



FireFit I – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit –ohjelman käyttö

Palo- ja pelastusalan työ on fyysisesti ja henkisesti vaativaa. FireFit on järjestelmä, joka on kehitetty Työterveyslaitoksen asiantuntijoiden johdolla palo- ja pelastusalan henkilöstön fyysisen toimintakyvyn arvioimiseksi, seuraamiseksi sekä palautteenantoa varten. Tule tutustumaan järjestelmään ja oppimaan fyysisen toimintakyvyn arvioinnista!

Tavoite ja hyödyt

Koulutuksen käytyään osallistujat hallitsevat fyysisen toimintakyvyn testausprosessin ja FireFit-ohjelman käytön perusteet niin, että testaustoiminta on laadukasta ja hyvien käytäntöjen mukaista.

Sisältö

Ensimmäisenä koulutuspäivänä perehdytään pelastustyön fyysisiin vaatimuksiin ja FireFit-järjestelmän lihaskuntotesteihin, palautteen antoon ja harjoittelun yleisperiaatteisiin.

Toisena koulutuspäivänä keskitytään aerobiseen suorituskyykyyn, sen testaamiseen sekä kestävyysliikunnan annostelun perusteisiin ja liikuntasuosituksiin.

Kolmantena päivänä tarkastellaan muun muassa polkupyöräergometritestin tekemistä FireFit-ohjelman avulla, tulosten tulkintaa ja harjoitteluohjeiden antamista sekä savusukellustestiradan suorittamista, työterveyshuollon ja henkilöstöhallinnon roolia testaustoiminnassa sekä pelastajan terveyttä, motoriikkaa ja liikkuvuutta.

Lähipäivät koostuvat luennoista, ryhmätöistä, käytännön harjoituksista ja demonstraatioista. Koulutukseen liittyy ennakotehtävä.

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu pelastusalan henkilöstön fyysisen toimintakyvyn testaamisesta vastaaville henkilöille sekä työterveyshuoltojen ja henkilöstöhallinnon edustajille.

FAKAT

Aika ja Paikka: 4. – 6.10.2022
[UKK-instituutti](#)
Kaupinpuistonkatu 1, 33500
Tampere

Hinta: 850 EUR + alv 24%

Ilmoittautuminen: 19.9.2022
mennessä.

Lisätietoa: [FireFit I - Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit-ohjelman käyttö | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

OTA YHTEYTTÄ

Anne Punakallio
vanhempi tutkija
etunimi.sukunimi@ttl.fi
+358 30 474 2648

Kati Oksjoki
koulutuskoodinaattori
etunimi.sukunimi@ttl.fi
+358 30 474 8647

FireFit I – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit –ohjelman käyttö

Ohjelma

4.10.2022
Tiistai

*Kouluttajina Työterveyslaitoksen edustaja ja Juha Koskela,
Tampereen urheilulääkäriasema, UKK-instituutti*

9.00

Ilmoittautuminen ja aamukahvi

9.30 – 10.15

Koulutuskokonaisuuden ja osallistujien esittely, FireFit-menetelmän ja ohjelman taustaa. Tunnelmat ja kysymykset alkukartoituksesta

10.15 – 11.15

Pelastustehtävien fyysiset vaatimukset ja FireFit-indeksi, miten se muodostuu? PES/PET viitekehys

11.15 – 11.30

Tauko

11.30 – 12.15

Lihaskuntoharjoittelun yleisperiaatteet (energia-aineenvaihdunta, voiman lajit, liikkeiden hallinta, palautuminen, testaajan/"valmentajan" rooli)

12.15 – 13.15

Lounas

13.15 – 14.00

Edellinen aihe jatkuu

14.00 – 17.15

**Testeihin valmistautuminen/toiminta ennen testiä
Testien tekeminen käytännössä**

Kahvi

Lihaskuntoharjoittelun palautteen ja ohjelman rakentuminen (ohjeiden rakenne, palaute, harjoittelun ohjelmointi)

Kuvitteellisten tapausesimerkkien läpikäyminen

17.15

Loppukeskustelu ja kysymykset

17.30

Koulutuspäivä päättyy

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

PYYDÄ ESITTELY TAI TARJOUS

Koulutus voidaan räätälöidä työpaikan omien tarpeiden mukaan. Pyydä tarjous työyhteisöllesi tilaus-koulutuksesta ja saat tietoa, miten koulutus sopii parhaiten työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihte)

FireFit I – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit –ohjelman käyttö

Ohjelma

5.10.2022
Keskiviikko

*Kouluttajina Työterveyslaitoksen edustaja ja Ari Mänttari,
UKK terveyspalvelut, UKK-instituutti*

9.00 – 9-15

Toisen koulutuspäivän avaus. Tunnelmat ja kysymykset alkukartoituksesta

9.15 – 10.15

Aerobinen suorituskky

10.15 – 10.30

Tauko

10.30 – 11.30

Aerobisen kunnon testaaminen

11.30 – 12.30

Lounas

12.30 – 14.15

Kestävyysliikunnan annostelun perusteet ja liikuntasuosituksen rakenne

Kuvitteellisten tapausesimerkkien läpikäyminen

14.15 – 14.30

Kahvi

14.30 – 15.45

Kokonaisen FireFit 2017 esimerkkipalautteen läpikäyminen

Mahdollisuus tutustua FireFit-ohjelmaan

15.45

Loppukeskustelu/kysymykset

16.00

Koulutuspäivä päättyy

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

TUTUSTU MUIHIN KOULUTUKSIimme

Koulutuksemme tarjoavat ratkaisuja toimivaan työyhteisöön, turvalliseen työympäristöön ja työkykyisen työntekijän hyvinvointiin. Tervetuloa avoimiin koulutuksiimme tai pyydä tarjous tilauskoulutuksesta työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihte)

FireFit I – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit –ohjelman käyttö

Ohjelma

6.10.2022
Torstai

*Kouluttajina Työterveyslaitoksen edustaja ja Ari Mänttari,
UKK terveyspalvelut, UKK-instituutti*

8.30 – 9.00

Testiin valmistautuminen ja terveydellisten riskien arviointi

9.00 – 10.45

Polkupyöräergometritestin tekeminen, tulosten tulkinta ja harjoitteluohjeiden antaminen käytännössä

10.45 – 11.00

Tauko

11.00 – 11.30

**Savusukellustestiradan suorittaminen ja tulosten tulkinta
Tuloksia testiradan päivittämishankkeesta.**

11.30 – 12.30

Lounas

12.30 – 13.30

Aino Health Managementin edustajan puheenvuoro
Mika Ahvenranta, tuotekehitys, Aino Health Management Oy

13.30 – 14.00

Testaustoiminnan järjestäminen ja työterveysyhteistyö

14.00 – 14.15

Kahvi

14.15 – 15.15

Pelastajan hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyden ja toimintakyvyn arviointi
Erikoislääkäri Hanna Jantunen, Työterveyslaitos

15.15 – 16.00

Motorinen toimintakyky ja liikkuvuus osana FireFit-järjestelmää

16.00

Loppukeskustelu ja todistusten jako
Koulutuksen vetäjät/luennoijat

16.15

Koulutus päättyy

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

TUTUSTU MUIHIN KOULUTUKSIimme

Koulutuksemme tarjoavat ratkaisuja toimivaan työyhteisöön, turvalliseen työympäristöön ja työkykyisen työntekijän hyvinvointiin. Tervetuloa avoimiin koulutuksiimme tai pyydä tarjous tilauskoulutuksesta työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihe)