

Liikunta- ja sen turvallisuus pelastuslaitoksissa

Liikuntasuunnittelija

Tiina Kukonlehto



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS



Osa-alueet



Ympäristö



Ohjeistus ja
opastus



Yksilö



Ympäristö



LAITTEET

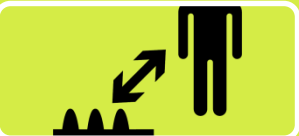
- laatu – kunto – huolto



VÄLINEISTÖ



SIISTEYS



TURVAVÄLIT

- laitteiden etäisyydet



LATTIAMATERIAALIT, PEILIT, VALAISTUS



Ohjeistus ja opastus



LIHASVOIMA



AEROBINEN



KEHONHALLINTA, LIIKKUVUUS JA TASAPAINO



JOUKKUELAJIT



ENNALTAEHKÄISY



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS



Yksilö



TYÖN VAATIMAN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITO



ITSELLE SOPIVAN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITO



TURVALLINEN HARJOITTELU



JOUKKUELAJIT



MONIPUOLISUUS



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS



Lyhyesti

- Työnantajan velvollisuus on tarjota mahdollisuus oman työkyvyn ylläpitämiseen työajalla (pelastajat)
 - Turvalliset välineet ja ympäristö
- Yksilön tehtävä on käyttää tarjottu mahdollisuus työkyvyn ylläpitämiseen
 - Harjoittaa omaa fyysistä toimintakykyä kehittävää treeniä
 - Työn vaatimaa fyysistä toimintakykyä
 - Vapaa-ajan toimintakykyä/energisyttä/jaksamista lisäävää harjoittelua
 - Huomioida oma ja työkaverin turvallinen harjoittelu (ympäristö, haasteet, joukkuepelit, ...)



**Kysymykset
ja
sitten jumpalle.**

Kiitos!



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS



15.5.2017
Dia 7