



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.

FAKTA T

Aika: 3.-5.11.2026

Paikka: Kauppi Sport Center
Kuntokatu 17, 33520 Tampere

Hinta: 1025 EUR + alv 25,5 %
sis. sähköisen materiaalin ja ohjelman mukaiset tarjoilut

Ilmoittautuminen:
www.ttl.fi/palvelut/koulutus

OTA YHTEYTTÄ

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

Käytännön järjestelyt ja laskutus
Kati Oksjoki
koordinaattori
kati.oksjoki@ttl.fi
+358 30 474 8647

FireFit I – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit –ohjelman käyttö 3.-5.11.2026, Tampere

Ohjelma

3.11.2026
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 kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihe)

FireFit I – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit –ohjelman käyttö 3.-5.11.2026, Tampere

Ohjelma

4.11.2026
Keskiviikko

*Kouluttajina Työterveyslaitoksen edustajat,
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 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 työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihte)

FireFit I – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn testaaminen ja FireFit –ohjelman käyttö 3.-5.11.2026, Tampere

Ohjelma

5.11.2026
Torstai

8.30-9.30

Kouluttajina Työterveyslaitoksen edustajat 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

Aino Health Managementin edustajan puheenvuoro

13.15-14.15

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 työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihte)