

Empfehlung der AG GMS zur Ausstattung eines Sportraums auf einer Feuerwache

Im Auftrag des Arbeitskreise Ausbildung (AK A) der Arbeitsgemeinschaft Berufsfeuerwehren Bund (AG BF Bund) empfiehlt die Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsmanagement und Sport (AG GMS) folgende Punkte zur Ausstattung eines Sportraums auf einer Feuerwache zu beachten.

1 Inhalt

2	Anforderungen Sportraum (allgemein).....	2
3	Anforderungen Sportgeräte	2
4	Kraftbereich	3
4.1.	Richtlinien Geräteflächen	3
4.2.	Ausstattung Geräteflächen – Mobiliar	3
4.3.	Ausstattung Geräteflächen – Großgeräte.....	3
4.4.	Ausstattung Geräteflächen - Kleingeräte.....	4
4.5.	Ausstattung Geräteflächen – Kraftgeräte (Alternative)	4
4.5.1.	Trainingsgerüst (Rig, Rack) mit Anbauteilen	4
4.5.2.	Multifunktionsturm.....	4
5	Ausstattung Geräteflächen - Kardiogeräte.....	5
6	Gymnastikfläche (wenn im Raumkonzept möglich).....	5
6.1.	Richtlinien Gymnastikfläche.....	5
6.2.	Ausstattung Gymnastikfläche	6

2 Anforderungen Sportraum (allgemein)

Der Sportraum auf einer Feuerwache ...

- muss der Feuerwehrtätigkeit angepasst sein,
- muss zur Ausbildung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten geeignet sein,
- sollte eine Möglichkeit für Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung bieten,
- benötigt eine optisch-/akustische Alarmierungseinrichtung,
- ist nicht in der Nähe von Ruhe- und Büroräumen planen → keine Beeinflussung des Dienstbetriebes während des Einsatzdienstes
- sollten mindestens einseitige Belüftungsmöglichkeiten (Fenster) aufweisen
- sollte in Kraft- und Kardiobereich aufgeteilt werden → auf unterschiedliche Rutschfestigkeitsklassen muss geachtet werden
 - Kraftbereich z.B. Bodenschutzmatten
 - Kardiobereich z.B. Linoleum
- benötigt im Ein- und Ausgangsbereich eine Desinfektionsstation → auf schonende Desinfektionsflüssigkeiten achten, damit Sitzflächen nicht beschädigt werden,
- mit einem 1.Hilfe-Kasten ausgestattet sein
- sollte den Aufbau einer Tischtennisplatte ermöglichen
- Luftaustausch
 - Fitnessbereich: zwei- bis dreifacher Luftaustausch pro Stunde
 - Kardiobereich: fünf- bis sechsfacher Luftaustausch pro Stunde
 - Kursbereich: neun- bis elffacher Luftaustausch pro Stunde
 - Umkleidebereich, Duschen und Saunabereich: neun- bis elffacher Luftaustausch pro Stunde
- Raumtemperaturen
 - Fitness- und Kardiobereich: 19 Grad
 - Kurs- und Gruppentraining: 18 Grad
 - Umkleiden Frauen: 22 bis 23 Grad
 - Umkleiden Männer: 20 bis 21 Grad

3 Anforderungen Sportgeräte

Die ausgewählten Geräte müssen ...

- in Studioqualität, wartungsarm und verschleißfrei sein,
- möglichst eine direkte Kraftübertragung mittels Hebel und Gelenk gewährleisten – wenn dies nicht möglich ist, dann keine Geräte mit Flaschenzugsystemen (Verletzungsgefahr) wählen – max. 2-3 Umlenkrollen möglich,
- wenn die Wahl besteht, vorzugsweise mit einem Stecksystem ausgestattet sein. Einzig bei der Bankdrückbank sollte eine 20 kg – Olympiafreihantel ausgewählt werden, die mit Hantelscheiben bestückt wird (Plateloading)

4 Kraftbereich

Der Kraftbereich unterteilt sich in Gerätefläche und Freifläche. In dem Bereich der Gerätefläche werden Groß- und Kleingeräten aufgestellt, mit denen die großen Muskelgruppen trainiert werden können, während die Freiflächen zum Trainieren mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht zur Verfügung stehen.

4.1. Richtlinien Geräteflächen

- Platzbedarf ca. 4,5-5 m² pro Gerät (inklusive Weg und Umfeld)
- Freifläche für gymnastische Übungen mindestens 20 m²
- Pro Mitarbeiter ca. 5,5 Quadratmeter ansetzen (z.B. Feuerwache mit Dienststärke von 10 Mitarbeitern → Raumgröße = 55 m²)
- Lichte Raumhöhe mindestens 3 m (Hinweis: wichtig für Klimmzug und Kardiogeräte)
- Belichtung mindestens 300 Lux (indirekte Beleuchtung)
- Richtwert Deckentraglast (insbesondere im Obergeschoss): ca. 500 kg pro m²
- Mindestens zwei Wände in Massivbauweise ausführen → gewährleistet Montage von Sportgeräten an der Wand
- Decke sollte zur Aufnahme von hohen Lasten vorbereitet werden (Bsp. Boxsack)

4.2. Ausstattung Geräteflächen – Mobiliar

- TV Anschluss (im Kardiobereich, wenn Cardio- und Kraftraum nicht räumlich getrennt)
- Bodenschutzmatte
- Spiegel (für Haltungskontrolle) – bruchssicher
- Schrank für Kleingeräte
- Kleiderablage
- Soundsystem (integrierte Lautsprecher) → Keine Kabel an den Wänden
- Timer / Tabatastoppuhr (Wandmontage)
- Sprossenwand (oder vergleichbar)
- Ggf. Dämmschutzplatten für Wand oder Decke (insb. bei großen Räumen)

4.3. Ausstattung Geräteflächen – Großgeräte

Hier aufgeführte Geräte bilden die Grundausstattung eines Kraftraums. Individuelle Schwerpunkte können hinzugefügt werden. Falls die Raumgröße nicht hinlänglich ist, empfiehlt es sich, die Grundausstattung gemäß dieser Liste von unten zu minimieren.

- Latzug/Latzug-Kombi (verschiedene Griffvariationen / Stecksystem)
→ dFFA: Training für Klimmzüge/Klimmhang
- Klimmzugstange
→ dFFA: Training und Abnahme Klimmzug/Klimmhang
- Bank-Drückbank flach (Aufnahme für Olympialanghantelstange 20 kg - Plateloading)
→ dFFA: Training und Abnahme
- Beinpresse (vorzugsweise Hackenschmidt /Stecksystem)
→ Bezug zum Einsatzdienst: Bsp. Aufstehen mit Rettungsdienststrucksack
- Doppel-Kabelzug (Stecksystem)
- Satz Kurzhanteln (2,5 kg bis 30,0 Kg) mit Ablage
- Hantelbank verstellbar
- Schlingentrainer

- Multipresse
- Beinbeuger/Strecker-Kombi
- Satz Kettle Bells (4,0 Kg bis 24 Kg) mit Ablage

4.4. Ausstattung Geräteflächen - Kleingeräte

- Olympialanghantelstange (20 kg) mit Schnellverschluss: d: 50 mm → Bankdrücken
- Hexa-/Trapbar (d: 50 mm)
→ Bezug zum Einsatzdienst: Aufnehmen einer Krankentrage oder eines Krankentragestuhls
- SZ-Stange mit Schnellverschluss: d: 30 oder 50 mm
- Gymnastikmatten
- Gymnastikball
- Springseil
- Faszien Rolle
- Satz Medizinball (3,0 Kg bis 10,0 Kg) - gummiert
- Hantelscheibensatz (d: 50 mm) (0,5 KG bis 25,0 KG) – gummiert (farblich → besserer Erkennungswert, standardisiert Prüfungen)
- Hantelscheibensatz (d: 30 mm) (0,5 KG bis 20,0 KG) – gummiert
- Therabänder-Tubes (verschiedene Stärken)
- Ablagegeständer für Hantelstangen und Gewichte / Kurzhanteln
→ Ordnung im Raum – Verhindern von Stolpergefahren

4.5. Ausstattung Geräteflächen – Kraftgeräte (Alternative)

Sollte der für den Kraftraum ausgewählte Raum nicht alle Richtlinien erfüllen, ist zu prüfen, ob alternative Kombi-Trainingsgeräte aufgestellt werden können. Hierbei kann zwischen einem Trainingsgerüst, dem sogenannten Rig oder Rack oder einem Multifunktionsturm ausgewählt werden

4.5.1. Trainingsgerüst (Rig, Rack) mit Anbauteilen

Bei den Trainingsgerüsten können verschiedene Module zu einem Trainingsgerüst zusammengestellt werden. Als Beispiel sind hier genannt:

- Diphalter
- Sicherheitsnotablage
- Klimmzugleiter
- Langhantelstangenhalter
- Rotationstrainer

4.5.2. Multifunktionsturm

Der Multifunktionsturm kann ebenfalls beim Kauf aus verschiedenen Elementen zusammengestellt werden. Allerdings überwiegen hier die negativen Eigenschaften, weshalb diese Variante nur in Ausnahmefällen gewählt werden sollte. Beispielhaft sind hier zu nennen:

- Wenig Variationsmöglichkeiten zur Erstellung eines Kraftzirkels
- Optimierung eingeschränkt. Kein Austausch einzelner Geräte
- Große Raumfläche wird benötigt

5 Ausstattung Geräteflächen - Kardiogeräte

Die Kardiogeräte dienen der Ausbildung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Um diese variativ zu entwickeln, empfiehlt es sich verschiedenen Kardiogeräte auszustellen:

- Fahrradergometer
- Ruderergometer (aus den Erfahrungen haben sich Concept 2- Ruderergometer bewährt)
- Crosstrainer (hoher Platzbedarf)
- Stairmaster (Achtung: Deckenhöhe min. 3,10m)
- → Bezug zum Einsatzdienst: Treppen steigen
- Assault Bike (aus den Erfahrungen hat sich das Rogue Echo Bike bewährt)
- Laufband (Motorbetrieben)
- → geeignet zur Abnahme dFFA. Voraussetzung: Studioqualität und geeicht

Wichtig dabei zu beachten ist, dass die Geräte eine Nutzungsdauer von ca. zehn Jahren haben und dafür regelmäßig gewartet werden müssen. Deshalb sollte beim Kauf darauf geachtet werden, dass

- Wartungsverträge mit einbestellt werden (alternativ Leasing)
- Ersatzbeschaffung für Geräte mit Wartungsaufwand zu Verfügung gestellt werden

6 Gymnastikfläche (wenn im Raumkonzept möglich)

Die Gymnastikfläche ist für Entspannungsübungen und präventiven Rückenschulangeboten gedacht. Darüber hinaus können hier die konditionellen Fähigkeiten in Form von Kraftausdauerprogrammen mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingewichten durchgeführt werden. Folgenden Richtlinien werden hier zu Berücksichtigung empfohlen.

6.1. Richtlinien Gymnastikfläche

- 12-30 Personen als Gruppengröße annehmen
 - Platzbedarf ca. 4 m² pro Person
 - Lichte Raumhöhe 4 m
 - 18-20 Grad Raumlufttemperatur
 - Außenlufrate 60 m³/h
 - Belichtung min. 300 Lux (indirekte Beleuchtung, optimal dimmbar)
- Optional:
- Fensterseite – abdunkelbar – wenn ebenerdig Milchglas oder foliert
 - Audiosystem

6.2. Ausstattung Gymnastikfläche

Die Ausstattung zum Gymnastikraum ist ebenfalls als Empfehlung zu verstehen. Weitere Geräte können je nach Bedarf hinzugefügt werden.

- Sprungbox (verschiedene Höhen)
- Therabänder
- Pezzibälle
- Corebags
- Kettlebells
- Kompakthantelsatz in Hexagon Format – gummiert
- Bosujumper
- Stepper
- Medizinbälle (verschiedene Gewichte und Arten)
- Air Ex Matten
- Faszienset
- Battlerope