



Pelastussukellusohjeen mukainen kuntotaulukko  
(Muokattu 16.1.2017, OKPL)

Yleinen taulukko (iällä ei merkitystä)

**FireFit-indeksin raja-arvot kuntoluokille 1-5:**

Kuntoluokka	1-luokka	2-luokka	3-luokka	4-luokka	5-luokka
VO <sub>2</sub> max (l/min)	≤ 2,4	2,5 - 2,9	3,0 - 3,9	4,0 - 4,8	≥ 4,81
VO <sub>2</sub> max (ml/min/kg)	≤ 29	30 - 35	36 - 49	50 - 57	≥ 58
Istumaannousu (krt/60 s)	1 - 20	21 - 28	29 - 40	41 - 51	≥ 52
Penkkipunnerrus (krt/60 s)	1 - 9	10 - 17	18 - 29	30 - 44	≥ 45
Jalkakyykky (krt/60 s)	1 - 9	10 - 17	18 - 26	27 - 33	≥ 34
Käsinkohonta (krt/60 s)	1 - 2	3 - 4	5 - 9	10 - 14	≥ 15

Pelastussukellusohjeen taulukko ja hapenoton raja-arvot

Testi	krt	Heikko	Tyydyttävä	Hyvä	Erinomainen
Makuulta istumaan (krt/60 s)		1 - 20	21 - 28	29 - 40	≥ 41
Penkkipunnerrus, 45 kg (krt/60 s)		1 - 9	10 - 17	18 - 29	≥ 30
Jalkakyykky, 45 kg (krt/60 s)		1 - 9	10 - 17	18 - 26	≥ 27
Käsinkohonta		1 - 2	3 - 4	5 - 9	≥ 10

Savusukelluksessa keskimääräinen hapenkulutus on 2,1-2,8 l/min. Suosituksena on, että savusukeltajan maksimaalinen hapenkulutus on vähintään 3,0 litraa minuutissa ja 36 ml/min/kg.

