

Hinweise und Empfehlungen für die Wiederaufnahme des Feuerwehr-Dienstsports

Stand: 03.07.2020

Auf Grund der derzeitigen Entwicklung der COVID-19-Pandemie ist vielerorts vorgesehen, den regulären Dienstbetrieb bei Feuerwehren und Hilfeleistungsorganisationen stufenweise wieder aufzunehmen. In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage nach der Wiederaufnahme des Feuerwehr-Dienstsports (in der Folge: Dienstsport), der im Dienstbetrieb der Feuerwehren zum regulären Übungs- und Schulungsdienst zählt.

In Anlehnung an die Vorgaben der jeweiligen Landesfeuerwehrverbände in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein sowie unter Berücksichtigung der „Leitplanken“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Übergangsregelungen des Sportfachverbandes Deutscher Turner Bund (DTB) gibt die Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord nachfolgend Hinweise und Empfehlungen zur Umsetzung des Dienstsports unter Berücksichtigung von Maßnahmen des Infektionsschutzes.

1. Allgemeines

Die Entscheidung zur Wiederaufnahme von Dienstsport muss unter Beachtung der lokalen bzw. regionalen Pandemielage und ggf. vorhandener landesspezifischer Regelungen erfolgen. Es ist hierbei Aufgabe des Trägers bzw. der Trägerin der Feuerwehr (Stadt bzw. Gemeinde) abzuwägen, in welcher Form und in welchem Umfang dies in der aktuellen Situation möglich und erforderlich ist.

- Hygiene- und Präventivmaßnahmen betreffen in diesem Zusammenhang ausnahmslos alle Akteure (Trainer bzw. Trainerin und Sporttreibende oder Teilnehmende).
- Feuerwehrangehörige, die zur Risikogruppe gehören (Personen mit Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems) oder Erkrankungssymptome aufweisen (Fieber, Atemwegssymptome, etc.), dürfen nicht am Dienstsport teilnehmen.

Es liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmenden, einzuschätzen oder von einem Arzt abklären zu lassen, ob man zu einer Risikogruppe gehört oder nicht und dementsprechend am Feuerwehr-Dienstsport teilnehmen kann.

- **Unterweisung:** Vor dem ersten Dienstsport ist eine Unterweisung erforderlich, bei der alle Beteiligten über die Maßnahmen des Infektionsschutzes informiert werden.
- **Absprachen:** Es soll eine enge Zusammenarbeit mit der Wehrführung bei der Planung und Abstimmung des Dienstsports erfolgen.

2. Maßnahmen für den Dienstsport

Beim Feuerwehrsport handelt es sich um Trainingseinheiten zur Verbesserung (mindestens Erhaltung) der Fitnessfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Unter den derzeitigen Bedingungen sollten daher Trainingsprogramme wie z.B. Kraftzirkel, Rückenschule/Rücken fit, Nordic Walking, Funktionelles Training oder Herzkreislauf-Training bevorzugt werden.

- **Freilufttraining:** Es sollten Freiluftaktivitäten bevorzugt werden. Prinzipiell können viele Sportaktivitäten, die bisher in der Sporthalle durchgeführt werden, ins Freie verlagert und dort angeboten werden. Es muss dabei ein Platz ausgewählt werden, der für die jeweiligen Aktivitäten geeignet ist. Nach Möglichkeit soll ein Freigelände am eigenen Feuerwehrstandort oder in der Nähe genutzt werden.
- **Training in geschlossenen Räumen:** Stehen keine passenden Freiflächen für den Dienstsport zur Verfügung, kann das Training in einer Sporthalle, Gymnastikraum o.ä. durchgeführt werden.
 - Bei Ausübung des Sports in geschlossenen Räumen hat der Betreiber oder Veranstalter ein Hygienekonzept zu erstellen.
 - Bei Training in geschlossenen Räumen ist auf eine gute und regelmäßige Durchlüftung zu achten.
 - Unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m können Umkleieräume genutzt werden.
 - Beim Duschen nach dem Dienstsport sollte die Personenanzahl durch organisatorische Maßnahmen möglichst begrenzt werden. Es ist für eine ausreichende Belüftung zu sorgen. Zudem sollte möglichst kein Wasserdampf erzeugt werden.
- **Schwimm-Training:** Bei der Nutzung von Schwimmbädern oder -hallen sind die dort jeweils geltenden Hygienevorschriften zu beachten.
- **Größere Distanzen einhalten:** Da es beim Sport aufgrund der Anstrengung zu einer verstärkten Ein- und Ausatmung kommt, muss ein Mindestabstand von 5,00 m eingehalten werden. Pro Person eine Trainingsfläche von mind. 25 qm berücksichtigen.
- **Körperkontakte auf das Minimum reduzieren:** Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen ist auf körperliche Kontakte (wie Umarmungen, Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe) sowie einen gemütlichen Dienstausklang nach dem Training komplett zu verzichten. Sportarten bzw. -spiele mit Körperkontakt (bspw. Ballsport oder Fangspiele) können nur durchgeführt werden, wenn Regeln eingeführt werden, die Berührungen auf ein notwendiges Maß reduzieren. Übungen mit langandauerndem Kontakt ohne Distanz (bspw. Partnerübungen bei einem Kraftzirkel) sind zu unterlassen. Beim Korrigieren, Helfen oder Sichern durch die Trainerin bzw. den Trainer oder gegenseitig durch Sporttreibende ist darauf zu achten, dass der Kontakt auf ein Minimum beschränkt wird.

- **Hygieneregeln einhalten:** Die allgemein gültigen Hygienevorschriften sind einzuhalten.
 - Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife (vor und nach dem Training waschen).
 - Husten und Niesen abgewandt zur Gruppe in die Ellenbeuge oder in ein Papiertaschentuch (Tuch sofort nach Gebrauch entsorgen).
 - Gesichtsberührungen mit den Händen vermeiden.

Beim Dienstsport ist dabei insbesondere auf Folgendes zu achten:

- Eigene Trainingsmatte mitbringen oder großes Bade-/Handtuch über die Matte legen.
 - Die gemeinsame Nutzung von Sportgeräten ist möglich. Hierbei sind entsprechende Hygienemaßnahmen einzuhalten: Wenn eine hohe Anzahl gleicher Geräte vorhanden ist, sollen möglichst alle vorhandenen Geräte genutzt werden, um den Nutzerkreis eines Geräts so klein wie möglich zu halten. Zudem müssen alle Geräte vor und nach der Nutzung desinfiziert werden. Bei gemeinsam genutzten Bällen in Sportsportarten sollten Pausen zur Desinfektion und Bällen und Händen genutzt werden. Das von Bällen ausgehende Infektionsrisiko ist bei verantwortlicher Nutzung grundsätzlich jedoch als gering einzuschätzen.
 - Das Tragen von Mund-Nasen-Schutz wird dann empfohlen, wenn sich die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m nur schwer umsetzen lässt. Dies betrifft z.B. die Anfahrt zum Dienstsport oder das Umziehen in der Umkleide. Bei der Durchführung des Dienstsports empfehlen wir einen Mindestabstand von 5,00 m, damit der Mund-Nasen-Schutz nicht benötigt wird, da dieser insbesondere bei intensiven Belastungen aufgrund der Durchfeuchtung seine Wirkung verliert und zudem das Atmen beim Training erschweren kann.
 - In Sportbekleidung zum Training gehen.
- **Dokumentation:** Bei jedem Dienstsport ist eine Anwesenheitsliste zu führen (Datum, Uhrzeit, Ort sowie Übungsleiterin bzw. Übungsleiter / TN-Name, Telefonnummer oder Email-Adresse).
 - **Sportwettbewerbe bzw. -turniere:** Wettbewerbe in kontaktfreien Sportarten können ohne Zuschauende wieder aufgenommen werden. Es muss ein sportartspezifisches Hygiene- und Sicherheitskonzept vorliegen und eine Tagesanwesenheitsliste geführt werden.
 - **Trainingsgruppen:** Sollte im regulären Ausbildungsbetrieb (Standortausbildung) eine Gruppenzugehörigkeit der Feuerwehrangehörigen festgelegt werden, so ist strikt darauf zu achten, dass diese feste Gruppenzugehörigkeit auch in den Dienstsportgruppen beibehalten wird. Eine Durchmischung der Trainingsgruppen ist zu unterlassen. Gegebenenfalls muss die Trainingsgruppe bei zahlreicher Teilnahme erneut in weitere Untergruppen unterteilt werden. Auch hierbei muss die feste Gruppenzuordnung wie im Ausbildungsbetrieb beibehalten werden.

- **Anreise:** Eine Anreise mit dem eigenen PKW ist möglich. Der Vorteil ist, dass bei einer alleinigen Nutzung kein Kontakt mit den anderen Feuerwehrangehörigen erfolgt. Besser wäre, wenn der Fuhrpark es ermöglicht, mit mehreren Einsatzfahrzeugen anzureisen, um die Feuerwehrangehörigen zu verteilen und Abstand zu wahren. Findet die Anreise gemeinsam in einem Einsatzfahrzeug statt, so wird eine Mund-Nase-Bedeckung empfohlen.

3. Besondere Hinweise für übungsleitende Person

Eine besondere Rolle nimmt die übungsleitende Person ein. Nur eine qualifizierte Fachkraft (*FitForFire*-Trainer/in „HFUK Nord“, Sportlehrer/in, Sportwissenschaftler/in, Physiotherapeut/in, Übungsleiter/in C-Lizenz) sollte unter den aktuellen Umständen den Dienstsport anleiten. Die anleitende Person muss sicherstellen, dass ein Training stattfindet, welches die Teilnehmenden zwar angemessen, jedoch nicht zu hoch belastet und die Hygieneregeln Anwendung finden.

- **Trainings- und Belastungssteuerung:** Aufgrund der oben geschilderten Problematik bei der Nutzung von Mund-Nasen-Schutz (Durchfeuchtung bei intensiven Belastungen) soll kein Training mit Maximalbelastung (HF_{max}) stattfinden. Als Trainer/in muss darauf geachtet werden, dass der Anstrengungsgrad im optimalen Bereich liegt, um Überbelastungen zu verhindern.

Für die persönliche Einschätzung der körperlichen Belastung kann die Borg-Skala genutzt werden (s. Anhang 1 „Borg-Skala“ oder *Leitfaden Feuerwehrsport*, S. 55). Wenn Einsteiger/innen oder Wiedereinsteiger/innen zu Beginn abschätzen wollen, wie fit sie nach der pandemiebedingten Pause sind, kann die Kurzdiagnostik „Fitnessdiagnose nach Bös“ genutzt werden (s. Anhang 2 „Fitnessdiagnose“ oder *Leitfaden Feuerwehrsport*, S. 38-39).

Für weitere Informationen und/oder Rückfragen zum Thema „Feuerwehr-Dienstsport“ kontaktieren Sie bitte Herrn Jens-Oliver Mohr von der HFUK Nord (0431/990748-23, mohr@hfuk-nord.de).

Anhang 1

Möchten Sie wissen, wie fit Sie zur Zeit sind? Um diese Frage schnell und einfach zu beantworten, hat der Sportwissenschaftler Klaus Bös sechs Fragen zur Bewertung der Fitness entwickelt. Beantworten Sie bitte spontan folgende sechs Fragen, ohne dass Sie die genannte Tätigkeit wirklich ausprobieren. Es geht hier lediglich um eine erste Einschätzung.

	Können Sie...	Ich kann diese Tätigkeit nicht	Ich habe große Probleme	Ich habe mäßige Probleme	Ich habe leichte Probleme	Ich habe kein Problem
1	einen schweren Einkaufskorb (ca. 8kg) über mehrere Etagen tragen?	1	2	3	4	5
2	aus der Rückenlage ohne Hilfe der Arme den Oberkörper aufrichten?	1	2	3	4	5
3	zwei schwere Koffer über mehrere Etagen tragen?	1	2	3	4	5
4	zwei Kilometer schnell gehen (Walking) ohne zwischendurch auszuruhen?	1	2	3	4	5
5	einen Kilometer ohne Pause joggen?	1	2	3	4	5
6	30 Minuten ohne Pause joggen (ca. 5 km)?	1	2	3	4	5

Anhang 2

Wenn keine Pulsmessgeräte zur Verfügung stehen, kann auf das subjektive Anstrengungsempfinden zurückgegriffen werden. Mit der Borg-Skala kann man die individuelle Anstrengung einschätzen. Ideal ist der Bereich zwischen 12 und 14 (errechnet aus der Formel: Herzfrequenz x 0,1).

Skalenwert	Anstrengungsgrad	
6	überhaupt keine Anstrengung	
7	extrem leicht	
8		
9	sehr leicht	
10		
11	leicht	
12	Optimaler Bereich	
13		etwas schwer
14		
15	schwer	
16		
17	sehr schwer	
18		
19	extrem schwer	
20	größtmögliche Anstrengung	

Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität nach Borg-Skala (1962)