



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

Sisältö

Ensimmäisenä koulutuspäivänä perehdytään pelastustyön fyysiisiin 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!**

FireFit I – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit –ohjelman käyttö, Helsinki 10.-12.2023

Ohjelma

10.10.2023
Tiistai

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

9.00

Ilmoittautuminen ja aamukahvi

9.30-10.15

Koulutuskokonaisuuden ja osallistujien esittely, FireFit-menettelyn 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

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

12.15-13.15

Lounas

13.15-14.00

Edellinen aihe jatkuu

Kahvi

14.00-16.15

Testeihin valmistautuminen/toiminta ennen testiä

Testien tekeminen käytännössä (testaajan rooli, suoritustekniikka)

Keskustelu, kysymykset.

16.15

Koulutuspäivä päättyy

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

PYYDÄ ESITTELY TAI TARJOUS

Koulutus voidaan räätälöidä työpaikan omien tarpeiden mukaan. Pyydä tarjous työyhteisöllesi tilauskoulutuksesta ja saat tietoa, miten koulutus sopii parhaiten työpaikallesi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihde)

Ohjelma

11.10.2023
Keskiviikko

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

9.00-11.00

Toisen koulutuspäivän avaus. Ensimmäisen päivän aihe jatkuu.

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

Kuvitteellisten tapausesimerkkien läpikäyminen

Keskustelu/kysymykset

11.00-12.00

Lounas

12.00-13.00

**Tunnelmat alkukartoituksesta
Aerobinen suorituskyky**

13.00-13.15

Tauko

13.15-14.15

Aerobisen kunnon testaaminen

14.15-14.30

Kahvi

14.30

Kestävyysliikunnan annostelun perusteet ja liikuntasuosittelusten rakenne

Kuvitteellisten tapausesimerkkien läpikäyminen

Loppukeskustelu/kysymykset

16.30

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 työpaicallesi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihde)

Ohjelma

12.10.2023
Torstai

8.30-9.30

Kouluttajina Työterveyslaitoksen edustajat, liikuntafysiologi Ari Mänttari ja Aino Health Managementin edustaja

Testiin valmistautuminen ja terveydellisten riskien arviointi

Pelastajan hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyden ja toimintakyvyn arviointi

Keskustelu

Erikoislääkäri Hanna Jantunen, Työterveyslaitos

9.30-9.45

Tauko (keskustelu jatkuu)

9.45-11.15

Polkupyöräergometritestin tekeminen, tulosten tulkinta ja harjoitteluohjeiden antaminen käytännössä

11.15-12.15

Lounas

12.15-13.15

13.15-14.15

Aino Health Managementin edustajan puheenvuoro FireFit 2021.1 ohjelma ja esimerkkipalautteet Mahdollisuus tutustua FireFit-ohjelmaan

Mika Ahvenranta, tuotekehitys, Aino Health Management Oy

14.15-14.30

Kahvi (ohjelmaan tutustuminen jatkuu)

14.30-15.15

Savusukellusta simuloivan radan suorittaminen

15.15-15.45

Testaustoiminnan järjestäminen ja työterveysyhteistyö

15.45

Loppukeskustelu ja todistusten jako

Koulutuksen vetäjät/luennoijat

16.00

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 työpaicallesi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihde)