

So können Sie sich auf den Feuerwehr-Duathlon 2020 in Kappel-Grafenhausen vorbereiten (Teil 1)

Wer hat sie nicht zum neuen Jahr, die guten Vorsätze? Steht bei Ihnen ein wenig mehr Bewegung und Sport auf der „To-do-Liste“? Dann hat die Unfallkasse Baden-Württemberg wieder wichtige Hinweise, Tipps und Vorschläge, wie Sie sinnvoll trainieren und sich beispielsweise auf den Feuerwehr-Duathlon am 4. Juli in Kappel-Grafenhausen vorbereiten können.

Fitness ist Voraussetzung für erfolgreiche Feuerwehrarbeit

Ein Blick zurück in die Geschichte der Feuerwehr zeigt, dass sie vielerorts ihre Wurzeln in Turnvereinen hat. Für alle Feuerwehrangehörigen muss es deshalb auch heute noch selbstverständlich sein, alleine oder in der Gruppe regelmäßig Sport zu treiben. Nur so können Atemschutztauglichkeit und Leistungsfähigkeit im Einsatz dauerhaft erhalten bleiben. Zudem fördern Bewegungsangebote die Kameradschaft, sie sorgen für Spaß und Geselligkeit, und sie haben positive Auswirkungen auf den allgemeinen Gesundheitszustand.

Fit for Fire Fighting als Wiedereinstiegshilfe

Natürlich gibt es unter den Feuerwehrangehörigen auch hervorragende Sportler mit sehr gutem Leistungspotential. Fit for Fire Fighting richtet sich aber vor allem an die Feuerwehrangehörigen, die seit längerer Zeit nichts mehr, nur sehr wenig oder nur unregelmäßig etwas für sich und ihre Gesundheit getan haben. Das Programm hat zum Ziel, diese Feuerwehrangehörigen zu motivieren, die Chance zu nutzen, wieder mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen. Denn – egal, wie alt man ist – es ist nie zu spät für einen Neubeginn. In die Vorbereitung auf den Duathlon kann die ganze Familie mit einbezogen werden, was den Spaßfaktor wiederum deutlich erhöht.



Bewegung in den Alltag einbauen

Auch wenn man mit dem Lauftraining nicht in der dunklen kalten Jahreszeit starten muss, kann man jederzeit damit beginnen, das eigene Bewegungsverhalten im Alltag zu verändern. Schon täglich sechs Minuten Treppensteigen verlängern das Leben statistisch im Durchschnitt um zwei Jahre, wie man im „New England Journal of Medicine“ nachlesen kann. Hier eine Liste weiterer Alltagsaktivitäten, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen:

- **Gehen statt Fahren:** z. B. eine Haltestelle früher aussteigen und die restliche Strecke zu Fuß gehen
- **Stufe für Stufe:** Die Treppe benutzen, statt Rolltreppe oder Fahrstuhl fahren,
- **Mithelfen:** Sich zu Hause oder in der Arbeit an körperlichen (Umräum-)arbeiten beteiligen
- **Aufstehen:** Telefonate im Stehen führen
- **Botschaften überbringen:** Informationen an Kollegen persönlich überbringen,
- **Verdauen:** Nach dem Mittagstisch zehn Minuten spazieren gehen
- **Radfahren:** Für kurze Strecken das Fahrrad nutzen, sofern es das Wetter zulässt

- **Natur pur:** Am Wochenende wandern gehen
- **Einmal jede Stunde:** Nach jeder Stunde einmal kurz vom Schreibtisch aufstehen und sich bewegen

Jede/-r bestimmt selbst über die Häufigkeit bewusster Bewegung im Alltag. Von Woche zu Woche kann die Häufigkeit der Bewegungsaktionen gesteigert und intensiviert werden. Dabei lohnt sich jede Aktivität, denn schon kleine Schritte tragen zu einer besseren Gesundheit bei.

Alexander Seeger, Diplomsportpädagoge
Unfallkasse Baden-Württemberg



Wie kann man sich zum Feuerwehr-Duathlon anmelden?

Wie bereits in den vergangenen Jahren läuft die Anmeldung über die Homepage der Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg. Dort können sich die Feuerwehren als Gruppe oder auch Einzelstarter anmelden. Weitere Informationen finden Sie unter www.fwvbw.de/unsere-veranstaltungen,260.html

