



Freiwillige Feuerwehr Ruden

Obermitterdorf 64, 9113 Ruden

www.ff-ruden.at

Übungsbericht



Atemschutzübung

Datum: 27.04.2019

Ort der Übung: Rüsthaus Griffen

Am 27.04.2019 absolvierten 8 Atemschutzträger der FF RUDEN den ÖFAST Test in Griffen

Neben der ärztlichen Untersuchung muss in Zukunft jeder Geräte Träger einmal pro Jahr diesen ÖFAST Test absolvieren.

Dieser Test dient zur Überprüfung der Einsatztauglichkeit sowie Fitness.

Der ÖFAST umfasst mehrere Stationen, welche innerhalb einer gewissen Zeitvorgabe abgearbeitet werden müssen:

- Gehen 200m ohne und 100m mit 2 B-Schläuchen
- Stiegen hinauf- und heruntersteigen (in Summe 180 Stufen - davon 90 hinauf und 90 hinunter)
- 100m Gehen mit 2 Kanistern (a' 20 kg.)
- Unterkriechen - Übersteigen von Hindernissen
- C-Schlauch aufrollen
- Stiegen hinauf- und heruntersteigen (in Summe 180 Stufen - davon 90 hinauf und 90 hinunter)
- Gehen 200m mit 2 B-Schläuchen und 200m ohne
- Regenerationsphase

