

»Go, go, go!« Training für den Einsatz

Die Nachfrage für die Kurse in der Sportschule Oberhaching ist groß: Dort bietet die KUVB eine dreitägige Ausbildung zum Feuerwehr-Sport-Assistenten an. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen verschiedene Formen der Bewegung und deren positive Auswirkungen auf den Körper, den Alltag und die Leistungsfähigkeit im Einsatz. Dieses Wissen geben sie an ihre Kameraden weiter, die sie beim Training zielgerichtet unterstützen, und zwar unabhängig von ihrem Fitnessstand. Auch diejenigen, die vielleicht schon seit längerem keinen Sport mehr gemacht haben, können locker einsteigen. | Von Ulrike Nikola

Sigfried Meier beim Krafttraining mit Jürgen Weiß vom LFV. Aufn.: Autorin.



»Go, go, go!!!« schallt es durch die Turnhalle der Sportschule Oberhaching. Florian Kimmel hechtet durch den aufgebauten Parcours, während ihn die anderen Kursteilnehmer lautstark anfeuern. Zuerst flitzt er im Slalom zwischen den aufgestellten Stangen durch, dann balanciert er über einen Balken, springt über einen Kasten, kriecht unter einer Bank durch und trägt anschließend im Laufschrift schwere Medizinbälle hin und her. »Ich möchte gerne selber etwas fitter werden und auch meine Kameraden motivieren, sich regelmäßig zu bewegen«, erklärt Florian Kimmel von der unterfränkischen FF Grettstadt etwas atemlos. Deshalb nimmt er an der Ausbildung zum Feuerwehr-Sport-Assistenten in

der Sportschule Oberhaching teil. Auf dem Stundenplan steht unter anderem theoretischer Unterricht über die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung, über den Aufbau des Körpers und des Trainings sowie mögliche Verletzungsgefahren. Ergänzt wird der Unterricht durch viele praktische Einheiten: Wie wärmt man sich am besten auf? Welche Übungen eignen sich für die Ausdauer, Kraft und Koordination? Wie gestaltet man eine Rückengymnastik? Und natürlich die Vorbereitung und Abnahme des Deutschen Feuerwehr-Fitness-Abzeichens (DFFA), denn dazu sind die Feuerwehr-Sport-Assistenten nach dem Lehrgang befähigt. Dazu gehört beispielsweise der Kasten-Boomerang-Test für mehr Ausdauer und

Koordination, den die Teilnehmer im Lehrgang aufbauen und selber durchlaufen. Angeleitet von *Sigfried Maier*, dem Landessportreferenten der AG BF, der die Anwärter ausbildet: »Das Ziel des Lehrgangs ist es, die Freude an der Bewegung zu wecken, den eigenen Körper kennenzulernen und Hilfen an die Hand zu bekommen, um die Kameraden und Kameradinnen zu motivieren. Das gelingt in den Feuerwehren am besten, wenn man den Bezug zum Einsatz herstellen kann – beispielsweise der Kriechgang in der Hocke oder Kraftübungen, um eine verletzte Person zu retten. Schließlich trainieren wir, um anderen besser helfen zu können.« Im Krafraum stehen daher Bankdrücken und Klimmzüge an. *Jürgen Weiß* vom Landesfeuerwehrverband stemmt die Hantelstange mehrmals hoch: »Die private Sportaffinität in den Feuerwehrdiensten hineinzubringen, ist eine gute Sache. Denn man bleibt leistungsfähig und das hilft allen beim Einsatz.« Das erlernte Wissen möchte er gerne in die FF Riedmoos in seiner Heimat weitertragen. Im Vordergrund sollen jedoch nicht Schweiß und Schmerz stehen, sondern Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Es sollen jeder Mann und jede Frau mitmachen können, nicht nur die Durchtrainierten. Dazu vermittelt der Lehrgang die Grundlagen für ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot.

»Das Deutsche Feuerwehr-Fitnessabzeichen ist ein Anreiz für mehr Bewegung, bei dem man mit Bronze beginnen und sich über Silber bis Gold steigern kann«, sagt *Thomas Roselt* von der Kommunalen Unfallversicherung Bayern (KUVB), wo er für den Bereich Prävention zuständig ist. Die KUVB ist Träger der gesetzlichen Unfallversicherung im öffentlichen Bereich, bei der auch die Freiwilligen Feuerwehren in Bayern versichert sind. Gemäß der Unfallverhütungsvorschrift (DGUV Vorschrift 49) dürfen nur körperlich geeignete Feuerwehrangehörige zum Einsatz fahren. Entscheidend dafür ist neben dem Gesundheitszustand und dem Alter vor allem die körperliche Leistungsfähigkeit. »Wir möchten die Gesundheit unse-

rer Versicherten fördern und Prävention im Gesundheitsbereich leisten«, erklärt Roselt, »durch mehr Fitness haben die Feuerwehrangehörigen auch größere Reserven bei anstrengenden Einsätzen.« Die Ausbildung zum Feuerwehr-Sport-Assistenten begann vor sechs Jahren als Pilotseminar und ist inzwischen ein dauerhaftes Angebot mit zwei Kursen pro Jahr. Die KUVB übernimmt die Kosten des dreitägigen Kurses sowie die Unterbringung samt Verpflegung in der Sportschule Oberhaching.

Einer der Teilnehmer ist *Andreas Penzel* von der Werkfeuerwehr am Airport München und der FF Schlossberg bei Rosenheim. Er hat sich für den Lehrgang angemeldet, nachdem er im vergangenen Jahr selber das Deutsche Feuerwehr-Fitnessabzeichen abgelegt hat. »Nun möchte ich mit gutem Beispiel vorgehen und andere mit Bewegungsangeboten ebenso begeistern«, sagt er und lässt sich deshalb jetzt für die Abnahme des Abzeichens ausbilden. Während des Lehrgangs werden auch Schlingentraining, Schwimmen, Laufen, Rückengymnastik und verschiedene Spiele als Aufwärmtraining angeboten. »Es ist super interessant und ich kann es jedem nur empfehlen«, schwärmt Florian Kimmel. Sein Lehrgangskamerad *Thomas Weber* von der FF Ammersricht in der Oberpfalz pflichtet ihm bei. »Der Lehrgang ist sehr anschaulich und sowohl theoretisch als auch praktisch sehr ausgewogen. Ich habe sehr viel gelernt und fahre voll motiviert zurück«, so Weber.

Feuerwehrdienst ist körperliche Hochleistung, nicht nur beim Atemschutz-Einsatz. Das Aufstellen einer dreiteiligen Schiebeleiter, das Instellungbringen einer Tragkraftspritze und die Handhabung eines hydraulischen Spreizers erfordern Kraft und Ausdauer. Die Ausrüstung ist schwer, die Schutzausrüstung schränkt die Bewegungsfreiheit ein und auch die gebotene Eile bei der Rettung von Menschen erfordern Fitness. Aber auch im täglichen Leben wirkt sich eine körperliche Grundfitness positiv auf die eigene Gesundheit aus. Alles gute Gründe, um einfach mal einen ersten Schritt zu machen. □



Thomas Roselt von der KUVB.