

## Polizei trainiert gesund

### Ganzheitliches Konzept gefordert

Ein Ergebnis des GdP-Einsatzforum 2021 zur Studie „Echt heiß: die Körperschutzausstattung der Polizei“ war, dass es dringenden Änderungsbedarf der sog. Dienstsporrichtlinie (Landesteil zum Leitfaden 290) gibt.

Darauf aufbauend führten wir einen Workshop durch, bei dem die Teilnehmenden Verbesserungsbedarfe erarbeiteten. Abgerundet wurde der Workshop durch konkrete Empfehlungen von Dr. Jan-Peter Goldmann von der Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) aus Studien mit der Polizei Nordrhein-Westfalen.

Die GdP kommt zu dem Ergebnis, dass es für die Polizei Rheinland-Pfalz ein gänzlich neues Konzept zu einem „Gesundheitstraining in der Polizei RLP“ geben muss.

Nachfolgende Aspekte sind daher für uns leitend:

- Es ist von essenzieller Bedeutung, dass alle Mitarbeitenden gesund und leistungsfähig sind, um den Herausforderungen einer modernen Bürgerpolizei gerecht zu werden.
- Ein gut strukturierter und konzipierter Gesundheits- und Arbeitsschutz ist ein großer Anreiz zur Personalgewinnung und –bindung, auch für die sog. Generation Z und sollte in die polizeiliche Werbestrategie integriert werden.
- Das neu konzipierte Gesundheitstraining orientiert sich an den körperlichen Anforderungen des jeweiligen Arbeitsplatzes und führt so zu einer Senkung der Beschwerden bzw. Ausfallzeiten.
- Es bedarf einer Änderung der Organisationskultur bzgl. der Notwendigkeit zur Gesunderhaltung. Aufgaben und Belastungen steigen zunehmend, daher ist es Selbstverständnis und Aufgabe aller Führungsebenen, krankheitsbedingte Ausfälle mit allen Mitteln zu verhindern.

#### 1. Rahmenbedingungen

##### **Ziel: Konfiguration eines Gesundheitstrainings**

Ein neues Gesundheitstraining muss eingebettet sein in ein Gesamtkonzept zur polizeilichen Gesundheitsstrategie, unter Beteiligung der Wissenschaft, der Zentralstelle für Gesundheitsmanagement (ZfG) und einer breiten Beteiligung der Beschäftigten aller Sparten. Die Begriffe Sport bzw. Training müssen für die Polizei definiert werden und sich an konkreten Zielen orientieren. Um diese zu erreichen, bedarf es detaillierter Maßnahmen. Je nach dienstlicher Tätigkeit muss ein Mindestmaß an körperlichen Anforderungen erhoben werden.

**Vier Stunden Dienstsport pro Monat für Polizeibeamtinnen und -beamte reichen zur Zielerreichung bei weitem nicht aus und**



**Gewerkschaft  
der Polizei**

*Leidenschaft für mehr!*

werden in der Praxis teils sogar ad absurdum geführt. Bedeutsam ist die Abgrenzung zum Einsatztraining. Dieses verfolgt separate Ziele und ist mit dem Gesundheitstraining nicht zu verknüpfen.

Teilziele eines modernen und zielgerichteten Gesundheitstrainings:

1. Es kommt zu einer Verbesserung des Gesundheitsstatus:  
senkt den Blutdruck,  
reduziert Körpermasse und Körperfette,  
erhöht die Sauerstoffaufnahmekapazität,  
senkt die Ruheherzfrequenz.
2. Das Risiko von Erkrankungen wird gesenkt:  
verringert das Risiko für koronare Herz-Krankheiten,  
verringert das Diabetes-Risiko (um bis zu 28%),  
reduziert das Herzinfarktrisiko (um bis zu 20%).
3. Die Gesundheit gilt als hoher Wert für alle Mitarbeitenden:  
gesündere Mitarbeitende,  
größere Leistungsfähigkeit,  
sinkende Krankenquoten/gesundheitliche Beeinträchtigungen,  
Anreize zur Personalgewinnung und –bindung,  
eine Einheitlichkeit bei Wechseln zw. den Behörden wird gefördert,  
bessere Außenwirkung/Sicherheitsgefühl der Bürgerinnen und Bürger

Eine Unterscheidung der zu betrachtenden Gruppen innerhalb der Polizei erfolgt nach den jeweiligen dienstlichen Tätigkeiten. Einen Anhalt bieten Inhalte der PDV 211. Ausdauer und Kraft werden individuell anhand der zu definierenden dienstlichen Belastungen trainiert.

Aus wissenschaftlicher Sicht bildet das Alter von 40 Jahren einen Wendepunkt (Ü40/U40), weshalb diese zwei Gruppen unterschiedlich betrachtet werden müssen. Durch gezieltes Training schafft man es 20 Jahre lang körperlich 40 zu bleiben. Eingeschränkte Dienstfähigkeiten können reduziert und ein besseres Arbeiten bis zum Ruhestandseintritt ermöglicht werden.

Gefährdungsbeurteilungen zu den Anforderungen an den jeweiligen Arbeitsplatz müssen durchgeführt werden.

Folgende Tätigkeitsgruppen gilt es zu betrachten:

- a) Büroarbeitende  
Notwendigkeit eines Grundlagen- sowie eines gezielten Gesundheitstrainings und für beanspruchte Körperpartien mit moderater Bewegung (digitale Anleitung 2x30 Min. oder 3x20 Min. pro Woche von Schulter-Nacken-Rücken-Übungen) im Rahmen des BGM.
- b) Mitarbeitende mit schwerer Schutzausstattung (LebEI oder KSA)  
Bei steigender körperlicher Aktivität und Dringlichkeit der Leistungsfähigkeit in Einsatzlagen erfolgt ein Aufbautraining unter professioneller Betreuung. Zusätzlich zu a) wird ein konzeptionell aufgelegtes Aufbautraining für LebEI-Lagen oder (lange) KSA-Tragezeiten durchgeführt.



**Gewerkschaft  
der Polizei**

*Leidenschaft für mehr!*

c) Polizeibedienstete mit Außendienst

Die DSHS hat für den Wechselschichtdienst (WSD) erhoben: Ca. 70% Sitzen und Stehen, 20% langsames Gehen, 10% zügiges Gehen, 1%. Laufen. Zusätzlich zu A) ist ein Training für bspw. plötzliche Festnahmen zum Heben, Strecken sowie Griffkraft beim Festhalten nötig.

Korridore für die benötigte Leistungsfähigkeit in den einzelnen sportlichen Bereichen müssen ermittelt werden, um sog. Allrounder zu trainieren, keine „Meister“.

Digitale Gesundheitstrainings müssen künftig gestaltet und die Örtlichkeiten des Trainings flexibler werden. Es bedarf eines Jahresdienstsportkontos und analog zum Bekleidungs-Webshop muss zwingend P-Online erneuert werden.

## 2. Sportarten

**Ziel: Ein breites Angebot erhöht die Akzeptanz und animiert zum Trainieren.**

Die DSHS empfiehlt ein simultanes (crossfitähnliches) Training, wie bspw. Joggen zum Hindernisparcours oder Joggen mit Seilspringen. Am Ende steht das Dehnen.

Das Eingehen auf persönliche Neigungen oder auch die Ausübung im Verein führt zu mehr Trainingsteilnahmen. Es muss zu einer weitaus besseren Anerkennung der Sportübungsleitenden kommen, daher fordern wir die Pilotierung dieser Tätigkeit im Nebenamt unter gleichzeitiger Reduzierung der dienstlichen Aufgaben.

Eine Reflexion des Landesteils zum Leitfaden 290 zu den aufgelisteten Einzel- und Mannschaftssportarten muss erfolgen. Gesundheits- und Präventionssport (GuP) muss neu definiert werden, denn auch Kraftsport ist GuP, dies bestätigt die DSHS.

## 3. Wettkampfsport

**Ziel: Anpassung an die Wünsche und Bedürfnisse der Beschäftigten**

Die Ziele des Wettkampfsports müssen erhoben werden und inwiefern Gesundheits- und Wettkampfsport vereinbar sind. Gibt es ein dienstliches Interesse am Wettkampfsport, muss deren Teilnahme auch die entsprechende Wertschätzung erfahren. Die Teilnehmendenzahlen gehen weiter zurück, die Ursachen gilt es zu ermitteln. Die leistungsstärkste Gruppe – die Studierenden – wird nicht sinnvoll einbezogen.

Es gilt zu prüfen, inwiefern ggfls. dienstliche „Events“ statt Meisterschaften, die eine Teilnahme im Team oder insgesamt niedrigschwellig ermöglichen, besser angenommen werden. Voraussetzung ist zudem eine adäquate Stundenvergütung.



#### 4. Ausgestaltung Trainingsräumlichkeiten

**Ziel: Eine gute Ausstattung fördert das Training im dienstlichen Alltag.**

Die DSHS hat erhoben, dass 6861€ für die Grundaussstattung von fünf Dienststellen benötigt werden. Es gilt die Devise: Weniger ist Mehr. Zudem hat die Deutsche Sporthochschule Übungsanleitungen für die Polizei NRW entwickelt. Auch die Polizei RLP benötigt eine Kooperation mit dieser Institution oder einer vergleichbaren Einrichtung. Die Gelder für die Ausstattung der Dienststellen müssen im Haushalt zur Verfügung stehen.

Mit der Umsetzung unseres Forderungspapiers würde ein Beitrag zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wertschätzung der dienstlichen Leistung erbracht werden. Die Gesundheit stellt eines der höchsten Güter für die Beschäftigten dar und würde den Anforderungen an den sich ändernden Arbeitsmarkt und die Nachwuchsgewinnung Rechnung tragen.

**Der Landesvorstand**

