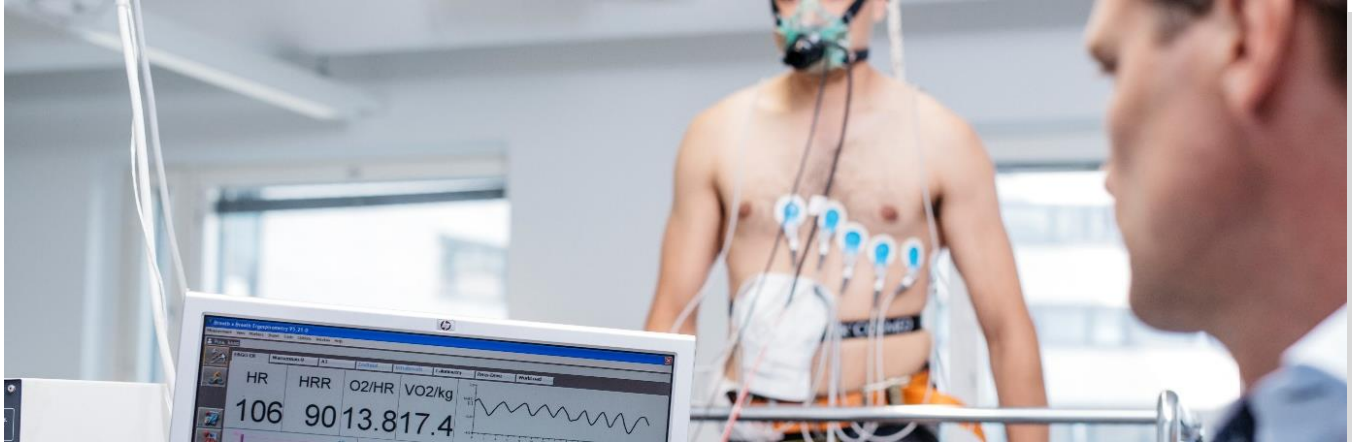




FireFit II -testaajien täydennyskoulutus

Tämä koulutus on jatkoa FireFit I –peruskoulutukseen. Täydennyskoulutus syventää ja laajentaa FireFit-testaajien peruskoulutuksessa käsiteltyjä aiheita. FireFit-järjestelmä on pelastajien fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seurantajärjestelmä.

Kenelle

Koulutus on suunnattu kaikille FireFit-peruskoulutuksen suorittaneille testaajille sekä työterveyshuollon edustajille. Täydennyskoulutukseen voi tulla aina uudelleen, sillä sen sisältö on joka kerta uusi.

”Paljon vastauksia testaamiseen liittyviin ongelmiin”
”Eri pelastuslaitosten välinen dialogi”

Sisältö

Koulutuksessa käsitellään liikuntaharjoittelun suunnittelua, eri harjoittelumenetelmiä ja erityisesti tuki- ja liikuntaelinoirerajoitteisten testaamista ja harjoittelua sekä testaamiseen ja testausturvallisuuteen liittyviä aiheita.

Koulutuksessa käydään läpi uusia ohjeita sekä tuloksia kehittämishankkeista mm. FireFit-menetelmän sisällön ja testien päivittäminen ja kehittäminen - hankkeesta: uusittu savusukellusta simuloiva rata, viitearvojen päivityksiä sekä kokemuksia ja tuloksia motoriikka- ja liikkuvuustestien ja harjoitteiden käytöstä.

Lisäksi työstetään FireFit-testaajan ammatillista henkistä työkalupakkia sekä etsitään ratkaisuja osallistujien esittämiin ongelmatapauksiin testeissä.

FAKTAT

Aika: 15.-16.11.2023

Paikka: Scandic Nokian Eden
Paratiisikatu 2, Nokia

Majoitusvaraukset:
eden@scandichotels.comtai
puh. +358 30030 8436

Hinta: 750 EUR + alv 24%

Ilmoittautuminen:
www.ttl.fi/koulutus

OTA YHTEYTTÄ

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

Kati Oksjoki
koordinaattori
kati.oksjoki@ttl.fi
+358 30 474 8647

Ohjelma

Keskiviikko 15.11	08.30–09.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
	09.00–09.15	Koulutuksen avaus <i>Anne Punakallio, johtava tutkija, Työterveyslaitos</i>
		FireFit:in tilannekatsaus
	09.15–10.15	FireFit5-hankkeen tulokset ja tuotokset käytäntöön -Päivitetyt ikä- ja viiteryhmäkohtaiset viitearvot ja niiden hyödyntäminen -Muut FireFit-menetelmän kehittämiskohteet <i>Janne Halonen, erityisasiantuntija ja Anne Punakallio, Työterveyslaitos</i>
	10.15–10.25	Tauko
	10.25–11.20	FireFit 2021.1 versio <i>Mika Ahvenranta, tuotekehitys, Aino Health Management Oy</i>
	11.20–12.30	Miten huomioida pelastajien tuki- ja liikuntaelinten ongelmat testeissä ja harjoittelussa? -Kuntoutusprosessia tukevat testit ja harjoitteet – kehittämisen taustaa -Harjoittelun ja ennaltaehkäisyn suuntaviivoja <i>Janne Halonen ja Juha Koskela, fysioterapeutti, fysiikkavalmentaja, Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti</i>
	12.30–13.30	Lounas ja siirtyminen liikuntasaliin
		Käytännön harjoituksia
	13.30–15.30	”Kuntouttavat testit” käytännössä ja (niistä johdettu) TULE-oireisen harjoittelu <i>Juha Koskela ja Janne Halonen</i>
	15.30–15.45	Tauko ja välipala
	15.45–16.45	Räjähtävän voimantuoton harjoittelu <i>Juha Koskela</i>
		Loppukeskustelu
	17.00	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 työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihte)

Ohjelma

Torstai
16.11

08.30–09.00

FirstFit menetelmän testiohjeistuksen, testipalautteen ja harjoitteluohjeiden kehittäminen -hankkeen kuulumiset,
Anne Punakallio

FireFit-järjestelmä osana työkyvyn arviointia, seuranta ja tukea

09.00–09.30

Uusi ohje pelastustoimen sukellus- ja pintapelastustoimintaan: Eri tehtävien tarkennetut FireFit-indeksin tasot
Tommi Luhtaniemi, erityisasiantuntija, sisäministeriö, pelastusosasto

09.30–10.00

Motoriikka ja liikkuvuus pelastajien työkyvyn taustalla – kyselytutkimusten antia
Anne Punakallio

10.00–10.20

Tauko

10.20–11.00

Uudistettu savusukellusta simuloiva rata ja sen hyödyntäminen
Janne Halonen ja Arto Kotamäki, liikuntakoordinaattori, Pirkanmaan pelastuslaitos

11.20–12.15

Syventävää tietoa FireFit-ohjelman käytöstä – Polkupyöräergometritestien ongelmatapaukset
kysymyksiä toivotaan etukäteen
Ari Mänttari, liikuntafysiologi

12.15–13.15

Lounas

FireFit-testaajan oma toiminta

13.15–15.15

Kahvitauko
sopivassa
kohtaa

FireFit-testaajan ammatillinen henkinen työkalupakki
- Lyhyet alustukset ja ohjattu työskentely rastipisteillä
- Ajatusten ja kokemusten jakamista kollegoiden kesken
- Perustuu osallistujien esille nostamiin teemoihin ja kokemuksiin testaajana
Elisa Valtanen, psykologi, Työterveyslaitos

15.15–15.45

Pelastusalan työkyvyn ja -hyvinvoinnin verkosto testaajien yhteistä toimintaa tukemassa ja kehittämässä
-Case-esimerkki miten ja minkälaista tietoa verkostossa jaetaan
Sampsa Kautto, suunnittelija, Länsi-Uudenmaan pelastuslaitos
Sami Maunonen, projektipäällikkö, Keski-Uudenmaan pelastuslaitos

15.45–16.00

Loppukeskustelu ja todistusten jako
Kurssin vetäjät/luennoitsijat

Koulutus 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 (vaihde)