



FireFit II -testaajien täydennyskoulutus

Tämä koulutus on jatkoa FireFit I –peruskoulutukseen. Koulutus syventää ja laajentaa FireFit I -testaajien peruskoulutuksessa käsiteltyjä aiheita. FireFit-menetelmä on pelastajien fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seurantamenetelmä.

Tavoite

Täydennyskoulutus syventää ja laajentaa FireFit-testaajien peruskoulutuksessa käsiteltyjä aiheita. Koulutus edistää FireFit-testaajana kehittymistä ja testaajien verkostoitumista. Sinun on mahdollista tuoda koulutukseen jaettavaksi sekä testaamisen hyviä käytäntöjä että ongelmatapauksia ratkaistavaksi.

Sisältö

Koulutuksessa käsitellään pelastustyön vaatimuksiin perustuvaa liikuntaharjoittelun suunnittelua ja harjoittelumenetelmiä. Päivien aikana keskitytään muun muassa hyväksi havaittuihin toimintamalleihin pelastajien fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi sekä tuki- ja liikuntaelinoireisten pelastajien toimintakyvyn tukemiseen.

Koulutuksessa käydään läpi uusia tuulia kehittämishankkeista sekä pelastusalan fyysisen toimintakyvyn ohjeistuksia.

Lisäksi tapahtumassa esitellään FireFit-menetelmän käytössä esiin tulleita hyviä käytäntöjä sekä etsitään ratkaisuja osallistujien esittämiin ongelmatapauksiin.

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

Kenelle

Koulutus on suunnattu kaikille FireFit-peruskoulutuksen suorittaneille testaajille sekä työterveyshuollon edustajille. FireFit-testaajien täydennyskoulutuksen ohjelma on joka kerta uusi ja edellisiä täydentävä. Eli koulutukseen voi ja kannattaa osallistua aina uudelleen.

FAKTA T

Aika: 22.-23.4.26

Paikka: Varalan urheiluopisto
Varalankatu 36, Tampere

Hinta: 820 EUR + alv 25,5%
sis. Sähköisen materiaalin ja ohjelman mukaiset ruokailut.

Iloittaudu koulutukseen
31.3.2026 mennessä.

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 22.4.2026

- 8.30 Ilmoittautuminen ja kahvi / tee ja suolainen kahvileipä
- 9.00 **Koulutuksen avaus, esittäytyminen ja FireFit-kuulumiset**
johtava tutkija Anne Punakallio ja erityisasiantuntija Janne Halonen, Työterveyslaitos
- 9.45 **Sisäministeriön ohjeet pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittamisestä**
pelastusylitarkastaja Juha Virolainen, Sisäministeriö
- 10.10 Tauko
- 10.20 **FireFit 2021.1 ohjelmaversion käyttö – kysymyksiä ja kokemuksia**
● Kysymyksiä toivotaan etukäteen
Mika Ahvenranta, tuotekehitys, Aino Health Management Oy
- 11.20 **Hyväksi havaittuja toimintamalleja fyysisen toimintakyvyn tukemiseksi pelastusalalla –testattuja käytäntöjä ”Palomies on taktinen urheilija” –kehittämishankkeesta**
- 12.00 Lounas ja siirtyminen liikuntasaliin
- 13.00 **Toimintamallien vienti käytäntöön**
Parhaaksi koetut ”Palomies on taktinen urheilija”-hankkeen harjoitteet ja toimintamallit teoriassa ja käytännössä
- 14.45 Välipala
- 15.15 **Pelastajan toimintakyvyn ylläpitäminen tuki- ja liikuntaelinvammoista ja vaivoista huolimatta – olkapää-, lonkka-, polvi- ja selkävaivat**
Teorian kautta käytännön harjoitteisiin
*fysioterapeutti, fysiikkavalmentaja Juha Koskela,
Tampereen urheilulääkäriasema, UKK-instituutti*
- Tauko sopivassa kohtaa
- 17.00 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 (vaihde)

Ohjelma

torstai 23.4.2026

- 9.00 **Ensihoitajien FirstFit-menetelmä nyt**
Anne Punakallio
- 9.30 **Harjoittelumotivaation tukeminen käytännönläheisesti: harjoittelua tukevat ja haittaavat tekijät ja muut harjoittelun edellytykset**
Janne Halonen
- Keskustelua osallistujien käytännöistä.**
 • Osallistujia pyydetään pohtimaan etukäteen, miten huomioit testattavan tilanteen harjoittelupalautetta ja harjoitusohjelmaa antaessasi.
- 10.15 Tauko
- 10.30 **Joustava harjoittelun ohjelmointi harjoittelun edellytykset ja kokonaiskuormitus huomioiden**
urheilufysiologian asiantuntija Anssi Saari, Huippu-urheilun instituutti KIHU
- 11.45 **Keskustelua**
- 12.00 Lounas
- 13.00 **Syventävää tietoa FireFit-ohjelman käytöstä**
 - Polkupyöräergometritestien ongelmatapaukset
 • Kysymyksiä toivotaan etukäteen
Ari Mänttari, liikuntafysiologi
- 14.00 Kahvi / Tee
- 14.30 **Polkupyöräergometritestien ongelmatapaukset jatkuu**
Ari Mänttari
- 15.15 **Kentän kuulumisia**
 Pelastusalan työkyvyn ja -hyvinvoinnin verkoston kuulumiset ym.
- Loppukeskustelu ja todistusten jako
- 15.45 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)