



Medienheft

## „Dienstsport in der Feuerwehr“

der Feuerwehr-Unfallkassen



# Dienstsport in der Feuerwehr

---

Das Medienheft der Feuerwehr-Unfallkassen  
zum Medienprogramm „Blickpunkt Feuerwehr-Sicherheit“

Ausgabe 2024

## **Herausgeber:**

Die Arbeitsgemeinschaft der Feuerwehr-Unfallkassen  
(Anschriften siehe Umschlagrücken)

## **Verantwortlich für den Inhalt:**

Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord  
Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Vorwort und Einleitung</b>                                 | <b>6</b>  |
| 1.1 Der rote Faden – Wie kann das Medienpaket angewendet werden? | 6         |
| 1.2 Zugangsdaten zum Medienpaket                                 | 7         |
| <b>2. Rechtsgrundlagen</b>                                       | <b>8</b>  |
| 2.1 Gesetze und Vorschriften                                     | 8         |
| <b>3. Belastungen</b>  | <b>8</b>  |
| 3.1 Körper und Psyche  | 8         |
| 3.2 Extrembelastung  | 9         |
| 3.3 Unfallgefahr oder Unfallrisiko                               | 10        |
| <b>4. Organisation</b>   | <b>10</b> |
| 4.1 Sportbeauftragte Person                                      | 10        |
| 4.2 Wie soll Dienstsport ausgeführt werden?                      | 10        |
| 4.3 Was soll beim Dienstsport ausgeführt werden?                 | 11        |
| 4.4 Wo soll Dienstsport ausgeführt werden?                       | 11        |
| 4.5 Wann soll Dienstsport ausgeführt werden?                     | 12        |
| 4.6 Wie oft soll Dienstsport ausgeführt werden?                  | 12        |
| <b>5. Unfallversicherungsschutz bei Dienstsport – Basics:</b>    | <b>12</b> |
| 5.1 Organisation   | 12        |
| 5.2 Versicherte Tätigkeit oder nicht-versicherte Tätigkeit       | 13        |
| 5.3 Versicherte Personen   | 13        |
| <b>6. Unfallprävention und Erste Hilfe</b>                       | <b>13</b> |
| 6.1 Sportstätten und Sportgeräte                                 | 14        |
| 6.2 Auswahl des Dienstsportprogramms                             | 15        |
| 6.3 Ausrüstung und Vorbereitung                                  | 15        |
| 6.4 Notfallmanagement  | 15        |
| 6.5 Maßnahmen nach einem Sportunfall                             | 16        |
| <b>7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit</b>              | <b>16</b> |
| 7.1 Grundsätzliches  | 16        |
| 7.2 Aufbau einer Trainingsstunde                                 | 17        |
| 7.3 Aufwärmphase – Warm up                                       | 18        |
| 7.4 Hauptteil  | 18        |
| 7.5 Abwärmphase – Cool down                                      | 18        |
| 7.6 Anschlussbetrachtungen                                       | 19        |
| 7.7 Tipps und Hilfen   | 19        |
| <b>8. Weitere Informationsmedien</b>                             | <b>19</b> |
| <b>9. Zusammenfassung</b>  | <b>20</b> |
| <b>10. Literatur und Quellenhinweise</b>                         | <b>20</b> |
| <b>11. Broschüren und Medien</b>                                 | <b>20</b> |
| <b>Anhang 1: Liste der Medienpakete</b>                          | <b>21</b> |
| <b>Anhang 2: Hinweise für die Teilnehmenden</b>                  | <b>22</b> |

## **1. Vorwort und Einleitung**

Sie halten das Heft des 33. Medienpakets der Feuerwehr-Unfallkassen zum Medienprogramm „Blickpunkt Feuerwehr-Sicherheit“ in den Händen. Es soll Sie im Themenfeld „Sicherheit und Gesundheit im Feuerwehrdienst“ unterstützen.

Das Medienpaket soll den Mitgliedsunternehmen der Arbeitsgemeinschaft der Feuerwehr-Unfallkassen und insbesondere deren Versicherten, den Feuerwehrangehörigen der jeweiligen Bundesländer, einen Überblick über die umfangreiche Thematik des Feuerwehrsports geben. Gleichzeitig soll es dazu dienen, die Feuerwehrangehörigen zum Dienstsport zu motivieren bzw. ihre Fitness zu erhalten sowie die Sportbeauftragten bei ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit zu unterstützen.

Darüber hinaus weisen die Inhalte auf Gefährdungen und Risiken hin. Sie sollen aber vor allem als Hilfestellung für die Planung und Durchführung der Dienstsportstunde dienen. Wichtige Hinweise zur Verantwortung des Unternehmers/der Unternehmerin als Träger der Feuerwehr sowie der Feuerwehrangehörigen runden das Medienpaket ab.

### **1.1 Der rote Faden – Wie kann das Medienpaket angewendet werden?**

Nach der Vorführung des Films können die entsprechenden Schwerpunkte nacheinander besprochen werden. Die ebenfalls online verfügbare PowerPoint-Präsentation soll dabei unterstützen. Der weitere Verlauf der Diskussion hängt von der Aktivität der Teilnehmenden ab. Gezieltes Stellen von Fragen ermöglichen ein strukturiertes Vorgehen.

## 1.2 Zugangsdaten zum Medienpaket

Der zugehörige Film und die Power-Point-Präsentation zum Medienpaket stehen online zur Verfügung. Klicken Sie dazu auf den folgenden Link und geben Sie die entsprechenden Zugangsdaten ein:

Für die Versicherten der Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg:

Adresse: <https://www.fukbb.de/praevention/medienpaket/>

Benutzername: medienpaket

Kennwort: BDhLeH35wV

QR-Code:



Für die Versicherten der Feuerwehr-Unfallkasse Mitte:

Adresse: <https://www.fuk-mitte.de/user/login>

Benutzername: Medienpaket

Kennwort: Medien2024

QR-Code:



Für die Versicherten der Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen:

Adresse: <https://vgplus-cloud.de/index.php/s/WaZ7FcR2BwxxyogY>

Kennwort: Fitness\_2024

QR-Code:



Für die Versicherten der Hanseatischen Feuerwehr-Unfallkasse Nord:

Adresse: <https://www.hfuknord.de/hfuk/register/intern.php>

Benutzername: Medienpaket

Kennwort: Medien2024

QR-Code:



## 2. Rechtsgrundlagen

### 2.1 Gesetze und Vorschriften

Die Brandschutzgesetze der Länder fordern leistungsfähige Feuerwehren. Dort heißt es sinngemäß, dass den Gemeinden der abwehrende Brandschutz und die Hilfeleistung in ihrem Gebiet obliegen und sie zur Erfüllung dieser Aufgaben eine den örtlichen Verhältnissen entsprechend leistungsfähige Feuerwehr aufzustellen, auszurüsten, zu unterhalten und einzusetzen haben. Damit ist selbstverständlich auch die Leistungsfähigkeit in physischer und psychischer Hinsicht gemeint.

Gemäß § 6 Abs. 1 DGUV Vorschrift 49 „Feuerwehren“ darf der Unternehmer/die Unternehmerin Angehörige der Feuerwehren nur mit Tätigkeiten beauftragen, für die sie körperlich und geistig geeignet sowie fachlich befähigt sind.

Die DGUV Regel 105-049 konkretisiert § 6 Abs. 1:

*„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.“*

An Feuerwehrangehörige, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind (z. B. Atemschutzgeräteträger/-innen, Taucher/-innen oder Ausbilder/-innen in Brandübungsanlagen), werden besondere Anforderungen an die Eignung gestellt, die bei einer guten körperlichen Fitness erfüllt werden können.

Die Eignung zum Tragen von Atemschutz ist nach den DGUV-Empfehlungen für arbeitsmedizinische Beratungen und Untersuchungen „Atemschutzgeräte (Eignungsbeurteilung)“ regelmäßig festzustellen. Besteht nach einer Verletzung oder längeren Erkrankung der Verdacht, dass eine Einsatzkraft die Anforderungen an die körperliche Eignung nicht mehr erfüllt, muss eine erneute Untersuchung erfolgen.

Darüber hinaus fordert die FwDV 7, dass sich die Einsatzkräfte zum Zeitpunkt des Einsatzes gesund und einsatzfähig fühlen müssen. Hier wird auf die Eigenverantwortung des einzelnen Feuerwehrangehörigen hingewiesen. In § 6 Abs. 2 DGUV Vorschrift 49 „Feuerwehren“ heißt es, dass Einsatzkräfte, die sich nicht in der Lage fühlen, Atemschutz zu tragen, dies eigenverantwortlich der zuständigen Führungskraft mitteilen müssen.

## 3. Belastungen

### 3.1 Körper und Psyche

Einsätze und Übungen im Feuerwehrdienst können den menschlichen Körper bis an seine Grenzen belasten. Dabei wirken sowohl physische als auch psychische Belastungen auf den Körper ein.

Tätigkeiten wie Brandbekämpfung und Personensuche in geschlossenen Räumen sind körperliche Schwerstarbeit. Wenn Einsatzkräfte als Atemschutzgeräteträger/-innen komplett

ausgerüstet sind, tragen sie rund 35 Kilogramm persönliche Schutzausrüstung (Einsatzschutzkleidung, Pressluftatmer, Maske, Helm, Stiefel, Gurt, Handschuhe usw.) am Körper. Allein das Gewicht eines Pressluftatmerns (PA) stellt eine hohe körperliche Belastung dar. Die üblicherweise verwendeten Behältergeräte wiegen ca. 15 kg.

Obwohl die Einsatzschutzkleidung durch ihre Eigenschaften einen zuverlässigen Schutz vor äußerer Einflüssen bietet, ist es unvermeidlich, dass sich bei körperlicher Aktivität ein Wärmestau unter der persönlichen Schutzausrüstung bildet. Dies kann innerhalb weniger Minuten zu einem Anstieg der Körperkerntemperatur um 2 bis 3 Grad Celsius führen, was die inneren Organe und damit insbesondere den Kreislauf belastet. Dieser Temperaturanstieg kann zu einem hohen Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen führen. Ein Verlust von etwas mehr als einem Liter in einer halben Stunde ist realistisch und kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Die möglichen Folgen: Dehydrierung und Hitzestress.

Auch das Heben und Tragen schwerer Lasten belastet den Körper. Die manuelle Handhabung von Geräten wie Tragkraftspritzen, Schlauchmaterial oder Schaummittelkanistern sowie die Rettung von Verletzten belasten Wirbelsäule und Gelenke. Rücken- und Gelenkschmerzen können die Folge sein.

Das Einsatzumfeld trägt ebenfalls zu einer Gesamtbelastung bei: Tageszeit, Witterung, Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit, Kälte, Brandrauch oder Atemgifte wirken auf den Körper ein und können nur bedingt beeinflusst werden.

Zu den genannten physischen Belastungen kommen weitere psychische Belastungen hinzu, die nicht unterschätzt werden dürfen. Bereits durch die Alarmierung wird der Körper in einen Stresszustand versetzt, der sich während des Einsatzes noch verstärken und zu höchster psychischer Anspannung führen kann. Zudem gibt es immer wieder Einsatzerlebnisse, die nur schwer verarbeitet werden können. Eine professionelle Einsatznachsorge kann nach belastenden Ereignissen notwendig werden und ist heute in der Regel Standard bei den Feuerwehren.

## 3.2 Extrembelastung

Betrachtet man verschiedene, die Leistungsfähigkeit beeinflussende Faktoren wie bspw. Herzfrequenz, Atmung oder Blutdruck, so sind die Belastungen insbesondere im Einsatz oder bei Übungen nachweislich mit denen im Hochleistungssport vergleichbar. Im Vergleich zu Sportlern/-innen erbringen die Einsatzkräfte ebenfalls Höchstleistungen, allerdings ohne vorheriges umfängliches Training, teilweise mitten in der Nacht, nach einem anstrengenden Arbeitstag und unter oft riskanten und gefährlichen Begleitumständen.

Bei Brändeinsätzen in geschlossenen Räumen wurden z. B. bei Feuerwehrleuten innerhalb weniger Minuten Herzfrequenzen von über 200 Schlägen pro Minute gemessen! Dabei werden die individuellen körperlichen Belastungsgrenzen zum Teil extrem überschritten. Der normale Ruhepuls liegt bei ca. 60-80 Schlägen pro Minute, der Belastungspuls kann individuell unterschiedlich sein, liegt durchschnittlich zwischen 150 und 170 Schlägen pro Minute. Während eines Einsatzes oder eines Übungsszenarios kann es also schnell zu einer Überschreitung medizinisch tolerabler Grenzen kommen.

### **3.3 Unfallgefahr oder Unfallrisiko**

Körperliche Fitness kann im Einsatz (über)lebenswichtig sein. Nimmt die körperliche Belastung im Einsatz oder bei Übungen zu, steigt auch das Unfallrisiko. Je stärker Muskeln und Kreislauf beansprucht werden, desto schwieriger wird es, wichtige Informationen aus der Umgebung oder über Funk wahrzunehmen und zu verarbeiten. Mögliche Unfallquellen werden vor allem dann übersehen, wenn Körper und Kreislauf in Extremsituationen am Limit arbeiten und der oder die Feuerwehrangehörige in dieser Phase nur noch mit sich selbst beschäftigt ist.

Es wird deutlich, dass Feuerwehrangehörige für extreme Einsatzsituationen „Fitnessreserven“ benötigen, die sie sich auch im physischen Bereich durch ein gutes Fitnesstraining erreichen. Je größer eine gute körperliche Leistungsfähigkeit ist, desto konzentrierter und leichter lassen sich komplizierte Einsatzaufgaben lösen. Letztlich sinkt das Risiko von Unfällen und Erkrankungen.

## **4. Organisation**

### **4.1 Sportbeauftragte Person**

Eine sportbeauftragte Person sollte von Anfang an versuchen den Dienstsport auf professionelle Beine zu stellen. In einigen Feuerwehren wird die Funktion eines/r „Sportwartes/in“ oder „Sportbeauftragten“ als Ansprechperson rund um die Organisation des Dienstsports geschaffen. Geeignete Personen sind Feuerwehrangehörige mit entsprechender Ausbildung (z. B. Sportlehrer/-innen, Physiotherapeuten/-innen oder Personen mit Übungsleiterlizenz C Breitensport). Darüber hinaus sind motivierte Feuerwehrangehörige, die andere für den Sport begeistern können und gerne ein wenig Verantwortung bei der Planung des Dienstsports übernehmen möchten, ebenso geeignet.

Feuerwehr-Unfallkassen bieten in diesem Zusammenhang eine Ausbildung zum Feuerwehr-Fitnesstrainer an, die ebenso dazu befähigt, den Dienstsport anzuleiten. Entsprechende Möglichkeiten und Angebote sind bei dem jeweils zuständigen Unfallversicherungsträger zu erfragen.

### **4.2 Wie soll Dienstsport ausgeführt werden?**

Sport kann auf unterschiedliche Weise ausgeübt werden. Gemeinsam im Team oder jede/-r für sich.

Für den Feuerwehrdienstsport sind Vor- und Nachteile abzuwägen. Gemeinsam im Team geht vieles besser; gegenseitige Motivation, Geselligkeit und Spaß in der Gruppe sowie ein fester Termin helfen dabei, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Wer dagegen allein Sport treibt, ist nicht von den Vorlieben der anderen Gruppenmitglieder abhängig. Manche laufen lieber, andere bevorzugen Ballsportarten usw. Außerdem sind Sie zeitlich unabhängig und können sich ganz auf Ihr individuelles Trainingspensum konzentrieren.

Bei der Variante „Jede/-r für sich“ ist allerdings zu beachten, dass kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz besteht (siehe auch Punkt 5.2).

## 4.3 Was soll beim Dienstsport ausgeführt werden?

Hat sich die Feuerwehr für Dienstsport entschieden, sollten sich die Interessierten zusammensetzen und den Dienstsport gemeinsam besprechen und planen. Dabei sollten die Inhalte des Sportprogramms gemeinsam abgestimmt werden. Es ist ratsam, dass alle Interessierten die Möglichkeit haben, eigene Vorstellungen, Anregungen und Ideen einzubringen, um eine möglichst hohe Motivation und Identifikation mit dem Sportprogramm zu erreichen. Auch die Hierarchieebenen innerhalb der Feuerwehr sind zu berücksichtigen. Wenn die Wehrführung sportlich mit gutem Beispiel vorangeht und das Projekt „Dienstsport“ aktiv unterstützt, sind erfahrungsgemäß gute Voraussetzungen für eine funktionierende Trainingsgruppe geschaffen. Darüber hinaus erfordern die Grundsätze des Unfallversicherungsschutzes in der Freiwilligen Feuerwehr eine vorherige Genehmigung des Dienstsports durch die Wehrführung.

Inhaltlich gibt es viele Möglichkeiten, gemeinsam Sport zu treiben. Zielführend und erfolgversprechend ist eine gute Planung, ein Mix aus verschiedenen Elementen:

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Geschicklichkeit

Diese verschiedenen Elemente sollten bei der Planung berücksichtigt werden. Sich nur auf eine Trainingsform zu konzentrieren und z. B. nur Ballspiele oder nur Krafttraining anzubieten, wirkt auf Dauer monoton, senkt die Motivation und der Trainingserfolg, der auf den Erhalt oder die Steigerung der allgemeinen Fitness abzielt, bleibt aus. Ein abwechslungsreiches und zielgerichtetes (auf die Bedürfnisse der teilnehmenden Personen abgestimmtes) Training ist hier sinnvoll und tendenziell eher erfolgversprechend. Zudem sollte jede Sparteinheit - ähnlich wie eine Feuerwehrübung - vorher geplant werden. Allen Sporttreibenden muss z. B. von vornherein klar sein, dass ein Training aus einer Aufwärmphase, einem Hauptteil und einer „Abkühlphase“, dem sogenannten „Cool down“, besteht.

Des Weiteren ist bei der Planung die Zusammensetzung der Trainingsgruppe zu berücksichtigen. In der Regel sind die Sportgruppen der Feuerwehren eine Mischung aus „Jung“ und „Alt“. Die Teilnehmenden bringen unterschiedliche individuelle Fitnessniveaus mit. Sind die Unterschiede in den individuellen sportlichen Vorlieben, im Alter und im Fitnesszustand zu groß, ist es besser, innerhalb der Sportgruppe Untergruppen zu bilden, um den unterschiedlichen Anforderungen an das Programm und den individuellen Voraussetzungen gerecht zu werden. Gerade bei größeren Wehren kann man nie alle „unter einen Hut“ bringen.

## 4.4 Wo soll Dienstsport ausgeführt werden?

Sport im Freien oder in der Halle - beides ist möglich. Es kommt darauf an, was man machen will.

Sport im Freien oder in einer Halle bieten jeweils begrenzte Trainingsmöglichkeiten. Sporthallen verfügen in der Regel zumindest über eine Grundausstattung an Sportgeräten und Duschmöglichkeiten.

Im Idealfall kann Ihre Feuerwehr beide Möglichkeiten nutzen. Eine feste Hallenzeitz (am besten abends unter der Woche) sollte für Ihre Wehr zur Verfügung stehen. So können Sie je nach

Wetter und Jahreszeit entscheiden, wo der Sport stattfindet. Auch im Sommer bei schlechtem Wetter muss das Training nicht ausfallen, wenn eine Halle zur Verfügung steht.

## **4.5 Wann soll Dienstsport ausgeführt werden?**

Generell sollte sich der Sporttermin nicht mit anderen festen Terminen Ihrer Feuerwehr überschneiden. Am besten eignet sich ein Abendtermin unter der Woche, so dass eine gute Chance besteht, dass die meisten Feuerwehrangehörigen am Training teilnehmen können.

## **4.6 Wie oft soll Dienstsport ausgeführt werden?**

Nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen ist ein gezieltes Training zum dauerhaften Aufbau und Erhalt der körperlichen Fitness nur möglich, wenn mindestens alle 3-4 Tage trainiert wird. Aus praktischer Sicht ist ein mehrmaliges Training pro Woche bei der Freiwilligen Feuerwehr jedoch kaum realisierbar. Ebenso ist es wenig sinnvoll, den Dienstsport einmal monatlich oder vierteljährlich anzubieten.

Sinnvoll ist es, einmal wöchentlich einen festen Trainingstermin anzubieten.

# **5. Unfallversicherungsschutz bei Dienstsport – Basics:**

Wie jeder andere Dienst in der Feuerwehr muss auch der Dienstsport offiziell angesetzt werden. Dazu müssen bestimmte Kriterien erfüllt sein:

## **5.1 Organisation**

Versicherungsschutz besteht, wenn die Tätigkeit ausdrücklich vom Willen und der Autorität des Trägers der Feuerwehr getragen wird. Der Dienstsport muss dann von der Wehrführung angeordnet und genehmigt werden. Voraussetzung für die Zustimmung ist, dass die Wehrführung über Termine und Inhalte des Dienstsports informiert ist. Es ist daher sinnvoll, die Wehrführung von Anfang an in die Planung des Dienstsports einzubeziehen.

Mit der Genehmigung des Dienstsports durch die Wehrführung ist der Sporttermin offiziell in den Dienstplan der Wehr aufzunehmen.

Für den regelmäßigen Dienstsport der Feuerwehr ist ein fester Termin und Ort (Halle oder Freigelände) festzulegen. Regelmäßigkeit bedeutet, dass der Sporttermin mindestens monatlich, idealerweise wöchentlich stattfinden sollte. Dazu gehört die offizielle Bekanntgabe mit Ort und Zeit im Dienstplan der Feuerwehr oder durch einen Sonderdienstplan. Diese Information muss allen Feuerwehrangehörigen zugänglich sein - z. B. durch Aushang am „Schwarzen Brett“ der Feuerwehr.

## **5.2 Versicherte Tätigkeit oder nicht-versicherte Tätigkeit**

Für den Versicherungsschutz ist es notwendig, dass es sich erkennbar um Feuerwehrdienstsport handelt. Private Sport-Aktivitäten einzelner Feuerwehrangehöriger stehen nicht unter dem Unfallversicherungsschutz der Unfallversicherungsträger.

Es gilt zwischen zwei verschiedenen Formen des Dienstsports zu unterscheiden:

Wiederkehrender Termin: Regelmäßiger Dienstsport

Der Feuerwehrsport muss inhaltlich das Ziel „Erhaltung und Förderung der körperlichen Fitness und Gesundheit“ deutlich erkennen lassen. Zu den versicherten Aktivitäten zählen z. B. Schwimmen, Laufen, Krafttraining oder auch Mannschaftssportarten wie Fußball, Volleyball, Brennball, Kleinspiele etc.

Einmaliger Termin: Teilnahme an einem Dienstsport-Wettbewerb

Möglich ist auch die Teilnahme an sportlichen Wettbewerben/Wettkämpfen. Solche Sportveranstaltungen stehen unter Versicherungsschutz, wenn sie in einem eindeutigen organisatorischen Zusammenhang mit der Freiwilligen Feuerwehr stehen („von der Feuerwehr - für die Feuerwehr“). Das heißt, die Freiwillige Feuerwehr ist Veranstalter oder Ausrichter des sportlichen Wettkampfes, wie z. B. Feuerwehr-Fitnessläufe, Ballsportturniere, feuerwehrtechnische Wettkämpfe oder Ähnliches. Die Teilnahme an einem Feuerwehrsportwettkampf wird offiziell ausgeschrieben und die teilnehmenden Mannschaften werden ordnungsgemäß nach dem Entsendeprinzip durch die jeweilige Wehrführung angemeldet. Dies ist Voraussetzung für den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz der teilnehmenden Mannschaften.

Nach der ständigen Rechtsprechung sind jedoch Sportveranstaltungen vom Versicherungsschutz grundsätzlich ausgenommen, die einen Wettkampfcharakter aufweisen. Auch nicht versichert sind Extremsportarten. Einzelfälle oder Besonderheiten des Versicherungsschutzes sind daher im Vorfeld mit dem jeweiligen Unfallversicherungsträger abzustimmen, da es länderspezifische Unterschiede geben kann.

## 5.3 Versicherte Personen

Der versicherte Personenkreis beim Dienstsport umfasst die Angehörigen der Einsatzabteilung, der Kinder- und Jugendabteilung und (bei ausdrücklichem Willen der Wehrführung) auch die Alters-/Ehrenabteilung. Nehmen im Einzelfall (mit Zustimmung der Gruppe) Nichtfeuerwehrangehörige, z. B. Familienangehörige, am Dienstsport teil, besteht für diese kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz. Einzelfälle oder Besonderheiten des Versicherungsschutzes sind auch hierbei im Vorfeld mit dem jeweiligen Unfallversicherungsträger abzustimmen.

## 6. Unfallprävention und Erste Hilfe

Vor Beginn des Dienstsports ist zu klären, ob ggf. Erkrankungen oder Leiden bei den Teilnehmenden bestehen, die ein Training einschränken oder sogar ausschließen. In diesen Fällen ist es angezeigt, dass die Sport-Interessierten vorab mit ihrem behandelnden Arzt bzw. ihrer Ärztin Rücksprache halten. Die Sportbeauftragten können für die Abfrage ein Hinweisblatt nutzen, das auf wichtige medizinische Aspekte hinweist, die zu Komplikationen oder Ausschluss beim Dienstsport führen, sowie für eine gesundheitliche Selbsteinschätzung und evtl. Beratung durch einen Arzt bzw. eine Ärztin sensibilisiert. Das Hinweisblatt finden Sie im Anhang dieses Begleitheftes.

### 6.1 Sportstätten und Sportgeräte

Vor Beginn der Sporteinheit sollte die Gruppe eingestimmt, die Rahmenbedingungen geklärt

und geprüft werden, um ein möglichst unfallfreies Trainieren zu ermöglichen. Dabei muss auf die unterschiedlichen Gegebenheiten bei Sport in der Halle und im Freien geachtet werden.

Check Sporthalle:

- Vorbesprechung/Einweisung/Unterweisung
- Sportgeräte auf feste Verstellmechanismen, Arretierungen und Verschraubungen prüfen
- Holme/Sprossen/Bänke auf Schäden und Splitter prüfen
- Auslaufzonen in ausreichender Größe einrichten
- Stolperfallen auf Boden oder an Geräten beseitigen
- Auffangzone und Sicherheitsbereich ausreichend groß aufbauen
- Erste-Hilfe-Material/Meldeeinrichtung bereithalten, auf Vollständigkeit und Haltbarkeit prüfen
- Erste-Hilfe und Notfallprozedere kommunizieren

Check der Turn- und Gymnastikgeräte:

Umfassende Prüfungen der Sportgeräte dürfen nur qualifizierte Personen wie z. B. eine befähigte Person vornehmen. Für die Sportstunde der Feuerwehr darf die Sportleitung nur eine Sichtprüfung der Sportgeräte u. a. auf Beschädigungen, intakte Arretierungen bzw. Halterungen durchführen. Bei den Sportgeräten sind beispielsweise folgende Punkte zu beachten.

- Böcke auf Beschädigungen überprüfen, intakter Gleitschutz/intakte Transportrollen, Gerätehöhe angemessen einstellen
- Kleinkästen auf Beschädigungen überprüfen, intakter Gleitschutz
- Sprungkästen auf Kippstabilität überprüfen, die Transportrollen in Ruhestellung bringen, für ausreichend große Sicherheitsflächen und Fallschutz (Matten) sorgen
- Bänke auf feste Verbindungen überprüfen, intakter Gleitschutz, auf splitterfreies Material und ausreichende Standsicherheit achten
- Turn- und Weichbodenmatten auf Risse, Verformungen oder Mulden überprüfen, so dass ein sicherer Stand möglich ist

Checkliste im Freien:

- Vorbesprechung/Einweisung/Unterweisung
- Platzbeschaffenheit: Stolperfallen beseitigen
- Geräte bzw. Tore: Ist Gerätesicherheit und Standsicherheit gegeben
- Umgebung des Sportplatzes bzw. der Sportstätte: Gefährdungen oder Risiken im Verkehrsraum oder durch Gewässer minimieren oder beseitigen
- Erste-Hilfe-Material bereithalten, auf Vollständigkeit und Haltbarkeit prüfen
- Erste-Hilfe- und Notfallprozedere kommunizieren

## 6.2 Auswahl des Dienstsportprogramms

Um Sportunfälle zu vermeiden bzw. das Risiko zu minimieren, müssen einige Punkte beachtet werden. Dies beginnt bei der Zusammenstellung des Sportprogramms. Geeignete Übungen sollten nachfolgenden Überlegungen ausgewählt werden:

- Ist eine geeignete Aufwärmphase vorgeschaltet?
- Sind die Übungen bzw. Programminhalte geeignet, das Ziel der Sporteinheit zu erreichen?
- Können die Übungen bzw. Programminhalte zu einer Überforderung der Teilnehmenden führen?
- Sind mit den Übungen Unfallrisiken verbunden?
- Wird bestehenden Risiken sinnvoll und gezielt entgegengewirkt?
- Wird die Cool down-Phase umgesetzt?

Bei Mannschaftssportarten können schwerwiegende Verletzungen vor allem durch eine nicht körperbetonte Spielweise vermieden werden. Daher sollte das Motto „Fair Play“ an erster Stelle stehen.

## 6.3 Ausrüstung und Vorbereitung

Vor dem Sport sollten Schmuck und Uhren abgelegt sowie Piercings abgeklebt werden. Lange, offene Haare sollten mit einem Haarband zusammengebunden werden.

Zur „Ausrüstung“ im weiteren Sinne gehört natürlich auch eine funktionelle Sportkleidung. Schuhe und Sportkleidung müssen ihren Zweck erfüllen. Um nach schweißtreibenden Trainingseinheiten nicht auszukühlen, empfiehlt sich zudem eine Jacke anzuziehen. Für das Fußballspiel auf dem Rasen müssen Schuhe mit entsprechendem Profil - am besten Fußballschuhe - getragen werden, sonst wird der Sport schnell zur Rutschpartie mit schmerzhaften Folgen. Schraubstollen an den Schuhen sind absolut tabu. Für Wald- und Geländeläufe sind Sportschuhe mit Profilsohle erforderlich, die auch einen entsprechenden Seitenhalt bieten.

Zur Schutzausrüstung gehören z. B. Schienbeinschoner beim Fußball. Bei Sportarten wie Inline-Skating sind Protektoren für Knie, Ellbogen und Handgelenke unerlässlich. Ein Helm sollte beim Inline-Skating ebenso wie beim Radfahren getragen werden. Zur vollständigen Ausstattung eines Fahrrades gehören u. a. eine intakte Lichtanlage, funktionierende Bremsen und eine Klingel.

Ausreichend Getränke und ein Handtuch gehören ebenfalls zur Trainingsausrüstung.

## 6.4 Notfallmanagement

Im Vorfeld ist das Notfallverfahren für den Fall eines Sportunfalls zu besprechen. In der Sporthalle, auf dem Sportplatz oder auf der Laufstrecke sollten Meldeeinrichtungen (Festnetztelefon bzw. ein Handy) mitgenommen werden, um schnell Hilfe organisieren zu können. Dabei ist auf die Verfügbarkeit des Mobilfunknetzes zu achten.

Wie beim Feuerwehrdienst ist auch beim Feuerwehrsport die richtige Ausrüstung wichtig. Ein Erste-Hilfe-Koffer sollte beim Sport immer griffbereit sein. Er sollte enthalten:

- Wundkompressen
- Verbandspäckchen
- Pflaster
- Kühlkompressen und/oder Eisspray
- elastische Binden in verschiedenen Breiten
- Tapeverbände und
- flexible Schienen

## 6.5 Maßnahmen nach einem Sportunfall

Sollte es dennoch zu einem Unfall kommen, ist nach dem **P-E-C-H**-Schema vorzugehen:

|             |   |
|-------------|---|
| Pause       | Sofortige Unterbrechung des Trainings und Ruhigstellung des betroffenen Körperteils |
| Eis         | Sofortige Kühlung   |
| Compression | Druckverband anlegen  |
| Hochlagern  | Das verletzte Körperteil auf Herzhöhe lagern, um ein Anschwellen zu verhindern      |

## 7. Planung und Aufbau einer Trainingseinheit

### 7.1 Grundsätzliches

Einerseits gilt es, die allgemeinen Grundsätze der Trainingslehre zu beachten und ein Programm zu gestalten, das den feuerwehrspezifischen Anforderungen an das Training gerecht wird. Andererseits müssen bei der Planung immer die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden berücksichtigt werden, damit niemand überfordert wird und ein möglichst optimaler Trainingseffekt für alle Kamerad/-innen erzielt wird. Und natürlich darf der Spaß nicht zu kurz kommen!

Eine Trainingszeit von 90 Minuten ermöglicht ein umfangreiches Programm, das auf die Verbesserung vieler konditioneller und koordinativer Fähigkeiten abzielen kann. Um Monotonie und Langeweile zu vermeiden und die Motivation zu fördern, sollten die Aufgaben und Inhalte wechseln.

Nicht immer können Sportplätze oder Sporthallen mit umfangreichen Gerätesammlungen genutzt werden. Mit etwas Fantasie kommt man aber auch mit wenig Raum aus. Bewegung ist fast überall möglich! Vor Trainingsbeginn muss nur sichergestellt werden, dass der Platz für die Teilnehmenden geeignet ist und die benötigten Materialien auch tatsächlich vorhanden sind. Generell ist darauf zu achten, dass Löcher, Steine, Kanten, Maulwurfshügel usw. nicht zu Gefährdungen führen.

Der bzw. die Sportbeauftragte muss sich darauf einstellen, dass nicht alle Kameraden/-innen zu jeder Sportstunde kommen. Das Programm muss also flexibel an die Zahl der Teilnehmenden angepasst werden.

Häufig setzen sich Sportgruppen aus Teilnehmern/-innen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Fitness zusammen. Dass Mitglieder der Jugendfeuerwehr und „Oldies“ gemeinsam Sport treiben, ist sicher gut, um den Nachwuchs frühzeitig an die Feuerwehr und den Sport heranzuführen und alle Teilnehmer/-innen an die Gruppe zu binden. Für die Übungsleitung ist diese bunte Mischung aber eine besondere Herausforderung.

Kinder und Erwachsene haben unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten. Während Erwachsene in der Gruppe leicht für ein funktionelles Training zu begeistern sind, lassen sich Kinder eher durch Spiele aus der Reserve locken. Aber auch für Erwachsene sind Spiele

oftmals reizvoll, erst recht, wenn die Übungen einen Wettbewerbscharakter haben. Bei Spielen mit Kindern oder Jugendlichen ist zu beachten, dass die sozialen und kognitiven Fähigkeiten anders ausgeprägt sind als bei Erwachsenen. Komplizierte Spiele mit hohen taktischen Anforderungen können von ihnen nicht oder nur bedingt bewältigt werden. Spiele sollten deshalb einfach und leicht verständlich sein. Außerdem ist es für Kinder wichtig, dass die Spielregeln ernst genommen werden! Bei einigen Menschen besteht eher das Problem, dass aufgrund von Vorerkrankungen und Verletzungen, jahrelanger Sportabstinenz oder Übergewicht nicht mehr alle Bewegungen ohne weiteres möglich sind. Laufen, Springen und manche Gymnastikübungen sind manchmal nicht mehr möglich.

Die Erfahrungen mit verschiedenen Sportarten sind in einer Gruppe oft sehr unterschiedlich. Nicht immer sind z. B. die Spielregeln bekannt und die Grundfertigkeiten vorhanden. Bei stundenweise aufeinander aufbauenden Inhalten ist bei unregelmäßiger Teilnahme (oder wenn neue Kameraden/-innen zum Dienstsport hinzukommen) darauf zu achten, dass alle auf den gleichen Wissens- und Leistungsstand gebracht werden. Das Programm ist dann gegebenenfalls den individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten anzupassen. In jedem Fall gilt: Fordern, aber nicht überfordern, sonst geht die Motivation verloren!

## 7.2 Aufbau einer Trainingsstunde

Die Trainingseinheiten sind immer nach dem gleichen Schema aufgebaut. Das folgende Schema kann bei der Planung des Stundenablaufs hilfreich sein:

| Stundenaufbau                     |
|-----------------------------------|
| 1. Einleitung / Aufbau der Geräte |
| 2. Aufwärmphase / Warm up         |
| 3. Hauptteil                      |
| 4. Abwärmphase / Cool down        |
| 5. Anschlussbetrachtung           |

Der erste Teil einer Trainingseinheit dient der Klärung allgemeiner und organisatorischer Fragen. Neben der Begrüßung kann in diesem Teil auch eine erste Feedbackrunde stattfinden, in der das letzte Training, die Erholung und die Belastungsverarbeitung besprochen werden. Die Übungsleitung kann dann die Ziele und Inhalte der Stunde skizzieren. Außerdem sollte an dieser Stelle der allgemeine und aktuelle Gesundheitszustand erfragt werden.

Nun kann die sportbeauftragte Person Anweisungen zum Aufbau der Geräte geben und Motivation für das Training schaffen. Dann kann es losgehen!

## 7.3 Aufwärmphase – Warm up

Das Warm up ist die Aufwärmphase und ein wichtiger Bestandteil des Sports.

Beim Aufwärmen steigt die Körpertemperatur und die Herz-Kreislauf-Aktivität passt sich der Bewegung an. Dadurch werden die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung verbessert. Die Verletzungsanfälligkeit sinkt und die Koordinationsfähigkeit steigt. Der „Kopf“ kann allmählich Abstand vom Alltag gewinnen und sich auf den Sport einstellen.

Die Möglichkeiten, ein Aufwärmtraining zu gestalten, reichen von lockerem Gehen, Laufen, Radfahren, Gymnastikübungen bis hin zu Koordinationsübungen und kleinen Spielformen. Um das Aufwärmtraining interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten und damit die Motivation zu steigern, kann beliebig variiert werden. Sinnvoll ist es in jedem Fall, wenn das Warm up-Programm bereits inhaltlich auf den Schwerpunkt des bevorstehenden Hauptteils eingeht und entsprechend Übungen berücksichtigt.

## 7.4 Hauptteil

Der Hauptteil nimmt zeitlich immer den größten Rahmen ein, dieser kann - je nach zeitlicher Verfügbarkeit der Halle oder des Sportplatzes- von 30 bis 60 Minuten variieren. Er bildet den Schwerpunkt des Trainings. Dabei können Sportgeräte für einzelne Übungen eingesetzt werden. Der Hauptteil kann aus einem Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits-, Koordinations- oder aus einem reinen Beweglichkeitstraining bestehen. Auch eine Kombination dieser Trainingsformen ist möglich.

Als Sportgeräte für Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen eignen sich z. B. Hanteln, Gummibänder, Medizinbälle und Springseile oder Bälle. Trainingsleibchen zur Kennzeichnung von Mannschaften bei Sportspielen oder Hütchen zur Markierung von Spielflächen oder Parcours sind praktische, preiswerte und vielseitig einsetzbare Hilfsmittel.

## 7.5 Abwärmphase – Cool down

Das Cool down ist wichtig, um Muskeln, Sehnen und Bänder auf das nächste Training vorzubereiten. Hier soll ein ruhiges Bewegungsprogramm für eine schnellere Erholung vom Training sorgen. Dies kann auch für die nächste Belastung entscheidend sein. Beim Cool down wird die „Betriebstemperatur“ des Körpers wieder heruntergefahren. Durch lockeres Auslaufen und ruhige Spiele können Kreislauf und Stoffwechsel beruhigt, die Erholungsphase eingeleitet und der Regenerationsprozess verbessert werden. Ähnlich wie das Warm up nimmt das Cool down ca. 5-10 Minuten des Trainingsumfangs ein.

Möglichkeiten, ein Cool down zu gestalten, sind Dehnübungen, um die zuvor beanspruchte Muskulatur wieder zu „strecken“ und die Psyche zu entspannen, oder dynamische Aktivitäten wie Gehen, Hüpfen oder Joggen.

## 7.6 Anschlussbetrachtungen

Am Ende des Trainings sollte der bzw. die Sportbeauftragte ein kurzes Feedback zum Training einholen, um zu erfahren, ob das Trainingsprogramm richtig gewählt war und wie die Belastung erlebt und verkraftet wurde. Die Antworten helfen, zukünftige Trainingseinheiten ggf. anzupassen. Bei richtiger Trainingsgestaltung kann den Feuerwehrangehörigen das gute Gefühl nach der Belastung noch einmal bewusst gemacht werden. Darüber hinaus kann eine Feedbackrunde dazu genutzt werden, die Teilnehmenden für ihr Engagement und ihre Fortschritte in der Leistungsentwicklung zu loben und so positive Verhaltensänderungen hin zu einem bewegungsreicherem Lebensstil zu unterstützen. Dieses fördert die Motivation und ermuntert die Teilnehmenden Sport nicht nur in der Feuerwehr, sondern auch in die private Freizeitgestaltung einzubauen.

Ein kurzer Ausblick auf die nächste Einheit kann die Motivation ebenso fördern.

## 7.7 Tipps und Hilfen

An dieser Stelle möchten wir auf vorhandene Arbeitshilfen hinweisen, die für die Planung von Ausbildungs- und Übungsstunden genutzt werden und bei Bedarf auf den Internetseiten der jeweiligen Feuerwehr-Unfallkassen heruntergeladen werden können. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, verschiedene Printmedien zum Dienstsport zu bestellen. Diese Publikationen sind zum Teil noch umfangreicher und weiterführender.

## 8. Weitere Informationsmedien

Informationen über Seminarveranstaltungen, neueste Medien, aktuelle Informationen je nach Bundesland finden Sie auf den Internetseiten der jeweiligen Feuerwehr-Unfallkasse:

- [www.fukbb.de](http://www.fukbb.de) (Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg)
- [www.hfuknord.de](http://www.hfuknord.de) (Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord)
- [www.fuk.de](http://www.fuk.de) (Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen)
- [www.fuk-mitte.de](http://www.fuk-mitte.de) (Feuerwehr-Unfallkasse Mitte)

Die Mitteilungsblätter / Schriften / Veröffentlichungen der Feuerwehr-Unfallkassen behandeln aktuelle Themen des Feuerwehrwesens und werden regelmäßig an die Träger des Brandschutzes verteilt.

## 9. Zusammenfassung

Dienstsport in der Feuerwehr ist in erster Linie etwas, was jeder für seine persönliche Gesundheit tut. Wer regelmäßig Sport treibt, profitiert also zunächst „privat“ und kann durch eine gesteigerte Fitness viele Situationen im Alltag besser meistern.

Daraus ergibt sich auch ein Vorteil für die Institution Feuerwehr und damit einhergehend für den Einsatz- und Übungsdienst: Regelmäßige sportliche Betätigung bedeutet neben einem Beitrag zur Unfallverhütung auch eine Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Bewegungsabläufe werden stabilisiert, Ermüdungszustände hinausgezögert, die Regenerationsfähigkeit optimiert, längeres konzentriertes Arbeiten unter Belastung ermöglicht. Von sportlichen Kameraden/-innen bzw. einer leistungsfähigen Truppe profitieren letztlich die Gemeinde und alle Bürger.

Und ganz nebenbei macht Sport in der vertrauten Gruppe auch noch Spaß und fördert somit die Kameradschaft.

Nur durch permanente Fitness ist die Einsatzfähigkeit gewährleistet: Feuerwehr und Fitness gehören zusammen.

## 10. Literatur und Quellenhinweise

DGUV Vorschrift 1 „**Grundsätze der Prävention**“ vom November 2013  
<https://publikationen.dguv.de/> Webcode: p000941

DGUV Vorschrift 49 „**Feuerwehren**“ vom Juni 2018  
<https://publikationen.dguv.de/> Webcode: p000536

DGUV Information 205-021 „**Leitfaden zur Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung im Feuerwehrdienst**“ vom April 2019  
<https://publikationen.dguv.de/> Webcode: p205021

### **Bildnachweise:**

Arbeitsgemeinschaft der Feuerwehr-Unfallkassen (ArGe FUK)

## 11. Broschüren und Medien

### **Stichpunkte Sicherheit**

- Gesundheit und Fitness im Feuerwehrdienst

### **Arbeitshilfen und Broschüren**

- „Leitfaden Feuerwehrsport“
- „Leitfaden Sport in der Jugendfeuerwehr“
- Praxisratgeber „Dienstsport mal anders!“
- Auf- und Abwärmfibel
- Cool down-Faltblatt
- Broschüre zur Vermeidung von SRS-Unfällen
- Ordner „Fit von Anfang an!“
- Dienstsportstunde online
- Sicherheits-Checkliste Feuerwehrlauf
- [www.sichere-schule.de](http://www.sichere-schule.de)

## Anhang 1: Liste der Medienpakete

Bisher erschienene Medienpakete der Arbeitsgemeinschaft der Feuerwehr–Unfallkassen seit 1989:

1. Wasserförderung I (1989)
2. Atemschutz im Löscheinsatz (1990)
3. UVV Feuerwehren (1991)
4. Gefährliche Stoffe und Güter I (1992)
5. Wasserförderung II (1994)
6. Technische Hilfeleistung I (1996)
7. Technische Hilfeleistung II (1996)
8. Fit For Fire (1998)
9. Fit For Fire In The Future (1998)
10. Sicher zu Einsatz und Übung (1999)
11. Brandgefährlich (2001)
12. Jugendfeuerwehr I - Lager und Fahrten (2003)
13. Jugendfeuerwehr II - Übungs- und Schulungsdienst (2004)
14. Feuerwehrdienstliche Veranstaltungen (2005)
15. Grundsätze der Prävention (2006)
16. Wasserförderung (2007)
17. Persönliche Schutzausrüstung (2008)
18. Feuerwehrwettkämpfe (2009)
19. Das sichere Feuerwehrhaus (2010)
20. Sicherer Transport von Mannschaft und Gerät (2011)
21. Die sichere Einsatzstelle (2012)
22. Kinder in der Feuerwehr (2013)
23. Die sichere Heißausbildung (2014)
24. Sicherer Einsatz an und auf dem Wasser (2015)
25. Sicherer Übungs- und Schulungsdienst (2016)
26. Sicher im Feuerwehrdienst (2017)
27. Hygiene im Feuerwehrdienst (2018)
28. Ausbildung – aber sicher! (2019)
29. Instandhaltung (2020)
30. Sicherheitsbeauftragte der Feuerwehren (2021)
31. Persönliche Schutzausrüstung im Feuerwehrdienst (2022)
32. Führen und Fahren von Fahrzeugen im Feuerwehrdienst (2023)
33. Sport in der Feuerwehr (2024)

## Anhang 2: Hinweise für die Teilnehmenden

# Dienstsport - Hinweise für die Teilnehmenden

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

**Dienstsport hat zum Ziel, Feuerwehrangehörige unter fachlicher Anleitung zu regelmäßiger sportlicher Aktivität zu motivieren, um die körperliche Fitness dauerhaft zu stärken und zu erhalten.**

Wir möchten Sie als Teilnehmer bzw. Teilnehmerin des Dienstsporttrainings herzlich begrüßen und im Folgenden auf einige wichtige Dinge hinweisen:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Personen mit bestimmten Vorerkrankungen und / oder Leiden nicht ohne weiteres das Training aufnehmen können.

Die folgenden Erkrankungen / Leiden können möglicherweise ein Ausschlusskriterium für das Training darstellen:

### **Herzinfarkt, Herz-Rhythmus-Störungen, Schlaganfall**

- **Herzbeschwerden** (Herzstechen, Herzstolpern, Brustenge, Herzschmerzen mit Ausstrahlung in Arm, Kinn, Oberbauch in Ruhe oder bei Belastung)
- **erhebliches Übergewicht** (Risiko für weitere Erkrankungen und Gesundheitsprobleme, insbesondere Zuckerkrankheit, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörung)
- **bekannte Vorschäden an Bändern, Sehnen, Muskeln, Knorpeln, Gelenken, Knochen und Wirbelsäule** (z. B. Bänderriss, Muskel(faser-)riss, Sehnen(an-)riss, Knorpelschaden, Bandscheibenvorfall, frisch verheilte knöcherne Verletzungen wie Knochenbrüche)

**Wenn eine oder mehrere dieser Erkrankungen / Leiden momentan bei Ihnen bekannt oder in der Vergangenheit aufgetreten sind, bitten wir Sie, gegebenenfalls mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer behandelnden Ärztin Rücksprache zu halten, bevor Sie am Training teilnehmen!**

Ansprechpartner der zuständigen Feuerwehr-Unfallkasse (eintragen):



**FUK**

Arbeitsgemeinschaft der  
Feuerwehr-Unfallkassen



## Überreicht durch die jeweils zuständige Feuerwehr-Unfallkasse

**Feuerwehr-Unfallkasse  
Brandenburg**  
Müllroser Chaussee 75  
15236 Frankfurt/Oder  
Telefon: (03 35) 52 16 – 0  
Internet: [www.fukbb.de](http://www.fukbb.de)  
E-Mail: [praevention@ukbb.de](mailto:praevention@ukbb.de)

**Hanseatische Feuerwehr-  
Unfallkasse Nord  
Landesgeschäftsstelle Hamburg**  
Mönckebergstraße 5  
20095 Hamburg  
Telefon: (040) 25 32 80 – 66  
Telefax: (040) 25 32 80 – 73  
Internet: [www.hfuk-nord.de](http://www.hfuk-nord.de)  
E-Mail: [info@hfuk-nord.de](mailto:info@hfuk-nord.de)

**Feuerwehr-Unfallkasse Mitte  
Geschäftsstelle Sachsen-Anhalt**  
Carl-Miller-Straße 7  
39112 Magdeburg  
Telefon: (03 91) 54 45 9 – 0  
Telefax: (03 91) 54 45 9 – 22  
Internet: [www.fuk-mitte.de](http://www.fuk-mitte.de)  
E-Mail: [sachsen-anhalt@fuk-mitte.de](mailto:sachsen-anhalt@fuk-mitte.de)

**Feuerwehr-Unfallkasse  
Niedersachsen**  
Bertstraße 5  
30159 Hannover  
Telefon: (05 11) 98 95 – 556  
Telefax: (05 11) 98 95 – 480  
Internet: [www.fuk.de](http://www.fuk.de)  
E-Mail: [info@fuk.de](mailto:info@fuk.de)

**Hanseatische Feuerwehr-  
Unfallkasse Nord  
Landesgeschäftsstelle  
Schleswig-Holstein**  
Hopfenstraße 2 D  
24114 Kiel  
Telefon: (04 31) 99 07 48 – 0  
Telefax: (04 31) 99 07 48 – 50  
Internet: [www.hfuk-nord.de](http://www.hfuk-nord.de)  
E-Mail: [info@hfuk-nord.de](mailto:info@hfuk-nord.de)

**Hanseatische Feuerwehr-  
Unfallkasse Nord  
Landesgeschäftsstelle  
Mecklenburg-Vorpommern**  
Bertha-von-Suttner-Straße 5  
19061 Schwerin  
Telefon: (03 85) 30 31 – 700  
Telefax: (03 85) 30 31 – 706  
Internet: [www.hfuk-nord.de](http://www.hfuk-nord.de)  
E-Mail: [info@hfuk-nord.de](mailto:info@hfuk-nord.de)

**Feuerwehr-Unfallkasse Mitte  
Geschäftsstelle Thüringen**  
Magdeburger Allee 4  
99086 Erfurt  
Telefon: (03 61) 60 15 44 – 0  
Telefax: (03 61) 60 15 44 – 21  
Internet: [www.fuk-mitte.de](http://www.fuk-mitte.de)  
E-Mail: [thueringen@fuk-mitte.de](mailto:thueringen@fuk-mitte.de)