

Kari Kinnunen

## Zürich 17.–18.5.2010

### Seminaaripäivien tarkoitus

Zürichiin oli kerääntynyt 18 henkilöä Euroopasta CTIF:n ”education and training” -työryhmän kutsusta. CTIF ”koulutus ja harjoittelu” -työryhmä työskentelee palomiesten työkykyisyyden parantamiseksi ja palomiesten terveyden edistämiseksi. Ryhmän teemana seminaarissa tällä kertaa oli palomiesten terveyden tutkiminen ja toimintakyvyn testaaminen. Aihe näyttää olevan ajankohtainen kaikkialla Euroopassa sekä myös Pohjois-Amerikassa. Tämän seminaarin tavoitteena oli koota tietoa eri maiden tavoista testata palomiesten fyysistä toimintakykyä, sekä selvittää minkälaisia erilaisia tukitoimia käytetään palomiesten kunnan kohottamiseksi.

Olin Suomen edustaja Suomen kansallisen komitean mandaatilla. Kerroin Suomen testausjärjestelmästä ja sen tulevaisuuden haasteista. Suomessa kehitteillä oleva FireFit-järjestelmä kiinnosti osallistujia erityisesti.

Palomiesten eläkeikä on kaikkialla Euroopassa korkea ja haasteet pitää palomiehet hälytysvalmiudessa ja hälytysten vaatimusten mukaisessa kunnossa ovat suuret. Joidenkin maiden järjestelmät, jossa puolustusvoimat hoitavat pelastustoimen ovat poikkeustapauksia, joissa ei ole ongelmia ikääntyvistä palomiehistä. Keskusteluissa Euroopan suurten laitosten palopäälliköt tuskailivat ennenaikaisen eläköitymisen aiheuttamia kustannuksia organisaation muutenkin liian pienessä budjetissa.

### Osallistujat

Kokoukseen oli kutsuttu edustajia ympäri Eurooppaa, sekä myös Pohjois-Amerikasta. Paikalla oli monipuolinen edustajisto Euroopan maista, joten palomiesten toimintakyvyn mittaamista käsiteltiin päivillä monipuolisesti.

Seminaaripäivät aloitti konsultti Ruotsista, joka piti kattavan esityksen yleiskestävyuden, ja erityisesti hapenottokyvyn, merkityksestä palo- ja pelastustoimen tehtävien hoitamisessa. Lisäksi hän selvitti hapenkulutuksen ja terveyden sekä hapenkulutuksen ja odotettavissa olevan eliniän yhteyden. Hänen teemansa oli: ”Et voi kuolla pieniin hauislihaksiin, mutta voit kuolla huonosti harjoitettuun sydämeen!”

Paloalan edustajia päivillä oli päällystötasolta sekä alipäällystötasolta. He katsoivat palomiesten toimintakykyä ja sen merkitystä sammutus- ja pelastustehtävistä suoriutumisen kannalta, kun tutkijat taas näkivät terveyden funktion tärkeänä fyysisen toimintakykyisyyden perusteluissa.

Eri koulujen edustajat ja palomiesten liikunnan opettajat, minä ja ranskalainen kollegani esittelimme testejä testauksen ja harjoittelun näkökulmasta.

## Käsiteltävät asiat

Pääaiheeksi ja keskustelujen kirvoittajaksi nousi palomiesten fyysisen kunnon testaaminen. Osallistajat kertoivat oman maansa tavoista tehdä fyysisen toimintakyvyn testejä palomiehille. Rekrytointivaiheen valintakokeet ja jo palomiehenä toimivien seurantatestit olivat aiheita, joista jokainen osallistuja oli valmistellut lyhyen esityksen. Esitysten jälkeen keskusteltiin ja pohdittiin eri maiden lähestymistapoja samaan ongelmaan.

Lähes kaikissa esityksessä oli samoja elementtejä (ks. taulukko 1). Rekrytoitavia palomiehiä tutkittiin lääkärintarkastuksin sekä erilaisin fyysisin kuntotestein. Kuntoa mitattiin niin yleiskestävyuden kuin lihaskunnon osalta. Tavat erosivat hieman toisistaan, mutta periaate oli kaikilla samankaltainen.

## Keskeiset havainnot

Ongelmat ovat yhteiset ympäri Eurooppaa. Ikääntyminen ja toimintakyvyn heikkeneminen ovat yhteinen huolenaihe kaikilla paloalan tekijöillä. Oikean liikunnan merkityksen huomaaminen työkykyisyyden vahvistajana oli kaikkien osallistujien mielestä ensiarvoisen tärkeä seikka. Riittävän monipuolinen ammattimainen liikunta nähtiin tärkeimmäksi yksittäiseksi toimeksi palomiesten työkykyisyyden varmistamiseksi.

Terveystarkistukset ovat lähes kaikkien maiden ohjelmassa. Sisällät eroavat hieman toisistaan ja on erilaisia lähestymistapa tutkia palomiesten työkykyisyyttä. Seminaarissa todettiin yhteisesti, että palolaitosten ja työterveyttä hoitavien henkilöiden ja työterveyslaitosten tulisi tehdä entistä enemmän yhteistyötä. Perusteet löytyvät palomiestyön erityisvaatimuksista, sen fyysisestä kuormittavuudesta sekä ergonomian vaatimusten vaikeasta huomioimisesta pelastus- ja sammutustehtävissä.

Eri maissa mitattiin kunto-ominaisuuksia. Lähes kaikilla pääosassa olivat kestävyysominaisuudet, joita mitattiin yleisesti juoksutesteillä tai polkupyöräergometrillä. Työnomainen toimintakykytesti oli käytössä osassa Kanadan provinseista. Ikä oli monessa maassa mukana toimintakyvyn vaatimuksissa. Lihaskuntoa mitattiin erilaisilla toistotesteillä. Palomiehet punnertavat, tekevät jalkakyykkyjä ja vetävät leukaa ympäri Eurooppaa.

Joissakin maissa palomiehet tekevät työnomaisia testejä, jotka muistuttavat Suomen pelastussukellusohjeen mukaista savusukellustestiä. Erityisesti Kanadan testi muistutti meillä tehtävää testiä. Työkykytesti on mielenkiintoinen ja sitä kannattaa ehdottomasti tutkia lisää, jotta se saadaan vastaamaan alan henkilöstön käsitystä hyvästä ja oikeudenmukaisesta testistä, jolla työkykyisyyttä mitataan. Samaan testiin olisi mahdollista sisällyttää työtaidollista osuutta, jolloin se kertoo luotettavasti testattavan kyvystä toimia onnettomuustilanteissa.

Ikääntymisen lisäksi palomiesten ylipaino on suuri ongelma, joka puhutti seminaarin osanottajia. Sama taitaa koskettaa meitä kaikkia nykyajan ihmisiä! Lähes kaikki seminaariin osallistajat olivat sitä mieltä, että lihavuus on suurin yksittäinen ongelma lähitulevaisuudessa puhuttaessa palomiesten työssä selviytymisessä. Ylipainoiset palomiehet ovat keskimääräistä huonommassa fyysisessä kunnossa kuin hoikemmat työtoverinsa. Yksimielinen arvio oli että lihavat palomiehet eivät selviydy pelastustehtävistä yhtä tehokkaasti, kuin vähemmän painavat työtoverinsa. Tämä koskee niin ammatikseen palomiehenä toimivia kuin myös vapaaehtoisena toimivia palomiehiä.

## Omat arvioni seminaariin osallistumisesta

Osallistuminen kansainvälisiin työryhmiin on hyödyllistä ja tärkeää, koska kaikkialla painitaan samojen ongelmien kanssa ja yhteistyön avulla ruutia ei tarvitse keksiä aina uudelleen. Suomen kansallisen komitean kannattaisi varmaankin harkita vakituista jäsentä tähän ryhmään, jolloin saataisiin kokonaisyöty muiden maiden tutkimustuloksista palo- ja pelastustoimen kehittämiseksi. Tämä ”koulutus ja harjoittelu” -työryhmä pohtii yksittäisen palomiehen työkykyisyyttä, terveyttä, hyvinvointia ja työssä selviytymistä.

Ongelmat ovat eripuolilla Eurooppaa samankaltaisia. Eri maiden väliset erot eivät kovin suuret, pelastustehtävien vaatimukset ovat globaaleja. Ongelmana on kehittää uusia sammutus- ja pelastustehtävien toimintatapoja ja erilaisia välineitä, jotka osaltaan helpottavat palomiesten tehtäviä. Tosin kaikkia ongelmia ei voitane ratkaista tekniikan avulla, vaan palomiehen työ on nyt ja on tulevaisuudessakin osittain käsityötä. Osa sammutus- ja pelastustehtävistä on raskaita, jotka vaativat tekijältään hyvää fyysistä toimintakykyä, hyviä suojarusteita, asianmukaisia työkaluja sekä taitoa.

Suomi on käsitykseni mukaan etujoukoissa palomiesten testaamis- ja harjoittelun tukemistoiminnassa. Erityisesti kehitteillä olevaa FireFit-järjestelmää pidettiin mielenkiintoisena ja sen toimivuutta seurataan tarkasti muissa maissa.

Lisätiedot ja kaikkien osallistujien esittämät ppt-esitykset [kari.kinnunen@pelastusopisto.fi](mailto:kari.kinnunen@pelastusopisto.fi)

**CTIF Working Group "Education and Training"**

**Working Paper on Health and Fitness Requirements for Rescue Services**

Upon the meeting in Switzerland at Schutz & Rettung Zurich having taken place from May 17 - 18 2010 the CTIF members have decided to set up a draft/working paper together with a recommendation as for all the CTIF members/countries to be able to give their suggestions on optimising health and fitness requirements in recruiting applicants for fire fighting and rescue services as well as training and maintaining fitness.

COUNTRY	ENTRY TEST	TESTS WOMEN	TEST CONTENT	FITNESS RE-EXAMINATION	OUTFIT DURING TESTS	MEDICAL RE-EXAMINATION	CONSEQUENCES	PARAMEDIC	VOLUNTARY FIRE FIGHTER	CONCLUSION
<b>Austria</b>	yes		medical						medical test	
			physical		partially fire fighting outfit					
			knowledge							
<b>Denmark</b>	no		physical	recommendations						
			psychological							
<b>Finnland</b>	yes	same as for men	physical		partially fire fighting outfit		strong union	fitness test (recommendation)	yes (recommendation)	
			psychological							
<b>France</b>	yes			annually		annually				
<b>Germany</b>	yes	same as for men	physical	annually	partially fire fighting outfit	< 50 every 3 years, > 50 annually	reduction in functions		medical test	
			coordination							

			strength							
			stamina							
			medical							
<b>Robert Bosch GmbH</b>	yes	same as for men	stamina, strength, BMI, personalized training prescription	progress report every 4 months	gym outfit		if minimum FFI (Fire Fighter Fitness Index) is not reached, then training regime will kick in			
<b>Poland</b>	yes	modified	physical/efficiency	yearly up to 50	gym outfit and fire fighting outfit	yearly up to 50	none (law)		no test	
<b>Russia</b>	yes	modified	Medical psychological fitness	annually					fitness yearly	
<b>Slowenia</b>	yes			annually (recommendation)		5 years operative fire fighters 3 years "hot" fire fighters			no test	
<b>Switzerland</b>	yes	yes	physical psychological	annually	partially fire fighting outfit	2 years up to 49 yearly from 50	health assessment with doctor	fitness test annually	medical test if using BA-Set	
<b>Brauner</b>			physical/doctor	each year	exercise with BA-Set not in each village	every 5 years up to 40 annually from 40				

Liite 1. Yhteenvedo osallistujamaiden esityksestä. Yhteenvedon on koonnut seminaarin sihteeri Tanja Isell.

