

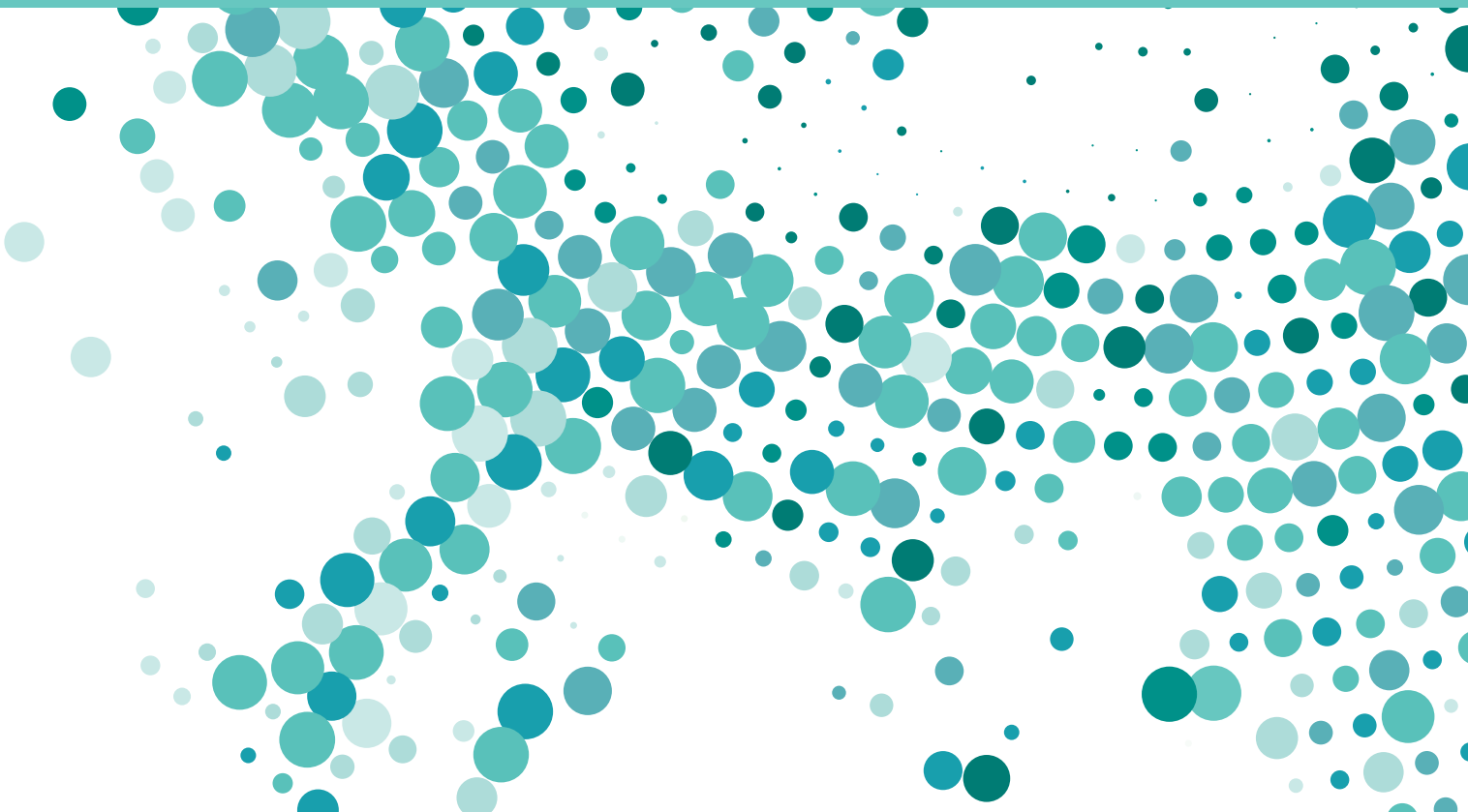


SISÄMINISTERIÖ  
INRIKESMINISTERIET

# Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä

SISÄMINISTERIÖN JULKAISU 5/2016

Sisäinen turvallisuus



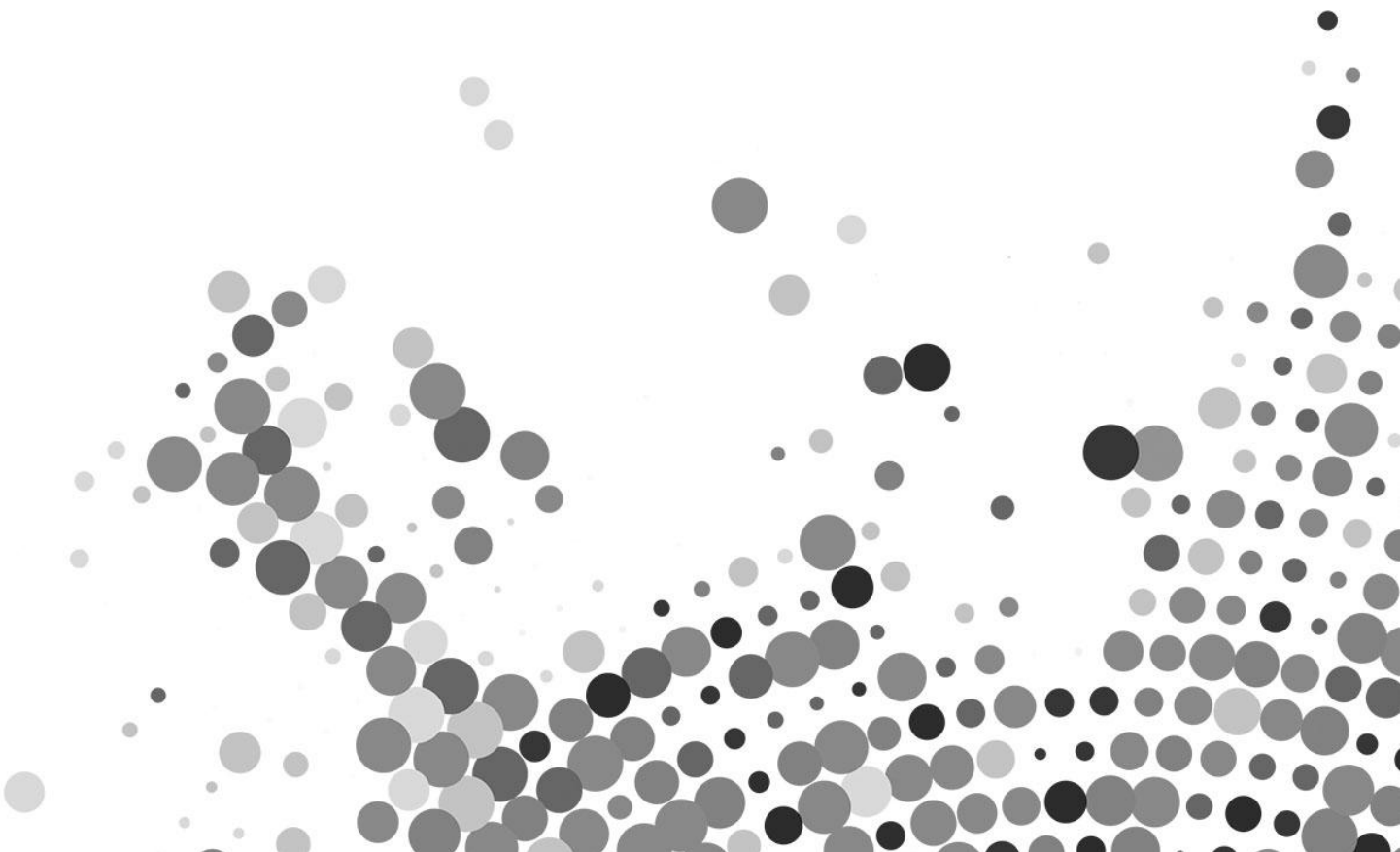




# Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä

SISÄMINISTERIÖN JULKAISU 5/2016

**Sisäinen turvallisuus**



Sisäministeriö  
Helsinki 2016

ISSN 2341-8524  
ISBN 978-952-324-061-2 (PDF)

<p>Tekijät (toimielimestä, toimielimen nimi, puheenjohtaja, sihteeri) Taito Vainio, Puheenjohtaja ja sihteeri, Sisäministeriö Jäsenet: Sirpa Lusa, Työterveyslaitos Kari Kinnunen, Pelastusopisto Jyrki Panula, Pelastusjohtajien edustaja Timo Tähtinen, JHL (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto) Isto Kujala, SPPL (Suomen sopimuspalokuntien liitto) Pekka Puisto SPAL (Suomen palopäälystöliitto) Ilkka Mustakangas, SPAL, varajäsen Mika Eilola, pysyvä asiantuntija</p>	<p>Julkaisun laji <b>Ohje</b></p>		
	<p>Toimeksiantaja <b>Sisäministeriö</b></p>		
	<p>Toimielimen asettamispäivä <b>SM040:00/2010</b></p>		
<p>Julkaisun nimi <b>Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä</b></p>			
<p>Julkaisun osat</p>			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Ohjeen tarkoituksena on määritellä tarkemmin fyysisen toimintakyvyn sekä terveydentilan arviointia ja kehittämistä. Ohjeen tarkoituksena on myös kannustaa pelastustoimessa toimivaa henkilöstöä osallistumaan fyysisen toimintakyvyn arviointiin ja siitä saadun palautteen perusteella kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. Tavoitteena on, että fyysinen toimintakyky mahdollistaisi pelastustoimintaan osallistumisen koko työuran ajan.</p> <p>Ohjeessa on määritelty keskeiset pelastustoimen tehtävien vaativuusluokat yleisellä tasolla sekä kuvattu se, miten terveydentilaa ja fyysistä toimintakykyä arvioidaan. Ohjeen keskeinen tavoite on fyysisen toimintakyvyn arviointimenetelmän käyttöönotto siten, että arviointi tehtäisiin kaikissa laitoksissa vertailukelpoisella ja yhtenäisellä tavalla. Toisena keskeisenä tavoitteena on toimintakyvyn arvioinnin keventäminen siten, että arviointia ei välttämättä tarvitse tehdä joka vuosi hyväkuntoiselle henkilöstölle. Kolmantena tavoitteena on, että terveystarkastukset ja fyysisen toimintakyvyn arviointi tukisivat toinen toisiaan ja että ne tehtäisiin samassa rytmissä. Neljäntenä keskeisenä tavoitteena on, että fyysisen toimintakyvyn arviointi muodostaa kokonaisuuden, jossa yksittäinen arviointiosio ei toimi karsivana tekijänä. Tämän tavoitteen toteuttamiseksi on otettu käyttöön ns. FireFit-indeksi. Ohjeessa on myös tuotu altistumispäiväkirja osaksi toimintaa. Altistumisen seurantaan varten jokainen pelastustehtäviin osallistuva pelastushenkilö, joka saattaa altistua haitallisille aineille, pitää yllä altistumispäiväkirjaa.</p> <p>Ohjeen lähtökohtana on, että vaativia tehtäviä ja savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä suorittavien henkilöiden fyysistä toimintakykyä on arvioitava säännöllisesti tässä ohjeessa mainituilla periaatteilla. Perustehtäviä tai muita pelastustoimen tehtäviä tekeviä henkilöitä kannustetaan osallistumaan fyysisen toimintakyvyn arviointiin mutta arviointiin osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen.</p>			
<p>Avainsanat (asiasanat)</p>			
<p>Muut tiedot Verkkosivuilla PDF <a href="http://www.intermin.fi/julkaisut">www.intermin.fi/julkaisut</a></p>			
<p>Sarjan nimi ja numero <b>Sisäministeriön julkaisu 5/2016</b></p>	<p>ISSN <b>2341-8524</b></p> <p>ISBN <b>978-952-324-061-2 (PDF)</b></p>		
<p>Kokonaissivumäärä <b>00</b></p>	<p>Kieli <b>Suomi</b></p>	<p>Hinta</p>	<p>Luottamuksellisuus <b>Julkinen</b></p>
<p>Jakaja <b>Sisäministeriö</b></p>	<p>Kustantaja/julkaisija <b>Sisäministeriö</b></p>		

Författare (uppgifter om organet: organets namn, ordförande, sekreterare) Taito Vainio, ordförande och sekreterare, inrikesministeriet Medlemmar: Sirpa Lusa, Arbetshälsoinstitutet Kari Kinnunen, Räddningsinstitutet Jyrki Panula, representant för Suomen Pelastusjohtajat Timo Tähtinen, Förbundet för den offentliga sektorn och välfärdsområdena (JHL) Isto Kujala, Finlands Avtalsbrandkårers Förbund Pekka Puisto, Finlands Brandbefälsförbund Ilkka Mustakangas, Finlands Brandbefälsförbund, ersättare Mika Eilola, permanent sakkunnig		Typ av publikation <b>anvisning</b>	
		Uppdragsgivare <b>Inrikesministeriet</b>	
		Datum för tillsättandet av organet SM040:00/2010	
Publikation (även den finska titeln) <b>Anvisning för bedömning och utveckling av räddningspersonalens funktionsförmåga</b>			
Publikationens delar			
Referat <p>Avsikten med anvisningen är att närmare definiera bedömningen och utvecklingen av den fysiska funktionsförmågan och hälsotillståndet. En avsikt med anvisningen är också att uppmuntra räddningsväsendets personal att delta i bedömningen av den fysiska funktionsförmågan och utifrån den respons som den ger utveckla sin egen fysiska funktionsförmåga. Målet är att den fysiska funktionsförmågan gör det möjligt att delta i räddningsverksamheten under hela arbetskarriären.</p> <p>I anvisningen anges på allmän nivå de viktigaste svårighetsklasserna för uppgifterna inom räddningsväsendet och beskrivs hur hälsotillståndet och den fysiska funktionsförmågan bedöms. Ett av de viktigaste syften med anvisningen är att ta i bruk en bedömningsmetod för den fysiska funktionsförmågan så att bedömningen ska ske på ett enhetligt och jämförbart sätt vid alla räddningsverk. Ett annat viktigt mål är att minska bedömningen av den fysiska funktionsförmågan så att bedömningen nödvändigtvis inte behöver göras varje år för den personal som är vid god hälsa. Det tredje målet är att hälsoundersökningarna och bedömningen av den fysiska funktionsförmågan stöder varandra och att de utförs i samma rytm. Det fjärde viktiga målet är att bedömningen av den fysiska funktionsförmågan utgör en helhet där en enskild del av bedömningen inte är en gallrande faktor. För att detta mål ska kunna nås har ett s.k. FireFit-index tagits i bruk. I anvisningen har också exponeringsdagboken gjorts till en del av verksamheten. För att följa exponeringen ska varje person som deltar i räddningsuppgifter och som eventuellt exponeras för skadliga ämnen hålla exponeringsdagbok.</p> <p>Utgångspunkten för anvisningen är att den fysiska funktionsförmågan för de personer som utför krävande uppgifter och grundläggande uppgifter som förutsätter rökdykning ska bedömas regelbundet enligt de principer som nämns i denna anvisning. De personer som utför grundläggande uppgifter eller räddningsväsendets övriga uppgifter uppmuntras att delta i bedömningen av den fysiska funktionsförmågan men deltagandet grundar sig på frivillighet.</p>			
Nyckelord			
Övriga uppgifter <a href="http://www.intermin.fi/publikationer">www.intermin.fi/publikationer</a>			
Seriens namn och nummer Inrikesministeriets publikation 5/2016		ISSN 2341-8524	ISBN 978-952-324-061-2 (PDF)
Sidoantal 00	Språk finska	Pris	Sekretessgrad Offentlig
Distribution Inrikesministeriet		Förläggare/utgivare Inrikesministeriet	

# Sisällys

<b>1 Ohjeen tavoite</b>	8
<b>2 Määritelmät</b>	8
<b>3 Terveystilan arviointi</b>	9
<b>4 Fyysisen toimintakyvyn arviointi</b>	10
<b>4.1 Arvioinnin kohderyhmät ja taajuus</b>	11
<b>4.2 Fyysisen toimintakyvyn arviointimenetelmä</b>	11
<b>4.3 FireFit-indeksi</b>	12
<b>Liite 1: Altistuspäiväkirjaan kirjattavat tiedot</b>	13
<b>Liite 2: FireFit-indeksi</b>	15
<b>Liite 3: FireFit-indeksi vaativissa tehtävissä ja savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä</b>	16

# 1 Ohjeen tavoite

Pelastuslain 39 §:n mukaan pelastuslaitoksen ja sopimuspalokunnan henkilöstöön kuuluvan pelastustoimintaan osallistuvan henkilön tulee ylläpitää tehtäviensä edellyttämiä perustaitoja ja kuntoa.

Pelastustoimessa toimii päätoimista ja sopimushenkilöstöä. Kaikki pelastustoimessa toimivat henkilöt eivät tee identtisiä tehtäviä. On mahdollista, että samassakin pelastustoimen muodostelmassa on fyysiseltä toimintakyvyltään eritasoisia henkilöitä. Ohjeen tarkoituksena on, että fyysisen toimintakyvyn arviointi tehdään samoilla menetelmillä koko maassa.

Tämän ohjeen tarkoituksena on määritellä tarkemmin fyysisen toimintakyvyn sekä terveydentilan arviointia ja kehittämistä. Ohjeen tarkoituksena on myös kannustaa pelastustoimessa toimivaa henkilöstöä osallistumaan fyysisen toimintakyvyn arviointiin ja siitä saadun palautteen perusteella kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. Tavoitteena on, että fyysinen toimintakyky mahdollistaisi pelastustoimintaan osallistumisen koko työuran ajan.

Ohjeessa mainittu arviointimenetelmä otetaan käyttöön kolmen vuoden kuluessa ohjeen antamisesta. Kolmen vuoden siirtymäaikana tehdään tarvittavat hankinnat ja koulutetaan arviointeja tekevä henkilöstö. Kolmen vuoden siirtymäaikana fyysisen toimintakyvyn arviointi voidaan toteuttaa edelleen pelastussukellusohjeessa mainitulla tavalla.

## 2 Määritelmät

Pelastustoimen tehtävät voidaan jakaa neljään tasoon:

1. *Vaativiin tehtäviin*
2. *Savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin*
3. *Perustehtäviin*
4. *Muihin pelastustoimen tehtäviin (johtaminen, valistus, neuvonta, palotarkastus ja näihin rinnastettavat tehtävät)*

Vaativiin tehtäviin kykenevät pystyvät tekemään kaikkia pelastustoimen tehtäviä fyysisen toimintakyvyn ja terveydentilan osalta. Savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin kykenevät pystyvät tekemään muita paitsi vaativia tehtäviä. Muihin perustehtäviin kykenevät pystyvät tekemään muita paitsi vaativia tai savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä. Muihin pelastustoimen tehtäviin kykenevät osallistuvat vain sellaisiin tehtäviin, joissa ei tarvitse suojautua paineilmahengityslaitteella.

*Vaativilla tehtävillä* tarkoitetaan sellaisia tehtäviä, joissa toiminta-aika on todennäköisesti pidentynyt vaikean etenemisen tai tilan laajuuden ja monimutkaisuuden takia. Vaativalle tehtävälle on ominaista, että esitietojen ja tiedustelun perusteella toimintaympäristön hahmottaminen on vaikeaa tai mahdotonta ja tehtävän tauottaminen ei ole mahdollista. Vaativia tehtäviä ovat mm. edellä mainitut ehdot täyttävä savusukellus-, kemikaalisukellus tai vesipelastustehtävä sekä paineilmahengityslaitetta edellyttävä sammutustoiminta katolla.



*Savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä* toiminta-aika ei todennäköisesti ole pidentynyt ja savusukellusta edellyttävä tila on hahmotettavissa esitietojen ja tiedustelun perusteella. Tällaisia tilanteita ovat mm. huoneistopalot, joissa palo on yhdessä asuinhuoneistossa sekä raivaustehtävät. Näissä tehtävissä toiminnan tauottaminen tai keskeyttäminen on mahdollista nopeasti.

*Perustehtävissä* paineilmahengityslaitteen käyttö on mahdollista mutta käyttäjä ei joudu välittömään hengenvaaraan, vaikka joutuisi lopettamaan paineilmahengityslaitteen käytön. Tällaisia tehtäviä ovat mm. sammutustehtävät, joissa ei edellytetä savusukellusta kuten liikenneonnettomuustilanteet, ihmisen pelastamistehtävät, ympäristöonnettomuustehtävät ja myrskyonnettomuustehtävät.

*Muilla pelastustoimen tehtävillä* tarkoitetaan sellaisia tehtäviä, joissa paineilmahengityslaitetta ei tarvitse käyttää lainkaan. Tällaisia tehtäviä ovat mm. erikoisajoneuvojen kuljettaminen, neuvonta- ja valistustehtävät, palotarkastustehtävät, johtamistehtävät sekä johtamisen tukitehtävät.

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön tarvittavaa toimintakykyä tulee arvioida toimintaympäristössä olevien riskien perusteella ja sen perusteella, mikä on kunkin alueella toimivan palokunnan tehtävä. On mahdollista, että samalla toimialueella toimivien joidenkin paloasemien henkilöstöltä edellytetään kykyä vaativiin tehtäviin ja joidenkin paloasemien henkilöstölle riittää osallistuminen perustehtäviin.

### 3 Terveydentilan arviointi

Pelastustoimintaan osallistuvan terveydentilan tulee olla työn vaatimukseen nähden riittävä. Pelastustoimintaan osallistuvan tulee pystyä suoriutumaan tehtävistään vaarantamatta omaa tai muiden terveydentilaa tai turvallisuutta. Terveydentilaeste pelastustoiminnalle voi olla tilapäinen tai pysyvä.

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön terveydentilaa seurataan alkutarkastusten ja määräraikaistarkastusten avulla. Alkutarkastus tehdään ennen koulutukseen osallistumista ja suositellaan tehtäväksi keskitetysti alueittain. Alkutarkastuksen terveystarkastusosio sisältää esitietohaastattelun, kliinisen lääkärintarkastuksen ja lääkärintarkastuksen yhteydessä tarpeellisiksi katsottavat lisätutkimukset.

Päätoimiseen palomiehen virkaan tultaessa tai ennen savusukelluskurssille osallistumista on suositeltavaa tehdä spiroergometriatutkimus. Se antaa tarkan tiedon hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvystä ja tuottaa monipuoliset lähtötason tiedot keuhko- ja sydänterveydestä myöhempisiin seurantatarkastuksiin.

Määräraikaistarkastukset suositellaan tehtäviksi alle 40-vuotiaille pelastustoimintaan osallistuville henkilöille 1 - 3 vuoden välein, 40 - 50 -vuotiaille 1 - 2 vuoden välein ja yli 50-vuotiaille vuoden välein.

Yksilöllisesti tarvittavia lisätarkastuksia tehdään tarvittaessa:

- ennen paluuta työhön pitkältä sairauslomalta (30, 60 tai 90 päivää) tai muun pitkän poisolon jälkeen
- esimiehen tai omasta aloitteesta, jos epäillään työkyvyn alentuneen
- työterveyshuollon aloitteesta vastaanotokäynnin tai muun tarkastuksen yhteydessä
- merkittävien henkisesti kuormittaneiden tapahtumien jälkeen (traumaattiset työtilanteet ja elämänmuutokset tai tapahtumat)
- jos työntekijän fyysinen tai psyykinen (myös kognitiivinen) toimintakyky on alentunut
- jos henkilön painoindeksissä tapahtuu merkittävä muutos lyhyessä ajassa
- muu yksilöllinen tarve

Seurantaterveystarkastukset tehdään työterveyshuollossa ja tarkastusten sisällön määrittää tarkastava lääkäri.

Terveystarkastuksissa tulee arvioida liikuntaelinten toimintakykyä ja kehonhallintaa, keuhko-toimintaa ja sydänterveyttä, henkistä hyvinvointia ja altistusta haitallisille aineille. Altistumisen seurantaan varten jokainen pelastustehtäviin osallistuva pelastushenkilö pitää yllä altistuspäiväkirjaa. Altistuspäiväkirjaan kirjataan liitteessä 1 mainitut tiedot.

Terveystilan arviointi tehdään terveystarkastusten yhteydessä ja samalla työterveyslääkäri päättää siitä, onko terveystila riittävä vaativiin tehtäviin, savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin, perustehtäviin tai muihin pelastustoimen tehtäviin.

Pelastushenkilöstön terveystarkastuksissa tulee hyödyntää pelastusalalle suunnattuja viimeisimpiä suosituksia terveystarkastusten hyvistä käytännöistä esim. fysioterapeutin tekemät toiminnalliset liikekartoitukset hyödyntäen FireFit-menetelmän suosituksia liikkuvuuden, tasapainon ja ketteryden lisäämiseksi.

## 4 Fyysisen toimintakyvyn arviointi

Työnantajan tulee tietää, onko henkilöstöllä riittävä toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn arviointi rinnastetaan lain yksityisyyden suojasta työelämässä (2004/759) 13 §:n mukaisiin henkilö- ja soveltuvuusarviointitesteihin. Tämä edellyttää, että työntekijä antaa suostumuksensa arvioinnille. Lain 13 § edellyttää myös työnantajaa varmistamaan, että fyysistä toimintakykyä arviotaessa käytetään luotettavia menetelmiä ja että arvioinnin suorittajat ovat asiantuntevia sekä arvioinnilla saatavat tiedot ovat virheettömiä. Työpaikkakohtaisesti tulee ottaa huomioon, että arviointi on henkilötietolain (523/1999) 32 § ja 33 §:n mukaista toimintaa, jossa tiedot ovat salassa pidettäviä.

Fyysisen toimintakyvyn arviointi voidaan toteuttaa

- 1) Laitoksen sisäisenä toimintana
- 2) Työterveyshuollon toimesta
- 3) Ostopalveluna liikunta-alan palvelujen tuottajilta tai näiden yhdistelminä.

Testaajan pohjakoulutukseksi suositellaan liikunta- tai terveydenhuoltoalan tutkintoa. Testaajien määrä suunnitellaan niin, että testien suorittaminen on turvallista ja luotettavaa. Testaajalla tulee olla riittävät tiedot ja taidot fyysisen toimintakyvyn arvioinnista sekä tuntemus pelastusalan tehtävien terveydellisistä ja fyysisistä vaatimuksista. Testaajan on hyväksytysti läpäis-

tävä FireFit-testaajan I tason koulutus. Testaajien täydennyskoulutuksen tulee olla säännöllistä.

Jos henkilön tehtäviin kuuluvat vaativat tehtävät tai savusukellusta edellyttävät perustehtävät eikä hän anna suostumustaan fyysisen toimintakyvyn arvioinnille tai jos hän on vähintään 40-vuotias säännöllisesti lääkitystä käyttävä tai selvästi ylipainoinen henkilö (BMI on yli 30), on hänet ohjattava työterveyshuoltoon. Työterveyshuolto arvioi työntekijän terveydellisiä edellytyksiä hoitaa hänelle kuuluvia tai hänelle osoitettaviksi suunniteltuja tehtäviä työterveyshuoltolain (2001/1383) 13 §:n perusteella.

Vaativia tai savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä tekevän henkilön on ilmoitettava lähimmälle esimiehelleen tilapäisestä puutteellisesta fyysisestä toimintakyvystään.

## 4.1 Arvioinnin kohderyhmät ja taajuus

Vaativia tehtäviä ja savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä suorittavien henkilöiden fyysistä toimintakykyä on arvioitava säännöllisesti tässä ohjeessa mainituilla periaatteilla. Perustehtäviä tai muita pelastustoimen tehtäviä tekeviä henkilöitä kannustetaan osallistumaan fyysisen toimintakyvyn arviointiin mutta arviointiin osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Perustehtäviä tai muita pelastustoimen tehtäviä voi tehdä, jos henkilön terveydentila on niihin riittävä.

Vaativia tehtäviä ja savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä suorittavien henkilöiden fyysisen toimintakyvyn arviointi suositellaan tehtäväksi samassa tahdissa kuin terveystarkastuksetkin eli alle 40-vuotiaille 1-3 vuoden välein, 40 – 50 -vuotiaille 1-2 vuoden välein ja yli 50-vuotiaille vuoden välein. Tämän lisäksi alle 50-vuotiailta mitataan kehon koostumus joka vuosi. Fyysisen toimintakyvyn arviointitaajuus alle 40-vuotiaille voi olla kolme vuotta ja 40 - 50 -vuotiaille kaksi vuotta, jos henkilö saavuttaa jokaisessa testissä oman ikäryhmäkohtaisen viitearvon 3.

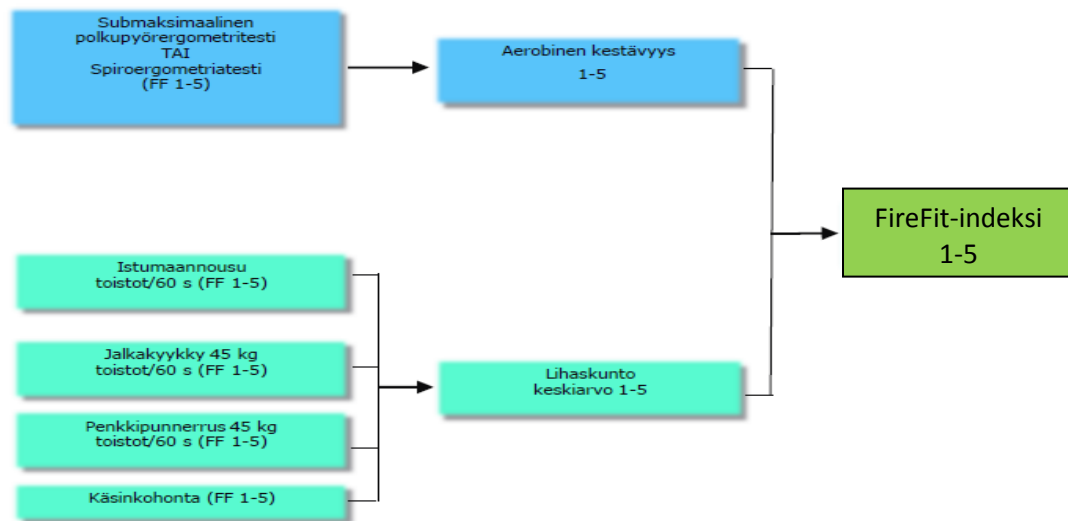
Jos vaativia tehtäviä tai savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä tekevälle henkilölle on tehtävä yksilöllisen tarpeen edellyttämä terveystarkastus, tulee hänelle tehdä myös fyysisen toimintakyvyn arviointi.

Pelastuslaitoksissa tulee olla fyysisen toimintakyvyn arvioinnin palautejärjestelmä, jolla tuetaan henkilöstön toimintakyvyn ylläpitoa ja jolla reagoidaan riittävän ajoissa toimintakyvyssä nähtävissä oleviin ongelmiin.

## 4.2 Fyysisen toimintakyvyn arviointimenetelmä

Fyysistä toimintakykyä arvioidaan ns. FireFit-menetelmän kuntoarvion eli FireFit-indeksin avulla. Kuntoarvio muodostuu polkupyöräergometrilla tehdyllä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa mittaavasta osiosta sekä lihasvoimaa ja -kestävyyttä mittaavasta osiosta. Hengitys- ja verenkiertoelimistön indeksi ja lihasvoimaa ja -kestävyyttä mittaava indeksi otetaan huomioon samalla painoarvolla eli kummankin osion painotus on 50 % FireFit-indeksin arvosta. FireFit-indeksin määrittämisen lisäksi mitataan kehon koostumus. Alla olevassa kuvassa on kuvattu FireFit-menetelmän kuntoarvio-osiot.

Aerobisen kestävyden indeksi muodostuu yksinomaan polkupyöräergometrituloksen perusteella ja se lasketaan keskiarvona  $VO_2max$  (l/min) ja  $VO_2max$  (ml/min/kg) arvoista. Lihaskunto-osion indeksi muodostuu neljän testin keskiarvon perusteella.



Kuva 1: FireFit-indeksin muodostuminen.

Fyysisen toimintakyvyn arviointi tehdään FireFit-testaajan käsikirjan arviointiohjeiden mukaisesti.

FireFit-järjestelmässä on myös ns. Oulun mallin savusukellustestirataa koskeva osio. Savusukellustestirata tehdään yhtenä vuosittaisena savusukellusharjoituksena ja sen tuloksia käytetään terveystarkastusten yhteydessä.

### 4.3 FireFit-indeksi

Pelastustoimintaa osallistuvalla henkilöltä edellytetään riittävän terveydentilan lisäksi riittävää fyysistä toimintakykyä. Työn vaatimaa fyysistä toimintakykyä arvioidaan FireFit-indeksin avulla. Alla kuvattu FireFit-indeksin iästä riippumaton arvo on saavutettava, jotta voi toimia vaativissa tehtävissä tai savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä.

Tavoitteena kuitenkin on, että päätoimisen palomiehen testikohtainen kuntoluokka pysyy vähintään ikäryhmittäin määritellyllä arvolla 3, jotta hän kykenisi savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin mahdollisimman pitkään. Ikäryhmäkohtaiset kuntoluokat on esitetty FireFit-testaajan käsikirjassa. FireFit-indeksin iästä riippumaton työn vaatima arvo määritellään liitteessä 2.

*Vaativissa tehtävissä* riittävänä fyysisenä toimintakykenä pidetään FireFit-indeksin arvoa 3. Aerobisen kestävyuden ja lihaskunnan osiot lasketaan ensin erikseen ja aerobisen kestävyuden indeksi on oltava vähintään 3. Tämän jälkeen indeksit yhdistetään yhdeksi FireFit-indeksin arvoksi.

*Savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä* riittävänä fyysisenä toimintakykenä pidetään FireFit-indeksin arvoa 2,7. Aerobisen kestävyuden ja lihaskunnan osiot lasketaan ensin erikseen ja aerobisen kestävyuden indeksi on oltava vähintään 2,5. Tämän jälkeen indeksit yhdistetään yhdeksi FireFit-indeksin arvoksi.

*Perustehtävissä ja muissa pelastustoimen tehtävissä voi toimia, jos terveydentila on riittävä näissä tehtävissä toimimiseen.*

Terveyden ja toimintakyvyn säilymisen näkökulmasta fyysisen toimintakyvyn tason tulisi vähintään vastata FireFit-indeksin arvoa 2.



## Liite 2: FireFit-indeksi

FireFit-indeksin raja-arvot kuntoluokille 1-5:

	1-luokka	2-luokka	3-luokka	4-luokka	5-luokka
VO <sub>2</sub> max (l/min)	≤2,4	2,5-2,9	3,0-3,9	4,0-4,8	≥4,81
VO <sub>2</sub> max (ml/min/kg)	≤29	30-35	36-49	50-57	≥58
Istumaannousu (krt/60 s)	≤20	21-28	29-40	41-51	≥52
Penkkipunnerrus 45 kg (krt/60s)	≤9	10-17	18-29	30-44	≥45
Jalkakyykky, 45 kg (krt/60 s)	≤9	10-17	18-26	27-33	≥34
Käsinkohonta (krt)	≤2	3-4	5-9	10-14	≥15

### **Liite 3: FireFit-indeksi vaativissa tehtävissä ja savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä**

Tehtyjen tutkimusten mukaan savusukellustehtävissä keskimääräinen hapenkulutus vaihtelee 2,5 - 2,8 l/min välillä. Yksittäisissä tehtävissä hapenkulutus vaihtelee 1,7 l/min ja 4,3 l/min välillä.

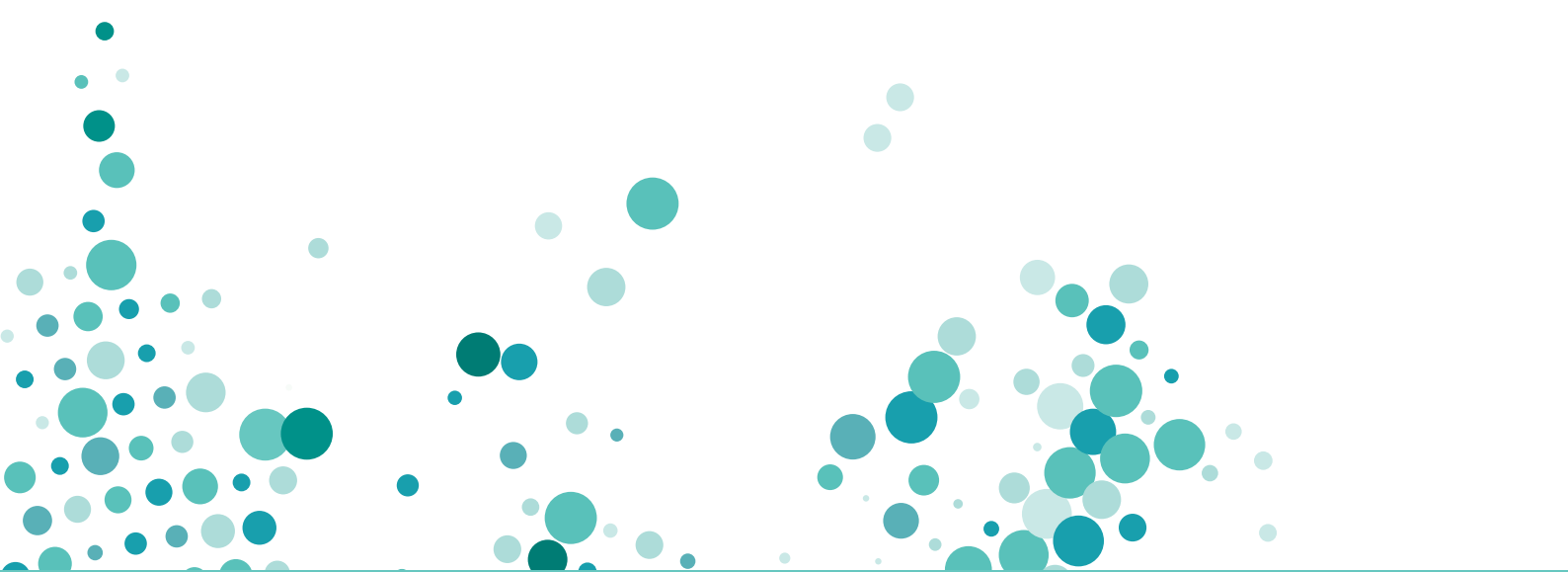
Nykyisessä käytännössä sovelletaan kaikkiin tehtäviin pelastussukellusohjeessa vuodelta 2007 annettuja hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa mittaavia arvoja eli 3 l/min ja 36 ml/kg/min. Jos pelastustoimintaan osallistuva henkilö täyttää edellä mainitut arvot, hän on hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon osalta savusukelluskelpoinen.

Savusukellustehtäviä on kuitenkin monenlaisia ja monentasoisia. On vaativia savusukelluskohteita ja on selkeitä savusukelluskohteita. Tässä ohjeessa pyritään määrittämään savusukellustehtävät vaativiin tehtäviin ja tätä kevyempiin savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin. Ajatuksena on, että vaativissa tehtävissä fyysisen toimintakyvyn arvot vastaavat nykyisentasoisia savusukelluskelpoisuuden arvoja mutta savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä olisi hiukan kevyemmät toimintakyvyn vaatimukset.

Ohjeessa käytetään kuntoindeksin arvoa 2,7, jolloin voidaan olettaa, että kokenut palomies kykenee savusukellusta edellyttävään perustehtävään, jossa toiminta-aika ei todennäköisesti ole pidentynyt ja savusukellusta edellyttävä tila on hahmotettavissa esitietojen ja tiedustelun perusteella.







**Sisäministeriö** PL 26, 00023 Valtioneuvosto

**Inrikesministeriet** PB 26, 00023 Statsrådet

[www.intermin.fi](http://www.intermin.fi)



SISÄMINISTERIÖ  
INRIKESMINISTERIET