



Quelle: Rhein-Zeitung Nr. 96, 25.04.15, Seite 13

Die sportliche Fitness ist für Brandschützer unabdingbar

Wettbewerb Freiwillige Feuerwehren im Kreis Fünfte beim Fitnessabzeichen

■ **Kreis Neuwied.** Die Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehren des Kreisfeuerwehrverbandes Neuwied sind topfit. Das beweist ihr fünfter Platz beim Wettbewerb zum Deutschen Feuerwehr-Fitnessabzeichen (DFFA). Bei einer Feierstunde in Landau wurden jetzt die erfolgreichen Feuerwehrverbände Pirmasens, Alzey-Worms, Donnersberg, Ahrweiler, Neuwied, Bernkastel-Wittlich, Westerwald und Vorderpfalz von Jördis Gluch, der Ansprechpartnerin für den Feuerwehrsport bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, und von Frank Hachemer, dem Präsidenten des Landesfeuerwehrverbandes (LFV), ausgezeichnet.

„Fitness ist der beste Beitrag zur Prävention gegen Unfälle. Zusätzlich macht Sport in der Gemeinschaft mehr Spaß“, betonte Präsident Hachemer. „In nahezu allen Feuerwehrverbänden des Landes hat der Feuerwehrsport einen rasanten Aufschwung genommen.“

Ein schweres Atemschutzgerät tragen, giftigen Chemikalien, Hitze und Rauch trotzen – Feuerwehrleute müssen in Extremsituationen alle Reserven abrufen können: „Der körperliche Leistungsbereich im Einsatz ist vergleichbar mit dem von Spitzensportlern“, erläuterte Präventionsexpertin Jördis Gluch. „Mit dem Unterschied, dass der



Landesfeuerwehrverbandspräsident Frank Hachemer (2. von rechts) und Jördis Gluch gratulieren zur erfolgreichen Wettbewerbsteilnahme.

Zeitpunkt des Einsatzes nicht vorhersehbar ist. Sportler können sich auf einen Wettkampf vorbereiten, Feuerwehrleute müssen permanent bereitstehen. Daher ist es unabdingbar, dass sich alle Feuerwehrkräfte regelmäßig sportlich betätigen.“

Seit 2012 richten die Unfallkasse und der LFV den DFFA-Wettbewerb aus. Neben einem Wettbewerb für freiwillige Feuerwehren erhalten die Berufsfeuerwehren die Möglichkeit, ihre Kräfte intern un-

ter ihren Wachabteilungen zu messen. Das „Sportabzeichen der Feuerwehr“ ermöglicht ihnen, ihre Fitness jährlich zu überprüfen. Hierbei müssen sie je eine Disziplin aus den drei Kategorien Kraft, Ausdauer und Koordination auswählen. Diese haben es in sich: So müssen Teilnehmer bis 29 Jahre etwa für das Goldabzeichen einen 5000-Meter-Lauf in 20 Minuten absolvieren, in dreieinhalb Minuten 200 Meter Kombination schwimmen und 16 Klimmzüge machen.

Quelle: Blick Aktuell, Ausgabe Waldbreitbach, Nr. 18, 30.04.15, Seite 17

Freiwillige Feuerwehren erfolgreich beim DFFA-Wettbewerb

Die „Fittesten“ beim Kreisfeuerwehrverband Neuwied



LFV-Präsident Frank Hachemer (2. v. r.) und Jördis Gluch (1. v. r.) gratulieren zur erfolgreichen Wettbewerbsteilnahme.

Neuwied. Die Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehren des Kreisfeuerwehrverbandes Neuwied sind topfit. Sie belegten nun beim Wettbewerb zum Deutschen Feuerwehr-Fitnessabzeichen (DFFA) Platz fünf. Jördis

Gluch, Ansprechpartnerin für den Feuerwehrsport bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, und Frank Hachemer, Präsident des Landesfeuerwehrverbandes Rheinland-Pfalz (LFV), zeichneten während einer

Feierstunde in Landau die erfolgreichen Feuerwehrverbände Pirmasens, Alzey-Worms, Donnersberg, Ahrweiler, Neuwied, Bernkastel-Wittlich, Westerwald und Vorderpfalz aus. „Fitness ist der beste Bei-

trag zur Prävention gegen Unfälle. Zusätzlich macht Sport in der Gemeinschaft wesentlich mehr Spaß“, hob Präsident Frank Hachemer zu Beginn der Veranstaltung hervor. „Und in nahezu allen Feuerwehrverbänden des Landes hat der Feuerwehrsport einen rasanten Aufschwung genommen“, zieht Hachemer positive Wettbewerbsresonanz. Ein schweres Atemschutzgerät tragen, giftigen Chemikalien, Hitze und Rauch trotzen - Feuerwehrleute müssen in Extremsituationen alle Leistungsreserven abrufen können: „Der körperliche Leistungsbereich im Einsatz ist vergleichbar mit dem von Spitzensportlern“, sagte Jördis Gluch, Präventionsexpertin und Sportwissenschaftlerin bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz. „Mit dem Unterschied, dass der Zeitpunkt des Einsatzes nicht vorhersehbar ist. Sportler können sich auf einen Wettkampf vorbereiten. Feuerwehrleute müssen permanent bereit stehen. Daher ist es unabdingbar, dass sich alle Feuerwehrkräfte regelmäßig sportlich betätigen, ob Frau oder Mann, ob jung oder alt“, so Jördis Gluch bei der Preisvergabe.

Fit für den Einsatz

Bereits seit 2012 richten die Unfallkasse Rheinland-Pfalz und der Landesfeuerwehrverband Rheinland-Pfalz den DFFA-Wettbewerb aus. Neben einem gesonderten Wettbewerb für freiwillige Feuerwehren, erhielten die Berufsfeuerwehren im Land die Möglichkeit, ihre Kräfte intern unter ihren Wachabteilungen zu messen. Das „Sportabzeichen der Feuerwehr“ ermöglicht Feuerwehrangehörigen, ihre Fitness jährlich zu überprüfen. Hierbei müssen sie jeweils eine Disziplin aus den drei Kategorien Kraft, Ausdauer sowie Koordination auswählen. Diese haben es in sich: So müssen Teilnehmende bis 29 Jahren zum Beispiel für ein Gold-Abzeichen einen 5.000 Meter-Lauf in maximal 20 Minuten absolvieren, in höchstens dreieinhalb Minuten 200 Meter Kombination schwimmen und 16 Klimmzüge hintereinander machen.

Pressemitteilung
Unfallkasse Rheinland-Pfalz