

Wie fit sollen Feuerwehrangehörige sein?

Bewertetes Einsatzszenario

- Brandschutzkleidung + Atemschutz tragen (~22 Kg)
- + Ausrüstung für Löscheinsatz (~38 Kg)
- ins 2. OG vorgehen
 - bewusstlose Person (~ 80 kg) 35 m weit in sicheren Bereich bringen
- in maximal 5 Minuten



Aerobe Kapazität (VO²max) (Ausdauer)

- ≥**36 ml/kg/min** sollte als Mindestausdauerleistung nicht unterschritten werden
(Herzinfarktrisiko unter Belastung)
- ≥**45 ml/kg/min** gelten als optimal für die Einsatzbewältigung

Firefighter Fitness Index (FFI)

Ausdauer alleine genügt nicht!

Bewertet **Ausdauer** und **Kraft**:

mindestens 60 Punkte

anzustreben ≥ 86 Punkte