



13.5.2016

Pv joukko-osastot

PUOLUSTUSVOIMIEN HALLINTO PVHSM 001 -PESUUNNOS (PVHallinto 2015) HK 414

PALKATUN HENKILÖSTÖN KENTTÄKELPOISUUS JA FYYSINEN TYÖKYKY

Normikokoelman lyhenne

PVHSMK - PEKOULOS

Normin numero

PEKOULOS, HL1175

Peruste

Laki puolustusvoimista 551/2007
Puolustusministeriön asetus 1253/14.12.2007
Hallinnollinen määräys Fyysisen toimintakyvyn perusteet
Pääesikunnan työjärjestys 2015 (HK675/30.12.2014)

Normin voimassaoloaika

1.5.2016 alkaen toistaiseksi

Laatija

Pääesikunnan koulutusosasto

Ylläpitäjä

Pääesikunnan koulutusosasto

Kumoaa

PEHENKOS normi HK63/24.1.2014 PEHENKOS PALKATUN HENKILÖSTÖN KENTTÄKELPOISUUS JA FYYSINEN TYÖKYKY

Säilytys

Sähköinen arkistointi
- Puolustusvoimien asianhallintajärjestelmä/Puolustusvoimien normitietokanta
Pysyvästi säilytettävät normikokoelmat
- Pääesikunnan kirjaamo

SISÄLLYSLUETTELO

1 KENTTÄKELPOISUUDEN JA FYYSISEN TYÖKYVYN YLLÄPITÄMINEN	3
1.1 Yleistä	3
1.2 Työntekijän vastuu	3
1.3 Työterveyshuollon vastuu	4
1.4 Kuntotestaajan sekä liikuntakasvatushenkilöstön vastuu	5
1.5 Esimiehen vastuu	5
1.6 Johdettu viikkoliikunta työaikana	6
1.7 Viikkoliikuntaa täydentävät tukimuodot	7
1.8 Liikuntapäivät	8
1.9 Taukoliikunta	8
1.10 Työmatkaliikunta	9
1.11 Lepojalla tapahtuva liikunta	9
1.12 Liikunta- ja terveystyöskyttytymisen ohjaus	9
2 KENTTÄKELPOISUUDEN JA FYYSISEN TYÖKYVYN SEURANTA	10
2.1 Yleistä	10
2.2 Osallisuusvelvollisuus	10
2.3 Fyysisistä työkykyä arvioivat kuntotestit ja niiden turvallisuus	12
2.3.1 Kestävyystestit	12
2.3.2 Lihaskuntotestit	14
2.3.3 Kehonkoostumus	14
2.4 Kenttäkelpoisuutta arvioivat kenttätestit	15
2.4.1 Palvelusammunnat	15
2.4.2 Kartanluku ja suunnistus	16
2.4.3 Marssit	16
2.4.4 Uinti ja hengenpelastus	17
2.5 Muutokset ja korvaavuudet kenttäkelpoisuustesteissä	18
2.6 Kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn määrittäminen	19
2.7 Kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn suoritusvaatimukset sekä vaikutukset tehtävä- ja urasuunnitteluun	19
2.8 Vakuutusurva	20
2.9 Seurantajärjestelmä ja resurssit	21
2.9.1 Henkilöstö ja testaajapätevyys	21
2.9.2 Tilat ja välineistö	22
2.9.3 Tietojärjestelmät	22
2.9.4 Testeistä annettava palaute	22

1 KENTTÄKELPOISUUDEN JA FYYSISEN TYÖKYVYN YLLÄPITÄMINEN

1.1 Yleistä

Ammattisotilaan perustaitojen ja fyysisen kunnan vaatimukset on määritetty laissa puolustusvoimista sekä puolustusministeriön asetuksessa. Puolustusvoimien normaali- sekä poikkeusolojen tehtävät asettavat erityisvaatimuksia ammattisotilaan ja palkatun henkilöstön sijoituskelpoisuudelle, toimintakyvylle ja ikärakenteelle. Henkilöstön käytettävyys poikkeusolojen kokoonpanoissa sekä normaaliolojen työkyvyn ylläpitäminen ovat työnantajan ja työntekijän yhteinen asia. Henkilöstö on puolustusvoimien tärkein voimavara sekä kallein investointi. Asejärjestelmien ja tietotekniikan jatkuvan kehittämisen ohella sotilaallisessa maanpuolustuksessa edistetään sekä ylläpidetään henkilöstön hyvinvointia. Ammattisotilaille on laissa säädetyn velvoitteensa noudattamiseksi järjestettävä tarkoituksenmukaiset resurssit työnantajan tukemaan liikuntaan. Fyysisellä kunnolla ja liikunta-aktiivisuudella on tutkimusten mukaan positiivinen yhteys terveyteen, työkykyyn ja työn tuottavuuteen. Hyväkuntoisella ja liikunnallisesti aktiivisella työntekijällä on keskimäärin vähemmän sairauspoissaoloja kuin huonompikuntoisella työntekijällä. Myös siviilihenkilöstön työkyvyn tukeminen liikunnan keinoin on edellä mainituista syistä perusteltua.

Tässä hallinnollisessa määräyksessä esitetään puolustusvoimien ammattisotilaan ja palkatun henkilöstön kenttäkelpoisuuden sekä fyysisen työkyvyn ylläpito (osa 1) ja seuranta (osa 2). Määräyksen sisältöä täydentävät puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja sekä liikuntakoulutuksen käsikirjat, joissa järjestelmään kuuluva kuntotestaustoiminta, mukaan lukien palautteen antaminen sekä liikuntaneuvonnan toteuttaminen on esitetty yksityiskohtaisesti. Asiakirjassa käytetyt keskeisimmät käsitteet on määritelty Pääesikunnan hallinnollisessa määräyksessä ”Fyysisen toimintakyvyn perusteet”.

1.2 Työntekijän vastuu

Puolustusvoimien työntekijöillä on henkilökohtainen vastuu oman kenttäkelpoisuutensa ja fyysisen työkykynsä ylläpidosta. Fyysinen työkyvyn kehittäminen liikunnan keinoin toteutetaan pääosin vapaa-aikana. Kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn seurantajärjestelmän piiriin kuuluvalla henkilöllä on mahdollisuus ylläpitää fyysistä työkykyään ja kenttäkelpoisuuttaan työnantajan tarjoamin palveluin. Työntekijöillä tulisi olla mahdollisuus osallistua hallintoyksikön liikuntapalveluiden suunnitteluun esimerkiksi työhyvinvointitoimikunnissa.

Ammattisotilaan on lakisääteisesti (laki puolustusvoimista, 11.5.2007/551, § 43) ylläpidettävä työtehtäviensä ja sodanajan sijoituksensa edellyttämää kuntoa sekä ammattitaitoa. Tämän lisäksi Puolustusministeriön asetuksessa (1253, 4. luku, § 14) todetaan, että ammattisotilaan perustaidot ja kunto arvioidaan säännöllisesti testien sekä terveystarkastuksen perusteella. Jos ammattisotilaan perustaidot ja kunto eivät vastaa hänen tehtävänsä asettamia vaatimuksia, on hän velvollinen toteuttamaan ammattisotilaalle laaditun harjoitusohjelman.

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.

Siviilihenkilö on velvollinen käymään työterveyslääkärin tarkastuksessa ennen seurantajärjestelmään kuuluvan testaustoiminnan aloittamista. Puolustusvoimien työntekijä on lisäksi velvollinen käymään työterveyslääkärin tarkastuksessa ennen seurantajärjestelmään kuuluvaan kunto-testiin osallistumista, mikäli edellisestä testistä on kulunut yli kolme vuotta. Henkilö, joka kuntotestauksen seulontavaiheissa todetaan riskiryhmään kuuluvaksi, on velvollinen menemään työterveyshuollon tarkastukseen. Hän on lisäksi velvollinen ilmoittamaan esimiehelleen, mikäli hänen työ- tai toimintakykynsä on rajoittunut nykyisissä työtehtävissä.

Työntekijä on velvollinen tarkistamaan itseään koskevien tietojen oikeellisuus henkilöstötietojärjestelmän henkilötiedoista. Virheellisistä tiedoista tulee ilmoittaa välittömästi yksikön liikuntavastaavalle, jonka tehtävänä on tietojen oikaiseminen.

1.3 Työterveyshuollon vastuu

Työterveyshuollon vastuulla on työntekijöiden terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn edistäminen työuran eri vaiheissa yhteistoiminnassa työnantajan sekä työntekijän kanssa. Työterveyshuolto tekee päätöksen riskiryhmään kuuluvien henkilöiden kuntotestausmenetelmästä. Riskiryhmään kuuluvat henkilöt seulotaan riskikartoituksella, kuntotestin ennakkokyselyllä sekä testin aikaisella havainnoinnilla. Eri seulontavaiheissa voidaan testattavalla havaita kohonnut riski testin suorittamiselle, jolloin työterveyshuolto tekee henkilölle terveystarkastuksen. Terveystarkastuksen perusteella lääkäri antaa kirjallisen lausunnon siitä, voidaanko kunto- tai kenttäkelpoisuustesti suorittaa sekä määrittää toteutettavan testimenetelmän. Työterveyshuolto ohjaa tarvittaessa riski-

ryhmään kuuluvan henkilön jatkotutkimuksiin, kuntoutukseen tai määrää hänelle liikuntareseptin.

Työterveyslääkäri voi terveydellisistä syistä vapauttaa sotilashenkilön kenttäkelpoisuustesteistä joko määräajaksi tai pysyvästi. Sairauden vuoksi toistuvasti vapautettujen sotilaiden työkyky tulee selvittää työterveydenhuollon toimenpitein ja tarvittaessa heidän palveluskelpoisuusluokkansa tulee tarkistaa. Kenttäkelpoisuustesteistä sairauden takia vapautettu henkilö ei ole kenttäkelpoinen ennen kuin hän on suorittanut hyväksytysti vaadittavat testit.

1.4 Kuntotestaajan sekä liikuntakasvatushenkilöstön vastuu

Kuntotestaajan vastuulla on laadukas, luotettava ja turvallinen testaus-tapahtuma, mikä sisältää varsinaisen testin lisäksi testitulosten analysoinnin, liikuntaneuvonnan sekä tietojen arkistoinnin. Liikuntaneuvonta toteutetaan luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa, jossa testitulosten perusteella testattavaa pyritään kannustamaan myönteisessä hengessä fyysisesti aktiiviseen ja terveelliseen elämäntapaan. Testitulosten käsittely sekä tallentaminen henkilöstöhallinnon tietojärjestelmään PV SAP HCM toteutetaan yksityisyyden suojaa arvostaen ja sen hallintoyksikön toimesta, joka testit on vastaanottanut. Kuntotestaaja vastaa riskiryhmään kuuluvan henkilön ohjaamisesta työterveyshuollon tarkastukseen.

1.5 Esimiehen vastuu

Joukon johtaja vastaa joukkonsa sodan ajan suorituskyvystä. Hallintoyksikön päällikkö voi asettaa fyysisesti vaativissa tehtävissä toimiville ammattisotilaille sekä siviileille tästä normista poikkeavia fyysisen toimintakyvyn ja kenttäkelpoisuuden lisävaatimuksia.

Esimiesten tehtävänä on tukea henkilöstönsä rauhan ajan toiminta- ja työkyvyn ylläpitoa sekä reserviin koulutettavien asevelvollisten myönteisten liikunta-asenteiden vahvistamista. Näiden tehtävien toteuttamiseksi esimiesten tulee jakaa työntekijöilleen tietoa fyysisen kunnon yhteyksistä sodan ajan toimintakykyyn sekä rauhan ajan työkykyyn ja terveyteen. Esimiehen tulee lisäksi luoda alaisilleen mahdollisuus osallistua johdettuihin liikuntatapahtumiin. Hänen tulee myös omalla esimerkillään kannustaa osallistumaan liikuntatapahtumiin sekä luoda liikuntamyönteinen ilmapiiri työyhteisöönsä.

Esimiesten tulee huolehtia alaistensa kenttäkelpoisuudesta ja työkyvystä sekä olla tietoisia niissä tapahtuneista muutoksista. Esimiehen tulee ohjata alainen lääkärintarkastukseen, mikäli alaisen fyysinen työkyky tai

toimintakyky on alentunut tai rajoittunut. Fyysistä toimintakykyä ja kenttäkelpoisuutta käsitellään kehityskeskusteluissa. Kehityskeskustelussa arvioidaan ammattisotilaan kykyä toimia sodanajan sijoituksensa mukaisissa tehtävissä sekä suunnitellaan osallistuminen kunto- ja kenttäkelpoisuustesteihin. Työntekijöitä kannustetaan kehityskeskusteluissa liikunnalliseen elämäntapaan omatoimisen liikunnan sekä työntäjän tarjoamin keinoin.

1.6 Johdettu viikkoliikunta työaikana

Viikkoliikunnan tarkoituksena on ylläpitää siihen osallistuvien henkilöiden kenttäkelpoisuutta ja fyysistä työkykyä. Viikkoliikunta on yhteiskeskekseltään kahden (2) tunnin viikoittainen johdettu liikuntaharjoitus. Viikkoliikunta voidaan myös jakaa useammaksi harjoitusjaksoksi, kuitenkin siten, että yhden harjoituksen kesto on vähintään puoli tuntia. Ammattisotilailla on lakisääteiseen velvoitteeseen perustuen oikeus osallistua viikkoliikuntaan. Ammattisotilaan osallistuminen viikkoliikuntaan työaikana edellyttää vuosittain kuntotestien suorittamisen. Siviilihenkilöstölle pyritään luomaan mahdollisuus osallistua viikkoliikuntaan. Siviilihenkilöstön osallistuminen viikkoliikuntaan työaikana edellyttää vuosittain kestävyystestin suorittamisen.

Säännöllisellä työajalla toteutettava viikkoliikunta on pääsääntöisesti ohjattua tai muuten kontrolloitua liikuntaa. Viikkoliikunta ja harjoituskerat suunnitellaan sekä sovitaan etukäteen yhdessä esimiesten kanssa. Pääsääntöisesti viikkoliikunta alkaa työpaikalta ja päättyy työpaikalle. Työntekijä on tällöin työaikaseurannassa sisään kirjautuneena. Viikkoliikunnan tulisi sisältää monipuolisesti fyysistä toimintakykyä ja sotilastaitoja kehittäviä liikuntalajeja. Liikunnan tulisi palvella kuormitukseltaan sekä taitovaatimuksiltaan kaikkia henkilöstö-, ikä- ja kuntoryhmiä. Työnantajalla ei ole kuitenkaan velvollisuutta järjestää liikuntaa kaikkien toiveiden mukaisesti. Työntekijät voivat osallistua viikkoliikuntaan työn lomassa, silloin kun heidän työtä koskevat aikataulunsa sen sallivat.

Viikkoliikunnan järjestelyissä on otettava huomioon paikalliset liikuntaolosuhteet, liikuntatapahtumia ohjaava henkilöstö sekä ulkopuolelta saatavat palvelut ja niiden kustannukset. Työnantaja pyrkii tukemaan henkilöstönsä liikunnan harrastamista muun muassa lainaamalla puolustusvoimien käyttöön hankittuja laadukkaita liikuntavälineitä. Viikkoliikuntaan osallistumisesta ei saa aiheutua haitta- tai ylityökorvauksia. Mikäli ohjattujen tilaisuuksien järjestämiseen on rajalliset mahdollisuudet, henkilöstön kontrolloidusta liikunnasta annetaan hallintoyksikkö- tai työpistekohtaiset ohjeet. Viikkoliikunta voi olla yksinkertaisimmillaan esimerkiksi suunnitelman mukainen kävely- tai hölkkälenkki, kuntosali-

harjoittelu varuskunnan omalla salilla tai työnantajan varaamalla vakio-
vuorolla ulkopuolisella salilla.

Toiminnan lähtökohtana on, että liikunta perustuu hallintoyksikön pääl-
likön (vast) hyväksymään suunnitelmaan. Suunnittelu ja valvonta voi-
daan toteuttaa sähköisellä kalenteritoiminnolla tai esimerkiksi kirjaamal-
la liikuntaan osallistuvan henkilön nimi, työpiste sekä lähtö- ja paluuai-
ka työpaikan tai ulkopuolisen palveluiden tuottajan ylläpitämään kuntovih-
koon (vast). Henkilö vahvistaa osallistumisensa liikuntaan allekirjoituk-
sellaan.

1.7 Viikkoliikuntaa täydentävät tukimuodot

Viikkoliikuntaa ja vapaa-ajan liikuntaa voidaan täydentää muilla tuki-
muodoilla, mikäli hallintoyksikön liikuntaolosuhteet ovat rajalliset. Täy-
dentäviä tukimuotoja voidaan lisäksi käyttää, mikäli työntekijällä ei ole
työn luonteen vuoksi mahdollisuutta osallistua normaaliin viikkoliikun-
taan tai hänellä ei ole mahdollisuutta poistua työpisteeltään työpäivän
aikana. Täydentäviä tukimuotoja ovat muun muassa asiakassopimuk-
set paikallisten liikuntapalvelutarjoajien (esim. työnantaja maksaa 50 %
uimalipusta) kanssa sekä liikuntasetelien (vast.) jakaminen.

Täydentävien tukimuotojen valinta edellyttää hallintoyksikön johdon ar-
viota ja sen perusteella tehtyä päätöstä resurssien käytöstä. Lähtökoh-
tana tulee kuitenkin olla työnantajan omien tilojen ja liikunta-alan henki-
löstön hyödyntäminen. Hallintoyksikön tekemässä päätöksessä on otet-
tava lisäksi kantaa omien liikuntatilojen kehittämiseen liikuntaseteleiden
vaihtoehtona. Liikuntaseteleiden jakoperusteena voidaan edellyttää
työntekijän tai työnantajan liikunta-asiiantuntijan laatimaa liikuntasuunni-
telmaa. Viikkoliikuntaa täydentävien tukimuotojen tulisi tukea liikunnan
säännöllistä harrastamista.

Verohallituksen mukaan työnantaja voi tukea työntekijänsä liikunta- ja
kulttuuriharrastuksia verottomasti enintään 400 euroa henkilöä kohden
vuodessa. Tähän summaan määritetään kuuluvaksi kaikki sellaiset har-
rastukset, joihin työntekijä voi itse valita toiminnan kohteen ja ajan.
Työnantaja on veloitettu seuraamaan verovapaan edun toteutumista
henkilötasolla.

Veroton henkilökuntaetu, kuten liikuntaseteli, on tarkoitettu ainoastaan
edun antajaan työ- tai virkasuhteessa olevalle henkilölle. Henkilökunta-
etujen verovapauden edellytyksenä on, että etu on samanlaisena kaik-
kien työntekijöiden käytettävissä. Verovapauden edellytykseksi kuiten-
kin riittää, että kaikki halukkaat saavat edun. Vaikka osa henkilökun-
nasta jättäisi mahdollisuuden käyttämättä, etu on silti sen käyttäjille ve-
rovapaa.

Työntekijöiden liikunnan tukemisesta aiheutuvat kustannukset tulee huomioida hallintoyksikön vuosittaiseen toiminta- ja taloussuunnitelmassa. Lisätietoja liikuntaeduista sekä niihin liittyvistä ohjeista saa verohallituksen verkkosivuilta.

1.8 Liikuntapäivät

Palkatulle henkilöstölle voidaan järjestää sekä kevät- että syyskaudella johdettu liikuntapäivä (1/2 - 1 pv). Näihin tilaisuuksiin osallistuminen on henkilöstölle työaikaista palvelusta. Päivien tavoitteena on luoda liikunnallisin keinoin virkistystä ja vaihtelua sekä edistää työyhteisön työilmapiiriä ja sosiaalisia suhteita. Samalla sen tulisi edistää osallistujien liikunta-aktiivisuutta.

Liikuntapäivä voidaan toteuttaa joko yhdessä varusmiesten kanssa varuskunnallisena liikuntapäivänä tai hallintoyksikön päällikön (vast) hyväksymällä tavalla henkilökunnan tapahtumana. Esikunnissa ja laitoksissa järjestelyt toteutetaan paikallisten ohjeiden mukaisesti. Liikuntapäivästä tulee aina laatia käsky, jossa selvitetään perusteet osallistuville mahdollisesti maksettavista matkakustannusten korvauksista. Liikuntapäivät järjestetään pääsääntöisesti siten, ettei niistä aiheudu päiväraha- ja virkamatkakustannuksia. Hallintoyksikön päällikkö (vast.) voi kuitenkin poikkeustapauksissa hyväksyä liikuntapäivän toteutettavaksi tavalla, joka edellyttää matkakustannusten korvauksena päivärahaa.

1.9 Taukoliikunta

Työajalla toteutettavan taukoliikunnan tavoitteena on virkistää mieltä ja elvyttää työssä väsyneitä lihaksia. Taukoliikuntaa harjoitetaan pääosin työpisteessä. Työntekijöillä on johdon tuki ja hyväksyntä toiminnalle ja mahdollisuus osallistumiseen. Tavoitteena on että työntekijät omaksuvat taukoliikunnan osaksi jokapäiväistä työrutiiniaan.

Taukoliikuntaa voidaan kehittää muun muassa seuraavin toimenpitein:

- työpisteen koulutuspäivän aiheeksi valitaan taukoliikunta ja sen toteuttaminen
- hallintoyksikön liikuntakasvatusupseeri tai työterveyshenkilö suunnittelee taukoliikunnan toteutusmuodot yhdessä työpisteen johdon kanssa ja opastaa työntekijöitä taukoliikunnan harjoittamisessa
- hallintoyksiköittäin voidaan toteuttaa erilaisia liikunnallisia teemajaksoja ja projekteja, jotka tähtäävät henkilöstön liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen.

1.10 Työmatkaliikunta

Työnantaja voi tukea työmatkaliikuntaa muun muassa järjestämällä työpaikalle asianmukaiset peseytymis- ja pukeutumistilat. Työnantaja voi myös järjestää polkupyörien ja muiden välineiden asianmukaisen säilytyksen. Muita mahdollisuuksia ovat muun muassa vaikuttaminen kevyen liikenteen väyläverkoston kehittämiseen sekä talvikunnossapiinon.

1.11 Lepojalla tapahtuva liikunta

Työntekijöillä on mahdollisuus käyttää lepoaikaansa (ruokailutauko) liikkumiseen. Työpäivän katkaiseva ”ruokatuntiliikunta” edistää yksittäisen työntekijän sekä koko työyhteisön työvireyttä. Työntekijöille tulee antaa tietoa ja valmiita käytännön malleja tavoista, joilla ruokailutaukoliikuntaa voidaan toteuttaa.

1.12 Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen ohjaus

Ihmisen toimintakyky muodostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja eettisestä toimintakyvystä. Siksi on tärkeää, että hallintoyksiköissä tuetaan ihmisen kokonaisvaltaista toimintakyvyn kehittymistä. Hallintoyksiköissä tulee järjestää koulutus- ja valistustilaisuuksia, joissa annetaan tietoiskuja terveys- ja ravintokäyttäytymisestä, henkisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun ylläpitämisestä sekä kokonaisvaltaisesta elämänhallinnasta. Työuupumuksen taustalla ei aina ole liiallinen kuormittuminen työssä vaan kokonaiselämänhallintaan liittyvät ongelmat.

Ohjaustyö toteutetaan yhteistyössä henkilöstöjohdon, työterveyshuollon sekä ravitsemus- ja liikunta-alan asiantuntijoiden kanssa. Ohjaustyön painopiste tulee kohdentaa henkilöihin, joiden työkyky tai toimintakyky on alentunut. Ohjaustyössä on hyvä pyrkiä ennaltaehkäisevään toimintaan sekä varhaiseen puuttumiseen. Syväjohtamisen kulmakivet yksilöllinen kohtaaminen, älyllinen stimulointi, luottamuksen rakentaminen ja avoin vuorovaikutus ovat ohjaustyön perustana myös terveellisten elintapojen sekä elinikäisen liikuntaharrastuksen vahvistamiselle.

2 KENTTÄKELPOISUUDEN JA FYYSISEN TYÖKYVYN SEURANTA

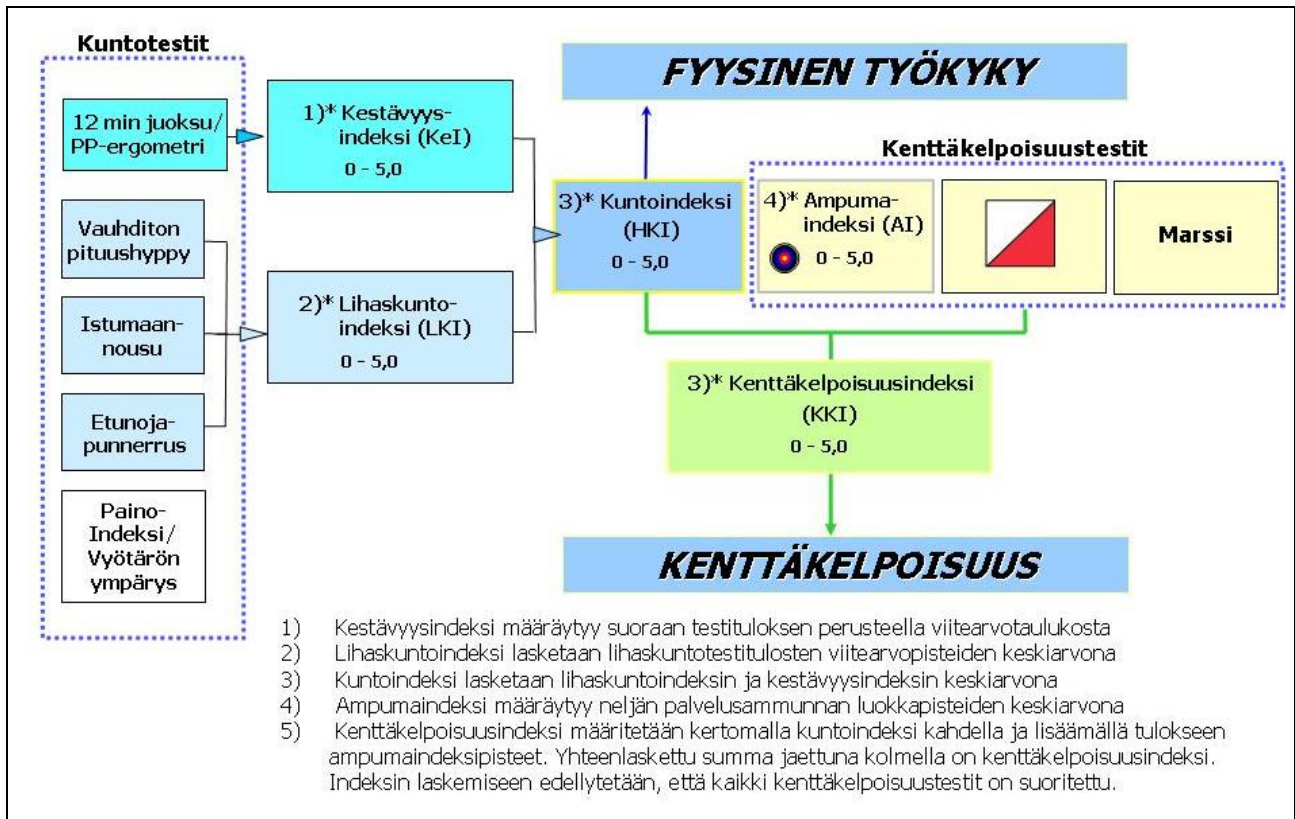
2.1 Yleistä

Kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn seuranta koostuu testitapahtumista, mittalaitteista, testimenetelmistä sekä henkilöstövoimavaroista ja tietojärjestelmistä. Niiden avulla tuotetaan vuosittain puolustusvoimien palkatun henkilöstön toimintakyvyn ja kenttäkelpoisuuden tunnuslukuja sekä seurataan niissä tapahtuvia muutoksia.

Henkilökohtaisen fyysisen työkyvyn tavoitteena voidaan pitää tasoa, jolla työntekijälle jää työpäivän jälkeen riittävästi toimintakykyreserviä nauttia vapaa-ajastaan. Tämä edellyttää, että kestävyys- ja lihaskunto-testeissä arvioitavat ominaisuudet ylläpidetään vähintään tyydyttävällä tasolla (kuntoindeksi $\geq 1,5$) koko työuran ajan.

2.2 Osallistumisvelvollisuus

Jokaisen palveluskelpoisuusluokkaan A kuuluvan alle 50 -vuotiaan ammattisotilaan velvollisuus on osoittaa kenttäkelpoisuutensa ja fyysisen työkykynsä taso vuosittain järjestettävissä kenttäkelpoisuus- ja kuntotesteissä (kuva 1). Iältään 50–55 -vuotiaat ammattisotilaat ovat velvollisia osoittamaan fyysisen työkykynsä vuosittaisissa kuntotesteissä, mutta he voivat vapaaehtoisuuteen perustuen osallistua myös kenttäkelpoisuutta arvioiviin testeihin. Palveluskelpoisuusluokkaan B kuuluva ammattisotilas voi osallistua kenttäkelpoisuus- ja kuntotesteihin työterveyslääkärin luvalla. Siviilihenkilöstö voi osallistua testeihin vapaaehtoisuuteen perustuen.



Kuva 1. Kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn perustestit sekä indeksit

Puolustusvoimien kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn testeihin kuuluvat:

- 1) Fyysistä työkykyä arvioivat kuntotestit
 - kestävyystestit
 - lihaskuntotestit
- 2) Kenttäkelpoisuutta arvioivat kenttätestit
 - palvelusammunnat
 - kartanluku ja suunnistussuoritus
 - jalka-, polkupyörä- tai hiihtomarssisuoritus.

Kuntotestien seurantajärjestelmästä vastaa Pääesikunnan koulutusosasto. Kuntotestien rinnalle kukin puolustushaara voi luoda omia tehtäväkohtaisia testejä, joiden tarkoituksena on arvioida eri sotilastehtävien erityispiirteitä puolustushaarojen sekä aselajien näkökulmasta.

Kunto- ja kenttäkelpoisuustesteihin osallistumisesta ei saa aiheutua haitta- tai ylityökorvauksia. Virkamatkustamista kenttäkelpoisuustestien suorittamiseksi tulee välttää. Kenttäkelpoisuustestit suoritetaan ensisi-

jaisesti henkilön omassa hallintoyksikössä. Mikäli olosuhteista tai henkilön työtilanteesta johtuen testien suorittaminen ei ole mahdollista oman hallintoyksikön testeissä, voi esimies myöntää testien suorittamiseen vapaata muusta palveluksesta työn sallimissa puitteissa. Tarvittaessa työnantaja voi järjestää yhteiskuljetuksen testipaikalle. Testit pyritään järjestämään siten, että henkilö tulee ensin työpaikalle ja testin päätteeksi palataan työpaikalle.

2.3 Fyysistä työkykyä arvioivat kuntotestit ja niiden turvallisuus

Ohjeet kuntotestien suorittamisesta, järjestämisestä, turvallisuudesta ja laadusta on esitetty puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirjassa. Kuntotestien viitearvaluokittelu on esitetty liitteessä 1.

Puolustusvoimien kuntotestauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuvat terveet tai työterveyshuollolta luvan saaneet henkilöt. Testiturvallisuuden lisäämiseksi on testattavien aina täytettävä ennen kuntotesteihin osallistumista ennakkokyselylomake. Ennakkokyselylomakkeen tietojen perusteella testaaja päättää testiin osallistumisen tai lähettää testattavan lääkärintarkastukseen. Ennakkokyselylomake on puolustusvoimien asiakirjahallintajärjestelmän lomaketietokannassa. Kuntotesteihin osallistuva työntekijä vastaa osaltaan oman testinsä turvallisuudesta antamalla testaajalle totuudenmukaisen tiedon terveydentilastaan. Mikäli henkilö on epävarma terveydentilastaan, hänen tulee käydä lääkärintarkastuksessa ennen kuntotestausta. Testaaja voi myös epäselvissä tilanteissa ohjata henkilön lääkärin tarkastukseen ennen kuntotestien suorittamista.

Kenttäkelpoisuus-, kestävyys- tai lihaskuntotestejä ei saa suorittaa samana päivinä pl. palvelusammunnat. Kutakin testiä kohden on varattava vähintään yksi vuorokausi elimistön palautumiseen sekä vammojen ennaltaehkäisyyn. Testitilaisuuksia voidaan järjestää useammin, jotta työntekijän on mahdollisuus korottaa testituloksiaan. Jos työntekijä aikoo korottaa aiemmin suoritettua testitulostaan, on hänen ilmoitettava testaajalle, 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.

2.3.1 Kestävyystestit

Aerobista kapasiteettia eli kestävyyskuntoa arvioidaan vuosittaisilla kestävyystesteillä. Kestävyys on tärkeä osa yksilön fyysistä toimintaky-

kyä, mikä vaikuttaa myös henkilön kenttäkelpoisuuteen, työkykyyn ja terveyteen. Puolustusvoimien kestävyystestit ovat

- 12 minuutin juoksutesti
 - sotilaat ja siviilit
- epäsuora maksimaalinen polkupyöraergometritesti
 - sotilaat
- epäsuora submaksimaalinen polkupyöraergometritesti
 - sotilaat lääkärin määräyksellä sekä siviilit
- UKK-kävelytesti
 - siviilit

12 minuutin juoksutesti on pakollinen kaikille alle 40 -vuotiaille sotilaille sekä kaikille sotilaallisiin kriisinhallinta- tai sotilastarkkailijatehtäviin ha-
keutuville henkilöille. Sotilaslentäjien (=Suomen lentomerkkiä kantava ohjaaja sekä tähystäjä) vuosittaisena kestävyystestinä voidaan edelli-
sestä poiketen käyttää vuositarkastuksen yhteydessä suoritettavaa pol-
kupyöraergometritestiä.

Juoksutesti voidaan korvata kotimaan tehtävissä maksimaalisella pol-
kupyöraergometritestillä samana vuonna, jona henkilö täyttää 40 vuot-
ta. Kestävyystestiin voi osallistua vuoden aikana useampia kertoja niin,
että tulosta voi tarvittaessa parantaa. Kestävyystestin perusteella hen-
kilölle määritetään kestävyysindeksi.

Henkilön, jonka kestävyystestissä saavuttama tulos jää luokkaan heik-
ko tai välttävä (kestävyysindeksi < 1,5), on ennen seuraavaa kestä-
vyystestiä käytävä työterveyslääkärin tarkastuksessa. Tarkastuksessa
arvioidaan henkilön terveydentila kestävyystestin suorittamisen kannal-
ta. Työterveyslääkäri voi terveydellisistä syistä vapauttaa alle 40 vuoti-
aan sotilashenkilön juoksutestistä ja määrätä hänen testimenetelmäksi
submaksimaalisen tai maksimaalisen polkupyöraergometritestin tai tar-
vittaessa kliinisen rasituskokeen. Henkilö voidaan myös vapauttaa kes-
tävyystesteistä joko määräajaksi tai pysyvästi, mutta tällöin henkilön
palveluskelpoisuusluokka on arvioitava uudelleen.

Siviileillä kestävyys arvioidaan ikään katsomatta ensisijaisesti submak-
simaalisella polkupyöraergometritestillä. Kuntoliikuntaa säännöllisesti
harrastaneet siviilihenkilöt voivat osallistua myös juoksutestiin. Vähän
tai ei lainkaan liikuntaa harrastavien siviilihenkilöiden kestävyystestinä
voidaan käyttää myös UKK-kävelytestiä.

Kestävyydestiin osallistuvalla henkilöllä tehdään aina riskikartoitus, jonka tarkoituksena on parantaa testiturvallisuutta. Testattava vastaa siitä, että hän antaa testaajalle totuudenmukaisen tiedon terveydentilastaan. Riskikartoituslomake on puolustusvoimien asiakirjahallintajärjestelmän lomaketietokannassa.

2.3.2 Lihaskuntotestit

Tuki- ja liikuntaelinten kuntoa arvioidaan vuosittaisilla lihaskuntotesteillä. Lihaskunto on fyysisen toimintakyvyn osatekijä, millä merkittävä vaikutus henkilön kenttäkelpoisuuteen, työkykyyn sekä terveyteen. Hyvä lihaskunto vähentää vammautumiseriskiä sekä parantaa elämän laatua. Puolustusvoimien lihaskuntotestit ovat

- vauhditon pituushyppy
 - mittaa alaraajojen räjähtävää voimantuottoa
 - 3 suorituksen paras tulos

- istumaan nousu
 - mittaa vastalihasten ja lonkan koukistajien lihaskestävyyttä
 - minuutin toistotesti

- etunojapunnerrus
 - mittaa ylävartalon lihasten lihaskestävyyttä
 - minuutin toistotesti

Lihaskuntoindeksi määritetään edellä mainittujen testitulosten viitearvojen keskiarvona.

2.3.3 Kehonkoostumus

Kehon koostumuksen mittausten tavoitteena on antaa tietoa henkilön elintavoista sekä ruokailutottumuksista. Kehon koostumuksen mittaukseen sisältyvät kehon pituus ja paino sekä vyötärön ympäryys. Pituuden ja painon perusteella henkilölle lasketaan painoindeksi (BMI). Painoindeksi kuvaa painon sopivuutta ja myös rasvakudoksen määrää. Kehon koostumuksen mittausten viitearvot on esitetty liitteessä 2. Edellä mainitut mittaustulokset eivät vaikuta kunto- tai kenttäkelpoisuusindeksiin, mutta toimivat niitä täydentävinä mittauksina.

2.4 Kenttäkelpoisuutta arvioivat kenttätestit

2.4.1 Palvelusammunnat

Ammattisotilaan ampuma- ja aseenkäsittelytaidon tavoitteena on, että hän saavuttaa sekä ylläpitää vähintään tyydyttävän tason ampumatesteissä. Kenttäkelpoisuustestien palvelusammunnat koostuvat rynnäkkökivääri- ja pistooliammunnoista. Palvelusammuntojen 1-4 perusteella määritetään ammattisotilaan ampumaindeksi.

Rynnäkkökivääriammunnat:

Palvelusammunta 1 (rynnäkkökivääriammunta numero 2):

- ampumaetäisyys 150 m
- ampumataulu 03
- laukausten määrä $(5)+10=15$ ls

Palvelusammunta 2 (rynnäkkökivääriammunta numero 7)

- ampumaetäisyys 150 m
- ampumataulu 03
- laukausten määrä $(2)+4+4+4=14$ ls

Sotilaspistooliammunnat:

Palvelusammunta 3 (pistooliammunta numero 2):

- ampumaetäisyys 25 m
- ampumataulu 04
- laukausten määrä $(5)+2 \times 10=25$ ls

Palvelusammunta 4 (pistooliammunta numero 7)

- ampumaetäisyys 25 m
- ampumataulu 04
- laukausten määrä $2 \times (2+2+2+2+2) = 20$ ls

Kouluttajahenkilöstö ampuu palvelusammuntansa pääasiallisesti joukkojen ammuntojen yhteydessä. Muulle sotilashenkilöstölle palvelusammunnat järjestetään käskettynä koulutustilaisuutena, mikä on samalla kouluammuntojen johtamisen täydennyskoulutustilaisuus. Palvelusammuntoihin voi osallistua myös varusmiespalveluksen tai naisten vapaaehtoisen asepalveluksen suorittanut siviilihenkilö.

Ammunnat järjestetään noudattaen voimassa olevia maavoimien ampumaohjelmistoa, koulutusohjeita sekä varomääräyksiä. Henkilöstölle, joka ei ole suorittanut varusmiespalvelusta tai naisten vapaaehtoista asepalvelusta, on ennen ammunnan aloittamista annettava koulutus varomääräyksistä, ase- käsittelystä ja ammunnan suorittamisesta.

Työnantajan tulee mahdollistaa henkilöstönsä ampumataidon harjoittelu sekä palvelusammunnat hyväkuntoisilla aseilla. Ammuntojen yksityiskohtaiset ohjeet ja tulosvaatimukset ovat liitteessä 3.

2.4.2 Kartanluku ja suunnistus

Suunnistuksen tarkoituksena on ylläpitää ja kehittää henkilöstön maastossa liikkumisen ja kartanlukutaitoja sekä edistää suunnistusharrastusta. Ammattisotilaan on ylläpidettävä kartanluku- ja suunnistustaitonsa sellaisena, että hän

1) tuntee ja osaa tulkita ainakin seuraavia kartoja:

- opetuskartta 1: 5 000
- erikoiskartat 1: 10 000 ja 1: 15 000
- peruskartta 1: 20 000 ja 1: 25 000
- taktinen kartta 1: 50 000.

2) pystyy karttaa ja kompassia käyttäen suoriutumaan 5 kilometrin helpohkosta suunnistusradasta valoisalla puolessatoista (1½) tai pimeällä kahdessa (2) tunnissa.

Ammattisotilaan tulee vuosittain osoittaa suunnistustaitotasonsa suorittamalla hyväksytysti edellä mainitun kohdan 2 mukainen suunnistus-suoritus. Suunnistuksessa on varustuksena vapaa suunnistusasu, kartta ja kompassi. Talvella suunnistussuoritus voidaan toteuttaa hiihtosuunnistuksena edellä mainituilla perusteilla. Suunnistussuoritukseen voidaan myös lisätä kohteiden paikantamistehtäviä.

Suunnistussuoritukseksi hyväksytään myös Suomen Suunnistusliiton jäsenseurojen järjestämät kilpailut, iltarastit tai Jukolan Viesti- tapahtuman suunnistusosuus, kun rata täyttää edellä mainitun luvun 2.4.2 alakohdan 2 perusteet. Tarkemmat perusteet korvaaviin kenttäkelpoisuustesteihin osallistumiselle on ohjeistettu kohdassa 2.5.

2.4.3 Marssit

Ammattisotilaan on ylläpidettävä sellaista marssikuntoa, että hän pystyy suoriutumaan toimintakykyisenä kuudessa tunnissa 30 kilometrin hiihtomarssista, 25 kilometrin jalkamarssista tai 80 kilometrin polkupyörämarssista. Marssi tulee suorittaa vuosittain hyväksytysti kuuden tunnin tavoiteajassa seuraavassa sotilasvarustuksessa:

- kenttä- tai maastopuku,
- varsikengät tai saappaat,

- pukuun kuuluva sotilaslakki,
- sotilasmallinen selkäreppu,
- tarvittava varustus, esimerkiksi muona ja juoma sekä
- rynnäkkökivääri ja lipas.

Polkupyörämarssilla tule käyttää lisäksi pyöräilykypärää. Mikäli marssi toteutetaan muualla kuin sotilasalueella, voidaan rynnäkkökivääri ja lipas jättää turvallisuussyistä pois varustuksesta. Hiihto- ja polkupyörämarssit voidaan suorittaa joko puolustusvoimien välinein tai henkilön omilla välineillä, joiden käyttö perustuu vapaaehtoisuuteen ja henkilön omaan vastuuseen.

Kenttäkelpoisuusmarssit tulee järjestää johdettuina vähintään perusyksikkö-, esikunta-, osasto- tai muissa toimipistekohtaisissa kokonaisuuksissa. Marssit voidaan liittää myös varusmiesten marssikoulutuksen yhteyteen. Yksittäisten henkilöiden marssittaminen on kiellettyä.

Marssien järjestämisestä tulee tehdä erillinen käsky, jossa käsketään muun muassa yksityiskohtainen marssivarustus, mukaanlukien omien välineiden käyttö. Marssille nimetään johtaja, joka valvoo läsnäolollaan myös marssiturvallisuutta. Marssien järjestämistä taajama-alueilla tulee välttää. Mikäli se ei ole mahdollista, tulee marssin järjestäjän informoida tapahtumasta hätäkeskusta. Isoissakin marssiosastoissa liikuttaessa on erityistä huomiota kiinnitettävä aseiden jatkuvaan valvontaan ja turvalliseen kuljettamiseen.

Marsseille on järjestettävä asianmukainen ruoka-, juoma- ja lääkintähuolto. Marssitapahtuman johtajalla tulee olla käytössään varoajoneuvo. Henkilökunnan marsseilla on noudatettava varusmiesten marssikoulutusohjeen sekä hallinnollisen määräyksen ”Fyysisen toimintakyvyn perusteet” turvallisuusohjeita.

2.4.4 Uinti ja hengenpelastus

Ammattisotilaan uimataidon minimivaatimuksena on pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukainen yhtäjaksoinen 200 metrin uinti. Tavoitteena on 200 metrin uinti kuudessa (6) minuutissa ja hengenpelastustaito, johon kuuluu hyppy kolmen (3) metrin korkeudesta, 15 metrin sukellus, nukan kuljettaminen 25 metrin matkan sekä elvytys.

Uimataidon mittaaminen ei kuulu vuosittain suoritettaviin kenttäkelpoisuustesteihin. Uimataito testataan osana sotatieteiden kandidaatin tutkintoa ja osana aliupseerin perustason täydennyskoulutusta liittyen sekä tarvittaessa hallintoyksikössä päällikön (vast) käskemällä tavalla. Uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen turvallisuusohjeet on käsketty hallinnollisessa määräyksessä ”Fyysisen toimintakyvyn perusteet”.

2.5 Muutokset ja korvaavuudet kenttäkelpoisuustesteissä

Kunto- ja kenttäkelpoisuustesteiksi hyväksytään pääsääntöisesti vain puolustusvoimissa järjestetyt testit. Kohdan 2.4.3 kenttäkelpoisuusmarssi voidaan kuitenkin korvata massaliikuntatapahtumassa seuraavasti:

- jalkamarssisuoritus - Kesäyön marssi sotilassarjassa vähintään 30 kilometriä, Nijmegenin marssi vähintään 40 km tai maratonjuoksu (42,195 km)
- hiihtomarssisuoritus - vähintään 50 kilometrin hiihto
- polkupyörämarssisuoritus - vähintään 100 kilometrin polkupyörätahtuma.

Korvaavien suoritusten hyväksyminen kenttäkelpoisuussuoritukseksi edellyttää alla olevien asioiden huomioimista:

- suoritus pitää olla todennettavissa tapahtuman järjestäjän tekemän julkisen tuloluettelon tai muun kirjallisen todistuksen perusteella
- osallistuja toimittaa todistuksen suorituksesta hallintoyksikkönsä kenttäkelpoisuussuoritusten kirjaajalle
- todistus voi olla kirjallinen ote tuloluettelosta tai muu luotettava todistus, jolla voidaan todentaa kyseisen henkilön suoritus
- varustus korvaavissa tapahtumissa saa olla hallinnollisesta määräyksestä poiketen tapahtumaan sopiva varustus
- yleisissä massaliikuntatapahtumissa ei saa kantaa asetta
- vakuutusturva (ks kohta 2.8).

Hallintoyksikkö voi tukea työntekijöidensä osallistumista ennalta määritämiinsä tapahtumiin enintään 50 % osuudella tapahtuman osallistumismaksusta. Hallintoyksiköt itse päättävät ja tiedottavat, mitä tapahtumia tuetaan ja millä osuudella.

Korvaavista massaliikuntatapahtumista huolimatta hallintoyksiköitä veloitetaan edelleen järjestämään sotilaan ammattitaitoa ja toimintakykyä arvioivia kenttäkelpoisuustestejä. Puolustusvoimien urheilukoulun testiasemalla puolustusvoimien valtuutetun testaajan toimesta suoritettu suora maksimaalinen hapenottokykytesti hyväksytään tämän normin mukaiseksi kestävyystestiksi kansainvälisiin tehtäviin hakeutumista lukuun ottamatta. Tästä asiakirjasta poikkeavista testeistä, testimenetelmistä sekä niiden korvaavuudesta ja hyväksymisestä on annettu ohjeet hallinnollisessa määräyksessä ”Fyysisen toimintakyvyn perusteet”.

2.6 Kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn määrittäminen

Ammattisotilaan fyysistä työkykyä ilmaistaan henkilökohtaisella kuntoindeksillä (HKI). Se määräytyy lihaskuntoindeksin, joka on kolmen lihaskuntotestin viitearvopisteiden keskiarvo, sekä kestävyystestin viitearvopisteiden (=kestävyysindeksi) perusteella (kuva 1). Kuntoindeksi on lihaskuntoindeksin sekä kestävyysindeksin keskiarvo.

Kuntotestien luokitus ja indeksit ovat seuraavat:

- erinomainen (kuntoindeksi $\geq 4,5$)
- kiitettävä (kuntoindeksi $< 4,5 \geq 3,5$)
- hyvä (kuntoindeksi $< 3,5 \geq 2,5$)
- tyydyttävä (kuntoindeksi $< 2,5 \geq 1,5$)
- välttävä (kuntoindeksi $< 1,5 \geq 1,0$)
- heikko (kuntoindeksi $< 1,0$)

Kenttäkelpoisuuden määrittämisessä otetaan huomioon kuntoindeksi, ampumaindeksi, suunnistussuoritus sekä marssisuoritus (kuva 1 ja liite 4). Kuntoindeksin painoarvo on 2/3 ja ampumaindeksin 1/3. Kenttäkelpoisuus määritetään samalla luokituksella ja indeksijaottelulla kuin kuntoindeksi. Siviilihenkilöstön fyysinen työkyky määräytyy samalla tavalla kuin sotilashenkilöstöllä, mutta testien luokitus on erilainen (liite 1).

2.7 Kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn suoritusvaatimukset sekä vaikutukset tehtävä- ja urasuunnitteluun

Kunto- ja kenttäkelpoisuustestien suorituskausi on vuosittain 1.1.–31.10. Hallintoyksikön päällikkö (vast) voi hyväksyä kenttäkelpoisuustestien täydentämisen myös suorituskauden ulkopuolella (marras-joulukuussa), mikäli henkilö on ollut (syys-lokakuussa) järjestettyjen testien aikana sairaana tai työesteen takia estyneenä osallistumasta niihin. Menettely on kuitenkin poikkeus ja kukin tapaus on käsiteltävä erikseen. Poikkeustapauksista on pyydettyäessä tehtävä selvitys Pääesikunnan koulutusosastolle.

Työnantaja voi ottaa huomioon sotilas- ja siviilihenkilöiden fyysisen kunnan valittaessa henkilöitä fyysisesti vaativiin tehtäviin, kuten esimerkiksi sotaharjoituksiin. Fyysisesti vaativat tehtävät edellyttävät vähintään tyydyttävää fyysistä kuntoa (henkilökohtainen kuntoindeksi $\geq 1,5$).

Ammattisotilas voidaan kalenterivuoden aikana vapauttaa kenttäkelpoisuutta tai fyysistä työkykyä arvioivista testeistä. Vapautuksen perusteita ovat:

- työterveyslääkärin toteama terveydellinen syy
- yli 6 kuukautta kestävä virkavapaus
- yli 6 kuukautta kansainvälinen tehtävä
- ikä 50 vuotta täyttäneillä sotilailla kenttäkelpoisuustestejä koskien.

Ammattisotilaan velvollisuutena on ilmoittaa vapautuksen peruste esimiehellensä sekä hallintoyksikkönsä liikuntakasvatusupseerille tai henkilöstötietojen ylläpitäjälle, joka kirjaa perusteen PV SAP HCM - tietojärjestelmään.

Kuntotestien vaikutuksista urasuunnitteluun ja kansainvälisiin tehtäviin sekä vaatimukset virkaan nimittämiseksi on määrätty Pääesikunnan henkilöstöosaston eri henkilöstöryhmien asioiden hoitoa koskevissa hallinnollisissa normeissa.

2.8 Vakuutusturva

Valtiokonttori valtion vakuutuslaitoksena hoitaa valtion virastojen ja laistosten lakisääteisen tapaturmavakuutuksen (Työtapaturma- ja ammattitautilaki 24.4.2015 (459/2015)).

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 vakituisen 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 (kyseinen erityismääräys on esitetty kohdassa 1.2).

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 (121 §, 124 §)

Edellä mainittuihin kohtiin perustuen Puolustusvoimien henkilöstön osallistuminen liikuntapäiviin, taukoliikuntaan, kunto- ja kenttäkelpoisuustesteihin sekä viikkoliikuntaan työajalla kuuluu Valtiokonttorin tapaturmavakuutusturvan piiriin.

Kenttäkelpoisuustestejä korvaaviin liikuntatapahtumiin osallistuminen ei ole työnantajan vakuutusturvan alaista toimintaa eikä työaikaa. Ulkopuolisten tahojen järjestämien liikuntatapahtumien vakuutusturvasta vastaa joko tapahtuman järjestäjä tai työntekijä itse. Myös etätyössä on työnantajan vakuutusturva suppeampi. Kun työntekijä tekee etätyötä asunnossaan tai muualla kuin puolustusvoimien järjestämissä tiloissa, kattaa vakuutusturva vain lain 21 §:ssä tarkoitetun työnteon eli etäpäivinä suoritettu viikkoliikunta jää vakuutusturvan ulkopuolelle.

2.9 Seurantajärjestelmä ja resurssit

2.9.1 Henkilöstö ja testaaajapätevyys

Hallintoyksikkö järjestää riittävän henkilöstön tässä asiakirjassa mainittujen kenttäkelpoisuutta ja fyysistä työkykyä arvioivien testien toimeenpanemiseksi. Vain puolustusvoimien järjestämän tai hyväksymän testaaajakurssin hyväksytyt suorittaminen oikeuttaa palkatun henkilöstön kuntotestien johtamiseen. Kurssin suorittaneelle henkilöille annetaan kurssitodistus. Testaaajapätevyys kirjataan PV SAP HCM tietojärjestelmään lisenssinä, joka on voimassa 10 vuotta.

Hallintoyksikön päällikkö (vast.) nimeää vuosittain voimassaolevan lisenssin omaavista testaaajista ne, jotka johtavat ja ottavat vastaan testisuorituksia. Kyseisille testaaajille haetaan tarvittava käyttöoikeusvaltuus SAP -järjestelmään. Käyttöoikeusvaltuus on vastaavasti poistettava niiltä testaaajilta, jotka eivät aktiivisesti osallistu testien johtamiseen. Tavoitteena on luoda koulutettu ja kokenut testaaajahenkilöstö, jolla on val-

miudet johtaa testit turvallisesti sekä antaa testipalaute ja yksilölliset kuntoiluohjeet. Valtuutettujen testaajien tulee ylläpitää testaajataitojaan säännöllisellä, vuosittain tapahtuvalla testaustoiminnalla sekä tarvittaessa osallistua valtakunnalliseen tai hallintoyksikön sisäiseen täydennyskoulutukseen.

2.9.2 Tilat ja välineistö

Puolustusvoimilla on yli 60 testauspistettä, joissa on testaustoiminnassa tarvittava välineistö. Testitilassa tarvittava välineistö on esitetty liitteessä 5. Testiasemien laadunvalvonta, testilaitteiden vuosihuolto ja kalibrointi toteutetaan Pääesikunnan koulutusosaston ohjauksessa. Pääesikunnan koulutusosasto päättää esitysten perusteella uusien testiasemien perustamisesta sekä nykyisten uudelleen kohdentamisesta. Hallintoyksikkö vastaa testiasemien laitteiston uusimisesta, kalibroinnista ja huoltamisesta aiheutuneista kuluista. Testivälineissä ei saa käyttää suoritusta parantavia ylimääräisiä apuvälineitä tai osia.

2.9.3 Tietojärjestelmät

Henkilöstöhallinnon tietojärjestelmän (PV SAP HCM) henkilötiedoissa on fyysisen suorituskyvyn osio, johon testitulokset tallennetaan ja josta ilmenee yksittäisten testien lisäksi kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky. Puolustusvoimien henkilöstön fyysisen työkyvyn ja kenttäkelpoisuuden tasosta saadaan sen avulla monipuolinen ja reaaliaikainen käsitys. Polkupyöräergometritesti toteutetaan MilFit -ohjelman ohjaamana ja tulos testistä kirjataan henkilöstöhallinnon tietojärjestelmään.

2.9.4 Testeistä annettava palaute

Edellisen kauden fyysisen työkyvyn ja kenttäkelpoisuuden taso tarkistetaan vuosittaisen kehityskeskustelun yhteydessä. Työntekijöiden tulee tarkistaa itseään koskevat tiedot tietojärjestelmän henkilötiedoista. Vuosittaisten testitulosten perusteella annetaan henkilökohtainen testipalaute joko liikunta-asiantuntijan tai työntekijän aloitteesta. Testipalautteen yhteydessä arvioidaan liikunnan tarve, annetaan liikuntaneuvontaa sekä kannustetaan aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan.

PV:n henkilöstöpäällikön sij
Lippueamiraali

Timo Junttila

Koulutuspäällikkö
Prikaatikenraali

Jukka Sonninen

Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu.

LIITTEET

1 liitetiedosto

JAKELU

TIEDOKSI

PLM kirjaamo
RVL E posti
Valtiokonttori