

AUSBILDUNG FEUERWEHR

FIT FOR FIREFIGHTING

Belastung, Eignung und Dienstsport in der Feuerwehr

Muster-Ausbildung der Plattform Feuerwehr Wissen · Stand Oktober 2026 · ersetzt keine ärztliche Untersuchung

AGENDA UND AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

KAPITEL 1

Belastung im Einsatz.

KAPITEL 2

Eignung und Recht.

KAPITEL 3

Dienstsport organisieren.

KAPITEL 4

Versicherung und Sicherheit.

KAPITEL 5

Praxis.

Nach dieser Ausbildung kannst du ...

- › die Belastung im Einsatz benennen,
- › Eignung und Verantwortung einordnen,
- › Dienstsport sicher und versichert durchführen.

KAPITEL 01

BELASTUNG IM EINSATZ

Last, Hitze, Puls und Psyche

1.1 ATEMSCHUTZ IST SCHWERSTARBEIT



Foto: Nassauer27, CC BY-SA 4.0

Atemschutzgeräteträger im Einsatz



Foto: GT1976, CC BY-SA 4.0

Belastungstest im Treppenhaus

Brandbekämpfung und Personensuche in geschlossenen Räumen sind körperliche Schwerstarbeit.

1.2 DIE LAST AM KÖRPER

25 bis 35 kg

SCHUTZAUSRÜSTUNG

PRESSLUFTATMER: ETWA 15 KG

Komplett ausgerüstet tragen

Atemschutzgeräteträger je nach Ausstattung
etwa 25 bis 35 Kilogramm: Schutzkleidung,
Pressluftatmer, Maske, Helm, Stiefel, Gurt und
Handschuhe.

1.3 HITZE UNTER DER SCHUTZKLEIDUNG

WÄRMESTAU

Die Schutzkleidung schützt, lässt aber Wärme kaum ab. Die Körperkerntemperatur kann in wenigen Minuten um 2 bis 3 Grad steigen.

SCHWEISS

Etwas mehr als ein Liter Flüssigkeitsverlust in einer halben Stunde ist realistisch.

FOLGEN

Dehydrierung und Hitzestress belasten Organe und Kreislauf.

1.4 DER PULS IM EINSATZ

über 200

SCHLÄGE PRO MINUTE

IN WENIGEN MINUTEN GEMESSEN

Bei Brandeinsätzen in geschlossenen Räumen wurden bei Feuerwehrleuten innerhalb weniger Minuten Herzfrequenzen von über 200 Schlägen pro Minute gemessen. Die individuellen Belastungsgrenzen werden dabei zum Teil extrem überschritten.

1.5 PULS IM VERGLEICH

SITUATION	SCHLÄGE PRO MINUTE
Ruhepuls	etwa 60 bis 80
Belastungspuls (Durchschnitt)	etwa 150 bis 170
Brandeinsatz im Innenangriff	bis über 200

Im Einsatz kann schnell eine medizinisch tolerable Grenze überschritten werden.

1.6 HEBEN, TRAGEN, UMFELD

HEBEN UND TRAGEN

Tragkraftspritze,
Schlauchmaterial,
Schaummittelkanister und
die Rettung von Verletzten
belasten Wirbelsäule und
Gelenke.

UMFELD

Tageszeit, Wetter, Hitze,
Luftfeuchte, Kälte,
Brandrauch und Atemgifte
wirken zusätzlich auf den
Körper.

FOLGE

Rücken- und
Gelenkschmerzen. Wer fit ist,
steckt solche Lasten besser
weg.

1.7 DIE PSYCHE TRÄGT MIT

ALARM

Schon die Alarmierung versetzt den Körper in einen Stresszustand, der im Einsatz zunehmen kann.

ERLEBNISSE

Manche Einsatzerlebnisse sind schwer zu verarbeiten.

NACHSORGE

Eine professionelle Einsatznachsorge kann nötig werden und ist heute meist Standard.

Siehe auch die Plattformseite „Seelische PSA“.

1.8 HOCHLEISTUNG OHNE VORBEREITUNG

WIE IM HOCHLEISTUNGSSPORT

Herzfrequenz, Atmung und Blutdruck im Einsatz sind nachweislich mit dem Hochleistungssport vergleichbar.

ABER

Einsatzkräfte erbringen das ohne umfängliches Training, nachts, nach einem Arbeitstag und unter riskanten Umständen.

DGUV-STUDIE

Auf der Atemschutz-Übungsstrecke lag der Puls über 80 Prozent des Maximums, bei Simulationsbrandübungen über 90 Prozent.

1.9 FITNESS SCHÜTZT

MEHR RESERVEN

Je größer die Leistungsfähigkeit, desto konzentrierter und leichter lassen sich komplizierte Aufgaben lösen.

WENIGER UNFÄLLE

Wer stark belastet ist, nimmt Informationen aus der Umgebung und Funk schlechter auf und übersieht Gefahren.

WENIGER ERKRANKUNG

Regelmäßiges Training verzögert Ermüdung, verbessert die Erholung und senkt das Risiko für Unfälle und Erkrankungen.

Körperliche Fitness kann im Einsatz (über)lebenswichtig sein.

1.10 FALLBEISPIEL: NACHTS IM TREPPENHAUS

LAGE

Nachts Wohnungsbrand im zweiten Obergeschoss. Der Angriffstrupp geht mit Atemschutz vor. Ein Truppmann hat seit Jahren nicht mehr trainiert.

PROBLEM

Schon im ersten Treppenhaus steigt der Puls stark an. Funksprüche gehen unter, die Konzentration lässt nach. Er meldet sich nicht.

BESSER

Der Truppführer fragt nach, der Trupp meldet Rückzug, regelmäßiges Training und die jährliche Untersuchung beugen vor.

KAPITEL 02

EIGNUNG UND RECHT

Wer darf was, wer entscheidet

2.1 LEISTUNGSFÄHIGE FEUERWEHR

BRANDSCHUTZGESETZE

Die Gemeinden müssen eine den örtlichen Verhältnissen entsprechend leistungsfähige Feuerwehr unterhalten. Das schließt die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit ein.

DGUV VORSCHRIFT 49

Feuerwehrangehörige dürfen nur Tätigkeiten übernehmen, für die sie körperlich und geistig geeignet und fachlich befähigt sind.

DGUV REGEL 105-049

Der Träger soll geeignete Maßnahmen anbieten und unterstützen. Dazu kann regelmäßiger Feuerwehrdienstsport gehören.

2.2 WER VERLANGT WAS?

REGEL	INHALT
Brandschutzgesetz	leistungsfähige Feuerwehr, auch körperlich und psychisch
DGUV Vorschrift 49 § 6 Abs. 1	nur geeignete und befähigte Kräfte einsetzen
DGUV Regel 105-049	Träger bietet Maßnahmen an, zum Beispiel Dienstsport
DGUV Empfehlung Atemschutz	regelmäßige Eignungsbeurteilung für Atemschutz
FwDV 7	Einsatzkräfte fühlen sich gesund und einsatzfähig

2.3 EIGNUNG FÜR DEN ATEMSCHUTZ

REGELMÄSSIG PRÜFEN

Die Eignung für das Tragen von Atemschutz wird nach der DGUV Empfehlung „Atemschutzgeräte (Eignungsbeurteilung)“ regelmäßig festgestellt.

NACH VERLETZUNG

Nach einer Verletzung oder längeren Erkrankung muss erneut untersucht werden, wenn Zweifel an der Eignung bestehen.

HOHER ANSPRUCH

Atemschutz, Tauchen und Ausbilder in Brandübungsanlagen erfordern gute körperliche Fitness.

2.4 ERGOMETRIE BEI DER UNTERSUCHUNG



Foto: Karlarndthans 17:23, 6. Jun. 2010 (CEST), Public domain

Ergometrie bei einer Untersuchung



Foto: Hannah Clover, CC BY 4.0

Pressluftatmer

Die Ergometrie ist ein Baustein der Eignungsuntersuchung, nicht das einzige Kriterium.

2.5 SOLLWERTE ERGOMETRIE (G 26.3)

ALTER	MÄNNER	FRAUEN
bis 39 Jahre	3,0 Watt je kg	2,5 Watt je kg
ab 40 Jahren	2,1 Watt je kg	1,8 Watt je kg

Maßgeblich sind die Vorgaben des untersuchenden Arztes. Die Werte stehen auf der Plattformseite „Fit für den Einsatz“.

2.6 WER SICH NICHT FIT FÜHLT

EIGENVERANTWORTUNG

Wer sich am Einsatztag nicht in der Lage fühlt, Atemschutz zu tragen, teilt das der Führungskraft mit.

- › **FwDV 7:** Einsatzkräfte müssen sich zum Zeitpunkt des Einsatzes gesund und einsatzfähig fühlen.
- › **DGUV Vorschrift 49 § 6 Abs. 2:** Wer nicht Atemschutz tragen kann, meldet das eigenverantwortlich.
- › **Führungskraft:** Sie entscheidet dann über den Einsatz der Kraft.

2.7 WANN ZUM ARZT VOR DEM SPORT

HERZ UND KREISLAUF

Herzinfarkt,
Herzrhythmusstörungen,
Schlaganfall und
Herzbeschwerden wie
Stechen, Stolpern oder
Brustenge.

GEWICHT UND STOFFWECHSEL

Bluthochdruck,
Zuckerkrankheit,
Fettstoffwechselstörung und
erhebliches Übergewicht.

BEWEGUNGSAPPARAT

Bekannte Vorschäden an
Bändern, Sehnen, Muskeln,
Knorpel, Gelenken, Knochen
und Wirbelsäule.

Solche Leiden können ein Ausschlusskriterium sein. Vorher mit dem behandelnden Arzt sprechen.

KAPITEL 03

DIENTSPORT ORGANISIEREN

Wer, was, wo, wann, wie oft

3.1 DIE SPORTBEAUFTRAGTE PERSON

AUFGABE

Sie ist Ansprechperson für alles rund um den Dienstsport und stellt ihn auf professionelle Beine.

WER EIGNET SICH

Sportlehrer,
Physiotherapeuten,
Übungsleiter mit Lizenz oder
einfach motivierte
Kameraden, die andere
begeistern.

AUSBILDUNG

Die Feuerwehr-Unfallkassen bieten eine Ausbildung zum Feuerwehr-Fitnesstrainer an. Auskunft gibt die zuständige Unfallkasse.

3.2 IM TEAM ODER ALLEIN

IM TEAM

- › gegenseitige Motivation und Spaß
- › fester Termin gegen den Schweinehund
- › Kameradschaft wächst
- › Versicherungsschutz bei genehmigtem Dienstsport

ALLEIN

- › zeitlich unabhängig
- › eigenes Tempo, eigene Sportart
- › keine Abstimmung nötig
- › kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz

Privater Sport ist wertvoll, steht aber nicht unter dem Schutz der Unfallkasse.

3.3 FÜNF BAUSTEINE FÜRS PROGRAMM

AUSDAUER

Laufen, Radfahren, Treppen: die Basis für den Atemschutz.

KRAFT

Rumpf, Beine und Arme für Heben und Tragen.

BEWEGLICHKEIT

Schützt Gelenke und Rücken.

SCHNELLIGKEIT

Reaktion und kurze Antritte.

GESCHICKLICHKEIT

Koordination und Gleichgewicht.

3.4 EINFACHE GERÄTE REICHEN



Foto: FASTILY, CC BY-SA 4.0

Medizinball



Foto: US Embassy from New Zealand, CC BY 2.0

Zieleinlauf bei einem Treppenlauf in voller Ausrüstung

Hanteln, Gummibänder, Medizinbälle, Springseile, Bälle, Hütchen und Leibchen genügen für viele Stunden.

3.5 WO, WANN UND WIE OFT

WO

In der Halle oder im Freien.
Ideal ist eine feste Hallenzeit,
am besten abends unter der
Woche.

WANN

Der Termin überschneidet
sich nicht mit anderen festen
Terminen. Ein Abendtermin
klappt für die meisten.

WIE OFT

Wissenschaftlich: alle 3 bis 4
Tage. Praktisch im Ehrenamt:
einmal wöchentlich ein
fester Termin.

Einmal im Monat oder im Quartal bringt wenig.

3.6 DER FESTE TERMIN

1 × pro Woche

DIENSTSPORT

REGELMÄSSIG STATT SELTEN

Für die Freiwillige Feuerwehr ist ein fester wöchentlicher Termin ein realistisches Ziel. Wichtiger als jede Übung ist, dass er stattfindet und im Dienstplan steht.

3.7 GEMISCHTE GRUPPEN

JUNG UND ALT

Jugendfeuerwehr und erfahrene Kräfte gemeinsam sind gut für die Bindung, aber anspruchsvoll für die Leitung.

UNTERGRUPPEN

Sind Alter, Vorlieben und Fitness sehr verschieden, bilden sich Untergruppen mit eigenem Programm.

JUGENDLICHE

Jugendliche haben viel Bewegungsdrang, aber begrenzte Belastbarkeit und Aufmerksamkeit. Erwachsene mögen funktionelles Training und Spiele.

Fordern, aber nicht überfordern, sonst geht die Motivation verloren.

3.8 JUGEND UND WETTBEWERB



Foto: No machine-readable author provided. Cvoigt~commonswiki assumed (based on copyright claims), Public domain

Jugendfeuerwehr bei einer Übung



Foto: Pressestelle BFK Urfahr-Umgebung, CC BY 2.0

Zeitnahme bei einem Feuerwehrbewerb

Spiele für Jugendliche einfach halten und Regeln ernst nehmen. Wettbewerbe nur offiziell angemeldet.

KAPITEL 04

VERSICHERUNG UND SICHERHEIT

Genehmigung, Checklisten, Notfall, Aufbau

4.1 WANN BESTEHT VERSICHERUNGSSCHUTZ

GENEHMIGT

Der Träger der Feuerwehr stimmt zu, die Wehrführung ordnet den Dienstsport an. Sie kennt Termine und Inhalte.

IM DIENSTPLAN

Der Termin steht im Dienstplan oder Sonderdienstplan, mit festem Ort und fester Zeit, für alle zugänglich (zum Beispiel Aushang).

REGELMÄSSIG

Mindestens monatlich, idealerweise wöchentlich. Inhaltlich erkennbar: Erhalt und Förderung der Fitness und Gesundheit.

4.2 VERSICHERT ODER NICHT

SITUATION	UNFALLVERSICHERUNG
Regelmäßiger, genehmigter Dienstsport	versichert
Wettbewerb „von der Feuerwehr, für die Feuerwehr“, offiziell angemeldet	versichert
Private Sportaktivitäten	nicht versichert
Familienangehörige im Dienstsport	nicht versichert
Extremsportarten	nicht versichert
Spiele und Turniere mit Gaudi- oder Spaßcharakter	nicht versichert

Einzelfälle vorher mit der zuständigen Unfallkasse klären, es gibt länderspezifische Unterschiede.

4.3 WER IST VERSICHERT

EINSATZABTEILUNG

Alle Angehörigen der Einsatzabteilung im genehmigten Dienstsport.

JUGEND

Angehörige der Kinder- und Jugendabteilung.

ALTERS- UND EHRENABTEILUNG

Nur bei ausdrücklichem Willen der Wehrführung.

Veranstaltungen mit reinem Wettkampfcharakter sind nach ständiger Rechtsprechung grundsätzlich ausgenommen. Im Zweifel bei der FUK nachfragen.

4.4 CHECKLISTE SPORTHALLE

- | | |
|---|---|
| ☐ Vorbesprechung und Unterweisung | ☐ Auslaufzonen ausreichend groß |
| ☐ Licht funktioniert, Tore sind geschlossen | ☐ Auffangzone und Matten aufbauen |
| ☐ Hallenboden prüfen, Stolperfallen beseitigen | ☐ Genug Platz für Parcours und Spiele |
| ☐ Geräte auf Arretierungen und Verschraubungen prüfen | ☐ Erste-Hilfe-Material und Meldeeinrichtung bereit |
| ☐ Holme, Sprossen, Bänke auf Schäden und Splitter prüfen | ☐ Notfallprozedere besprochen |

Umfassende Geräteprüfungen darf nur eine befähigte Person machen. Die Sportleitung prüft per Sicht.

4.5 CHECKLISTE IM FREIEN

- | | |
|---|--|
| ☐ Vorbesprechung und Unterweisung | ☐ Tore und Geräte standsicher |
| ☐ Tageszeit, Licht und Witterung beachten | ☐ Gefahren durch Verkehr oder Gewässer in der Nähe beseitigen |
| ☐ Platz auf Löcher, Steine, Kanten und Maulwurfshügel prüfen | ☐ Erste-Hilfe-Material bereit und vollständig |
| ☐ Untergrund prüfen (Sportplatz, Park, Wald) | ☐ Notfallprozedere besprochen |

4.6 AUSRÜSTUNG UND VORBEREITUNG

KÖRPER

Schmuck und Uhren ablegen,
Piercings abkleben, lange
Haare zusammenbinden.

KLEIDUNG

Funktionelle Sportkleidung,
passende Schuhe, nach dem
Schwitzen eine Jacke gegen
Auskühlen. Keine
Schraubstollen.

SCHUTZ

Je nach Sportart
Schienbeinschoner,
Protektoren und Helm.
Getränke und ein Handtuch
gehören dazu.

4.7 NOTFALL VORBEREITEN

MELDEWEG

Festnetztelefon oder Handy mitnehmen, auf das Mobilfunknetz achten. Notfallverfahren vorher besprechen.

ERSTE-HILFE-KOFFER

Wundkompressen, Verbandpäckchen, Pflaster, Kühlkompressen oder Eisspray, elastische Binden, Tapeverbände und flexible Schienen.

GRIFFBEREIT

Der Koffer liegt beim Sport immer in Reichweite, vollständig und nicht abgelaufen.

4.8 NACH EINEM SPORTUNFALL: PECH

P

PAUSE

Training sofort unterbrechen, das betroffene Körperteil ruhigstellen.

E

EIS

Sofort kühlen.

C

COMPRESSION

Druckverband anlegen.

H

HOCHLAGERN

Das Körperteil auf Herzhöhe lagern, damit es nicht anschwillt.

4.9 AUFBAU EINER TRAININGSTUNDE

1

EINLEITUNG

Begrüßung,
Befinden, Ziel,
Aufbau.

2

WARM UP

Körper und Kreislauf
einstellen,
Verletzungen
vorbeugen.

3

HAUPTTEIL

Schwerpunkt der
Stunde, 30 bis 60
Minuten.

4

COOL DOWN

Etwa 5 bis 10
Minuten auslaufen
und dehnen.

5

RÜCKBLICK

Feedback, Lob,
Ausblick.

4.10 WARM UP UND COOL DOWN

WARM UP

Lockeres Gehen, Laufen oder Radfahren, Gymnastik, Koordination und kleine Spiele. Der Körper wird warm, die Durchblutung besser, die Verletzungsgefahr sinkt.

COOL DOWN

Auslaufen, Dehnen, ruhige Spiele oder Entspannungsübungen. Muskeln, Sehnen und Bänder erholen sich für das nächste Training.

DAUER

Das Cool down dauert etwa 5 bis 10 Minuten. Für das Warm up nennt das NRW-Handbuch 5 bis 10 Minuten lockere Bewegung.

4.11 METHODISCHE GRUNDSÄTZE

BEKANNT ZU NEU

Vom Bekannten zum Unbekannten.

LEICHT ZU SCHWER

Vom Leichten zum Schweren.

EINFACH ZU KOMPLEX

Vom Einfachen zum Komplexen.

LANGSAM ZU SCHNELL

Vom Langsamen zum Schnellen.

ZEIT

45 Minuten verlangen einen Schwerpunkt im Hauptteil, 90 Minuten erlauben ein umfangreiches Programm.

4.12 BEISPIEL: 90 MINUTEN

TEIL	DAUER	INHALT
Einleitung	10 Minuten	Begrüßung, Befinden, Ziel, Aufbau
Warm up	10 Minuten	Laufen, Gymnastik, Koordination
Hauptteil	50 Minuten	zum Beispiel Zirkel aus Kraft und Ausdauer
Cool down	10 Minuten	Auslaufen und Dehnen
Rückblick	10 Minuten	Feedback und Ausblick

Ein Vorschlag der Plattform, kein Vorgabewert. Kürzere Stunden kürzen den Hauptteil.

4.13 BEISPIEL: TRAININGSKONZEPT NRW

POTENZIALANALYSE

Ein einfacher Test zeigt die persönliche Leistungsstufe. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung.

VIER STUFEN

Das Trainingshandbuch ordnet Übungen in vier Stufen und sieben Bewegungskategorien, von Balancieren bis Ausdauer.

ZWEIMAL PRO WOCHE

Empfohlen werden mindestens zwei Einheiten pro Woche, nach 6 bis 24 Monaten wird der Test wiederholt.

KAPITEL 05

PRAXIS

Stationen für deine Wehr

STATION 1: SPORTSTUNDE NACH SCHEMA

ZIEL

Die Gruppe führt eine Trainingsstunde nach dem Schema Einleitung, Warm up, Hauptteil, Cool down und Rückblick durch.

Zeit 60 bis 90 Minuten · gesamte Gruppe · 1 sportbeauftragte Person

ABLAUF

1. Einleitung: Befinden abfragen, Ziel nennen, Geräte aufbauen.
2. Warm up: lockeres Laufen und Gymnastik.
3. Hauptteil: Zirkel mit Kraft und Ausdauer auf Stufen für alle.
4. Cool down: Auslaufen und Dehnen.
5. Rückblick: Feedback und Ausblick.

MATERIAL

- Halle oder Platz
- Matten, Medizinbälle, Springseile
- Hütchen und Leibchen
- Getränke

DARAUF ACHTEN

- Wehrführung hat den Termin genehmigt.
- Niemand wird überfordert.
- Wer Beschwerden hat, setzt aus.

STATION 2: SICHERHEITSCHECK

ZIEL

Die Gruppe prüft Halle oder Freigelände nach der Checkliste und übt das Notfallverfahren.

Zeit 30 Minuten · Gruppen zu 3 bis 4 Personen · 1 Ausbilder

ABLAUF

1. Checkliste verteilen (Folie 4.4 oder 4.5).
2. Halle oder Platz prüfen, Mängel notieren.
3. Erste-Hilfe-Koffer auf Inhalt prüfen.
4. Notfallverfahren besprechen: Meldeweg, Einweisen.
5. PECH an einem Beispiel durchsprechen.

MATERIAL

- Checkliste
- Erste-Hilfe-Koffer
- Handy
- Stifte

DARAUF ACHTEN

- Geräteprüfungen macht nur eine befähigte Person.
- Mängel melden, nicht selbst reparieren.
- Das Notfallverfahren kennen alle.

STATION 3: BELASTUNG SPÜREN

ZIEL

Die Gruppe erlebt, wie sich der Puls bei Belastung verändert, und bespricht die Folgen für den Einsatz.

Zeit 30 Minuten · Paare · 1 Ausbilder

ABLAUF

1. Ruhepuls am Handgelenk messen (15 Sekunden mal vier).
2. Treppen steigen oder zügig laufen, nicht bis zur Erschöpfung.
3. Puls erneut messen, Erholung beobachten.
4. Zahlen auf Folie 1.5 vergleichen.
5. Gespräch: Was heißt das für Atemschutz und Training?

MATERIAL

- Stoppuhr
- Treppe oder Laufstrecke
- Zettel und Stifte

DARAUF ACHTEN

- Nur mit ärztlicher Freigabe und nur bis zum angenehmen Tempo.
- Bei Brustschmerz, Schwindel oder Atemnot sofort abbrechen.
- Kein Wettbewerb.

5.4 FRAGEN AN DIE GRUPPE

LAST

Wie viel wiegt die komplette Schutzausrüstung, und was bedeutet das für den Körper?

PULS

Welche Pulswerte sind im Einsatz möglich, und was folgt daraus?

RECHT

Was verlangt die DGUV Vorschrift 49 zur Eignung?

VERSICHERUNG

Wann ist Dienstsport versichert, wann nicht?

AUFBAU

Aus welchen fünf Teilen besteht eine Trainingsstunde?

UNFALL

Wofür steht PECH, und was gehört in den Erste-Hilfe-Koffer?

ZUM MITNEHMEN

BELASTUNG

Atemschutz ist Hochleistung:
25 bis 35 kg, Wärmestau und
Puls über 200 sind möglich.

EIGNUNG

Regelmäßige Untersuchung
und Eigenverantwortung: Wer
sich nicht fit fühlt, meldet das.

FITNESS SCHÜTZT

Mehr Reserven bedeuten
mehr Konzentration, weniger
Unfälle, weniger Erkrankung.

DIENSTSPORT

Fester Termin, genehmigt und
im Dienstplan, am besten
einmal pro Woche.

SICHERHEIT

Checklisten, Erste-Hilfe-Koffer,
Notfallverfahren und PECH.

STUNDE

Einleitung, Warm up,
Hauptteil, Cool down,
Rückblick.

QUELLEN UND BILDNACHWEIS

Atemschutzgeräteträger im Einsatz · Nassauer27 · CC BY-SA 4.0

Atemschutzgeräteträger im Leistungstest · GT1976 · CC BY-SA 4.0

Ergometrie bei einer Untersuchung · Karlarndthans 17:23, 6. Jun. 2010 (CEST)
· Public domain

Pressluftatmer · Hannah Clover · CC BY 4.0

Medizinball · FASTILY · CC BY-SA 4.0

Zieleinlauf bei einem Treppenlauf in voller Ausrüstung · US Embassy from New Zealand · CC BY 2.0

Jugendfeuerwehr bei einer Übung · No machine-readable author provided. Cvoigt~commonswiki assumed (based on copyright claims) · Public domain

Zeitnahme bei einem Feuerwehrbewerb · Pressestelle BFK Urfahr-Umgebung · CC BY 2.0

Inhalte und Nutzung

Inhalte: Medienheft und Präsentation „Dienstsport in der Feuerwehr“ der Arbeitsgemeinschaft der Feuerwehr-Unfallkassen (2024), DGUV Vorschrift 49 „Feuerwehren“, DGUV Regel 105-049, FwDV 7 sowie die Plattformseiten „Fit für den Einsatz“ und „Atemschutzgeräteträger: Eignung“. Das Trainingskonzept NRW (Ministerium des Innern NRW, Deutsche Sporthochschule Köln, 2018) dient als Beispiel. Zeitpläne und Stationen sind Anregungen der Plattform. Die Folien ersetzen keine ärztliche Untersuchung.

Diese Präsentation darfst du frei bearbeiten und weitergeben. Bilder behalten ihre eigene Lizenz, die Quellenangabe bleibt dabei. Maßgeblich sind die Vorschriften und die Vorgaben deiner Wehr. Mehr unter feuerwehr-wissen-bb.de/wissen/ausbildung/