



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 siirrytään aerobiseen suorituskykyyn, sen testaamiseen sekä kestävyysliikunnan annostelun perusteisiin ja liikuntasuosituksiin.

Kolmantena päivänä tarkastellaan muun muassa polkupyöräergometritestin tekemistä FireFit-ohjelman avulla, tulosten tulkintaa ja harjoitteluohjeiden antamista sekä päivitetyn savusukellusta simuloivan radan suorittamista, työterveyshuollon ja henkilöstöhallinnon roolia testaustoiminnassa sekä pelastajan terveyttä.

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

Kohderyhmä

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

FAKTAT

Aika: 10.-12.10.2023

Paikka: Työterveyslaitos,
Topeliuksenkatu 41 b, Helsinki

Hinta: 990 EUR + alv 24%

Ilmoittautuminen:
www.ttl.fi/koulutus

OTA YHTEYTTÄ

Anne Punakallio
johtava tutkija
anne.punakallio@ttl.fi
+358 30 474 2648

**Ilmoittaudu
mukaan!**