

Kiel, den 14.04.2025

Dienstsport durch Schleswig-Holstein #FitQuerBeet

Der Fachbereich Sport und Fitness in der Feuerwehr unterstützt zusammen mit der Hanseatischen Feuerwehr-Unfallkasse Nord freiwillige Feuerwehren dabei, die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und damit auch die Kameradschaft im Land zu fördern. Dafür wurde mit sorgfältiger Planung eine landesweite Fitness-Aktion ins Leben gerufen, die sich über mehrere Monate erstreckt und somit möglichst viele freiwillige Feuerwehren erreichen und für Bewegung begeistern soll.

Am 1. Mai wird im südlichsten Ort Schleswig-Holsteins der Startschuss fallen.

Der Startschuss fällt am 01. Mai 2025 in Lauenburg. Mit der Übergabe eines Rucksacks, gefüllt mit einem GPS-Sender, Ladekabel, Sport- u. Spielideen, Log-Buch und Anleitungen ist diese Wehr nun aufgefordert, genau diesen Rucksack „per Muskelkraft“ zur nächsten Feuerwehr zu bringen. Hier sind Laufen, Radfahren, Wandern, Walken, Schwimmen oder Rudern möglich. Je mehr aus der Wehr mitmachen, desto größer wird der Spaßfaktor sein. Der Rucksack sollte aber nicht länger als 5 Tage bei einer Feuerwehr liegen. Eine Möglichkeit ist auch, den Rucksack an einem Tag durch mehrere Gemeinden zu transportieren. Die Empfänger-Wehr organisiert dann den Weitertransport zur nächsten Wehr usw. Möglichst viele Wehren sollen sich daran beteiligen und sich im Log-Buch verewigen. Durch alle Gemeinden, Kreise und Städte ist das Ziel, sodass der Rucksack am 01. Oktober 2025 in Flensburg entgegengenommen werden kann. An jedem Ort, zu jeder Zeit zählt dabei das Motto: Die Muskelkraft und der Wille zur Bewegung allein zählen!

Ziel dieses Projektes

Möglichst viele Feuerwehren sollen so praktisch an das Thema Dienstsport und körperliche Bewegung herangeführt werden, denn eine gewisse Grundfitness ist die Voraussetzung für den Erfolg im Einsatz. Gerade Atemschutzgeräte- u. CSA-Träger müssen teilweise bis an ihre Grenzen im Einsatz gehen, um Menschen, Tiere, Hab und Gut zu retten. Warum also nicht nach außen ein starkes Signal senden und andere Kamerad*innen motivieren sich zu bewegen und etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun? Und ganz nebenbei bilden sich hieraus eventuell Dienstsportgemeinschaften unter den Nachbarwehren. Interessierte und motivierte Wehren sollen sich aufgerufen fühlen, gemeinsam an dem Ziel zu arbeiten, möglichst alle zu „Bewegung zu bewegen“.

Und nicht den Eintrag ins Logbuch vergessen! Denn unter allen Feuerwehren (unabhängig, ob Kinder-, Jugend-, Freiwillige-, Berufs- oder Werkfeuerwehr) werden drei sportliche Überraschungskisten verlost. Mitmachen lohnt sich also!

Versicherungsschutz

Damit Versicherungsschutz durch die HFUK Nord besteht, bedarf es grundsätzlicher Regeln. Bei allen ausgeführten Sportarten zum Bewegen des Rucksacks gelten die Straßenverkehrsregeln. Es müssen sich Strecken ausgesucht werden, die auch im Normalfall zu Fuß oder mit Rad passierbar wären (bspw. Gehwege oder Straßen) und keine besondere Gefahr darstellen oder Hindernisse beinhalten. Zudem gehören zum Fahrrad- oder dem Inlinerfahren ein Helm und ggf. entsprechende Schutzausrüstung für Knie, Ellbogen usw. Das gewählte Fortbewegungsmittel muss in jedem Fall verkehrstauglich sein.

Grundsätzlich gilt bei Beteiligung an der Aktion, dass die Wehrführung vorab informiert werden muss, damit das Entsendungsprinzip greift. Einzelaktivitäten bzw. die Teilnahme von nur einer einzelnen Person als Feuerwehr-Vertretung ist grundsätzlich nicht gestattet, die Feuerwehr sollte als (Klein-)Gruppe (wünschenswert sind mind. 5 Personen) teilnehmen.

Werbung für die Feuerwehr, durch aktive Pressearbeit

Dieses Projekt läuft über ein halbes Jahr. Hier könnte man immer mal wieder die örtliche Presse einbinden, die sozialen Medien nutzen und Fotos an den LFV SH senden. Wir berichten ebenfalls über Euren „Einsatz“ für die Fitness!

Bilder und Verfolgung des GPS-Signals

Bilder dürfen an fitness@lfv-sh.de gesendet werden.

Zudem könnt ihr jederzeit sehen, wo sich der Rucksack derzeit befindet. Alle haben die Möglichkeit zu sehen, wann es bei ihrer Feuerwehr so weit sein könnte. Bitte stellt den Rucksack aber nicht einfach vor einem Feuerwehrhaus ab, sondern informiert Eure Kamerad*innen gerne vorher und vereinbart eine Übergabe!

Auf der Homepage des Landesfeuerwehrverbandes unter dem Fachbereich „Fürsorge“ und dann unter dem Fachgebiet „Fitness“ findet ihr eine aktuelle Übersicht des Standortes der Wehren, die auf alle Fälle mitmachen möchten und eine kleine Auswahl von Bildern.

Standort des Rucksacks > Scan me

