

## Fragebogen zum aktuellen Gesundheitszustand vor dem Übungsdurchlauf

---

Name: ..... Vorname: ..... Geburtsdatum: .....

Feuerwehr: .....

---

1.	Hatten Sie seit der letzten G 26-Vorsorgeuntersuchung (lt. Ärztlicher Bescheinigung) eine längere ernsthafte Erkrankung insbesondere des Herz-Kreislauf- und Atemsystems?	ja / nein
2.	Nehmen Sie zur Zeit Medikamente wegen einer schwerwiegenden Erkrankung ein?	ja / nein
3.	Leiden Sie gegenwärtig an einer akuten Erkrankung (fieberhafter Infekt, Nierenerkrankung o. ä.)?	ja / nein
4.	Haben Sie innerhalb der letzten 12 Stunden Alkohol zu sich genommen oder stehen Sie noch unter Einwirkung eines davor liegenden stärkeren Alkoholgenusses?	ja / nein
5.	Stehen Sie unter Drogeneinwirkung?	ja / nein
6.	Glauben Sie, dass Ihre körperliche Leistungsfähigkeit gegenwärtig anderweitig beeinträchtigt ist und Sie nicht den Übungslauf absolvieren können?	ja / nein

Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine heutige körperliche Unversehrtheit und erkläre, dass ich vorher ausreichend Flüssigkeit zu mir genommen habe und die Belastungsübung aus eigenem Willen durchführen will.

Datum ..... Unterschrift des Übungsteilnehmers .....

---

### G 26.3 – Untersuchung

Datum der Ärztlichen Bescheinigung: .....

Festgelegter Nachuntersuchungstermin: .....

---

### Messwerte:

Alter: ..... Jahre

Ruhepuls: ..... / min      gleichmäßig / ungleichmäßig  
(Ausschlusswert: > 100 / min)

Ruheblutdruck: ...../..... mm Hg  
(Ausschlusswerte: > 180 mm Hg systolisch / > 100 mm Hg diastolisch)

bei telemetrischer Herzschlagfrequenzkontrolle:

individuelle max. Herzschlagfrequenz : .....  
( $HF_{\max} = 220 \text{ minus Alter}$ )

max. Belastungs-Herzschlagfrequenz: .....  
( $BHF_{\max} = 90\% HF_{\max} = HF_{\max} \times 0,9$ )

Datum: .....

Unterschrift des Verantwortlichen: .....

