# Selbstkontrolle und Testfragen

1. **Wodurch können bei der Durchführung von Einsatzmaßnahmen physische Belastungen entstehen?**
2. Durch das Benutzen bestimmter Einsatzausrüstungen (Vornahme tragbarer Leitern, …).
3. Durch die eigene akute Gefährdung (Lebensgefahr, …).
4. Durch das Besteigen von Treppen oder Leitern (Retten von Personen, …).
5. Durch persönlichen Bezug zu betroffenen Personen (Verwandte, Freunde, …).
6. **Wie können Feuerwehrangehörige ihre körperliche Belastbarkeit und damit auch ihre Verfügbarkeit im Einsatzdienst verbessern?**
7. Durch Gespräche über belastende Erlebnisse.
8. Durch eine sinnvolle Ernährung.
9. Durch Teilnahme an Einsatzübungen unter annähernd wirklichkeitsnahen Bedingungen.
10. Durch eine angemessene sportliche Betätigung.
11. **Wodurch können bei der Durchführung von Einsatzmaßnahmen psychische Belastungen entstehen?**
12. Durch erlebte Hilflosigkeit und Ohnmacht (erfolglose Wiederbelebungsversuche, …).
13. Durch das Benutzen bestimmter Einsatzausrüstungen (tragbare Leitern, …).
14. Durch viele betroffene Personen (Massenanfall von Verletzten, …).
15. Durch das Gewicht der persönlichen Schutzausrüstung (Mindestausstattung, …).
16. **Welche Reaktionen können bei Einsatzkräften nach Einsätzen mit psychischen Belastungen auftreten?**
17. Schockstarre, Angst, Entsetzen, Flucht oder Panik.
18. Teilnahmslosigkeit, Interessenslosigkeit oder Antriebslosigkeit.
19. Erfahrung, Wissen oder Können.
20. Verstärkte Einnahme von Alkohol, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln.
21. **Welche Abschnitte eines Einsatzes können bei Einsatzkräften übermäßigen oder belastenden Stress erzeugen?**
22. Alarmierung (Tages- oder Nachtzeit, Einsatzstichwort, …).
23. Anfahrt zur Einsatzstelle (höchste Eile geboten, Sondersignal, …).
24. Einsatzauftrag (unklare oder unsichere Lage, gefährliche Situationen, …).
25. Einsatzende (Rückkehr zum Feuerwehrhaus, Bestückung der Fahrzeuge, …).

**Hinweis:** Es können mehrere Antworten richtig sein.