

FireFit

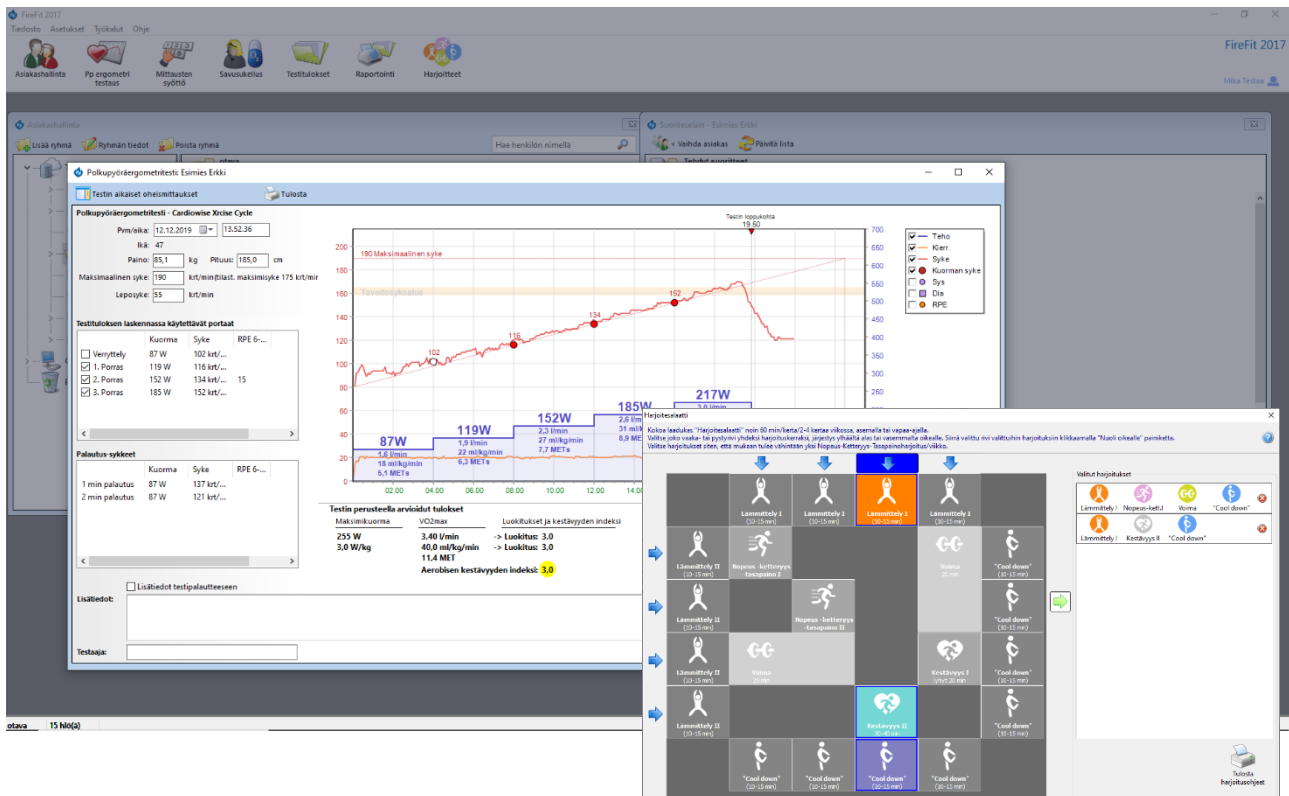
FireFit on PC ohjelmisto palo- ja pelastushenkilöstön fyysisen suorituskyvyn testaukseen ja seurantaan.

Ohjelman ominaisuudet

FireFit ohjelmisto on Windows käyttöjärjestelmässä toimiva työasemakohtainen ohjelmisto, joka on kehitetty yhteistyössä Työterveyslaitoksen, UKK-instituutin, sekä testausfysiologian alan asiantuntijoiden kanssa. Ohjelmiston päätoiminnot ovat:

- Asiakashallinta
 - Henkilöstön ja ryhmien hallinta
- VO2max arviointi
 - UKK-instituutissa kehitetyt palo- ja pelastushenkilöstön testimallit
 - Testin reaaliaikainen ohjaus
 - Ohjelma ohjaa polkupyöräergometriä testin aikana (asettaa tehon ja lukee sykkeen ja kierrokset)
 - Mahdollisuus tehdä useampi yhtäaikainen testi
 - Palo- ja pelastushenkilöstölle suunniteltu, visuaalinen ja havainnollinen yksilöpalaute ja liikuntaohjeistus VO2max-arvioinnin perusteella
- Lihaskunto
 - Palo- ja pelastushenkilöstön lihaskuntotestien tulosten syöttäminen
 - Tulosten vertailu palo- ja pelastushenkilöstön viitearvoihin
 - Tulosten yksilöpalaute ja yksilöllinen lihaskuntoharjoitteluohjeistus
- FireFit indeksi
 - FireFit -indeksin automaattinen laskenta VO2max- ja lihaskuntomittaustuloksien perusteella
 - Yksilöllinen palaute toimintakyvystä
- Savusukellustestirata
 - Tuloksien syöttö käsin
 - Mahdollisuus hakea sykkeet testiradan ajalta sykemittarilta tai tiedostosta
 - Palaute kuormituksesta
- Tasapaino ja liikkuvuus
 - Dynaamisen tasapainon, selän sivutaivutus, eteenkurotus istuen ja niska-hartiaseudun liikkuvuustestien tulokset
 - Tulosten syöttö ohjelmaan ja vertailu viitearvoihin
 - Yksilöllinen palaute ja mahdollisuus liittää harjoitusohjeita
- Kehon koostumus
 - Pituus, paino, painoindeksi ja kehon rasvaprosentti
 - Tulosten syöttö ohjelmaan ja vertailu viitearvoihin
 - Mahdollisuus lukea tulokset Tanita kehon koostumus vaa'alta
 - Palaute tuloksista
- Harjoitteluohjeet
 - Harjoitesalaatti toiminnolla voi koota laadukkaan harjoitteluohjeen koko viikolle
 - Vuoronvaihtojumppa -ohjeet työvuoron alku- tai loppulämmittelyksi

- Raportointi
 - Raportti henkilön kaikista mittaustuloksista
 - Muokattava ryhmäraportti tuloksista
 - Tuloksien tallennus tiedostoon jatkokäsittelyä varten



Järjestelmä

- FireFit ohjelmassa käsiteltävät tiedot voidaan tallentaa FireFit Cloud -pilvipalvelimelle, organisaation omalle tietokantapalvelimelle (MySQL) tai paikalliselle työasemalle
- OFFLINE käyttö, kun yhteyttä päätietokantaan ei ole saatavilla

Järjestelmävaatimukset

- Windows 7,8 tai 10 käyttöjärjestelmä (32 tai 64 bit)
- 200 Mt vapaata kovalevytilaa
- Käytettävästä polkupyöraegometrillä riippuen usb portti / rs232 portti / usb-rs232 adapteri

Yhteensopivat laitteet

- **Polkupyöräergometrit VO2max arviointiin:**
 - Ergoline er800, er900, Ergoselect K
 - Cardiowise xrcise cycle
 - Monark 839E, 939E, LC6 Novo, 939 Novo
 - Daum ergo_bike medical 8i_2
- **Sykemittarit savusukellusradan sykkeiden tallentamiseen ja lataamiseen ohjelmaan:**
 - Polarin Polar Flow palvelun yhteensopivien sykemittareiden sykedata voidaan siirtää Polar Flow palvelusta suoraan FireFit ohjelmaan. Syke voidaan siirtää myös tiedostotallennuksen kautta.
 - Suunto T6 ja T6c
 - Polar RS400, RS800CX, CS400 ja CS600X
 - Garmin Forerunner 220, 225 ja 230
 - Polar S-sarja (ei enää myynnissä)
- **Tanita -kehon koostumusmittalaite:**
 - Tanita BC-418MA
 - Tanita MC-780MA

Ohjelman kieli

Ohjelmisto on suomenkielinen.