



Kondition und Kraft: nicht nur für den Einsatz lebenswichtig

„FIT FOR FIRE“ – erfolgreiches Projekt nun für alle Wehren im Angebot

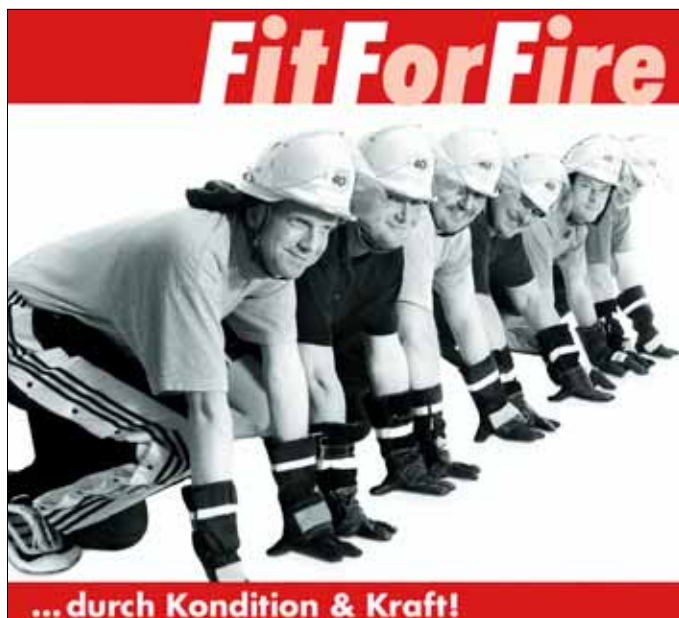
Das Sportprojekt „Fit For Fire“ wird nun auf Grund der guten Resonanz landesweit für die Wehren in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein angeboten. Anlass für die Aktion waren zum einen die alarmierenden Ergebnisse der STATT-Studie, bei der an Atemschutzgeräteträgern höchste Kreislauf-Belastungen während der Brandbekämpfung im Innenangriff gemessen wurden.

Zudem wurde in den letzten Jahren eine Zunahme der durch Herz-Kreislauf-Probleme verursachten Unfälle verzeichnet. Die Förderung der Fitness der Feuerwehrleute hat sich die FUK Nord deswegen auf die Fahnen geschrieben.

Einmal die Woche

Sechs Freiwillige Feuerwehren im Norden wurde das Sportprogramm „Fit For Fire“ bereits im Rahmen eines Pilotprojektes angeboten. Unter Anleitung professioneller Übungsleiter wurden Übungseinheiten mit Elementen aus den Bereichen Kondition, Ausdauerkraft und Muskelaufbautraining einmal wöchentlich absolviert.

Damit der Spaß am Sport nicht zu kurz kam, gab es natürlich auch Mannschaftsspiele wie Volleyball



Die Feuerwehr am Start!: Die FUK Nord bietet den Wehren „Fit For Fire“ an.

oder Basketball zur Auflockerung. Um auch die weniger sportlich Aktiven zu motivieren, trainierten die Feuerwehrleute gemeinsam in der Gruppe „unter sich“. Als Partner für die Wehren konnten vor Ort routinierte Trainer/-innen aus den Sportvereinen gewonnen werden. Die Zusammenarbeit zwischen den Feuerwehren und „ihren“ Sport-Übungsleiter/-innen funktionierte tadellos.

Gutes Klima

Nach Abschluss des 15-wöchigen Trainingsprogramms wollte die FUK Nord natürlich wissen, was die Aktion gebracht hat. In erster Linie kamen die Teilnehmer in einer umfangreichen Abschlussbefragung selbst zu Wort und sollten eine persönliche Einschätzung abgeben. Die Resonanz war durchweg positiv: Fast alle Feuer-

wehrangehörigen bewerteten das regelmäßige Training als Erfolg, sei es durch verbesserte Kondition und Beweglichkeit, einen verbesserten Umgang mit alltäglichen Belastungen oder eine Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Außerdem bekamen die Übungsleiter/-innen durchweg Bestnoten. Das gute Klima in der Sportgruppe und die damit verbundene gegenseitige Motivation wurde von vielen Teilnehmern als angenehm empfunden. Dass auch eindeutige gesundheitliche Erfolge verbucht werden können, zeigten die durchgeführten medizinischen Check-Ups vor und nach Ende des Programms. Die Herzleistung und die Lungenfunktion der untersuchten Kameraden zeigten eine Verbesserung. Bei Fortführung der sportlichen Aktivität werden sich weitere gesundheitliche Erfolge einstellen, so die untersuchenden Ärzte.

Somit ist eines klar: Das „Fit For Fire“ – Programm ist nicht nur für den Feuerwehrdienst von Vorteil. Auch die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden eines jeden Feuerwehrangehörigen profitieren vom regelmäßigen Sport.

Landesweit

Die FUK Nord bietet „Fit For Fire“ nun allen Freiwilligen Feuerwehren in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein landesweit an. Mittlerweile konnten mehr als 30 Wehren in das Programm aufgenommen werden. Falls Ihre Wehr am „Fit For Fire“ – Projekt interessiert ist, gibt es mehr Informationen von Herrn Heinz, entweder telefonisch unter 0431/603-1747, per E-Mail (heinz@fuk-nord.de) oder auf unserer Homepage unter www.fuk-nord.de!

FUK Nord
Abt. Prävention



Vielfältiger Konditionssport: Lauftraining und Muskelaufbau halten fit für den Ernstfall!