



## Aufgebot zur Atemschutzübung

|                       |                            |                  |                             |
|-----------------------|----------------------------|------------------|-----------------------------|
| <b>Datum   Zeit</b>   | 10.04.2025   19:30 - 22:00 | Art              | Atemschutz                  |
| <b>Thema   Dienst</b> | Atemschutzübung            | Ort              | Bärschwil                   |
| <b>Info</b>           | <b>Leistungstest</b>       | Tenue            | <b>Brandschutz komplett</b> |
| <b>Verantwortlich</b> | Oblt Meier Christian       | Verbindung       | Fk K 6                      |
| <b>Aufgebot</b>       | AS                         | Ausbildungsstufe | Leistungstest               |

### Thema

|  |                      |
|--|----------------------|
| <b>Theorie Vorgaben / Selbsteinschätzung</b> | <b>Leistungstest</b> |
|--|----------------------|

### Ziele

|   |  |
|---|--|
| <b>TN kennen die neuen Vorgaben in der Atemschutz Tauglichkeitsuntersuchung und führen eine Selbsteinschätzung durch.</b> | <b>TN absolvieren den jährlichen Leistungstest (Model OSFIK) und erkennen allfällige Einbussen in der körperlichen Leistungsfähigkeit.</b> |
|---|--|

### Arbeitsplätze

|                            |
|----------------------------|
| <b>Turnplatz Bärschwil</b> |
|----------------------------|

### Übungsablauf

|                                      | <b>Übungsleiter /<br/>Lektionshalter<br/>Informationen</b> |  | <b>Retablieren</b> |
|--------------------------------------|--|--|--------------------|
| <b>Lektionshalter:</b>               | Oblt Meier Christian                                       | Oblt Meier Christian   | Wm Holzherr Pia    |
| <b>19.30 - 19.35</b><br>(5 Minuten)  | <b>Begrüssung/Appell/Ziele</b>                             |  |                    |
| <b>19.40 - 20.00</b><br>(20 Minuten) |  | <b>Theorie Vorgaben / Selbsteinschätzung</b>                       |                    |
| <b>20.00 - 20.15</b><br>(15 Minuten) |  | <b>Aufbau und Einführung in den Parcours</b>                       |                    |
| <b>20.15 - 21.15</b><br>(60 Minuten) |  | <b>Fitnessstest Feuerwehr (Model OSFIK) in 2er Trp inkl. Pause</b> |                    |
| <b>21.25 - 21.55</b><br>(30 Minuten) |  |  | <b>Retablieren</b> |
| <b>21.55 - 22.00</b><br>(5 Minuten)  | <b>Fazit/Feedback/Informationen</b>                        |  |                    |
| <b>22.00</b>                         | <b>Abtreten</b>  |  |                    |

### Bemerkungen:

**- Ersatzkleidung (T-Shirt) mitnehmen**

Abmeldungen bis drei Tage vor der Übung im Lodur mit Begründung, unvorhergesehene Absenz bis vor der Übung an den Übungsleiter Christian Meier Tel. 079 786 14 09 und schriftlich bis drei Tage nach der Übung an den Adj Uof Philipp Holzherr per E-Mail: holzi82@bluewin.ch

Mit kameradschaftlichen Grüßen

|           |
|-----------|
| Christian |
|-----------|

