



Hyvä käytäntö V



Palo- ja pelastustyö on fyysisesti kuormittavaa. Palomiesten itsensä, työparin ja pelastettavien turvallisuuden kannalta palomiehen fyysisen toimintakyvyn on oltava riittävä. Pelastustehtävissä ja liikuntatilanteissa tapahtuu myös paljon tapaturmia. Ne aiheuttavat tuki- ja liikuntaelinten (TULE) vammoja ja oireita, jotka heikentävät toiminta- ja työkykyä. Ikääntyessä toimintakyvyn muuttuessa aikaisemmat TULE-vammat usein korostuvat varsinkin, jos harjoitellaan pelkästään suurilla painomäärillä, fysiologisesti oikeista liikkeiden linjauksista ja kehonhuoltoharjoitteista välittämättä. Selän alueen ja polvien TULE-sairaudet ovat johtava syy palomiesten työkyvyttömyyseläkkeisiin. Vammojen ennaltaehkäisy ja jo olemassa olevien oireiden haitan lieventäminen ovat avainasemassa palomiesten työurien pidentämisessä.



Työterveyslaitoksen Kroppa ja nuppi kuntoon -kehittämiprojektiin osallistui palo- ja pelastuslaitoksia halki Suomen. Hyvät käytännöt on koottu projektiin osallistuneilta laitoksilta. Projekti toteutetaan vuosina 2015–2018 osana sosiaali- ja terveysministeriön Euroopan sosiaalirahastosta (ESR) rahoittamaa TyhyverkostoX-hankekokonaisuutta.

Lisätietoja

vanhempi tutkija Sirpa Lusa,
Työterveyslaitos,
puh. 030 474 8652, sirpa.lusa[at]ttl.fi

vanhempi tutkija Anne Punakallio,
Työterveyslaitos,
puh. 030 474 2648,
anne.punakallio[at]ttl.fi

vanhempi asiantuntija Anne Salmi,
Työterveyslaitos,
puh. 030 474 6013, anne.salmi[at]ttl.fi

Ennaltaehkäistään TULE-vammat laadukkaalla harjoittelulla

Helsingin pelastuslaitoksen neljässä vuorossa toimii työvuoroliikuntakoulutus sekä fyysisen toimintakyvyn arviointi FireFit-menetelmällä. Vuorojen palomiehistä on koulutettu liikuntavastaavia, jotka ovat myös FireFit-testaajia. Laitoksessa toimii kaksi liikunnanohjaajaa. He ovat liikuntavastaavien tukena kaikissa harjoitteluun sekä testaukseen liittyvissä kysymyksissä. Käytännön avulla liikunnanohjaajilta vapautuu aikaa testaamisen sijaan ennakoivaan toimintaan. He laativat liikuntakoulutuksen vuosiharjoittelusuunnitelman. Säännöllisellä, ohjatulla liikuntakoulutuksella pyritään monipuoliseen ja laadukkaaseen työvuoroliikuntaan, jossa opastetaan harjoittelemaan fysiologisesti oikein ja turvallisesti huomioiden mahdolliset TULE-vammat ja oireet. Liikuntakoulutuksen tarkoituksena on liikuntavammojen vähentäminen, toimintakyvyn edistäminen ja näiden kautta sairauslomien vähentäminen ja edelleen työurien pidentäminen. Tarkoituksena on saada kaikki palomiehet mukaan liikuntakoulutukseen. Harjoittelua toteutetaan niin, että heikompiuntoiset pystyvät omien edellytystensä mukaan osallistumaan. Fyysisen toimintakyvyn testaus toteutetaan työvuoroissa vuosittain. Testauksella saadaan tieto pelastussukelluskelpoisten määrästä laitoksessa. FireFit-palautteen lisäksi liikuntavastaavat antavat myös omia vinkkejä harjoitteluun.

Liikuntavastaavien kouluttamisella lisää ennakoivaa välittämistä

Helsingin pelastuslaitoksessa käynnistettiin vuonna 2010 prosessi, jonka tarkoituksena oli luoda toimiva työvuoroliikuntakoulutus. Jokaisessa työvuorossa toimii yhdestä kahteen liikuntavastaavaa (yhteensä 32), jotka vetävät liikuntaharjoittelun pääsääntöisesti samaan





aikaan (klo 16-18) jokaisen työvuoron aikana, elleivät hälytykset sitä estä. Liikuntakoulutus on merkitty työaikaan ja sitä on mahdollista toteuttaa klo 9 ja 21 välillä. Koulutukseen kannustetaan osallistumaan kaikkia omien kykyjensä mukaan. Harjoittelu kestää noin tunnin, jota seuraa vapaaehtoinen omatoiminen harjoittelu.

Pelastuslaitoksen liikunnanohjaajat laativat liikuntakoulutuksen vuosiharjoittelusuunnitelman työvuoroille. Suunnitelmassa otetaan huomioon palomiehen työ- ja toimenkuva ja sen mukaan harjoitetaan eri suorituskykyominaisuuksia. Vuorokoulutus sisältää laaja-alaisesti liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä, kuntopiiriä, venyttelyitä, porrasnousuja ja koordinaatioharjoitteita. Liikuntavastaavilla on lisäksi omia harjoitusohjeita vuosisuunnitelman sisällä.

Liikuntavastaavat ovat yhteydessä liikunnanohjaajiin, jos TULE-vaiva tai muu terveydellinen syy haittaa harjoittelua tai testaamista. Tarvittaessa liikunnanohjaajat ovat edelleen yhteydessä työterveyshuoltoon, jossa esimerkiksi voidaan laatia henkilökohtainen harjoitteluohjelma, joita onkin noin 30/400 palomiehellä. Jos pystyvät, he osallistuvat edelleen myös työvuoroliikuntaan. Liikunnanohjaajat laativat myös yksilöllisiä harjoitusohjelmia palomiehille, joiden FireFit-testitulos on pelastussukelluskelpoisuuden rajoilla.

Jos liikunnanohjaajat testaisivat kaikki laitoksen palomiehet, kuten aiemmin, menisi heidän työaikansa tähän. Nykykäytäntö on vapauttanut aikaa ennaltaehkäisevään toimintaan.

Liikuntakoulutuksesta eväitä myös omaan treeniin ja työtilanteisiin

Liikuntavastaavat pyrkivät ohjaamaan pelastajia tekemään harjoitteita oikein niin, että kukin osaisi harjoitella myös vapaa-aikana oikealla tavalla. Oikeat harjoitustottumukset ehkäisevät nivelten vääränlaista kuormitusta ja siten vammoja. *”Monesti palomiehet ovat sitä mieltä, että treenaamisen pitää tuntua”*, toteaa eräs liikuntavastaava. Liian kova treenaaminen on hyvän käytännön myötä vähentynyt ja kehoa huoltava liikunta on lisääntynyt. Liikuntakoulutuksessa myös mietitään, miten erilaisissa hankalissakin työtilanteissa pystyy tukemaan itseään lihaksilla ja valitsemaan keholle edullisimmat liikesuunnat esimerkiksi pelastettavaa nostettaessa.

Liikuntakoulutuksen ja FireFit-testaamisen edellytykset

Helsingin pelastuslaitoksella on seitsemän paloasemaa, joissa on neljä työvuoroa. Jokaiseen vuoroon on koulutettu yksi tai kaksi liikuntavastaavaa. Liikunnasta ja testaamisesta kiinnostuneita palomiehiä, jotka koulutetaan tähän tehtävään, tulee olla riittävästi. Tietojen päivittäminen lisäkoulutuksella on järjestetty myös. Lisäksi on eduksi, että liikuntavastaavalla on aikaisempaa liikunta- tai terveysalan koulutusta, kokemusta ja/tai harrastusta. Toiminnan onnistumiseksi tarvitaan tiivistä yhteistyötä laitoksen liikuntavastaavien ja liikunnanohjaajien, liikunnanohjaajien ja työterveyshuollon sekä kaikkien mainittujen ja esimiesten välillä. Käytännön toteutumista arjessa määrittelee liikunnalle varattuun aikaan tapahtuvat hälytystehtävät sekä fyysisesti kuormittavat tehtävät, jolloin aika on tarpeen käyttää palautumiseen.

Käytäntöön liittyvät dokumentit

Fyysisen toimintakyvyn testaamista ja harjoittelua ohjeistaa Sisäasiainministeriön Fyysisen toimintakyvyn arviointi- ja kehittämisohje <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-061-2>. Pelastuslaitoksella on laadittu liikuntakoulutusohje. Liikunnanohjaajat laativat vuosittain kirjallisen vuosiharjoittelusuunnitelman työvuoroille.