



Wettbewerb

# FitForFire – dFFA

Das Deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen  
für Berliner Freiwillige Feuerwehren und  
Jugendfeuerwehren



**Sie wissen: Der Einsatzdienst bei der Feuerwehr ist sehr anspruchsvoll. Neben der hohen fachlichen Anforderung ist die körperliche Fitness eine elementare Voraussetzung. Nur wer gewisse sportliche Anforderungen erfüllt, kann auf die im Einsatz auftretenden Gefahrensituationen richtig reagieren.**

Die Unfallkasse Berlin und die Berliner Feuerwehr möchten die Angehörigen der Freiwilligen Feuerwehren und Jugendfeuerwehren dabei unterstützen, das Deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen (dFFA) abzulegen.

Ihre Wehr kann sich im Rahmen des Dienstsports darauf vorbereiten: Für das Training und die Abnahme des dFFA können eine Stunde pro Woche bzw. maximal vier Stunden pro Monat als Dienstsport abgerechnet werden.

Und die Mühe lohnt sich: Prämiert werden die Wehren bzw. Jugendfeuerwehren mit den prozentual meisten erreichten Abzeichen.



## Was ist das Deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen?

Das Deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen (dFFA) ist das sportliche Ehrenzeichen der Feuerwehr als Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Es bietet Feuerwehrangehörigen die Möglichkeit, die eigene körperliche Fitness in Bezug auf den Feuerwehreinsatzdienst zu überprüfen. Denn beim Ablegen dieses Fitnessabzeichens geht es um die Fähigkeiten „Kraft“, „Ausdauer“ und „Koordination“ – eben um das, worauf es bei ihrem ehrenamtlichen Dienst für die Allgemeinheit ankommt: den hohen Einsatzbelastungen gesundheitlich gewachsen zu sein. Eine genaue Beschreibung des Deutschen Feuerwehr-Fitness-Abzeichens und der Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen, finden Sie unter: [www.dfs-ev.de](http://www.dfs-ev.de).



deutsches  
Feuerwehr  
Fitness  
Abzeichen

Die Leistungstabelle für Jugendliche ist unter dem Link [www.berliner-jugendfeuerwehr.org](http://www.berliner-jugendfeuerwehr.org) veröffentlicht.



## Die Prämien

Die Unfallkasse Berlin prämiert seit 2013 die sportlichsten Freiwilligen Feuerwehren des Landes Berlin und deren Jugendfeuerwehren.

Das Preisgeld wird für die Angehörigen der Freiwilligen Feuerwehr und die Angehörigen der Jugendfeuerwehr getrennt ausgelobt. Die Wehr mit den meisten erreichten Sportabzeichen, prozentual gemessen an der Gesamtzahl der Angehörigen, gewinnt folgende Preise:

- ▶ **1. Preis** 500 Euro
- ▶ **2. Preis** 300 Euro
- ▶ **3. Preis** 200 Euro
- ▶ **4. und 5. Preis** je 100 Euro

Entscheidend ist dabei nicht die Leistungsstufe (Gold, Silber oder Bronze). Je Teilnehmerin und Teilnehmer wird nur ein dFFA gewertet.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das dFFA kann an alle Angehörigen der Feuerwehren und weiteren BOS-Organisationen verliehen werden. Die Teilnehmenden müssen nicht im aktiven Einsatzdienst stehen und können somit auch Mitglieder der Ehrenabteilung sein. Für Jugendliche bestehen gesonderte Leistungsanforderungen, die beim Landessportreferenten oder dem Landesjugendfeuerwehrwart angefordert werden können.

Die Teilnehmenden, die erfolgreich das dFFA abgelegt haben, erhalten eine Urkunde und eine Bandschnalle der Deutschen Feuerwehr-Sportföderation e. V.

Die Prüfungen zum dFFA dürfen nur von gesunden Teilnehmenden abgelegt werden. Im Zweifel wird eine ärztliche Untersuchung empfohlen.



## Was müssen Sie tun?

- ▶ Versuchen Sie möglichst viele Personen aus Ihrer Wehr zu motivieren, das Deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen (dFFA) abzulegen.
- ▶ Sämtliche weiterführenden Informationen (zum Beispiel eine Auflistung der zzt. Prüfberechtigten für das dFFA) können Sie der Internetseite entnehmen: [www.dfs-ev.de](http://www.dfs-ev.de).
- ▶ Nachdem die Angehörigen der Freiwilligen Feuerwehr bzw. Jugendfeuerwehr die Prüfungen des Fitnessabzeichens durchlaufen haben, senden Sie das Original der Prüfkarte an den Landessportreferenten der Berliner Feuerwehr.
- ▶ Gewertet wird immer das abgelegte dFFA eines Kalenderjahres. Spätester Einsendetermin der Prüfkarte ist jeweils der 31. Januar des Folgejahres.

Nach Auswertung der Ergebnisse erfolgt die Prämierung der sportlichsten Freiwilligen Feuerwehren des Landes Berlin und deren Jugendfeuerwehren im Frühjahr des darauffolgenden Jahres!

## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2  
12277 Berlin  
Telefon: 030 7624-0  
Fax: 030 7624-1109  
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de  
www.unfallkasse-berlin.de

### Weitere Auskünfte erhalten Sie

#### zum **Fitnessabzeichen**

Berliner Feuerwehr – Landessportreferent  
Telefon: 030 38728-1111  
E-Mail: FitForFire@berliner-feuerwehr.de

#### zum **Wettbewerb FitForFire – dFFA**

Unfallkasse Berlin – Abteilung Prävention  
Telefon: 030 7624-0  
E-Mail: FitForFire@unfallkasse-berlin.de

Herausgeber: Unfallkasse Berlin | Umsetzung: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen | Stand: Juni 2024  
Druck: KEUCK Medien GmbH & Co. KG, Max-Planck-Straße 8, 47638 Straelen  
Fotos: Berliner Feuerwehr

Best.-Nr. UKB I 27