

Warum dürfen wir nicht?

Eine immer wieder gestellte Frage aus den Reihen der „kleinen Feuerwehrmänner“. Mit zehn Jahren beginnt für viele Mädchen und Jungen das Feuerwehrleben als Mitglied einer Jugendfeuerwehr. Sie werden Teil ihrer Feuerwehr, sie bekommen eine Uniform, sie sind ihren Vorbildern und den großen roten Autos sehr nahe. Es fällt Ihnen schwer sich in Geduld zu üben. Gerne möchten sie gleich alles Wissen und Können. Wie gehen die Betreuer damit um? Können sie sich den Wünschen der „Jüngsten“ verschließen oder fordern sie von ihnen vielleicht sogar mehr als sie leisten können?

Körperliche Voraussetzungen – Überbelastungen vermeiden

Entsprechend einer in Deutschland durchgeführten Befragung des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen leiden rund zwei Drittel aller Deutschen über 14 Jahren unter Rückenbeschwerden. Grund hierfür ist laut Befragung der Mangel an Bewegung und falsche Ernährung. Die Betreuer von Jugendfeuerwehren können in diesem Bereich nur unwesentlich einwirken sollen aber einseitige Belastungen oder Überforderungen untrainierter bzw. im Wachstum befindlicher Körper von Kindern und Jugendlichen vermeiden.

Bezogen auf unsere Jugendlichen nimmt hier der im Wachstum befindliche Körper eine zentrale Rolle ein. Das äußere Erscheinungsbild eines groß gewachsenen, kräftig aussehenden Jugendlichen täuscht häufig über seine tatsächlichen körperlichen Voraussetzungen hinweg. Hinzu kommt der Wille der Jugendlichen zu beweisen, dass sie den Erwachsenen in Nichts nachstehen. Körpergröße ist jedoch kein Maßstab für die Belastbarkeit eines Jugendlichen.

Zum Schutz der Jugendlichen wurden Regelungen geschaffen, wie z. B. das Jugendarbeitsschutzgesetz oder die Unfallverhütungsvorschrift „Feuerwehren“. Die grundsätzlich gehaltenen Formulierungen, setzen ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein bei den Betreuern voraus.

Vorsorge durch Wissen – Möglichkeiten der Stärkung

Um sich in entsprechenden Situationen richtig verhalten zu können, ist es für die Betreuer wichtig, einige grundlegende Dinge über den im Wachstum befindlichen jugendlichen Körper zu wissen. Aber auch über zulässige Tra-



Wie schwer ist ein Stromerzeuger? Ein Stromerzeuger nach Norm wiegt zwischen 100 und 150 kg je nach Ausführung.

gegewichte und richtige Hebe-techniken sowie das tatsächliche Gewicht der zu bewegendenden Lasten sollten Kenntnisse vorliegen. Weiterhin ist es wichtig, bereits im Vorfeld die Jugendlichen zu sensi-

bilisieren und über direkte Folgen bzw. indirekte Spätfolgen einer Überbelastung zu informieren. Im Rahmen der Jugendfeuerwehrausbildung sollten Möglichkeiten genutzt werden, die den Jugendlichen bewusst machen, welche Belastungen auftreten können und welche Möglichkeiten bestehen diese zu verringern. So bietet sich z. B. die Gestaltung einer Schulung mit dem Thema „Körperliche Überbelastungen vermeiden“ an, die durchaus in das Programm der Jugendflamme passt. Neben dem vermittelten Wissen auf den Jugendwartlehrgängen und den persönlichen Erfahrungen der Betreuer, können z. B. Materialien wie das abgebildete Foto bzw. die Tabelle mit den Tragengewichten als Unterstützung dienen. Ergänzen kann man dieses z. B. mit einer Gewichtsschätzung von Ausrüstungsgegenständen und der Darstellung des Bewegungsablaufes zum richtigen Heben und Tragen. Vielleicht lassen sich hierfür ja Mitarbeiter der örtlichen Krankenkassen gewinnen, die diese Schulung fachkundig unterstützen. Unser aller Ziel muss es sein, dass aus den „kleinen Feuerwehrmännern“ unabhängig vom Geschlecht, gesunde Feuerwehrangehörige werden und dieses auch über die Einsatzzeit bleiben. Der Grundstein hierfür wird in der Jugendarbeit gelegt.

*Feuerwehr-Unfallkasse Nord
Abteilung Prävention*

Zulässige Tragengewichte für Feuerwehrangehörige

- Richtwerte -

Jugendliche

Alter	Häufiges Heben oder Tragen		gelegentliches Heben oder Tragen	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
10 - 13	7,5 kg	7,5 kg	10 kg	10 kg
14 - 17	10 kg	15 - 20 kg	15 kg	35 kg

Erwachsene

Alter	Häufiges Heben oder Tragen		gelegentliches Heben oder Tragen	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
18 - 45	10 kg	30 kg	15 kg	55 kg
älter als 45	10 kg	25 kg	15 kg	45 kg

Alter und individuelle Konstitution der Feuerwehrangehörigen (insbesondere auch der Jugendlichen) jeweils berücksichtigen!

gelegentliches Heben oder Tragen:
= Heben und Tragen max. 1x/h und mit längstens 4 Schritten

häufiges Heben oder Tragen:
= Heben und Tragen mind. 2x/h mit mehreren Schritten

Damit Sie nicht auf dem Schlauch stehen

Die
Feuerwehr-Unfallkassen