

Brandmænd får pulsen op

Selvom arbejdet som brandmand indimellem giver sved på panden, er det ikke helt nok. Nu er Fredericias brandmænd kommet på skrump.

Af Martin Hammer ★ foto: Niels Åge Skovbo



Brandmændene Per Larsen, Søren Andersen, og Erik Uldall Andersen har alle fået en mærkbart bedre kondition. De overflødige kilo er sværere at smide.

På Fredericia Brandstation slides der i motionsrummet for at få vægten ned. Brandmændene er med i et stort motions- og sundhedsprojekt, de selv har døbt 'Fra runde til sunde'.

"I gennemsnit vejede vi en tredjedel for meget, og konditionen lå en tredjedel for lavt," afslører tillidsrepræsentant **Erik Uldall Andersen**.

Brandmændene har selv indrettet og bygget motionsrummet på stationen, hvor de må træne en time om dagen i arbejdstiden. Men der er også sundere kost på programmet. Brandmændene, som selv kokkerer under deres vagter, er blevet belært om at spise sundt.

"I starten var der lidt mukkeri i kroge-ne," beretter Erik Uldall Andersen. "For ingen skal bestemme, hvad vi skal spise. Brandmænd er meget konservative."

Men nu er alle med, og der er opstået et fællesskab omkring projektet. Brandmændene har oprettet både løbe- og svømmehold. Og resultaterne er begyndt at vise sig.

"Jeg har tabt tre kilo, men ellers er der blevet ommøbleret, og jeg har fået flere muskler. Jeg har fået det meget bedre. Alt går nemmere," siger Erik Uldall Andersen, som ikke er i tvivl om, at det samme gælder alle hans kolleger. ★

mail@martinhammer.dk



Tidligere var det nok, at vi bare kunne trække vejret selv. Så længe vi kunne passe vores arbejde, var der ingen krav.

ERIK ULDALL ANDERSEN, BRANDMAND

Fra runde til sunde

Projektet har modtaget 911.000 kroner fra Forebyggelsesfonden, og brandstationen bidrager selv med 550.000 kroner. Til efteråret skal målinger vise, hvor gode resultater projektet har givet.

Mad til brandfolk

Brandmændene vil i samarbejde med kokken Rasmus Kibsgaard udgive en kokebog med sunde retter. Overskuddet skal gå til Julemærkehjemmene.