

Kiel, den 15.01.2019

Feuerwehrsport, was soll das?!

Aber was macht so ein Fachleiter Fitness eigentlich?

Der Fachleiter Fitness hat die Aufgabe die Leistungsfähigkeit der aktiven Feuerwehrmitglieder zu erhalten bzw. zu erhöhen. Hierzu soll er Ideen entwickeln und diese bei den Feuerwehren etablieren.

Ein einfacher Satz, mit sehr viel Inhalt, den man erst auf den zweiten Blick erkennt.

Wir möchten durch den Feuerwehrsport niemanden vorführen, der noch nicht so sportlich ist. Wir wollen „nur“, dass jeder sich nicht nur über seine PSA in der Feuerwehr Gedanken macht, sondern auch bei sich selbst anfängt.

Durch die Kreisfachwarte Feuerwehrsport in den Kreis- und Stadtverbänden, haben wir die Möglichkeit geschaffen, Information zum Dienstsport gut in Schleswig Holstein zu verteilen.

Warum hat die Feuerwehr eigene Fit for Fire Trainer?

Feuerwehrsport ist eine Ergänzung zum „normalen“ Sport. Im Feuerwehrsport werden Bewegungsabläufe trainiert, die im Fitness-Studio nicht unbedingt trainiert werden. Diese Bewegungsabläufe sind den Feuerwehrtätigkeiten angepasst und werden dann vom Körper



(Foto Kerstin Stryck/FF Tramm)



Im Ernstfall abgerufen und können Unfälle vermeiden. Die HFUK hat deshalb begonnen „Fit for Fire“ Trainer auszubilden. Diese kümmern sich auf Ortsebene um den Dienstsport. Sie begeistern die Feuerwehrleute sich zu bewegen und kümmern sich damit natürlich auch um die Kameradschaftspflege, Feuerwehrsport macht Spaß!

Wie kann eine Führungskraft feststellen, das seine Mannschaft Fit für den Einsatz ist?

Das Deutsche Feuerwehr Sportföderation DFS hat den Auftrag bekommen, eine Möglichkeit zu finden, wie man die Leistungsfähigkeit überprüfen kann. Hierzu wurde das Deutsche Feuerwehr Fitness Abzeichen DFFA ins Leben gerufen. Diese Ehreenauszeichnung für den Feuerwehrsport ist also die Möglichkeit, die Leistungsfähigkeit zu testen. Die Prüfungen sind anders als bei Sportprüfungen, dem Feuerwehr-Alltag angepasst. Bronze bedeutet eine Befriedigende Leistungsfähigkeit. Also, die Fähigkeit alle Aufgaben im Feuerwehrwesen zu erfüllen. Wir haben im Kreis verteilt überall DFFA Abnahmeberechtigte, die Euch bestimmt helfen können, sich mit dem Thema DFFA zu befassen.

Aufklären, Fördern und Motivieren

90% aller Unfälle sind Verhaltensbedingt zu erklären. Die Menschen machten halt nicht das, was Sie eigentlich können. Sie waren entweder überfordert, unkonzentriert oder den Anforderungen entsprachen nicht Ihren Leistungsmöglichkeiten.

Für eine Führungskraft innerhalb der Feuer ist es gut zu wissen, dass er alles getan hat, um solche Unfälle zu minimieren oder gar ganz zu vermeiden. Niemand möchte nach einem schweren Unfall sich Gedanken machen, ob er wirklich im Vorfeld alles unternommen hat, um den Unfall zu vermeiden. Deshalb sollten gerade auch Führungskräfte zu Sport aktiv motivieren - aber können Sie dies?

Feuerwehrsport schafft Reserven. Leistungsreserven auf der einen Seite und auf der anderen Seite mehr Konzentration auf das Wesentliche, auch das logische Denken wird gefördert. Ein trainierter Feuerwehrmann kennt seine Grenzen, da er diese im Sport langsam kennenlernen durfte. Als Führungskraft gibt mir Feuerwehrsport das Gefühl, im Vorfeld den Kameraden gut für seine Arbeit vorbereitet zu haben.

Nicht das Gerät arbeitet den Einsatz ab, sondern die Kameraden. Das wichtigste Einsatzmittel, das wir haben. Du bist NICHT ersetzbar!

Ich möchte gerade die NICHT Sportbegeisterten ansprechen und diese einen Kick geben, sich zu bewegen.

Für weitere Information stehe ich den Feuerwehren gerne zur Verfügung.

Stefan Jenke

Fachleiter Fitness im Landesfeuerwehrverband Schleswig-Holstein