

Fitnessstraining (im Studio)

Wer fit ist, fühlt sich geistig und körperlich wohl und ist im Alltag leistungsfähiger. Fitnessstraining kann zur Erhöhung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination betrieben werden. Es hat auch einen positiven Einfluss auf die Erhaltung der Mobilität und Vorbeugung von Stürzen im Alter. Für jede Alters- und Leistungsgruppe gibt es ein passendes Angebot.

Laut Statistik verletzen sich beim Fitnessstraining jährlich rund 4300 Personen. Achten Sie bei der Auswahl eines Studios darauf, dass qualifiziertes Personal vor Ort ist, das Sie in den

korrekten Gebrauch der Geräte einführt. Halten Sie sich an die Trainingsempfehlungen.

Tipps:

- Lassen Sie sich vor dem ersten Training von einer Fachperson beraten und instruieren.
- Wärmen Sie Ihren Körper vor dem Training auf, um Verletzungen vorzubeugen.
- Vermeiden Sie zu hohe Lasten und Gewichte und halten Sie sich an die Trainingsempfehlungen einer Fachperson.
- Trinken Sie vor, während und nach der sportlichen Aktivität ausreichend Wasser.
- Halten Sie sich an die Sicherheitsvorschriften Ihres Fitnessstudios und benützen Sie die Geräte gemäss der Instruktion der Fachperson.
- Machen Sie einen Check beim Arzt, falls Sie über 35 sind und längere Zeit keinen Sport betrieben haben.

*Ihr bfu-Sicherheitsdelegierter
Jörg Mülchi*

Auch 2017 war ein ereignisreiches Feuerwehrjahr

Zu 36 Ernstfalleinsätzen wurde die Feuerwehr Regio Jegenstorf in diesem Jahr aufgeboden. Es waren wiederum sehr verschiedenartige Einsätze, was die Vielseitigkeit unserer Feuerwehr beweist.

Da gab es einen Rohrleitungsbruch, im Sturm umgefallene Bäume, einen Defekt in einer Schnitzelheizung, zweimal eine Ölspur, verschiedene Brände: Sitzplatz, Wald, Grossballenpresse, Roller sowie einen Vegetationsbrand, diverse Insektenbekämpfungseinsätze, Wasserschäden und Verkehrsunfälle. Und zu ungunstiger Letzt gerieten ein Adventskranz und wenig später, sozusagen aufs Jahresende, auch noch ein Christbaum in Brand.



Foto: Roger Jost

Es wurde auch geübt – in der Freizeit!

Zu diesen vielen Einsätzen kam der Übungsbetrieb mit all den zahlreichen, übers ganze Jahr verteilten Übungen. Es fanden verschiedene Spezialtrainings statt (Atemschutz,

Elektroabteilung, Motorspritzen und Anhängeleiter). Zu erwähnen sind aber auch die Basis-, Kader- und Gesamtübungen.

Und gereist - an einem Samstag

... nämlich zunächst ins Schwerverkehrszentrum in Erstfeld, wo nicht fahrfähige Lenker, aber auch technisch nicht funktionierende Lastwagen rechtzeitig vor dem Befahren des Gotthard-Strassentunnels aus dem Verkehr gezogen werden, und nach dem Mittagessen ins Centro d'intervento del San Gottardo. Beeindruckend, wie die Schadenwehr Gotthard rund um die Uhr 365 Tage im Jahr für die Sicherheit im Tunnel Dienst leistet.

Auch wichtig

Die Aus- und Weiterbildung wurde auch in diesem Jahr nicht vernachlässigt, ebenso wenig wie die sportliche Betätigung, zum Beispiel am Atemschutzwettkampf in Grünenmatt, an der Volleyballnacht oder am Handdruckspritzenwettkampf in Frutigen.

Der Rekrutierung des Nachwuchses wird immer ein besonderes Augenmerk geschenkt. Einerseits besuchten Kindergarten- und Schulklassen das Feuerwehrmagazin, und zum Schluss erhielten sie das Feuerwehrbuch «Hallo Feuerwehr» mit nach Hause. Andererseits erfolgte auch das Umgekehrte: Die Feuerwehr besuchte die Schule. Der Anlass ist Thema des nachfolgenden Artikels in diesem Jegenstorfer.

Zu erwähnen ist ebenfalls die Hydrantenkontrolle. Alle 274 Oberflurhydranten in Jegenstorf und Münchringen wurden im Herbst kontrolliert – ein unabdingbarer Bestandteil der Versorgungssicherheit im Ernstfalleinsatz. (Scheunen und Ballmoos sowie Zuzwil und Iffwil gehören nicht zum Versorgungsgebiet der Emmental Trinkwasser, sondern zur Wasserversorgung Saurehorn, welche ihrerseits die Kontrollen durchführt.)

Interessierte sind herzlich willkommen – besuchen Sie unsere Website: www.jegenstorf.ch/feuerwehr

Thomas Winzenried / Sue Siegenthaler

der Sträucher und Büsche. Die drei Leiter der Aktion sind bereits seit längerem am Vorbereiten. Vor dem Eingang ins Schulhaus 2 richtet Res Grunder die Utensilien für den Küchenbrand ein, beim Fahrzeug hantiert Markus Sterchi mit den Feuerlöschern und in der Aula hat Roger Jost die Powerpoint-Präsentation aufgeschaltet für den Theorieteil. Die drei Klassen des 7. Schuljahres kommen in den Genuss der verschiedenen Vorführungen, mit dem Ziel, die angehenden 14-jährigen Jungs und Mädels für den nächsten Jugendfeuerwehrkurs vom 09. – 13.07.2018 zu animieren. Pro Klasse werden drei Gruppen gebildet, die parallel an den drei Standorten informiert – man könnte eigentlich sogar sagen, geschult – werden.

Wie muss ich mich im Ereignisfall verhalten?

Der Theorieteil findet in der Aula statt. Es ist eine sehr gut aufgebaute, anschauliche Powerpoint-Vorführung, die die Zuschauerinnen und Zuschauer durch gezielte Fragen von Roger Jost in den Bann zieht und sie damit zum Mitmachen anregt. Unter welcher Nummer alarmiert man die Feuerwehr? Wo ist der Sammelplatz? Wie findet man die Flucht- und Rettungswege?

Welches ist die häufigste Schadenursache bei einem Brand? (Elektrizität)

Welche Gemeinden sind in der Feuerwehr Regio Jegenstorf?



Foto: Sue Siegenthaler