



Vantaan ja Keravan
hyvinvointialue



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Sopimuspalokuntalaisten pelastuskelpoisuus ja fyysinen toimintakyky

Noora Sipilä



Keski-Uudenmaan pelastuslaitos
Mellersta Nylands räddningsverk

Inhimillisesti - Ammatillisesti - Luotettavasti
YHDESSÄ

14.3.2025

1

Esittely

- Noora Sipilä, liikuntapalvelukoordinaattori, Keski-Uudenmaan pelastuslaitos
- FireFit-testaaja



Ohje pelastustoimen sukellus- ja pintapelastustoimintaan

- Ohjeen tarkoituksena on edistää pelastustoiminnan turvallisuutta ja yhdenmukaistaa ohjeessa käsiteltävää pelastustoimintaa ja sen harjoittelua
- Myös pelastustehtävien tukitehtävissä työskentelevillä tulee olla riittävä osaaminen ja toimintakyky tehtävänsä hoitamiseen
- Käsittelyssä toimintakyky



Ohje pelastustoimen sukellus- ja pintapelastustoimintaan

- Fyysisen toimintakyvyn arviointi
- FireFit-indeksi
 - Aerobisen kestävyysindeksi
 - Lihaskunto-osion indeksi
- Työskentelyn edellytykset
 - Perustehtävät (Aerobisen kestävyysindeksi vähintään 2)
 - Savusukellus (FF-indeksi vähintään 3, jossa aerobinen indeksi vähintään 3)
- Savusukellusta simuloiva rata sekä kehonhallinnan, liikkuvuuden ja tasapainon testit



Fyysisen toimintakyvyn arviointi käytännössä

- Testin varaaminen (ennen kurssia, määräaikaistestit, uusintatesti)
- Testit
 - Inbody
 - Polkupyörätesti
 - Lihaskuntomittaukset
- Testausväli (ikä, kuntoluokka)
- Tulosten jakaminen



Muita asioita

- Työterveyshuollon rooli
- Testaajan ja palokunnan päällikön yhteistyö ja tehtävänjaot
- Sopimuspalokuntalaisen vastuu





Liikunta pelastuskelpoisuuden ja hyvinvoinnin tukena



Fyysinen toimintakyky ja hyvinvointi

Kestävyyskunto

- Etu työkyvyssä
- Vähentää riskiä sairastua mm. valtimotauteihin, kohonneeseen verenpaineeseen, tyypin 2 diabetekseen
- Säästää elimistöä rasitukselta
- Palautuminen



Taulukko 3. Kestävyyskunnan luokittelu maksimaalisen hapenottokyvyn avulla miehillä (VO_{2max} ml/kg/min).

	1	2	3	4	5	6	7
Ikä / kuntotaso	Heikko	Huono	Välttävä	Keskimäär.	Hyvä	Erittäin hyvä	Erinomainen
20–24	alle 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	yli 62
25–29	alle 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	yli 59
30–34	alle 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	yli 56
35–39	alle 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	yli 54
40–44	alle 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	yli 51
45–49	alle 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	yli 48
50–54	alle 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	yli 46
55–59	alle 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	yli 43
60–64	alle 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	yli 40
65–69	alle 20	20–22	23–26	27–30	31–34	35–38	yli 38
70–74	alle 18	18–20	21–24	25–28	29–31	32–34	yli 34
75–79	alle 16	16–19	20–23	24–26	27–29	30–32	yli 32

lises

Taulukko 2. Kestävyyskunnan luokittelu maksimaalisen hapenottokyvyn avulla naisilla (VO_{2max} ml/kg/min).

	1	2	3	4	5	6	7
Ikä / kuntotaso	Heikko	Huono	Välttävä	Keskimäär.	Hyvä	Erittäin hyvä	Erinomainen
20–24	alle 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	yli 51
25–29	alle 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	yli 49
30–34	alle 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	yli 46
35–39	alle 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	yli 44
40–44	alle 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	yli 41
45–49	alle 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	yli 38
50–54	alle 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	yli 36
55–59	alle 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	yli 33
60–64	alle 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	yli 30
65–69	alle 15	15–17	18–19	20–22	23–25	26–28	yli 28
70–74	alle 13	13–15	16–17	18–20	21–22	23–25	yli 25
75–79	alle 12	12–13	14–15	16–17	18–20	21–22	yli 22

Hapenottokyvyn luokitukset

< 21 ml/kg/min	Jatkotutkimukset suositeltavia
21-25 ml/kg/min	Lisääntynyt sydänoireiden riski
26-30 ml/kg/min	Alentunut aerobinen kestävyys voi rajoittaa kuormittavasta työstä selviytymistä
35 ml/kg/min	Terveyden kannalta riittävä aerobinen kestävyys
45 ml/kg/min	Hyvä suoja verenkiertoelimistön sairauksia vastaan riippumatta riskitekijöistä kuten ylipaino, tupakointi, kohonnut verenpaine jne.

Fyysinen toimintakyky ja hyvinvointi

Lihaskunto

- Tukee työkykyä
- Tukee terveyttä
 - Tuki- ja liikuntaelin terveys
- Lihasta alkaa katoamaan luonnollisesti iän myötä
 - 50 v. jälkeen 1% vuodessa – tarvitaan reserviä
 - Toimintakyky vanhana
- Kuluttaa levossa enemmän energiaa > painonhallinta



Liikkumalla terveyttä, askel kerrallaan

- Mikä motivoi? Mitä tavoittelet?
 - Työkyky, terveys, harrastukset, jaksaa leikkiä, jaksaa vielä eläkkeelläkin, yleinen hyvinvointi, painonhallinta
- Testeillä tietoa
- Tiedosta tekoihin
 - Omaehtoinen liikunta
 - Kannustus
 - Esimerkillä johtaminen



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti



Kiitos!

