

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für den Prüfplan dieses Praxistests interessieren. Dieses Dokument gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über die Methoden und Verfahren, mit denen wir den praktischen Teil des Tests ausgewertet haben. Unser Ziel ist es, Ihnen eine transparente und nachvollziehbare Grundlage zur Verfügung zu stellen, die es Ihnen ermöglicht, die Qualität und Eignung der getesteten Produkte eigenständig zu beurteilen.

In diesem Dokument wird detailliert erläutert, wie die Kriterien im praktischen Teil dieses Tests bewertet wurden und wie die Punkteverteilung zustande kam. Ein besonderes Merkmal unserer Tests ist, dass die Produkte von Verbrauchern in realen Anwendungssituationen geprüft werden, anstatt in einem Laborumfeld. Dies stellt sicher, dass die Ergebnisse die tatsächliche Nutzererfahrung widerspiegeln und für Sie als Verbraucher besonders relevant sind, aber dadurch auch subjektive Eindrücke wiedergeben können. Unsere Praxistests sind auf eine Dauer von zwei bis drei Wochen ausgelegt, um eine realistische und praxisnahe Bewertung zu gewährleisten.

Wenn Sie sich auch für die Bewertung unserer anderen Testkriterien wie Verpackung und Inhalt, Produktverarbeitung und Erscheinungsbild oder Preis-Leistungs-Verhältnis sowie den Bewertungen von Verbrauchern interessieren, können Sie dies in unserem allgemeingültigen Dokument zum Evaluierungsprozess nachlesen. Wir testen die Kriterien nach einem standardisierten Verfahren. In diesem Dokument, dem Prüfplan, liegt der Fokus ausschließlich darauf, wie der Praxistest durchgeführt wurde. Dieser Teil variiert von Produkt zu Produkt und ist daher nicht standardisierbar. Aus diesem Grund erstellen wir für jedes Produkt einen individuellen Prüfplan, der transparent zugänglich ist.

Inhalt und Aufbau des Dokuments:

1. Testdurchführung

In diesem Abschnitt wird detailliert beschrieben, wie die Tests durchgeführt wurden. Jeder Testschritt wird präzise erläutert, um die Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse sicherzustellen. Die Testdurchführung ist in mehrere Schritte unterteilt, die für jedes Kriterium spezifisch beschrieben werden.

2. Punkteverteilung

Dieser Abschnitt gibt einen Überblick über die Bewertungsskala, nach der die Punkte vergeben wurden. Die Punkteverteilung wird für jedes Kriterium separat dargestellt, sodass die Leistung der Produkte in den verschiedenen Bereichen nachvollzogen werden kann.

Unser Prüfplan zielt darauf ab, eine umfassende und transparente Bewertung der Produkte zu gewährleisten. Durch die detaillierte Beschreibung der Testmethoden und die klare Punkteverteilung möchten wir Ihnen ein zuverlässiges Werkzeug an die Hand geben, um fundierte Entscheidungen treffen zu können.

Auf den nächsten Seiten werden die einzelnen Prüfkriterien, die detaillierte Testdurchführung sowie die Punkteverteilung genauer erläutert.

Ihr Prüfengel Institut

1. Passform und Komfort

Testdurchführung:

Schritt 1: Die Laufweste wurde angezogen und alle Verschlüsse wurden gesichert.

Im ersten Schritt wurde die Laufweste angezogen und alle verfügbaren Verschlüsse, einschließlich Schnallen und Reißverschlüsse, wurden sorgfältig geschlossen, um sicherzustellen, dass die Weste richtig sitzt und eng anliegt. Es wurde besonders darauf geachtet, dass keine Gurte lose hängen und alle Verstellmöglichkeiten optimal genutzt werden, um eine gute Passform zu gewährleisten.

Schritt 2: Eine 60-minütige Joggingrunde wurde draußen durchgeführt.

Im zweiten Schritt führte die Testperson eine 60-minütige Joggingrunde außerhalb des Hauses durch. Diese Runde umfasste das Laufen auf verschiedenen Bodenbelägen und mit verschiedenen Intensitäten um die Passform und den Komfort der Weste in Bewegung zu testen. Während der Joggingrunde wurde speziell darauf geachtet, ob an irgendeiner Stelle Druckstellen oder Reibungen entstanden.

Schritt 3: Verschiedene Bewegungsübungen wurden durchgeführt.

Als dritter Schritt wurden verschiedene Bewegungsübungen durchgeführt, um die Vielseitigkeit und den Komfort der Weste bei unterschiedlichen Aktivitäten zu prüfen. Dazu gehörten Dehnübungen, bei denen die Testperson ihre Arme und Beine in verschiedene Richtungen streckte, Bückübungen, bei denen die Testperson sich bückte, um die Bewegungsfreiheit zu testen, und Sprungübungen, um zu sehen, ob die Weste beim Springen verrutscht oder unangenehme Druckstellen verursacht.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Weste sitzt perfekt, keine Druckstellen oder Reibungen.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Weste während des gesamten Tests perfekt sitzt, keinerlei Druckstellen oder Reibungen verursacht und in allen getesteten Bewegungen absolut komfortabel ist.

90 Punkte: Sehr guter Sitz, minimale Reibungen an wenigen Stellen.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Weste sehr gut sitzt und nur an ganz wenigen Stellen minimale Reibungen auftreten, die den Komfort kaum beeinträchtigen.

80 Punkte: Guter Sitz, leichte Druckstellen bei intensiven Bewegungen.

Diese Bewertung wird erteilt, wenn die Weste generell gut sitzt, aber bei intensiven Bewegungen leichte Druckstellen entstehen, die jedoch noch tolerierbar sind.

70 Punkte: Akzeptabler Sitz, mehrere Druckstellen bei längerer Nutzung.

Diese Punktzahl erhält die Weste, wenn sie insgesamt akzeptabel sitzt, jedoch bei längerer Nutzung mehrere Druckstellen verursacht, die den Tragekomfort spürbar beeinträchtigen.

60 Punkte: Einige Druckstellen und Reibungen, aber noch tragbar.

Diese Bewertung wird vergeben, wenn die Weste mehrere Druckstellen und Reibungen verursacht, aber immer noch tragbar ist, ohne dass es zu ernstesten Schmerzen kommt.

50 Punkte: Deutliche Druckstellen und Reibungen, Komfort eingeschränkt.

Diese Punktzahl erhält die Weste, wenn sie deutliche Druckstellen und Reibungen verursacht, die den Tragekomfort erheblich einschränken und längerfristig nicht aushaltbar wären.

40 Punkte: Mehrere unangenehme Druckstellen und Reibungen, nicht komfortabel.

Diese Bewertung wird erteilt, wenn die Weste mehrere sehr unangenehme Druckstellen und Reibungen verursacht und daher nicht als komfortabel eingestuft werden kann.

30 Punkte: Viele Druckstellen und Reibungen, sehr unangenehm zu tragen.

Diese Punktzahl erhält die Weste, wenn sie viele Druckstellen und Reibungen verursacht, die das Tragen sehr unangenehm machen und schmerzhaft sein können.

20 Punkte: Extreme Druckstellen, kaum tragbar.

Diese Bewertung wird vergeben, wenn die Weste extreme Druckstellen verursacht, die das Tragen fast unmöglich machen und zu ernststen Beschwerden führen.

10 Punkte: Untragbar, starke Schmerzen oder Verletzungen verursacht.

Diese niedrigste Punktzahl wird vergeben, wenn die Weste so schlecht sitzt, dass sie starke Schmerzen verursacht oder zu Verletzungen führt, wodurch sie völlig untragbar wird.

2. Feuchtigkeitsmanagement

Testdurchführung:

Schritt 1: Die Weste wurde angezogen und eine 60-minütige intensive Übung durchgeführt. Im ersten Schritt wurde die Testperson mit der Weste ausgestattet. Anschließend führte die Testperson eine 10-minütige, intensiv schweißtreibende Übung durch. Diese Übung, wie z.B. Seilspringen, wurde ausgewählt, um eine ausreichende Schweißbildung sicherzustellen und somit die Fähigkeiten der Weste zur Feuchtigkeitsableitung zu testen.

Schritt 2: Die Weste wurde sofort nach der Übung ausgezogen und von innen inspiziert. Im zweiten Schritt wurde die Weste unmittelbar nach Abschluss der Übung von der Testperson ausgezogen. Dabei wurde die Innenseite der Weste sorgfältig auf Schweißansammlungen untersucht. Durch diese Inspektion sollte bewertet werden, wie effektiv die Weste Schweiß von der Haut ableitet und wie stark sich die Feuchtigkeit im Material ansammelt.

Schritt 3: Die Weste wurde für 15 Minuten zum Trocknen aufgehängt. Im dritten Schritt wurde die Weste an einem gut belüfteten Ort aufgehängt, um die natürliche Lufttrocknung zu ermöglichen. Über einen Zeitraum von 15 Minuten wurde beobachtet und dokumentiert, wie schnell die Weste trocken wird. Dieser Schritt ist entscheidend, um die Effizienz der Trocknungseigenschaften der Weste zu analysieren.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Weste bleibt während der Übung nahezu komplett trocken und trocknet innerhalb weniger Minuten nach dem Aufhängen vollständig. Nur minimale bis gar keine Feuchtigkeit ist sowohl während als auch nach der Übung festzustellen.

90 Punkte: Die Weste zeigt während der Übung nur minimale Feuchtigkeit an den Innenseiten. Nach dem Aufhängen ist sie nahezu vollständig innerhalb von 15 Minuten getrocknet, mit nur kleinen verbleibenden Feuchtigkeitsansammlungen.

80 Punkte: Die Weste weist während der Übung etwas Feuchtigkeit auf, die jedoch relativ gut abgeleitet wird. Innerhalb der 15 Minuten Trockenzeit wird die Weste größtenteils trocken, aber es bleiben noch einige feuchte Stellen zurück.

70 Punkte: Die Weste zeigt merkliche Feuchtigkeitsbildung während der Übung, welche jedoch innerhalb des akzeptablen Limits bleibt. Trotz der merklichen Feuchtigkeit ist die Weste nach 15 Minuten Trockenzeit weitgehend trocken.

60 Punkte: Während der Übung stellt sich eine spürbare Feuchtigkeit in der Weste ein, welche auch nach 15 Minuten Trocknung noch deutlich an bestimmten Stellen erkennbar ist.

50 Punkte: Die Weste wird während der intensiven Übung deutlich feucht. Die Trocknung innerhalb der 15 Minuten ist nur langsam und hinterlässt merkliche feuchte Bereiche auf der Innenseite der Weste.

40 Punkte: Nach der Übung ist die Weste sehr feucht und die Trocknung innerhalb von 15 Minuten verläuft nur sehr schleppend, sodass weite Teile der Weste noch feucht bleiben.

30 Punkte: Die Weste ist nach der Übung stark durchfeuchtet und zeigt nur geringe Fortschritte beim Trocknen innerhalb des 15-minütigen Zeitraums.

20 Punkte: Nach der Übung ist die Weste extrem feucht und trocknet kaum innerhalb von 15 Minuten. Die meisten Bereiche der Weste bleiben nass.

10 Punkte: Die Weste bleibt nach der Übung nahezu vollständig nass, sowohl während der fünfzehnminütigen Trockenzeit als auch danach ist kaum eine Trocknung erkennbar. Es zeigt sich kein effektives Feuchtigkeitsmanagement.

3. Taschenfunktionalität

Testdurchführung:

Schritt 1: Alle Taschen wurden mit üblichen Gegenständen (z.B. Wasserflasche, Schlüssel, Telefon, Energieriegel) gefüllt.

Im ersten Schritt wurden alle Taschen der Weste mit gängigen Alltagsgegenständen befüllt, darunter ein Schlüsselbund, ein Mobiltelefon und ein Energieriegel. Der Zweck dieses Schrittes bestand darin, sicherzustellen, dass die Taschen ausreichend Platz bieten und die Gegenstände sicher und ordentlich verstaut sind. Es wurde darauf geachtet, dass die Taschen leicht zugänglich waren und keine Schwierigkeiten beim Einlegen der Gegenstände verursacht wurden. Außerdem wurde darauf geachtet, dass sich die Gegenstände nicht zu dicht aneinander befanden, um ein realistisches Nutzungsszenario zu simulieren.

Schritt 2: Die Weste wurde angezogen und eine 60-minütige Joggingrunde durchgeführt.

Im zweiten Schritt wurde die getestete Weste angezogen und eine 60-minütige Joggingrunde absolviert. Während dieser Runde wurde besonders auf die Stabilität und Sicherheit der verstauten Gegenstände geachtet. Es wurde überprüft, ob die Gegenstände während des Laufens in der Position blieben und keine störenden Bewegungen verursachten. Neben der Stabilität wurde auch die Benutzerfreundlichkeit während der Bewegung getestet, um zu bewerten, ob die getragenen Gegenstände den Benutzer beim Laufen behindern oder ablenken.

Schritt 3: Die Gegenstände wurden während und nach dem Joggen herausgenommen.

Im dritten Schritt wurden die Gegenstände sowohl während als auch nach dem Joggen aus den Taschen entnommen. Dies sollte bewerten, wie einfach oder schwierig es ist, die Gegenstände während der Aktivität zu erreichen und wieder zu verstauen. Besondere Aufmerksamkeit wurde darauf gelegt, ob die Taschen leicht zugänglich waren, ohne dass der Träger seine Bewegungen erheblich anpassen oder die Weste ausziehen musste. Auch die Zeit, die benötigt wurde, um die Gegenstände zu entnehmen, und die allgemeine Benutzerfreundlichkeit wurden bewertet.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Taschen sind perfekt zugänglich, halten die Gegenstände sicher und verursachen keine störenden Bewegungen während des Joggens. Keine Anpassungen oder Komfortprobleme bemerkbar.

90 Punkte: Die Taschen bieten sehr gute Funktionalität, mit nur minimalen Störungen. Gegenstände bleiben größtenteils stabil, und geringfügige Anpassungen sind selten erforderlich.

80 Punkte: Die Taschen besitzen eine gute Funktionalität, mit leichten Störungen bei intensiven Bewegungen. Einige Gegenstände könnten leicht verrutschen, jedoch keine großen Komfortprobleme.

70 Punkte: Die Funktionalität der Taschen ist akzeptabel mit einigen kleinen Störungen. Gelegentliches Verrutschen der Gegenstände bemerkt, was zu weniger Komfort führt.

60 Punkte: Die Taschen halten die Gegenstände mit merklichen Störungen. Signifikantes Verrutschen der Gegenstände und dauerhafte Anpassungen notwendig.

50 Punkte: Die Gegenstände sind nicht ausreichend sicher verwahrt und es treten erhebliche Störungen auf. Häufiges Verrutschen oder Herausfallen während intensiver Bewegungen.

40 Punkte: Die Taschen sind schwer zugänglich und stören das Joggen deutlich. Große Probleme bei der Stabilität der verstauten Gegenstände, die häufig korrigiert werden müssen.

30 Punkte: Die Taschen sind kaum nutzbar und verursachen starke Störungen. Gegenstände fallen regelmäßig heraus, erheblicher Komfortverlust und Anpassungsbedarf.

20 Punkte: Sehr schlechte Funktionalität, nahezu unbrauchbare Taschen. Die meisten Gegenstände bleiben nicht in den Taschen, extreme Störungen und Behinderungen.

10 Punkte: Die Taschen sind unbrauchbar, Gegenstände fallen sofort heraus oder verursachen extrem störende Bewegungen. Nahezu keine sichere Verwahrung möglich.

4. Reißverschluss- und Verschlussfestigkeit

Testdurchführung:

Schritt 1: Überprüfung der Mechanik der Reißverschlüsse und Schnallen

Alle Reißverschlüsse und Schnallen an der Weste wurden insgesamt zehn Mal geöffnet und geschlossen, um die Mechanik zu überprüfen. Der Test wurde manuell durchgeführt, wobei besonders auf mögliche Haken, Unebenheiten und Probleme beim Schließen oder Öffnen geachtet wurde. Jeder Reißverschluss und jede Schnalle wurden einzeln betrachtet, um sicherzustellen, dass sie reibungslos funktionieren und keine ungewöhnliche Abnutzung zeigen. Besondere Notizen wurden bei Auffälligkeiten gemacht.

Schritt 2: Anlegen der Weste und Sicherung der Verschlüsse

Die Weste wurde durch eine Testperson angezogen. Anschließend wurden alle Reißverschlüsse und Schnallen geschlossen, um die Verschlüsse unter realistischen Bedingungen zu testen. Hierbei wurde besonders darauf geachtet, dass alle Verschlüsse ordnungsgemäß gesichert waren und die Weste an den richtigen Stellen eng anliegt, ohne dass dabei Spannung auf den Verschlüssen entsteht. Die Testperson bewegte sich in der Weste, um zu prüfen, ob die Verschlüsse auch bei normalen Bewegungen sicher bleiben.

Schritt 3: 60-minütige Joggingrunde zur Prüfung der Belastung

Die Testperson führte eine 60-minütige Joggingrunde durch, um die Verschlüsse der Weste unter Belastung zu testen. Während des Joggens wurde darauf geachtet, ob die Reißverschlüsse und Schnallen sicher und fest bleiben oder ob sie sich öffnen oder locker werden. Nach dem Joggen wurde die Weste erneut überprüft, um eventuelle Veränderungen oder Schwächen festzustellen, die sich durch die Bewegung ergeben haben könnten.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Diese Punktzahl wird vergeben, wenn alle Reißverschlüsse und Verschlüsse einwandfrei funktionieren, ohne dass irgendwelche Probleme auftreten. Während der gesamten Testdurchführung treten keine Schwierigkeiten beim Öffnen, Schließen oder während der Belastung auf.

90 Punkte: Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Funktionalität der Reißverschlüsse und Verschlüsse sehr gut ist, aber minimale Anzeichen von Schwäche wie leichter Widerstand oder minimale Unebenheiten beim Schließen und Öffnen auftreten.

80 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Reißverschlüsse und Verschlüsse gut funktionieren, jedoch leichte Schwächen bei intensiverer Nutzung oder während des Joggens zeigen. Dies könnte sich durch gelegentliche Hakeligkeit oder minimale Lockerungen zeigen.

70 Punkte: Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Funktionalität der Verschlüsse akzeptabel ist, aber merkliche Schwächen bei längerer Nutzung auftreten. Verschlüsse könnten bei intensiver Bewegung leicht nachgeben oder sich minimal lockern.

60 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn einige der Verschlüsse deutliche Schwächen zeigen, aber dennoch noch funktionsfähig sind. Hierbei könnten beispielsweise mehrere Reißverschlüsse oder Schnallen nach intensiver Nutzung etwas schwieriger zu schließen oder öffnen sein.

50 Punkte: Diese Punktzahl wird vergeben, wenn mehrere Verschlüsse nicht einwandfrei funktionieren und Schwierigkeiten oder Widerstand beim Schließen und Öffnen zeigen. Einige Verschlüsse könnten während der Joggingrunde locker werden.

40 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die meisten Verschlüsse deutliche Probleme wie starkes Verklemmen oder Schwierigkeiten beim sicheren Verschließen zeigen. Es ist nachweisbar, dass die Verschlüsse unter Belastung nicht sicher bleiben.

30 Punkte: Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Verschlüsse schwer zu bedienen und unsicher sind. Die Reißverschlüsse oder Schnallen funktionieren nur mit erheblichem Aufwand und bleiben nicht sicher geschlossen.

20 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Funktionalität der Verschlüsse sehr schlecht ist und fast alle Verschlüsse versagen. Es kommt zu erheblichen Problemen beim Öffnen, Schließen und der Sicherheit der Verschlüsse während des Tests.

10 Punkte: Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Verschlüsse unbrauchbar sind und komplett versagen. Die Reißverschlüsse oder Schnallen lassen sich weder sicher öffnen noch schließen und bieten keinen Halt unter Belastung.

5. Gewicht

Testdurchführung:

Schritt 1: Die Weste wurde ohne jeglichen Inhalt gewogen.

Die Weste wurde zunächst auf eine Küchenwaage gelegt, ohne dass jeglicher Inhalt darin war. Dies diente dazu, das Grundgewicht der Weste festzustellen. Die Küchenwaage wurde vorab auf null gestellt, um sicherzustellen, dass nur das Gewicht der Weste selbst gemessen wird. Nach der Messung wurde das Gewicht notiert, um eine Basisreferenz zu haben, auf der die weiteren Messungen aufbauen können.

Schritt 2: Die Weste wurde mit typischen Laufutensilien (z.B. Wasserflaschen, Energieriegel) befüllt und erneut gewogen.

Anschließend wurde die Weste mit typischen Laufutensilien befüllt, die ein Läufer während eines Laufs mit sich führen könnte. Dazu gehören beispielsweise eine oder mehrere Wasserflaschen und einige Energieriegel. Die beladene Weste wurde erneut auf die Küchenwaage gelegt, um das Gesamtgewicht mit den eingefüllten Gegenständen zu bestimmen. Auch dieses Gewicht wurde sorgfältig notiert, um einen Vergleich mit dem leeren Zustand zu ermöglichen.

Schritt 3: Die Weste wurde angezogen und eine 60-minütige Joggingrunde durchgeführt.

Nach der Gewichtsmessung zog die Testperson die befüllte Weste an und begann eine 60-minütige Joggingrunde. Während dieser Phase wurde besonders darauf geachtet, wie sich das Gewicht auf das Tragegefühl auswirkt und ob eine Belastung spürbar war. Die Testperson bewertete subjektiv, wie leicht oder schwer die Weste beim Laufen zu tragen war und ob das Gewicht als störend empfunden wurde.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Sehr leicht, kaum spürbar beim Tragen.

Das Gewicht der voll beladenen Weste war so gering, dass die Testperson sie beim Laufen kaum spürte. Es war, als wäre die Weste fast gar nicht vorhanden, was ein äußerst angenehmes Tragegefühl gewährleistete.

90 Punkte: Leicht, minimale Belastung spürbar.

Die voll beladene Weste war zwar beim Laufen ein wenig spürbar, verursachte jedoch nur eine minimale Belastung, die kaum störte und leicht zu ignorieren war.

80 Punkte: Gutes Gewicht, merkbare, aber akzeptable Belastung.

Das Gewicht der Weste war deutlich spürbar, jedoch nicht störend. Es war ein gutes Gleichgewicht zwischen Tragbarkeit und Belastung, wobei die Testperson die zusätzliche Last beim Laufen akzeptabel fand.

70 Punkte: Akzeptables Gewicht, spürbare Belastung, aber tragbar.

Die Weste verursachte eine wahrnehmbare Belastung beim Laufen, blieb jedoch tragbar. Die Testperson konnte die Joggingrunde absolvieren, empfand das zusätzliche Gewicht jedoch als deutlich spürbar.

60 Punkte: Spürbare Belastung, etwas unangenehm.

Das Gewicht der Weste war während des gesamten Laufs deutlich spürbar und begann, leicht unangenehm zu werden. Es behinderte die Bewegungsfreiheit etwas, war jedoch noch im erträglichen Bereich.

50 Punkte: Deutliche Belastung, unangenehm zu tragen.

Die Weste verursachte eine deutliche Belastung, die beim Laufen als unangenehm empfunden wurde. Die Testperson fühlte sich durch das Gewicht eingeschränkt und weniger beweglich.

40 Punkte: Sehr schwer, stark belastend.

Das Gewicht der Weste war sehr hoch und verursachte beim Laufen eine starke Belastung, die dem Lauf unangenehme Erschwernisse hinzufügte. Es war schwierig, eine komfortable Laufroutine beizubehalten.

30 Punkte: Extrem schwer, fast untragbar.

Das Gewicht der Weste war extrem und fast untragbar, sodass das Laufen stark beeinträchtigt wurde. Die Testperson kämpfte damit, die Joggingrunde fortzusetzen und empfand das Tragen der Weste als fast unmöglich.

20 Punkte: Zu schwer, sehr unangenehm und belastend.

Das Gewicht der Weste war so hoch, dass es sehr unangenehm und stark belastend war. Die Testperson war stark beeinträchtigt und der Lauf war kaum durchführbar, ohne Pausen einlegen zu müssen.

10 Punkte: Untragbar schwer, verursacht starke Belastung oder Schmerzen.

Die Weste war mit einem Gewicht beladen, das so schwer war, dass das Tragen starke Belastung oder sogar Schmerzen verursachte. Ein Laufen war unter diesen Bedingungen kaum bis gar nicht möglich.