



25.09.2024

---

## **FYYSINEN TOIMINTAKYKY**

Normikokoelman lyhenne

PVHSMK-PE

Peruste

Pääesikunnan työjärjestys HQ1078/18.12.2020 Luku 7.7

Asiaan liittyvä lainsäädäntö ja muut normit

Asevelvollisuuslaki (1438/2007)

Laki henkilötietojen käsittelystä Puolustusvoimissa (332/2019)

Laki henkilötietojen käsittelystä rikosasioissa ja kansallisen turvallisuuden ylläpitämisen yhteydessä (1054/2019)

Laki puolustusvoimista (551/2007)

Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 621/1999

Laki yksityisyyden suojasta työelämässä (759/2004)

Työtaturma- ja ammattitautilaki 459/2015

Valtion virkamieslaki (750/1994)

Puolustusministeriön asetus oleskeluluvista, kieltotauluista, vartio- ja päivystystehtävää suorittavan virkamiehen koulutuksesta sekä ammatitilaan perustaidoista ja kunnosta (1253/2007)

Puolustusministeriön asetus sotilaallisen kriisinhallintahenkilöstön pätevyysvaatimuksista ja palvelussuhteen ehdoista 254/2006

Puolustusvoimien henkilöstöstrategia

Kehityskeskustelut puolustusvoimissa (HJ840/11.9.2013)

Palkatun henkilökunnan työtaturmiin ja ammattitauteihin liittyvät menettelyt (HT776/1.11.2023)

Reservin koulutus (HS524/3.8.2022)

Työkyvyn aktiivisen tuen malli (HO821/21.12.2018)

Vapaaehtoinen maanpuolustuskoulutus (HS525/3.8.2022)

Varusmieskoulutuksen yleisjärjestelyt ja yhteisesti koulutettavat asiat  
(HT522/29.5.2023)

Voimassaoloaika	Allekirjoituksesta alkaen
Laatija	Pääesikunta Koulutusosasto
Lisätietoja antaa	Pääesikunnan koulutusosaston toimintakykysektorin liikunta-ala
Kumoaa	Kumoaa normin Fyysinen toimintakyky HT1013/27.11.2023
Säilytys	Sähköinen arkistointi - PVAH-järjestelmä / Pv PANOS

Normin muutoshistoria

Versio	Pvm	Asiakirjanro	Muutos	Laatija
1.0	19.12.2019	HP560	Alkuperäinen	J7
1.1	Syksy 2020		Hallintoyksiköiden lausunnot	J7
2.0	2021	HQ1056	Päivitykset	J7
3.0	2022-2023	HR621	<p>Pääasiakirja: Asiaan liittyviä lainsäädäntöviitteitä täydennetty Luvut 2.1–2.3 liitteistä 1–3 pääasiakirjaan Luku 2.1 velvollisuudet ja huolehtimisvelvoite tarkennettu Luku 4 Henkilötietojen käsittely, koska perustuu jatkossa asevelvollisrekisteriin Luku 5 Viikkoliikunta-asiat liitteistä pääasiakirjaan. Ei yhdistämistä työmatkaan. Kustannusten rajoitukset määritelty. Täydennetty liitteistä 1–3. Luku 6 Vakuutusturvasta vain viittaus asiaa käsittelevään normiin.</p> <p>Liite 1, luvut 8, 9.4, 10 ja 11.1 tekstimuokkauksia.</p> <p>Liite 1 Pituuden, painon ja vyötärön ympäryksen mittaaminen lopetettu tarpeellisuusvaatimuksen puuttuessa.</p>	J7 yt. J1, PEOIKOS
4.0	2023	HT79	Pääasiakirjan luku 3: Painon, pituuden ja vyötärön ympäryksen mittaaminen poistettu.	J7
4.1.	2024	HT1013	Lisätty pääasiakirjan lukuun 3. Fyysisen toimintakyvyn arviointiin kuuluvat korvaavat testit erityistapauksissa	J7
4.2	2024	HT1013	Liitteeseen 1. lisätty luku 10. Korvaavat kuntotestit erityistapauksissa	J7

## **Sisällys**

FYYSINEN TOIMINTAKYKY .....	1
1 Johdanto .....	5
2 Tehtäväkohtainen fyysinen toimintakyky .....	5
2.1 Ammattisotilaat .....	6
2.2 Siviilihenkilöstö .....	8
2.3 Varusmiehet ja reserviläiset.....	8
3 Fyysisen toimintakyvyn testit ja osallistumisvelvollisuus .....	9
4 Henkilötietojen käsittely .....	10
5 Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen.....	12
6 Vakuutusurva .....	13

## 1 Johdanto

Puolustusvoimat tarvitsee toimintakykyistä ja tehtäviinsä motivoitunutta henkilöstöä, joka työkunnoltaan kykenee vastaamaan normaali- ja poikkeusolojen vaatimuksiin.

Asejärjestelmien teknistymisestä huolimatta yksittäiseltä sotilaalta vaaditaan edelleen tehtävästä riippumatta hyvää toimintakykyä. 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.

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 kunnosta (1253/2007) 14 §:ssä säädetään: ”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 kunnan kohottamiseksi.”

Tässä asiakirjassa annetaan määräykset Puolustusvoimien palkatun henkilöstön ja asevelvollisten fyysisen toimintakyvyn ylläpidosta ja siihen liittyvistä valtakunnallisista tavoitteista. Tehtäväkohtaisella fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan normaali- ja poikkeusolojen tehtävien hoitamiseen liittyviä fyysisiä valmiuksia ja voimavaroja. Fyysisen toimintakyvyn testeillä arvioidaan Puolustusvoimissa yleistä suoriutumista kuormittavista työtilanteista sekä erityisesti voimavarareserviä, jota tarvitaan työtehtävien vaativimmissa kuormitushuipuissa ja niistä palautumisessa.

## 2 Tehtäväkohtainen fyysinen toimintakyky

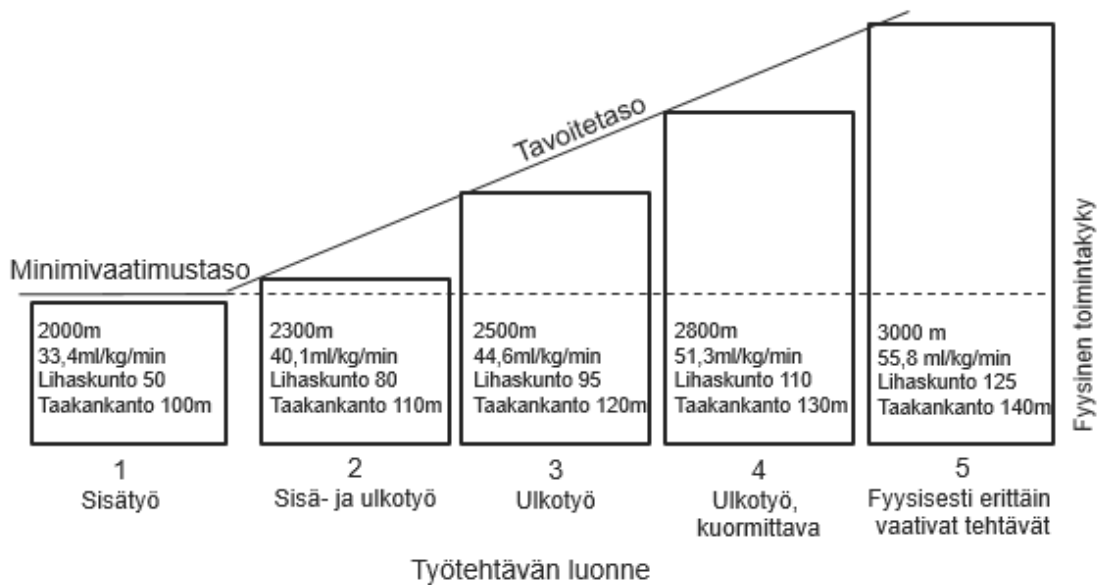
Fyysisen toimintakyvyn koulutuksen tavoitteena on tuottaa toimintakykyisiä sotilaita ja muuta henkilöstöä Puolustusvoimien poikkeusolojen kokoonpanoihin. Joukkojen on kyettävä säilyttämään toimintakykynsä viikkojen mittaisen jatkuvan taistelukosketuksen ajan. Sotilaiden on pystyttävä toimimaan tehtävissään yhtäjaksoisesti useiden vuorokausien taisteluissa. Sotilaiden on lisäksi pystyttävä toimimaan menestyksellisesti kriisinhallintatehtävissä, joihin sisältyy monimuotoisia fyysisiä ja henkisiä haasteita. Fyysinen kuormitus ja tavoitetasot vaihtelevat tehtävittäin. Alla olevassa taulukossa ja kuvissa on määritetty tehtävien tasot ja luokittelu työn sisällön ja luonteen perusteella.

Taso	Työn sisältö ja luonne
1	Sisätyö, kevyt toimistotyö, kuljettajatyö, pääasiassa istumista.
2	Sisä- ja ulkotyön yhdistelmä, vaihteleva kuormitus yhtäjaksoisesti enintään 2–4 h. Liikkuvat esikuntatehtävät. Kriisinhallinnan esikuntatehtävät.
3	Ulkotyö, jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 h. Perusyksiköiden kouluttajatehtävät. Taistelua tukevien joukkojen tehtävät. Kriisinhallinnan operatiiviset tehtävät.
4	Ulkotyö, raskas kuormitus (taisteluvarustus) yhtäjaksoisesti yli 8 h. Tiedustelukoulutus ja -tehtävät, valmiusyksikkötyöskentely ja -tehtävät. Liikkuvan taistelun tehtävät.
5	Fyysisesti erittäin vaativat tehtävät. Erikoisjoukkotoiminta.

## 2.1 Ammattisotilaat

Ammattisotilaalla on henkilökohtainen vastuu oman fyysisen toimintakykynsä ylläpidosta. Valtion virkamieslain 19 §:n mukaisesti virkamies on velvollinen asianomaisen viranomaisen pyynnöstä antamaan tälle tehtävän hoitamisen terveydellisiä edellytyksiä koskevia tietoja. Virkamies voidaan myös määrätä hänen terveydentilansa toteamiseksi suoritettaviin tarkastuksiin ja tutkimuksiin, jos se on tarpeen tehtävän hoitamisen edellytysten selvittämiseksi.

Ammattisotilastehtävien fyysisen toimintakyvyn taso (1–5) on määrätävä hallintoyksikön tehtäväkokoontaulukossa.



Kuva 1: Ammattisotilaiden tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn vaatimukset ja tavoitteet. Lihaskuntopisteiden laskenta liitteessä 1.

Kaikkien ammattisotilastehtävien fyysisen toimintakyvyn kestävyystestin minimivaatimus on 12 minuutin juoksutestissä 2000 metriä tai UKK-kävelytestissä saavutettu maksimaalisen hapenottokyvyn arvo 33,4 ml/kg/min. Lisäksi lihaskuntotestin yhteispistemäärän minimivaatimus on 50 pistettä. Taakankannon minimivaatimus on 100 metriä.

Ammattisotilas, joka on työkykyinen ilman työterveyshuollon asettamia rajoituksia, on velvollinen osoittamaan fyysisen toimintakykynsä vuosittain edellä mainituissa testeissä. Siitä vuodesta alkaen, kun ammattisotilas täyttää 55 vuotta on hänen tehtävä testit vähintään kerran kolmessa vuodessa. Tulokset tai vapautuksen peruste tallennetaan asevelvollisrekisteriin PVSAP -tietojärjestelmässä ennen kehityskeskustelukauden alkamista. Ammattisotilaiden on tarkastettava itseään koskevat tiedot henkilöstöhallinnon tietojärjestelmän itsepalvelusta kalenterivuositain.

Alaisen saavuttamia testituloksia verrataan tehtävän edellyttämään fyysisen toimintakyvyn tasoon menneitä kautta koskevassa kehityskeskustelussa. Mikäli alaisena olevan ammattisotilaan fyysinen toimintakyky on hänen tehtävänsä edellyttämään tasoon nähden riittämätön, tulevan kauden tavoitteeksi asetetaan tavoitetason saavuttaminen. Minimivaatimus- tai tavoitetason alittaneille laaditaan henkilökohtainen kunto-ohjelma (esimerkiksi Marsmars-sovelluksella), jonka toteuttamiseen voidaan käyttää viikkoliikuntaan suunniteltua aikaa. Esimiehen toimintaa ohjaa normi työkyvyn aktiivisen tuen mallista, joka määrittää toimintakykyä edistävät tukitoimet työ- ja toimintakyvyn palauttamiseksi.

Esimies voi vapauttaa ammattisotilaan testeistä suorituskauden aikana työterveyslääkärin suosituksesta. Vapautus dokumentoidaan lomakkeella "Lääkärin suositus kuntotestimenetelmästä" (Pv lomakkeet) tai työterveyshuollon sopivuuslausunnolla.

Ammattisotilas on vapautettu testeistä, mikäli hän on:

- virkavapaalla testien suorituskauden aikana yhteensä yli 6 kuukautta
- kansainvälisissä tehtävissä testien suorituskauden aikana yhteensä yli 6 kuukautta
- saavuttanut edellisen suorituskauden kuntotesteissä fyysisen toimintakyvyn tavoitetason 4 tai 5.

Testien suorittaminen vapautuksen aikana on vapaaehtoista.

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

Työnantaja ei voi asettaa yleistä ja yhteistä fyysisen toimintakyvyn vaatimustasoa esimerkiksi sotilaallisiin harjoituksiin tai meripalvelukseen, koska tehtävien fyysinen kuormittavuus poikkeaa toisistaan jopa yksittäisessä harjoituksessa. Työnantajalla on työturvallisuuslain 8 §:n mukaan yleinen huolehtimisvelvoite. Työnantajan on tehtävä tapauskohtainen työ- ja palveluturvallisuuden toteutumiseen perustuva arviointi käskiesään henkilön tehtävään, jonka fyysiset vaatimukset poikkeavat merkittävästi hänen normaaleista työtehtävistään tai hänen saavuttamastaan fyysisen toimintakyvyn tasosta. Työterveyshuollon ammattihenkilöstöä on käytettävä, mikäli kyseessä on terveydentilan arviointi. Edellä mainittua toimintamallia ei voi soveltaa eikä siitä saa kirjoittaa tulos- tai hallintoyksikkökohtaisia alemman tason normeja.

## 2.2 Siviilihenkilöstö

Siviilihenkilöstöllä on velvollisuus ylläpitää työtehtäviensä ja sodanajan sijoituksensa edellyttämää ammattitaitoa ja kuntoa. Kirjaus mahdollistaa työaikaisessa kuntoliikunnassa (viikkoliikunta) ja fyysisen toimintakyvyn testeissä Valtiokonttorin vakuutusturvan voimassaolon.

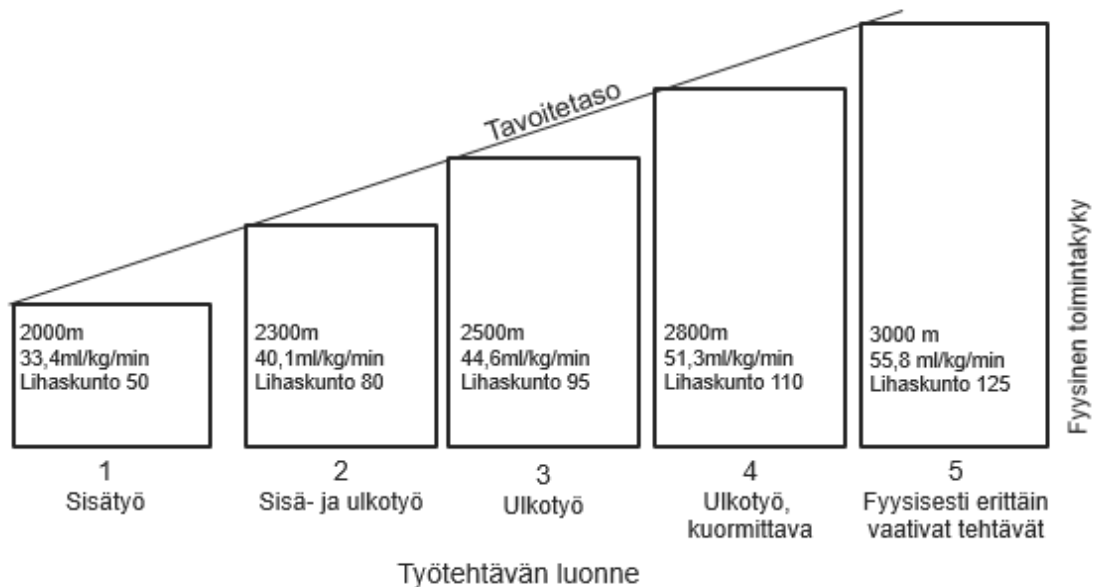
## 2.3 Varusmiehet ja reserviläiset

Varusmiesten fyysistä toimintakykyä kehitetään varusmiespalveluksen aikana Taistelijan keho -koulutusohjelmalla. Ohjelman päämääränä on antaa tietotaito monipuolisen, nousujohteisen kestävyys- ja voimaharjoittelun omatoimiselle toteuttamiselle reservissä. Harjoittelun tavoitteena



varusmieskoulutuksessa ja reservissä on vähintään poikkeusolojen tehtävän edellyttämän fyysisen toimintakyvyn tason ylläpito.

Varusmiesten ja reserviläisten toimintakyvyn tavoitetaso (1–5) voidaan tallentaa asevelvollisrekisteriin.



Kuva 2: Varusmiesten ja reserviläisten tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

### 3 Fyysisen toimintakyvyn testit ja osallistumisvelvollisuus

Fyysisen toimintakyvyn arviointiin kuuluvat valtakunnalliset kuntotestit ovat:

- kestävyystesti (12 minuutin juoksutesti tai UKK-kävelytesti),
- lihaskuntotesti (vauhditon pituushyppy, istumaannousu- ja etunojapunnerrustesti),
- taakankantotesti, jonka suorittavat vain ammattisotilaat.

Fyysisen toimintakyvyn arviointiin kuuluvat korvaavat testit erityistapauksissa ovat:

- kestävyystestin korvaavat joko polkupyöräergometritesti tai 12 minuutin uintitesti,
- lihaskuntotestissä vauhdittoman pituushypyn ja taakankantotestin korvaa isometrinen maastavetotesti,

Toimintatapamalli korvaavien testien prosessista on kuvattu tämän asiakirjakortin liitteessä 1. Fyysisen toimintakyvyn arviointi.

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,
- ammattisotilaiden ja siviilihenkilöstön testien suorituskausi on vuosittain 1.1.–31.10.

Tehtäväkohtaista fyysistä toimintakykyä arvioidaan edellä kuvattujen valtakunnallisten testien lisäksi erillisillä testeillä erikseen määritetyissä tehtävissä. Näihin tehtäviin liittyvistä testeistä annetaan perusteet tulosityskön, toimialan tai aselajin asiakirjoissa, jotka on jaettava tiedoksi Pääesikunnan koulutusosastolle. Edellä mainittujen valtakunnallisten kunto-testien korvaavuudet ja fyysisen toimintakyvyn testien toteutus, arviointi, turvallisuus ja tulosten muodostuminen kaikille henkilöstöryhmille määrätään liitteessä 1.

#### 4 Henkilötietojen käsittely

Fyysisen toimintakyvyn testauksen yhteydessä käsiteltävät henkilötiedot kuuluvat henkilötietojen käsittelystä puolustusvoimissa annetun lain (332/2019) 4 §:n 1 momentin 1 kohdan tarkoittaman asevelvollisrekisterin tietosisältöön.

Asevelvollisrekisterin rekisterinpitäjän tehtävistä vastaa Pääesikunnan työjärjestyksen luvun 7.3 perusteella Pääesikunnan operatiivinen osasto.

Yleislakina tässä rekisterissä tapahtuvaan henkilötietojen käsittelyyn sovelletaan sitä, mitä säädetään henkilötietojen käsittelystä rikosasioissa ja kansallisen turvallisuuden ylläpitämisen yhteydessä annetussa laissa (1054/2018).

Testin tulosta voidaan käyttää Puolustusministeriön oleskelu- ja vierailuluvista, kieltotauluista, vartio- ja päivystystehtävää suorittavan virkamiehen koulutuksesta sekä ammattisotilaan perustaidoista ja kunnosta antaman asetuksen (1253/2007) 14 §:n 1 momentin tarkoittamien perustaitojen ja kunnan arviointiin ja saman pykälän 2 momentin tarkoittaman perustaitoja ja kuntoa parantavan ohjelman laatimiseen. Lisäksi tietoja voidaan käyttää kuntomerkkien myöntämisperusteiden täyttymisen arviointiin, viikkoliikunnan määrän myöntämiseen, henkilö- ja seuraajasuunnitteluun, kansainvälisiin tehtäviin määräämisiin, ylennyksiin ja rekisteritutkimuksiin. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen perusta on

henkilötietojen käsittelystä puolustusvoimissa annetun lain 5 §:n mukainen.

Tietojen luovuttamiseen ja salassapitoon sovelletaan sitä, mitä säädetään viranomaisten toiminnan julkisuudesta annetussa laissa (621/1999).

Kuntotestien tulos voidaan siviilihenkilöstöä koskien merkitä asevelvollisrekisteriin PVSAP -tietojärjestelmässä Puolustusministeriön sotilaallisen kriisinhallintahenkilöstön pätevyysvaatimuksista ja palvelussuhteen ehtoista antaman asetuksen (254/2006) 2 §:n 1 momentin 1 kohdassa tai muussa laissa säädetyn hyvän fyysisen kunnon selvittämiseksi. Lisäksi tietoja voidaan käyttää kuntomerkkien myöntämisperusteiden täyttämisen arvioimiseen sekä ylennysten valmisteluun.

Siviilihenkilöitä koskeva merkintä asevelvollisrekisteriin voidaan tehdä myös henkilön osallistuessa asevelvollisena asevelvollisuuslain (1048/2007) 2 §:n 2 momentin tarkoittamaan kertausharjoitukseen.

Muista yhteensopivista henkilötietojen käsittelyperusteista säädetään rikosasioiden tietosuojalain 5 §:n 3 momentissa.

Muu siviilihenkilöstö osallistuu testeihin vapaaehtoisuuteen perustuen. Tällöin osallistuvan henkilön testien tuloksia ei kirjata asevelvollisrekisteriin PVSAP -järjestelmässä, vaan henkilö vastaa itse testitulostensa arkistoinnista ja mahdollisesta käytöstä.

Kuntotestien tulosten ja niihin liittyvien asiakirjojen käsittelyssä tulee ottaa huomioon, että tämän normiasiakirjan liitteen 1 mukaisten tulosten laskennassa käsiteltävät seuraavat henkilötiedot ovat salassa pidettäviä viranomaisten toiminnan julkisuudesta annetun lain (621/1999) 24 §:n 1 momentin 25 kohdan perusteella (terveystiedot):

1. sydämen syke
2. painoindeksi (BMI) ja sen laskentaperusteena käytettävät kehonmitat
3. maksimaalista hapenottokykyä ( $VO_2max$ ) ilmentävä testin tulos.

Nämä henkilötiedot kuuluvat rikosasioiden tietosuojalain 11 §:n tarkoitamiin erityisiin henkilötietoryhmiin.

Yksityisyyden suojasta työelämässä annetun lain (759/2004) 5 §:n mukaan tällaisia tietoja saavat käsitellä ne henkilöt, jotka näiden tietojen perusteella valmistelevat tai tekevät työsuhdetta koskevia päätöksiä taikka panevat niitä toimeen. Tietoja käsittelevät henkilöt eivät saa ilmaista näitä tietoja sivulliselle työsuhteen aikana eikä sen päättymisen jälkeen. Testaajaoikeuden omaavat kuuluvat edellä mainittuun käsittelijäryhmään.

## 5 Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen

Esimiehellä on merkittävä rooli henkilöstönsä toimintakyvyn ylläpidossa sekä reserviin koulutettavien asevelvollisten myönteisten liikunta-asetteiden vahvistamisessa. Hän luo omalla esimerkillään liikuntamyönteisen työskentelykulttuurin ja kannustaa henkilöstöään harrastamaan säännöllistä liikuntaa.

Puolustusvoimien kaikkia henkilöstöryhmiä koskevat liikuntasuositukset 18–64 -vuotiaille ovat: kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa ja liikehallintaa sekä 1 h 15 min rasittavaa liikkumista tai 2 h 30 min reipasta liikkumista viikossa. Lisäksi suositellaan mahdollisimman usein kevyttä liikuskelua ja omatoimista tai ohjattua taukoliikuntaa sekä taukoja paikallaanoloon aina, kun se on mahdollista. Sotilastehtävään määritetty fyysisen toimintakyvyn taso ja yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat suositeltuun viikoittaisen liikunnan määrään ja liikuntamuotoihin.

Puolustusvoimien älypuhelinsovellus Marsmars on liikunta-aktiivisuutta edistävä palvelu, jolla käyttäjä voi asettaa tavoitteita, hyödyntää harjoitus- ja taukoliikuntaohjelmia, liikuntahaasteita sekä laajaa liikevideokirjastoa. Tätä ilmaista sovellusta on markkinoitava muun muassa kutsunnoissa, varusmiespalveluksessa ja kertausharjoituksissa sekä sotilasopetuslaitoksissa ja kehityskeskusteluissa.

Viikkoliikunnalla tarkoitetaan fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen tai ylläpitämiseen liittyvää harjoittelua, joka tapahtuu työajalla ja rinnastetaan työtehtäväksi. Viikkoliikunta voidaan toteuttaa omatoimisesti tai käsketyllä tavalla ohjatusti. Viikkoliikuntaa ei voi yhdistää työmatkaan (asunnon ja virka-/työpaikan välinen matka).

Hallintoyksiköt voivat määrärahojensa puitteissa suunnitella ja toteuttaa viikkoliikuntaan liittyvää toimintaansa taistelijan kehon ohjelman hengessä sekä urheiluvalmennus- ja kilpailutoimintanormin mukaisesti.

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.

Ammattisotilaiden viikkoliikunnan tuntimäärään vaikuttaa tehtävään määritetty fyysisen toimintakyvyn taso. Ammattisotilaiden, jotka on sijoitettu tehtäväkohtaisille tasoille 1–2, viikkoliikunnan enimmäismäärä on kaksi tuntia viikossa ja tasoille 3–5 sijoitetuilla, viikkoliikunnan enimmäismäärä on kolme tuntia viikossa. Siviilihenkilöstön viikkoliikunnan määrä on kaksi tuntia. Viikkoliikunta voidaan jakaa useammaksi harjoitukseksi, kuitenkin siten, että yhden harjoituksen kesto on vähintään puoli tuntia.

Viikkoliikuntaoikeus ei edellytä fyysisen toimintakyvyn testien suorittamista.

Esimies voi työtehtävien salliessa mahdollistaa kolmannen viikkoliikuntatunnin ammattisotilaille tai siviilihenkilölle, jonka kuluvan suorituskauden fyysinen toimintakyky on vähintään tasoa 4. Mahdollisuus koskee vain sitä kalenterivuotta, jonka aikana fyysisen toimintakyvyn taso on saavutettu.

Taistelijan keho -koulutuksen sisältö on esitetty yksityiskohtaisemmin Pääesikunnan koulutusosaston varusmieskoulutuksen järjestelyjä käsittelevissä normeissa. Varusmiesten viikko-ohjelmiin on sisällytettävä kolme taistelijan kehon harjoitusta.

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

Kertausharjoituksissa ja vapaaehtoisissa harjoituksissa on kannustettava säännölliseen liikunnan harrastamiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

## **6 Vakuutusturva**

Tämän normin mukaisessa toiminnassa sattuneista tapaturmista ja niiden korvaamisista annetaan tarkemmat perusteet normissa Palkatun henkilökunnan työtapaturmiin ja ammattitauteihin liittyvät menettelyt (HT776/1.11.2023).

Puolustusvoimien henkilöstöpäällikkö

Kenraalimajuri

Rami Saari

Pääesikunnan koulutuspäällikkö

Prikaatikenraali

Manu Tuominen

Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu.

LIITTEET

Liite 1 Fyysisen toimintakyvyn arviointi

JAKELU

Pv joukko-osastot  
Puolustusministeriö

TIEDOKSI

Rajavartiolaitoksen Esikunta

## **FYYSISEN TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI**

### **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. Kadeteille, varusmiehille ja reserviläisille annetaan tämän liitteen mukainen ohjeistus ennen testejä. Testaustoiminnassa on pyrittävä yhdenmukaisuuteen, koska testitapahtumien vakioiminen lisää tulosten luotettavuutta ja vertailtavuutta. Keskeisiä vakioitavia tekijöitä ovat testimenetelmän ja suoritustavan lisäksi muun muassa testivälineistö, testien ajankohta ja suorituserjestys, ruokailu, lämmittely, testien harjoittelu tai kokeilu ennen testausta, suorituserjeiden antaminen ja testattavien kannustus.

### **2 Fyysisen toimintakyvyn testien turvallisuus**

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

Ennen kuntotestiä palkatun henkilöstön ja reserviläisten on tarkastettava ja allekirjoitettava kuntotestauksen turvallisuuslomake (Pv lomakkeet), jonka allekirjoittamalla osallistuja vastaa siitä, että hän tuntee testimenetelmän, eikä hänellä ole tiedossaan sellaista terveydellistä syytä (luku 3), joka rajoittaisi osallistumista testiin. Testiin voi osallistua vain allekirjoittamalla turvallisuuslomakkeen.

Kouluttajan tai testaajan on aina varmistuttava, että koulutukseen tai testiin osallistuja on terve eikä hän tunne itseänsä sairaaksi, esimerkiksi kuumeiseksi. 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 toipunut ja terve.

Testit on järjestettävä sellaisissa olosuhteissa, joihin ensihoidon saatavuus on varmistettu. Testaajalla on oltava tiedossaan ja käytettävissään toimintatapa mahdollista poikkeustilannetta varten, jossa testattavan terveys on vaarantunut. Useimmiten nopein toimintatapa ensihoidon saamiseksi paikalle on soitto yleiseen hätänumeroon tai varuskunnan terveystaseman lääkinnän ammattilaisiin tukeutuminen. Testaajan on osattava hätäensiavun perusteet sekä liikuntavammojen ensiapu.

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

### **3 Fyysisen toimintakyvyn testausta rajoittavat terveydelliset syyt**

Mikäli henkilöllä on todettu jokin tai useampi alla luetelluista sairauksista tai oireista, hän on velvollinen tarvittaessa varmistamaan lääkäriltä

mahdollisuuden osallistua fyysisen toimintakyvyn testeihin. Alla luetellut oireet on esitetty kuntotestauksen turvallisuuslomakkeessa.

- Aineenvaihdunta-, sydän- ja verenkierto- tai hengityselinsairaus tai oire, joka estää tai haittaa liikkumista (esim. huonossa tasapainossa oleva diabetes, huonossa tasapainossa oleva astma, oireinen sydänsairaus, kohonnut [yli 140/90 mmHg] verenpaine)
- Rintakipua, rytmihäiriötuntemuksia, tai hengenahdistusta fyysisen rasituksen aikana
- Tuki- ja liikuntaelinelimistön sairaus tai oire, joka estää fyysisen toimintakyvyn testaukseen osallistumisen tai haittaa liikkumista
- Huimausta tai pyörrytyksen tunnetta, joka vaikeuttaa liikkumista
- Edellä mainitsematon muu sairaus tai oire, jonka vuoksi kyky osallistua liikuntaan on rajoittunut
- Suvussa alle 60-vuotiaana sattunut äkillinen sydäntapahtuma
- Testiä edeltävän kahden viikon aikana sairastettu hengitystieinfektio (flunssa, kuume, yskä)
- Raskaus.

#### **4 Valmistautuminen fyysisen toimintakyvyn testeihin**

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

- välttä testausta edeltävän kahden vuorokauden aikana kovaa fyysistä ponnistelua,
- välttä fyysistä rasitusta testipäivänä,
- älä nauti alkoholia testausta edeltävän 24 tunnin aikana,
- hyvä yöuni on eduksi suorituksen onnistumiselle,
- välttä testipäivänä raskasta ateriaa vähintään 3–5 tuntia ennen testausta,
- välttä nikotiini- ja kahvituotteiden 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 fyysisen toimintakyvyn tason arviointitilaisuus.

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



## 5 Ohjeistus testattaville ennen testiä

Testaaja kertoo ennen testiä testattaville, että testattava on aina omaehtoisesti osallistumassa testiin ja hänellä on kaikissa tilanteissa oikeus keskeyttää käynnissä oleva testi juuri silloin kun hän itse haluaa, ilman erillistä syytä.

Testaaja ilmoittaa testattaville, että suoritus on keskeytettävä välittömästi, mikäli testattava tuntee jonkin seuraavista oireista:

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

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

- sekavuus
- horjuminen tai 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 rasitukseen.

Lisäksi varusmiesten ja reserviläisten testeissä testaaja varmistaa kysymällä, ettei testiin ole osallistumassa sellaisia henkilöitä, jotka ovat sairaana tai joilla on lääkärin määräämä palvelushelpotus.

## 6 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 mittaamisen menetelmästä riippumatta. Myös testin apuvalvojen (suoritusten/kierrosten laskenta) ohjeistaminen on tärkeää, jotta testitulokset 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 tai 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
- tarvittaessa testattavan toimittaminen sairaalaan tai terveyskeskukseen,
- tarvittaessa yhteys hätäkeskukseen ja elvytyksen aloittaminen.

## 7 Ohjeistus testin jälkeen

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

Palkatulla henkilöstöllä on mahdollisuus korottaa suorituskauden aikana testituloksiaan kestävyystestissä, lihaskuntotestin kokonaissuorituksessa tai taakankantotestissä. 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.

## 8 Kestävyystesti

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

12 minuutin juoksutestiä käytetään kestävyystestimenetelmänä:

- varusmiespalveluksessa ja vapaaehtoisessa asepalveluksessa,
- sotilasvirkoihin nimitettäessä,
- ammattisotilaille,

- alle 45 -vuotiaalle reserviläisille kertaus- tai vapaaehtoisissa harjoituksissa,
- siviilityöntekijöille vaihtoehtona UKK-kävelytestille.

Edellisten lisäksi 12 minuutin juoksutestiä käytetään kriisinhallintatehtävien hakuprosessissa.

UKK-kävelytestiä käytetään kestävyystestimenetelmänä:

- Ammattisotilaille lääkärin suosituksesta (lomake; lääkärin suositus kuntotestimenetelmästä)
- siviilityöntekijöille vaihtoehtona 12 minuutin juoksutestille
- reserviläisille kertaus- tai vapaaehtoisissa harjoituksissa siitä vuodesta alkaen, kun henkilö täyttää 45 vuotta.

Lentävän henkilöstön kestävyystestiksi hyväksytään myös sotilasilmailun käsikirjan mukainen polkupyöräergometritesti, josta saadaan tulokseksi ml/kg/min -tulos.

Hallintoyksiköiden nimetyn pelastushenkilöstön kestävyystestiksi hyväksytään myös pelastussukelluskelpoisuuden edellyttämä polkupyöräergometritesti, josta saadaan tulokseksi ml/kg/min -tulos.

Sukelluspattevyyden omaaville sukeltajille kestävyystestiksi hyväksytään myös sukeltajien kausitarkastuksessa suorituskauden aikana suoritettu juoksumattotesti, josta saadaan tulokseksi ml/kg/min -tulos.

Kestävyystestejä ei saa järjestää  $-17^{\circ}$  C tai sitä kylmemmissä olosuhteissa. Testin järjestämistä hellesäässä (yli  $+25^{\circ}$  C) on vältettävä.

## 8.1 12 minuutin juoksutesti

Testissä mitataan 12 minuutin aikana edetty matka, jonka perusteella voidaan arvioida maksimaalista aerobista hapenottokykyä. Testattava pyrkii etenemään juosten ja tarvittaessa kävellen mahdollisimman pitkän matkan 12 minuutin aikana kuntonsa ja terveytensä asettamissa rajoissa.

Juoksutesti suoritetaan tasaisella radalla, mieluiten urheilukentän juoksuradalla, joka alustaltaan on sopivan joustava. Talvella juoksutesti pyritään järjestämään turvallisuuden ja luotettavuuden lisäämiseksi sisäurheiluhallissa. Ulkona juostessa on varmistuttava juoksualueen turvallisuudesta. Liukas juoksualue on hiekoitettava/suolattava tai muuten torjuttava liukkaudelta. Erityisesti lämpimällä säällä on kiinnitettävä huomiota testattavien nesteytykseen ja lisänesteen saantiin sekä kevyeen vaatetukseen. Lievätkin infektiot lisäävät lämpötasapainon pettämisen riskiä.

Testausvälineet: sekuntikello, äänimerkin antolaite, 12 minuutin juoksutestin tuloskortti ja/tai kuntotestin tuloskortti (Pv lomakkeet) ja kuntotestauksen turvallisuuslomake.

Juoksutestin aloitus ja päättäminen tapahtuvat testin johtajan ennalta selvittämällä tavalla esimerkiksi pillin vihellyksellä. Kierrosväliajat ilmoitetaan mahdollisuuksien mukaan vauhdin ja 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, on hänen tuloksensa keskeyttämiseen mennessä edetty matka.

## 8.2 UKK-kävelytesti

Kahden kilometrin tasaisen vauhdin UKK-kävelytesti on Puolustusvoimissa käytettävistä kestävyystesteistä kuormitukseltaan alhaisin. Testin tarkoituksena on arvioida maksimaalista aerobista hapenottokykyä. Testi kuvaa luotettavasti kunnossa tapahtuvia muutoksia edellyttäen, että testaus on tehty eri kerroilla yhdenmukaisella, vertailukelpoisella tavalla. Testissä kävellään mahdollisimman nopeasti kaksi kilometriä kunnan ja terveyden asettamissa rajoissa.

Testiradan pitää olla tasainen ja matkan tarkalleen kaksi kilometriä. Testin edellyttämä sykemittaus toteutetaan joko testattavan omalla, osallistujalle jaettavalla tai yksittäisellä sykemittarilla, jolla testaaja mittaa testattavien sykkeen välittömästi testin päättyessä. Testin päättyessä kirjataan kävelyyn kulunut aika yhden sekunnin tarkkuudella ja sykelukema testin loppuhetkellä. Suoritusajan ja loppusykkeen lisäksi testitulokseen vaikuttavat testattavan ikä, paino, pituus ja sukupuoli. Lopputulos kirjataan hapenoton arvona (ml/kg/min), joka lasketaan UKK-instituutin kaavalla. Testi antaa tarkimman ennusteen hapenottokyvystä sykkeen ollessa testin lopussa vähintään 80 % maksimisykkeestä. Erittäin hyväkuntoisille testiä ei suositella. Säännöllisesti kestävyysliikuntaa yli viisi tuntia viikossa noin tunnin kerrallaan harrastaville se ei välttämättä anna luotettavia tuloksia. Hapenoton arvon laskentaan vaikuttavia taustamuuttujia ei tallenneta ja säilytetä.

Testausvälineet: sekuntikello, sykkeen mittaamiseen soveltuva laitteisto, pituuden ja painon mittausrakenteet sekä kuntotestauksen turvallisuuslomake, kuntotestin tuloskortti ja tulosten kirjaamiseen tarvittava materiaali.

## 9 Lihaskuntotesti

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.

Lihaskuntotesti suoritetaan urheiluhallissa tai soveltuviissa sisä- tai ulkotiloissa.

Testausvälineet: sekuntikello, vauhdittomaan pituushyppyyn soveltuva alusta ja voimistelumattoja sekä kuntotestauksen turvallisuuslomake ja kuntotestin tulokortti (Pv lomakkeet).

Tuki- ja liikuntaelimistön 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. Hypyn alastuloalueen on lisäksi oleva joustava (kumimatto, pehmeä hiekka tms.)
- vauhdittoman pituushypyn testisuorituksia edeltää lisäksi 3–7 teholtaan nousujohteista harjoitushyppyä. Myös hyppytekniikkaan on kiinnitettävä huomiota harjoitusvaiheessa.
- istumaannousu on keskivartalon koukistajalihasten 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 etunojapunnerrustestit suoritetaan pareittain, toisen laskiessa toistot. Testaaja valvoo suoritustekniikoiden puhtautta 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 pituushyppytuloks: 2,33 m → 46,6 pistettä (tulos \* 20)

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

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

Lihaskuntotestin yhteispistemäärä lasketaan täysinä pisteinä ilman pyöristystä: 112 pistettä (46+35+31 = 112).

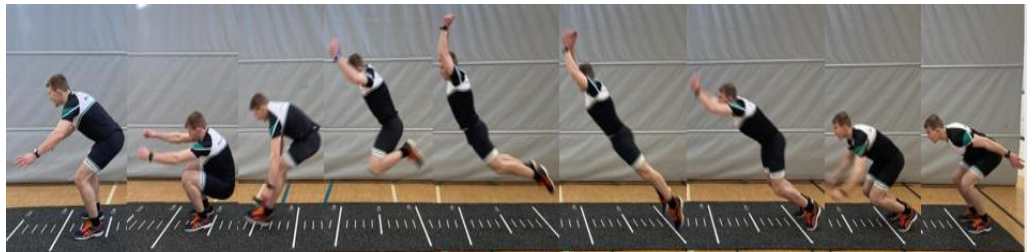
## 9.1 Vauhditon pituushyppy

Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen maksimaalista sekä räjähtävää voimantuottoa.

Testi suoritetaan vauhdittomaan pituushyppyyn soveltuvalla alustalla, jossa ponnistusalue on oltava kiinteä ja alastulopaikan tärähdystä vaimentava. 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 (Kuva 1).

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



Kuva 1. Vauhditon pituushyppy

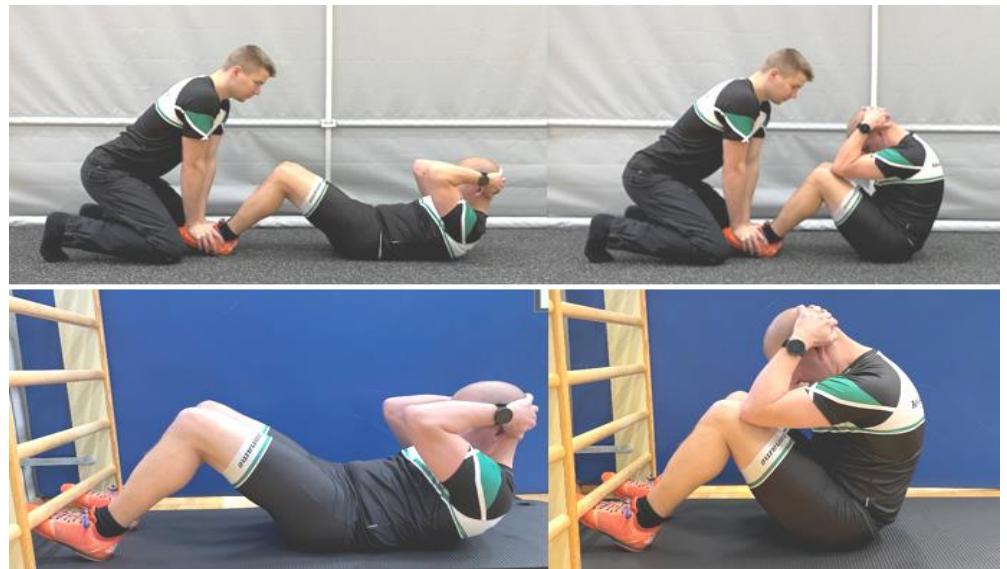
## 9.2 Istumaannousu

Testin tarkoituksena on arvioida keskivartalon koukistajalihasten dynaamista kestävyyttä.

Lähtöasennossa testattava makaa selin makuulla polvikulman ollessa noin 90 astetta. Nilkat ovat suorituksen aikana tuettuina (esim. avustaja tai jokin kiinteä rakenne). 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 tai käyvät polvien tasolla ja on palattu ala-asentoon. Kädet pidetään suorituksen ajan vakioidussa asennossa sormet ristissä ja kyynärpäät eteenpäin (Kuva 2).

Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa ilman lepotaukoja. Oikein suoritettujen istumaannousujen teoreettinen maksimimäärä 60 sekunnissa on noin 90 toistoa.

Tavallisimpia virheitä: "Lyödään" käsillä vauhtia, lyödään vartalolla (lavat alustaan, selkää notkistaen ja lantio alustasta irrottaen) vauhtia, sormet eivät pysy ristissä ja kämmenet takaraivolla.



Kuva 2. Istumaannousu

### 9.3 Etunojapunnerrus

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

Ennen testiä käsien oikea sijainti määritetään päinmakuulla asettamalla kämmenet maahan hartioiden leveydelle ja tasolle siten, että sormet osoittavat eteenpäin. Peukaloiden on yllettävä koskettamaan olkapäitä. Jalat ovat enintään lantion leveydellä. Lähtöasennossa kädet ovat hartioiden leveydellä suoriksi ojennettuina, vartalo suorana sekä jalkaterät ja kämmenet ovat tukipisteinä. Lähtöasennosta vartalo lasketaan jännitettynä ala-asentoon, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Yksi suoritus täytyy, kun ala-asennosta on palattu lähtöasentoon. Jalkoja ei saa tukea esimerkiksi seinään (liike tapahtuu vapaassa tilassa). Lantiokulman ( $160\text{--}180^\circ$ ) ja pään asennon on pysyttävä suorituksen ajan vakiona (Kuva 3).

Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa ilman lepotaukoja. Oikein suoritettujen etunojapunnerrusten teoreettinen maksimimäärä 60 sekunnissa on noin 90 toistoa.

Tavallisimpia virheitä: Lantio "putoaa" alas tai lantiokulma muuttuu havaittavasti, punnerrus ei tapahdu tarpeeksi alhaalta (vartalo vaakatasoon olkavarren kanssa), kädet eivät ojennu suoraksi, jalkojen ja/tai käsien liian leveä haara-asento (hämähäkki), kädet eivät ole hartian leveydellä sormet eteenpäin, pään heiluminen.



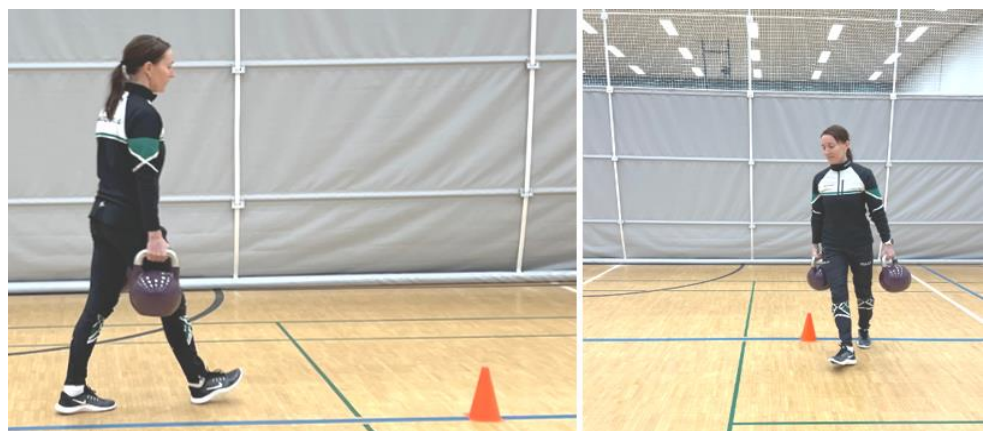
Kuva 3. Etunojapunnerrus

#### 9.4 Taakan kantaminen

Ammattisotilaat suorittavat taakankantotestin esimerkiksi lihaskunto-  
testin yhteydessä. Testin tarkoituksena on arvioida anaerobista  
kestävyyttä, puristusvoimaa ja lihashallintaa.

Testissä kannetaan kahta 20 kilon kahvakuulaa roikottaen (yksi  
kummassakin kädessä) kahdeksikon muotoista rataa, joka on merkitty  
muovikartioilla/vast. Kartioiden etäisyys on 5 metriä ja yksi kokonainen  
kierros on laskennallisesti 10 metriä. Lähtöasennossa testattava on  
seisoma-asennossa ja hänellä on kahvakuulat käsissään (Kuva 4).  
Testin tavoitteena on edetä kuulia kantamalla mahdollisimman pitkä  
matka 90 sekunnissa. Tauot ovat sallittuja. Tulos kirjataan kuljettuna  
metrimääränä viiden metrin tarkkuudella pyöristettynä alaspäin.

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



Kuva 4. Taakankanto



## 10 Korvaavat kuntotestit erityistapauksissa

Korvaavat testit erityistapauksissa koskevat ainoastaan sellaisia ammattisotilaita, jotka ovat aktiivisen tuen mallin (HO821/21.12.2018) prosessissa, tehostetun tuen vaiheessa ja työterveysneuvottelun yhteydessä työterveyslääkäriin suosituksesta heidän ei ole turvallista suorittaa 12 minuutin juoksutestiä, vauhditonta pituushyppyä tai taakankantotestiä. Työterveyslääkäriin suositus korvaavien testien suorittaminen kirjataan työterveysneuvottelun muistioon (HO821 Liite 7, kohta 2).

Korvaavat testit kirjataan lisäksi esimiehen allekirjoittamana lomakkeelle "Lääkäriin suositus kuntotestimenetelmästä" (PV lomakkeet).

### 10.1 Korvaavat kestävyystestit

#### 10.1.1 Polkupyöräergometritesti

Polkupyöräergometritestillä korvataan 12 minuutin juoksutesti tai UKK – kävelytesti. Polkupyöräergometritesti suoritetaan lähimmässä Puolustusvoimien hallintoyksikössä, jossa on testivälineistö sekä tarvittava osaaminen ja henkilöstö testin turvalliseen suorittamiseen. Tällaisia ovat Ilmavoimien hallintoyksiköiden yhteydessä olevat Sotilaslääketieteen keskuksen terveysasemat, Ilmailulääketieteen keskus sekä Kaartin jääkäriyrykmentin Urheilukoulu. Testiprotokollana käytetään edellä mainittujen testiasemien virallisia kuormitusmalleja. Testin tulos kirjataan muodossa ml/kg/min PVSAP HCM järjestelmän infotyypille IT9025 kohtaan "Muut kestävyystestit".

#### 10.1.2 Uintitesti

12 minuutin uintitestiä käytetään vaihtoehtoisena korvaavana kestävyystestimenetelmänä, mikäli ammattisotilaalla on työterveyslääkäriin toteama rajoite suorittaa polkupyöräergometritesti. Testi suoritetaan lähimmässä Puolustusvoimien hallintoyksikössä, jossa on vähintään 25 metrin uima-allas sekä tarvittava osaaminen ja henkilöstö testin turvalliseen suorittamiseen. Vähintään 250 metrin tulos 12 minuutissa kirjataan PVSAP HCM järjestelmän infotyypille IT9025 kohtaan "Muut kestävyystestit" tuloksena 33,4 ml/kg/min, mikä vastaa fyysisen toimintakyvyn tason 1 alarajaa.

### 10.2 Korvaava lihaskuntotesti

#### 10.2.1 Isometrinen maastavetotesti

Isometristä maastavetotestiä käytetään korvaamaan vauhditonta pituushyppyä ja taakankantoa. Testi suoritetaan lähimmässä Puolustusvoimien hallintoyksikössä, jossa on testiin tarkoitettu mittauslaite (PVTO21/KIHU) sekä tarvittava osaaminen ja henkilöstö testin turvalliseen suorittamiseen. Tällaisia ovat Ilmavoimien hallintoyksiköt (pl. Ilmavoimien esikunta) ja Kaartin jääkäriyrykmentin Urheilukoulu.

Testissä mitataan koko kehon, erityisesti alavartalon maksimivoimaa. Testattava ottaa mittauslaitteen tangosta myötäotteella kiinni siten, että kämmenet ovat reisien ulkoreunoilla. Tanko säädetään henkilön pituuden mukaan laitteessa olevien merkkien korkeudelle. Suorituksen aikana jalat ovat hartioiden leveydellä, polvet hieman koukussa, ylävartalo hieman eteen taivutettuna ja selkä suorassa (Kuva 5). Maastavetoliike suoritetaan vetämällä tankoa ylöspäin maksimaalisella voimantuotolla noin 3-5 sekuntia. Suoritus päätetään rauhallisesti voimantuottoa vähentäen. Mittaus toistetaan 2-3 kertaa.

Mikäli isometristä maastavetotestiä käytetään korvaamaan vauhditonta pituushyppyä, vähintään testattavan omaa kehon painoa vastaava tulos testissä kirjataan PVSAP HCM järjestelmän infotyypille IT9025 kohtaan "Vauhditon pituushyppy" tuloksena 1,00 metriä, mikä vastaa lihaskuntotestissä tason 1 minimirajaa.

Mikäli isometristä maastavetotestiä käytetään korvaamaan taakankantoa, vähintään omaa kehon painoa vastaava tulos kirjataan PVSAP HCM järjestelmän infotyypille IT9025 kohtaan "Taakankanto" tuloksena 100 metriä, mikä vastaa testissä tason 1 alarajaa.



Kuva 5. Isometrinen maastavetotesti.

## 11 Tulosten muodostuminen

Lihaskuntotestin 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 pituushyppytulos: 2,33 m → 46,6 pistettä (tulos \* 20)

Toistokyykkytulos

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

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

Lihaskuntotestin yhteispistemäärä lasketaan täysin pisteinä ilman pyöristyksiä: 112 pistettä (46+35+31 = 112).

Ammattisotilailla fyysisen toimintakyvyn taso määräytyy kestävyystestin, lihaskuntotestin ja taakankantotestin perusteella, näistä alimman saavutetun luokituksen mukaan.

Esimerkiksi:

Kestävyystestin tulos 2350 m → kestävyystaso 2

Lihaskuntotestin pisteet 112 → lihaskuntotaso 4

Taakankanto 125 m → taso 3

Fyysisen toimintakyvyn (FYTOKY) taso → 2

Varusmiehillä, reserviläisillä ja siviilihenkilöstöllä fyysisen toimintakyvyn taso määräytyy kestävyystestin ja lihaskuntotestin perusteella, näistä alimman saavutetun luokituksen mukaan.

Esimerkiksi:

Kestävyystestin tulos 2350 m → kestävyystaso 2

Lihaskuntotestin pisteet 112 → lihaskuntotaso 4

Fyysisen toimintakyvyn (FYTOKY) taso → 2.

Kriisinhallintatehtävien valinnoissa käytetään ainoastaan 12 minuutin juoksutestiä, jonka minimivaatimuksina ovat esikuntatehtävissä 2300 metriä ja operatiivisissa tehtävissä 2500 metriä.

## 12 Testaajaoikeudet (lisenssit)

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

### 12.1 Kuntotestaaja

Puolustusvoimien palkattuun henkilökuntaan kuuluva kuntotestaaja on oikeutettu johtamaan henkilökunnan, varusmiesten ja reserviläisten testejä, sekä valintatilaisuuksiin liittyviä kuntotestejä (mm. aliupseerin virka, upseerikoulutus, kansainväliset tehtävät).

Fyysisen toimintakyvyn osaamiskeskuksen ylläpitämä PVMoodle Puolustusvoimien kuntotestaaja -kurssin hyväksytyt suorittaminen antaa teoriaperusteet kuntotestaajan näyttökokeen suorittamiselle.

Teoriaosaaminen todennetaan PVMoodlesta tulostettavalla todistuksella, joka on voimassa 12 kuukautta käytännön näyttökokeen suorittamiseksi. Hallintoyksiköt järjestävät kuntotestaaja -lisenssiin oikeuttavat näyttökokeet lihaskuntotestistä ja 12 minuutin juoksutestistä. UKK-kävelytestin ja/tai taakankantotestien näyttö annetaan vastaavin perustein, mutta vain niiden testaajien toimesta, jotka johtavat kyseisiä testejä.

Hallintoyksikkö määrittää näyttökokeen vastaanottajat, joilla on voimassa oleva Puolustusvoimien kuntotestaaja -lisenssi ja ovat kokeneita testaajia. Hyväksytyin näyttökokeen jälkeen hallintoyksikön päällikkö voi päiväkäskyttää kuntotestaajaoikeuden koulutetulle henkilölle. Puolustusvoimien kuntotestaajan lisenssi on voimassa 50 vuotta. Hallintoyksikön päällikkö ratkaisee henkilön lisenssin päättymisen sen voimassaolon aikana.

Aiemmin myönnetyt palkatun henkilöstön ja varusmiesten kuntotestaajaoikeudet (Lisenssit L12TOfy001 ja L12TOfy002) hyväksi luetaan sellaisenaan, kun hallintoyksikössä päiväkäskytetään kuntotestaajalisenssi. PVSAP MILFIT -roolit myönnetään toimintamallin mukaisesti.

## **12.2 Reserviläistestaajakouluttaja (AVTOPJO, koodi 930)**

Reserviläistestaajakouluttaja on oikeutettu johtamaan Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen ja maanpuolustusjärjestöjen reserviläisten kuntotestaajakoulutusta ja reserviläisten kuntotestejä.

Urheilukoulu toteuttaa reserviläistestaajakouluttajakoulutuksen. Uudenmaan aluetoimiston päällikkö myöntää lisenssit kurssin hyväksytysti suorittaneille reserviläisille Urheilukoulun johtajan esityksestä. Lisenssi (930) kirjataan AVTOPJO järjestelmään.

## **13 Testitulosten hallinnointi ja toiminnan resursointi**

Henkilökunnan ja varusmiesten testitulosten tallentaminen on kuvattu PVSAP HCM MILFIT toimintamalli -asiakirjassa. Reserviläisten testitulokset tallennetaan operatiivisen alan tietojärjestelmään. Hallintoyksikkö vastaa testaustoiminnassa tarvittavien välineiden ja varusteiden hankinnasta sekä näiden ylläpitoon liittyvistä kustannuksista.