

## Anlage 1

Nachweis der konditionellen Fähigkeiten / „Konditionstest“

### Situation

Die Tätigkeiten der Bergwachteinsatzkräfte liegen primär im unwegsamen und ggf. absturzgefährdeten Gelände. Neben teils langen Zugangs- und Abtransportstrecken, welche oftmals mit schwerem Gerät zu Fuß zurückgelegt werden müssen, stellt auch die eigentliche notfallmedizinische Tätigkeit unter widrigen Umgebungsbedingungen besondere Anforderungen an die physische und psychische Leistungsfähigkeit der Einsatzkräfte. Das Vorhandensein einer soliden Grundkondition der einzusetzenden Kräfte, wobei das Merkmal hier auf der Langzeitausdauer liegen sollte, ist daher, im Sinne einer prophylaktischen Maßnahme zum Schutz von Patient und Einsatzkräften, unabdingbar.

### Umsetzung

Der Nachweis der Ausdauerleistung ist durch die Absolvierung eines 10 km Laufes auf Zeit zu erbringen. Um den Anforderungen an die topographischen Verhältnisse im Bergrettungsdienst Rechnungen zu tragen wird hierzu zusätzlich gefordert, im Rahmen dieses Laufes 200 Höhenmeter am Stück zu überwinden, dies ist ohne weiteres an jedem Bergwachtstandort zu erbringen.

Alternativ kann der Anwärter auch die bundesweite Forderung erbringen, bei einer mind. 2 stündigen Belastung einen Höhenschnitt von mind. 400 Hm / Std. zu leisten.

### Kriterium

Alternativ:

Für den 10 km- Lauf gelten die jeweils aktuellen Leistungskataloge des Deutschen Olympischer Sportbund e.V. im Hinblick auf die Erlangung des Deutschen Sportabzeichens. Die Listen sind einsehbar unter <http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/dassportabzeichen/materialien/>

Für den alternativen Aufstieg gilt eine mindestens 2-stündige Belastung bei durchschnittlich mindestens 400 Höhenmetern pro Stunde. Dieser Nachweis kann im Sommer (Bergsteigen) oder im Winter (Tour) erbracht werden. Dabei sind 200 Höhenmeter am Stück zu absolvieren!

Die Rotkreuzleitung ist dafür verantwortlich, den erforderlichen Nachweis bereit zu stellen.

### **Nachweiserbringung (Form)**

Der Nachweis ist durch Vorlage des bereitgestellten Vordrucks zu erbringen.

### **Nachweiserbringung (Zeitpunkt)**

Der Nachweis der vorgenannten konditionellen Fähigkeiten ist für Bergwachtanwärter im Zuge der Erstanmeldung zu einem technischen Abschlusslehrgang (Abschlusslehrgang Sommer- bzw. Winterrettungsdienst) einmalig zu erbringen. Das Dokument darf zum Zeitpunkt des Lehrgangsbegins nicht älter als sechs Monate sein.

Auf Einzelantrag kann der Landesverband auch einer Vorlage des Nachweises erst zum Lehrgangsbeginn zustimmen.

Teilnehmer ohne Nachweis der konditionellen Fähigkeiten können am Abschlusslehrgang Sommer- bzw. Winterrettungsdienst nicht teilnehmen.

## Bescheinigung „Konditionstest“ (Bergwacht im DRK-LV Westfalen-Lippe)

für: ..... geboren am: .....  
(Name/Vorname) (Geburtsdatum)

RK-Gemeinschaft: .....  
(Name der Gemeinschaft und Bergwacht)

Kriterium: Laufstrecke 10km/Höhenunterschied mind. 200hm im Aufstieg

Alternativ: 2 Stunden Aufstieg bei einer Belastung von mind. 400 Hm/Std.

durchgeführt am: .....  
(Ort/Datum)

geforderte Zeit: .....  
(gemäß Anforderung zur Erlangung des Deutsche Sportabzeichens/Bronze)

erreichte Zeit: .....

Hiermit bestätige ich die korrekte Durchführung des Konditionstests gemäß den Vorgaben der Ausbildungsordnung der DRK-Bergwacht im Landesverband Westfalen-Lippe

.....  
(Ort/Datum) (Unterschrift Rotkreuzleiter/in oder beauftragte Person)