



## Methode – „Apnoe Wandern“



ca. 45 Minuten



1 Ausbilderin oder Ausbilder



7 Personen



- Kartenspiel (z.B. französisches Blatt)
- 2 Handsprechfunkgerät (HRT)

### Kompetenzen

Die Teilnehmenden...

- setzen eine Notfallmeldung gemäß FwDV 7 ab.
- bewahren die Ruhe im Falle eines Atemschutznotfalls und vertrauen auf ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

### Vorbereitung

- Die Ausbilderin oder der Ausbilder markiert die 35 Meter- Marke (Flucht- und Rettungsweg) aus dem Unterrichtsraum ins Freie oder einen sicheren Bereich.
- Einweisung der Teilnehmenden durch den Ausbilder oder die Ausbilderin in das Absetzen einer Notfallmeldung (Mayday) gemäß FwDV 7.

### Durchführung

Die Teilnehmenden sitzen in einem Unterrichtsraum um einen Tisch. Auf dem Tisch liegen ein Kartenspiel und ein HRT.

Die Teilnehmenden ziehen reihum eine Karte vom Stapel. Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin, die ein schwarzes Ass zieht, setzt eine Notfallmeldung mit dem HRT ab

*Mayday, mayday, mayday*



*Hier Angriffstrupp LG XX*  
*Befinde mich im Raum XX*  
*Habe das Kreuz / Pik Ass gezogen*  
*Mayday - kommen*

Nach dem Absetzen der Notfallmeldung hält der Teilnehmer oder die Teilnehmerin die Luft an und geht mit zügigen Schritten (nicht rennen) den Weg Richtung Gebäudeausgang. Er oder sie stoppen an dem Punkt, an dem er oder sie wieder Luft holen müssen.

Der Ausbilder oder die Ausbilderin empfängt mit dem zweiten HRT die Notfallmeldung und begleitet den Teilnehmer oder die Teilnehmerin auf ihrem Weg. Das Ende der Gehstrecke wird durch einen farbigen Gegenstand (z.B. Baustein) markiert. Auf dem Rückweg in den Unterrichtsraum erhält der Teilnehmer oder die Teilnehmerin ein Feedback zu der abgesetzten Notfallmeldung.

Die verbliebenen Teilnehmenden starten nun den nächsten Durchgang. Die Übung wird solange durchgeführt, bis alle Teilnehmenden sie absolviert haben.

## Auswertung

Der Ausbilder oder die Ausbilderin schaut sich mit den Teilnehmenden die zurückgelegten Strecken an. In der Regel sind die Teilnehmenden viel weitergekommen, als sie gedacht haben. Alle sind in der Regel an der 35 Meter - Markierung vorbeigelaufen.

Der Ausbilder oder die Ausbilderin erläutert an der Markierung, dass nach Bauordnungsrecht von jedem Punkt eines Aufenthaltsraumes nach dieser Distanz ein sicherer Bereich (sicherer Treppenraum oder der Ausgang aus dem Gebäude) erreicht sein muss.

## Reflexion

Die Teilnehmenden erkennen, dass ihre physiologischen Fähigkeiten so gut sind, dass sie auch bei einem Versagen des Atemschutzgerätes die realistische Chance haben, auch ohne weiteratmen zu können, den Gefahrenbereich zu verlassen.