

Fit in den Einsatz:

FUK Mitte testete wieder Fitness von Feuerwehrleuten

Täglich 24 Stunden stehen die Frauen und Männer der Feuerwehren bereit, um bei Alarm schnelle und professionelle Hilfe leisten zu können. Die Anforderungen, die an die einzelne Einsatzkraft gestellt werden, verlangen durch das vielfältige Einsatzspektrum neben technischem und taktischem Wissen und Können vor allem körperliche Belastbarkeit. Bestimmte Situationen belasten die Einsatzkräfte bis an das Limit ihrer körperlichen Leistungsreserven.

Nach § 14 der Unfallverhütungsvorschrift „Feuerwehren“ (GUV-VC 53) dürfen für den Feuerwehrdienst nur körperlich und fachlich geeignete Feuerwehrangehörige eingesetzt werden. Entscheidend für die körperliche Eignung sind Gesundheits-

zustand, Alter und Leistungsfähigkeit. Bei Zweifeln am Gesundheitszustand soll ein mit den Aufgaben der Feuerwehr vertrauter Arzt den Feuerwehrangehörigen untersuchen. Oft sind Defizite in der Fitness Ursachen für eine bedingte bzw. ungenügende körperliche Eignung.

Eine Möglichkeit, die körperliche Eignung unter professioneller Anleitung zu steigern, bietet die FUK Mitte mit ihrer Fitnessaktion. Ziel des Fitness-Testes ist es, die Aktiven der Feuerwehren zu mehr Fitness und Gesundheit anzuregen. Damit reduzieren sie ihre Eigengefährdung und die Gefährdung der anderen Kameraden bei ihren Einsätzen, so dass der Einsatzerfolg sichergestellt werden kann.

Der FUK-Mitte-Fitness-Test ist eine kostenlose sportwissenschaftliche Beratung für aktive Angehörige der Freiwilligen Feuerwehren in Thüringen und Sachsen-Anhalt. Seit dem Jahr 2001 wurden in Zusammenarbeit der FUK Mitte mit der Fa. Dräger und GRÖBEL-VITAL Management über 800 Angehörige der Feuerwehren der Länder Thüringen und Sachsen-Anhalt betreut.

Daran beteiligten sich ca. 90 Feuerwehren. Die anfänglichen logistischen Hindernisse der Organisation und der Auswertung der Ergebnisse konnten überwunden werden, so dass heute eine ausgereifte, sehr effiziente Betreuung vor Ort mit hoher Beteiligung erfolgt.



Belastungstest auf dem Fahrradergometer