

Turvallisuusalojen rekrytointitestit ja työkyvyn seurantatestit



Erikoissuunnittelija Kai Pihlainen
Pääesikunta, koulutusosasto

Kuka testaa?

Upseeri
Aliupseeri

Kai Pihlainen, Pääesikunta
Liikuntasuunnittelija



Rajavartijan peruskurssi
Upseeri (RVL)

Janne Kupiainen, Rajavartiolaitos
Vartioupseeri/kuntotestaaja



Pelastajan tutkinto

Kari Kinnunen, Pelastusopisto
liikunnanopettaja



Poliisi (AMK)

Aki Sipilä, Polamk
Lehtori, liikuntakasvatus ja fyysinen
toimintakyky

**Kuinka usein
testataan?**

**Minimi-
vaatimukset?**

**Testi-
menetelmät?**

Kuka testaa, rekryvaihe?



Puolustusvoimien omat testaajat



Pelastusopisto + tietyt
kuntotestausasemat Suomessa



Rajavartiokoulun / -laitoksen omat
testaajat (10 kpl)



Poliisiammattikorkeakoulun oma
testaaja (liikunnan lehtori)

Kuka testaa ja kuinka usein, työkyvyn seuranta?

Puolustusvoimien omat testaajat,
Testit 1-2 vuoden välein

Firefit -testaajat tai ulkopuolinen
palveluntuottaja, Testit: alle 40v 1-3v, 40-
50v 1-2v, yli 50v 1v välein

Rajavartiolaitoksen omat testaajat,
Testit 1-3 vuoden välein

Poliisilaitosten TTH (voidaan ostaa
ulkopuoliselta palveluntuottajalta, jolla
vähintään terveys-/liikunta-alan perustutkinto),
Testit joka toinen vuosi

Testimenetelmät, kestävyys?

Valintakoe-/rekryvaihe

Testimenetelmät, lihaskunto?



12 min juoksutesti



12 min juoksutesti



12 min juoksutesti



1500 m juoksu



Upseerikoulutus:

Vauhditon pituushyppy,
Istumaannousu (60 s),
Etunojapunnerrus (60 s)



Ennen valintakoetta:

Penkkipunnerrus (45 kg, 60 s),
Istumaannousu (60 s),
Käsinkohonta (RM),
Jalkakyykky (45 kg, 60 s)



Upseerikoulutus:

Vauhditon pituushyppy,
Istumaannousu (60 s),
Etunojapunnerrus (60 s)



Penkkipunnerrus (RM; miehet 65 kg,
naiset 35 kg),
Käsinkohonta / ylätaljanveto (RM;
naiset 70% kehonpainosta, miehet 100
kg)



Minimivaatimukset, kestävyys?

Minimivaatimukset, muut testit?

Valintakoe-/rekryvaihe



Upseerikoulutus:

2600 m / 12 min

(=VO₂max 46,8 ml/kg/min)



2800 m / 12 min

(=VO₂max 51,3 ml/kg/min)



Rajavartijan peruskurssi:

Miehet: 2600 m / 12 min

(=VO₂max 46,8 ml/kg/min)

Naiset: 2400 m / 12 min

(=VO₂max 42,4 ml/kg/min)



Miehet: 1500 m / 7.00 min

(=VO₂max 46,2 ml/kg/min)

Naiset: 1500 m / 7.45 min

(=VO₂max 40,6 ml/kg/min)

Uimataito 200 m

Penkkipunnerrus, väh. 25 toistoa,

Istumaannousu, väh. 34 toistoa,

Käsinkohonta, väh. 6 toistoa

Jalkakyykky, väh. 23 toistoa

Uimataito 200 m / 4.45 min

Uimataito 200 m

Penkkipunnerrus, väh. 2 toistoa

Käsinkohonta / ylätaljanveto, väh. 4 toistoa

Ketteryyskoe; naiset ≤ 38 sek, miehet ≤ 35 sek

Minimivaatimukset, kestävyys?

Työkyvyn seuranta

Minimivaatimukset, muut testit?



2000 m / 12 min juoksutestissä tai
33,4 ml/kg/min UKK kävelytestissä



Submax pp-ergotesti: aerobinen
indeksi 3,0 = 36 ml/kg/min + 3
l/min (vaativat tehtävät)



"Taso 3" 12 min juoksutestissä tai
pp-ergotestissä



31,5 ml/kg/min submax
pp-ergotestissä tai
1915 m / 12 min juoksutestissä

Lihaskuntopisteet väh. 50;
Vauhditon pituushyppy: 1 m
Istumaannousu: 10 toistoa / 60 sek,
Etunojapunnerrus: 5 toistoa / 60 sek
+ Taakankanto 100 m / 90 sek

Lihaskuntoindeksi 3,0 (tulos neljän liikkeen ka.)
Penkkipunnerrus (45 kg, 60 s) – esim. 18 toistoa
Istumaannousu (60 s) – esim. 29 toistoa
Käsinkohonta (RM) – esim. 5 toistoa
Jalkakyykky (45 kg, 60 s) – esim. 18 toistoa

"Taso 3" lihaskuntotestissä:
Puristusvoima,
istumaannousu (60 sek),
etunojapunnerrus (60 sek),
toistokyykistys (60 sek)

Puristusvoima,
Pystypunnerrus käsip (RM, miehet 10kg; 19, naiset 5kg; 22
toistoa),
Istumannousu 30 sek (miehet 18, naiset 13 toistoa), selän
Sivutaivutus,
Toistokvyykistys 30 sek (miehet 22. naiset 19 toistoa)

Yhteenveto

- Turvallisuusalojen testaustoiminnasta vastaavat lähes poikkeuksetta alojen omat testaajat (oma testaajakoulutus?)
- Testaustoiminta painottuu aerobiseen kestävyYTEEN ja lihaskuntoon. Kestävyyskunnan arviointi turvallisuusaloilla toteutetaan pääsääntöisesti juoksutestillä, mutta toisaalta minimivaatimukset vaihtelevat. Lihaskunnan arvioinnissa on käytössä useita erilaisia testimenetelmiä.
- Uimataito on karsiva tekijä useimpiin turvallisuusalojen tehtäviin.
- Osalla turvallisuusaloista on käytössä ikä-/sukupuolineutraalit kuntovaatimukset, osalla taas erilaiset minimivaatimukset miehille ja naisille sekä eri ikäryhmille.
- Osalla turvallisuusaloista (esim. poliisi, pelastusala) on käytössä rekrytointitestien lisäksi opiskeluvaiheen testejä, joita ei kuvattu tässä esityksessä.
- Esitys ei ota kantaa erityistehtäviin (esim. sukeltaja), joissa saattaa olla omia testejä sekä pääsyvaatimuksia.

Lue lisää valintatesteistä:



<https://upseeriksi.fi/haku/valintakoe>



<https://www.pelastusopisto.fi/koulutus/tutkinnot/pelastajatutkinto/valintakoe/>

[Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä, sisäministeriön julkaisu 5/2016 \(valtioneuvosto.fi\)](#)



<https://raja.fi/rajavartijan-peruskurssille-hakeminen-ja-paasykokeet>



<https://polamk.fi/valintakoe>