

Thema: Fit For Fire Fighting? – Fitnesstipps für freiwillige Feuerwehrleute und einen sicheren Einsatz

Beitrag: 1:32 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Keller auspumpen, Brände löschen, Leben retten: In vielen Regionen rückt dafür nicht die Berufsfeuerwehr, sondern die Freiwillige Feuerwehr aus. Bei der arbeiten hierzulande mehr als eine Million Menschen ehrenamtlich. Welche Grundvoraussetzungen sie dafür mitbringen müssen und wie sie dabei im Falle eines Unfalls abgesichert sind, verrät uns (zum Tag des Ehrenamtes am 05.12.) Helke Michael.

Sprecherin: Ohne die ehrenamtlichen Helfer der Freiwilligen Feuerwehr würde es in vielen Regionen oft so richtig brenzlich werden. Und es werden auch immer wieder helfende Hände gesucht. Wer einsteigen will, der sollte:

O-Ton 1 (Julian Mädrich, 13 Sek.): „Hilfsbereit sein, man sollte zuverlässig sein, man sollte gern im Team arbeiten können. Man sollte natürlich auch Spaß an Technik haben. Und eins ist ganz, ganz wichtig: Man sollte auch seiner Gesundheit einen Stellenwert beimessen und natürlich auch der körperlichen Fitness.“

Sprecherin: So Julian Mädrich von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz in der deutschen gesetzlichen Unfallversicherung, die den freiwilligen Feuerwehrleuten mit Rat und Tat zur Seite steht.

O-Ton 2 (Julian Mädrich, 23 Sek.): „Feuerwehrunfallkassen und Unfallkassen in Deutschland versichern Feuerwehrangehörige und unterstützen sie auch im Bereich der Prävention. Ein hervorragendes Mittel im Bereich der Prävention sehen wir in der Fitness und deshalb unterstützen wir die Feuerwehrangehörigen auf unterschiedliche Art und Weise. Das reicht von erstellten Broschüren, die als Handreichung zur Verfügung stehen, bis hin zu Seminarangeboten. Wir bilden sogar eigene Feuerwehrsport-Coaches aus, die vor Ort sich um Feuerwehrsport kümmern.“

Sprecherin: Zusätzlich bietet die Unfallkasse Rheinland-Pfalz im Internet ein neues Trainingstool mit 300 verschiedenen Videosequenzen an.

O-Ton 3 (Julian Mädrich, 27 Sek.): „Und zwar Videosequenzen mit sportpraktischen Übungen, wo es zu jedem Video auch eine eigene Übungsbeschreibung gibt. Und diese Videosequenzen helfen den Feuerwehrangehörigen vor Ort, einfach ein spannendes und abwechslungsreiches Training zu gestalten. Das Highlight des Programms ist der Trainingsplaner, mit dessen Hilfe mit wenigen Klicks eine komplette Stunde zusammengestellt werden kann. Neben dem Trainingsplaner gibt es natürlich auch noch Theorieinfos zum Versicherungsschutz, zur Ersten Hilfe und auch zur Unfallprävention bei allgemeinen Sportangeboten.“

Abmoderationsvorschlag: Übrigens: Nicht nur Feuerwehrleute, sondern jeder, der durch Sport etwas für seine Gesundheit tun will, kann das neue Trainingstool nutzen. Einfach mal im Internet auf der Seite der Unfallkasse Rheinland-Pfalz – ukrlp.de – auf den Reiter Feuerwehr klicken.



Thema: Fit For Fire Fighting? – Fitnesstipps für freiwillige Feuerwehrleute und einen sicheren Einsatz

Interview: 2:26 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Keller auspumpen, Brände löschen, Leben retten: In vielen Regionen rückt dafür nicht die Berufsfeuerwehr, sondern die Freiwillige Feuerwehr aus. Bei der arbeiten hierzulande mehr als eine Million Menschen ehrenamtlich. Welche Grundvoraussetzungen sie dafür mitbringen müssen und wie sie dabei im Falle eines Unfalls abgesichert sind, darüber spreche ich (zum Tag des Ehrenamtes am 05.12.) mit Julian Mädrich von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz in der deutschen gesetzlichen Unfallversicherung, hallo.

Begrüßung: „Guten Tag, hallo!“

1. Herr Mädrich, was sollte man unbedingt mitbringen, wenn man bei der Freiwilligen Feuerwehr einsteigen will?

O-Ton 1 (Julian Mädrich, 18 Sek.): „Ja, man sollte Qualitäten besitzen, die im sozialen Bereich liegen. Man sollte hilfsbereit sein, man sollte zuverlässig sein, man sollte gern im Team arbeiten können. Man sollte natürlich auch Spaß an Technik haben. Und eins ist ganz, ganz wichtig: Man sollte auch seiner Gesundheit einen Stellenwert beimessen und natürlich auch der körperlichen Fitness.“

2. Wer greift den freiwilligen Feuerwehrleuten unter die Arme und hilft ihnen dabei, fit zu bleiben?

O-Ton 2 (Julian Mädrich, 33 Sek.): „Feuerwehrunfallkassen und Unfallkassen in Deutschland versichern Feuerwehrangehörige und unterstützen sie auch im Bereich der Prävention. Ein hervorragendes Mittel im Bereich der Prävention sehen wir in der Fitness und deshalb unterstützen wir die Feuerwehrangehörigen auf unterschiedliche Art und Weise. Das reicht von erstellten Broschüren, die als Handreichung zur Verfügung stehen, bis hin zu Seminarangeboten. Wir bilden sogar eigene Feuerwehrsport-Coaches aus, die vor Ort sich um Feuerwehrsport kümmern. Und wir unterstützen auch das Deutsche Feuerwehrfitnessabzeichen, eine bundesweite Maßnahme, die Feuerwehrangehörige im Bereich des Feuerwehrsports stärken soll.“

3. Hier bietet Ihre Unfallkasse Rheinland-Pfalz im Internet ein neues Trainingstool an. Welche Funktionen bietet es – und was wollen Sie damit erreichen?

O-Ton 3 (Julian Mädrich, 29 Sek.): „Wir haben dreihundert Videosequenzen gedreht. Und zwar Videosequenzen mit sportpraktischen Übungen, wo es zu jedem Video auch eine eigene Übungsbeschreibung gibt. Und diese Videosequenzen helfen den Feuerwehrangehörigen vor Ort, einfach ein spannendes und abwechslungsreiches Training zu gestalten. Das Highlight des Programms ist der Trainingsplaner, mit dessen Hilfe mit wenigen Klicks eine komplette Stunde zusammengestellt werden kann. Neben dem Trainingsplaner gibt es natürlich auch noch Theorieinfos zum Versicherungsschutz, zur Ersten Hilfe und auch zur Unfallprävention bei allgemeinen Sportangeboten.“

4. Klingt gut, aber werden solche Angebote immer gut angenommen?

O-Ton 4 (Julian Mädrich, 24 Sek.): „Ja, nicht von jedem und jeder – also wie das im



normalen Leben ist, ist das auch bei der Feuerwehr so, dass es unterschiedliche Charaktere gibt: Der eine ist sportaffin, der andere weniger sportaffin. Ganz klar muss man sagen, die Feuerwehr hat natürlich neben dem Feuerwehrdienst auch noch ein Privatleben und ein Berufsleben. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, dass die Leute vor Ort Feuerwehrsport durchführen und sie wissen auch um die Bedeutung des Feuerwehrsports. Wichtig ist, dass das ganze attraktiv angeboten wird und zwar für Jung und Alt.“

5. Auch den Fittesten kann beim Einsatz oder Training mal was passieren. Wie sind denn die mehr als eine Million ehrenamtlich arbeitenden Feuerwehrleute in Deutschland bei einem Unfall abgesichert?

O-Ton 5 (Julian Mädlich, 26 Sek.): „Die gesetzliche Unfallversicherung versichert auch Menschen in verschiedenen Ehrenämtern: Gegen die Folgen von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten, aber auch natürlich von Wegeunfällen. Zu dieser Gruppe zählen auch die Feuerwehrangehörigen. Und die Leistungen der Feuerwehrangehörigen gehen von der Heilbehandlung, über die Rehabilitation, bis hin zu einer eventuell nötigen Rente. Also, wir können festhalten: Feuerwehrangehörige sind hervorragend versichert, über das Normalmaß hinaus.“

Julian Mädlich von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz über ehrenamtliche Feuerwehrleute und wie die fit werden und fit bleiben. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, Dankeschön, tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Übrigens: Nicht nur Feuerwehrleute, sondern jeder, der durch Sport etwas für seine Gesundheit tun will, kann das neue Trainingstool nutzen. . Einfach mal im Internet auf der Seite der Unfallkasse Rheinland-Pfalz – ukrlp.de – auf den Reiter Feuerwehr klicken.

