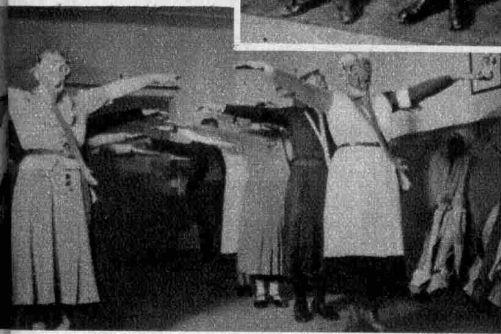
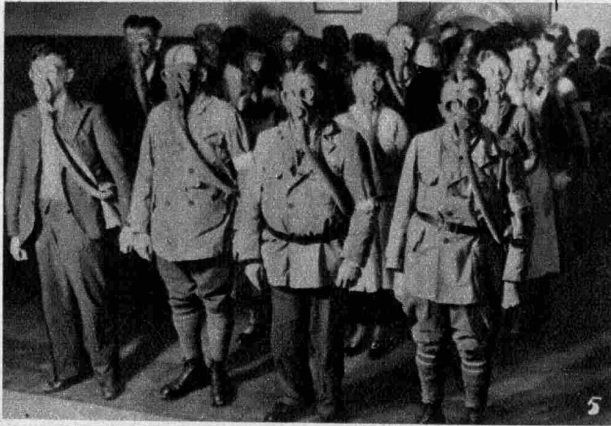


aininieren in

ken



hat man dadurch die beste Kontrolle darüber, ob man den Anfängern noch weitere Anstrengungen zutrauen kann, oder ob man eine Pause einlegt.

2) Das Anziehen der Masken: Linkes Nackenband und linkes Schläfenband zwischen linken Daumen und Zeigefinger legen. Rechtes Nackenband mit Ring zwischen linken Zeigefinger und Mittelfinger herunterziehen. Ring in die Höhlung der linken Hand legen. Bänder fest halten. Faust machen. Rechtes Schläfenband zwischen rechten Daumen und Zeigefinger legen. Faust machen. Stirnband freilassen.

3) Gesichtsstück vor das Kinn bringen. Atem anhalten. Maske am Kinn ansetzen. Bänderung energisch über den Kopf ziehen. Rechtes Schläfenband mit Ring in die rechte Hand nehmen. Ring des rechten Schläfenbandes am Haken des Gesichtsstückes einhängen. Die linke Hand hält Haken bereit.

4) Kontrolle der Bänderung: Dabei unter keinen Umständen Teile des Gesichtsstückes heben.

5) Prüfungen auf dichten Sitz: Die Prüfung findet in der Gaszelle statt. Man verwendet dazu Tränengasbomben. Diese Reizpatronen üben schon in der geringsten Konzentration einen deutlich wahrnehmbaren Reiz auf die Augen aus. Da nun die Atemfilter einen absolut sicheren Schutz gegen die Reizgase bieten, kann der Reizstoff nur durch Undichtigkeiten unter die Maske gelangen. So läßt sich in der Gaszelle die kleinste Undichtigkeit feststellen.

6) Das Sprechen unter der Maske stellt eine weitere Dichtheitsprobe dar. Durch die Bewegungen des Unterkiefers wird die Maske mitbewegt und eine bis dahin verborgene gebliebene Undichtheit würde sich verraten. Gern wird auch an Stelle des Sprechens gesungen, weil dabei der

Mund weiter geöffnet wird als beim Sprechen. Nachdem man die Gaszelle verlassen hat, übt der in die Kleider eingedrungene Reizstoff unangenehme Wirkungen aus: dann tränen die Augen wie beim Zwiebel-schälen.

7) Die Masken passen sich ähnlich wie ein Schuh der Fußform allmählich den Formen und Eigenarten des Gesichts an und ergeben so eine immer bessere Abdichtung. Deshalb ist von großer Wichtigkeit, daß stets jeder Mann und jede Frau seine eigene Gasmaske hat.

8) Bei den körperlichen Übungen spielt die richtige Atmung eine wichtige Rolle. Wenn jemand zum erstenmal die Maske aufsetzt, atmet er gewöhnlich falsch, weil er glaubt, anders atmen zu müssen, als bisher. Unter dem Gerät soll man aber ganz ungezwungen, tief und langsam atmen. Da die meisten Menschen Flach-atmer sind, d. h. nicht tief und dafür schnell atmen, muß die tiefe und langsame Atmung geübt werden.

9) Erst wenn die Atmung unter der Maske sich genügend angepaßt hat, kommt man zur zweiten Übungsgruppe, zu den Leistungsübungen. Wiederum mit Freiübungen beginnend, wie Kniebeugen usw., allerdings bei rascherem Tempo als bei den Atemübungen, geht man allmählich zum Laufen und Springen über. Später kann man, um das Ueben nicht langweilig zu machen, Turnspiele unter der Maske veranstalten: Bockspringen, Medizinballwerfen usw.

10) Auch das Zusammenlegen und Öffnen der Tragbahnen muß eingeübt werden. In wenigen Sekunden müssen diese Tragbahnen für einen Transport hergerichtet sein. Das will unter der Gasmaske geübt werden!

11)–12) Transport von Gasvergifteten oder Verwundeten. Die Frau ist im Sanitätsdienst im Ernstfall unentbehrlich.