

Fit For Fire Fighting



STADT VÖLKLINGEN

FIT FOR FIRE FIGHTING

Projektbericht 2013 – 2015

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

Impressum

Herausgeber: Stadt Völklingen, Volkshochschule
Im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“
www.voelklingen-lebt-gesund.de

Autoren: Dr. Frank Morgenthal
Karl-Heinz Schäffner
Dirk Flesch

Fotos: Jürgen Bennoit
Rolf Ruppenthal

Satz: Thomas Pelletier
www.ohne-grenzen.net

Auflage: 1.000

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln



Projektbericht 2013 – 2015

Ein Pilotprojekt der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln
im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

Dr. med. Frank Morgenthal, Feuerwehrarzt
Karl Heinz Schäffner, Direktor der Volkshochschule Völklingen
Dirk Flesch, Unfallkasse Saarland

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

Grußwort von Oberbürgermeister Klaus Lorig

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

als Oberbürgermeister der Stadt Völklingen bin ich Chef der Wehr. Seit meinem Amtseintritt habe ich diese Aufgabe mit großem Respekt wahrgenommen. Gemeinsam mit dem Stadtrat ist es mir gelungen, unsere freiwillige Feuerwehr in Völklingen gut aufzustellen. Ich freue mich über einen ausreichenden Fuhrpark, eine Atemschutzstrecke, eine gute Jugendarbeit und über viele engagierte, ehrenamtliche Feuerwehrfrauen und -männer.



Wie allgemein in unserer Gesellschaft nehmen die Belastungen in Beruf und Familie auch für unsere Feuerwehrleute zu. Bei diesen Einsätzen neben ihrem Beruf – ehrenamtlich, im Ernstfall Tag und Nacht abrufbar – wird von unseren freiwilligen Wehrleuten ungeheuer viel verlangt. Sie müssen körperlich und geistig auf der Höhe und technisch sehr versiert sein. Dabei sind Mut, Kraft und Fitness zentrale Eigenschaften.

Hier setzt unser Modellprojekt „Fit For Fire Fighting“ an. Die Fragestellung war: Wie können wir Anreize schaffen, dass die Feuerwehrleute zusätzlich zu ihren regelmäßigen Feuerwehrrübungen für ihre Fitness trainieren? Gruppensport funktioniert aufgrund des hohen Koordinationsbedarfes selten. Also wäre ein individuelles Trainingsangebot am sinnvollsten. Und dies ist in Fitnessstudios möglich.

Ich darf vorwegnehmen: Unser Modellprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“ unserer Volkshochschule hat funktioniert. In dieser Broschüre können Sie nachlesen, wie das Projekt geplant und umgesetzt wurde und welche Ergebnisse erzielt wurden. Wir in Völklingen haben einen Weg gefunden, das Projekt dauerhaft zum Wohle unserer Feuerwehrleute weiterzuführen.

Ich darf allen Beteiligten recht herzlich danken: Dem Feuerwehrarzt Dr. Frank Morgenthal, meinem Mitarbeiter VHS-Direktor Karl-Heinz Schäffner, Dirk Flesch

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

von der Unfallkasse Saarland, den beteiligten Fitnessstudios und allen Sponsoren, die das Projekt erst möglich gemacht haben. Ein besonderer Dank gilt den Feuerwehrleuten, die an diesem Projekt teilgenommen haben.

Gerne stellen wir die Ergebnisse anderen Gemeinden und Städten zur Verfügung. Ich wünsche mir, dass dieses Modellprojekt viele Nachahmer findet.

Es grüßt Sie herzlich,

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Klaus Lorig'.

Klaus Lorig
Oberbürgermeister



Foto: Dr. Frank Morgenthal

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

Grußwort von Bürgermeister Jörg Dreistadt, Großrosseln

Sehr geehrte Damen und Herren,

Feuerwehreinsätze mit Atemschutzgeräten verlangen von den Atemschutzgeräteträgern höchste körperliche Fitness. Diese war bei zahlreichen Angehörigen der Freiwilligen Feuerwehr der Gemeinde Großrosseln nicht mehr gegeben. So können wir von einem Glücksfall sprechen, dass in Zusammenarbeit mit der Stadt Völklingen im Rahmen der Kampagne „Völklingen lebt gesund!“ und dem Feuerwehrarzt Dr. Frank Morgenthal die Gemeinde Großrosseln ihren Feuerwehrleuten das Modellprojekt „Fit For Fire Fighting“ anbieten konnte.

Individuelles Fitesstraining in dem örtlichen Fitnessstudio hieß die Devise. Die Feuerwehrleute konnten unter fachkundiger Anleitung ein auf sie zugeschnittenes Fitesstraining absolvieren.

Durch das Modellprojekt „Fit For Fire Figthing“ konnten die Tauglichkeit und die Fitness der Atemschutzgeräteträger wieder hergestellt bzw. erhalten werden.

Aufgrund dieser positiven Effekte für die Feuerwehr wird die Gemeinde Großrosseln das Programm auf Dauer für ihre Wehr übernehmen.

Mein besonderer Dank gilt den Beteiligten Herrn Dr. Frank Morgenthal, Herrn Karl-Heinz Schäffner, Herrn Dirk Flesch und allen Feuerwehrkameraden.

Der hier vorliegende Projektbericht soll auch anderen Kommunen und Feuerwehren zur Verfügung gestellt werden. Ich würde mich freuen, wenn auch sie von den Erfahrungen von Völklingen und Großrosseln profitieren könnten.

Mit freundlichen Grüßen



Jörg Dreistadt
Bürgermeister

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Grußwort von Dirk Flesch, Unfallkasse Saarland

Sehr geehrte Damen und Herren,

Feuerwehreinsätze unter Atemschutz bedeuten oft Schwerstarbeit, bei der die Einsatzkräfte körperliche Höchstleistung erbringen müssen. Ist der Feuerwehrangehörige trainiert und leistungsfähig beanspruchen ihn die physischen Belastungen des Einsatzes wesentlich weniger. Im Falle eines unerwarteten Ereignisses während des Atemschutzeinsatzes verfügt der trainierte Feuerwehrangehörige über Reserven, die dazu beitragen können sich und andere rechtzeitig zu retten.

Daher fordert die Unfallverhütungsvorschrift „Feuerwehren“, dass nur körperlich geeignete Feuerwehrangehörige eingesetzt werden dürfen. Die persönliche Leistungsfähigkeit ist somit im Wesentlichen von der körperlichen Eignung abhängig. Damit wird auch deutlich, dass die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Feuerwehrangehörigen ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitsschutzes in der Feuerwehr ist.

Die Unfallkasse Saarland, als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung für die Freiwilligen Feuerwehren im Saarland, unterstützte das Projekt „Fit For Fire Figthing“ von der Planung bis zum vorliegenden Abschlussbericht.

Im Rahmen dieses Projektes wurde bewiesen, dass es möglich ist die körperliche Leistungsfähigkeit der Feuerwehrangehörigen zu verbessern und gleichzeitig den individuellen Belangen der ehrenamtlich Tätigen Rechnung zu tragen. Dies ist umso beachtlicher, da die zunehmende Individualisierung der Gesellschaft auch die Freiwilligen Feuerwehren trifft.

Die Unfallkasse Saarland wird auf die in diesem Projekt gesammelten Erfahrungen aufbauen und die wertvollen Erkenntnisse auch an andere Feuerwehren weitergeben.



Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

Wir danken den Projektverantwortlichen für die geleistete Arbeit und den Feuerwehrangehörigen für die Teilnahme sowie die positiven Rückmeldungen.

Wir wünschen Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre und viel Spaß bei der Nachahmung!



Dirk Flesch
Präventionsabteilung, Unfallkasse Saarland



Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Zusammenfassung

- Durch eine kostenfreie Nutzung eines Fitnessstudios vor Ort können Feuerwehrleute ihre Fitness für ihren ehrenamtlichen Einsatz verbessern.
- Die freiwillige Teilnahme am Programm übertraf die Erwartungen.
- Die Feuerwehrleute fühlten sich durch das Projekt anerkannt.
- Mehrere Feuerwehrleute konnten aufgrund des Projekts die G 26/3 für Atemschutzgeräteträger bestehen.
- Das Projekt hilft dabei, die Freiwilligen Feuerwehren als ehrenamtliche Einrichtung weiterzuführen.
- Das Projekt hat zu einer intensiveren Wahrnehmung des Aufgabenfeldes der FFW in der Bevölkerung geführt.
- Neue Netzwerke sind entstanden.
- Der finanzielle Aufwand ist im Verhältnis zu den Ergebnissen gering.
- Das Projekt ist für alle Kommunen geeignet.

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

1. Einleitung

Feuerwehreinsätze, besonders unter Atemschutz, sind Schwerstarbeit, die an die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit der Feuerwehrangehörigen geht. Dies belegt z. B. die STATT-Studie (Finteis et al. 2002), die im Brandübungshaus an der Landesfeuerweherschule in Bruchsal durchgeführt wurde. Hier wurden die Belastungen im Brandeinsatz realitätsnah simuliert und die physischen Belastungen der Atemschutzgeräteträger dokumentiert. Ein Einsatz unter Atemschutz ist Hochleistungssport.

Dieser kann nur von gesunden und körperlich gut austrainierten Feuerwehrangehörigen geleistet werden. Diejenigen, die diese Kriterien nicht erfüllen oder sich überschätzen, werden im Einsatz gesundheitlich stark gefährdet.



Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Im Gegensatz zu den Berufsfeuerwehren, wo die Angehörigen ein entsprechendes Leistungsniveau aus beruflichen Gründen vorweisen müssen und dieses vom Arbeitgeber auch gefördert wird, kann bei der Freiwilligen Feuerwehr diese Fitness nicht einfach gefordert oder verordnet werden.

Die Angehörigen der Freiwilligen Feuerwehren sind heute bereits durch die Komplexität des eingesetzten Materials stark gefordert. Die Ausbildung erfordert einen großen Anteil ihrer Freizeit. Kommen noch viele Einsätze hinzu, spielt der Faktor Zeit eine erhebliche Rolle. Weiterhin kommen die Belastungen im Beruf und der Familie hinzu.

Viele Feuerwehrleute erfüllen heute nicht mehr die anspruchsvollen Leistungskriterien der Berufsgenossenschaft für Atemschutzgeräteträger. Dies hat dann leider zur Folge, dass zu wenige vorhanden sind insbesondere bei Einsätzen in der Tagesbereitschaft.

Gerne wird an die Gemeinschaft und Kameradschaft der Feuerwehrleute appelliert, dass es doch selbstverständlich sei, sich auch noch in der Freizeit gemeinsam beim Gruppensport fit zu halten. Diese Forderungen sind antiquiert und gehen an der heutigen Realität vorbei. Die Zeiten Turnvater Jahns sind vorbei, auch die Zeit der „bewährten Trainingsprogramme“. Sie haben allesamt nicht funktioniert.

Es stellt sich die Frage, wie man ein Trainingsprogramm an die beruflichen und privaten Gegebenheiten des heutigen Alltags anpassen kann, um **die wenige Zeit**, die einem freiwilligen Feuerwehrangehörigen verbleibt, **optimal zu nutzen**.

Dieses Pilotprojekt will einen neuen Lösungsweg aufzeigen!

2. Historischer Überblick

In der Entwicklung der Freiwilligen Feuerwehren in Deutschland spielt die Turnerbewegung des 19. Jahrhunderts eine große Rolle. Die Turner, die sich

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

nach dem Motto des Turnvaters Jahn, „Frisch, Fromm, Fröhlich, Frei“, in Deutschland in Turnvereinen organisierten und regelmäßige Turnübungen auch mit Geräten abhielten, bildeten Steigerabteilungen, die sich mit der Technik des Leitersteigens auseinandersetzten oder auch Spritzenmannschaften. Diese neuartigen sportlichen „Feuer(land)wehrmänner“ konnten Mitte des 19. Jahrhunderts schon große Erfolge vorweisen.

Beim Karlsruher Hoftheaterbrand am 28. Februar 1847 brillierte mit dem Durlacher „Pompiercorps“ erstmals eine Feuerwehr neuen Typs. Die Durlacher nutzten eine moderne bewegliche Handdruckspritze vom jungen Unternehmen Metz, setzten so genannte Steiger – alles Turner – mit neuartigen Hakenleitern ein, die die Dächer der umliegenden Gebäude erstiegen, um den Brand abzuriegeln und von den Dächern aus zu bekämpfen. (Jarausch, 1997)

„Das Löschwesen ist Turnwesen“, hatte auch Carl Metz folgerichtig in seiner Flugschrift vom Juni 1848 festgestellt. Das galt auch bei sämtlichen neu gegründeten Berufsfeuerwehren, die Turnlehrer beschäftigten. (Metzger, 1992)

In der Satzung der Freiwilligen Feuerwehr Schleswig hieß es im §1: „Die Freiwillige Turner Feuerwehr ist eine Vereinigung gesunder und kräftiger Männer, welche die Ehrenpflicht übernehmen, sich durch regelmäßige Übun-



Löschübung der Freiwilligen Feuerwehr Völklingen, 1885



Übung der Freiwilligen Feuerwehr Völklingen, Ecke Poststraße/Rathausstraße, links das ehemalige Knappschafts Krankenhaus, Foto um 1930



Gemeinsame Übung der Freiwilligen Feuerwehr Völklingen und der Werksfeuerwehr der Röchling'schen Eisen- und Stahlwerke am Schlafhaus, 1912

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

gen bei militärischer Disziplin die Gewandtheit, den Muth und die Ruhe anzueignen, welche nötig sind, um bei Feuersgefahr möglichst rasch und in gerechtmäßiger Weise Hilfe leisten zu können.“

Die frühen Feuerwehrleute waren also alle sportlich gestählte Turner. Heute wird leider das Augenmerk mehr auf die materielle Ausstattung als auf die körperliche Leistungsfähigkeit gelegt. Wir müssen zurück zu den Ursprüngen!

3. Die G 26/3

Nach der Eingangsuntersuchung zum Eintritt in die Feuerwehr wird ein Feuerwehrangehöriger nicht mehr auf seine körperliche Tauglichkeit untersucht, was durchaus ein Mangel ist. Ein junger Mann, der mit 16 Jahren in die aktive Wehr eintritt und mit guten körperlichen Ergebnissen glänzt, kann nach 20 Jahren ganz anders dastehen.

Als Hilfskonstruktion wird hier gerne die G 26-Untersuchung genommen, wohl wissend, dass sie nicht die Fitness und Eignung der Feuerwehr abbildet, sondern eine arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung ist. Sie stellt die körperliche Eignung des Atemschutzgeräteträgers fest, wie es in der Unfallverhütungsvorschrift „Feuerwehren“ der Gemeindeunfallversicherung GUV-V C53 und der Feuerwehr-Dienstvorschrift 7 „Atemschutz“ FwDV 7 gefordert ist.

Die G 26 umfasst 3 Gruppen, wobei die Gruppe 3 für die Feuerwehr anzuwenden ist, da hier umluftunabhängige Atemschutzgeräte, z. B. Pressluftatmer verwendet werden.

Die Regeluntersuchung umfasst eine allgemeine körperliche Untersuchung, eine Lungenfunktionsprüfung, eine Röntgenaufnahme des Thorax (bei gegebener Indikation), eine Blutentnahme mit Blutbild, Leberwerten, Kreatinin und Blutzucker, sowie eine Urinuntersuchung. Weiterhin werden ein Sehtest, ein Hörtest sowie ein EKG in Ruhe durchgeführt.

Feuerwehrdepot der Freiwilligen Feuerwehr
Völklingen, 1907 erbaut, Ecke Hoch- und
Kühlweinstraße, Foto um 1931



Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“



Die Königsdisziplin ist die von vielen gefürchtete Ergometrie, das Belastungs-EKG. Die hier geforderte Leistung ist abhängig vom Lebensalter, als auch vom Geschlecht. Männer müssen bis zum 40. Lebensjahr eine Leistung von 3 Watt pro kg Körpergewicht erbringen, ab dem 40. Lebensjahr 2,1 Watt pro Kilogramm. Bei Frauen bis 40 sind es 2,5 Watt pro Kilo, darüber 1,8 Watt pro Kilo.

Zum Beispiel muss ein 100 kg schwerer, 35 jähriger Feuerwehrmann eine Leistung von 300 Watt über mindestens 2 Minuten erbringen, eine sehr beachtliche Anforderung!

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

4. Zielsetzungen des Pilotprojekts

- Vorbeugung von Erkrankungen und Verletzungen der Feuerwehrleute
- Erhöhung des Einsatzwerts der Feuerwehr, mehr Atemschutzgeräteträger
- Sensibilisierung der Feuerwehrleute für die eigene Fitness, Einbindung in „Völklingen lebt gesund!“
- Konkretes, kostenfreies, individuelles Trainingsprogramm
- Einführung vergleichbarer Fitnesstests
- Aufbau eines Netzwerks
- Miteinbeziehung der Verantwortlichen
- Finanzierung über Sponsoren
- Nachhaltigkeit (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen)
- Reproduzierbarkeit
- Wertschätzung der ehrenamtlichen Arbeit der Feuerwehrleute, Imageverbesserung





BODY



ART-EDITION

Bromelain-POS[®]

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

5. Projektbeschreibung/Methoden

5.1. Einrichten einer Lenkungsgruppe

Der Feuerwehrarzt der Freiwilligen Feuerwehr Völklingen, Dr. med. Frank Morgenthal, erkannte die Notwendigkeit, ein neues Programm für die Feuerwehr zu entwickeln. Er konnte mit VHS-Direktor Karl-Heinz Schäffner und dem Programm „Völklingen lebt gesund!“ der Volkshochschule Völklingen einen idealen Partner und eine Plattform gewinnen, da hier eine Organisationszentrale vorhanden war und hier auch die finanzielle Abwicklung des Programms möglich war. Dies ermöglichte kurze Wege, schnelle Entscheidungen und Synergieeffekte durch die Verknüpfung verschiedener Netzwerke. Hier konnte die Schnittstelle der Feuerwehr mit dem städtischen und gesellschaftlichen Leben gefunden werden.

Das Pilotprojekt sollte einem neuen Ansatz folgen: Das Trainingsprogramm musste weg vom Gruppensport hin zum individuellen, an Beruf und Familie angepassten Individualsport mit professionellen Partnern.



Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Als Name des Programms wurde der international gebräuchliche Slogan „**Fit For Fire Fighting**“ verwendet, da in ihm auch versteckt die 4 F des alten Turnerspruchs „*Frisch Fromm Fröhlich Frei*“ vorkommen, was auf die Ursprünge in der deutschen Turnerschaft verweist.

5.2. Fitness-Team

Es sollten die Feuerwehren des Großraums Völklingen-Warndt teilnehmen, da diese auch in Einsätzen zusammenarbeiten:

5.2.1 Freiwillige Feuerwehr Völklingen

Die Feuerwehr der Mittelstadt Völklingen ist in sieben Löschbezirke aufgeteilt.

Die Löschbezirke haben verschiedene Sonderaufgaben. Im Löschbezirk Stadtmitte sind einige Sonderfahrzeuge stationiert, z. B. die Drehleiter (DLK) oder der Rüstwagen (RW 2), die zur Unterstützung in den anderen Löschbezirken ausrücken. Die Löschbezirke Luisenthal und Wehrden bilden zusammen die Wasserrettung. Der Löschbezirk Geislautern unterstützt Stadtmitte beim Einsatzleitwagen (ELW). Der Löschbezirk Ludweiler rückt mit seiner Drehleiter (DLK) auch überörtlich und mittlerweile kreisübergreifend aus. Alle Löschbezirke ergeben zusammen die Feuerwehr Völklingen, in der sich die Löschbezirke untereinander ergänzen und zusammenarbeiten.

Die Wehr hat 300 aktive Mitglieder, von denen 107 Atemschutzgeräteträger sind.

5.2.2 Freiwillige Feuerwehr Großrosseln

Die Feuerwehr Großrosseln ist in 3 Löschbezirke aufgeteilt und besitzt 11 Einsatzfahrzeuge. Die Wehr hat 110 aktive Mitglieder und 26 Atemschutzgeräteträger.

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

5.3.3 Werkfeuerwehr der Saarstahl AG

Bei der Werkfeuerwehr im Werk Völklingen sind 3 Einsatzfahrzeuge und eine Vielzahl von Anhängern stationiert, besetzt werden diese durch hauptamtliche Kräfte, welche neben dem Feuerwehrdienst in einer eigenen Werkstatt arbeiten, freiwillige Feuerwehrleute und Mitarbeiter des sog. „Integrierten Sicherheitsdienstes ISD“.

5.3 Partner: Unfallkasse Saarland

Als weiteren Partner konnte die Unfallkasse Saarland (UKS), die die Unfallversicherung der Feuerwehren im Saarland ist, mit Dirk Flesch gewonnen werden. Durch die Beteiligung der Unfallkasse Saarland wurde unser Projekt auf eine andere Ebene gehoben. Dirk Flesch ist selbst aktiver Feuerwehrmann und hat unser Projekt vielfältig unterstützt.

Hier ein Kommentar:

„Nach der Unfallverhütungsvorschrift Feuerwehren (GUV-V C53) dürfen für den Feuerwehrdienst nur körperlich geeignete Feuerwehrangehörige eingesetzt werden. Entscheidend dafür ist neben dem Gesundheitszustand und dem Alter vor allem die körperliche Leistungsfähigkeit.

Die Leistungsfähigkeit zu fördern, wird von der Unfallkasse Saar-

land als wichtiger Bestandteil des Gesundheitsschutzes angesehen, denn die physischen Belastungen im Einsatz sind leichter zu bewältigen, wenn die Feuerwehrangehörigen körperlich fit



Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

sind. Im Ernstfall bleiben Reserven, sich selbst und andere in Sicherheit zu bringen.

Bei Atemschutzgeräteträgern muss die körperliche Eignung nach dem berufsgenossenschaftlichen Grundsatz für arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen Atemschutzgeräte (G26.3) turnusmäßig festgestellt und überwacht werden. Hinzu kommen regelmäßige Belastungsübungen nach definierten Kriterien, die mögliche physische Leistungsdefizite erkennen lassen. Allerdings ist für alle anderen Feuerwehrangehörigen keine entsprechende Überprüfung vorgesehen. Jedoch sind auch Einsätze ohne Atemschutz sehr anstrengend: Die Ausrüstung ist schwer, die persönliche Schutzausrüstung schränkt die Bewegungsfreiheit ein, Hitze und Kälte sowie der Zeitpunkt und die Dauer des Einsatzes, aber auch die gebotene Eile bei der Rettung von Menschenleben machen den Einsatzkräften zu schaffen. Die dabei auftretenden Beanspruchungen sind oft außerordentlich hoch. Ist man dann nicht körperlich fit, kann es zu Gesundheitsschäden kommen.

Wir alle sitzen viel zu viel, mit der Folge, dass sich gesundheitliche Probleme häufen. Oft fehlt die Zeit, neben Beruf, Ehrenamt und Familie noch Sport zu treiben. Dabei stellen Feuerwehren schon seit längerem fest, dass einige Feuerwehrangehörige bei Einsätzen mitunter an ihre körperlichen Grenzen stoßen. Jedem ist bewusst, dass ein gesunder Lebensstil mit einem vernünftigen Maß an regelmäßiger Bewegung unserem Körper und Wohlbefinden gut tut. Und trotzdem werden wir nicht aktiv. Genau an diesem Punkt stellt sich die Frage, wie sich Feuerwehrangehörige motivieren lassen, regelmäßig an einem Sport- und Bewegungsprogramm teilzunehmen. Das Projekt „Fit For Fire Fighting“ lieferte hier ein punktgenaues und niederschwelliges Angebot, das es jedem Feuerwehrangehörigen ermöglichte, individuell auf seine Bedürfnisse und Tagesplanung abgestimmte Trainingseinheiten zu absolvieren.

Das ist gut für jeden Feuerwehrangehörigen selbst, aber auch für die Feuerwehren, die sich am Projekt beteiligt haben.“



Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

5.4 Einbindung der Bürgermeister

Die Einbindung der Verwaltungsspitzen der Stadt Völklingen und der Gemeinde Großrosseln war ein notwendiger Vorgang. Die Bürgermeister sind in ihrer Stadt oder Gemeinde oberste Wehrführer. Ein Projekt gelingt besonders gut, wenn die Verwaltungsspitzen das Projekt mittragen und sich in den städtischen Gremien dafür einsetzen, insbesondere dann, wenn es um die Finanzierung des Dauerprojekts geht. So wurden Infogespräche der Feuerwehr mit den Bürgermeistern durchgeführt. Die Pressetermine wurden gemeinsam gestaltet.



5.5 Bestandsaufnahme durch Eingangstests und Erstellung eines Trainingsprofils

Um zielgerecht Maßnahmen anbieten zu können, wurde zunächst beschlossen, mit Hilfe eines Fragebogens die Ursachen für fehlende körperliche Leistungsfähigkeit sowie eine fehlende G 26.3 zu evaluieren. Weiterhin wurde erfragt, welche Sportangebote gewünscht werden.

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

An die Teilnehmer sollten über die Löschbezirke 10er-Karten ausgegeben werden. Dies hätte den Vorteil, dass das Eigenengagement, an dem Programm teilzunehmen, gefördert wird. Mit Hilfe dieser Karten sollte dabei evaluiert werden, welcher Feuerwehrmann oder -frau wie oft welches Studio besucht. Ein terminierter Eingangs- und Retest sollte dabei im selben Studio durchgeführt werden. Das Training innerhalb der ersten drei Monate war dabei aber nicht an ein bestimmtes Studio gebunden, was ein gemeinsames Training mit Feuerwehrleuten unterschiedlicher Löschbezirke im ganzen Gebiet unterstützen sollte. Es war nach diesen drei Monaten beabsichtigt, ein dauerhaftes System zu etablieren.



Die drei beteiligten Studios entwickelten gemeinsam einen Eingangstest, der in allen drei Studios Anwendung fand. Ebenso einigten sich die Studios auf ein einheitliches Trainingsprofil. In der Praxis wurde dennoch auf individuelle Belange Rücksicht genommen.

5.6 Marketing

Um die Aktion bekannt zu machen, war es notwendig, ein neues C.I. zu schaffen. Da die Aktion im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“ umgesetzt wurde, veränderte man das Logo leicht und versah es mit dem Zusatz „Fit For Fire Fighting“. Das Logo wurde bei allen Werbemaßnahmen eingesetzt. Besonders auffallend war es auf den T-Shirts für die betei-



Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

Die VHS Völklingen führt im Rahmen des Projektes „Völklingen lebt gesund!“ regelmäßig Gesundheitstage im Globus Baumarkt Völklingen durch. Die Feuerwehren von Völklingen und Großrosseln mit dem Feuerwehrarzt Dr. Frank Morgenthal waren an zwei Gesundheitstagen mit dabei. Neben einem Feuerwehr-Fahrzeug wurden Ausrüstung und Arbeitsmaterialien vorgestellt. Die Besucher am Stand konnten einen Feuerwehr-Einsatzanzug selbst anziehen und ausprobieren. Dies tat auch Wettermüller von RADIO SALÜ, der den Gesundheitstag für die VHS moderierte. Diese Fotos wurden natürlich auf der Projektseite in „Völklingen lebt gesund!“ und auf der Website von RADIO SALÜ dargestellt, was zu einem weiteren Bekanntheitsgrad von „Fit For Fire Figthing“ führte.



5.7 Finanzierung

Die Feuerwehrleute bekamen in dem Projektzeitraum die Möglichkeit, anhand eines ausgearbeiteten Trainingsplans kostenfrei zu trainieren. Die Kosten der Studios mussten über Sponsoring-Mittel erbracht werden. Für das zweijährige Projekt konnten ausreichend Mittel eingeworben werden. Das Projekt wurde somit vollkommen fremdfinanziert. Dies zeigt, dass die ansässigen Unternehmen die Arbeit der Feuerwehr schätzen. (Übrigens: Die Feuerwehrleute werden anhand einer aktuellen Statistik von Berufen am meisten von der Bevölkerung wertgeschätzt, siehe SZ vom 05.10.2015).

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Zum Beispiel veranstaltete der LIONS Club Völklingen ein Benefizkonzert mit dem Kammerchor Saarbrücken zugunsten des Projektes.

Von den zur Verfügung stehenden Finanzmitteln wurden fast 90 % an die Studios für die Trainingseinheiten weitergegeben. Die Studios konnten nur so viel Geld erhalten, wie an Sponsorengeldern eingegangen war. Der Rest wurde für T-Shirts und Werbemaßnahmen verwendet. Die organisatorische Abwicklung erfolgte kostenfrei über die VHS im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“. Der Feuerwehrarzt Dr. Frank Morgenthal arbeitete ehrenamtlich an der Umsetzung des Projekts. Die Studios entwickelten entgeltfrei einen Eingangstest und führten diesen durch. Zusätzlich sponserten die Studios das Training der ersten beiden Monate.



Nach Auslaufen des Projektes wurde nach einer Weiterfinanzierung in den Gemeinden gesucht.

Die Studios haben selbst Interesse an dieser neuen Klientel. Die Partner einiger Feuerwehrleute haben gleich im Studio mittrainiert, was einen schönen Nebeneffekt darstellt.

Wohnhausbrand Völklingen
Foto Rolf Ruppenthal



Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

6. Durchführung

6.1 Fragebogen

Ein eigens entwickelter Fragebogen wurde in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung und „Völklingen lebt gesund!“ erstellt und an die Feuerwehren verteilt. Hier wurden allgemeine Fragen zur Person, zum Gesundheitsstatus, der sportlichen Aktivität und zu gewünschten sportlichen Angeboten gestellt. Weiterhin wurde das Interesse an einem deutschen Feuerwehr-Fitnessabzeichen erfragt.

6.2 Das Training

Das Training wurde in professionellen Studios durchgeführt. Für uns war es wichtig, mit Profis zusammenzuarbeiten. Dabei galt es, Trainingspläne und Tests zu entwickeln. Die Studiobetreiber mussten persönlich von unserem Projekt begeistert sein. Eine erforderliche Ausstattung war natürlich Voraussetzung.

Von den mehr als 20 angeschriebenen Studios kristallisierten sich schnell als professionelle Fitnesspartner drei große Fitness-Einrichtungen heraus, die vom Projekt überzeugt und für die Feuerwehr gewonnen werden konnten:



Sport-Art Fitnesscenter Patrick Heisel
Stadionstraße 65, 66333 Völklingen

Gesundheitsstudio Melanie Clanget
Ludweilerstraße 28, 66352 Großrosseln

A.T.S. Sportzentrum GmbH, Christoph Simon
Provinzialstraße 57, 66787 Wadgassen

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Für alle drei Studios war schnell klar, in einer dreimonatigen Testphase die Feuerwehren kostenlos mit ihrem Fachwissen zu unterstützen und einen umfangreichen Eingangstest im Bereich Kraft und Ausdauer durchzuführen.

6.3 Ausgabe der 10er Karten

Über die Löschbezirke wurden nun an die interessierten Feuerwehrleute 10er-Karten ausgegeben, mit denen sie unter Vorlage des Dienstausweises in den 3 Studios einen Termin zum Eingangstest vereinbaren und dann mit dem individuellen Training beginnen konnten. Die vollen Karten mussten wieder abgegeben werden, um eine neue Karte zu erhalten. Dies ermöglichte eine Kontrolle, ob und wie intensiv in den einzelnen Löschbezirken trainiert wurde.



10er Fitnesskarte



Fit for Fire Fighting

Name:

Adresse:

Unterschrift LBZ-Führung:

Nur gültig bei Vorlage des Feuerwehr
Dienstausweises



Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

7. Ergebnisse

7.1 Auswertung der Fragebögen

Insgesamt wurden 400 Fragebögen verteilt, von denen 56% zurückgekommen sind. An der Befragung nahmen 262 Feuerwehrleute teil. Davon waren 9% weiblich.

Die Altersstruktur zeigt, dass die Gruppe bis 30 Jahre mit 45% die größte ist, knapp dahinter mit 40% die Gruppe der 31 bis 50 Jährigen. Nur 13% sind älter als 50 Jahre.

Der Großteil der Feuerwehrleute gibt an, hauptberuflich gleichermaßen geistig wie körperlich tätig zu sein (fast 50%). Etwa ein Drittel gibt an, eher geistig tätig zu sein, und weniger als ein Viertel gibt an, eher körperlich tätig zu sein. Fast ein Drittel der Feuerwehrleute hat einen BMI über 30, gilt also als adipös. 40% haben einen BMI zwischen 24,99 bis 29,99 und sind damit im Bereich des Übergewichts. Etwa ein Viertel bewegt sich mit einem BMI zwischen 18,5 und 24,99 im Bereich Normalgewicht und knapp 3% sind untergewichtig.

56% der Feuerwehrleute gaben an, eine gültige G26.3 Untersuchung absolviert zu haben. Als Gründe, warum keine gültige G26.3 vorliegt, gaben 16 Personen an, zu jung zu sein, 15 gaben gesundheitliche Probleme an. 4 haben an noch keiner Untersuchung teilgenommen und 3 gaben fehlende körperliche Fitness als Grund an.

Über 75 % der Befragten gaben an, in der Freizeit in ihre Gesundheit investieren zu wollen. Fast die Hälfte schätzte sich als körperlich fit ein. 40% würden Geld in ihre Gesundheit investieren. Mehr als ein Drittel bezeichneten ihren Lebensstil als gesund, etwa genauso Viele gaben an, sich gesund zu ernähren.

189 Personen gaben an, pro Woche mindestens einmal zu trainieren, davon ein Viertel sogar vier- oder fünfmal.

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Die bevorzugten sportlichen Freizeitaktivitäten waren: Radfahren, Laufen, Schwimmen, Fußball und Fitnesssport.

229 geben an, zusätzlich noch Zeit investieren zu wollen. Etwa ein Viertel würde eine halbe Stunde pro Tag zusätzlich trainieren und fast 20% sogar mehr als eine Stunde.

Interesse an einem Feuerwehr-Fitness-Abzeichen haben über die Hälfte der befragten Feuerwehrleute.

7.2 Trainingsergebnisse

Insgesamt wurden in den drei Studios 5.362 Einheiten (eine Trainingseinheit kann bis zu zwei Stunden dauern) absolviert, dies entspricht in etwa 10.000 Zeitstunden für mehr Fitness.

220 Feuerwehrleute haben am Trainingsprogramm teilgenommen. Davon haben 200 bis zu 50 Trainingseinheiten, 16 Feuerwehrleute von 51 bis 100-mal trainiert und vier über 100-mal. Dominique D. vom Löschbezirk Luisenthal war mit 240 Einheiten der erfolgreichste Teilnehmer des Projektes.

Gewichtsabnahme:

Bei einzelnen Feuerwehrleuten war die Gewichtsabnahme enorm. So hat eine Feuerwehrfrau über 30 kg Körpergewicht verloren.

Kraftzugewinn:

Bei vielen, regelmäßig trainierenden Feuerwehrleuten hat der Kraftzuwachs ca. 20% und mehr betragen.

Ausdauer:

Vorab: Die Feuerwehrleute sind deutlich fitter als der Normalbürger. Viele Teilnehmende erreichen in der Fahrradergometrie gute Werte über 200 Watt. Dennoch hat zu Beginn des Programms kaum ein Teilnehmer die geforderten 3 Watt pro Kilogramm Körpergewicht erreicht. Hier zeigte sich ein deutliches Defizit, auch bei den Teilnehmenden mit gültiger G26/3. Durch regelmäßiges

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

Training konnte auch hier die Ausdauer um ca. 20% gesteigert werden.

Blutdruckwerte:

Die Blutdruckwerte befanden sich bei allen Teilnehmenden im Normbereich.

7.3 Erfahrungsbericht

Dominik D., LBZ 3, Luisenthal berichtet:

„Als ich von dem Projekt erfahren habe, wollte ich sofort daran teilnehmen. Denn wer hätte denn nicht gerne mal ein paar Kilo weniger oder einfach nur eine bessere Ausdauer und Gesundheit.“

Ich habe zwar vor dem Projekt schon öfters mal in einem Fitnessstudio trainiert, aber daran relativ schnell die Lust verloren oder habe das Training einfach nicht ernst genommen.

Bei „**Fit For Fire Fighting**“ wurden wir von Anfang an sehr motiviert und unterstützt.

Es wurden regelmäßig Fitnesstests gemacht, um zu sehen, welche Erfolge man in gewissen Abständen erreichen kann. Durch die Unterstützung der Trainer im Fitnessstudio habe ich viel über den eigenen Körper gelernt. Ernährungs- und Trainingstipps waren immer sehr hilfreich. Da uns jeder in unserem T-Shirt als Feuerwehrmann

wahrgenommen und freundlich begrüßt hat, bekamen wir Trainierenden nochmal einen richtigen Motivationschub.

Am Anfang habe ich einfach die Trainingspläne im Studio trainiert und somit eine solide Grundmuskulatur aufgebaut. Mit zunehmender Erfahrung habe ich gelernt, mir eigene Trainingspläne zu erstellen und beschloss Anfang 2015, meine Ernährung zu optimieren, um einige Kilos loszuwerden. Durch die Unterstützung in den Studios hat dies auch super geklappt.

Ich verlor von Anfang 2015 bis Mitte Juli 2015 ca. 16 kg Körpergewicht, was mir ein neues Körpergefühl bescherte. Auch meine Kraft hat enorm zugenommen. Gewichte, mit denen ich damals noch an meine Grenzen kam, benutze ich heute zum Aufwärmen.

Als Fazit für mich, war dieses Projekt ein voller Erfolg, und es ist schade, dass es momentan nicht weiter geführt wird.

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln



Ich kann zwar eigentlich nur von mir sprechen, jedoch weiß ich von einigen anderen Feuerwehrkollegen, die es ähnlich ernst genommen haben wie ich, dass sie ähnliche Erfolge erzielen konnten.

Dies wäre ohne das Projekt wahrscheinlich niemals so weit gekommen, weil nicht viele die Motivation oder die

Überwindung gefunden hätten, etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun.

Wenn es also die Möglichkeit geben würde, das Projekt in irgendeiner Form wieder aufzunehmen, wäre das, so denke ich, ein Grund für einige Feuerwehrkollegen, wieder an sich zu arbeiten und somit für den Feuerwehrdienst fit zu werden.“

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

7.4 Feste Etablierung des Programms in der Stadt Völklingen und der Gemeinde Großrosseln



Die Gemeinde Großrosseln mit Bürgermeister Dreistadt hat zuerst erkannt, welche positiven Effekte dieses Programm auf ihre Feuerwehr hat. Es konnten hier einige neue Atemschutzgeräteträger fit gemacht werden, was eine deutliche Stärkung der Wehr bedeutet.

Daher hat die Gemeinde beschlossen, das Programm auf Dauer für Ihre Feuerwehr zu übernehmen

und selbst zu finanzieren. Seit dem 1. Mai 2015 läuft „Fit For Fire Fighting“ selbstständig bei der Feuerwehr Großrosseln weiter.

Dies bedeutet einen großen Erfolg für unser Programm und öffnet einen Blick in die Zukunft.

Nach einem Gespräch im Juli 2015 mit zwei Stadtratsfraktionen der Stadt Völklingen wurde auch hier die Sinnhaftigkeit des Fitnessprogramms verstanden, und eine Weiterführung des Programms wird ab 2016 erfolgen.

Fazit:

„Fit For Fire Fighting“ hat nun seinen festen Platz in der Feuerwehr gefunden.

7.5. Zusätzliche positive Effekte

Aufgrund des Projektes wurde das Thema Brandschutz bei der VHS neu in den Fokus gerückt. Die Mitarbeitenden der VHS und der Stadtbibliothek nahmen an einem Brandschutzlehrgang teil. Die Brandschutzanlage im Alten Rathaus wurde mit dem Brandschutzbeauftragten der FFW überprüft und ausgebaut.

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Zusätzliche Feuerlöscher, Feuerlöschdecken und Hinweisschilder wurden installiert. Das Verhalten im Brandfall wurde auf Plakaten in den einzelnen Unterrichtsräumen dargestellt.

Partner der Feuerwehr

Als besonderes Dankeschön und Zeichen der Wertschätzung wurde den beteiligten Studios und der Volkshochschule Völklingen vom Vorsitzenden des Saarländischen Landesfeuerwehrverbandes Detlef Köberling die Plakette „Partner der Feuerwehr“ verliehen, die sichtbar in den Eingangsbereichen der Studios und der VHS angebracht wurde.



Schwerstarbeit im Einsatz mit Atemschutz

Völklinger Fit For Fire Fighting-Projekt dank SSponsoren und drei Sportstudios erfolgreich



Sie wissen nicht in welche Gefahr sie sich begeben, sie kennen sich dort wo sie reingehen nicht aus. Hinzu kommen Hitze und Rauch, doch sie müssen rein und haben nur ein Ziel, das Feuer löschen, Menschen und Tiere retten: Die „Atemschutzgeräteträger der Feuerwehr“. Um diesen Anforderungen Stand halten zu können, bedarf es nicht nur einer speziellen Ausbildung, sondern auch einer besonderen Untersuchung, der G 26/3, wie der Völklinger Wehrführer Herbert Broy und Feuerwehrarzt Dr. Frank Morgenthal bei einer Führung durch die Atemschutzstrecke im Ausbildungszentrum der Feuerwehr Völklingen in Fürstenhausen erklärten. Doch nicht jeder, der Atemschutzgeräteträger werden möchte, wird dies auch. Oftmals scheitert es an dieser Tauglichkeitsuntersuchung. Genau hier will man ansetzen und erhofft sich durch das Fitness-Programm „Fit For Fire Fighting“ eine steigende

Anzahl tauglicher Geräteträger. Eingeladen zu einem Rundgang, aber auch um selbst einmal zu fühlen unter welchen Umständen im Atemschutzeinsatz gearbeitet wird, waren Sponsoren des Programms, die drei teilnehmenden Sportstudioinhaber, Vertreter der VHS Völklingen sowie Oberbürgermeister Klaus Lorig und Großrossels Bürgermeister Jörg Dreistadt. Man müsse als Feuerwehrmann, insbesondere als Atemschutzgeräteträger „fit sein“, so dass keine Feuerwehrleute verloren gehen, berichtet der Initiator der Aktion, Dr. Frank Morgenthal. Deshalb habe man mit der VHS Völklingen im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“, mit der Feuerwehr Völklingen und der Nachbarwehr Großrosseln die „Fit For Fire Fighting“-Aktion mit einem speziellen Fitnessprogramm ins Leben gerufen. Ziel dieser Aktion sei es, nicht nur die vorhandenen Atemschutzgeräteträger fit zu halten, sondern auch „nicht Geräteträger“ zu animieren an dem Programm teilzunehmen. Denn neben der Rettung mit Atemschutz gibt es durchaus auch Einsätze, die einen gewissen Grad an Fitness abverlangen. Hier nannte Broy als Beispiel einen Waldbrand, bei dem mehrere hundert Meter Schlauchleitungen verlegt



Besichtigung der Atemschutzstrecke vor der Übung. Von rechts: Wehrführer Herbert Broy, Karl-Heinz Schäffner (VHS), Dr. Frank Morgenthal, Bürgermeister Jörg Dreistadt, Dirk Flesch (Unfallkasse Saarland), Carina König (VHS), Melanie und Markus Clanget sowie Oberbürgermeister Klaus Lorig g

Foto: rm

werden müssen, hinzu kommt Rauch, Flammen und die hohen Temperaturen. In Völklingen seien von derzeit 310 Aktiven 107 Atemschutzgeräteträger, deren Anzahl im Hinblick auf das Fitnessprogramm erhöht werden soll. Bereits jetzt nach einem halben Jahr zeigten sich erste Erfolge. 3.000 Trainingseinheiten wurden bisher geleistet, verbunden mit einer Aus-

dauer- und Kraftsteigerung, auch hätte sich die Herz-Kreislaufsituation bei vielen der Teilnehmer wesentlich verbessert. Festzustellen sei dies anhand mehrerer Untersuchungen, wobei das gesamte Programm wissenschaftlich aufgebaut und auf den einzelnen Teilnehmer abgestimmt ist, so Morgenthal. Großrossels Wehrführer Fritz Schido zeigte sich er-

freut darüber, dass neue Atemschutzgeräteträger bereits nach kurzer Zeit hinzugewonnen werden konnten. Um sich davon zu überzeugen unter welchen Umständen Atemschutzgeräteträger im Einsatz arbeiten müssen, hatten die geladenen Gäste die Möglichkeit, mit Atemschutzgerät und Einsatzkleidung eine Übung in der Atemschutzstrecke durchzuführen.

Zwar machten nicht alle davon Gebrauch, doch eines ließ man sich nicht nehmen: „Hineinzuschlüpfen in die dicke Einsatzkleidung“ und die eine oder andere Übung an den Geräten durchzuführen, darunter OB Lorig, BM Dreistadt und Karl-Heinz Schäffner, Leiter der VHS Völklingen, der mit „Völklingen lebt Gesund!“ dieses Projekt maßgeblich unterstützt. Gesetzlich, erwähnte Herbert Broy, müsse jeder Geräteträger einmal im Jahr die Übungsstrecke absolvieren, weiterhin an einer jährlichen Einsatzübung und an den regelmäßigen Untersuchungen zur Tauglichkeit teilnehmen, nur dann sei ein sicherer Atemschutzeinsatz gewährleistet.

„Von dem Programm ‚Fit For Fire Fighting‘ kann die Feuerwehr nur profitieren“, urteilte Oberbürgermeister Lorig nach der Übung. Der Einsatzstress müsse geübt und bewältigt werden, was durch das Programm gefördert werde, bestätigten auch die Wehrführer Broy und Schido. 20.000 Euro werden für ein Jahr von den Sponsoren zur Verfügung gestellt, dazu kommt viel Eigenleistung der beteiligten Partnerstudios A.T.S. Sportzentrum GmbH Wadgassen, Sport Art Völklingen und Gesundheitszentrum Melanie Clanget Großrosseln. ●

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

8. Diskussion



Der Brandschutz in Völklingen und Großrosseln sowie in Gesamt-Deutschland ist ohne ehrenamtliches Engagement nicht zu schaffen. Eine Alternative wäre eine generelle Berufsfeuerwehr, was eine enorme Kostensteigerung für die Gemeinden zur Folge hätte. Zum Glück haben wir noch viele Menschen, die der Feuerwehr beitreten und auch der Nachwuchs ist vorhanden. Aber wir müssen auch dafür sorgen, dass der Feuerwehrdienst attraktiv bleibt.

Immer weniger Feuerwehrleute werden die GS 26/3 absolvieren können. Dies hat nichts mit einem Wollen zu tun. Das Leben hat sich verändert, es ist individueller geworden, es kommen familiär und beruflich immer mehr Belastungen auf uns zu, und dies trifft die Feuerwehrleute umso mehr, da sie abgesehen von den Einsätzen sowieso schon wöchentlich an Übungen teilnehmen. Wir müssen die Hürden für eine Steigerung der Fitness niedrig halten. Der Einsatz zur Finanzierung eines Fitnessstrainings ist relativ bescheiden. Viel wird in Technik und Ausrüstung investiert, dies ist auch gut so, die Feuerwehr muss die beste Ausrüstung haben, die es gibt.

Allerdings dürfen wir die Menschen in ihrer Lebenssituation dabei nicht vergessen. Die Helfer müssen auch körperlich in der Lage sein, die schwere Technik zu bedienen.

Dieses Projekt hat deutlich gezeigt, dass eine Unterstützung der Freiwilligen Feuerwehr für einen Fitnesszugewinn ihrer aktiven Mannschaft dringend notwendig ist.



Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Wir waren über die Resonanz freudig überrascht. Rund 250 Feuerwehrleute (von insgesamt 500 in Völklingen und Großrosseln) haben sich für dieses Projekt interessiert, 220 haben aktiv mitgemacht und etwa 50 sind dauerhaft dabei geblieben. Natürlich ist dieses Training nicht für alle geeignet. Es gibt auch andere Möglichkeiten, seine Fitness zu steigern. Aber es ist eine effiziente Möglichkeit, wie dieses Projekt mit den Fitnesszugewinnen nachgewiesen hat. Das vorgestellte System funktioniert.

Neben der ursprünglichen Intention, die Fitness der Feuerwehrleute für ihren gefährlichen Einsatz zu fördern, hat dies Projekt schöne Nebenwirkungen erzielt. Es sind neue Netzwerke entstanden, die allen Beteiligten helfen. Das Zauberwort ist die Win-Win-Situation, die sich einstellt. Eine besondere Ehrung wurde den drei beteiligten Studios und der Volkshochschule zuteil.

Auch konnten wir dabei unterstützen, die Arbeit der Feuerwehr positiv in die Öffentlichkeit zu bringen. Die Bevölkerung steht zu ihrer Feuerwehr. Es stehen uns schwierige Zeiten bevor. Es wird Umstrukturierungen geben. Um den bestmöglichen Brandschutz vor Ort zu erhalten, ist ein Rückhalt in der Bevölkerung und Politik unabdingbar. Dass die Arbeit der Feuerwehr geschätzt wird, haben die Sponsoren unterstrichen. Die eingesammelte Summe haben wir vor Projektbeginn nicht erwartet. Dafür vielen Dank.

Dank gilt auch der Unfallkasse Saarland mit Herrn Dirk Flesch, selbst Feuerwehrmann. Die Unfallkasse Saarland könnte der Motor für die Übertragung dieses Projektes auf andere Gemeinden im Saarland sein.

Wir freuen uns sehr, dass die Gemeinde Großrosseln das Projekt dauerhaft weiterführt. Die Stadt Völklingen hat ab 2016 auch eine Lösung gefunden. Unser Projekt ist auch in den Feuerwehren der Nachbargemeinden aufgefallen und wird aufmerksam verfolgt.

Gerne stellen wir den Projektbericht und unsere Erfahrungswerte zur Verfügung. Wir würden uns sehr freuen, wenn unser Projekt viele Nachahmer fände.

Fit For Fire Fighting

Ein Pilotprojekt im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“

9. Literaturverzeichnis

- Arbeitsschutzgesetz: „Verordnung zur Rechtsvereinfachung und Stärkung der arbeitsmedizinischen Vorsorge“ ArbMedVV vom 24.12.2008
- BGI 504 26 Auswahlkriterien für die spezielle arbeitsmedizinische Vorsorge nach dem Berufsgenossenschaftlichen Grundsatz G 26
- Berufsgenossenschaftliche Grundsätze für arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen, 4. Auflage, Gentner Verlag 2007
- Finteis T., Oehler J.-C., Grenzwürker H., Hinkelbein J., Dempfle C.-E., Becker H., Ellinger K.: Stressbelastung von Atemschutzgeräteträgern bei der Einsatzsimulation im Feuerwehr-Übungshaus Bruchsal, Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg (STATT-Studie 2002)
- Jaraus, Dieter: „Der Karlsruher Hoftheaterbrand vom 28. Februar 1847 und seine Auswirkungen für das Deutsche Feuerwehrwesen“, vfdb Zeitschrift 2/1997, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, 1997.
- Metzger, Rolf: „150 Jahre Metz Feuerwehrgeräte“, Konkordia Verlag GmbH, Bühl/Baden, 1992.
- „Völklingen lebt gesund!“ – ein Projekt der Volkshochschule Völklingen, 2010, Tel.: 06898/132597, E-Mail: vhs@voelklingen.de
- Wagner, Peter: Feuerwehrleute halten sich fit, Saarbrücker Zeitung vom 24.4.2014, Seite C1

Fit For Fire Fighting

Ein Fitnessprogramm der Feuerwehren Völklingen und Großrosseln

Wir bedanken uns bei den Sponsoren:

- Unfallkasse Saarland
- Volksbank Westliche Saar plus eG
- Stadtwerke Völklingen
- Sport Schreiner
- LIONS Völklingen
- Avalon Bestattungen
- Baron-Reisen
- SHG-Kliniken
- Wasserzweckverband



Wir bedanken uns bei den teilnehmenden Studios:



