

Anlage 3

Abbruchkriterien beim Übungslauf:

Subjektive Beschwerden:

- Schmerzen im Brustkorb, auch zu linker Schulter-Arm ausstrahlend
- Schwindelgefühl und Bewegungskordinationsstörungen
- zunehmende Atemnot
- körperliche Erschöpfung

Objektive Zeichen:

- fahle Blässe
- Blaufärbung von Haut und Schleimhäuten (Zyanose)
- starke Kurzatmigkeit (hektische Atemgeräusche)
- schwerfällige oder hektische Bewegungen
keine Veränderung nach kurzer Ruhepause
- der Atemluft ist vorzeitig vollständig ausgeschöpft.

Bei automatischer telemetrischer Herzschlagfrequenzkontrolle:

- Überschreitung der max. Belastungs-Herzschlagfrequenz von
 $BHF_{\max} = 90\% HF_{\max}$ ($HF_{\max} = 220 \text{ minus Alter}$)
- zunehmender Abfall der Herzschlagfrequenz unter Belastung

Achtung: Hierüber ist unverzüglich der Träger des Brandschutzes zu informieren!

