



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 suorituskkyyn, 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: 3.-5.2.2026

Paikka: Työterveyslaitos,
Topeliuksenkatu 41 b, Helsinki

Hinta: 1025 EUR + alv 25,5 %

Ilmoittautuminen:
www.ttl.fi/koulutus

OTA YHTEYTTÄ

Janne Halonen
erityisasiantuntija
janne.halonen@ttl.fi
+358 30 474 2598

**Ilmoittaudu
mukaan!**

FireFit I – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit –ohjelman käyttö, Helsinki 3.-5.2.2026

Ohjelma

3.2.2026
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-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

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 kysymksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihte)

Ohjelma

4.2.2026
Keskiviikko

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

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 suorituskky**

13.00-13.15

Tauko

13.15-14.15

Aerobisen kunnon testaaminen

14.15-14.30

Kahvi

14.30

**Kestävyyssiikunnan annostelun perusteet ja
liikuntasuositusten 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 (vaihte)

Ohjelma

5.2.2026
Torstai

	<i>Kouluttajina Työterveyslaitoksen edustajat ja Aino Health Managementin edustaja</i>
8.30-9.30	Testiin valmistautuminen ja terveydellisten riskien arviointi Pelastajan hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyden ja toimintakyvyn arviointi Keskustelu <i>Erikoislääkäri Hanna Jantunen, Työterveyslaitos</i>
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 <i>Mika Ahvenranta, tuotekehitys, Aino Health Management Oy</i>
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 työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihte)