FUK
Arbeitsgemeinschaft der
Feuerwehr-Unfallkassen

Dienstsport in der Feuerwehr

Medienpaket der Feuerwehr-Unfallkassen zum Medienprogramm „Blickpunkt Feuerwehr-Sicherheit“

2024

1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis
2. Rechtsgrundlagen
3. Belastungen
4. Organisation
5. Unfallversicherungsschutz
6. Unfallprävention und Erste Hilfe
7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit
8. Zusammenfassung

2. Rechtsgrundlagen

- Brandschutzgesetz
  - **Leistungsfähige Feuerwehr** (das Brandschutzgesetz gilt für das jeweilige Bundesland, der Wortlaut kann ggf. abweichen)

  („Den Gemeinden obliegen der abwehrende Brandschutz und die Hilfeleistung in Ihrem Gebiet. Zur Erfüllung dieser Aufgaben haben sie eine den örtlichen Verhältnissen entsprechende leistungsfähige Feuerwehr aufzustellen, auszurüsten, zu unterhalten und einzusetzen….“)

- § 6 Abs. 1 DGUV Vorschrift 49 „Feuerwehren“
  - **Körperlich geeignet**

  („Die Unternehmerin oder der Unternehmer darf Feuerwehrangehörige nur für Tätigkeiten einsetzen, für die sie körperlich und geistig geeignet sowie fachlich befähigt sind…….“)

- Regel zu § 6 Abs. 1 besagt:
  - **Regelmäßiger Feuerwehrdienstsport**

  (Zur Erhaltung bzw. Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Feuerwehrangehörigen soll die Unternehmerin oder der Unternehmer geeignete Maßnahmen anbieten und unterstützen. Dazu kann auch ein regelmäßiger Feuerwehrdienstsport gehören.)

- Feuerwehr-Dienstvorschrift 7, Abschnitt 3 „Atemschutz“
  - **Körperlich geeignet**

  („Einsatzkräfte, die unter Atemschutz eingesetzt werden, müssen körperlich geeignet sein…..“)

3. Belastungen

Bildquelle: FF Mehle

Bildquelle: FUK Niedersachsen

Bildquelle: T. Meyer, FF Gemeinde Genarrenburg

Bildquelle: H. Bauer/Landesfeuerwehrverband Schleswig-Holstein

Bildquelle: Niedersächsisches Landesamt für Brand- und Katastrophenschutz

3. Belastungen

– Körper und Psyche

Einsätze und Übungen können den Körper bis ans absolute Limit belasten, es wirken körperliche und auch psychische Belastungen.

- bspw. Brandbekämpfung und Personensuche in geschlossenen Räumen ist schwerste körperliche Arbeit
- Zusätzliche Belastungen durch Gewicht der persönlichen Schutzausrüstung
- Unergonomische Körperhaltungen bei der Beweglichkeit durch Schutzausrüstungen
- Hitzestress
- Manuelle Lastenhandhabung von Gerätschaften
- Einsatzumgebung (Tageszeit, Wetterlage, klimatische Bedingungen)
- Psychische Belastung

3. Belastungen

- Extrembelastung
  - Leistungen mit Hochleistungssport zu vergleichen
  - Leistungen müssen im Einsatzfall schnellstmöglich und zu jeder Tageszeit abrufbar sein („Kaltstart“)
- Unfallgefahr
  - Konzentration nimmt mit fortlaufender Zeit ab
  - Aufmerksamkeit nimmt ab
  - Wahrnehmung und Verarbeitung wichtiger Informationen wird schwieriger
  - Unfallrisiko steigt im Einsatz!

Fitness-Reserven zur Bewältigung von extremen Einsatzlagen notwendig!

4. Organisation

Sportbeauftragte Person

- Ansprechperson rund um die Organisation des Dienstsportes
- Feuerwehrangehörige mit entsprechender Ausbildung: Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen, Personen mit Übungsleiterlizenz C (Breitensport) und motivierte Kameradinnen und Kameraden, die andere begeistern können und Verantwortung für die Planung sowie Durchführung des Dienstsportes übernehmen

Wie soll Sport gemacht werden?

- Im Team oder jeder für sich?, Vor- und Nachteile abwägen
- „Jeder für sich“ → eigenwirtschaftliche Tätigkeit → Kein Versicherungsschutz!
- In der Gruppe trainieren: Gegenseitige Motivation, Geselligkeit und Spaß wirken erleichternd
- Passende Räumlichkeiten und passendes Trainingsmaterial bereitstellen
- Fester Termin mit Uhrzeit einplanen

Planungssicherheit schaffen!

4. Organisation

Was soll beim Sport gemacht werden?

- Gemeinsam vorab besprechen und planen (Inhalte abstimmen)
- Eigene Vorstellungen, Anregungen und Ideen erhöhen die Motivation und die Identifikation zum Sportprogramm
- Genehmigung der Wehrführung ist notwendig, auch die Teilnahme von Führungskräften ist erwünscht (Vorbildfunktion)
- Training bestehend aus Warm-Up, Hauptteil und Cool Down (abwechslungsreiches Training)
- Zusammensetzung der Trainingsgruppe beachten, ggf. Untergruppen bilden

4. Organisation

Wo soll Sport gemacht werden?

- In der Halle oder im Freien (abhängig vom Inhalt der Sportstunde)?
- Trainingsmöglichkeiten und Grundausstattungen richten sich nach der Trainingsstätte (Dusche, Umkleide, Geräte, etc.)

Wann soll Sport gemacht werden?

- Uhrzeit so wählen, dass viele Feuerwehrangehörige den Termin wahrnehmen können
- Empfehlung ist, wöchentlich einen festen Trainingstermin anzusetzen (Regelmäßigkeit und Erhalt der Fitness)

5. Unfallversicherungsschutz bei Dienstsport

Der Dienstsport muss wie jeder andere Dienst in der Feuerwehr offiziell angesetzt werden!

– Organisation
  - Der Träger der Feuerwehr muss den Dienstsport zustimmen, damit Versicherungsschutz besteht.
  - Die Wehrführung in die Planungen des Dienstsport einbinden, damit Inhalte und Termine bekannt sind und der Dienstsport angeordnet und befürwortet werden kann.
  - Termin und Ort müssen offiziell benannt werden.
  - Der Dienstsport sollte regelmäßig (einmal wöchentlich) stattfinden.
  - Im Dienstplan muss der Dienstsport stehen, damit allen Feuerwehrangehörigen die Teilnahme ermöglicht wird.

5. Unfallversicherungsschutz bei Dienstsport

- Versicherte Tätigkeit
  - Es muss sich um Dienstsport handeln und erkennbar sein (Sinnhaftigkeit und Zielsetzung).
  - Dienstsport muss klaren organisatorischen Bezug zur Freiwilligen Feuerwehr haben (von der Feuerwehr für die Feuerwehr), gilt auch für Wettbewerbsformen z. B. Feuerwehr-Fitness-Läufe, Ballsportturniere, feuerwehrtechnische Wettbewerbe, Leistungsvergleiche oder Ähnliches.
  - Offizielle Ausschreibung und Anmeldung über die Wehrführung.
  - Erhalt und Förderung von Fitness und Gesundheit.
- Nicht-versicherte Tätigkeit
  - Private Aktivitäten, feuerwehrfremde Sportprogramme oder -wettbewerbe.

5. Unfallversicherungsschutz bei Dienstsport

- Versicherte Tätigkeit, Beispiele:
  - Schwimmen, Laufen, Kraftzirkeltraining
  - Mannschaftssportarten: u. a. Fußball, Volleyball, Brennball, kleinere Spiele
- Nicht-versicherte Tätigkeit, Beispiele:
  - Extremsportarten
  - Sporttreiben einzelner Personen
  - Übungen, Spiele und Turnierformen mit Gaudi- bzw. Spaßcharakter

Einzelfälle oder Besonderheiten vorab mit dem Unfallversicherungsträger abstimmen!

- Versicherte Personen
  - Angehörige der Einsatz-, Jugend-, Kinder- und Alters-/Ehrenabteilung

6. Unfallprävention und Erste Hilfe

Auswahl des Sportprogramms

- Sind die Übungen bzw. die Programminhalte geeignet, das Ziel der Sporteinheit zu erreichen?
- Sind durch die Übungen bzw. die Programminhalte Überbelastungen der Teilnehmenden möglich?
- Bestehen bei den Übungen in irgendeiner Weise Unfallrisiken?
- „Fair-Play“ bei Mannschaftssportarten an oberster Stelle
- Aufwärmphase zwingend notwendig, um sich körperlich und mental auf die bevorstehende Trainingseinheit vorzubereiten
- Muskeln und Gelenke werden erwärmt und geschmeidig
- Kreislauf wird angekurbelt, der Körper auf Höchstleistungen vorbereitet

6. Unfallprävention und Erste Hilfe

Vor Aufnahme des Dienstsports Teilnehmende sensibilisieren

- Teilnehmende für das bevorstehende Sportprogramm vorbereiten
- Auf mögliche Belastungen hinweisen
- Bei Teilnehmenden mit bestimmten Vorerkrankungen darauf hinweisen, dass einige Erkrankungen möglicherweise ein Ausschlusskriterium für eine Teilnahme darstellen können:
  - Herzinfarkt, Herz-Rhythmus-Störungen, Herzbeschwerden, Schlaganfall, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörung, erhebliches Übergewicht, bekannte Vorschäden an Bändern, Sehnen, Muskeln, Knorpeln, Gelenken, Wirbelsäule, Knochen
    (wenn eine oder mehrere Erkrankungen/Leiden vorhanden sind, sollte mit dem behandelnden Arzt/Ärztin Rücksprache gehalten werden, bevor mit dem Training begonnen wird)

6. Unfallprävention und Erste Hilfe

Kurzcheck bei Sport in der Halle

- Funktioniert das Hallenlicht und sind die Tore geschlossen?
- Beschaffenheit des Hallenbodens prüfen, Stolperfallen beseitigt?
- (Funktions- und) Sichtprüfung der Turn- und Gymnastikgeräte
- Verstellmechanismen in Ordnung? Arretierungen/Bremsen funktionieren?
- Ist bei Parcours oder Wettbewerbsspielen ausreichend Platz eingeplant worden?
- Sind ggf. genügend Matten als Auffang- bzw. Sicherheitszone eingeplant?

Kurzcheck bei Sport im Freigelände

- Tageszeit (Sonnenlicht, ggf. künstliche Beleuchtung/Flutlichtmasten), Witterung
- Untergrundbeschaffenheit (Unterschiede Sportplatz, Parkgelände, Wald, etc.)
- Stolperfallen in der freien Umgebung
- Geräte bzw. Tore überprüfen auf Standsicherheit
- Umgebung des Trainingsplatzes bzw. der Trainingsstätte in Augenschein nehmen (Teilnahme am öffentlichen Verkehrsraum geplant? Gewässer? etc.)

6. Unfallprävention und Erste Hilfe

Ausrüstung und Vorbereitung

- Schmuck und Uhren müssen abgelegt und Piercings abgeklebt werden
- Funktionelle Sportbekleidung und Schuhe müssen ihren Zweck erfüllen
- je nach Witterungsbedingungen und Saison spezielle zusätzliche Bekleidung tragen (bspw. Jacke im Winter, Basecap im Sommer)
- entsprechende Schutzausrüstung ist zu tragen (bspw. Protektoren beim Inline-Skaten, Handschuhe und Helm beim Radfahren oder Schienbeinschoner beim Fußballspielen)
- Getränke (in ausreichender Menge) und Handtuch

6. Unfallprävention und Erste Hilfe

Notfallmanagement

- Notfall-Prozedere vorab durchsprechen
- Funktionierendes Mobil-/Festnetztelefon in der Nähe bereithalten, um im Notfall schnell Hilfe zu organisieren
- Ist kein eigener Erste-Hilfe-Koffer (DIN 13157) vorhanden, muss sichergestellt werden, dass sich der nächste Erste-Hilfe-Kasten o.ä. in der Sporthalle bzw. auf dem Sport-/Trainingsgelände in Reichweite befindet, Inhalt prüfen

Maßnahmen nach einem Sportunfall

- Erste Akut-Maßnahmen können im Einzelfall von Dienstsportteilnehmenden selbst durchgeführt werden
- Nach dem Schema **P-E-C-H** vorgehen:
  - **P**ause — das Training sofort abbrechen und das betroffene Körperteil ruhigstellen
  - **E**is — sofortige Kühlung (mit Kühlkompressen o.ä.)
  - **C**ompression — Druckverband anlegen
  - **H**ochlagern — verletztes Körperteil auf Herzhöhe hochlagern, um ein Anschwellen vorzubeugen

7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

Grundsätzliches

- Allgemeine Grundsätze der Trainingslehre beachten und den feuerwehrspezifischen Anforderungen gerecht werden
- Methodisch-didaktische Prinzipien beachten:
  - Vom Bekannten zum Unbekannten
  - Vom Leichten zum Schweren
  - Vom Einfachen zum Komplexen
  - Vom Langsamen zum Schnellen
- Die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden berücksichtigen (keine Überforderung), damit ein optimaler Trainingseffekt aller Kameraden sich ergibt
- Der Spaß darf natürlich nicht zu kurz kommen!
- Bei einer Trainingszeit von 45 Minuten ist eine inhaltliche Schwerpunktsetzung notwendig (Schwerpunktsetzung betrifft v.a. den Hauptteil des Trainings)
- 90 Minuten Trainingszeit ermöglicht ein umfangreiches Programm
- Programm muss flexibel an die Teilnehmendenzahl anzupassen sein

7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

Grundsätzliches

- Gemischte Gruppen sind grundsätzlich möglich, es bedarf jedoch besonderer Beachtung
- Jugendliche und Erwachsene sind nicht zu vergleichen:

  Jugendliche haben ausgeprägten Bewegungsdrang, eingeschränkte Belastbarkeit des Körpers, begrenzte Aufmerksamkeitsdauer, unterschiedliche Interessen
- Erwachsene lassen sich auch leicht für ein funktionelles Training begeistern, aber auch bei Spielen entdecken ein sie ihr häufig „verborgenes Kind“
- Überforderung entsteht bei Spielen mit hohen taktischen Anforderungen
- Spielregeln müssen leicht und verständlich sein, diese müssen auch ernst genommen werden

7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

Grundsätzliches

- Laufen, Springen und so manche Turnübung sind mitunter ungeeignet.
- Die Erfahrungen mit verschiedenen Sportarten sind in einer Gruppe sehr häufig unterschiedlich, nicht immer sind Spielregeln und grundlegende Fähigkeiten bekannt. Hier kann mit Regeln und Regeländerungen ggf. ein Spiel „entschärft“ werden.
- Es müssen alle Teilnehmende auf den gleichen Wissens- und Könnensstand gebracht werden, wenn aufeinander aufbauende Inhalte vermittelt werden (bei unregelmäßiger Teilnahme).
- Ggf. ist das Programm an die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten anzupassen.
- Fordern, aber nicht überfordern, sonst geht die Motivation verloren!

Eine gute Planung ist die Voraussetzung für gutes Gelingen!

7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

Aufbau einer Trainingsstunde

- Trainingseinheiten sind immer gleich aufgebaut:
  - **Einleitung / Aufbau der Geräte**
  - **Warm Up / Aufwärmphase**
  - **Hauptteil**
  - **Cool down / Abwärmen**
  - **Anschlussbetrachtung**
- Der erste Teil der Trainingseinheit dient zur Klärung von allgemeinen und organisatorischen Fragen
- Eine Feedback-Runde der vorrangegangenen Trainingseinheit kann erfolgen
- Ziele und Inhalte können skizziert werden
- Abfrage der allgemeinen gesundheitlichen Befindlichkeit
- Nun kann der Aufbau der Geräte starten und Motivation für das Training schaffen, es kann losgehen

7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

Aufwärmphase – Warm Up

- Ein wichtiger Bestandteil des Sports und beugt Verletzungen vor
- Der Körper wird auf Betriebstemperatur gebracht
- Das Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Muskeln, Sehnen und Bänder werden auf die Belastung vorbereitet
- Die Körpertemperatur steigt an und die Herz-Kreislauf-Aktivität passt sich an
- Die Durchblutung und Sauerstoffversorgungsfähigkeit wird verbessert
- Die Koordinationsfähigkeit steigt
- Möglichkeiten für ein Warm Up: Lockeres Walken, Laufen, Radfahren, gymnastische Übungen, kleine Spielformen

7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

Hauptteil

- Bildet den Trainingsschwerpunkt und nimmt den größten zeitlichen Rahmen ein
- Ein reines Training oder eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- oder Koordinationstraining ist möglich
- Auch ein Spiel in Form einer Ballsportart o.ä. sind als Hauptteil möglich
- Es können auch Sportgeräte für einzelne Übungen oder Parcours herangezogen werden
- Sportgeräte, für Übungen zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination: Kleinhanteln, Gummibänder, Medizinbälle und Springseile
- Bälle, Trainingsleibchen (Kennzeichnung von Mannschaften bei Spielen) oder Hütchen (Kennzeichnung von Spielflächen oder Parcours) sind praktische Helfer

7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

Cool Down - Abwärmen

- Ist wichtig, damit Muskeln, Sehnen und Bänder sich entspannen und besser nach Trainingsabschluss regenerieren können
- Ruhiges Bewegungsprogramm für schnellere Erholung, Betriebstemperatur wird heruntergefahren, Kreislauf und Stoffwechsel beruhigen sich
- Dies kann auch für die nächste Trainingseinheit oder den nächsten Einsatz von entscheidender Bedeutung sein
- Möglichkeiten für ein Cool down: Dehnübungen (um die Muskeln wieder „lang“ zu ziehen und die Psyche zu entspannen), langsames Gehen oder ein bewusstes Entspannungstraining (bspw. Progressive Muskelrelaxation)

7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

Anschlussbetrachtungen

- Ein Feedback von den Teilnehmenden einholen, ob das Trainingsprogramm gut ausgewählt und wie die Belastung erlebt bzw. bewältigt wurde
- Die Antworten helfen zur Optimierung der zukünftigen Einheiten
- Das angenehme Gefühl der Belastung bewusst machen
- Die Feedback-Runde nutzen, die Teilnehmenden zu loben und dadurch eine positive Verhaltensänderung in Richtung einer aktiveren Lebensweise zu unterstützen
- Ein kurzer Ausblick auf die nächste Trainingseinheit kann die Motivation fördern

7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

Tipps und Hilfen

- Vorhandene Arbeitshilfen, die für die Planung von Trainingseinheiten und Sportstunden nutzen (können ggf. auf den Internetseiten der jeweiligen Feuerwehr-Unfallkassen heruntergeladen werden)
- Verschiedene Printmedien zu Dienstsport bestellen, diese Veröffentlichungen sind zum Teil umfänglicher und weitreichender

Weitere Informationsmedien

Informationen über Seminare, neueste Medien, aktuelle Informationen:

- www.fukbb.de (Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg)
- www.hfuknord.de (Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord)
- www.fuk.de (Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen)
- www.fuk-mitte.de (Feuerwehr-Unfallkasse Mitte)

8. Zusammenfassung

Wer regelmäßig Sport treibt, kann so manche Situation im Alltag und im Einsatz besser meistern. Für Feuerwehrangehörige ist eine gute Fitness Voraussetzung für einen sicheren und unfallfreien Feuerwehrdienst, weil durch regelmäßige Bewegung

- die Leistungsfähigkeit verbessert,
- Ermüdung und Erschöpfung hinausgezögert,
- sowie die Erholung optimiert wird und
- längeres konzentriertes Arbeiten unter Belastung möglich ist.

Nur durch permanente Fitness ist die Einsatzfähigkeit gewährleistet:

Feuerwehr und Fitness gehören zusammen!