

HFUK Nord und FUK Mitte informieren

# Dienstsport einmal anders!

Die Feuerwehr plant Dienstsport. Leider ist keine passende Sporthallenzeit frei. Was tun? Es gibt eine Lösung! Die Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord hat zusammen mit der Feuerwehr-Unfallkasse Mitte den neuen Praxisratgeber „Dienstsport mal anders! – Funktionelles Training im und am Feuerwehrhaus“ herausgegeben. Es handelt sich hierbei um ein alternatives Trainingsprogramm und ist vor allem für die Feuerwehren gedacht, die über keine Sporthalle oder sonstige spezielle Übungsräume für den Dienstsport verfügen.

## Training auf der Feuerwache

Der Ratgeber zeigt Übungen für den Dienstsport auf, die sich einfach am und im Feuerwehrhaus umsetzen lassen, ohne dabei die Unfallverhütung aus den Augen zu verlieren. Idee der Broschüre ist es, mit geringem logistischen Aufwand körperliche Aktivitäten zu planen und durchzuführen. Dabei sind auch Übungsvorschläge für ein Training enthalten, bei dem Feuerwehrgeräte eingebunden werden.

Viele Feuerwehren führen regelmäßig Dienstsport durch, um sich für Einsätze und Übungen fit zu halten. Oftmals handelt es sich hierbei um ein Sporttraining, das von einer qualifizierten Übungsleitung in einer geeigneten Sportstätte angeleitet wird. Doch nicht für alle Feuerwehren ist der Dienstsport problemlos planbar und durchführbar. Viele Wehren sind zwar interessiert, Dienstsport durchzuführen, jedoch stellt sich das Finden einer geeigneten Sportstätte und freier Belegungszeiten als schwierig dar.

## Fitness fördern

Die neue Broschüre wirkt dieser Problematik entgegen. Die Idee hinter diesem Praxisratgeber ist es, der Feuerwehr dabei zu helfen, ein Training „in der vertrauten Umgebung“ und somit die Sportplanung unabhängig von logistischen Herausforderungen zu gestalten.

Im Mittelpunkt stehen Übungen, die entweder im Besprechungs- und Schulungsraum oder am Feuerwehrhaus im Freien durchgeführt werden können. Zudem werden Übungsvorschläge für eine aktive Pause (z. B. während einer Theorieinheit/Unterweisung) gegeben. Im Fokus steht na-



Fotos: HFUK

türlich auch die Unfallverhütung beim Dienstsport am und im Feuerwehrhaus.

Der Ratgeber dient als Hilfestellung für sportinteressierte Feuerwehren und verfolgt grundsätzlich das Ziel, einen Beitrag zur Förderung der allgemeinen Gesundheit und der feuerwehrbezogenen Fitness aller Feuerwehrmitglieder zu leisten. Selbstverständlich können auch die Feuerwehren, die eine Sporthalle nutzen, das Training alternativ auch einmal am oder im Feuerwehrhaus durchführen.

Die Broschüre kann ab sofort bestellt werden und ist für Versicherte und Mitglieder des Geschäftsgebiets der HFUK Nord kostenlos erhältlich. Bitte richten Sie Ihre Anfrage an Jens-Oliver Mohr, Fachkraft für Gesundheitliche Prävention (E-Mail: [mohr@hfuk-nord.de](mailto:mohr@hfuk-nord.de) oder Telefon: 0431 990748-23).

Abteilung Prävention  
Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord  
Feuerwehr-Unfallkasse Mitte

**Keine Halle – kein Dienstsport? Das muss nicht sein! Eine neue Broschüre zeigt Wege auf, wenn keine geeignete Sporthalle zur Verfügung steht.**

**Im Besprechungsraum:** Bizeps-Curls als Übungsbeispiel für ein Training innerhalb des Feuerwehrhauses.



**Baumstamm-Heben:** Eine Übung des Krafttrainings, leicht am Feuerwehrhaus zu realisieren.

