



## LAUFBLATT LEISTUNGSTEST „ATEMSCHUTZ-TAUGLICHKEIT“

Name/Vorname:

Startzeit:                                 Uhr

<b>Name/Vorname:</b>	
<b>Einteilung:</b>	
<b>POSTEN FÜR ALLE ADF</b>	
<b>Posten 1 – Gehen mit/ohne Last</b>	<b>Zeitvorgabe: 6 Minuten</b>
200 Meter gehen ohne Last, anschliessend 100 Meter gehen mit Last (zwei 75er-Schläuche, gerollt)	Erfüllt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Posten 2 - Treppensteigen</b>	<b>Zeitvorgabe: 3 Minuten, 30 Sekunden</b>
Ein- oder mehrmaliges Treppensteigen (insgesamt ca. 180 Stufen; je total 90 Stufen hinauf bzw. hinunter)	Erfüllt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Posten 3 - Gehen mit Last</b>	<b>Zeitvorgabe: 2 Minuten</b>
100 Meter gehen mit Last (zwei Kanister à 15 kg)	Erfüllt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Posten 4 - Hindernisparcours</b>	<b>Zeitvorgabe: 3 Minuten</b>
Abwechselndes Unterkriechen und Übersteigen von Hindernissen; Durchlauf von drei Runden	Erfüllt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Posten 5 - Schlauchrollen</b>	<b>Zeitvorgabe: 2 Minuten, 30 Sekunden</b>
Aufrollen eines doppelt ausgelegten 55er-Schlauchs von insgesamt 20 m Länge.	Erfüllt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

**Gesamtzeit Posten 1 - 5: 23 Minuten (inkl. Verschiebungszeit von je 1.5 Min)**

**Auswertung für alle AdF (ohne Langzeit-Atemgeräte-Ausbildung):**

- erfüllt (= atemschutz-tauglich)     nicht erfüllt (atemschutz-untauglich)

Bemerkungen:

.....  
(Zusatzposten Langzeit-Atemgeräte siehe Seite 2)



<b>ZUSATZPOSTEN FÜR TRÄGER VON LANGZEIT-ATEMGERÄTEN</b>	
<input type="checkbox"/> keine Langzeit-Atemschutzgeräteträger (weiter zu den Unterschriften)	
<b>Posten 6 - Treppensteigen</b>	<b>Zeitvorgabe: 3 Minuten, 30 Sekunden</b>
Ein- oder mehrmaliges Treppensteigen (insgesamt ca. 180 Stufen; je total 90 Stufen hinauf bzw. hinunter)	Erfüllt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Posten 7 – Gehen mit/ohne Last</b>	<b>Zeitvorgabe: 6 Minuten</b>
100 Meter gehen mit Last (zwei 75er-Schläuche, gerollt), anschliessend 200 Meter gehen ohne Last	Erfüllt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

**Gesamtzeit Posten 1 - 7: 35.5 Minuten (inkl. Verschiebungszeit von 1.5 Min.)**

**Auswertung für AdF mit Langzeit-Atemgeräte-Ausbildung:**

- erfüllt (= atemschutz-tauglich)  nicht erfüllt (atemschutz-untauglich)

Bemerkungen:

---

---

**Verantwortlicher für Leistungstest:**

- Ich bestätige, dass der Leistungstest gemäss den geltenden Richtlinien durchgeführt worden ist und das Endergebnis korrekt wiedergegeben ist.

Ort/Datum: .....

Unterschrift des Verantwortlichen:

---

**Leistungstest-Teilnehmer:**

- Ich bestätige, dass mir das Ergebnis des Leistungstests erläutert worden ist und dass ich es zur Kenntnis genommen habe.

.....  
(Unterschrift AdF)