

www.Fit-For-Fire-Fighting.com



lende Übungseinheiten zu entdecken, lassen sich die Gründe für entsprechendes Verhalten im persönlichen Gespräch mit dem Trainer klären. Folgendes hat die Werkfeuerwehr feststellen können: Kollegen, die lange Zeit keinen Sport betrieben haben, seien froh, sich endlich auch körperlich zu betätigen. Gleichzeitig könne die Zielgruppe der Übergewichtigen zu einer Umstellung der Ernährung angeregt werden. Ist zudem die Familie oder das Umfeld eingebunden, erscheinen gemeinsame Aktivitäten interessant.

Die sportlichen Leistungen der einzelnen Kollegen sind nur dem Trainer bekannt. Die Leitung der Werkfeuerwehr erhält die Daten ausschließlich anonymisiert, um Veränderungen der Fitness auswerten zu können.

Leistungsfähigkeit unerlässlich

In den letzten Jahren stehen den Einsatzkräften neue und immer „unangreifbarere“ Systeme der persönlichen Schutzausrüstung zur Verfügung. Unterschiedlichste technische Hilfsmittel tragen dazu bei, Arbeiten zu vereinfachen. Trotzdem ist es nach wie vor nahezu unmöglich, auf das Einsatzgeschehen Einfluss zu nehmen. Ein angemessener Umgang mit ihm erfordert jedoch entsprechende körperliche Ressourcen.

Den Werkfeuerwehrlern von Bosch ist es in Köln gelungen, zahlreiche Messebesucher zu einer Fitness-Diagnose einzuladen. Für das Test- und Trainingsverfahren interessierten sich insbesondere deutsche und niederländische Berufsfeuerwehren. Die Mannheimer Feuerwehr arbeitet bereits mit diesem System. Erfurt und Halle haben es ebenfalls beschafft und bereiten derzeit die Einführung vor.

Anne Schneider

wird per Computer ein individuelles Trainingsprogramm vorgeschlagen, um Ausdauer- und Kraftwerte zu erhöhen.

Gelebte Fitness

Bei der WF Bosch beteiligen sich rund 85 Prozent der Feuerwehrleute freiwillig am Sport. Eine große Anzahl, die vor allem darauf zurückzuführen ist, dass die Sportbeauftragten die „Befindlichkeiten“ der Männer,

äußere Einflüsse und Umgebung ernst nehmen. Niemand zwingt ihnen ein Trainingsprogramm auf: Sie motivieren sich vielmehr gegenseitig in dem Sinne, dass die sportlichen Aktivitäten die Gesundheit fördern.

Um mit dem Training eine nachhaltige Wirkung erzielen zu können, ist insbesondere die individuelle Betreuung der Teilnehmer wichtig. Jeden Monat erfolgt eine Auswertung, die Unregelmäßigkeiten im Trainingsablauf aufzeigt. Sind Auffälligkeiten wie feh-



Langhantel: Das mehrmalige Stemmen der Langhantel dient dazu, die muskuläre Leistungsfähigkeit zu prüfen.



Kraftfähigkeit: Eine Langhantel, jeweils mit zusätzlichen Gewichtscheiben bestückt, ist von Bauchhöhe an die Oberarme zu ziehen.