

## **Feuerwehr-Fitnesstag**

Am 25. August 2018 zeigte die Feuerwehr Ludwigshafen, wie fit Feuerwehrfrauen und Feuerwehrmänner sein müssen.

Auf der Wache 2 in Oppau, gab die Feuerwehr Einblicke in das eigene Training. Denn der Beruf der Feuerwehrfrau und des Feuerwehrmannes fordert in allen Bereichen des Berufsalltags eine überdurchschnittliche physische und psychische Leistungsfähigkeit. Deswegen ist die körperliche Fitness der Feuerwehrfrauen und -männer eine Schlüsselqualifikation, um einerseits die Einsätze bewältigen und andererseits auch gesund die Dienstzeit zu bestehen.

Alleine die persönliche Schutzausrüstung für den Brandeinsatz, bestehend aus Schutzkleidung, Helm, Stiefeln, Atemschutzgerät und weiterer Ausrüstung wiegt etwa 30 Kilogramm. Unter dieser Ausrüstung führen die Feuerwehrfrauen und -männer dann die Menschenrettung durch und tragen Personen bspw. aus dem dritten Stock bis auf Straßenniveau.

Zur Vorbereitung auf diese Belastungen trainieren die Ludwigshafener Feuerwehrleute im Dienst und in der Freizeit. Beim Feuerwehr-Fitnesstag bekamen Interessierte die Möglichkeit sich über das Training zu informieren und auch selbst einmal eine Trainingseinheit zu erleben. Darüber hinaus bestand die Möglichkeit selber zu erfahren, wie schwer die Ausrüstung der Feuerwehr und die Arbeit unter dieser Ausrüstung wirklich ist.