



19.12.2019

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

Normikokoelman lyhenne

PVHSMK-PE

Peruste

Laki puolustusvoimista (551/2007)
Puolustusministeriön asetus oleskeluluvista, kieltotauluista, vartio- ja päivystystehtävää suorittavan virkamiehen koulutuksesta sekä ammat-
tisotilaan perustaidoista ja kunnosta (1253/2007)
Puolustusvoimien henkilöstöstrategia

Asiaan liittyvä lainsäädäntö ja muut ohjeet

Varusmieskoulutuksen yleisjärjestelyt ja yhteisesti koulutettavat asiat
(HP824/31.10.2019)
Reservin koulutus (HP809/3.12.2019)
Vapaaehtoinen maanpuolustuskoulutus (HP810/3.12.2019)
Kehityskeskustelut puolustusvoimissa (HJ840/11.9.2013)
Työkyvyn aktiivisen tuen malli (HO821/21.12.2018)

Voimassaoloaika

1.1.2020 lukien

Laatija

Pääesikunta Koulutusosasto

Lisätietoja antaa

Pääesikunnan koulutusosaston toimintakykysektorin liikunta-ala

Kumoaa

Fyysisen toimintakyvyn perusteet HH47/14.2.2011
Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja 2011 HG281/25.3.2011

Asevelvollisten fyysinen koulutus HI323/4.10.2012
Palkatun henkilöstön kenttäkelpoisuus ja työkyky HL1175/13.5.2016

Säilytys

Sähköinen arkistointi

- PVAH-järjestelmä / Pv PANOS

Normin muutoshistoria

Versio	Pvm	Asiakirjanro	Muutos	Laatija
1.0	7.10.2019		Alkuperäinen	LTo, KPi, JII, J7
1.1	27.11.2019		Lausunnot otettu huomioon	LTo, KPi, JII, J7
2.0	18.12.2019		Esittelyjen jälkeiset muokkaukset	LTo

Sisällys

FYYSINEN TOIMINTAKYKY	1
1 Johdanto.....	5
2 Tavoite.....	5
3 Fyysisen toimintakyvyn testit ja osallistumisvelvollisuus	6
4 Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen.....	6

1 Johdanto

Asiakirjassa määrätään palkatun henkilöstön ja asevelvollisten fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon liittyvät valtakunnalliset tavoitteet ja velvoitteet. Tehtäväkohtaisella fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan tehtävien hoitamiseen liittyviä fyysisiä valmiuksia ja voimavaroja. Fyysisen toimintakyvyn testeillä arvioidaan Puolustusvoimissa yleistä suoriutumista kuormittavista työtilanteista sekä erityisesti voimavarareserviä, jota tarvitaan työtehtävien vaativimmissa kuormitushuipuissa. Voimavarareservit vaikuttavat merkittävästi tehtävässä kuormittumiseen ja palautumiseen.

2 Tavoite

Puolustusvoimat tarvitsee fyysisesti toimintakykyistä, aktiivisesti liikuntaa harrastavaa ja tehtäviinsä motivoitunutta henkilöstöä poikkeusolojen ja rauhanajan tarpeisiin.

Asejärjestelmien teknistymisestä huolimatta yksittäiseltä sotilaalta vaaditaan edelleen hyvää fyysistä kuntoa. Sotilailta edellytetään lisäksi hyviä maastossa liikkumisen taitoja taistelukentän vaihtelevissa olosuhteissa. Sotilaiden on kyettävä hallitsemaan taistelukentän fyysinen ja psyykinen kuormitus pitkään kestävässä ja vaikeasti ennakoitavissa tilanteissa. Sotilasjohtajilta edellytetään korkeaa osaamisen ja tietämyksen tasoa johtamansa joukon fyysisestä toimintakyvystä sekä sen ylläpitämisestä ja kehittämisestä.

Fyysisen toimintakyvyn koulutuksen tavoitteena on tuottaa toimintakykyisiä sotilaita Puolustusvoimien poikkeusolojen joukkoihin. Joukkojen on kyettävä säilyttämään toimintakykynsä viikkojen mittaisen jatkuvan taistelukosketuksen ajan. Sotilaiden on pystyttävä toimimaan yhtäjaksoisesti useiden vuorokausien taisteluissa. Sotilaiden on lisäksi pystyttävä toimimaan menestyksellisesti kriisinhallintatehtävissä, joihin sisältyy monimuotoisia fyysisiä ja henkisiä haasteita.

Puolustusvoimista annetun lain (551/2007) 43 §:n mukaan ammattisotilaan tulee ylläpitää virkatehtäviensä edellyttämiä sotilaan perustaitoja ja kuntoa. Tämän lisäksi Puolustusministeriön asetuksessa oleskelu- ja vierailuluvista, kieltotauluista, vartio- ja päivystystehtävää suorittavan virkamiehen koulutuksesta sekä ammattisotilaan perustaidoista ja kunosta (1253/2007) säädetään (14 §): ”Ammattisotilaan perustaidot ja kunto arvioidaan säännöllisesti testien ja terveystarkastuksen perusteella. Jos ammattisotilaan perustaidot tai kunto eivät vastaa hänen tehtävänsä asettamia vaatimuksia, hänelle voidaan laatia ohjelma perustaitojen parantamiseksi tai kunnon kohottamiseksi.”

Liitteessä 1 määrätään Puolustusvoimien ammattisotilaiden ja palkatun siviilihenkilöstön fyysisen toimintakyvyn vaatimukset ja tavoitteet sekä

niiden ylläpito. Liitteessä 2 määrätään varusmiesten ja reserviläisten fyysisen toimintakyvyn tavoitteet. Liitteessä 3 määrätään fyysisen toimintakyvyn arviointi.

3 Fyysisen toimintakyvyn testit ja osallistumisvelvollisuus

Fyysisen toimintakyvyn arviointiin kuuluvat kuntotestit ovat:

- kestävyystestit
- lihaskuntotestit, joiden yhteydessä suoritetaan lisäksi painon, pituuden ja vyötärön ympäryksen mittaaminen.

Ammattisotilaat suorittavat lihaskuntotestin yhteydessä taakankantotestin.

Testaukseen osallistumisen perusteet:

- ammattisotilailla osallistuminen perustuu Puolustusministeriön asetukseen (1253/2007),
- siviilihenkilöstön osallistuminen on vapaaehtoista,
- varusmiehillä testit ovat osa palvelusta,
- reserviläisille osallistuminen kertausharjoituksissa ja vapaaehtoisissa harjoituksissa on osa palvelusta.

Tehtäväkohtaista fyysistä toimintakykyä arvioidaan edellä kuvattujen valtakunnallisten testien lisäksi erikseen määritetyissä tehtävissä. Näiden testien perusteet annetaan tulosyksikön tai aselajin asiakirjoissa, jotka on jaettava tiedoksi Pääesikunnan koulutusosastolle.

4 Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen

Kansalliset liikuntasuositukset 18 - 64 -vuotiaille ovat: 2 kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa sekä 1h 15 min rasittavaa liikkumista tai 2 h 30 min reipasta liikkumista viikossa. Lisäksi suositellaan mahdollisimman usein kevyttä liikuskelua ja taukoja paikallaanoloon aina, kun se on mahdollista. Sotilastehtävään määritetty fyysisen toimintakyvyn taso ja yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat viikoittaisen liikunnan määrään ja liikuntamuotoihin.

Puolustusvoimien älypuhelinsovellus Marsmars on kaikkien asevelvollisten käyttöön soveltuva liikuntapalvelu, joka sisältää harjoitusohjelmia, liikuntahaasteita sekä laajan liikevideokirjaston. Sovellusta voidaan markkinoida muun muassa kutsunnoissa, sotaopetuslaitoksissa, hallintoyksiköissä ja kertausharjoituksissa.

Suomen Sotilasurheiluliiton ylläpitämät varusmiesten liikuntakerhot (VLK) täydentävät varusmiesten fyysisen toimintakyvyn koulutusta edistämällä vapaa-ajan liikuntaa.

Puolustusvoimien henkilöstöpäällikkö
Kenraaliluutnantti Ilkka Korkiamäki

Koulutuspäällikkö
Kenraalimajuri Jukka Sonninen

Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu.

LIITTEET	Liite 1 Palkatun henkilöstön fyysinen toimintakyky Liite 2 Varusmiesten ja reserviläisten fyysinen toimintakyky Liite 3 Fyysisen toimintakyvyn arviointi
JAKELU	Pv joukko-osastot PE osastot
TIEDOKSI	Puolustusministeriö

PALKATUN HENKILÖSTÖN FYYSINEN TOIMINTAKYKY

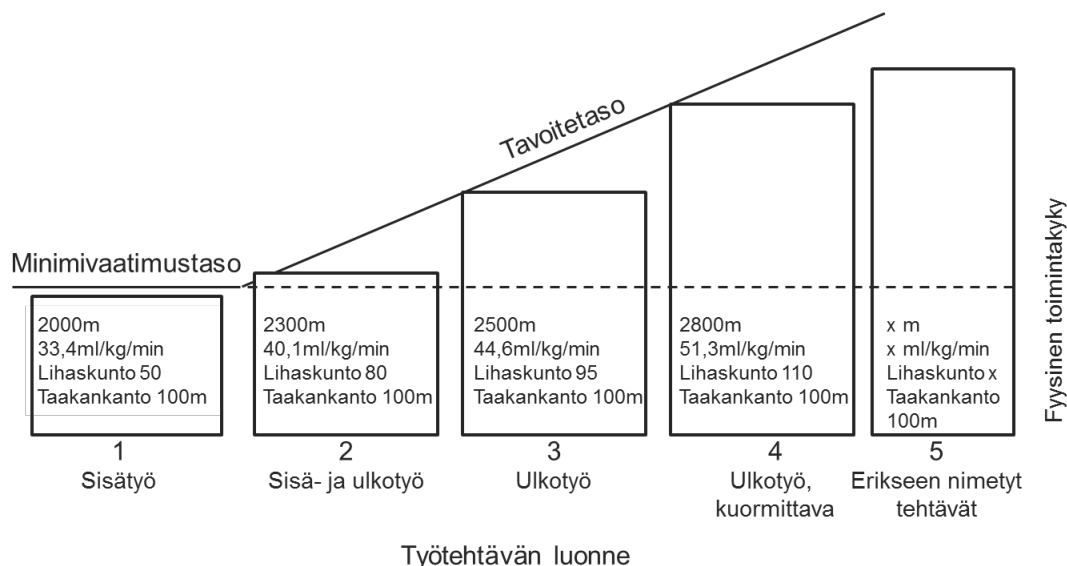
Sisällys

PALKATUN HENKILÖSTÖN FYYSINEN TOIMINTAKYKY.....	1
Sisällys	1
1 Sotilashenkilöstön vaatimukset ja tavoitteet	1
2 Henkilöstöhallintoon liittyvät määräykset.....	2
3 Palkatun henkilöstön vastuu fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä	3
4 Esimiehen vastuu alaistensa toimintakyvyn ylläpitämisen tukemiseksi	3
5 Johdettu viikkoliikunta	4
6 Vakuutusturva.....	4

1 Sotilashenkilöstön vaatimukset ja tavoitteet

Kaikkien ammatissotilastehtävien fyysisen toimintakyvyn taso (1-5) on määrättävä hallintoyksikön tehtäväkoonpanotaulukossa. Alla olevassa taulukossa ja kuvassa on määritetty tehtävien tasot. Erikseen nimettyjen tehtävien (taso 5) osalta tavoitearajat määrittää Puolustusvoimien tulossyksikkö, jossa tehtävä on.

Tavoitetaso	Työn sisältö ja luonne
1	Sisätyö, kevyt toimistotyö, kuljettajatyö, pääasiassa istumista
2	Sisä- ja ulkotyön yhdistelmä, vaihteleva kuormitus yhtäjaksoisesti enintään 2-4 h. Kriisinhallinnan esikuntatehtävät.
3	Ulkotyö, jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 h. Perusyksiköiden kouluttajatehtävät, kriisinhallinnan operatiiviset tehtävät.
4	Ulkotyö, raskas kuormitus (taisteluvälinevarustus) yhtäjaksoisesti yli 8 h. Tiedustelukoulutus, valmiussyksikkötyöskentely.
5	Tulosyksiköiden erikseen nimeämät tehtävät, joihin on yksilöity sisäänkäynti- tai tehtävässä toimimisen fyysinen vaatimus.



Kuva 1: Ammattisotilaiden tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn vaatimukset ja tavoitteet

Kaikkien ammattisotilastehtävien fyysisen toimintakyvyn kestävyysosion minimivaatimus on 2000 metriä 12 minuutin juoksutestissä tai UKK-kävelytestissä saavutettu hapenoton arvo 33,4ml/kg/min. Lisäksi lihaskunto-osion minimivaatimus on 50 pistettä. Lihaskunnan pisteet muodostuvat seuraavasti: Yksi toisto minuutin istumaannousutestissä ja etunojapunnerrustestissä = yksi piste, vauhdittoman pituushypyn tulos metreinä x 20 = pisteet. Kussakin osalajissa on minimivaatimukset, jotka on saavutettava: Vauhditon pituus, 1,00 (m), Istumaannousu, 10 (krt/min), Etunojapunnerrus, 5 (krt/min).

Esimerkiksi:

Vauhditon pituushyppy tulos: 2,3m => 46 pistettä (tulos * 20)

Istumaannousu tulos: 35 toistoa => 35 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Etunojapunnerrus tulos: 31 toistoa => 31 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Lihaskuntotestin yhteistulos: 112 pistettä (46+35+31 = 112).

Edellä mainittujen minimivaatimusten lisäksi ammattisotilaan on taakankannossa saavutettava tulos 100 metriä.

Kriisinhallintatehtävissä fyysisen toimintakyvyn minimivaatimukset kestävyyskunnan osalta ovat esikuntatehtävissä taso 2 ja operatiivisissa tehtävissä taso 3.

2 Henkilöstöhallintoon liittyvät määräykset

Ammattisotilas, joka on työkykyinen ilman työterveyshuollon asettamia rajoituksia, on velvollinen osoittamaan fyysisen toimintakykynsä vuosittain edellä mainituissa testeissä. Siviilihenkilöstö osallistuu testeihin vapaaehtoisuuteen perustuen. Menneen kauden fyysisen toimintakyvyn

taso tarkastellaan vuosittaisen kehityskeskustelun yhteydessä luvun 4 mukaisesti. Työntekijöiden on tarkastettava itseään koskevat tiedot henkilöstöhallinnon tietojärjestelmän itsepalvelusta kalenterivuositain.

Testien suorituskausi on vuosittain 1.1.–31.10., jotta suoritukset on tehty ja tallennettu ennen kehityskeskustelukauden alkamista.

Esimies voi vapauttaa ammattisotilaan testeistä suorituskauden aikana seuraavilla perusteilla:

- työterveyslääkärin suositus
- testien suorituskauden aikana yli 6 kuukautta kestävä virkavapaus
- testien suorituskauden aikana yli 6 kuukautta kestävä kansainvälinen tehtävä
- saavuttanut edellisen suorituskauden kuntotesteissä tavoitetason 4.

Ammattisotilas vastaa siitä, että testitulokset tai vapautuksen peruste on kirjattu oikein ja ajantasaisesti henkilöstöhallinnon henkilörekisteriin.

Työnantaja voi ottaa huomioon sotilas- ja siviilihenkilöiden fyysisen toimintakyvyn käskettäessä henkilöitä fyysisesti vaativiin tehtäviin, kuten esimerkiksi sotaharjoituksiin. Fyysisesti vaativat tehtävät edellyttävät vähintään tehtäväkohtaisen fyysisen toimintakyvyn minimitasoa 1.

3 Palkatun henkilöstön vastuu fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä

Puolustusvoimien työntekijöillä on henkilökohtainen vastuu oman fyysisen toimintakykynsä ylläpidosta. Työntekijä on velvollinen ilmoittamaan esimiehelleen, mikäli hänen työ- tai toimintakykynsä on nykyisissä työtehtävissä rajoittunut.

Puolustusvoimien siviilihenkilöstön tehtävät normaaliolojen toiminnassa sekä velvollisuus virka-avun antamiseen edellyttävät henkilöiltä hyvää toimintakykyä, jossa fyysisellä kunnolla on keskeinen merkitys. Myös sijoittuminen puolustusvoimien sodan ajan organisaatioon asettaa siviilihenkilöstölle lisävaatimuksia terveyteen ja fyysiseen kuntoon liittyen. Siviilihenkilöstöllä on velvollisuus ylläpitää työtehtäviensä ja sodanajan sijoituksensa edellyttämää ammattitaitoa ja kuntoa.

4 Esimiehen vastuu alaisensa toimintakyvyn ylläpitämisen tukemiseksi

Esimiehet vastaavat joukkonsa suorituskyvystä ja henkilöstön fyysisestä toimintakyvystä. Esimiesten velvollisuutena on tukea henkilöstönsä toimintakyvyn ylläpitoa sekä reserviin koulutettavien asevelvollisten myönteisten liikunta-asenteiden vahvistamista. Hän luo omalla esimerkillään liikuntamyönteisen työskentelykulttuurin ja kannustaa henkilöstöään osallistumaan testi- ja liikuntatapahtumiin.

Esimiehen on oltava tietoinen alaisensa fyysisestä toimintakyvystä sekä siinä tapahtuneista muutoksista. Alaisen saavuttamia testituloksia verrataan tehtävän edellyttämään fyysisen toimintakyvyn tasoon menettä kautta koskevassa kehityskeskustelussa. Mikäli alaisen fyysinen toimintakyky on hänen tehtävänsä edellyttämään tasoon nähden riittä-

mätön, tulevan kauden tavoitteeksi voidaan asettaa tason saavuttaminen. Minimivaatimus- tai tavoitetason alittaneille voidaan laatia henkilökohtainen kunto-ohjelma, jota toteutetaan myös johdettuna viikkoliikuntana. Esimiehen toimintaa ohjaa normi työkyvyn aktiivisen tuen mallista, joka määrittää toimintakykyä edistävät tukitoimet työ- ja toimintakyvyn palauttamiseksi.

5 Johdettu viikkoliikunta

Viikkoliikunnalla tarkoitetaan fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen tai ylläpitämiseen liittyvää harjoittelua, joka tapahtuu työajalla esimiehen luvalla ja muiden työtehtävien salliessa.

Viikkoliikunnan järjestelyissä otetaan hallintoyksikkökohtaisesti huomioon paikalliset liikuntaolosuhteet, liikuntatapahtumia ohjaava henkilöstö sekä ulkopuolelta saatavat palvelut ja niiden kustannukset. Työnantajalla ei ole kuitenkaan velvollisuutta järjestää liikuntaa yksittäisten toiveiden mukaisesti.

Siviilityöntekijöiden viikkoliikunnan enimmäismäärä on kaksi tuntia viikossa. Ammattisotilaiden viikkoliikunnan tuntimäärään vaikuttaa tehtävään määritetty fyysisen toimintakyvyn taso. Ammattisotilaiden, jotka on sijoitettu tehtäväkohtaisille tasoille 1-2, viikkoliikunnan enimmäismäärä on kaksi tuntia viikossa. Tätä vaativampiin tehtäviin sijoitetuilla viikkoliikunnan enimmäismäärä on kolme tuntia viikossa. Viikkoliikunta voidaan jakaa useammaksi harjoitukseksi, kuitenkin siten, että yhden harjoituksen kesto on vähintään puoli tuntia.

Edellä mainittuihin perusteisiin lisäyksenä, tehtävään määritetystä tasosta tai henkilöstöryhmästä riippumatta esimies voi työtehtävien salliessa mahdollistaa kolme tuntia viikkoliikuntaa työntekijälle, jonka kuluvan testikauden tulokset ovat vähintään tavoitetasoa 4. Mahdollisuus koskee vain sitä kalenterivuotta, jonka aikana tavoitetaso on saavutettu.

Ammattisotilaan osallistuminen viikkoliikuntaan työaikana edellyttää vuosittain kuntotestien suorittamisen. Tämä ei koske tavoitetason 4 saavuttaneita, jotka on vapautettu testeistä yhden vuoden ajaksi luvun kaksi mukaisesti. Siviilihenkilöstön osallistuminen viikkoliikuntaan työaikana edellyttää vuosittain kestävyystestin suorittamisen.

6 Vakuutusturva

Valtiokonttori on Työtapaturma- ja ammattitautilain (459/2015) 6 §:n 1 momentin tarkoittama vakuutusyhtiö, joka maksaa korvauksen työssä aiheutuneen tapaturman tai ammattitaudin johdosta.

Työtapaturmalla tarkoitetaan tapaturmaa, joka on sattunut työntekijälle työssä, työntekopaikan alueella tai työntekopaikan alueen ulkopuolella siten kuin alla on esitetty. Työtapaturmana korvattava tapaturma on ulkoisesta tekijästä johtuva äkillinen ja odottamaton tapahtuma, joka aiheuttaa työntekijälle vamman tai sairauden ja sattuu

- työntekijälle työnteon yhteydessä (työntekoon rinnastetaan myös työtehtävästä johtuva matkustaminen).
- alueella, jossa työn tekemiseen tavanomaisesti liittyvien toimien vuoksi liikutaan (esimerkiksi ruokailu- ja taukotilat, pukuhuone, peseytymistilat)
- työntekopaikalla oloon liittyvän tavanomaisen toiminnan puitteissa (esimerkiksi ruokailemaan, koulutukseen tai virkistystilaisuuteen osallistuminen, taukoliikunta)
- työntekopaikan alueen ulkopuolella, kun kyseessä on asunnon ja vakituksien työpaikan välinen matka (tavanomaisella reitillä, joskin vähäinen poikkeama sallitaan)
- työntekopaikan alueen ulkopuolella, kun kyseessä on tavanomainen ruokailu- tai virkistystauko työntekopaikan läheisyydessä
- työntekopaikan alueella tai sen ulkopuolella, kun kyseessä on työhön liittyvä, työnantajan järjestämä tai hyväksymä koulutus- tai virkistystilaisuus
- työnantajan yhdessä työterveyshuollon kanssa järjestämässä työkykyä ylläpitävässä toiminnassa
- kuntoliikunnassa työajalla, jos liikunta on työnantajan hyväksymää ja sen tarkoituksena on työntekijän fyysistä kuntoa koskevien erityismääräysten täyttäminen.

Korvaamisen edellytyksenä on todennäköinen lääketieteellinen syy-yhteys vahinkotapahtuman ja vamman tai sairauden välillä.

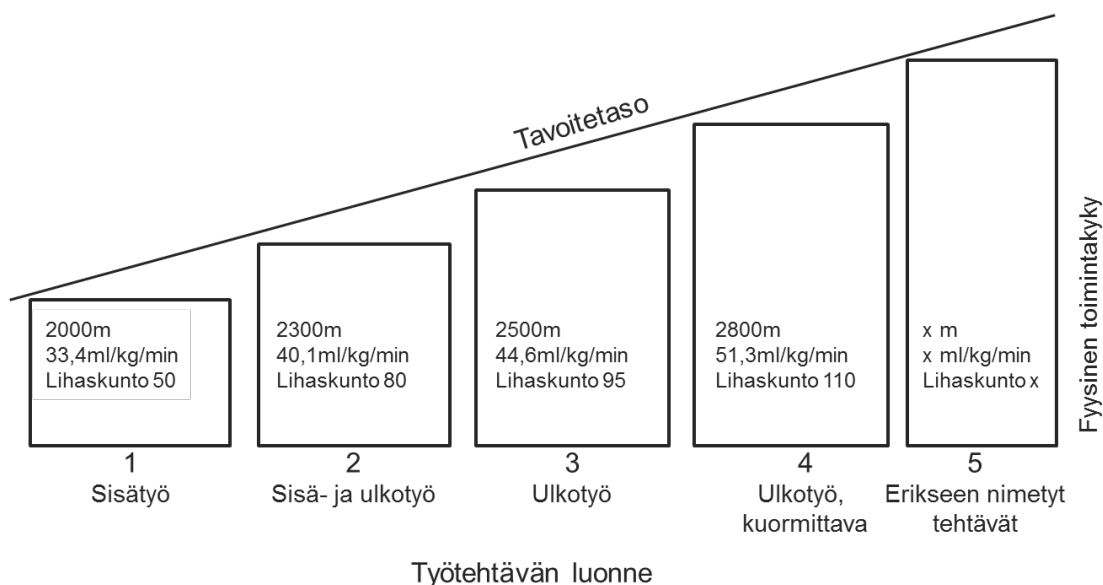
- on oltava luotettava selvitys vahingosta sekä kaikista lääketieteellisistä löydöksistä, jotka voivat vaikuttaa arviointiin
- arviointi on vakuutuslaitoksen lääkärin tehtävä ja hänen on merkittävä perusteltu arvionsa korvausasiakirjoihin.

Työnantajan vakuutusturva on suppeampi etätyössä. Kun työntekijä tekee etätyötä asunnossaan tai muualla kuin Puolustusvoimien järjestämissä tiloissa, kattaa vakuutusturva vain yllä mainitun lain 21 §:ssä tarkoitetun työnteon. Edelliseen perustuen etäpäivään suunnitellusta viikkoliikunnasta on sovittava tapauskohtaisesti esimiehen kanssa kirjallisesti.

VARUSMIESTEN JA RESERVILÄISTEN TEHTÄVÄKOHTAISET FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TAVOITTEET

Varusmiesten ja reserviläisten tehtävien fyysisen toimintakyvyn taso (1-5) on esitetty alla olevassa taulukossa ja kuvassa. Tällä mahdollistetaan tavoitetasojen määrittäminen yksilölle ja joukoille.

Tavoitetaso	Työn sisältö ja luonne
1	Sisätyö, kevyt toimistotyö, pääasiassa istumista
2	Sisä- ja ulkotyön yhdistelmä, vaihteleva kuormitus yhtäjaksoisesti enintään 2-4 h.
3	Ulkotyö, jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 h.
4	Ulkotyö, raskas kuormitus (taisteluvälineet) yhtäjaksoisesti yli 4 h.
5	Tulosyksiköiden erikseen nimeämät tehtävät, joihin on yksilöity sisäänkäynti- tai tehtävässä toimimisen fyysinen vaatimus.



Kuva 1: Reserviläisen tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

Kuvassa esitetyt luvut ovat 12 minuutin juoksumatkan tulos, UKK-kävelytestin tulos ja lihaskuntotestin kokonaispistemäärä. Lihaskunnan

pisteet muodostuvat seuraavasti: Yksi toisto minuutin istumaannousutestissä ja etunojapunnerrustestissä = yksi piste, vauhdittoman pituushypyn tulos metreinä x 20 = pisteet. Kestävyystesti suoritetaan tämän asiakirjan liitteen 3 mukaisesti 12 minuutin juoksutestillä tai UKK-kävelytestillä.

Esimerkiksi:

Vauhditon pituushyppytuloks: 2,3m => 46 pistettä (tulos * 20)

Istumaannousu tulos: 35 toistoa => 35 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Etunojapunnerrus tulos: 31 toistoa => 31 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Lihaskuntotestin yhteistulos: 112 pistettä (46+35+31 = 112).

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI

Sisällys

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI	1
1 Johdanto	2
2 Kuntotestien turvallisuus	2
2.1 Kuntotestausta rajoittavat terveydelliset syyt	3
3 Valmistautuminen kuntotestaukseen	3
4 Ohjeistus testattaville ennen testiä	4
5 Seuranta testin aikana	5
6 Ohjeistus testin jälkeen	5
7 Kestävyystestit	6
7.1 Juoksutesti	6
7.2 UKK -kävelytesti	7
8 Lihaskuntotestit	7
8.1 Pituuden, painon ja vyötärön ympäryksen mittaukset	8
8.2 Vauhditon pituushyppy	10
8.3 Istumaannousu	10
8.4 Etunojapunnerrus	11
8.5 Taakan kantaminen	12
9 Testaajaoikeudet	13
10 Testitulosten hallinnointi ja toiminnan resursointi	14

1 Johdanto

Tässä liitteessä esitetään Puolustusvoimien fyysistä toimintakykyä arvioivat testit ja niiden yhdenmukainen käytännön toteutus. Jokaisen kuntotestiä johtavan testaajan ja henkilökuntaan kuuluvan testattavan on perehdyttävä tähän liitteeseen ennen testejä. Varusmiehille ja reserviläisille annetaan tämän liitteen mukainen ohjeistus ennen testejä. Testaustoiminnassa on pyrittävä yhdenmukaisuuteen, koska testitapah-
tumien vakioiminen lisää tulosten luotettavuutta ja vertailtavuutta. Keskeisiä vakioitavia tekijöitä ovat testimenetelmän ja suoritustavan lisäksi muun muassa testivälineistö, testien ajankohta ja suoritustavan järjestyksessä, ruokailu, lämmittely, testien harjoittelu tai kokeilu ennen testausta, suoritusharjoitusten antaminen ja testattavien kannustus.

Turvallisuus on koulutuksen ja kuntotestauksen perusta. Tämän liitteen turvallisuusohjeita noudetaan soveltuvin osin varusmiesten, palkatun henkilöstön ja reserviläisten taistelu- ja marssikoulutuksessa, liikunta-
koulutuksessa, kuntotesteissä, kilpailutoiminnassa sekä muussa fyysisesti kuormittavassa toiminnassa.

2 Kuntotestien turvallisuus

Puolustusvoimien fyysisen koulutuksen ja testauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuu vain terveet henkilöt.

Palkatun henkilöstön ja reserviläisten osalta kuntotestejä ennen täytetään kuntotestauksen turvallisuus -lomake, jonka allekirjoittamalla osallistuja vastaa siitä, että hän tuntee testimenetelmän, eikä hänellä ole tiedossaan sellaista terveydellistä syytä (luku 2.1), joka rajoittaisi osallistumista testiin. Vain allekirjoittamalla lomakkeen voi osallistua testiin.

Varusmiesten osalta fyysisesti vaativa koulutus, muun muassa kunto-
testit ja vaativat marssi- sekä taistelukoulutukset, voidaan aloittaa vasta terveydenhuollon ammattihenkilön tekemän terveydentilan ja palvelus-
kelpoisuuden tarkastuksen (saapumisterveystarkastus) jälkeen. Rokotukset ja verenluovutukset on ajoitettava siten, ettei niitä järjestetä testiä edeltävien kahden vuorokauden aikana.

Kouluttajan tai testaajan on aina varmistuttava, että koulutukseen tai testiin osallistuja on terve eikä hän tunne itseänsä esimerkiksi kuumaksi. Osallistuja vastaa siitä, että hän antaa totuudenmukaisen tiedon terveydentilastaan. Henkilön osallistuminen testeihin sairaana tai toipilaana on kiellettyä ja se on estettävä, mikäli henkilö haluaa kiellosta huolimatta osallistua. Testeihin osallistuminen on sallittua vasta, kun asianomainen on täysin toipunut ja terve.

Testit on järjestettävä sellaisissa olosuhteissa, joihin ensihoidon saata-
vuus on varmistettu. Testaajalla on oltava tiedossaan ja käytettävissä toimintatapa mahdollista poikkeustilannetta varten, jossa testattavan terveys on vaarantunut. Useimmiten nopein toimintatapa ensihoidon saamiseksi paikalle on soitto yleiseen hätänumeroon tai varuskunnan terveysaseman lääkinnän ammatilaisiin tukeutuminen. Testaajan

on osattava hätäensiavun perusteet sekä kolmen K:n (kompresio, ko-
hoasento, kylmä) ensiapu.

Tapaturmista sekä terveyttä vaarantavista tilanteista ("läheltä piti" -
tapaukset) laaditaan työ- ja palvelusturvallisuuden poikkeamailmoitus
(Vaarakortti) esimiehelle ja tiedoksi työ- ja palvelusturvallisuuspäälliköl-
le.

2.1 Kuntotestausta rajoittavat terveydelliset syyt

Mikäli henkilöllä on todettu jokin tai useampi alla luetelluista sairauksis-
ta tai oireista, hän on velvollinen varmistamaan lääkäriltä mahdollisuu-
den osallistua kuntotesteihin. Alla luetellut oireet on esitetty kuntotes-
tauksen turvallisuus -lomakkeessa.

- Vaikeat sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet tai oireet:
 - äskettäinen sydäninfarkti (6 kk)
 - sepelvaltimotauti, johon liittyy rintakipuja
 - läppävika, kardiomyopatia tai muu sydämen vajaatoimintaa aiheuttava vaiva
 - hoitamaton kohonnut verenpaine (yli 165/110 mmHg)
 - rytmihäiriöitä, jotka lisääntyvät tai joiden aiheuttamat oireet pahenevat rasituksessa
 - vaikea anemia (hemoglobiini alle 100–110 g/l)
 - yllä mainittuihin sairauksiin tai oireisiin määrätty lääkitys.
- Vaikeita oireita rasituksessa (ahdistus, huimaus, kipu)
- Vaikea epätasapainossa oleva yleissairaus (insuliini diabetes, hoi-
tamaton kilpirauhasen liikatoiminta, reumataudit, psykoosi)
- flunssa tai muu yleisinfektio (kuume)
- äskettäinen vaikea tapaturma
- äskettäinen leikkaus
- viimeisen kolmanneksen raskaustila, riskiraskaus tai lapsivuoteus
- epätavallinen väsymys tai heikkous
- muu testattavan tiedossa oleva rajoite, joka saattaa vaarantaa ter-
veyden testin aikana.

3 Valmistautuminen kuntotestaukseen

Testauksen turvallisuutta ja luotettavuutta lisätään hyvillä valmistautu-
misohjeilla. Varusmiehille ja reserviläisille annetaan, ja henkilökunta
saa tästä asiakirjasta, ainakin seuraavat ohjeet:

- välttä testausta edeltävän kahden vuorokauden aikana kovaa fyys-
istä ponnistelua

- vältä fyysistä raskautta testipäivänä
- älä nauti alkoholia testausta edeltävän 24 tunnin aikana,
- hyvä yöuni on eduksi testauksen onnistumiselle,
- vältä testipäivänä raskasta ateriaa vähintään 3-5 tuntia ennen testausta
- vältä nikotiinituotteiden käyttöä ja runsasta kahvin, teen tai virkistysaineita sisältävien virvoitusjuomien nauttimista neljä tuntia ennen testiä
- olosuhteisiin ja vuodenaikaan sopiva liikuntavarustus
- testi ei ole kilpailutapahtuma vaan oman kuntotason arviointitilaisuus

Varusmiesten ja reserviläisten kuntotestit suoritetaan ennen ruokailua aamu- tai iltapäiväpalveluksen lopulla tai aikaisintaan kaksi tuntia ruokailun päättymisen jälkeen.

4 Ohjeistus testattaville ennen testiä

Testaaja kertoo alla mainitut turvallisuusmääräykset testattaville ennen testiä. Testaaja varmistaa kysymällä, ettei testiin ole osallistumassa sellaisia henkilöitä, jotka ovat sairaana tai jolla on lääkärin määräämä palvelushelpotus. Testaaja ilmoittaa testattaville, että suoritus on keskeytettävä välittömästi, mikäli testattava tuntee jonkin seuraavista oireista:

- lisääntyvä rintakipu,
- voimakas hengenahdistus,
- epätavallisen voimakas väsymys,
- huimaus, pyörryttävä olo,
- muu hälyttävä tavallisuudesta poikkeava oire tai voimakas kiputila

Lisäksi testaaja kysyy, että testitapahtumaan osallistuvan on ilmoitettava välittömästi testaajalle, mikäli havaitsee muissa testattavissa, jonkin seuraavista oireista:

- sekavuus,
- horjuminen, hoipertelu,
- muun hätätilanteeseen viittaavan merkin, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

Testaaja varmistuu, että ennen kuntotestien suorittamista tehdään vähintään 15 minuuttia kestävä alkuverryttely, jolla elimistö valmistetaan raskautukseen.

5 Seuranta testin aikana

Testin suoritustavan tarkka ohjeistus vähentää epäselvien tai tulkinnallisten suoritusten määrää. Testin aikana puutteellisia tai virheellisiä suorituksia tekeviä on huomautettava aikailematta. Virheelliset suoritukset vähennetään lopputuloksesta. Testaaja päättää hyväksytyt ja hylätyt suoritukset mittaamismenetelmästä riippumatta. Myös testin apuvalvojen (suoritusten/kierrosten laskenta) ohjeistaminen on tärkeää, jotta testitulos on luotettava.

Testaaja seuraa testattavia testin aikana, ja hänen on keskeytettävä testattavan testisuoritus, jos

- testattava ilmoittaa, että hänellä on jokin edellä mainituista oireista,
- testattava pyytää saada keskeyttää testin,
- testaaja itse, tai jonkun muun testitapahtumaan osallistuvan ilmoituksen perusteella, havaitsee testattavissa, jonkin seuraavista oireista:
 - sekavuus,
 - horjuminen, hoipertelu,
 - muun hätätilanteeseen viittaavan merkin, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

Toimenpiteet vaaratilanteessa:

- rasituksen keskeyttäminen
- testattavan voinnin tarkastaminen
- testattavan siirtäminen oikeaan asentoon
 - tajuissaan oleva istuma-asentoon, hiukan takanojaan
 - tajuton kylkiasentoon
- testattavan toimittaminen sairaalaan tai terveystieteiden keskukseseen
- tarvittaessa yhteys hätäkeskukseen ja elvytyksen aloittaminen.

6 Ohjeistus testin jälkeen

Testaaja antaa ohjeet loppuverryttelystä sekä käynnistää muut palautumista edistävät toiminnot kuten esimerkiksi lihaskunto- ja nestetasapainon palauttamisen. Testaajan on varmistettava, ettei testattaville ole tullut komplikaatioita 10 minuutin aikana testin päättymisestä.

Palkatun henkilöstön testitilaisuuksia voidaan järjestää useammin, jotta työntekijän on mahdollisuus korottaa testituloksiaan. Jos työntekijä aikoo korottaa aiemmin suoritettua testitulostaan, on hänen ilmoitettava testaajalle testin päätteeksi, mikäli hän ei halua kirjattavaksi uusintatestin tulosta tietojärjestelmään. Samana vuonna tehty uusintatestin tulos

korvaa tietojärjestelmässä automaattisesti aiemmin kirjatun tuloksen huolimatta siitä, kumpi tulos on parempi.

7 Kestävyystestit

Puolustusvoimien pääasialliset kestävyystestimenetelmät ovat 12-minuutin juoksutesti ja UKK-kävelytesti.

12-minuutin juoksutestiä käytetään kestävyystestimenetelmänä:

- varusmiespalveluksessa ja vapaaehtoisessa asepalveluksessa,
- alle 45 -vuotiaille ammattisotilaille,
- 45 vuotta täyttäneille ammattisotilaille vaihtoehtona UKK-kävelytestille siitä vuodesta alkaen, kun sotilas täyttää 45 vuotta,
- alle 45 -vuotiaille reserviläisille kertaus- tai vapaaehtoisissa harjoituksissa,
- siviilityöntekijöille vaihtoehtona UKK-kävelytestille

Edellisten lisäksi 12 minuutin juoksutestiä käytetään kriisinhallintatehtävien hakuprosessissa.

UKK-kävelytestiä käytetään kestävyystestimenetelmänä:

- 45 vuotta täyttäneille ammattisotilaille vaihtoehtona 12-minuutin juoksutestille siitä vuodesta alkaen, kun sotilas täyttää 45 vuotta,
- alle 45 -vuotiaille ammattisotilaille lääkärin kirjallisesta suosituksesta
- 45 vuotta täyttäneille reserviläisille kertaus- tai vapaaehtoisissa harjoituksissa siitä vuodesta alkaen, kun henkilö täyttää 45 vuotta,
- siviilityöntekijöille vaihtoehtona 12-minuutin juoksutestille.

Kestävyystestejä ei saa järjestää -17 C° tai sitä kylmemmissä olosuhteissa. Testin järjestämistä hellesäässä (yli +25 C°) on vältettävä.

7.1 Juoksutesti

Testin tarkoituksena on arvioida maksimaalista aerobista hapenottokykyä. Testattava pyrkii etenemään juosten ja tarvittaessa kävellen mahdollisimman pitkän matkan 12 minuutin aikana.

Juoksutesti suoritetaan tasaisella radalla, mieluiten urheilukentän juoksuradalla, joka alustaltaan on sopivan joustava. Talvella juoksutesti pyritään järjestämään sisäurheiluhallissa. Tällä lisätään testin turvallisuutta ja luotettavuutta. Ulkona juostessa on varmistuttava juoksualustan turvallisuudesta. Liukas juoksualusta on hiekoitettava/suolattava tai muuten torjuttava liukkaudelta. Erityisesti lämpimällä säällä on kiinnitettävä huomiota nesteytykseen ja lisänesteen saantiin sekä kevyeen vaatetukseen. Lievätkin infektiot lisäävät lämpötasapainon pettämisen riskiä. Testausvälineinä tarvitaan sekuntikello, äänimerkin antolaite, tasai-

sen vauhdin taulukko (Pv lomakkeet, 12 minuutin tulokortti) sekä kuntotestien turvallisuusohjeet ja kuntotestauksen turvallisuus -lomakkeet allekirjoitettavaksi välittömästi ennen testiä.

Juoksutestin aloitus ja päättäminen tapahtuvat testin johtajan ennalta selvittämällä tavalla esimerkiksi pillin vihellyksellä. Kierrosväliajat ilmoitetaan mahdollisuuksien mukaan vauhdinjaon seuraamiseksi. Viimeisen minuutin ajan ilmoitetaan jäljellä oleva aika 15 sekunnin välein

Suorituksen päättyessä testattavat jäävät tulosten kirjaamiseen asti sille paikalle, jolle suorituksensa päättivät. Tulos kirjataan viiden (5) metrin tarkkuudella alaspäin pyöristäen. Mikäli juoksijoita on paljon ja käytettävissä oleva aika mahdollistaa, voidaan käyttää taistelijaparia, joka laskee parinsa kierrokset. Numeroliivit auttavat juoksijoiden tunnistamisessa. Mikäli testattava keskeyttää juoksun ennen testiajan päättymistä, se on mahdollistettava ja hänen tuloksensa on keskeyttämiseen mennessä edetty matka.

7.2 UKK -kävelytesti

Kahden kilometrin tasaisen vauhdin UKK -kävelytesti on Puolustusvoimissa käytettävistä kestävyystesteistä kuormitukseltaan alhaisin. Testin tarkoituksena on arvioida maksimaalista aerobista hapenottokykyä. UKK-kävelytestissä noudatetaan kuntotestien yleisiä turvallisuusohjeita.

Testiradan pitää olla tasainen ja matkan tarkalleen kaksi kilometriä. Testin edellyttämä sykemittaus toteutetaan joko osallistujille jaettavilla sykemittareilla tai yksittäisellä sykemittalaitteella, jolla testaaja mittaa testattavien sykkeen välittömästi testin päättyessä. Testin päättyessä kirjataan kävelyyhin kulunut aika yhden sekunnin tarkkuudella ja sykelukema testin loppuhetkellä. Testituloksen laskemiseen tarvitaan testattavan ikä, paino, pituus ja sukupuoli sekä suoritus aika ja loppusyke. Lopputulos kirjataan hapenoton arvona (ml/kg/min), joka lasketaan UKK-instituutin kaavalla.

8 Lihaskuntotestit

Lihaskuntotestissä suoritetaan vauhditon pituushyppy, istumaannousu ja etunojapunnerrus, joka on myös testiliikkeiden suoritusjärjestys. Suoritus aika on vauhditonta pituushyppyä lukuun ottamatta 60 sekuntia. Testiliikkeiden välillä on oltava vähintään viiden minuutin lepoaika.

Lihaskuntotestit suoritetaan urheiluhallissa tai soveltuviissa sisätiloissa. Lihaskuntotesteissä tarvitaan pituuden ja painon mittaustarvikkeet, vyötärön ympärysmittanauha, sekuntikello, vauhdittoman pituushypyn kumimatto (m/Puolustusvoimat) sekä voimistelumattoja.

Tuki- ja liikuntaelimestön lihasvoima- ja kestävyystesteissä on kiinnitettävä erityistä huomiota seuraaviin seikkoihin:

- vauhditon pituushyppy kuormittaa voimakkaasti polvinivelen ja alaselän lihaksia, minkä vuoksi alkuverryttelyn on kohdistuttava etenkin alaraajojen lihaksistoon.

- vauhdittoman pituushypyn testisuorituksia edeltää lisäksi 3-7 teholtaan nousujohteista harjoitushyppyä. Myös hyppytekniikkaan on kiinnitettävä huomiota harjoitusvaiheessa.
- istumaannousu on vatsalihasten dynaaminen lihaskestävyystesti ja kuormittavuudeltaan kohtalainen sekä saattaa kuormittaa alaselkää selkävaivaisilla.
- lihaskestävyystesteistä erityisesti etunojapunnerrustestin kuormittavuus verenkiertoelimistölle on huomattava siksi, että suoritus sisältää suurten lihasryhmien staattista lihastyötä.

Lihaskuntotesteissä on kiinnitettävä erityistä huomiota oikeisiin liikesuorituksiin. Oikeat suoritustekniikat näytetään ja opetetaan ennen testien suoritusta. Istumaannousu- ja etunojapunnerrustetit suoritetaan pareittain, toisen laskiessa toistot. Testaaja valvoo suoritustekniikoiden puhautta testin aikana ja hyväksyy ohjeiden mukaiset toistot.

Yksittäisen testin tulos on hyväksytyjen suoritusten lukumäärä määräajassa. Vauhdittomassa pituushypyssä tulos mitataan senttimetrin tarkkuudella. Lihaskuntotestin kokonaistulos on yhteenlaskettu toistomäärä istumaannoususta ja etunojapunnerruksesta sekä vauhdittoman pituushypyn tuloksen arvo metreinä kerrottuna kahdellakymmenellä. Esimerkiksi:

Vauhditon pituushyppytulos: 2,3m => 46 pistettä (tulos * 20)

Istumaannousu tulos: 35 toistoa => 35 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Etunojapunnerrus tulos: 31 toistoa => 31 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Lihaskuntotestin yhteistulos: 112 pistettä (46+35+31 = 112).

8.1 Pituuden, painon ja vyötärönympäryksen mittaukset

Kehonkoostumusta arvioidaan vyötärön ympäryksen sekä painon ja pituuden suhteen perusteella. Painon, pituuden ja vyötärön ympäryksen mittaus on tehtävä yksilöllisyyttä kunnioittaen sekä mittaamalla naiset ja miehet erikseen. Mittaukset tehdään yleensä ennen varsinaisia lihas-kuntotestin liikkeitä.

Pituuden (m) ja painon (kg) perusteella henkilölle lasketaan painoindeksi $BMI = \text{paino}/(\text{pituus}^2)$. Painoindeksi kuvaa painon sopivuutta ja myös rasvakudoksen määrää. Lihaksikkaan henkilön painoindeksi voi ylittää 25 ilman, että siihen sisältyy terveydellistä riskiä.

Lihavuuden (rasvakudoksen) aiheuttama terveysvaara riippuu rasvan anatomisesta sijainnista. Suurin sairastumisvaara on yhteydessä keskikehon sisäosiin kertyvään rasvaan. Tätä arvioidaan epäsuorasti vyötärön ympärysmittalla. Painoindeksin viitearvoluokat ja selitteet WHO:n (2000) ja Kuntotestauksen käsikirjan (LTS) mukaisesti ovat miehille ja naisille seuraavat:

BMI	Selite
alle 18,5	Alipaino. Paino on normaalia pienempi. Sairastuvuusriski on suurentunut. Usein laihuus on kuitenkin seuraus sairaudesta, ei sen syy.
18,5–24,9	Normaali paino. Laihduttamiseen ei ole mitään terveydellistä syytä.
25–29,9	Lievä ylipaino. Sairastuvuusriski on hieman suurentunut. Riskiä voidaan pienentää elintapoja muuttamalla ilman selvää laihduttamista, lisäämällä liikuntaa ja muuttamalla ruokavaliota vähärasvaisemmaksi.
30–34,9	Merkittävä ylipaino. Sairastuvuusriski on selvästi suurentunut ja myös kuolleisuusriski on tavallista suurempi. Laihtuminen (5-15 % kehon painosta) saattaa olla hyödyllistä terveydelle.
35–39,9	Vaikea ylipaino. Riskit ovat edellistä suuremmat. Laihtuminen (10–20 % kehon painosta) on hyödyllistä terveydelle.
40 tai yli	Sairaallinen lihavuus. Laihtuminen (10–20 % kehon painosta) on erittäin hyödyllistä terveydelle.

Vyötärön ympärys mitataan mittanauhalla paljaalta iholta testattavan henkilön seisoessa alimman kylkiluun ja suoliluun puolesta välistä. Mittanauha on tiiviisti kehossa kiinni, mutta se ei saa kiristää niin, että nauha "uppoaa". Mittanauhan on pysyttävä mittauksen ajan vaakatasossa. Tulos luetaan normaalin uloshengityksen lopussa ja kirjataan yhden senttimetrin tarkkuudella.

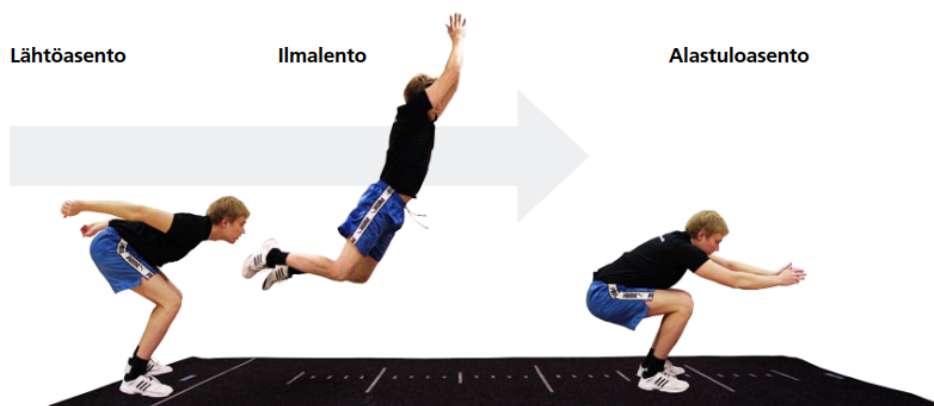
Vyötärön ympärysmittan viitearvoluokat ja selitteet WHO:n mukaisesti ovat miehille ja naisille seuraavat:

Vyötärön ympärysmitta	Selite
Miehet alle 94 cm Naiset alle 80 cm	Ei terveystriskiä
Miehet 94–102 cm Naiset 80–88 cm	Lievästi suurentunut terveystriski
Miehet yli 102 cm Naiset yli 88 cm	Huomattavasti suurentunut terveystriski

8.2 Vauhditon pituushyppy

Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen maksimaalista sekä räjähtävää voimantuottoa.

Testi suoritetaan vauhdittomaan pituushyppyyn tarkoitetulla alustalla. Ponnistuspaikan ja alastulopaikan on oltava samalla korkeudella. Lähtöasennossa seistään paikallaan kapeassa haara-asennossa jalat rinnakkain, varpaat ponnistusviivan takana. Ponnistusasento otetaan koukistamalla polvia ja vieden samanaikaisesti kädet taakse. Ponnistusasennosta heilautetaan kädet voimakkaasti eteen ja hypätään samanaikaisesti tasajaloin mahdollisimman pitkälle. Alastulossa liike pysäytetään tasajaloin jarruttaen, polvia joustavasti koukistamalla.



Tulos mitataan metreinä yhden senttimetrin tarkkuudella ponnistusviivan etureunasta siihen kohtaan alustaa, johon takimmaisen jalan kantapää osuu. Mikäli suoritus päättyy kaatumiseen tai tukiaskeleen ottamiseen taaksepäin, tulos mitataan ponnistusviivaa lähimmäksi osuneesta ruumiinosasta. Testi sisältää kolme suoritusta, joista paras kirjataan tulokseksi. Suoritusten välillä on oltava riittävä palautumisaika.

8.3 Istumaannousu

Testin tarkoituksena on arvioida keskivartalon koukistajalihasten dynaamista kestävyyttä.

Lähtöasennossa testattava makaa selin makuulla polvikulman ollessa noin 90 astetta. Nilkat ovat suorituksen aikana tuettuina (avustaja). Sormet ovat takaraivon (ei niskan) kohdalla ristissä. Lähtöasennosta nousee istumaan siten, että kyynärpäät koskettavat polvia tai käyvät polvien tasolla. Ala-asennossa lapaluiden alaosa koskettaa alustaa. Yksi suoritus täyttyy, kun kyynärpäät koskettavat polvia ja on palattu ala-asentoon. Kädet pidetään suorituksen ajan vakioidussa asennossa sormet ristissä ja kyynärpäät eteenpäin.



Lähtöasento



Yläasento

Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa ilman lepotaukoja. Puh-
taasti suoritettujen istumaannousujen teoreettinen maksimimäärä 60
sekunnissa on noin 90 toistoa.

Tavallisimpia virheitä: "Lyödään" käsillä vauhtia, lyödään vartalolla (la-
vat alustaan, selkää notkistaen) vauhtia, sormet eivät pysy ristissä ja
kämmenet takaraivolla.

8.4 Etunojapunnerrus

Testin tarkoituksena on arvioida hartian alueen ja yläraajojen lihasten
dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihas-
ten staattista kestävyyttä.

Ennen testiä käsien oikea sijainti määritetään päinmakuulla asettamalla
kämmenet hartioiden leveydelle ja tasolle siten, että sormet osoittavat
eteenpäin. Peukaloiden on yllättävä koskettamaan olkapäitä. Jalat ovat
enintään lantion leveydellä. Lähtöasennossa kädet ovat hartioiden le-
veydellä suoriksi ojennettuina, vartalo suorana, varpaat ja kämmenet
tukipisteinä. Lähtöasennosta vartalo lasketaan jännitettynä ala-
asentoon, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Yksi suoritus täyttyy,
kun ala-asennosta on palattu lähtöasentoon. Jalkoja ei saa tukea esi-
merkiksi seinään (liike tapahtuu vapaassa tilassa). Lantiikulman (160–
180°) ja pään asennon on pysyttävä suorituksen ajan vakiona.



Lähtöasento



Ala-asento

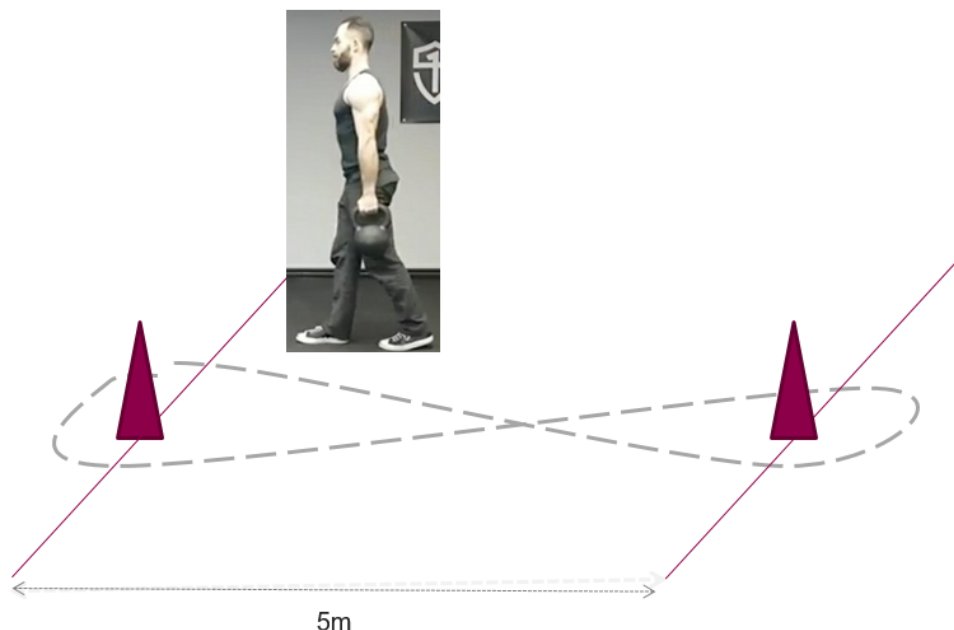
Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa ilman lepotaukoja. Puh-
taasti suoritettujen etunojapunnerrusten teoreettinen maksimimäärä 60
sekunnissa on noin 90 toistoa.

Tavallisimpia virheitä: Lantio ”putoaa” alas tai lantiokulma muuttuu ha-
vaittävästi, punnerrus ei tapahdu tarpeeksi alhaalta (vartalo vaakata-
soon olkavarren kanssa), kädet eivät ojennu suoraksi, jalkojen ja/tai
käsien liian leveä haara-asento (hämähäkki), kädet eivät ole hartian le-
veydellä sormet eteenpäin, pään heiluminen.

8.5 Taakan kantaminen

Lihaskuntotestin yhteydessä ammattisotilaat suorittavat taakankanto-
testin. Testin tarkoituksen on arvioida anaerobista kestävyyttä, puris-
tusvoimaa, lihashallintaa ja sitkeyttä.

Testissä kannetaan kahta 20 kilon kahvakuulaa roikottaen (yksi kum-
massakin kädessä) kahdeksikon muotoista rataa, joka on merkitty
muovikartioilla/vast. Kartioiden etäisyys on 5 metriä ja yksi kokonainen
kierros on laskennallisesti 10 metriä. Lähtöasennossa testattavalla on
kahvakuulat käsissään. Testin tulos on kuljettu metrimäärä 90 sekun-
nissa.



Testissä käytettävien kahvakuulien on oltava Suomen painonnostoliiton kahvakuulaurheilun kilpailusääntöjen mukaiset seuraavien vaatimusten osalta: korkeus 280mm, halkaisija 210mm, kahvan halkaisija 35mm. Kuulia on kannettava paljain käsin ilman apuvälineitä, eikä kahvoihin tai käsiin saa kiinnittää teippiä tai muuta pitoa edistävää ainetta.

9 Testaajaoikeudet

Fyysistä toimintakykyä arvioivat testit voi järjestää ja vastaanottaa kyseisen henkilöstöryhmän testaamiseen oikeuttavan lisenssin haltija. Testaaja vastaa siitä, että hänellä on ajantasainen tieto kuntotestien toteutukseen ja turvallisuuteen liittyvästä normiohjauksesta. Hallintoyksiköt järjestävät tarvittaessa testaajien täydennyskoulutusta ja näyttökokeita.

Puolustusvoimissa järjestettävien kuntotestien johtamisoikeudet ovat seuraavat:

Palkatun henkilöstön kuntotestaaja (L12TOfy001)

- Puolustusvoimien testaajakurssin suorittanut henkilö
 - Henkilökunnan testit, varusmiesten testit, reserviläisten testit
 - Valintatilaisuudet, jotka edellyttävät fyysisen kunnon arvioimista (mm. aliupseerin virka, upseerikoulutus, kansainväliset tehtävät)

Varusmiesten kuntotestaaja (L12TOfy002)

- Varusmiesten kuntotestien järjestämiseen liittyvän koulutuksen saanut sekä näytön antanut sotilashenkilö. Kyseinen koulutus ja

näyttö sisältyvät upseerin perustutkintoon sekä aiempaan opistoupseerin tutkintoon.

- Mikäli ammattisotilaan koulutukseen ei ole sisällynyt kuntotestauskoulutusta sekä näyttökoetta, voidaan hänelle antaa tarvittava koulutus ja vastaanottaa näyttökoe joukko-osastossa. Tämän jälkeen joukko-osaston komentaja voi päiväkäsytää varusmiesten kuntotestaajaoikeuden koulutetulle sotilashenkilölle.

- Varusmiesten testit, alle 45 vuotiaiden reserviläisten testit

Reserviläiskuntotestaaja (L12TOfy003, AVTOPJO: 931)

- Reserviläisten testaajakoulutuksen suorittanut henkilö

- Reserviläisille järjestettävät kuntotestit.

10 Testitulosten hallinnointi ja toiminnan resursointi

Testitulosten tallentaminen edellyttää yllä kuvatun oikeuden sekä siihen perustuvan roolin henkilöstöhallinnon tietojärjestelmään. Oikeuksien ja roolien hallinnointi on kuvattu PVSAP HCM MILFIT toimintamalli -asiakirjassa.

Hallintoyksikkö vastaa testaustoiminnassa tarvittavien välineiden ja varusteiden hankinnasta sekä näiden ylläpitoon liittyvistä kustannuksista.