

# FITNESS

Körperliche Fitness ist für alle Feuerwehrleute entscheidend. Denn wenn Sie fit sind, schützen sie nicht nur die Opfer, sondern auch sich selbst und Ihre Kollegen. Alles beginnt mit einem gesunden Lebensstil und ausreichender Motivation.

## Wie halten Sie sich fit?

- 1 Ihre Gesundheit ist wichtig. Achten Sie auf Ihre Gesundheit, für sich selbst und für Ihre Kollegen.
- 2 Motivieren Sie sich und Ihre Kollegen. Trainieren Sie gegebenenfalls gemeinsam.
- 3 Ihre Zone bietet Ihnen Möglichkeiten, um an Ihrer Fitness zu arbeiten. Nehmen Sie diese in Anspruch.

Haben Sie schon darüber nachgedacht **mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Kaserne** zu kommen oder **dorthin zu joggen**? Das Ausprobieren einer neuen Sportart fördert Ihre körperliche und geistige Fitness.

Lesen Sie unsere 10 Tipps, um sich fit zu halten, auf der Website **zivilsicherheit.be**.

Bringen Sie Ihr Umfeld und sich selbst nicht in Gefahr.



Alle Sicherheitstipps finden Sie auf [zivilsicherheit.be/de/risiken](https://zivilsicherheit.be/de/risiken)

# Manchmal ist Feuer nicht Ihr größtes Risiko



Haben Sie einen gesunden Lebensstil?  
Wir arbeiten gemeinsam daran.



WISSEN SIE, WIE MAN MIT BERUFSRISIKEN UMGEGHT?

## Nehmen Sie Berufsrisiken ernst

Als Feuerwehrmann oder -frau setzen Sie sich Tag und Nacht ein, um Menschen zu helfen. Sie sind bei Bränden, Verkehrsunfällen, Überschwemmungen, Einstürzen und anderen Zwischenfällen im Einsatz. Aber während dieser Einsätze sind Sie oft einer Reihe von Berufsrisiken ausgesetzt. Diese haben nicht nur mit Feuer zu tun. Aber darum sind Sie nicht weniger gefährlich. In dieser Broschüre haben wir drei wichtige Gefahren für Sie aufgeführt.



## HYGIENE

Während der Einsätze kommen Sie regelmäßig mit Stoffen in Berührung, die giftig sein können oder sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken können. Befolgen Sie daher immer genau die Verfahren. Denn diese sind in erster Linie dazu da, Sie und Ihre Kollegen zu schützen.

### Wie gehen Sie mit Schadstoffen um?

- 1 Befolgen Sie die Verfahren, um Ihre Kleidung und Ausrüstung sauber zu halten.
- 2 Achten Sie darauf, dass Sie keine Schadstoffe mit in die Kaserne oder nach Hause bringen.
- 3 Achten Sie aufeinander und ermutigen Sie Ihre Kollegen, die Verfahren zu befolgen.

Lesen Sie auch das Standardeinsatzverfahren für gute Hygiene bei einem Einsatz auf der Website [zivilsicherheit.be](http://zivilsicherheit.be) nach.

**Schützen Sie sich selbst und Ihre Kollegen.**



## AGGRESSIONEN

Genau wie den Mitgliedern anderer Rettungsdienste wird Ihnen manchmal aggressives Verhalten während der Einsätze entgegengebracht. Keine Form der Aggression ist akzeptabel - auch leichte körperliche oder verbale Übergriffe nicht. Aggression gehört nicht zum Berufsbild.

### Wie gehen Sie mit Aggressionen um?

- 1 Prüfen Sie zunächst, ob die Lage sicher ist, bevor Sie Maßnahmen ergreifen.
- 2 Melden Sie verbale oder körperliche Übergriffe immer dem Gefahrenverhütungsberater. Er ist für Sie da.
- 3 Bitten Sie eine Vertrauensperson, den Gefahrenverhütungsberater oder einen Vorgesetzten um Unterstützung.

Lesen Sie auf der Website [zivilsicherheit.be](http://zivilsicherheit.be) die häufig gestellten Fragen zu den Schritten, die Sie gegen jemanden unternehmen können, der sich aggressiv verhält.

**Melden Sie immer, wenn Sie Opfer von Aggressionen sind.**