b>
6.1	Maßnahmen der Feuerwehr . . . . .	69
6.2	Psychosoziale Notfallversorgung für Betroffene . . . . .	72
6.3	Selbstkontrolle und Testfragen . . . . .	74
<b>7</b>	<b>Literatur- und Quellenverzeichnis</b> . . . . .	<b>75</b>
	<b>Lösungen</b> . . . . .	<b>80</b>