



Leistungstest für Atemschutz - Geräteträger

Seit 2010 führt die Feuerwehr KÖNIZ einen gemäss Richtlinien SFV empfohlenen jährlichen Leistungstest mittels Conconi Test (Fahrradergometer) für die Atemschutz - Geräteträger (ASGT) durch.



Die für die Tests benötigten Ergometer, Pacing, Herzfrequenzmessung und Auswertung werden durch conconi.ch, Daniel Zwysig in enger Zusammenarbeit mit der Feuerwehr KÖNIZ 2 x jährlich durchgeführt. Pro Stunde können so 6 bis 8 Tests absolviert werden (bei 3 bis 4 verfügbaren Fahrradergometer).

Testkriterien (Richtlinien ärztliche Untersuchung SFV, Ausgabe 2007)

Empfohlene Zielwerte für das Belastungs-EKG, bzw. den Conconi-Test (analog LECORO 2000 SFV) für die Atemschutztauglichkeit:

- **Bis und mit 39. Lebensjahr 3,0 Watt/kg für Männer bzw. 2,5 Watt/kg für Frauen**
- **Ab dem 40. Lebensjahr 2,1 Watt/kg für Männer und 1,8/kg für Frauen**



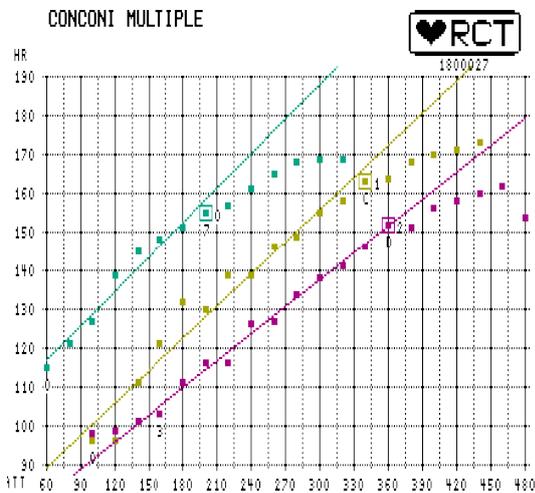
Beim Nichterreichen der Zielwerte (Bsp. 70kg Mann bis 40 soll $70 \times 3 \text{ Watt} = \text{mind. } 210 \text{ Watt}$ erreichen) ist nach einer angemessenen Trainingszeit die Wiederholung des Tests angezeigt und bei erneutem Nichterreichen der Leistungsnorm ist die Tauglichkeit in Frage zu stellen.

Ablauf

Durch ein ca. 10 minütiges Einfahren auf der 1. Belastungsstufe von 100 Watt (50 Watt bei mässig trainierten und Frauen) wärmt sich der Teilnehmer auf.

Am Ende dieser Aufwärmphase beginnt der Test mit einer Startbelastung von 100 (50) Watt. Dabei wird jede Stufe zeitlich kürzer und die Belastung steigt jeweils um 20 (10) Watt an– bis praktisch die komplette Ausbelastung des Probanden erreicht wird.

Dieser Test entspricht in seiner Qualität den für den Atemschutz wichtigen Faktoren: **Ausdauer & Kraft und Stehvermögen**. Damit hat dieser Test gegenüber einem 12' Laufstest den entscheidenden Vorteil – dass mehr Faktoren berücksichtigt sind und näher bei der effektiven Belastung eines ASGT entsprechen und zudem eine Trainingsempfehlung abgegeben werden kann.



Bei den Testwiederholungen können Fortschritte (& Stagnation) einfach grafisch dargestellt werden und Hinweise für eine optimale Leistungsoptimierung abgegeben werden.

Somit hat der ASGT den entscheidenden Vorteil – sein Training künftig gezielt steuern zu können – da bei jedem Test neben den Leistungsdaten auch eine Trainingsempfehlung mit zugehörigen Trainingspulsbereichen angegeben wird.

„Gemäss der Maxime: „What get's measured – get's done“

(Was gemessen werden kann – kann auch erreicht werden).

Dadurch haben etliche ASGT ihr Training intensiviert.

(Grafik von Ergometer Conconi-Test mit Verbesserungen der Leistung → Rechtsverschiebung)

Erfahrungen (Feuerwehr Köniz)

Die ASGT schätzen es persönliche Leistungsdaten der absolvierten Tests vergleichen zu können. In den Jahren 2010 bis Frühjahr 2016 haben über 360 ASGT den Leistungstests absolviert, davon haben 25 (3,6%) diesen knapp nicht erfüllt.

Durchschnittliche Leistungsdaten:

Männer bis zum 40. Lebensjahr = **3,71** Watt/kg (Zielwert 3,0)

Männer ab dem 40. Lebensjahr = **3,63** Watt/kg (Zielwert 2,5)

Frauen bis zum 40. Lebensjahr = **3,41** Watt/kg (Zielwert 2,5)

Kosten

Gruppenpreis pro Person (Ergometer-Test) Fr. 70.-

(inkl. Auswertung / Miete Testmaterial & Transportkosten, jedoch ohne ärztlichen Check-Up)

Ab einer Gruppe von 20 ASGT wird ein zusätzlicher Rabatt gewährt.

Bei gleichzeitigem ärztlichen Check-Up, kann durch conconi.ch ein Arzt aufgeboden werden – und ein entsprechendes Angebot unterbreitet werden.

Kostenanfragen sind an info@conconi.ch, resp. den Testleiter Daniel Zwysig zu richten.

Termine Conconi Test in Köniz – jeweils März / Oktober

Für Fragen, einer Teilnahme zu Testzwecken oder einfach zur Beobachtung/Evaluation in Köniz (Feuerwehrmagazin, Sägestr. 42, 3098 Köniz), melde Dich bitte an:



Feuerwehr Köniz

Sägestrasse 42

3098 Köniz

Telefon: 031 970 94 39

E-Mail: kommando.feuerwehr@köniz.ch

Oder direkt bei: ◦ Daniel Zwysig ◦ info@conconi.ch ◦ +41 79 437 37 49 ◦

◦ conconi.ch ◦ Leistungsdiagnostik ◦ Kornfeldstrasse 1 ◦ 6210 Sursee ◦ +41 79 437 37 49 ◦