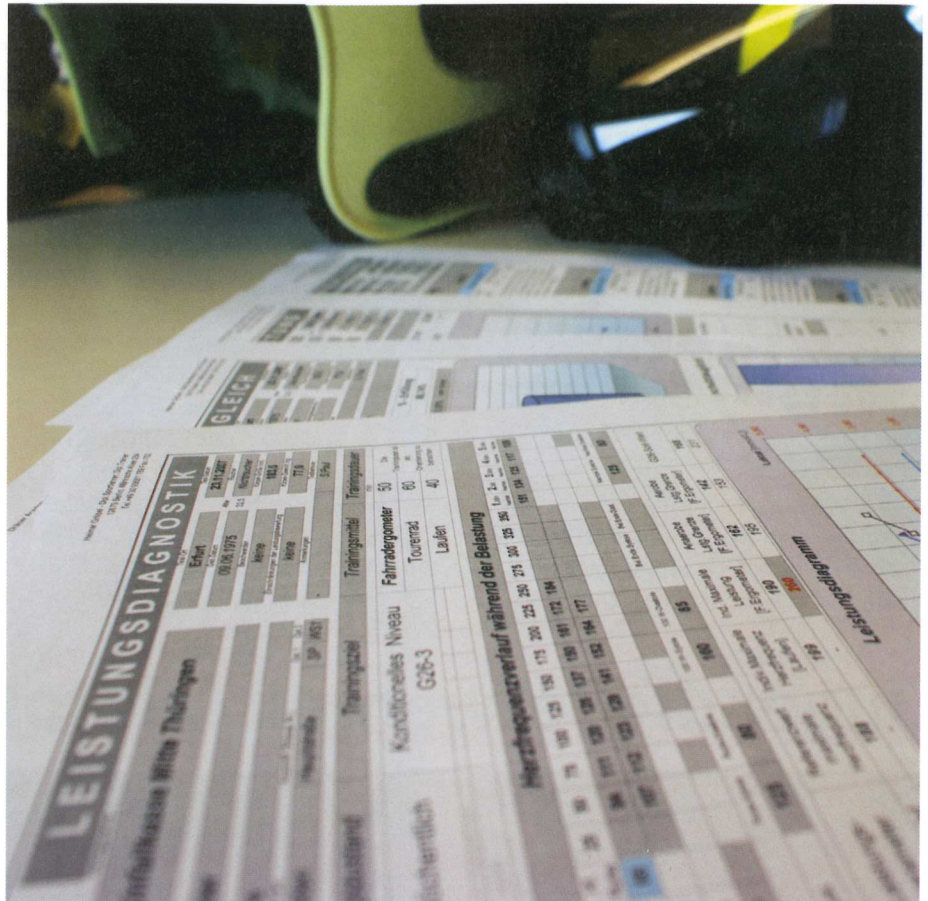


In der Regel wird die Betreuung entsprechend den organisatorischen Möglichkeiten Freitag Nachmittag und Samstag Vormittag auf bis zu 4 Fahrradergometern (Diagnostikplätzen) in dem jeweiligen Feuerwehrgerätehäusern gleichzeitig durchgeführt. Auf einem Fahrradergometer wird die zu tretende Wattleistung alle 2 Minuten um 25 Watt gesteigert und dabei Pulswerte und Blutdruck gemessen. Diese Methode dürfte den Atemschutzgeräteträgern von der G 26-Untersuchung bereits bekannt sein. Die Teilnehmer erhalten vor Ort eine Beratung und die Übergabe der Auswertungsunterlagen mit Trainingsempfehlungen.

Aus dem Eingangstest und einer Wiederholungsdiagnostik, die nach ca. 6 - 8 Monaten an den gleichen Orten durchgeführt werden, kann der Trainingseffekt individuell bestimmt werden. Als Anreiz für diejenigen mit der größten Leistungssteigerung im Jahr 2010, stiftet die Firma Dräger für den ersten Platz einen Feuerwehrhelm HPS 6200 und für den zweiten Platz einen HPS 4300. Den dritten Rang belohnt die Firma Brandschutztechnik Müller mit einem Autofeuerlöscher. Die Preise stehen jeweils für Thüringen und Sachsen-Anhalt zur Verfügung. In den Jahren 2008 steigerte sich zwischen Frühjahr und Herbst die von allen Teilnehmern durchschnittlich erbrachte Wattleistung von

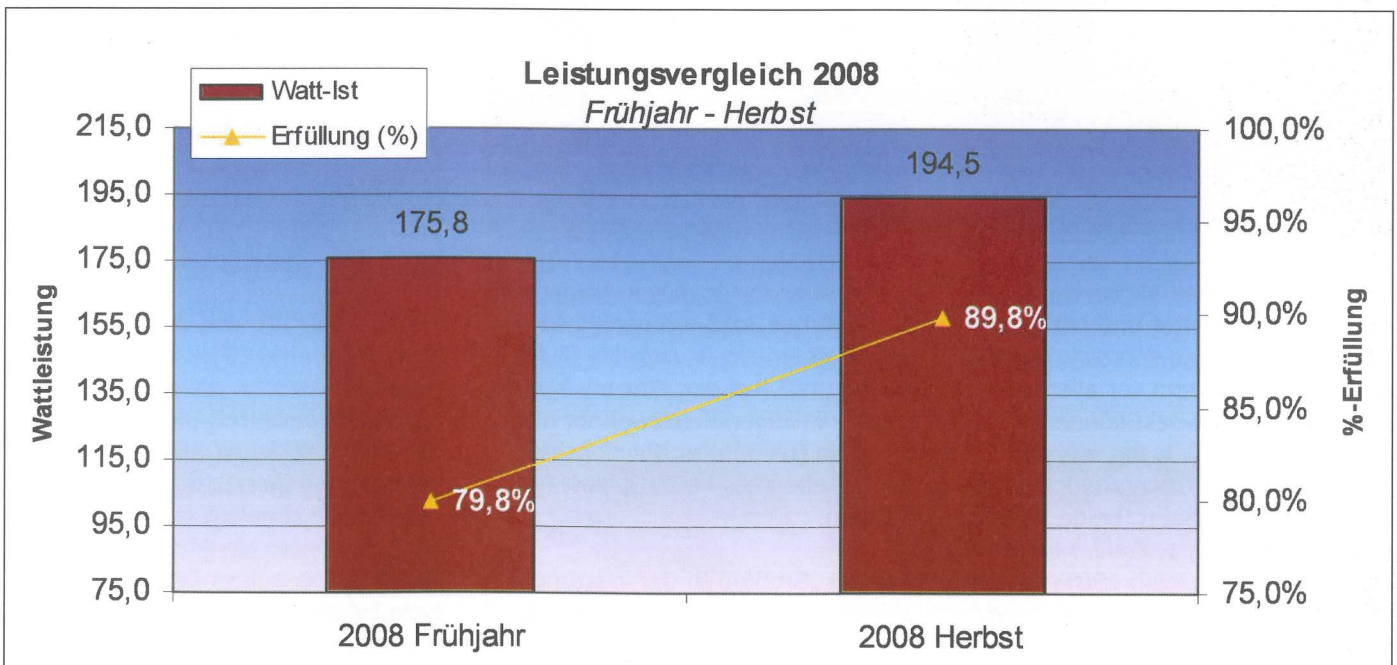


Genauere Ergebnisdokumentation auf den Testbögen

175,8 auf 194,5 Watt. Parallel stieg der Grad der Erfüllung der Atemschutztauglichkeit unter konditionellem Aspekt von 79,8 auf 89,8 Prozent an.

Der Eingangstest begann bereits im März, die Wiederholungsdiagnostik

ist für September / Oktober 2010 geplant. Interessierte Freiwillige Feuerwehren können sich bereits jetzt für den Fitnessstest 2011 bei der FUK Mitte anmelden! Für den Fitnessstest 2011 wünscht sich die FUK Mitte ebenfalls eine hohe Beteiligung mit großen Trainingserfolgen.



Der 2. Test ließ eine deutliche Leistungssteigerung erkennen