

Ergometrische Belastungsempfehlung zur G 26-Untersuchung von Atemschutzgeräteträgern

Atemschutzgeräteträger bis zum 49. Lebensjahr

3 Laststufen a 3 min (60 U/min)

Laststufe	Belastungsdauer	Arbeit
125 W	3 min	22,5 kJ
150 W	3 min	27,0 kJ
175 W	3 min	31,5 kJ
Gesamtenergieumsatz:		81,0 kJ

oder

5 Laststufen a 2 min

Laststufe	Belastungsdauer	Arbeit
100 W	2 min	12,0 kJ
120 W	2 min	14,4 kJ
140 W	2 min	16,8 kJ
160 W	2 min	19,2 kJ
180 W	2 min	21,6 kJ
Gesamtenergieumsatz:		84,0 kJ

Atemschutzgeräteträger ab 50. Lebensjahr und Frauen

4 Laststufen a 2 min

Laststufe	Belastungsdauer	Arbeit
100 W	2 min	12 kJ
125 W	2 min	15 kJ
150 W	2 min	18 kJ
175 W	2 min	21 kJ
Gesamtenergieumsatz:		66,0 kJ

Physikalische Grundlagen

Kraft = Masse x Beschleunigung

$$1 \text{ N} = 1 \text{ kg m} / \text{s}^2$$

Arbeit = Kraft x Weg [J]

$$1 \text{ J} = 1 \text{ Nm} = 1 \text{ Ws}$$

Leistung = Arbeit (Energie) / Zeit

$$1 \text{ W} = 1 \text{ J} / \text{s}$$

Umrechnung:

$$1 \text{ kcal} = 4,1868 \text{ kJ}$$

