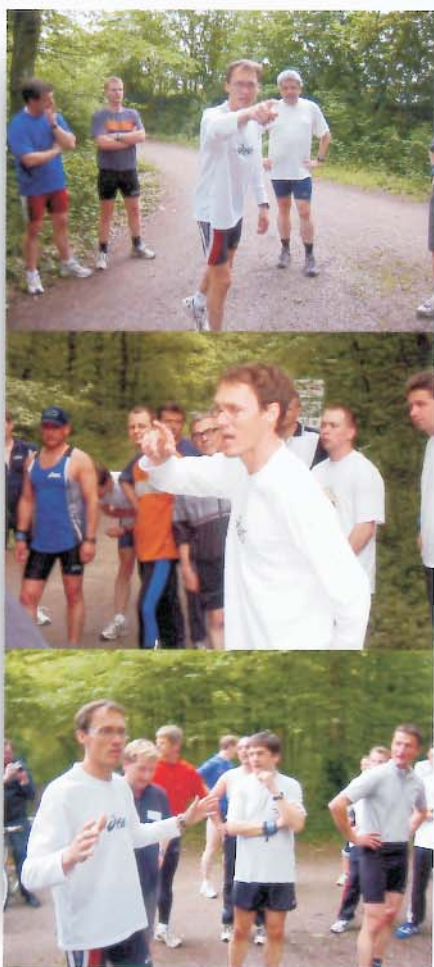


Fit For Fire Fighting

Eine Aktion zur Verbesserung der Fitness der Feuerwehrangehörigen



Die Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW) als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung für die Angehörigen der Freiwilligen Feuerwehren hat einen gesetzlichen Präventionsauftrag. Dieser besteht darin, mit allen geeigneten Mitteln für die Vermeidung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren zu sorgen. Bei der Unfallkasse Baden-Württemberg sind ca. 136.000 Feuerwehrangehörige versichert.

Durch den erweiterten Präventionsauftrag ist ein Aufgabenschwerpunkt der Prävention die innerbetriebliche Gesundheitsförderung. Die Feuerwehrangehörigen sind aufgrund der großen Versicherungszahl, dem Gefährdungspotential und der großen Außenwirkung eine geeignete Zielgruppe, um ein großes Projekt zur Gesundheitsförderung zu starten.

Das Innenministerium und die Unfallkasse Baden-Württemberg hatten im Jahr 2001 eine Studie zur Untersuchung der körperlichen Belastung von Feuerwehrangehörigen im Brandeinsatz in Auftrag gegeben. Die Ergebnisse der „Studie zur medizinischen Belastung von Atemschutzgeräteträgern“ (STAT-Studie) haben das Innenministerium mit der Landesfeuerwehrschule, den Landesfeuerwehrverband und die Unfallkasse Baden-Württemberg veranlasst, eine Aktion zur Verbesserung der körperlichen Fitness zu initiieren.

Mit der Aktion „Fit For Fire Fighting“ sollen Ausdauersport und gesundheitsbewusste Ernährung ins Bewusstsein der Feuerwehrangehörigen treten und zu einer Verhaltensänderung führen; nicht durch Anordnung sondern aufgrund persönlicher Einsicht und aus „purem Eigeninteresse“.

Ziel ist es, innerhalb eines Jahres möglichst viele Feuerwehrangehörigen so fit zu machen, dass sie den 1. baden-württembergischen Feuerwehr-Duathlon locker bewältigen können: Fünf Kilometer Laufen oder Walken und 20 Kilometer Radfahren sind die Herausforderung. Ohne zeitliche Begrenzung steht das Mitmachen im Mittelpunkt.

Logo der Aktion ist eine große, schwere, „behäbige“ Kugel, die – wenn sie erst einmal in Bewegung gekommen ist – ungeahnte Kräfte freisetzt. Diese Kugel mit

dem Signet des DFV steht für die Feuerwehren. Die aus ihr heraustretenden vier „F“ stehen für die Aktion „Fit For Fire Fighting“. Um die Akzeptanz und die Wirksamkeit der Kampagne zu steigern, wurde Olympiasieger Dieter Baumann als Partner verpflichtet. Dadurch ist die Aufmerksamkeit der Medien garantiert und die damit verbundene Berichterstattung hilft enorm in der Breitenwirkung.

Die Meilensteine

1. Am 14. und 15. Mai 2004 fand an der Landesfeuerwehrschule ein Seminar für die Sportbeauftragten der Stadt- und Landkreise statt. Diese dienen als Multiplikatoren und unterstützen die einzelnen Feuerwehren in ihrem Zuständigkeitsbereich bei der Umsetzung der Aktion. Im Rahmen des Seminars wurde eine Laufschule mit Dieter Baumann angeboten.

2. Ein Begleitbuch zur Aktion wurde im Juli 2004 auf einer Pressekonferenz vorgestellt. Das Buch enthält nützliche Trainings- und Ernährungstipps für die Teilnehmer der Aktion. Es ist aber auch für alle Feuerwehrfrauen und -männer sowie deren Angehörige eine lohnende Fundgrube. In einem 10-Wochen-Trainingsprogramm werden Sporteinsteiger abwechslungsreich an regelmäßiges Sporttreiben herangeführt. Das Buch (Auflage 10.000) wird mit dem in Gesundheits- und Sportthemen erfahrenen Hampp-Verlag publiziert (bekannt durch die „Pfundscur“ oder die „Tour de Ländle“).

3. Ein Symposium über Belastungen von Feuerwehrangehörigen und Möglichkeiten sportlicher Betätigung fand am 9. Oktober 2004 an der Landesfeuerwehr-