



Jakelun mukaisesti

Lausunto- ja lisätietopyyntö ohjeluonnokseen pelastustoiminnan fyysisistä toimintakykyvaatimuksista

Sisäministeriö päivittää vuodelta 2016 olevaa ohjetta pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä yhteistyössä Työterveyslaitoksen asiantuntijoiden kanssa. Ohjeen päivityksen valmistelussa on hyödynnetty Pelastustoiminnan johtamisjärjestelmän valtakunnallista yhteistyöryhmää sekä Suomen Sopimuspalokuntien Liiton ja Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön kommentteja.

Pelastustoiminnan fyysisiä toimintakykyvaatimuksia koskeva ohjeluonnos tukee työturvallisuuslain mukaisia työnantajan velvoitteita. Ohjeluonnoksessa määritellään pelastustehtävien mukaiset fyysisen toimintakyvyn vähimmäisvaatimukset sekä fyysisen toimintakyvyn arvioinnin, seurannan ja kehittämisen periaatteet. Tavoitteena on varmistaa, että pelastustoimintaan osallistuvilla henkilöillä on tehtävien edellyttämä fyysinen toimintakyky, ja että työturvallisuus toteutuu johdonmukaisesti pelastustoiminnan kaikissa vaiheissa.

Ohje koskisi henkilöitä, joiden tehtäviin kuuluu osallistuminen onnettomuuspaikalla tapahtuvaan pelastustoimintaan. Ohjeessa ei määritellä fyysisiä toimintakykyvaatimuksia henkilöille, jotka osallistuvat pelastustoimintaan erilaisissa johtamis-, viestintä-, huolto- ja tukitoiminnoissa pelastustoimintalueen ulkopuolella. Tällaisia tehtäviä voivat olla esimerkiksi tilanne- ja johtokeskustoimintaan osallistuminen.

Päivitetystä ohjeluonnoksessa huomioidaan voimassa olevan ohjeen (SM 5/2016) jälkeen julkaistut muut pelastustoimintaa koskevat sisäministeriön ohjeet. Työturvallisuuslain (738/2002) 8 §:n mukaan työnantajan on huolehdittava työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Lisäksi lain 11 §:n mukaan työnantajan on huolehdittava, että erityistä tapaturman tai sairastumisen vaaraa aiheuttavaa työtä saa tehdä vain siihen pätevä ja henkilökohtaisten edellytystensä puolesta työhön soveltuva työntekijä. Ohjepäivityksen tavoitteena on selkiyttää ja yhdenmukaistaa fyysisen toimintakyvyn määrittelyä eri pelastustehtäviin sekä edistää fyysisen toimintakyvyn arviointia valtakunnallisesti yhtenäisesti ja vertailukelpoisella tavalla.

Ohjeen tavoitteena on myös kannustaa pelastushenkilöstöä osallistumaan aktiivisesti fyysisen toimintakyvynsä arviointiin ja kehittämiseen. Ohjeen tarkoituksena on, että tarkempi pelastustoiminnan tehtävien fyysisten toimintakykyvaatimusten määrittely mahdollistaisi pelastushenkilöstön turvallisen ja tavoitteellisen pelastustoimintaan osallistumisen koko työuran ajan.

Pelastustoiminnan fyysisen toimintakyvyn arviointi ei edellytä suoraan työterveyshuoltolain mukaisen työterveyshuollon järjestämistä. Työterveyshuollon palveluiden järjestämisestä sekä työntekijän

Postiosoite
Postadress
Postal Address
Sisäministeriö

Käyntiosoite
Besöksadress
Office

Puhelin
Telefon
Telephone

Faksi
Fax
Fax

s-posti, internet
e-post, internet
e-mail, internet

PL 26
00023 Valtioneuvosto

Kirkkokatu 12
Helsinki

0295 480 171
+358 295 480 171

09 160 44635
+358 9 160 44635

kirjaamo.sm@gov.fi
www.intermin.fi

velvollisuudesta osallistua terveystarkastuksiin säädetään työterveyshuoltolain 12-13 §:ssä. Säädösten mukaan erityistä tapaturman tai sairastumisen vaaraa aiheuttavassa työssä sekä työssä, jossa työ asettaa toimintakyvylle tai terveydentilalle vaatimuksia, työntekijän sopivuus tulee varmistaa terveystarkastuksin sekä työhön sijoittaessa että työn jatkuessa. Työterveyshuollon järjestämisestä vastaa työnantaja ja sen toteutus määritellään yhteistoiminnassa työnantajan, työntekijöiden edustajan ja työterveyshuollon kanssa. Sopimuspalokuntaan ja muuhun vastaavaan yhteisöön kuuluvan terveystarkastuksista säädetään pelastuslain 53 §:ssä.

Sisäministeriö pyytää ohjeluonnoksesta lausuntoanne viimeistään torstaina 15.1.2026 klo 16:15. Lausuntojen lisäksi pyydämme pelastuslaitoksilta ohjeluonnoksen viimeistelyä ja vaikutusten arviointia varten lisätietoja liitteessä 1 esitettyihin kysymyksiin.

Lausunnot ja lisätiedot tulee palauttaa sähköpostilla osoitteeseen kirjaamo.sm@gov.fi. Mahdolliset salassa pidettävät lausunnon lisätiedot tulee lähettää TUVE-sähköpostilla osoitteeseen pelastusosasto.pel.sm@govsec.fi. Saatteessa pyydetään mainitsemaan asianumero VN/34523/2025.

Lausunnot ovat julkisia, pois lukien erilliset salassa pidettäväksi määritellyt lisätiedot.

Lisätietoja ohjeluonnoksesta ja lausuntopyynnöstä tarvittaessa antavat:

- pelastusylitarkastaja Tommi Luhtaniemi, etunimi.sukunimi@gov.fi
- pelastusylitarkastaja Juha Virolainen, etunimi.sukunimi@gov.fi

Yksikön johtaja

Pauliina Eskola

Pelastusylitarkastaja

Tommi Luhtaniemi

Liitteet

Liite 1: lisätietopyyntö pelastuslaitoksille

Jakelu

Hyvinvointialueiden ja Helsingin kaupungin pelastuslaitokset
Aluehallintovirastot, pelastustoimi ja varautuminen -vastuualue
Pelastusopisto
Puolustusvoimat, pääesikunta
Työterveyslaitos
Suomen Palopäälystöliitto ry. (SPPL)
Suomen pelastusalan ammattilaiset ry. (SPAL)
Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö (SPEK)
Suomen Sopimuspalokuntien liitto ry. (SSPL)
Finlands Svenska Brand och Räddningsförbund (FSBR)

Tiedoksi:

Hyvinvointialueet
Helsingin kaupungin Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimiala
Pelastustoiminnan johtamisjärjestelmän valtakunnallisen yhteistyöryhmän jäsenet ja varajäsenet

Liite 1: Lisätietopyyntö pelastuslaitoksille

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön fyysisen toimintakyvyn arviointi

Sisäministeriö valmistelee ohjeen päivitystä pelastustoiminnan fyysisistä toimintakykyvaatimuksista. Osana valmistelua pyydämme pelastuslaitoksilta tietoa siitä, miten toimintakyvyn arviointi ja terveystarkastukset on tällä hetkellä järjestetty pelastustoimintaan osallistuvalla henkilöstöllä.

Vastauksissa ei tarvitse ottaa huomioon henkilöstöä, joka osallistuu pelastustoimintaan erilaisissa johtamis-, viestintä-, huolto- ja tukitoiminnoissa pelastustoiminta-alueen ulkopuolella.

Pyydämme ilmoittamaan pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön osalta lausuntoajankohdan mukaisesti:

1. Henkilömäärät kaikista seuraavista FF-indeksin saavuttaneista, päätoiminen ja sopimushenkilöstö eriteltynä:
FF-indeksit: 2.0-2.6; 2.7-2.9; 3.0- ,
2. Henkilömäärät niistä testatuista, jotka eivät ole läpäisseet FF 2.0 -tasoa, päätoiminen ja sopimushenkilöstö eriteltynä,
3. Henkilömäärät niistä henkilöistä, joiden fyysistä toimintakykyä ei ole lainkaan arvioitu FF-järjestelmän mukaisesti, päätoiminen ja sopimushenkilöstö eriteltynä.

Lisäksi täydentävinä kysymyksinä pyydämme vastaamaan:

4. Tulisiko pelastustoiminnan perustehtävien fyysisen toimintakyvyn vähimmäistaso (FF 2.0) olla kirjattuna ohjeessa (taulukko 1) kuten muissa tehtävätasossa, vai lausuntoversion mukaisesti suosituksena?
5. Onko pelastuslaitoksessa jokin pelastustoimintaan osallistuva ryhmä tai joukko, jonka fyysisestä toimintakykyä ei arvioida lainkaan? Jos on, niin millä perusteella?
6. Jos jonkin pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstöryhmän fyysisen toimintakyvyn arviointiin ei käytetä FF-järjestelmää, onko organisaatiossa käytössä jotain muuta toimintakykyä arvioivaa testiä tai harjoitusta?
7. Onko pelastuslaitoksessa järjestetty pelastuslain 53 §:n mukaiset terveystarkastukset pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön osalta myös muille kuin savusukeltajille ja muuta vastaavaa raskasta työtä tekeville henkilöille?
8. Mikäli kaikkien pelastustoimintaan osallistuvien henkilöiden fyysistä toimintakykyä ei tällä hetkellä arvioida, pyydämme arviota siitä, mikälainen lisäkustannus pelastuslaitoksellenne muodostuisi, mikäli FF-järjestelmän mukainen fyysisen toimintakyvyn arviointi kattaisi koko pelastustoimintaan osallistuvan sopimushenkilöstön. Pelastustoiminnan fyysisen toimintakyvyn arviointi ei edellytä suoraan työterveyshuoltolain mukaisen työterveyshuollon järjestämistä.

Pyydetyt tiedot ovat keskeisiä ohjeluonnoksen viimeistelyssä sekä vaikutusten arvioinnissa.

VN/34523/2025-SM-1

Seuraavat henkilöt ovat allekirjoittaneet tämän asiakirjan sähköisesti /

Följande personer har undertecknat denna handling elektroniskt /

This document has been signed electronically by the following persons:

Ohje pelastustoiminnan tehtävien fyysisistä toimintakykyvaatimuksista

Pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn
arviointi, seuranta, ja kehittäminen

LUONNOS 20.11.2025

Napsauta ja kirjoita julkaisun otsikko
Napsauta ja kirjoita julkaisun alaotsikko

VNK täyttää, sarja ja numero		Teema	Napsauta ja kirjoita
Julkaisija	Napsauta ja kirjoita ministeriö		
Tekijä/t	Napsauta ja kirjoita		
Toimittaja/t	Napsauta ja kirjoita		
Yhteisötekijä	Napsauta ja kirjoita		
Kieli	Napsauta ja kirjoita	Sivumäärä	VNK täyttää
Tiivistelmä	Ohjeen tarkoituksena on tarkentaa ja päivittää pelastustoiminnan tehtävien fyysisiä toimintakykyvaatimuksia sekä pelastushenkilöstön toimintakyvyn arviointia, seuranta ja kehittämistä. Päivitetty ohje ottaa huomioon edellisen ohjeen (2016) jälkeen julkaistut pelastustehtäväkohtaiset ohjeistukset. Ohjeen tavoitteena on selkeyttää ja yhdenmukaistaa ohjeistuksia sekä edistää fyysisen toimintakyvyn arviointia valtakunnallisesti yhtenäisesti ja vertailukelpoisella tavalla. Tavoitteena on myös kannustaa pelastushenkilöstöä osallistumaan fyysisen toimintakykynsä arviointiin ja seurantaan sekä palautteen perusteella kehittämään fyysistä toimintakykyään. Lisäksi tavoitteena on, että tarkempi pelastustoiminnan tehtävien toimintakykyvaatimusten määrittely mahdollistaisi pelastushenkilöstön pelastustoimintaan osallistumisen koko työuran ajan. Ohjeessa on määritelty keskeiset pelastustoiminnan tehtävätasot ja niiden fyysiset toimintakykyvaatimukset, sekä kuvattu, miten pelastushenkilöstön toimintakyky arvioidaan, seurataan ja kehitetään. Ohjeen lähtökohtana on, että kaikkien pelastustoimintaan suorittavien henkilöiden toimintakyky on arvioitava, seurattava ja kehitettävä säännöllisesti tässä ohjeessa kuvatulla tavalla.		
Klausuuli	VNK täyttää		
Asiasanat	Napsauta ja kirjoita https://finto.fi/juho/fi/		
ISBN PDF	VNK täyttää	ISSN PDF	VNK täyttää
ISBN nid.	VNK täyttää	ISSN painettu	VNK täyttää

Asianumero [Napsauta ja kirjoita](#)

Hankenumero [Napsauta ja kirjoita](#)

Julkaisun osoite [VNK täyttää](#)

LUONNOS

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Määritelmät	7
3	Pelastustoiminnan tehtävätasot.....	9
4	Työskentelyn edellytykset	11
5	Fyysisen toimintakyvyn arviointi	13
5.1	Fyysisen toimintakyvyn arviointimenetelmä	14
5.2	Toimintakyvyn arvioinnin ja seurannan kohderyhmät ja testaustiheys.....	14
5.3	FireFit-indeksi.....	15
5.4	Pelastustoiminnan tehtävätasot FireFit-indeksin arvoina	16
Liite 1. FireFit-menetelmän iästä ja viiteryhmästä riippumattomat FireFit-indeksiluokat 1-5		18
Liite 2. FireFit-menetelmän ikä- ja viiteryhmäperusteiset viitearvot ja kuntoluokat		19
Lähteet		25

1 Johdanto

Tämä ohje perustuu työturvallisuuslakiin (738/2002), työterveyshuoltolakiin (1383/2001) sekä pelastuslakiin (379/2011).

Työturvallisuuslain 11 §:n mukaan erityistä tapaturman tai sairastumisen vaaraa aiheuttavaa työtä saa tehdä vain siihen pätevä ja henkilökohtaisten edellytystensä puolesta työhön soveltuva työntekijä tai tällaisen työntekijän välittömässä valvonnassa oleva muu työntekijä.

Pelastustoiminnan fyysisen toimintakyvyn arviointi ei edellytä suoraan työterveyshuoltolain mukaisen työterveyshuollon järjestämistä. Työterveyshuollon palveluiden järjestämisestä sekä työntekijän velvollisuudesta osallistua terveystarkastuksiin säädetään työterveyshuoltolain 12-13 §:ssä. Säästösten mukaan erityistä tapaturman tai sairastumisen vaaraa aiheuttavassa työssä sekä työssä, jossa työ asettaa toimintakyvylle tai terveydentilalle vaatimuksia, työntekijän sopivuus tulee varmistaa terveystarkastuksin sekä työhön sijoittaessa että työn jatkuessa. Työterveyshuollon järjestämisestä vastaa työnantaja ja sen toteutus määritellään yhteistoiminnassa työnantajan, työntekijöiden edustajan ja työterveyshuollon kanssa. Sopimuspalkokuntaan ja muuhun vastaavaan yhteisöön kuuluvan terveystarkastuksista säädetään pelastuslain 53 §:ssä.

Pelastuslain 39 §:n mukaan hyvinvointialueen pelastuslaitoksen tai sopimuspalkokunnan pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön tulee ylläpitää tehtäviensä edellyttämiä perustaitoja ja kuntoa. Tässä ohjeessa kunto -termin sijaan käytetään termiä fyysinen toimintakyky.

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä sekä liikkuvuuteen ja liikehallintaan liittyviä ominaisuuksia. Pelastustoiminnan tehtävien turvallinen suorittaminen edellyttää riittävää koulutusta, osaamista, toimintakykyä ja terveydentilaa.

Tämä ohje koskee onnettomuuspaikalla tapahtuvaan pelastustoimintaan osallistuvia henkilöitä, mukaan lukien sopimushenkilöstö. Ohje ei koske henkilöitä, jotka osallistuvat pelastustoimintaan erilaisissa johtamis-, viestintä-, huolto- ja tukitoiminnoissa pelastustoiminta-alueen ulkopuolella. Ohje määrittelee pelastustoiminnan tehtävätasot, joita ovat pelastustoiminnan vaativat tehtävät, pelastustoiminnan keskivaativat tehtävät ja pelastustoiminnan perustehtävät. Pelastustoiminnan tehtävätasot perustuvat niiden fyysisiin kuormitustekijöihin, keskeytettävyyteen, altistumisriskiin sekä olosuhteiden aiheuttamiin vaatimuksiin. Tehtävätasojen edellyttämä fyysinen toimintakyky määritetään FireFit-indeksin avulla.

Ohjeen tarkoituksena on tarkentaa ja päivittää pelastustoiminnan tehtävien fyysisiä toimintakykyvaatimuksia sekä pelastushenkilöstön toimintakyvyn arviointia, seuranta ja kehittämistä. Päivitetty ohje ottaa huomioon edellisen ohjeen (2016) jälkeen julkaistut pelastustehtäväkohtaiset ohjeistukset, kuten ohjeen Puotamisvaarallisella alueella työskentely pelastustoimessa, Ohje pelastustoimen sukellus- ja pintapelastustoimintaan ja Ohje tiealueella työskentelyyn pelastustoimen tehtävillä.

Ohjeen tavoitteena on selkeyttää ja yhdenmukaistaa ohjeistuksia sekä edistää toimintakyvyn arviointia valtakunnallisesti yhtenäisesti ja vertailukelpoisella tavalla. Tavoitteena on myös kannustaa pelastushenkilöstöä osallistumaan fyysisen toimintakykynsä arviointiin ja seurantaan sekä palautteen perusteella kehittämään fyysistä toimintakykyään. Lisäksi tavoitteena on, että tarkempi pelastustoiminnan tehtävien toimintakykyvaatimusten määrittely mahdollistaisi pelastushenkilöstön pelastustoimintaan osallistumisen koko työuran ajan.

Ohjeessa on määritelty keskeiset pelastustoiminnan tehtävätasot ja niitä vastaavat fyysisen toimintakyvyn vaatimukset ja kuvattu miten pelastushenkilöstön toimintakykyä arvioidaan, seurataan ja kehitetään. Lähtökohtana on, että kaikkien varsinaisia pelastustoiminnan tehtäviä suorittavien henkilöiden toimintakykyä on arvioitava, seurattava ja kehitettävä säännöllisesti tässä ohjeessa kuvatulla tavalla.

2 Määritelmät

Epäsuora polkupyöräergometriatesti on polkupyörällä suoritettava kunto-testi, joka antaa arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä. Sen aikana mitataan sykettä ja kuormaa (wattia), ja niiden välisen lineaarisen yhteyden avulla arvioidaan maksimaalinen hapenottokyky. Tutkimus soveltuu fyysisen toimintakyvyn arviointiin, harjoittelun suunnitteluun, seurantaan sekä työkykysearviointiin. Polkupyöräergometria antaa epäsuorana testinä arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä, mutta ei anna tietoa oireiden tai toimintakyvyn rajoitteiden syistä.

FireFit-järjestelmä on pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seurantajärjestelmä.

FireFit-indeksin avulla arvioidaan pelastushenkilöstön fyysistä toimintakykyä ja sen riittävyyttä työn vaatimuksiin. Se muodostuu aerobisen kestävyysindeksin ja lihaskuntoindeksin keskiarvosta. Aerobinen indeksi lasketaan polkupyöräergometritestin kahta hapenottokykyarvoa (l/min ja ml/min/kg) vastaavien FireFit-indeksiluokkien keskiarvosta. Lihaskuntoindeksi muodostuu neljän lihaskuntotestituloksen FireFit-indeksiluokkien keskiarvosta.

FireFit-indeksiluokka tarkoittaa iästä ja viiteryhmästä riippumattomia, pelastustyön fyysisestä kuormittavuudesta johdettuja viitearvojen luokkia. Henkilön fyysisen toimintakyvyn testitulokset sijoitetaan luokkiin, joiden perusteella lasketaan FireFit-indeksi pelastustoimikelpoisuuden määrittämiseksi. Luokkien arvot ovat kaikille henkilöille samat.

FireFit-kuntoluokka tarkoittaa ikä- ja viiteryhmäkohtaisten viitearvojen luokkia, jotka on laadittu FireFit-tietokannan testitulosten perusteella. Niitä käytetään testipalautteessa motivoimaan fyysisen toimintakyvyn seurantaan, ylläpitoon, ja kehittämiseen. Niiden perusteella ei arvioida kelpoisuutta työhön. Niitä voidaan hyödyntää myös testausvälien pidentämisen arvioinnissa yksilön motivaation perusteella. Firefit-kuntoluokkien arvot vaihtelevat henkilön iän ja viiteryhmän mukaan.

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa FireFit-järjestelmässä hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä sekä liikkuvuuteen ja liikehallintaan liittyviä ominaisuuksia.

Kliininen rasituskoe suoritetaan polkupyöräergometrilla tai juoksumatolla. Sen aikana mitataan sykettä ja kuormaa (wattia) sekä verenpainetta ja sydämen sähköistä toimintaa (sydänsähkökäyrällä eli EKG:lla). Tutkimuksella arvioidaan fyysistä toimintakykyä sekä sydämen ja verenkiertoelimistön rasitusvasteita ja suorituskyvyn mahdollisia sydänperäisiä rajoitteita. Se soveltuu fyysisen toimintakyvyn arviointiin, harjoittelun suunnitteluun, seurantaan sekä työkykyselvityksiin. Kliininen rasituskoe antaa arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä ja mahdollistaa sydänperäisen toimintakykyä rajoittavan tekijän tunnistamisen.

Pelastustoiminnan tehtävätasoja ovat pelastustoiminnan vaativat tehtävät, pelastustoiminnan keskivaativat tehtävät ja pelastustoiminnan perustehtävät. Tehtävätasojen avulla määritellään pelastustoiminnan tehtävissä tarvittavaa fyysisen toimintakyvyn tasoa.

Spiroergometria tarkoittaa kaasujenvaihdon suoraa mittausta ergometrisen rasituskokeen yhteydessä ja se suoritetaan yleensä polkupyöräergometrilla tai juoksumatolla. Lääkärin valvoman spiroergometritutkimuksen yhteydessä seurataan hengityskaasujen (happi ja hiilidioksidi) vaihdunnan lisäksi keuhkotuule-tusta, ekg:ta, verenpainetta ja happisaturaatiota. Tutkimuksella voidaan arvioida fyysistä toimintakykyä sekä elimistön rasitusvasteita ja suorituskyvyn mahdollisia rajoitteita. Sitä käytetään muun muassa sairauksien diagnostiikassa, sekä leikkausriskien ja työkyvyn selvityksissä. Sen avulla voidaan selvittää yksilön aerobinen kaasujen vaihduntakapasiteetti, anaerobisen metabolian ilmaantumis-herkkyys sekä ventilaation ja verenkierron kapasiteetin riittävyyttä ja mahdollisia poikkeavuuksia rasituksessa. Spiroergometria antaa suorana testinä tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä ja mahdollistaa toimintakykyä mahdollisesti rajoittavan tekijän (sydän-, keuhko- tai lihasperäiset syyt) selvittämisen.

3 Pelastustoiminnan tehtävätasot

Turvallinen pelastustoiminnan tehtävien suorittaminen edellyttää riittävää koulutusta, osaamista, toimintakykyä ja terveydentilaa. Toimintakyvyn ja terveydentilan vaatimukset määräytyvät pelastustoiminnan tehtävien mukaisesti. Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön toimintakyvyn ja terveydentilan tulee olla heidän tehtäviensä mukaisella tasolla. Työnantajan vastuulla on määrittää tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn vaatimukset työn vaarojen selvittämisen ja arvioinnin yhteydessä.

Pelastustoiminnan tehtävät jaetaan tässä ohjeessa kolmelle tasolle:

- Pelastustoiminnan vaativat tehtävät
- Pelastustoiminnan keskivaativat tehtävät
- Pelastustoiminnan perustehtävät

Pelastustoiminnan tehtävätasot

Pelastustoiminnan tehtävätasot perustuvat niiden fyysisiin kuormitustekijöihin, keskeytettävyyteen, altistumisriskiin sekä olosuhteiden aiheuttamiin vaatimuksiin.

Vaativat tehtävät

Vaativat tehtävät edellyttävät hyvää fyysistä toimintakykyä. Työskentely tapahtuu olosuhteissa, joissa altistuminen vaaralle on välitöntä ja tehtävän keskeyttäminen ei ole aina mahdollista. Vaativat tehtävät voivat edellyttää pidentynyttä toiminta-aikaa. Näissä tilanteissa suositellaan, että henkilöstöllä on tehtävän vähimmäisvaatimukset ylittävä fyysisen toimintakyvyn reservi.

Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi:

- vesi-, kemikaali- ja savusukellustehtävät
- pintapelastustehtävät
- maastopalotehtävät välittömän vaaran alueella
- työskentely palavan rakennuksen katolla
- tehtävät vaikeasti saavutettavissa tai erityisen vaativissa olosuhteissa

Keskivaativat tehtävät

Keskivaativat tehtävät sijoittuvat vaativan ja perustason tehtävien väliin. Tehtävät ovat fyysisesti kuormittavia, mutta tehtävän keskeyttäminen ja tauottaminen on mahdollista ilman välitöntä vaaraa tai tehtävän vaarantumista. Esimerkiksi

paineilmahengityslaitteen käyttö ei yksin määritä pelastustoiminnan tehtäväta-soa, vaan kokonaiskuormitus, altistumisvaara ja vallitsevat olosuhteet ratkaisevat.

Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi:

- putoamisvaarallisen alueen pelastustehtävät
- paineilmahengityslaitteen tai muun koneellisen hengityssuojaimen käyttöä edellyttävät raivaus- ja vahingontorjuntatehtävät
- liikenneonnettomuuksien ihmisenpelastustehtävät
- maastopalotehtävät vaara-alueella

Perustason tehtävät

Perustason tehtävät ovat fyysisesti kevyempiä ja keskeytettävissä ilman vaaraa tai tehtävän vaarantumista. Tehtävissä voidaan käyttää paineilmahengityslaitetta tai muuta hengityssuojainta, mutta niiden käytön keskeyttäminen ei aiheuta vaaraa. Perustason tehtävissä voi esiintyä tilanteita, joissa tehtävän edellyttämä fyysinen toimintakyky on hetkellisesti korkea. Näissä tilanteissa tehtävän suorittaminen voidaan toteuttaa esimerkiksi pareittain tai ryhmänä toimien, jolloin fyysinen toimintakyky muodostetaan yhteistyön tuloksena.

Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi:

- avustavat tehtävät vesi-, kemikaali- ja savusukelluksessa
- sammutus- ja jälkisammutustehtävät vaara ja välittömän vaaran alueen ulkopuolella
- liikenneonnettomuuksien liikenteenohjaustehtävät
- yksiköiden kuljettaminen
- pelastustoiminnan johtamistehtävät
- maastopalojen tämä tarkoittaa työskentelyä pelastustoiminta-alueella.

4 Työskentelyn edellytykset

Turvallinen pelastustyö edellyttää riittävää terveydentilaa, toimintakykyä, koulutusta ja osaamista. Pelastushenkilöstön on suoriuduttava tehtävistään vaaran-
tamatta omaa, muun henkilöstön tai pelastettavien turvallisuutta.

Kuva 1, Pelastushenkilöstön työskentelyn edellytykset.



Pelastusalalla työterveysseuranta ja toimintakyvyn arviointi perustuvat työn erityisiin turvallisuus- ja terveysvaatimuksiin, jotka kuvataan tarkemmin Pelastushenkilöstön työterveysseuranta – yhteistyö ja käytännöt -oppaassa (2020).

Työterveyshuolto arvioi säännöllisesti pelastushenkilöstön terveydentilan ja fyysisen toimintakyvyn hyödyntäen terveystarkastusten lisäksi fyysisen toimintakyvyn testituloksia. Työterveyslääkäri arvioi niiden perusteella terveyden ja toimintakyvyn riittävyyden pelastustoiminnan eri tehtäviin. Mikäli edellytykset eivät joidenkin pelastustoiminnan tehtävien osalta täyty, henkilöä ei voida käyttää kyseisissä tehtävissä.

Pelastustoimintaan osallistuvalla päätoimiselta henkilöstöltä edellytetään virkaa tai tehtävää vastaava pelastusalan tutkinto. Pelastustoimintaan osallistuvalla sivutoimiselta sekä sopimuspalokuntaan ja muuhun sopimuksen tehneeseen yhteisöön kuuluvalla henkilöstöltä vaaditaan Pelastusopiston opetussuunnitelman mukainen koulutus.

Pelastustoiminnassa edellytetään myös riittävää tehtävän mukaista osaamista. Osaamisen voidaan katsoa koostuvan tiedoista, taidoista ja asenteista. Osaaminen rakentuu koulutuksen ja kokemuksen kautta. Kaikkien pelastustoimintaan osallistuvien tulisi täyttää tehtäviensä edellyttämät osaamisvaatimukset.

Hyvä fyysinen toimintakyky on välttämätön ja tärkeä osa työkykyä, vaikka pelastustyössä hyödynnetäänkin kehittyneitä työvälineitä ja tekniikoita. Terveelliset ja liikunnalliset elämäntavat tukevat työkyvyn säilymistä koko työuran ajan.

LUONNOS

5 Fyysisen toimintakyvyn arviointi

Pelastusalan työterveysseurantaa ja toimintakyvyn arviointia ohjaavat useat säädökset, joista keskeisiä ovat työturvallisuuslaki (738/2002), työterveyshuoltolaki (1383/2001) ja pelastuslaki (379/2011).

Lisäksi fyysisen toimintakyvyn arvioinnin kokonaisuutta ohjaavat työpaikkakohtaisesti EU:n yleinen tietosuoja-asetus (679/2016), tietosuojalaki erityisesti 4 §, 30 § ja 35 § (1050/2018) sekä laki yksityisyyden suojasta työelämässä (759/2004). Lainsäädäntö edellyttää, että työntekijä antaa suostumuksensa arvioinnille, että toimintakykyä arvioitaessa käytetään luotettavia menetelmiä, ja että arvioinnin suorittajat ovat asiantuntevia sekä arvioinnilla saatavat tiedot ovat virheettömiä.

Pelastustoiminnan tehtävät edellyttävät erikseen määriteltä fyysistä toimintakykyä. Pelastustoimintaan osallistuvan henkilön tulee ilmoittaa alentuneesta toimintakyvystä tai terveydentilasta esihenkilölleen tai hänen sijaiselleen. Ilmoitus on tehtävä välittömästi havainnon tai tiedon saannin jälkeen. Henkilön tulee tiedostaa ja ymmärtää alentuneen toimintakyvyn ja terveydentilan vaikutus pelastustoiminnan tehtävissä. Vastuu työhön ryhtymisestä on aina myös henkilöllä itsellään.

Fyysisen toimintakyvyn arviointi, seuranta ja kehittäminen voidaan toteuttaa joko pelastuslaitosten sisäisenä toimintana, osana työterveyshuollon toimintaa, ostopalveluna liikunta-alan palveluntuottajilta tai näiden yhdistelminä. Toimintakyvyn arviointia, seurantaa ja kehittämistä varten testaajien pohjakoulutukseksi suositellaan soveltuvaa liikunta- tai terveydenhuoltoalan tutkintoa, ja testaajien määrän suunnittelua niin, että testien suorittaminen on turvallista ja luotettavaa, sekä määritellyt testit voidaan toteuttaa suunnitellusti. Testaajalla tulee olla riittävä koulutus- ja osaaminen eli riittävät tiedot ja taidot toimintakyvyn arvioinnista, seurannasta ja kehittämisestä sekä tuntemus pelastusalan pelastustehtävien toimintakykyvaatimuksista. Testaajan on suoritettava hyväksytysti FireFit-testaajan I-tason koulutus sekä säännöllisesti myös tarvittavat täydennyskoulutukset. Tarvittaessa testaajan tulee ohjata testattava työterveyshuoltoon, jolloin työterveyshuolto arvioi työntekijän terveydellisiä edellytyksiä toimintakyvyn testausselle sekä toimintakyvyn ja terveydentilan riittävyttä työntekijän työtehtäviin suhteutettuna, työturvallisuus- ja työterveyshuoltolain (1383/2001) 13 §:n perusteella.

5.1 Fyysisen toimintakyvyn arviointimenetelmä

Pelastustoimintaan osallistuvan pelastushenkilöstön toimintakyky arvioidaan FireFit-menetelmän FireFit-indeksin avulla. FireFit-indeksi muodostuu polkupyöräergometrilla tai spiroergometrialla (tai kliinisellä rasituskokeella) tehdystä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa mittaavasta osiosta (aerobinen kestävyysindeksi) sekä lihasvoimaa ja -kestävyyttä mittaavasta osiosta (lihaskuntoindeksi).

FireFit-järjestelmässä on myös savusukellusta simuloivaa rataa koskeva osio. Rataa suositellaan sisällytettäväksi FireFit-testauksen yhteyteen polkupyöräergometritestin rinnalle ja sen jälkeen, täydentäväksi arvioksi. Rata sopii henkilöille, jotka tekevät pelastustehtäviä paineilmahengityslaitteen kanssa. Sillä arvioidaan työnomaisesti sitä, miten pelastustyöntekijä käyttää fyysisen toimintakyvyn edellytyksiään savusukellusta simuloivissa tehtävissä. Radan tuloksen perusteella voidaan arvioida kunkin pelastustyöntekijän yksilöllistä toimintakykyä ja sen reserviä, jota voidaan tarvita yllättävissä, kuormittavissa työtilanteissa. Savusukellusta simuloivan radan tuloksia voidaan hyödyntää fyysisen toimintakyvyn arvioinnin tukena.

Pelastushenkilöstölle ja erityisesti pelastustoimen sukellus- ja pintapelastustyötä tekeville sekä putoamisvaarallisella alueella työskenteleville suositellaan tehtäväksi vapaaehtoisia kehonhallinnan, liikkuvuuden ja tasapainon testejä ja erityisesti ohjeistaa kaikkia pelastustoimintaan osallistuvia harjoittamaan näitä toimintakyvyn osa-alueita. Hyvä liikehallinta, liikkuvuus ja tasapaino ennaltaehkäisevät tuki- ja liikuntaelimistön oireita ja tapaturmia sekä tukevat henkilön selviytymistä fyysisesti kuormittavissa pelastustoiminnan tehtävissä muun muassa tukemalla kehon ergonomista käyttöä tehtävien aikana.

5.2 Toimintakyvyn arvioinnin ja seurannan kohderyhmät ja testaustiheys

Pelastustoimintaan osallistuvan pelastushenkilöstön toimintakykyä on arvioitava, seurattava ja kehitettävä säännöllisesti tässä ohjeessa kuvatulla tavalla. Pelastustoimintaan voi osallistua vain koulutuksen, osaamisen, toimintakyvyn ja terveydentilan asettamissa rajoissa.

Pelastustoimintaan osallistuvien 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. Kehon koostumus mitataan joka vuosi kaikissa ikäryhmissä.

Ikä- ja viiteryhmäperusteisia FireFit-kuntoluokkia käytetään fyysisen toimintakyvyn harjoitteluun motivoinnissa ja seurannassa. Niitä voidaan myös soveltaa testaustiheyden määrittelyyn (liite 2). Fyysisen toimintakyvyn arviointitaajuus alle 40-vuotiaille voi olla kolme vuotta ja 40–50-vuotiaille kaksi vuotta, jos henkilö saavuttaa sekä hapenottokyvyn testissä että lihaskunnon testin kaikissa osioissa omien ikä- ja viiteryhmäkohtaisten viitearvojen kuntoluokan 3. Niissä tapauksissa, joissa testattavan ikä- ja viiteryhmän testikohtainen kuntoluokka 3 jää joiltakin osin seuraavien arvojen alapuolelle: hapenottokyky 36 ml/kg/min, lihaskunto: penkkipunnerrus 18 krt/min, istumaannousu 29 krt/min, käsinkohonta 5 krt ja toistokyykistys 18 krt/min, käytetään näitä arvoja testaustiheyden määrittelyssä. Toimintakykyä ja terveydentilaa seuraavien tahojen aloitteesta testausta voidaan tarvittaessa toteuttaa myös yllä kuvattua tiheämmin, ja siihen tulee aina sisältyä kehonkoostumuksen mittausta.

Toimintakyvyn arviointiin ja seurantaan tulee olla liitetty palautejärjestelmä, jolla tuetaan pelastushenkilöstön toimintakyvyn ylläpitoa ja kehittämistä ja jolla tarvittaessa reagoidaan toimintakykyyn ja terveydentilaan liittyviin ongelmiin.

5.3 FireFit-indeksi

Pelastustyön vaatimaa fyysistä toimintakykyä arvioidaan FireFit-indeksillä. Sen avulla määritetään fyysisen toimintakyvyn taso.

Aerobisen kestävyysindeksi muodostuu yksinomaan polkupyöräergometria- tai spiroergometrituloksen (tai kliinisen rasituskokeen tuloksen) perusteella ja se lasketaan keskiarvona $VO_2\text{max-}$ (l/min) ja $VO_2\text{max-}$ (ml/min/kg) arvoista. Lihaskuntoindeksi muodostuu neljän lihaskuntotestin keskiarvon perusteella.

Aerobinen indeksi ja lihaskuntoindeksi otetaan huomioon samalla painoarvolla eli kummankin osion painotus on 50 % FireFit-indeksin arvosta. FireFit-indeksin määrittämisen lisäksi tehdään kehonkoostumuksen mittausta. Liitteessä 1 on kuvattu FireFit-menettelyn iästä ja viiteryhmästä riippumattomat FireFit-indeksiluokkien 1–5 raja-arvot. Liitteessä 1 esitetään kokonaisten luokkien rajat. FireFit-

ohjelmassa indeksiluokkien rajat määritellään puolikkaan luokan tarkkuudella, joiden avulla indeksi lasketaan.

Toimintakyky arvioidaan FireFit-testaajan käsikirjan (versio 6, 2023 tai uudempi FireFit-ohjelman kautta) mukaisesti. FireFit-menetelmän testipalautteisiin sisältyy myös harjoitusohjelmia- ja harjoitteluohjeita.

5.4 Pelastustoiminnan tehtävätasot FireFit-indeksin arvoina

Seuraavassa kuvataan, mikä FireFit-indeksin arvo on saavutettava, jotta voi toimia tehtävätason mukaisissa pelastustehtävissä.

Pelastustoiminnan vaativissa tehtävissä edellytetään vähintään FireFit-indeksin arvoa 3,0 siten, että kokonaisindeksin lisäksi myös aerobisen indeksin arvo on oltava vähintään 3,0. Lisäksi pelastustoimen vesisukellustehtävissä edellytyksenä on 3,0 l/min JA 36 ml/kg/min aerobinen kestävyys.

Pelastustoiminnan keskivaativissa tehtävissä edellytetään vähintään FireFit-indeksin arvoa 2,7 siten, että kokonaisindeksin lisäksi myös aerobisen indeksin arvo on oltava vähintään 2,5.

Pelastustoiminnan perustason tehtävissä suositellaan vähintään FireFit-indeksin arvoa 2,0 siten, että kokonaisindeksin lisäksi myös aerobisen indeksin arvo on oltava vähintään 2,0.

Lisäksi tavoitteena on riittävä toimintakykyreservi. Hyvä fyysinen toimintakyky mahdollistaa pelastustehtävissä jatkamisen mahdollisimman pitkään ja turvaa toimintakykyreservin myös äkillisiin fyysisiin kuormitushuippuihin. FireFit-kuntoluokkia (1 - 5), jotka perustuvat menetelmän ikä- ja viiteryhmäkohtaisiin viitearvoihin, hyödynnetään fyysisen toimintakyvyn seurantaan, kehittämiseen ja ylläpitoon motivoinnissa. Suositeltavaa on tavoitella vähintään oman ikä- ja viiteryhmän kuntoluokkaa 3, mielellään kuntoluokkia 4–5. FireFit-menetelmän ikä- ja viiteryhmäperusteiset viitearvot ja kuntoluokat on kuvattu liitteessä 2.

Taulukossa 1. on kuvattu pelastustoiminnan tehtävätasot, esimerkkejä niihin liittyvistä pelastustoiminnan tehtävistä sekä tehtävätasojen edellyttämä fyysinen toimintakyky (FireFit-indeksi). Joissakin pelastustoiminnan tehtävissä fyysisen

toimintakyvyn vaatimukset voivat olla taulukossa kuvattuja vähimmäisarvoja korkeampia paikallisista olosuhteista, tehtävistä ja niiden riskeistä riippuen.

Taulukko 1. Esimerkkikuvauksia pelastustoiminnan tehtävätasolle sijoituvista tehtävistä ja niiden fyysisen toimintakyvyn vaatimuksista.

Pelastustoiminnan tehtävätaso	Esimerkkejä tehtävistä	Firefit indeksi vähintään
Pelastustoiminnan vaativat tehtävät	Vesisukellus Esimerkiksi savusukellus, kemikaalisukellus, pintapelastus, työskentely maastopaloissa välittömän vaaran alueella, palavan rakennuksen katolla ja muissa erityisen vaativissa olosuhteissa tai vaikeasti saavutettavissa kohteissa.	3,0 (aerobinen kestävyys 3,0 l/min JA 36 ml/kg/min) 3,0 (3,0 aerobisen kestävyuden indeksi)
Pelastustoiminnan keski-vaativat tehtävät	Esimerkiksi putoamisvaarallisen alueen pelastustehtävät, paineilmahengityslaitteen käyttöä edellyttävät raivaus- ja vahingontorjuntatehtävät sekä maastopaloissa työskentely vaara-alueella.	2,7 (2,5 aerobisen kestävyuden indeksi)
Pelastustoiminnan perustehtävät	Esimerkiksi vesi-, kemikaali- ja savusukeltajien avustustehtävät, sammutustehtävät palavan tilan ulkopuolella ja alkusammutustiedustelu, maastopaloissa työskentely pelastustoiminta alueella ja jälkisammutustehtävät, yksiköiden kuljettajan tehtävät, pelastustoiminnan johtamistehtävät ja muut tukitehtävät.	Suositus vähintään 2.0 (2.0 aerobisen kestävyuden indeksi)

Liite 1. FireFit-menetelmän iästä ja viiteryhmästä riippumattomat FireFit-indeksiluokat 1-5

	FireFit-indeksiluokat, aerobinen kunto							
Mittaus	1	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
VO ₂ max, l/min	≤ 2,49	2,5-2,74	2,75-2,99	3,0-3,49	3,5-3,99	4,0-4,4	4,41-4,8	≥ 4,81
VO ₂ max, ml/kg/min	≤ 29,99	30,0-32,99	33,0-35,99	36,0-42,99	43-49,99	50,0-53,99	54,0-57,99	≥ 58,0

	FireFit-indeksiluokat, lihaskunto							
Mittaus	1	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
Penkkipunnerrus	1-9	10-13	14-17	18-22	23-29	30-36	37-44	≥ 45
Istumaannousu	1-20	21-23	24-28	29-34	35-40	41-45	46-51	≥ 52
Jalkakyyky	1-9	10-13	14-17	18-21	22-26	27-29	30-33	≥ 34
Käsinkohonta	1-2	3	4	5-6	7-9	10-11	12-14	≥ 15

Lähde: FireFit-testaajan käsikirja, v1, 2017 tai uudempi

Hanke, jossa indeksi kehitettiin: Lusa S, Halonen J, Punakallio A, Wikström M, Lindholm H, Luukkonen R. FireFit: Pelastajien fyysisen toimintakyvyn arviointijärjestelmän käytettävyys ja FireFit-indeksin kehittäminen. FireFit-hankkeen IV vaihe. Tietoa työstä. Työterveyslaitos, Helsinki 2015. ISBN 978-952-261-622-7 (PDF). <http://www.julkari.fi/handle/10024/129628>

Liite 2. FireFit-menetelmän ikä- ja viiteryhmäperusteiset viitearvot ja kuntoluokat

FireFit-menetelmän ikä- ja viiteryhmäperusteiset viitearvot ja kuntoluokat

FireFit-kuntoluokat:

Erinomainen	= keskimääräistä huomattavasti parempaa tasoa (5)
Hyvä	= keskimääräistä parempaa tasoa (4)
Keskinkertainen	= keskimääräistä tasoa (3)
Kohtalainen	= keskimääräistä heikompaa tasoa (2)
Heikko	= keskimääräistä huomattavasti heikompaa tasoa (1)

Viitearvojen laatiminen on kuvattu:

Lusa S, Punakallio A, Halonen J, Säynäjäkangas P, Remes J, Mänttari S, Oksa J, Vuokko, A. FireFit-menetelmän sisällön ja testien päivittäminen ja kehittäminen: FireFit 5. vaihe. Tietoa työstä. Työterveyslaitos, Helsinki 2022. ISBN 978-952-391-069-0 (PDF)

<https://www.julkari.fi/handle/10024/145805>

Mahdollisten viitearvopäivitysten yhteydessä, julkaistaan myös niiden laadintaperusteet.

Hapenottokyky (ml/min/kg)

Taulukko L1.
PÄÄTOIMISET, MIEHET

VO ₂ max (ml/min/kg) Ikäluokka	n	1	2	3	4	5
18-29	526	≤44	44,1- 47,9	48-50,9	51-55,9	≥56
30-39	1322	≤42	42,1- 45,9	46-48,9	49-52,9	≥53
40-49	1097	≤39	39,1- 41,9	42-45,9	46-49,9	≥50
50-59	968	≤36	36,1- 38,9	39-41,9	42-45,9	≥46
60+	253	≤33	33,1- 36,9	37-39,9	40-42,9	≥43

Taulukko L2.
SOPIMUSPALOKUNTA, MIEHET

VO ₂ max (ml/min/kg) Ikäluokka	n	1	2	3	4	5
18-29	1111	≤37	37,1- 40,9	41-42,9	43-47,9	≥48
30-39	1177	≤35	35,1- 38,9	39-40,9	41-45,9	≥46
40-49	1030	≤34	34,1- 37,9	38-39,9	40-43,9	≥44
50-59	421	≤32	32,1- 36,9	37-38,9	39-41,9	≥42
60+	140	≤30	30,1- 35,9	36-37,9	38-39,9	≥40

Taulukko L3.
PÄÄTOIMISET JA SOPIMUSPALOKUNTA, NAISET

VO ₂ max (ml/min/kg) Ikäluokka	n	1	2	3	4	5
18-29	105	≤34	34,1- 38,9	39-40,9	41-46,9	≥47
30-39	88	≤32	32,1- 36,9	37-38,9	39-44,9	≥45
40-49	56	≤30	30,1- 35,9	36-37,9	38-42,9	≥43
50-59	13	≤28	28,1- 34,9	35-36,9	37-38,9	≥39
60+	Ekstr.*	≤25	25,1- 32,9	33-34,9	35-35,9	≥36

*Aineistoa ei ollut tarpeeksi kuntoluokkien laadintaan, rajat on ekstrapoloitu muiden ikäryhmien perusteella

Lihaskunto**Penkkipunnerrus (krt/60 s)****Taulukko L4.
PÄÄTOIMISET, MIEHET**

Penkkipunnerrus (krt/60 s) Ikäluokka	n	1	2	3	4	5
18-29	535	≤32	33-37	38-43	44-47	≥48
30-39	1312	≤28	29-35	36-41	42-45	≥46
40-49	1069	≤22	23-27	28-35	36-41	≥42
50-59	894	≤18	19-22	23-27	28-33	≥34
60+	222	≤14	15-18	19-23	24-29	≥30

**Taulukko L5.
SOPIMUSPALOKUNTA, MIEHET**

Penkkipunnerrus (krt/60 s) Ikäluokka	n	1	2	3	4	5
18-29	1086	≤22	23-25	26-31	32-39	≥40
30-39	1164	≤20	21-22	23-29	30-36	≥37
40-49	979	≤18	19-21	22-27	28-32	≥33
50-59	401	≤14	15-18	19-22	23-29	≥30
60+	116	≤12	13-17	18-21	22-26	≥27

**Taulukko L6.
PÄÄTOIMISET JA SOPIMUSPALOKUNTA, NAISET**

Penkkipunnerrus (krt/60 s) Ikäluokka	n	1	2	3	4	5
18-29	63	≤6	7-11	12-18	19-24	≥25
30-39	44	≤4	5-9	10-16	17-22	≥23
40-49	30	≤3	4-7	8-14	15-19	≥20
50-59	5	≤2	3-5	6-11	12-17	≥18
60+	Ekstr.	≤1	2-3	4-9	10-14	≥15

Istumaannousu (Krt/60 s)

Taulukko L7.
PÄÄTOIMISET, MIEHET

Istumaannousu (krt/60 s) Ikäluokka	n	1	2	3	4	5
18-29	537	≤43	44-47	48-53	54-57	≥58
30-39	1312	≤38	39-43	44-49	50-53	≥54
40-49	1067	≤34	35-39	40-44	45-49	≥50
50-59	908	≤29	30-33	34-37	38-43	≥44
60+	225	≤26	27-31	32-36	37-41	≥42

Taulukko L8.
SOPIMUSPALOKUNTA, MIEHET

Istumaannousu (krt/60 s) Ikäluokka	n	1	2	3	4	5
18-29	1093	≤31	32-36	37-41	42-45	≥46
30-39	1168	≤29	30-34	35-39	40-43	≥44
40-49	980	≤27	28-32	33-36	37-41	≥42
50-59	403	≤24	25-30	31-34	35-39	≥40
60+	118	≤22	23-26	29-33	34-37	≥38

Taulukko L9.
PÄÄTOIMISET JA SOPIMUSPALOKUNTA, NAISET

Istumaannousu (krt/60 s) Ikäluokka	n	1	2	3	4	5
18-29	97	≤25	26-34	35-42	43-47	≥48
30-39	63	≤24	25-32	33-40	41-45	≥46
40-49	45	≤23	24-30	31-38	39-43	≥44
50-59	12	≤17	18-28	29-35	36-41	≥42
60+	Ekstr.	≤15	16-26	27-33	34-39	≥40

Käsinkohonta (krt)

Taulukko L10.
PÄÄTOIMISET, MIEHET

Käsinkohonta (krt)	n	1	2	3	4	5
Ikäluokka						
18-29	532	≤10	11-13	14-15	16-18	≥19
30-39	1299	≤8	9-11	12-14	14-16	≥17
40-49	1039	≤6	7-8	9-10	11-14	≥15
50-59	803	≤5	6-7	8-9	10-11	≥12
60+	193	≤3	4-5	6-7	8-9	≥10

Taulukko L11.
SOPIMUSPALOKUNTA, MIEHET

Käsinkohonta (krt)	n	1	2	3	4	5
Ikäluokka						
18-29	1054	≤5	6-8	9-10	11-13	≥14
30-39	1130	≤4	5-7	8-9	10-11	≥12
40-49	924	≤3	4-6	7-8	9-10	≥11
50-59	368	≤2	3-5	6-7	8-9	≥10
60+	104	≤1	2-4	5-6	7-8	≥9

Taulukko L12.
PÄÄTOIMISET JA SOPIMUSPALOKUNTA, NAISET

Käsinkohonta (krt)	n	1	2	3	4	5
Ikäluokka						
18-29	72	≤4	5-6	7-8	9-10	≥11
30-39	40	≤3	4-5	6-7	8-9	≥10
40-49	22	≤2	3-4	5-6	7-8	≥9
50-59	5	≤1	2-3	4-5	6-7	≥8
60+	Ekstr.	0	1-2	3-4	5-6	≥7

Jalkakyykky (krt/60 s)

Taulukko L13.
PÄÄTOIMISET, MIEHET

Jalkakyykky (krt/60 s)	n	1	2	3	4	5
Ikäluokka						
18-29	533	≤30	31-34	35-37	38-42	≥43
30-39	1308	≤28	29-32	33-34	35-39	≥40
40-49	1057	≤24	25-28	29-32	33-35	≥36
50-59	888	≤18	19-21	22-26	28-32	≥33
60+	215	≤16	17-19	20-25	26-29	≥30

Taulukko L14.
SOPIMUSPALOKUNTA, MIEHET

Jalkakyykky (krt/60 s)	n	1	2	3	4	5
Ikäluokka						
18-29	1090	≤24	25-28	29-32	33-37	≥38
30-39	1167	≤22	23-26	27-30	31-35	≥36
40-49	978	≤20	21-24	25-28	29-33	≥34
50-59	399	≤18	19-22	23-26	27-31	≥32
60+	114	≤16	17-20	21-24	25-29	≥30

Taulukko L15.
PÄÄTOIMISET JA SOPIMUSPALOKUNTA, NAISET

Jalkakyykky (krt/60 s)	n	1	2	3	4	5
Ikäluokka						
18-29	91	≤18	19-24	25-28	29-35	≥36
30-39	59	≤16	17-22	23-26	27-33	≥34
40-49	44	≤14	15-19	20-24	25-30	≥31
50-59	12	≤9	10-17	18-22	23-27	≥28
60+	Ekstr.	≤7	8-14	15-19	20-24	≥25

Lähteet

FireFit-testaajan käsikirja.

Pelastuslaki 379/2011.

Sisäministeriö 2021. Putoamisvaarallisella alueella työskentely pelastustöissä. Sisäministeriön julkaisuja 2021:6. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-635-5>.

Sisäministeriö 2023. Ohje pelastustoimen sukellus- ja pintapelastustoimintaan. Sisäministeriön julkaisuja 2023:28. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-964-6>.

Sisäministeriö 2024. Ohje tiealueella työskentelyyn pelastustoimen tehtävillä. Sisäministeriön julkaisuja 2024:15. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-989-9>.

Työterveyshuoltolaki 1382/2001.

Työterveyslaitos 2015. Helsinki. FireFit: Pelastajien fyysisen toiminta-kyvyn arviointijärjestelmän käytettävyys ja FireFit-indeksin kehittäminen. FireFit-hankkeen IV vaihe. <http://www.julkari.fi/handle/10024/129628>.

Työterveyslaitos, 2022. Helsinki. FireFit-menetelmän sisällön ja testien päivittäminen ja kehittäminen: FireFit 5. vaihe. <https://www.julkari.fi/handle/10024/145805>.

Työturvallisuuslaki 738/2002.