



Gids voor opstart van een conditiebeleid binnen een hulpverleningszone



NETWERK BRANDWEER

Gids voor opstart van een

Conditiebeleid binnen een hulpverleningszone

Op vraag van de zonecommandanten van de hulpverleningszones en in kader van het memorandum *Tien prioriteiten voor de [Vlaamse] Brandweer* van Netwerk Brandweer, werd in september 2019 de start gegeven voor een nieuwe werkgroep. De opdracht van de werkgroep bestond uit het ontwikkelen van een visie over de zones heen inzake het conditiebeleid voor operationele brandweermannen/-vrouwen.

Uit wat bestaat een goed conditiebeleid? Hoe bouw je dat best op?

Welke criteria en randvoorwaarden zijn belangrijk?

Het doel van de hulpverleningszones is immers brandweermensen voorzien van alle benodigde technische kennis en vaardigheden noodzakelijk om veilig te interveniëren, gecombineerd met een goede gezondheid en de juiste fysieke conditie.

De missie van de werkgroep is het aanreiken van een leidraad met vrijblijvende criteria voor de opstart van een conditiebeleid in een hulpverleningszone.





MEMORANDUM

Tien prioriteiten voor de [Vlaamse] Brandweer

netwerk  brandweer



Onverwachte oproepen op elk moment van de dag, gevaarlijke opdrachten, tijdsdruk in adviesverlening ... Het brandweerwerk is bijzonder belastend. Om een fysiek en mentaal fit korps te verzekeren, moet de brandweer een integraal gezondheidsbeleid kunnen voeren. Met begeleiding en ondersteuning van professionals, maar ook met leidinggevenden die de zorg voor de gezondheid van hun medewerkers als een expliciete opdracht meekrijgen.

Uit het memorandum Tien prioriteiten voor de [Vlaamse] Brandweer van Netwerk Brandweer (2019)

Inhoudstafel

Inleiding	6
1 Bij aanwerving	7
1.1 Wettelijk kader	7
1.2 Fysieke doelstellingen	7
1.3 Fysieke begeleiding	8
1.4 Aanbevelingen	9
2 Tijdens de opleiding	10
2.1 Wettelijk kader	10
2.2 Fysieke doelstellingen	10
2.3 Fysieke begeleiding	10
2.4 Aanbevelingen	11
3 Tijdens de loopbaan	12
3.1 Wettelijk kader	12
3.2 Fysieke doelstellingen	13
3.3 Fysieke begeleiding	13
3.4 Aanbevelingen	13
4 Stakeholders	15
4.1 Interne stakeholders	15
4.2 Externe stakeholders	16
5 Praktische invulling en randvoorwaarden voor sportbegeleiding	17
5.1 Begeleiding en oefenschema's	17
5.2 Pro/contra-analyse fitness en zandsport	18
5.3 Sportinfrastructuur	19
Bijlagen	21
Bijlage 1 Oorsprong lichamelijke geschiktheidsproeven FGA	21
Bijlage 2 Wat is een VO ₂ max?	22
Bijlage 3 Sportinfrastructuur- en toestellen: fitnesszaal	24
Bijlage 4 Sportinfrastructuur: Sporthal	26
Bijlage 5 Checklist voor een risico-analyse van een fitnessruimte	27



Inleiding

Hulpverlener zijn is fysiek maar ook mentaal een zware job. Een brandweerman/-vrouw moet in extreme omstandigheden goed functioneren. Hij garandeert zo zijn eigen veiligheid, die van zijn collega's en die van de inwoners die hij beschermt. Daarom is fit zijn, lichamelijk en psychisch, in deze job van cruciaal belang.

Met deze leidraad kan je als hulpverleningszone een conditiebeleid opstarten, implementeren of op punt stellen, afhankelijk van de huidige situatie van je hulpverleningszone. We reiken met dit document vooral een praktische aanpak aan. In de bijlagen kan je heel wat *good practices* voorbeelden bekijken, handige tools ontdekken en een aantal verduidelijkende theoretische kaders lezen.

De leidraad is opgesteld overeenkomstig de verschillende fasen in een carrière van een brandweerman/-vrouw. Zo starten we bij het federaal geschiktheidsattest. Het behalen van dit attest is het prille begin van een mogelijke carrière bij een hulpverleningszone. Vervolgens nemen we de aanwervingsvoorwaarden onder de loep alsook de opleidingsperiode waarin de kandidaat wordt klaargestoomd tot volwaardig brandweerman/-vrouw. Als laatste focussen we op de loopbaan van een brandweerman/-vrouw en wat de vereisten zijn om fysiek paraat te zijn én te blijven voor de job.

We geven eveneens tips mee over trainingsschema's, het inrichten van een sportruimte en wie te betrekken bij de opstart van een conditiebeleid.

1 Bij aanwerving

1.1 Wettelijk kader

1.1.1 FEDERAAL GESCHIKTHEIDSATTEST

Het administratief statuut, Boek 4, Titel 1, Hoofdstuk 1 bepaalt dat een kandidaat brandweerman/-vrouw houder moet zijn van een federaal geschiktheidsattest, of afgekort een FGA. Het behalen ervan omvat drie modules. De eerste module is een competentietest. De tweede module is een operationele handvaardigheidstest en de derde module bestaat uit een reeks lichamelijke geschiktheidsproeven. Het federaal geschiktheidsattest is voor onbepaalde duur geldig, met uitzondering van de lichamelijke geschiktheidsproeven. Die zijn twee jaar geldig (vanaf de datum van het afsluiten van het proces-verbaal van de geschiktheidsproeven waaraan de kandidaat deelnam).

1.1.2 AANWERVINGSONDERZOEK

Voor het wettelijk kader van het aanwervingsonderzoek voor een kandidaat brandweerman/-vrouw verwijzen we naar enerzijds naar de Codex¹ over welzijn op het werk, werknemers die je in dienst neemt voor een veiligheidsfunctie, een functie met verhoogde waakzaamheid of voor activiteiten met een bepaald risico moeten op medisch onderzoek tijdens de laatste fase van het rekruteringstraject. Anderzijds verwijzen we naar de CoPrev normen², met betrekking tot het medisch toezicht en medische geschiktheidscriteria voor brandweerlieden. Een hulpverleningszone kan bovenop §artikel 37 uit Koninklijk besluit tot bepaling van het administratief statuut van het operationeel personeel van de hulpverleningszones, bijkomende aanwervingsvoorwaarden opleggen.

1.2 Fysieke doelstellingen

1.2.1 FEDERAAL GESCHIKTHEIDSATTEST

De fysieke proeven van het federaal geschiktheidsattest testen uithouding en kracht. In totaal moet een kandidaat voor negen van de elf testen slagen, waarbij de eerste twee eliminerend zijn. Slaagt een kandidaat niet in de looptest van 600m in 2 min 45 sec of in het beklimmen van de luchtladder van 30m hoogte binnen de 5 min, dan mag hij/zij niet door naar de volgende proeven. De oorsprong van de lichamelijke geschiktheidsproeven staat beschreven in bijlage 1.

1.2.2 AANWERVINGSONDERZOEK

Eens een kandidaat het FGA op zak heeft, kan hij/zij solliciteren bij een hulpverleningszone. Hiervoor dient de kandidaat bij het aanwervingsonderzoek bij de arbeidsgeneeskundige dienst te slagen.

¹ Boek 1 Codex, titel 4 Maatregelen ivm het gezondheidstoezicht op de werknemers

² Kiss P, Verhoogen R, Batens N, Laigle F, Jacobs A, der Weduwe A, Geldhof A, Swinnen N, De Smet A, Pirotte A. Medisch toezicht en medische geschiktheidscriteria voor brandweermannen consensus externe diensten voor preventie en bescherming op het werk. Brussel CoPrev 2009 ("Einddocument van de CoPrev werkgroep Medische Criteria Brandweermannen")

In de Coprev normen wordt minimaal een maximale zuurstofopname van 45ml/kg/min³ vooropgesteld voor een inspanningstest.

Indien de zone dit als bijkomende aanwervingsvoorwaarde stelt, bepaalt de zone in samenspraak met de arbeidsgeneeskundige dienst bij welke instantie de maximale inspanningstest wordt afgenomen en welk protocol wordt gebruikt. De eindverantwoordelijkheid qua medische geschiktheid bij de indiensttreding ligt bij de arbeidsarts.

1.3 Fysieke begeleiding

Een kandidaat bereidt zichzelf voor op enerzijds het federaal geschiktheidsattest met onder andere de fysieke proeven en anderzijds het aanwervingsonderzoek.

1.3.1 FYSIEKE PROEVEN

Met de fysieke proeven wordt de lichamelijke geschiktheid van een kandidaat getest op vlak van uithouding en kracht. In totaal moet een kandidaat voor negen van de elf testen slagen, waarbij de eerste twee, de looptest en de laddertest, eliminerend zijn. Slaagt een kandidaat dus niet in één van deze twee testen dan mag hij of zij niet naar de volgende proeven.



Foto: Iris Geuens

Uit ervaring van de testafnemers blijkt dat de proeven die het meeste worden overgeslagen de volgende zijn:

- optrekken
- klauteren over balk

1.3.2 AANWERVINGSONDERZOEK

Een kandidaat brandweerman/-vrouw zou volgens de [Coprev-normen](#) een maximale zuurstofopname van 45 ml/kg/min moeten halen. Het behalen van deze norm tijdens aanwerving en benoeming kan een afspraak te zijn tussen arbeidsarts en de hulpverleningszone. De arbeidsarts neemt bij aanwerving een maximale inspanningstest af met maximale zuurstofopname-meting of analyseert de testresultaten behaald in een extern instituut. De arbeidsarts oordeelt over de medische geschiktheid van de kandidaat brandweerman/-vrouw. Een bepaling van de maximale zuurstofopnamecapaciteit vóór het afleggen van de maximale inspanningstest in labo-setting, is aan te raden. De kandidaat komt zo te weten of er al dan niet extra getraind dient te worden om de slaagkansen te vergroten.

3 *Medisch toezicht en medische geschiktheidscriteria voor brandweermannen (CoPrev); pagina 9, Tabel 1: overzicht van de arbeidsgebonden risicofactoren voor de gezondheid voor brandweermannen (in cursief de bijkomende risicofactoren voor duikers en gaspakdragers).*

1.4 Aanbevelingen

- Een hulpverleningszone informeert op voorhand een kandidaat brandweerman/-vrouw correct over het onderzoek betreffende de vereiste medische geschiktheid. Dit kan via een folder of via een website.
- Het behalen van de Coprev-norm is een goede maatstaf voor de maximale zuurstofopname van de kandidaat. Het is dan ook sterk aangeraden om als hulpverleningszone het mandaat te geven aan de arbeidsarts om deze norm toe te passen bij aanwerving.
- Een hulpverleningszone kan kandidaten helpen bij het **behalen van het federaal geschiktheidsattest**. Dat kan aan de hand van een infosessie, een oefenschema of een oefentraject voor de fysieke proeven zodat de kandidaat zich maximaal kan voorbereiden.

Voorbeelden zijn:

- [Start to FGA](#) in verschillende hulpverleningszones
- [Brandweercoach](#) in Brandweer Zone Rand
- ...

- Een hulpverleningszone kan **bij aanwerving** een kandidaat brandweerman/vrouw **onderwerpen aan bijkomende eliminerende fysieke proeven**, die complementair zijn aan de reeds afgelegde fysieke proeven van het FGA. “

Voorbeelden zijn:

- zwemmen;

Brandweer Zone Antwerpen neemt bijvoorbeeld een bijkomende zwemproef af (200m schoolslag met hoofd boven water binnen de 6 minuten)

- optrekken, pompen of slepen van gewicht van 80kg;

Dit om de kracht, die nodig is om een slachtoffer te evacueren, van het bovenlichaam van een kandidaat extra te testen.

- Een hulpverleningszone kan een kandidaat-brandweerman/-vrouw onderwerpen aan **een bijkomende indicatieve uithoudingstest** zoals lopen over een afstand van 2400m. Deze test wordt bovenop de fysieke proef 600m lopen van het federaal geschiktheidsattest afgenomen.
- Een voorbeeld hoe een looptest er zou kunnen uitzien om de norm van 45 ml/min/kg te behalen is opgenomen in tabel 1 in bijlage 2.

2 Tijdens de opleiding

2.1 Wettelijk kader

De kandidaat-brandweerman/-vrouw kan starten als rekrut aan de opleiding B01 na een positieve sollicitatie bij de hulpverleningszone van zijn of haar keuze. In de opleiding komt in [module 5](#) fysieke paraatheid aan bod. Deze module omvat 4 lesuren theorie. Via deze module verwerft de rekrut de nodige competenties voor:

- Het opnoemen van de regels voor de drill;
- voor de sportieve basis;
- voor de fysieke evaluatie van deze module;
- het uitvoeren van de drillprocedures en de oefeningen gelinkt met de sportieve basis;
- een goed besef van de noodzaak van drill;
- de noodzaak om als brandweerman actief te sporten.

Na het behalen van het brevet B01 start de stageperiode. De totale stageperiode eindigt één jaar na het behalen van dit **brevet**⁴. Na de stageperiode zijn volgende beslissingen door de stagecommissie mogelijk:

- De rekrut wordt benoemd;
- de stageperiode wordt verlengd;
- ontslag wegens beroepsongeschiktheid.

2.2 Fysieke doelstellingen

De fysieke doelstellingen moeten na het beëindigen van de opleiding en bij benoeming minstens even hoog zijn als de fysieke doelstellingen die gedurende de ganse carrière worden verlangd worden van een brandweerman/-vrouw.

2.3 Fysieke begeleiding

Er dient ook een onderscheid gemaakt te worden tussen vrijwillige brandweerman/-vrouw en beroepsmedewerkers qua tijdsinvulling en begeleidingsmogelijkheden. Rekruten die aangenomen zijn in het beroepskader kunnen tijdens hun dagtaak begeleid sporten. Voor vrijwilligers kan er een individueel programma aangeboden worden om af te werken binnen de eigen tijds mogelijkheden.

Een goed uitgedacht sportief traject kan uitgeschreven worden betreffende de aspecten die zeker aan bod moeten komen in de sportieve opleiding van een rekrut. De nadruk van het sportief opleidingstraject zou moeten liggen op regelmaat van training en rust en bijsturing van individuele tekortkomingen. Tussentijdse evaluatiemomenten kunnen naar keuze worden ingebouwd.

⁴ artikel 39 uit Koninklijk besluit tot bepaling van het administratief statuut van het operationeel personeel van de hulpverleningszones

2.4 Aanbevelingen

- We willen tijdens de opleiding- en stageperiode collega's blijven motiveren om aan de fysieke conditie te werken. De werkgroep is van mening dat het afnemen van een intern georganiseerde fysieke test op het einde van de stageperiode de kans vergroot dat de kandidaat gemotiveerd blijft om aan zijn/haar conditie te blijven werken.
- Een hulpverleningszone **begeleidt de rekrut** actief in de stageperiode in kader van het **halen van de fysieke doelstellingen** en de fysieke test. In het deel 5. staan daarvoor praktische tips.
- Een hulpverleningszone **werkt** hiervoor **nauw samen** met volgende actoren: brandweerschool, sportmonitor, opleidingsofficier, stagebegeleider, ploegoverste, ...
- Een rekrut die in het beroepskader wordt aangeworven krijgt de kans om **op dienst te sporten**; individueel, in ploeg of begeleid, aan de hand van een trainingsprogramma voorzien door de hulpverleningszone, 2 à 3 keer per week. We beseffen dat, voor het vrijwilligerskader, het op dienst sporten moeilijker ligt dit. Daarom raden we het gebruik van een trainingsprogramma dat de vrijwilliger zelfstandig kan uitvoeren sterk aan als alternatief. Voorstellen van alternatieven zijn terug te vinden in 5.1.
- Een rekrut ondergaat **bij benoeming een medisch onderzoek** gelijkend aan het aanwervingsonderzoek. Dit onderzoek, is geregeld via het verplicht medisch onderzoek bij verandering van functie, en vindt plaats na de opleiding en net voor de benoeming.



3 Tijdens de loopbaan

3.1 Wettelijk kader

Aangezien elk personeelslid zowel bij aanwerving als bij benoeming dient te slagen voor lichamelijke geschiktheidstesten, kan derhalve gesteld worden dat hij of zij te allen tijde moet kunnen slagen voor de geschiktheidstesten zoals opgenomen in de [Ministeriële Omzendbrief van 1 maart 2017](#) aangaande de fysieke paraatheid van de operationele personeelsleden van de hulpverleningszones en accreditatie van de dragers adembescherming. Met de omzendbrief wil men richtlijnen meegeven om een zekere mate van uniformiteit te creëren tussen de hulpverleningszones onderling.

De geschiktheidstest is een geïntegreerde proef die 3 onderdelen combineert: adembeschermingslabo, brandbestrijdingsbaan en traplooptest. Deze geschiktheidstest, om de fysieke paraatheid van het operationeel kader te testen, zou deel moeten uitmaken van het zonaal beleid rond opleiding. Eventuele maatregelen bij het niet slagen in de proef dienen in het zonaal beleid vast te worden gelegd door de zoneraad. De zoneraad bepaalt dus de modaliteiten van de periodieke fysieke proeven. Zowel de frequentie, de inhoud als de eventuele remediëringmaatregelen maken het voorwerp uit van een afzonderlijk reglement dat de zoneraad goedkeurt.

Volgens de Ministeriële Omzendbrief

1. Een operationeel personeelslid dat niet slaagt voor de accreditatie “**Adembescherming**” dient binnen de 6 maanden zijn test opnieuw af te leggen. Na de tweede keer niet slagen dient er een aangepast en intensief trainingsprogramma opgesteld te worden. Indien men nog niet slaagt dient de zonecommandant te bekijken of het personeelslid nog geschikt is als ademluchtdrager.
2. Een operationeel personeelslid dat niet slaagt voor de testen van de **fysieke paraatheid** dient binnen de 6 maanden zijn testen opnieuw af te leggen. Na de tweede keer niet slagen dient er een aangepast en intensief trainingsprogramma opgesteld te worden en dit onder supervisie van een sportdeskundige. Wanneer ook blijkt dat een trainingsprogramma onvoldoende is dan dient de arbeidsarts na te gaan of het personeelslid nog geschikt is voor zijn functie.

Een jaarlijks medisch onderzoek is verplicht volgens [KB 28 mei 2003](#). De arts wordt uitgenodigd om in zijn beoordeling de fysieke paraatheid en accreditatie van adembescherming mee in overweging te nemen. Het medisch onderzoek dient op korte termijn na het afleggen van de proef plaats te vinden.

Daarnaast legt [de welzijnswet van 4/8/1996](#) op dat de werkgever de nodige maatregelen dient te treffen ter bevordering van het welzijn van zijn werknemers bij uitvoering van hun werk.

De operationele brandweermannen worden, gezien de vele risico's, jaarlijks onderworpen aan een medische keuring door de arbeidsgeneeskundige dienst die bepaalt of de betrokkene medisch geschikt is voor het uitoefenen van zijn/haar functie. De frequentie van een medisch onderzoek kan afwijkend zijn per hulpverleningszone.

Het feit dat iemand medisch geschikt wordt bevonden voor de dienst impliceert niet vanzelfsprekend dat hij volledig operationeel ingezet kan worden. De arbeidsarts evalueert eveneens de laatst afgelegde fysieke proeven. Dit kan leiden tot:

- een volledige inzetbaarheid;
- een beperkte inzetbaarheid met voorwaarden;
- het medisch ongeschikt zijn van het personeelslid.

3.2 Fysieke doelstellingen

In de COPREV-normen is als $VO_2\text{max}$ bepaald dat de ondergrens van een ademluchtdrager is vastgelegd op 38 ml/kg/min. Dit is de reservecapaciteit om in noodgevallen fysieke arbeid te kunnen leveren.

Belangrijk is dus de inschatting van de arbeidsarts om iemand met een lagere $VO_2\text{max}$ toch toestemming te geven tot operationeel ademluchtdrager. Zo zal bijvoorbeeld een bodybuilder met meer spiermassa meer gewicht in de schaal leg en daarom een lagere relatieve $VO_2\text{max}$ bekomen.

Voor bepaalde specialisaties ligt de norm voor de $VO_2\text{max}$ hoger. De piekbelasting voor gaspakdragers bijvoorbeeld is extreem hoog. Het dragen van een gaspak alleen al kan tot 80% van de $VO_2\text{max}$ vragen. Bijkomstige hittebelasting rechtvaardigt de hoge $VO_2\text{max}$ vereiste. De minimum $VO_2\text{max}$ voor een duiker is vastgelegd op 40 ml/kg/min en voor een gaspakdrager is die vastgelegd op 45 ml/kg/min.

3.3 Fysieke begeleiding

Men dient er rekening mee te houden dat leeftijd een negatieve impact heeft op het conditieniveau indien dit niet gecompenseerd wordt met de nodige sportbeoefening. De maximale zuurstofopname kan tot 10% per decennia dalen. Indien een personeelslid de norm van 38 ml/kg/min niet meer haalt, dient men in overleg met de postoverste, de zonecommandant en de sportmonitor individueel de mogelijkheden te bekijken naargelang de functies die de collega zijn toebedeeld.

De werkgroep ziet in de PPMO-testen duidelijke voordelen zoals herkenbaarheid en praktijkgerichtheid maar ziet ook voordelen en opportuniteiten in andere testen. De zone kan desgewenst ook een andere test gebruiken om de fysieke paraatheid van haar medewerkers te testen. Het is een aanbeveling van de werkgroep om jaarlijks, bovenop de PPMO test, of tweejaarlijks een uithoudingstest te organiseren.

3.4 Aanbevelingen

- Een hulpverleningszone ziet er op toe dat de **afname van een geschiktheidstest gebeurt door goed opgeleide testleiders** bij voorkeur met een sportieve basiskennis of achtergrond.
- Wanneer een operationeel personeelslid niet slaagt in de geschiktheidstest, wordt een programma voor de verbetering van de fysieke paraatheid voorgesteld.

Voorbeelden vind je verder in deze brochure.

- Een hulpverleningszone **plant jaarlijks een test** om zo een volledig en correct beeld te krijgen van de fysieke paraatheid van alle operationele medewerkers. Het ene jaar legt de brandweerman/-vrouw een PPMO-test af, die vooral focust op kracht. In het daaropvolgende jaar legt de brandweerman/-vrouw een Coopertest of alternatieve fietstest af die focust op conditie en uithouding.
- Een hulpverleningszone ziet er op toe dat om de vijf jaar **een electrocardiogram (ECG)** in rust wordt afgenomen bij de brandweerman/-vrouw door een arts om zo de gezondheidstoestand van de persoon in kaart te brengen. Afhankelijk van de leeftijd en het gezondheidsrisico van de persoon kan de frequentie van de afname van ECG aangepast worden.
- Een rekrut die in het beroepskader wordt aangeworven krijgt de kans om op dienst te sporten; individueel, in ploeg of begeleid, aan de hand van een trainingsprogramma voorzien door de hulpverleningszone, 2 à 3 keer per week. We beseffen dat, voor het vrijwilligerskader, het op dienst sporten moeilijker ligt. Daarom raden we het gebruik van een trainingsprogramma dat de vrijwilliger zelfstandig kan uitvoeren sterk aan als alternatief. Voorstellen van alternatieven zijn terug te vinden in 5.1.
- De persoonlijke prestaties van een brandweerman/-vrouw worden bewaard in een **centraal registratiesysteem**. Zo kan een objectieve beoordeling gemaakt worden gedurende de loopbaan.



4 Stakeholders

4.1 Interne stakeholders

Doorheen de verschillende fases van de brandweercarrière zijn er een aantal belangrijke sleutelfiguren die een cruciale rol spelen in de opstart van een conditiebeleid en de begeleiding van een rekrut en een operationeel personeelslid.

- **Sportmonitor**

Een sportmonitor maakt begeleidingsplannen, plant de sportlessen, brengt de gezondheidsvisie van de zone in de praktijk naar de operationele manschappen, houdt toezicht op de staat van het sportmateriaal, doet voorstellen om conditiebeleid in de posten te optimaliseren, verwijst door naar de arbeidsarts ...

- **Arbeidsarts**

De arbeidsarts checkt de operationele manschappen jaarlijks op biometrie, en vijfjaarlijks op electrocardiogram. Hij geeft tips bij overgewicht, staat in voor fysiek en geestelijk welzijn op de werkvloer, kan vrijstelling of uitstel van sportbeoefening adviseren, informeert mee de operationele personeelsleden over de sportfaciliteiten en over wie de aanspreekpunten zijn voor de fysieke paraatheid binnen de zone.

De arbeidsarts is tevens een vertrouwenspersoon voor het operationele personeelslid bij vragen of twijfels over zijn gezondheidstoestand.

- **Zone-/postleiding**

De zone-/postleiding steunt het conditie- of gezondheidsbeleid in de zone/de post. Leidinggevend en geven zelf het goede voorbeeld en (onder)steunen de sportmonitor.

- **Evaluator**

De evaluator zorgt voor terugkoppeling tijdens de evaluatiecyclus.

- De **VTO-dienst** staat in als algemeen trajectbegeleider voor de stagiair.

- **Vertrouwenspersoon**

De vertrouwenspersoon voert vertrouwelijke en aanmoedigende gesprekken met een rekrut of operationeel personeelslid. Indien nodig overlegt hij /zij in vertrouwen met de arbeidsarts, als de rekrut of het operationeel personeelslid hier de toestemming voor geeft.

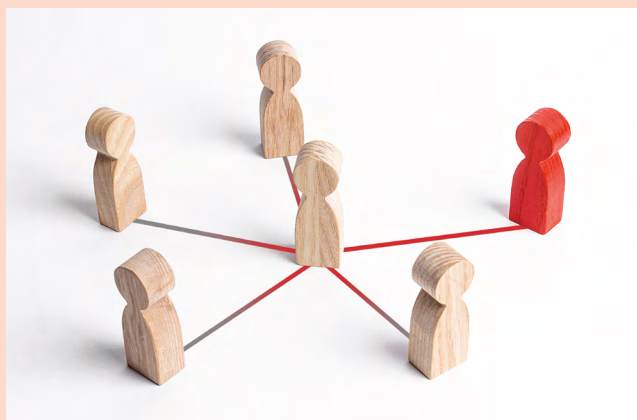
- **Preventieadviseur**

De preventieadviseur werkt samen met de zoneleiding en de sportmonitor aan het welzijn van de werknemers.

De stakeholders sportmonitor / arbeidsgeneesheer / zonecommandant / vertrouwenspersoon / preventieadviseur zijn zeer belangrijk!

De rest is bijkomend en afhankelijk van de zone.

De systematische communicatie tussen de arbeidsarts en de leidinggevende blijft van cruciaal belang!



4.2 Externe stakeholders

Doorheen de verschillende fases van een brandweercarrière zijn er een aantal externe partijen die een belangrijke rol kunnen spelen in de opstart van een conditiebeleid .

- **Fysio Kliniek**

Een gespecialiseerde Fysio-kliniek kan ingeschakeld worden om periodiek de gezondheidstoestand van het operationeel personeelslid te testen.

- **Gemeentelijke en private sportinfrastructuur**

Het gebruik van sportinfrastructuur in de omgeving waar het operationeel personeelslid gratis of tegen interessante voorwaarden gebruik van kan maken is een belangrijke stimulans voor operationeel personeel. Ziekenfondsen voorzien vaak een tegemoetkoming aan het lidmaatschap van een sportvereniging. Het loont de moeite om dit bij het eigen ziekenfonds na te vragen.

- **Diëtiste**

Een diëtiste adviseert na doorverwijzing van de arbeidsarts. Met een gezondheidsbeleid binnen de hulpverleningszone kan hier reeds pro-actief aan gewerkt worden. Ziekenfondsen voorzien soms een tegemoetkoming aan het raadplegen van een diëtiste. Het loont de moeite om dit bij het eigen ziekenfonds na te vragen.

- **Externe sportmonitoren**

De werknemers die begeleiding nodig hebben om te slagen voor de sportproeven of om hun dagelijkse conditie op peil te houden, kunnen in overleg met de arbeidsgeneeskundige dienst en een externe sportmonitor een sportprogramma bekomen.

5 Praktische invulling en randvoorwaarden voor sportbegeleiding

Doorheen de verschillende fases van de brandweercarrière zijn er een aantal minimale randvoorwaarden die dienen ter ondersteuning van een rekrut of operationeel personeelslid die traint om zijn of haar fysieke paraatheid op peil te houden.

5.1 Begeleiding en oefenschema's

De manier van het aanbieden van oefenschema's kan uiteraard sterk variëren naargelang de organisatie van het sportbeleid binnen de hulpverleningszone.

Een hulpverleningszone kan opteren om begeleiding in eigen beheer te doen of uit te besteden aan externe begeleiding of coaching.

De sportbegeleider is uiteraard van onschatbare waarde! Hij bepaalt hoe de oefeningen opgebouwd en juist uitgevoerd worden en is eveneens een deel van de motivatiestrategie. Voor een beginnende sporter is een andere aanpak gewenst dan voor een gevorderde recreatieve sporter.

Een basisprincipe zou moeten zijn om iedereen op zijn eigen niveau te laten werken.

Er zijn voorbeelden van externe coaching op de markt, die oefenschema's op maat aanbieden en doelen stellen naar een verbetering van je niveau. Er wordt een test van gestandaardiseerde oefeningen afgenomen op tijdstip A en na een tijdje opnieuw op tijdstip B. Ben je verbeterd in aantal of gewicht waarmee je de beweging uitvoert, dan stijgt je een niveau.

5.1.1 INTERNE SPORTBEGELEIDING

- De sportbegeleider/sportmonitor van de hulpverleningszone stelt schema's op. Schema's worden digitaal toegestuurd na een verkennend gesprek met de sportbegeleider.
- Er worden digitaal schema's ter beschikking gesteld voor alle personeelsleden bv op een gedeelde drive of via infoschermen.
- Distance workouts zijn oefeningen geïnstrueerd vanop afstand via film of foto's. Ze kunnen vooral in de zones met vrijwillige personeelsleden gebruikt worden om iedereen te bereiken en te laten bewegen.

Voorbeeld van workouts

Filmpjes van korte workouts (eventueel zonder materiaal) kunnen op voorhand door de sportverantwoordelijke worden opgenomen en via mailing of een nieuwsbrief worden verspreid. Een manier om dit te doen is via QR-codes.

Hieronder enkele voorbeelden:

Workout 1



Workout 2



Workout 3



5.1.2 EXTERNE SPORTBEGELEIDING

Indien je als hulpverleningszone gebruik wil maken van externe sportbegeleiding, zijn er tal van voorbeelden op de markt. Op basis van de wensen en noden die de hulpverleningszone vooropstelt, zal een externe sportbegeleider schema's of een gezondheidsbeleid opstellen, ondersteunen en bijsturen waar nodig.

5.1.3 REGISTRATIESYSTEEM

Er zijn verschillende apps op de markt die kunnen dienen als centraal registratiesysteem om conditietraining te monitoren. Deze apps vergemakkelijken de communicatie tussen de sportbegeleider en de sporter. Via de app kan je een profiel maken en essentiële informatie over je trainingen delen met je begeleider.

5.2 Pro/contra-analyse fitness en zalsport

Sport en beweging draagt uiteraard bij tot de fysieke paraatheid van een brandweerman/vrouw. Als hulpverleningszone mag je echter niet uit het oog verliezen dat dit altijd op een veilige manier dient te gebeuren. Een checklist kan gebruikt worden om een praktische risicoanalyse te maken van de sportinfrastructuur. Een voorbeeld vind je in bijlage 6.5.

FITNESS

Pro

- Monitoring van trainingszones is zeer belangrijk om juist te trainen;
- ieder traint op zijn/haar eigen niveau;
- de training gebeurt meer gestructureerd (opwarming-stretch-workout);
- met distance workouts kan iedereen trainen wanneer hij wil;
- er kan taakspecifiek getraind worden;
- conditie kan buiten getraind worden;
- conditie kan in groep getraind worden;
- samen trainen verbetert de teamgeest.

Contra

- Alleen trainen kan soms weinig motiverend werken;
- progressie laat soms even op zich wachten;
- lopen is minder geschikt voor posten die in een stadsomgeving gelegen zijn.

ZAALSPORT

Pro

- Groepssport verbetert de teamgeest;
- zeer toegankelijk voor iedereen;
- sporten zoals tafeltennis, badminton en tennis zijn minder blessuregevoelig dan contactsporten;
- slagsporten kunnen 1 tegen 1 of 2 tegen 2 gespeeld worden.

Contra

- Balsporten houden meer risico in voor blessures;
- balsporten dragen minder bij tot de fysieke paraatheid;
- slagsporten nemen redelijk veel plaats in dus weinig ruimte om nog een andere activiteit te organiseren;
- niet elke zone heeft een sporthal of externe sportinfrastructuur ter beschikking;
- weinig vrije ruimte in lokale sporthallen door drukke bezetting van scholen en clubs.

5.3 Sportinfrastructuur

Voor het inrichten van sportinfrastructuur dient een hulpverleningszone eerst te kijken naar de beschikbare ruimte en het beschikbaar budget. Op basis daarvan kan beslist worden om over te gaan naar de aanschaf van sport- of fitnessmateriaal, inrichten van een sportruimte, renovatie of bouw van een sportzaal.

De werkgroep volgt de ministeriële omzendbrief⁵ die stelt dat de zoneraad de nodige faciliteiten biedt om alle fysieke basiseigenschappen van het lichaam (nodig voor het brandweerwerk) en de competenties nodig voor een al dan niet taakspecifieke brandweertest te trainen. De belangrijkste voorwaarde is dat het duurzaam materiaal is dat voor intensief gebruik geschikt is. Het materiaal kan gaan van basismateriaal tot moderne trainingsapparatuur.

Een vaste afspraak 1 of twee keer per week, een paar loopschoenen en een chronometer zijn al meer dan voldoende om een fitheidsprogramma op te starten.

Voorbeelden basismateriaal

Springtouw, rekkers, medecineballs, zachte matjes, trainingsladder, markeerschijven, losse gewichten ...

Voorbeelden moderne trainingsapparatuur

Krachttoestellen die de bewegingsbaan perfect begeleiden, cardiotoestellen met hartslagmonitoring die verschillende soorten trainingsprogramma's aanbieden ...

⁵ Artikel 3.4 in de Ministeriële omzendbrief aangaande de fysieke paraatheid van de operationele personeelsleden van de hulpverleningszones en de accreditatie van de dragers van adembescherming (maart 2017)

5.3.1 HOE KAN EEN FITNESSRUIMTE ERUIT ZIEN?

De opbouw van een fitnessruimte is afhankelijk van een paar factoren: het beschikbare budget, de beschikbare oppervlakte in de kazerne, het aantal manschappen op dienst. De duurzaamheid van het materiaal zal afhankelijk zijn van de gebruiksintensiteit. In een basisfitnessruimte dienen voor een total body workout zowel cardio- als krachttoestellen te staan. Enkele losse matjes kunnen plaats bieden voor stretch- of buikspieroefeningen.

In bijlage 3 kan je zien hoe een fitnessruimte met bijbehorende toestellen eruit ziet. De toestellen vermeld kunnen geplaatst worden in een ruimte van ongeveer 50 vierkante meter. De kostprijs zal afhankelijk van de leverancier voor duurzaam materiaal variëren tussen 20000 en 25000 euro.

5.3.2 HOE KAN EEN SPORTHAL ERUIT ZIEN?

De opbouw van een multifunctionele sporthal hangt in de eerste plaats af van het beschikbare budget en de beschikbare ruimte van een hulpverleningszone. Anders dan het inrichten van een fitnessruimte is dit een eerder grotere financiële uitdaging. In bijlage 4 kan je zien hoe een sporthal eruit ziet.

Een sportveld zoals in voorbeeld in bijlage 4 belijnd op een vlakelastische sportvloer kost volgens AG VESPA 72 500 euro btw incl. Verkiest men de bouw van een sportcomplex all in dient men toch al gauw 2300 euro per vierkante meter te rekenen. Dit is inclusief erelonen architecten en studiebureaus, circulatie, muren, sanitair en technische ruimtes. Hier moeten nog voorstudies, buitenaanleg, nutsaansluitingen, BTW en indexeringen bij gerekend worden. De bouw van zo'n project loopt al gauw over het miljoen euro.

5.3.3 SPORTINFRASTRUCTUUR VAN EXTERNE PARTNERS

Er kan uiteraard naar externe sportinfrastructuur gekeken worden om de fysieke paraatheid van de operationele personeelsleden te onderhouden of verbeteren. Deze dient voldoende beschikbaar en toegankelijk te zijn. Dit wil zeggen zowel tijdens diensturen voor beroepspersoneel als buiten de diensturen voor vrijwillig personeel. Er kan een overeenkomst gesloten worden met de lokale stedelijke of gemeentelijke sporthal of zwembad om een tijdslot te reserveren voor sport binnen of buiten diensttijd. Het hangt af van de mogelijkheden binnen de hulpverleningszone of dit door de zone georganiseerd en/of vergoed kan gebeuren. Bv wekelijks zwemmen, wekelijks fietsen of lopen ...



6 Bijlagen

6.1 Bijlage 1: Oorsprong lichamelijke geschiktheidsproeven FGA

De ontwikkeling van de lichamelijke geschiktheidsproeven vindt zijn oorsprong in de zoektocht van een werkgroep dokters en afgevaardigden van de KUL⁶, Idewe en de VUB, in opdracht van de FOD Binnenlandse zaken, naar een uniforme invulling voor het testen van de fysieke en mentale toestand van een kandidaat brandweerman/vrouw.

De verschillende onderdelen van de proef werden ontwikkeld op basis van de resultaten van literaire studies en een rondvraag naar nationale en internationale ervaringen van gekende fysieke en mentale eisen voor brandweertaken. Aan de hand daarvan werd een lijst opgesteld met fysieke en psychologische vereisten voor het uitvoeren van de taken van brandweer. Deze lijst werd op zijn beurt besproken met nationale en internationale experts. Bij het filteren en opstellen van de uiteindelijke testen leek men het erover eens dat functionele testen de eerlijkste zijn in het voorspellen van de geschiktheid voor de fysieke component van het brandweerwerk.

De uiteindelijke testbatterij, die deel uitmaakt van het FGA, leunt het dichtste aan bij de belangrijkste functie-eisen aangegeven door binnenlandse en buitenlandse brandweermensen. Ze werd in de testfase doorlopen door een groep ervaren brandweermannen en 7^e-jaars studenten veiligheidsberoepen in de kazerne van Brandweer Antwerpen in 2010.

De meest relevante proeven uit het FGA zijn dus proeven waar een allround profiel van de kandidaat kan gemaakt worden.



⁶ Godderis L., Hermans V., Braeye T., Motmans R., Baukens C., Verhoogen R. (2010), *Een studie naar de ontwikkeling van vereisten inzake de lichamelijke en mentale geschiktheid van de leden van de brandweer en kandidaatbrandweermannen in opdracht van de Federale overheidsdienst Binnenlandse Zaken.*

6.2 Bijlage 2: Wat is een VO₂max

De maximale zuurstofopname staat voor de algemene maat van zwaarte van arbeid en wordt afgekort VO₂max. Het is het vermogen om energie vrij te maken ten behoeve van de te leveren arbeid. De maximale zuurstofopnamecapaciteit geeft de grens van het fysieke presteren aan en wordt uitgedrukt in milliliter per kilogram per minuut of ml/kg/min.

De zwaarte van brandweertaken loopt uiteen van 20% van de VO₂max voor lichte taken (onderhoud van uitrusting, inspecties en administratieve taken) naar 70% VO₂max voor gesimuleerde taken zonder adembescherming onder normale omstandigheden (ladder beklimmen, slachtoffer redden, slangen verslepen en ladder opzetten) zonder adembescherming onder normale omstandigheden tot ruim over de 90% VO₂max tijdens een gesimuleerde ‘search-and-rescue’-taak met adembescherming, traplopen en slachtoffer verslepen onder hitte- en rookomstandigheden.

Repressieve activiteiten die onveilige situaties beëindigen waarbij de fysieke veiligheid van belang is vallen meestal in de categorie ‘meer dan 90% VO₂max’. Deze activiteiten vragen hierdoor veel van mensen met versneld optreden van individuele vermoeidheid als resultaat. De snelheid en kwaliteit van handelen neemt af en de kans op fouten neemt toe⁷.

Afstand	VO ₂ max=factor*v _{afstand}
800 m	3,25*v _{800m}
1500 m	3,40*v _{1500m}
3000 m	3,57*v _{3000m}
5000 m	3,70*v _{5000m}
10 km	3,88*v _{10km}
15 km	4,00*v _{15km}
16,1 km	4,02*v _{16,1km}
20 km	4,08*v _{20km}
21,1 km	4,09*v _{21,1km}
25 km	4,14*v _{25km}
30 km	4,20*v _{30km}
42,2 km	4,30*v _{42,2km}

We gebruiken volgende tabel louter informatief en ter verduidelijking om de VO₂max te berekenen en dan te duiden onder welke inspanning we de test catalogeren.

Deze tabel, uit het eerste artikel van de twee bronnen, gebruiken we om de VO₂max te berekenen als we de afstand en de snelheid van de persoon kennen:⁸

In volgende tabellen maken we onderscheid tussen de test in het FGA (600m) en een Coopertest (2400m) om aan te tonen welke tijden moeten gelopen worden om een bepaalde VO₂max waarde te behalen volgens de bovenstaande tabel.

TABEL 1

Afstand	VO ₂ /snelh/tijd	VO ₂ /snelh/tijd	VO ₂ /snelh/tijd
600m	30/9,2/3'54"	38/11,7/3'04"	45/13,8/2'36"
2400m	30/8,6/16"45	38/10,87/13'15"	45/13,09/11'00"

⁷ Mol E. ea. (2012), *Fysieke belasting van brandweerwerk in relatie tot gezondheid, fitheid en inzetbaarheid van brandweermensen*.

⁸ Thaens R. (2015), De VO₂max bepaald hoe hard je loopt, Running.be https://www.sport.be/running/nl/nieuws/article.html?Article_ID=731425 en https://www.sport.be/running/nl/nieuws/article.html?Article_ID=732052

Deze tabel toont wat de minimum snelheid en de overeenkomende tijd is voor de verschillende vereiste VO_2 -max waarden.

- 30 ml/kg/min is onvoldoende voor het beroep van brandweerman.
- 38 ml/kg/min is de norm voor ademluchtdrager
- 45 ml/kg/min is de norm voor gaspakdrager
- De maximale zuurstofopnames zijn berekend met de factor 3,23 voor 600m en 3,5 voor 2400m.

TABEL 2

In deze tabel leggen we de afstand en de tijd vast overeenkomstig met de gevraagde prestatie op het FGA en op de Coopertest en berekenen we de vereiste VO_2 max op basis van factoren 3,23 voor 600m en 3,5 voor 2400m.

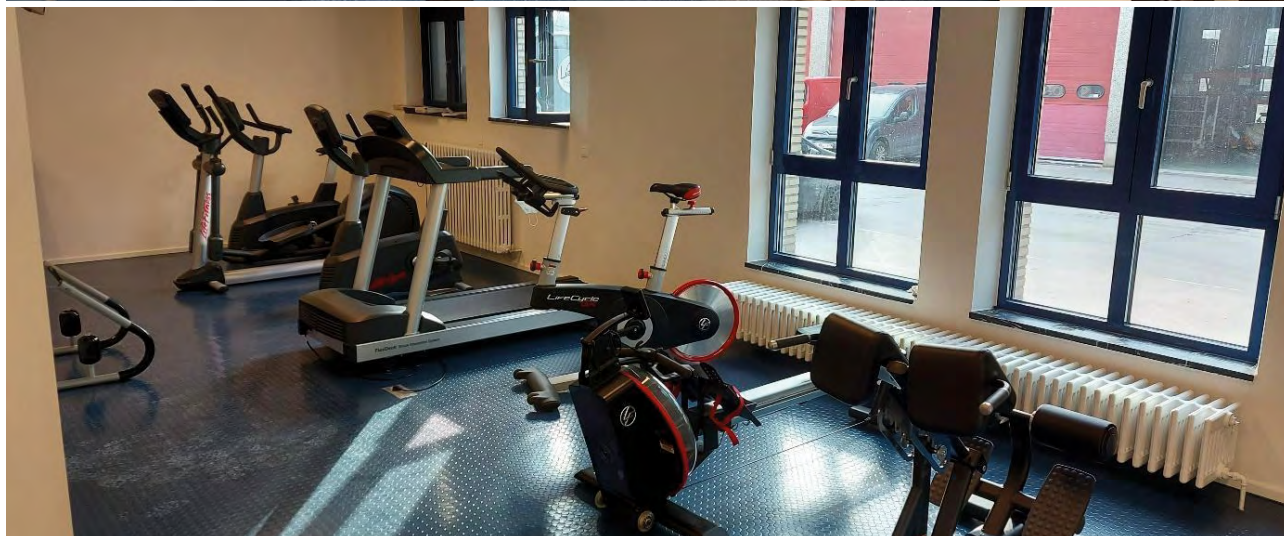
Afstand	Tijd	Snelheid	VO_2 max
600m	2'45"	13,09	42,5
2400m	12"00	12	41,5

Let op!

Een fietstest kan aanbevolen worden als alternatief voor de looptest om mensen met een knieletsel toch te kunnen testen. Het resultaat van de VO_2 max bij een fietstest dient door een arts geïnterpreteerd te worden omdat het resultaat 10 tot 15% lager kan liggen dan bij een looptest.



6.3 Bijlage 3: Sportinfrastructuur- en toestellen: fitnesszaal



Voorbeelden Toestellen cardiomateriaal

- Loopband



- Statische fiets



- Roeier



- Cross trainer

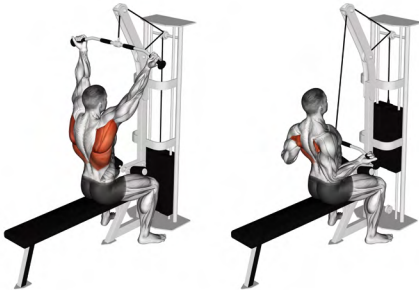


Voorbeelden toestellen krachtmateriaal

- Bench press (borstspieren)



- Lat pull down (rugspieren)



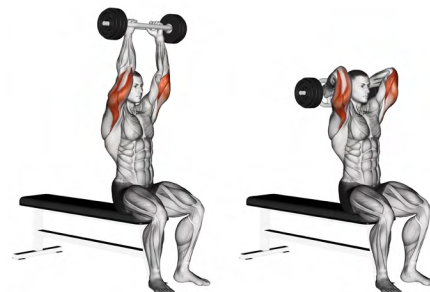
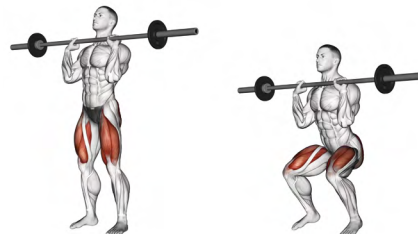
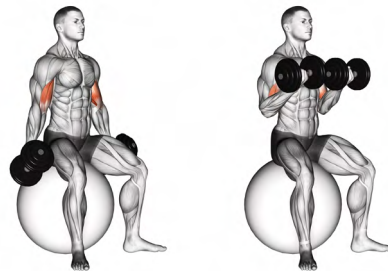
- Leg press (beenspieren)



- Losse bank



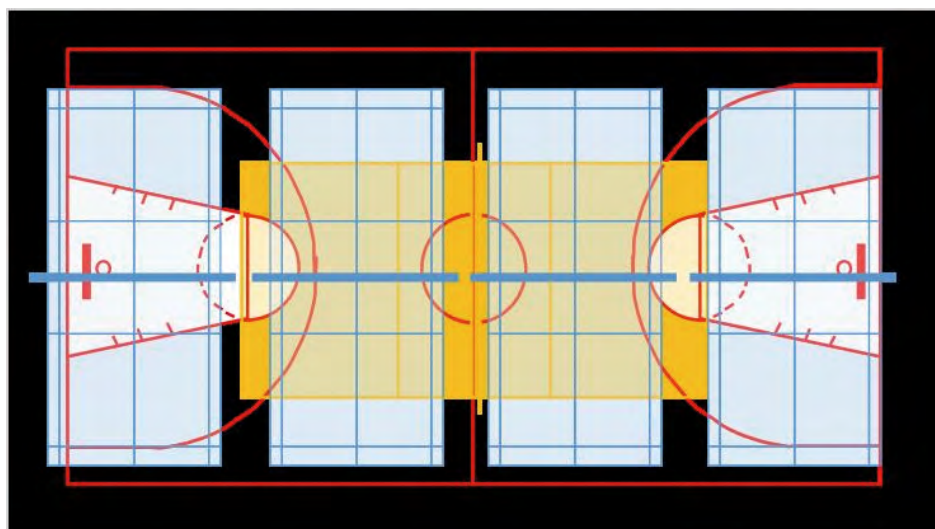
- Set losse gewichten voor variatie aan oefeningen (2 tot 20kg)



6.4 Bijlage 4: Sportinfrastructuur: Sporthal



De afmetingen van de sporthal in het voorbeeld hieronder zijn 32 op 19 meter.
 Je ziet een basketbalveld, volleybalveld en vier badmintonvelden.
 Het basketbalveld kan eveneens als minivoetbalterrein gebruikt worden.



6.5 Bijlage 5: Checklist voor een risicoanalyse van een fitnessruimte

Nummer	
Onderwerp	Risicoanalyse fitnesszaal
Datum	
Dienst/Locatie	
Uitvoerder	
Gericht aan	

BESCHRIJVING

De fitnesszaal is voorzien van de volgende toestellen/installaties:

- ...

RISICOBEOORDELING

Concreet wil dit zeggen dat aan de hand van risicoanalyse wordt gekeken:

- of er gevaren zijn;
- of deze schade kunnen veroorzaken.
- hoe groot deze kans op schade is (m.a.w. hoe groot het risico is);
- of er preventiemaatregelen kunnen genomen worden.

Risico (R) = Omstandigheden x Ernst (1-25)

- Ernst = mogelijke schade (1-5)
- Omstandigheid = frequentie van blootstelling, aantal blootgestelde personen, reeds getroffen beschermingsmaatregelen, ... (1-5)
- Situaties die in strijd zijn met de vigerende wetgeving krijgen steeds een Risicoscore = 25

Deze berekening resulteert in een risicocijfer, dat tevens de prioriteit aangeeft waarmee het risico moet worden aangepakt.

R = 0	Geen risico - In orde
$1 \leq R \leq 4$	Aandacht vereist
$5 \leq R \leq 8$	Maatregelen vereist
$R \geq 9$	Onmiddellijke maatregelen vereist

IDENTIFICATIE EN EVALUATIE

nr	Situatie	Risicoberekening			Preventiemaatregel/Toelichting
		Omstandigheden	Ernst	Risico	
Algemeen					
	Lichte en zware arbeidsongevallen worden geregistreerd en onderzocht.				
	Er is water beschikbaar (bevorderen hydratatie tijdens en na sporten).				
	De ruimte is ordelijk ingericht.				Loopgang voorzien Geen kabels in loopgangen
	Doe aan blessurepreventie.				Er zijn opwarmingsoefeningen geafficheerd. Er is ruimte en voorziening voor opwarming en afkoeling.
Voorzieningen in noodsituaties					
	Er zijn waarschuwings- en meldingsinstructies				
	Blusmiddelen en vluchtwegen zijn <ul style="list-style-type: none"> • Voldoende • Aangeduid • Vlot bereikbaar 				
EHBO					
	Er is EHBO-materiaal aanwezig.				Ook de AED is duidelijk gesignaleerd.
	Er zijn hulpverleners aanwezig in het gebouw.				
Hygiëne					
	Er zijn voldoende toiletten.				
	Er zijn voldoende douches.				
	De sanitaire ruimtes en kleedkamers worden goed onderhouden.				

Er zijn instructies en voorzieningen om de toestellen na gebruik te reinigen.				
De fitnessruimte wordt goed onderhouden en regelmatig gereinigd.				Er zijn gebruikersrichtlijnen om: <ul style="list-style-type: none"> • De ruimte en toestellen proper te houden; • defecten te melden; • een handdoek is verplicht.
Klimaat en omgeving				
Er is voldoende en geschikte verlichting.				Min. 300 lux en gelijkmatig verdeeld.
Er is voldoende ventilatie en temperatuurregeling.				Natuurlijke of kunstmatige ventilatie.
Er is daglicht aanwezig.				Wenselijk maar geen noodzaak. Er wordt geen 8 uur/dag verbleven in deze ruimte.
Sporttoestellen				
Alle toestellen zijn voorzien van CE-markering.				
De toestellen bevatten duidelijke bedieningsvoorschriften.				Instructies met oefeningen voorzien op de krachttoestellen is wenselijk.
De toestellen zijn in goede staat.				
De elektrische aansluiting is in goede staat.				Let op struikelgevaar.
De loopbanden zijn voorzien van een noodstop.				
Er wordt voldoende vrije ruimte voorzien achter een loopband.				Min. 1 m.
De kabels van bv. het roeistoestel zijn in goede staat.				
De bewegende delen van de toestellen zijn afgeschermd of voldoende beveiligd.				
De toestellen zijn stabiel opgesteld				Besteed extra aandacht voor opberging van halters.
Er is voldoende onderhoud en nazicht van de toestellen.				

RISICOBEREKENING

ERNST					
Lethaal of blijvende handicap	5	10	15	20	25
Letsel met lange afwezigheid	4	8	12	16	20
Letsel met korte afwezigheid	3	6	9	12	15
Letsel zonder afwezigheid	2	4	6	8	10
Hinder	1	2	3	4	5
	Gunstig	Eerder gunstig	Gemiddeld	Eerder ongunstig	Ongunstig
	OMSTANDIGHEDEN				

Risico (1-25) = Omstandigheden x Ernst

- Ernst (1-5) = mogelijke schade
- Omstandigheid (1-5) = risicofactoren die de kans op schade doen toe- of afnemen zoals frequentie van blootstelling, aantal blootgestelde personen, reeds getroffen beschermingsmaatregelen ...

Opmerkingen

- Situaties in strijd met de wetgeving krijgen steeds risicoscore 25.
- Als er geen risico is dan wordt de nul-score toegekend.

MET DANK AAN DE LEDEN VAN DE WERKGROEP

Voorzitter: Tom Haerbos: Sportmonitor Brandweer Zone Antwerpen

Secretaris: Annick Laureys: Preventieadviseur Hulpverleningszone Waasland

Brandweer Zone Antwerpen:

Erika de Smedt: arbeidsarts

Hans Somers: kapitein, verantwoordelijke fysieke paraatheid

Brandweer Zone Centrum:

Mieke Suys: verantwoordelijke PPMO

Tom D'Hondt: sportcoördinator

Greet Verhaeghe: preventieadviseur

Tom Van Esbroeck: directeur VTO/HR operationeel personeel

Hulpverleningszones Fluvia, Zone 1, Midwest, Brandweer Westhoek:

Levy Meyer: coördinator PPMO/fysieke paraatheid

Jan Bossu: medewerker gezondheidsbeleid Fit4Fire

Hulpverleningszones Kempen, Noord-Limburg, Oost-Limburg en Zuid-West Limburg:

Jan Van Oeteren: arbeidsarts Mensura

Hulpverleningszones Oost en Waasland:

Luc De Muynck: arbeidsarts Securex

Hulpverleningszone Rivierenland:

Danny Theunen: PPMO/sportbeleid

Eddy Van Havere: preventieadviseur

Phillippe Maudens: zonecommandant

Hulpverleningszone Taxandria:

Karliën Maes: opvolging PPMO

Hulpverleningszone Zuid-Oost:

Dirk Van der Poorten: sportmonitor

Hulpverleningszone Zuid-West Limburg:

Martijn Stassen: Officier sport

Brandweertzone Vlaams-Brabant West:

Brent De Landtsheer: sportmonitor

