

Hur ser testningen av polisernas fysiska arbetsförmåga egentligen ut?

**En temaintervjubaserad studie med synvinklar från tre
olika yrken**

Lena Rehula

05/18

Referat

Författare	Examen	
Lena Rehula	Polis (YH)	
Publikationens namn	Offentlighetsgrad	
Hur ser testningen av polisernas fysiska arbetsförmåga egentligen ut? En temaintervjubaserad studie med synvinklar från tre olika yrken	Offentlig	
Handledare	Lärdomsprovets form	
Peter Sundstedt	Undersökande lärdomsprov	
<p>Referat</p> <p>Syftet med lärdomsprovet är att ta reda på olika attityder om polisens arbetskonstitionstestning som personer från olika branscher kan ha. Till lärdomsprovet har intervjuats personer från polisbranschen och idrottsbranschen.</p> <p>De centrala undersökningsfrågorna har berört syftet med arbetskonstitionstestandet, ändamålsenligheten med testerna, vad de intervjuade tror stängare test skulle bidra och vad som händer då en polis får ett underkänt resultat.</p> <p>Materialinsamlingen skedde till en stor del på Internet, men även ett antal böcker har använts. Jag har använt mig av kvalitativa temaintervjuer. Jag intervjuade två poliser, en personlig tränare och en person som jobbar med fysisk utbildning på Polisyrkeshögskolan. Då materialet analyserats har jag använt mig av hermeneutik och den hermeneutiska spiralen.</p> <p>Efter att materialet och intervjuerna analyserats delade jag in svaren i mina teman, och resultatdelen är upplagd enligt temana. Resultatdelen innehåller citat från de intervjuade, och även teori har bundit ihop resultaten.</p> <p>Resultaten visar att majoriteten tycker att testerna ska göras mångsidigare, medan endast en av fyra tycker att testerna var svåra. Poliserna verkar inte ha fått tillräcklig information om varför de olika testerna valts till arbetskonstitionstestningen. Några informanter behandlade även Smartum idrottsförmånens upphörande och att det endast är de fysiska testerna som ska motivera poliser att röra på sig</p>		
Sidantal	Månad och år då granskningen skett	Lärdomsprovets kod (OPS)
28 + 1 sidor bilagor	Maj 2018	LPYH2015
Nyckelord		
arbetskonstitionstestning, idrott, Smartum idrottsförmån, fysisk kondition		

Tiivistelmä

Tekijä Lena Rehula	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike Poliisi (AMK)	
Julkaisun nimi Hur ser testingen av polisernas fysiska arbetsförmåga egentligen ut? En temaintervjubarerad studie med synvinklar från tre olika yrken	Julkisuusaste Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi Peter Sundstedt	Opinnäytetyön muoto Tutkimuksellinen opinnäytetyö	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena on ollut ottaa selvää eri aloilla työskentelevien henkilöiden mielipiteitä poliisin fyysisen työkyvyn testauksesta. Opinnäytetyöhön on haastateltu poliiseja sekä liikunta-alan ammattilaisia.</p> <p>Keskeiset tutkintakysymykset ovat koskeneet fyysisen työkyvyn testauksen tavoitteita, testien tarkoituksenmukaisuutta, mitä mieltä haastateltavat ovat vaikeammista testeistä sekä siitä, miten jatketaan, jos poliisi saa hylätyn tuloksen testeistä.</p> <p>Suurin osa tutkintamateriaalista on Internetistä, mutta osa on kirjallisuudesta. Olen käyttänyt kvalitatiivista tutkimusmenetelmää teemahaastattelun muodossa. Haastattelin kahta poliisia, yhtä henkilökohtaista kuntovalmentajaa, sekä henkilöä, joka työskentelee liikunnan parissa Poliisiammattikorkeakoulussa. Materiaalin analysointiin olen käyttänyt hermeneutiikkaa ja hermeneutista spiraalia hyväkseni.</p> <p>Kirjoitetun aineiston ja haastatteluiden analysoinnin jälkeen, jaoin haastattelu tulokseni teemoihin. Tutkimuksen tulos sisältää lainauksia haastatteluista, ja lainaukset on tuettu teorialla.</p> <p>Tutkimuksen tulos osoittaa että suurin osa haastateltavista haluaisi monipuolistaa testejä. Yksi haastateltu oli sitä mieltä, että testit olivat haastavat. Vaikuttaa siltä, etteivät poliisi saa tarpeeksi tietoa miksi mikäkin osa-alue testeistä on valittu työkyvyn testaukseen. Osa haastateltavista kyseenalaisi Smartum liikuntaedun poistumista, ja miksi nykyään pelkästään fyysisen työkyvyn testaus on ainut asia, jonka pitäisi motivoida poliiseja liikkumaan.</p>		
Sivumäärä 28 + 1 liitesivu	Tarkastuskuukausi ja vuosi Toukokuu 2018	Opinnäytetyökoodi (OPS) LPYH2015
Avainsanat fyysinen kunto, työkyvyn testaus, fyysinen testaus, smartum liikuntaetu, urheilu		

Innehållsförteckning

1 INLEDNING.....	1
1.1 SYFTE	2
1.2 HYPOTESER	2
1.3 KONDITIONSTESTETS SYFTE.....	3
1.4 POLISSTYRELSENS FORMULERING AV SYFTET TILL TESTET	4
2 FYSISK KONDITION.....	6
3 TEORIBAKGRUND	9
3.1 LAGGRUND.....	9
3.2 IDROTT UNDER ARBETSTID.....	9
3.3 TESTNING AV DEN FYSISKA ARBETSFÖRMÅGAN UNDER POLISUTBILDNINGEN	10
3.4 JÄMFÖRELSE MELLAN INTRÄDESPROVEN I SAN FRANCISCO, FINLAND, SVERIGE, NORGE OCH DANMARK	11
3.5 VATI – POLISERS TEST.....	11
4 OLIKA TYPER AV TESTER.....	13
5 MATERIAL OCH METOD.....	15
5.1 KVALITATIV FORSKNINGSMETOD OCH TEMAINTERVJU	15
5.2 INNEHÅLLSANALYS.....	16
5.3 FORSKNINGSETIK	17
5.4 INTERVJUSHEMA OCH FRÅGOR	17
6 RESULTAT.....	20
6.1 DE INTERVJUADES TANKAR OM SYFTET TILL TESTANDET OCH ATT BLI MOTIVERAD AV SYFTET.....	20
6.2 TESTETS ÄNDAMÅLSENLIGHET ENLIGT DE INTERVJUADE.....	23
6.3 UNDERKÄNT RESULTAT I TESTET	25
SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION.....	28
REFERENSER.....	29
BILAGOR	33

1 Inledning

En god kondition och sunda levnadsvanor går hand i hand. Förutom bättre färdigheter inom idrott påverkar en god fysisk kondition även arbetsfärdigheten. Beroende på hurdant arbete man jobbar med, tar det kortare eller längre tid att återhämta sig från ett arbetspass eller en arbetsvecka. Det som också påverkar är vilka levnadsvanor man har. Kontorsarbete eller till mestadels sittande arbete är mindre belastande än till exempel ett väldigt fysiskt arbete, där man kanske måste stå eller till och med röra på sig hela arbetspasset.

Under urvalsprocessen till Polisyrkeshögskolan ska alla sökande delta i ett fysiskt test, som mäter styrka, uthållighet och koordination. Innan testerna ska den sökande utföra ett nordiskt simkunnighetstest, det vill säga simma 200 meter varav 50 meter är på rygg. Då personen som utför testet hoppar i vattnet ska huvudet gå under vattenytan. Simmandet ska vara fortgående, man får alltså inte stanna under testet. (Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto Ry, 2011.) Under den fysiska delen av inträdesprovet ska den sökande springa 1500 meter, springa en bana som mäter koordinationen, dra latsdrag och lyfta bänkpress. (Polisen, 2016). Om den sökande blir antagen så ordnas det med jämna mellanrum olika fysiska test under skoltiden, vars syfte är att se till att den studerandes fysiska färdigheter är på rätt nivå. Under studietiden ska den studerande bland annat springa 3000 m, dra latsdrag, göra bänkpress, sit-ups och knäböj. Det arbetsconditionstest som ordnas för poliser och väktare inom polisorganisationen skiljer sig till en del från de tester man gör i urvalsprovet, samt under studietiden. Jag kommer behandla de olika testerna i kapitel 3.3 i avhandlingen. (Polisen, 2016, Polisstyrelsen, 2014.)

I denna undersökning kommer jag behandla polisens arbetsconditionstestning, som baserar sig på föreskriften *Fyysisen työkykyä testaus poliisihallinnossa*, som publicerats 07.03.2014, och är giltig tills 31.12.2018. (Polisstyrelsen, 2014; Polisstyrelsen 2017). De personer som intervjuats i detta arbete har olika yrken, inom olika branscher, och jag hoppas få olika synpunkter på arbetsconditionstestandet genom att granska de olika delmomenten i testet från flera olika vinklar. Jag har intervjuat sammanlagt fyra personer: en manlig polis och en kvinnlig polis, en personlig tränare, och en idrottsinstruktör som även varit med och planerat arbetsconditionstestet. Undersökningens resultat kommer att basera sig på de intervjuade personernas attityder om arbetsconditionstestningen.

Undersökningen är viktig för mig personligen eftersom jag är intresserad av fysisk hälsa och har en aktiv idrottsbakgrund i olika grenar. Det är intressant att ta reda på hur andra tycker att testandet av polisens arbetscondition är uppbyggt, då jag själv har en åsikt om det. Undersökningen är viktig för polisen eftersom det kan vara nödvändigt att det tas reda på vilka åsikter poliser och personer inom branscher som behandlar idrott och hälsa har om testandet. På så sätt kan det hända att det uppkommer problem eller förbättringsförslag som leverantören för Polisstyrelsens arbetsconditionstestning kan ta i beaktande inför kommande arbetsconditionstester. I bästa fall kanske personerna i Polisstyrelsens arbetsgrupp för planering av arbetsconditionstestandet får en ny synvinkel de inte tagit i beaktande inför kommande tester. Undersökningen är viktig för samhället så att civila kan få en inblick i hur testandet av poliser i arbetslivet går till för tillfället. Arbetsconditionstestet ger en bild av hurdan condition som krävs av poliserna, och det är viktigt att poliser orkar sköta sina arbetsuppgifter för att civila personers vardag ska vara säker. Samhällets tankar om polisens tillförlitlighet behandlas mera i kapitel 1.4. (Polisstyrelsen, 2014.)

1.1 Syfte

Syftet med min studie är att undersöka följande:

- 1) Vad upplever de intervjuade att syftet med arbetsconditionstestet är,
- 2) Upplever de intervjuade att testet är ändamålsenligt,
- 3) Vad tror de intervjuade att skulle ske ifall testet var tuffare, och
- 4) Vad händer ifall man inte blir godkänd i testet, eller vad tror man att händer ifall man inte klarar av att få ett godkänt resultat från testet.

Genom att utföra fyra intervjuer med personer inom idrottsbranschen och polisbranschen vill jag undersöka vilka attityder de intervjuade har gällande testande av arbetsförmågan samt om attityderna ändrar inom de olika branscherna. Samtidigt hoppas jag få fram en helhetsbild över hur bekanta de intervjuade är med arbetsconditionstestet. Jag går djupare in på begreppet *ändamålsenlig* i kapitel 1.3.

1.2 Hypoteser

Min hypotes är att nivån på testet är mer anpassat till att så många som möjligt ska klara av det, på bekostnad att det skulle mäta de anställdas egentliga hälsolivå. Jag tror att

arbetsgruppen som planerar arbetskonditionstestet har övervägt att det är bättre att anpassa testet så att så många som möjligt blir godkända, samtidigt som man får en någorlunda bra bild om hur bra den enskilda polisens kondition är.

1.3 Konditionstestets syfte

Enligt Polisstyrelsens *Bilaga 1, precisering av polisförvaltningens arbetskonditionstestning 2014* är syftet med testet följande: ”Syftet med arbetskonditionstestet är att uppmuntra och sporra dem som testas att upprätthålla sin arbetskondition och beträffande arbetskonditionen ge handledning i hur de effektivt idkar rätt slags motion.” Polisstyrelsen sporrar deltagande som får ett bra eller ett utmärkt resultat med att endast behövas testas vart tredje år, istället för det normala som är vartannat år. (Polisstyrelsen, 2014.)

Då de intervjuade funderar på den andra undersökningsfrågan, måste svaret speglas tillbaka till vad Polisstyrelsen haft som syfte till arbetskonditionstestningen. Eftersom syftet är att inspirera arbetstagarna till att röra på sig mångsidigt så att deras träning främjar energinivån på arbetet, måste de som intervjuas fundera ifall de tycker att något annat test är mera passande för syftet. Det är möjligt att alla intervjuade kommer till samma slutsats, det vill säga att testet är relativt mångsidigt och ändamålsenligt. Eftersom de intervjuade arbetar inom olika branscher och på så sätt har olika syn på polisens arbete, kan det också hända att svaren blir väldigt olika. I och med att syftet är att sporra arbetarna till idrott och att ge handledning till rätt slags motion, syftar ändamålsenligheten till syftet. Det finns ingen kalkyl över ifall testet är ändamålsenligt eller inte. Arbetsgruppen i Polisstyrelsen som har gjort upplagan på testet har kommit fram till att dessa rörelser är vad som är passande till syftet att sporra poliser till idrott. Kriteriet är att alla poliser ska bli godkända i testerna, så man kan tänka sig att testerna visar en så kallad miniminivå som polisens kondition åtminstone ska vara på. I mina intervjuer vill jag ta reda på vilken åsikt informanterna har om testets ändamålsenlighet.

Den tredje frågan hänger ihop med den andra frågan. Ifall de intervjuade inte upplever att testet är ändamålsenligt, kanske de har ett förslag på ett annat test som kräver andra muskelgruppers eller fler muskelgruppers arbete, vilket kan bidra till att testet skulle vara antingen lättare eller svårare. Även nivån av testet berör ifall det är ändamålsenligt, exempelvis om de intervjuade tycker att testet är på rätt nivå då man tänker vad som kan tänkas krävas av en polis i arbetslivet. Arbetsdagen ser lite annorlunda ut beroende på var

man jobbar inom polisorganisationen, men i testet är det samma krav för godkännandet oberoende ifall man jobbar på utredningen, på fältet, eller i en annan uppgift.

Den fjärde undersökningsfrågan har Polisstyrelsen svarat på i sin förordning. Ifall en person inte blir godkänd kommer det göras ett konditionsprogram. Personen ska följa programmet för att öka sin kondition, och ett nytt test ska sedan göras. Det nya testet görs inom sex månader från det första testet. Skulle personen bli underkänd en gång till kommer arbetshälsovården kontaktas, som sedan värderar arbetsförmågan. I dessa fall ska chefen också försöka anordna ett möte mellan arbetshälsovården, arbetstagaren och chefen så att de gemensamt kan diskutera och bedöma situationen. I dessa fall följs föreskriften *Stödande av arbetsförmågan inom polisen*. (Polisstyrelsen, 2014.)

1.4 Polisstyrelsens formulering av syftet till testet

Enligt Polisstyrelsens föreskrift om testning av den fysiska arbetskonditionen inom polisförvaltningen, är polisernas arbete mestadels stillasittande. Om man jobbar inom brottutredningssektorn sitter man mestadels framför sin dator och jobbar på förundersökningsprotokoll, uträttar förhör med mera, medan man inom alarmsektorn sitter mycket i bil då man patrullerar. Föreskriften menar ändå att det kommer så kallade "belastningstoppar", till exempel då man lyfter en berusad person i bilen och in i cellen, då man måste ta fast en person som gör fysiskt motstånd, eller då någon springer iväg och man måste springa efter. (Polisstyrelsen, 2014.)

Dessa belastningstoppar gör att det måste finnas en god fysisk grund så att man orkar arbeta med belastningstoppen, samt efter den. Raeste (2017, 4 februari) skriver i sin artikel i *Helsingin Sanomat* att 95 procent av Finlands befolkning litar på polisen i alla fall "rätt så mycket" baserat på den skala som användes. Artikeln baserar sig på en gallup som *Helsingin Sanomat* gjorde år 2016. Slutsatsen man kan dra från denna artikel är att tillförlitligheten till den finska polisen är på en relativt hög nivå. För att kunna utföra alla uppdrag, även de som har en belastningstopp, måste den fysiska konditionen vara på en relativt hög nivå. Speciellt då man jobbar på alarmsektorn kan man aldrig veta vad man ska göra efter den uppgift man håller på med för tillfället, vilket gör att det kan komma flera uppdrag efter varandra som har en belastningstopp. Emellanåt kan belastningstoppen pågå under en lång tid, till exempel i fall där man måste vara iklädd i den taktiska skyddsvästen med hjälm och kunna fortsätta jobba vanligt. Det är med andra ord förståeligt att poliser måste ha en god fysisk kondition. Frågan är bara hur bra den fysiska

konditionen ska vara, och vad kan man förvänta sig av poliser. Detta kommer de intervjuade ge sin egen åsikt om. För tillfället används samma föreskrift som är publicerad 7 mars 2014, och den är i kraft till slutet av 2017. Under december 2017 har polisstyrelsen publicerat ett brev som gäller förlängningen av föreskriften med ett år. (Polisstyrelsen, 2017). I föreskriften beskrivs de test som nu används, samt inom vilken ram man skall vara för att bli godkänd och ännu vara fysiskt duglig att jobba inom polisorganisationen. Denna föreskrift används också för de väktare som jobbar inom polisen. I och med att föreskriften publiceras först efter att min studie publiceras, kommer de möjliga uppdateringarna diskuteras mera som hypoteser och tankar om hur de intervjuade tror att testet kommer ändras eller inte ändras.

2 Fysisk kondition

Det finns ett tydligt samband mellan en god fysisk kondition, tillräcklig aktivitet och hur man orkar i arbetet. Om man rör på sig tillräckligt ökar arbetsförmågan och den fysiska och psykiska hälsan påverkas positivt. UKK– Institutet har gjort en motionskaka (Bild 1), som beskriver hur mycket en vuxen 18–54 åring minst borde röra på sig. För att uppnå UKK–institutets rekommendation för uthållighetskondition bör en vuxen röra på sig raskt två och en halv timme per vecka. En vuxen bör också röra på sig en timme och femton minuter ansträngande uthållighetskondition samt två gånger muskelkondition och rörelser som förbättrar koordination och balans. Rörelser som räknas förbättra den raska uthållighetskonditionen är till exempel olika promenader med stavar eller utan, tunga sysslor hemma eller på gården, fartfyllda lekar, fiske, bärplockning och lugnt cyklande under 20 km/h. Till ansträngande uthållighetskondition räknas trappgång, cykling, löpning, raska promenader i varierande och kuperad terräng, simning med mera. Den muskelkonditionsfokuserade idrotten kan vara till exempel gym eller konditionsциrkel. Rörelser som förbättrar koordinationen och balansen är till exempel stretchning, bollspel, och dans. Eftersom dessa riktlinjer är gjorda till alla vuxna oberoende hur fysiskt yrke de har, går det att reflektera ifall detta är tillräckliga eller passande mängder för en polis. (Työturvallisuuskeskus, u.å.; UKK–instituutti, 2009).



Bild 1: UKK– institutets rekommendation för hälsofrämjande motion för vuxna

Enligt UKK– Institutets nysläppta undersökning ”*Liikkumattomuuden hinta kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*”¹ diskuteras bland annat kostnader av fysisk inaktivitet. Enligt rapporten skulle det årligen sparas över 151 miljoner euro ifall de, som enligt motionskåkans riktlinjer rör på sig för lite, skulle promenera raskt en halv timme åt gången fem gånger i veckan, samt öva muskelkondition två gånger i veckan. Förutom detta, skulle det enligt rapporten sparas 79 miljoner euro årligen ifall de som på sin fritid spenderar mera än sex timmar stillasittande, skulle minska sin tid stillasittande till under två timmar. Det går alltså att dra ett klart samband mellan fysisk inaktivitet och hälsovårdskostnader. Därför går det att konstatera att fysisk aktivitet, och aktiv vardagsmotion ökar den fysiska hälsan hos den enskilda individen. Rapporten omfattar hela Finlands befolkning i arbetsför ålder, vilket också innefattar poliser i Finland. (Valtioneuvoston selvitys– ja tutkimustoiminta. 2018).

Smartum är ett finskt företag vars produkter är riktade förmåner. En av deras produkter är till exempel ”Smartum–saldo”, vilket innebär att arbetstagaren får en viss summa pengar att använda till något. Beroende på förmånen kan det vara en lunchförmån, kulturförmån eller idrottsförmån. Smartums idrottsförmån innebär att var och en enskild arbetstagare får en viss summa pengar på ett Smartum– kort, som kan användas vid betalning av vilken som helst motionstjänst. Smartums idrottsförmån användes tidigare inom polisen. (Smartum, 2018).

Tidigare fick poliser en så kallad Smartum förmån, som innefattade en viss summa pengar till varje enskild polis under arbetsåret. Denna summa fick den enskilde polisen använda till vilken sorts motion som helst under sin fritid. Vid årsskiftet av 2017 och 2018 måste poliserna använda sina sista Smartum förmåner, och inga nya Smartum förmåner har utdelats under 2018. Istället ska polisstationerna ordna en gemensam idrottsdag där alla är tillsammans. Detta kritiserades bland poliserna. Finlands Polisorganisationers förbund SPJL gjorde nämligen en enkät som 1566 poliser svarade på. Av de som svarade var 95 procent av den åsikten att Smartum förmånen skulle behållas. En av poliserna funderade hur polisstationen skulle kunna ordna en idrottsdag som alla skulle delta i, ifall de två timmar man får använda till motion under arbetstid inte går att ordna. Varje polisman är privilegierad till två timmar idrott under arbetstid, vilket jag tar noggrannare upp i kapitel 3.2. En annan polis tyckte att det inte är ändamålsenligt med en gemensam idrottsdag då

¹ ”Priset för fysisk inaktivitet växer – de samhälleliga kostnaderna för låg fysisk aktivitet och svag fysisk kondition.” (min översättning)

man redan spenderar så mycket tid tillsammans med sin patrullkompis under arbetstiden. En tredje polis tyckte att det är skönare att idrotta någonstans där det inte finns andra poliser omkring. (Nygård, 2017).

3 Teoribakgrund

I detta kapitel tas det upp bakgrund till ämnet *testande av fysisk arbetsförmåga*. Allra först tar jag kort upp laggrunderna till arbetsconditionstestet, senare kort om idrott under arbetstid samt testning av arbetsförmågan tidigare under polisutbildningen. Slutligen jämförs även omständigheterna mellan Finland, Sverige, Norge, Danmark och San Fransisco. Jag valde att ta upp omständigheterna i San Fransisco för att upplysa läsarna om hur inträdesproven till polisutbildningen skiljer sig i olika delar av världen. San Fransisco valde jag eftersom informationen var lätt tillgänglig. Jag kan tänka mig att det dagliga polisarbetet är annorlunda i San Fransisco jämfört med Finland, och ville därför ta reda på ifall det betonas olika saker redan i inträdesprovet.

3.1 Laggrund

I den numera upphävda polislagen, (1995/493), står det följande om upprätthållande av arbetsförmågan. ”En polisman skall upprätthålla den kondition och yrkesskicklighet som arbetsuppgifterna förutsätter. Bestämmelser om den konditionsnivå som olika arbetsuppgifter förutsätter samt om anordnande av konditionstester kan utfärdas genom förordning av statsrådet.” (493/1995) I den uppdaterade ikraftvarande polislagen nämns det ingenting om polisens kondition, utan det står i Polisförvaltningslagen 15 h§.

3.2 Idrott under arbetstid

Alla poliser, och de väktare som deltar i polisens fysiska test, är berättigade till två timmar idrott under arbetstid per vecka. Jorma Niemi har gjort en innehållsanalys i sin undersökning ”*Liikunta poliisin työkyvön ylläpidon välineenä – työpaikkaliikunnan toteutumisen, edistävät tekijät, esteet, asenteet ja odotukset*”² från 2015. Undersökningen är gjord i Östra Nylands polisdistrikt och de som deltagit i undersökningen är fast anställda poliser både på utredningssektorn och övervakning- och alarmsektorn. Enligt Niemi (2015) visar det sig att de två timmar idrott man är berättigad till, inte alltid går att utnyttja beroende på olika orsaker. Olika orsaker kan till exempel vara brist på tid, det vill säga att det delas så mycket uppdrag från nödcentralen att möjligheten för en patrull att utnyttja en eller två timmar för idrott inte går att ordna. Undersökningen i Niemis (2015) arbete är begränsad till Östra Nylands polisdistrikt. Till Östra Nylands polisdistrikt hör Vanda, Hyvinge, Borgå, Nurmijärvi, Lovisa och Träskända. I undersökningen fanns

² ”Idrott som ett verktyg till upprätthållning av polisens arbetscondition – genomföring, främjande faktorer, hinder, attityder och förväntningar till arbetsplatsidrott” (min översättning)

svarsalternativen *väldigt dåligt, rätt så dåligt, rätt så bra och väldigt bra*. Resultatet visar att ”en tredjedel kan utnyttja de två timmar idrott under arbetstid väldigt eller rätt så dåligt”. (Niemi, 2015, s.26). Ungefär en femtedel säger att de inte kan utnyttja idrottstimmar bra, men inte heller dåligt. Lite under en tredjedel meddelar att de kan utnyttja veckoidrotten rätt så bra, medan en knapp femtedel säger att de har tillgång till och möjlighet att utnyttja veckoidrotten väldigt bra. Det som är en intressant upptäckt är att det även finns stora skillnader i svaren mellan dem som har olika arbetsuppgifter. Det visar sig att de som jobbar inom utredningen oftare kunde använda sig av idrottsmöjligheten. I Niemis (2015) undersökning visade sig dock ändå att de som jobbar inom utredningen i Östra Nyland hade väldigt varierande svar, eftersom det fanns sådana personer som aldrig kunde utnyttja idrottsmöjligheten, och de som alltid kunde göra det. Orsakerna till varför man inte kan eller vill utnyttja idrottsmöjligheten under arbetstid var varierande, men på mindre stationer verkar det vara brist på arbetare vilket begränsar möjligheten. Undersökningen påvisar bland annat att en av deltagarna i undersökningen till en stor del jobbar ensam, vilket gör att hen inte har möjlighet att utnyttja möjligheten till att träna under arbetstid.

(Niemi, 2015, s.76). Fastän alla inte alltid har möjlighet att använda två timmar per vecka så är de flesta i Niemis undersökning ändå nöjda med det de erbjuds för tillfället, fastän en del har förbättringsförslag till vad som kunde läggas till i utbudet av idrottsgrenar mm. (Niemi, 2015, s. 67, 79–80.)

3.3 Testning av den fysiska arbetsförmågan under polisutbildningen

För att bli vald till polisutbildningen i Finland måste de sökande godkänt klara av det fysiska testet som hålls vid inträdesproven. Till inträdesprovets fysiska test hör uthållighetstest, koordinationstest, latsdrag och bänkpress. De olika delarna av testet mäter olika basfärdigheter som krävs inom polisarbetet. (Polisen, Polisyreshögskolan, 2018.) Under polisutbildningen hålls tester inom idrottens olika delområden, till exempel genom uthållighetstest och styrketest. Förutom prov inom idrott ska studerande klara av prov i maktmedel vilka också kräver en god fysisk kondition. Under studietiden presterar studerande tre studiepoäng i idrott. (Polisen, Polisyreshögskolan, 2018.) Detta innebär att upprätthållandet och förbättrandet av den fysiska konditionen främst ligger på den enskilda studerandes eget ansvar.

3.4 Jämförelse mellan inträdesproven i San Francisco, Finland, Sverige, Norge och Danmark

Som jämförelse reflekteras nu kort om hur inträdesproven till polisutbildningen i ovan nämnda länder och i San Francisco ser ut. Det finns vissa skillnader mellan den fysiska delen i inträdesproven i Finland, Sverige, Norge och Danmark, men i grund och botten är inträdesproven relativt lika. (Polisen 2016; Polisen i Sverige u.å; Politihøgskolen 2017; Politiskolen u.å). Det material som globalt sett finns om testning av poliser är inträdesproven, eftersom dessa finns till förfogande för alla som vill ta en titt på dem. Då man jämför det fysiska testet vid inträdesproven ser man att alla nordiska länder söker efter ungefär samma saker. Uthålligheten testas med ett löptest eller ett cykelergometerstest, styrka med bänkpress och latsdrag, samt koordination med en hinderbana.

I undersökningsarbetet hittades inget material om det fysiska testet för att upprätthålla arbetsförmågan inom de nordiska länderna. Dock kan det tänkas att även arbetskonditionstesterna liknar varandra eftersom inträdesprovets fysiska del är så lika inom Finland och de närliggande Skandinaviska länderna.

I USA, i San Francisco i Kalifornien, går det fysiska testet ut på följande. Det första delmomentet i testet är att *trycka på avtryckaren* (min översättning), där man ska trycka på en pistols avtryckare så många gånger man hinner tills tiden tar slut. Vapnet hålls mellan två pinnar, varav den ena tas bort efter tolv avtryckningar. Man ska hålla vapnet så stilla som möjligt. Andra test de gör är armhävningar på tid, sit-ups på tid och en hinderbana. Förutom detta har de även viktkrav beroende på den sökandes längd. (City and County of San Francisco u.å.) Den stora skillnaden mellan testet i San Francisco och de nordiska länderna verkar vara att det finns ett stort fokus på vapenhantering redan vid inträdesproven i San Francisco, medan fokus i de nordiska länderna läggs på kondition, koordination och styrka.

3.5 VATI – polisens test

I Finland finns så kallade VATI-poliser, vars arbetsuppgifter är att sköta krävande uppdrag. De har förutom polisutbildningen fått en specialutbildning och har också egen utrustning förutom den utrustning poliser i vanliga fall har. De sköter uppdrag som kräver speciellt kunnande eller gruppverksamhet. Alla polismän ska delta i arbetskonditionstestandet. Poliser som blivit medlemmar i VATI-gruppen har gjort skilda inträdesprov till VATI-gruppen. På samma sätt som vanliga polismän testas regelbundet

genom arbetsconditionstestningen, ordnar gruppen också mer specifika fysiska test. Hur testet ser ut, vad som testas eller varför de testas är sekretessbelagd information. (Polisstyrelsen, 2014; Stark, 2017.)

4 Olika typer av tester

I detta kapitel förklaras de olika delmomenten av testandet av den fysiska konditionen inom polisorganisationen, d.v.s. vad som testas och hur de utförs.

Coopers test är ett löptest där den som testas ska springa så långt han eller hon hinner på 12 minuter. Resultatet i testet blir mest optimalt ifall det utförs på ett platt underlag, till exempel på en sportplan. Testet mäter syreupptagningsförmågan och cirkulationsförmågan i kroppen. (Psoriasisförbundet, u.å.; Polisstyrelsen, 2014).

Submaximalt cykelergometertest går ut på att den som testas cyklar sammanlagt 15 minuter. Av dessa 15 minuter är tre minuter uppvärmning. Efter tre minuter börjar testet som är indelat i 3 x 4 minuters intervaller med växande motstånd. Under testet mäts pulsen och från den räknas den aeroba konditionen. Ett submaximalt cykelergometertest innebär att den som testas inte behöver ta ut sig maximalt, eftersom testet avslutas redan innan det. Den maximala syreupptagningsförmågan räknas ut med en tabell, där den testades puls jämförs med det motstånd som varit under intervallerna. Med hjälp av detta kan man räkna ut vad den maximala syreupptagningsförmågan skulle bli ifall testet skulle fortsättas efter 15 minuter. (Takatalo, 2001). Enligt Polisstyrelsens bilaga gällande testning av arbetsförmågan används antingen Coopers test eller submaximalt cykelergometertest för att mäta kondition. I polisstyrelsens brev ”*Fyysisen työkontotestauksen kestävyyskunnan väestöviitearvot*”³ som publicerats i januari 2016 förekommer det att poliser i första hand skall utföra cykelergometertestet. Dock framkommer det inte ifall den som testas själv får välja vilket uthållighetstest som görs eller om det är polisstationen som själv väljer vilket uthållighetstest som används. (Polisstyrelsen, 2014; Polisstyrelsen, 2016.)

Greppstyrketest är ett test där man ska klämma åt en maskin så hårt som man kan. Man ska sitta rak i ryggen, med fötterna på marken och handen i en 90 graders vinkel på ett bord. Båda armarnas styrka testas och det bättre resultatet räknas. (Polisstyrelsen, 2014.)

Axelpress går ut på att den som testas har en hantel i båda händerna, och sträcker ut en hand i taget från axelhöjd till rak arm ovanför huvudet. Ifall den som testas inte längre orkar lyfta händerna turvis kan hon eller han fortsätta med att använda bara ena armen. Antalet godkända repetitioner blir slutresultatet. (Polisstyrelsen, 2014.)

³ ”Befolkningsreferensvärdet på den fysiska uthållighetskonditionen i arbetskonditionstestning” (min översättning)

Sit-ups testet är på tid, och idén är att göra så många repetitioner som möjligt under 30 sekunder. Den som testas gör vanliga sit-ups, det vill säga lyfter upp överkroppen tills armbågarna rör knäna, medan en annan person håller i vristerna. (Polisstyrelsen, 2014.)

Sidoböjning av ryggen mäter rörlighet hos den som testas. Hon eller han står mot en vägg, och lutar åt ena sidan med utsträckt hand. Före testet mäts det var handen är före böjning, samt hur långt ner handen böjs vid sidoböjningen. (Polisstyrelsen, 2014.)

Upprepat knäböj verkställs genom att man står med fötterna i en axelbred position och böjer knäna i en 90 graders vinkel, det vill säga går ner i knäböj. Händerna hålls raka neråt vid sidan av kroppen. Då fingertopparna träffar marken stiger man upp, och det är en godkänd repetition. Resultatet blir antalet godkända repetitioner gjorda på 30 sekunder. (Polisstyrelsen, 2014.)

Kroppsmasseindex, med andra ord BMI mäts genom att dela vikten och längden i kvadrat. Det som måste beaktas vid testresultaten är att testet inte skiljer på muskler och fett, så en väldigt tung men vältränad person kan få ett missvisande resultat om man enbart beaktar resultatstabellen. (Polisstyrelsen, 2014.)

Mätning av midjemått. För att undvika missvisande resultat i kroppsmasseindextestet mäts även midjemåttet på den som testas. Ett för stort midjemått ökar risken att insjukna i fetma. Midjan ska vara under 90 centimeter för herrar och under 80 cm för damer för att vara inom de normala måtten. (Polisstyrelsen, 2014.)

Bioimpedans är ett sätt att mäta kroppens sammansättning med. En strömvåg går igenom kroppen och mäter bland annat mängden muskelmassa i kroppen, mängden fett och mängden vätska. (Doylestown Health, 2017).

Enligt nationalencyclopedin definieras ordet *attityd* som ” kroppsställning, kroppshållning, pose; eller inställning, förhållningssätt”. I min studie används ordet *attityd* som *inställning*. (Nationalencyclopedin, 2017)

5 Material och metod

Som bas till min undersökning använder jag mig av föreskriften om polisens arbetsconditionstestning, samt de tillhörande bilagorna. I forskningsmetodskapitlet har jag använt mig av böckerna *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (Patel & Davidson, 2015), *Introduktion till forskningsmetodik* (Bell, 2007), *Intervjumetodik* (Lantz, 2006), och *Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö* (Hirsjärvi & Hurme 2008). Intervjuerna kommer också användas som material.

Eftersom de intervjuade jobbar inom olika branscher, hoppas jag att resultatet ska ge en mera omfattande bild om vad personer tycker om arbetsconditionstestet. Om jag hade gjort en enkät och frågat till exempel alla poliser i ett distrikt eller på en polisstation, skulle jag få en mera realistisk bild av vad den polisstationens arbetare tycker om testet. Eftersom jag endast kommer intervju två poliser baserar sig resultatet på de polisers åsikter, och det går därför inte att generalisera att hela Finlands poliskår skulle vara av samma åsikt. Jag vill därför intervju personer inom olika branscher, och då undersöka ifall det finns stora åsiktsskillnader mellan branscherna gällande polisens test.

5.1 Kvalitativ forskningsmetod och temaintervju

Då en forskning görs brukar den antingen vara av kvalitativ eller kvantitativ natur. Detta innebär att forskningen ofta har en riktning mot ena hållet, men det finns inte bara två absoluta motsatser. Enligt *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning* beror det på hur man går tillväga då man undersöker sitt material. I en kvantitativ forskning används olika sätt att analysera statistik medan man inom kvalitativ forskning använder intervjuer och andra verbala analyser för att få ut information ur datan. (Patel & Davidson, 2015, s. 13) Intervjuer kallas också för kvalitativa intervjuer, eftersom de baserar sig på den intervjuades egen upplevelse och åsikt om det ämne som behandlas. Alla intervjuer behöver dock inte bindas till någon specifik forskningsmetod. Den fördelen har till exempel temaintervjuer. I en temaintervju binder man sig varken till en kvalitativ eller kvantitativ forskningsmetod, utan man tar en mellanväg och tar inte ställning till antalet intervjuer, eller hur djupt i ämnet man forskar. Istället fokuserar man på de intervjuades upplevelser om de teman som man har valt till sin intervju. I min undersökning är intervjuerna gjorda med temaintervju som forskningsmetod. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 48.)

Temaintervju är ett mellanskede mellan en öppen intervju och en strukturerad intervju med samma frågor åt alla, det vill säga en så kallad semistrukturerad intervju. I en strukturerad intervju är alla frågor färdigt bestämda och samma för alla som intervjuas. I en ostrukturerad intervju, eller en så kallad öppen intervju finns det inga färdigt bestämda frågor utan frågorna byggs på genom den diskussion som uppstår vid intervjutillfället. (Hirsjärvi & Hurme 2008, s.44–46.) I en temaintervju har man valt fram olika teman som är lika för alla som intervjuas, men frågorna kan variera så länge de är inom ramen för samma tema. Då intervjuerna hålls behöver man inte heller gå igenom frågorna i samma ordning med alla, utan man kan diskutera mera om ett tema med en informant, och mera om ett annat med en annan informant. Idén med en temaintervju är alltså inte att man läser frågor rakt från papper, utan man diskuterar ganska fritt inom ramen av sitt tema.

En av fördelarna med temaintervju är att svaren är personliga och den intervjuade själv får möjligheten att ta fram sådana attityder som hen känner, jämfört med till exempel en enkät med färdiga svarsalternativ. Med en ostrukturerad intervju får man lätt mycket material att jobba med, men med temaintervjun kan man fokusera materialet till det man undersöker, och på så sätt avgränsa irrelevant material, och spara resurser till det som är relevant. (Sundstedt, 2003.) Till en temaintervju passar det bra att man spelar in samtalet, för då kan man som intervjuare fokusera mera på diskussionen än på att skriva anteckningar. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 35; Saaranen – Kauppinen & Puusniekka, 2006; Sundstedt 2003.)

5.2 Innehållsanalys

Då man analyserar den information man fått fram under sitt undersökningsarbete använder man sig i kvalitativa undersökningar av *hermeneutik*. Hermeneutiken går ut på att man tolkar och försöker förstå den information man har. Ofta talas det om den hermeneutiska spiralen eller cirkeln. Då man använder sig av den hermeneutiska spiralen försöker man nå en fullständig uppfattning och förståelse för den information man har. I mitt arbete har jag använt mig av hermeneutiska spiralen då jag analyserat mina intervjuer. Först har jag spelat in intervjuerna, sedan renskrivit dem, läst igenom hela intervjun och till sist läst igenom olika delar av intervjuerna flera gånger för att förstå vad informanten har velat få fram. Största skillnaden mellan hermeneutik och positivism är att man med hjälp av hermeneutiken försöker förstå helheten, istället för varje bit skilt. (Patel & Davidson, 2011, s.26–29.)

5.3 Forskningsetik

Innan man påbörjar sin undersökning är det viktigt att man tar en titt på etikaspekten i undersökningen. Patel och Davidson (2011), har förklarat forskningsetik på ett förståeligt sätt. I och med att målet med undersökningsarbetet är att få fram så trovärdig information som möjligt samtidigt som informationen är viktig för samhället och den enskilda individen, måste undersökaren balansera mellan att kvaliteten på arbetet hålls hög samtidigt som undersökaren måste se till att den enskilda individen inte kränks. För att lättare hålla reda på detta finns det fyra så kallade *etikregler*. I mitt undersökningsarbete har jag använt mig av intervjuer, och dessa regler går att spegla till mitt arbete. Den första regeln är *informationskravet*. I mitt arbete har alla informanter meddelats om vad syftet i mitt arbete är innan intervjuerna ordnats. Den andra regeln är *samtyckeskravet*. Innan jag påbörjade mina intervjuer fick alla informanter själv bestämma ifall de ville medverka. Den tredje regeln är *konfidentialitetskravet*. All information jag fick från intervjuerna har jag sparat på ett sådant ställe där ingen annan än jag kan få tag på informationen. Informationen är sparad och säkrad med lösenord, så att informationen inte sprids vidare. Den fjärde regeln är *nyttjandekravet*. Nyttjandekravet hänger ihop med konfidentialitetskravet i och med att informationen som jag fått av mina informanter endast kan användas till forskningsändamål. I mitt fall används informationen jag fått till denna undersökning. (Patel & Davidson, 2011, s.62–63.)

5.4 Intervjuschema och frågor

Undersökningen baserar sig på intervjuer. De intervjuade förblir anonyma, i och med att deras namn inte är relevanta i undersökningen, eller för dess resultat. Deras yrke och annan information gällande hur länge de jobbat kommer fram. All information som skulle kunna avslöja vem jag intervjuat har tagits bort. Två intervjutillfällen har ordnats personligen medan två sköttes via e-post och telefonsamtal. Under de personliga intervjutillfällena spelades hela intervjun in, och senare gjordes en medeldetaljerad transkription. Eftersom tre av de intervjuade talar finska som modersmål, har de intervjuerna översatts efter transkribering. Före intervjun fick de intervjuade bekanta sig med vad det fysiska testet består av, samt hur läkarundersökningen innan testet utförs, för att vara bättre förberedda att kunna svara på de frågor som behandlas under intervjun. I denna undersökning var tre av fyra informanter redan sedan tidigare bekanta med testet.

Alla tre männen har olika yrken, medan poliserna jobbar inom övervakning- och alarmsektorn. De har en arbetserfarenhet mellan ett och ett halvt år och tjugo år i sin

nuvarande arbetsuppgift. Intervjuerna ordnades i mellersta Finland och Sydvästra Finland. De informanter som var från Nyland och Åland intervjuades per e-post. Informanten från Nyland hade följdfrågor, vilka sköttes per telefon. Jag utförde intervjuerna under mars och april 2018. I de intervjuer som sköttes personligen tog jag kontakt med personerna via telefon eller e-post och förklarade vad jag undersöker samt vad intervjun skulle gå ut på. Väl på plats förklarade jag noggrannare till den intervjuade hur undersökningen gått till och hur jag gått tillväga under undersökningens gång. Båda intervjuade ställde gärna upp och intervjun hölls hemma hos den ena intervjuade samt i den andra intervjuades arbetsrum. Efter att jag gjort tre intervjuer och transkriberat dem, bestämde jag mig för att göra en fjärde intervju med en kvinna, för att öka validiteten i arbetet samt för att få mera material. Jag förklarade alla intervjufrågor och undersökningens syfte per e-post, och följde ännu upp med ett telefonsamtal. Hädanefter kommer jag använda beteckningen ”informant 1, informant 2, informant 3 och informant 4” för de personer jag intervjuat.

Informant 1 jobbar på Polisyrkeshögskolan, och hans centrala arbetsuppgifter innebär fysisk utbildning för studerande i polisens grundutbildning. Informant 1 har en arbetserfarenhet på tjugo år i sin nuvarande arbetsuppgift.

Informant 2 är en polis som jobbar på övervakning- och alarmsidan som äldre konstapel på polisnärheten i Sydvästra Finland. Han har jobbat på övervakning- och alarmsidan i 17 år. Till hans arbetsuppgifter hör skötandet av alarmuppgifter patrullen får av nödcentralen, övervakning av allmän ordning och säkerhet, samt förebyggande uppgifter. Förutom det sköter patruller emellanåt undersökningsuppgifter då det inte finns undersökare på plats på stationen. Konstapeln har utfört det nuvarande testet två gånger.

Informant 3 är en personlig tränare som jobbar med fysiskt arbete på flygfältet i Helsingfors. Hans huvudsakliga arbete är på flygfältet, men han har utbildat sig till personlig tränare och jobbar även med det vid sidan om arbetet på flygfältet. Han tränar och tävlar i styrkelyft på fritiden, vilket han gjort i sex år. Informant 3 har tre års arbetserfarenhet som personlig tränare. Han har inte gjort polisens fysiska test, men deltagit i räddningsverkets inträdesprov, vilket han beskrev som ett test med liknande komponenter.

Informant 4 jobbar som äldre konstapel på fältet på Ålands polisinrättning. Hen har en arbetserfarenhet inom polisen på dryga två år. Hen har likadana arbetsuppgifter som den andra intervjuade polisen, och har deltagit i arbetsconditionstestandet en gång.

6 Resultat

I det här kapitlet behandlas resultatet av undersökningen. Efter intervjuerna läste jag igenom dem och letade efter olika åsikter informanterna hade om forskningsfrågorna samt annat som de tagit upp under intervjuerna.

6.1 De intervjuades tankar om syftet till testandet och att bli motiverad av syftet

Innan intervjuerna hade jag funderat ut fyra forskningsfrågor och hypoteser till resultatet. Den första forskningsfrågan behandlar syftet med testande av poliser i arbetslivet. Enligt polisstyrelsen ska testet ”uppmuntra och sporra dem som testas att upprätthålla sin arbetscondition och beträffande arbetsconditionen ge handledning i hur de effektivt idkar rätt slags motion”. Under intervjun frågade jag mina informanter vad de tror att syftet är. Samtidigt som jag fick reda på informanternas attityder om syftet, fick jag också information ifall de informanter som redan deltagit i testet hade någon aning om vad det riktiga syftet egentligen är. Informant 1 tar upp laggrunden som behandlats i kapitel 3.1. Detta illustreras i exempel 1. Informant 3 har liknande tankar som informant 1, vilket illustreras i exempel 2.

Exempel 1:

Jag tycker att syftet med testet främst är att väcka tankar hos de som testas om sin condition. Att man påminner poliser om att nivån på den fysiska conditionen är viktig. Det finns en förordning om att poliser ska upprätthålla sin condition på en sådan nivå att de orkar jobba. Med det här testet kontrollerar man att polisernas condition är på den miniminivå som arbetet kräver. (Informant 1, min översättning)

Exempel 2:

Syftet med testandet är att kontrollera ifall polisens fysiska egenskaper har bevarats, och om det finns behov av att utveckla och förbättra de fysiska egenskaperna. Testet är ett bra sätt att ta reda på och utforska på vilken nivå conditionen är, och man kan se ifall polisen har en tillräckligt bra condition. Den enskilda polisen måste kunna upprätthålla sin condition. (Informant 3, min översättning)

Informant 2 berättar i sin intervju att hen inte blev godkänd första gången hen testades, och fick då med sig en rapport eller konditionsprogram, som innehåller information om vad hen borde träna på fram till nästa test. Både Informant 2 och informant 4 berättar även att de inte fått någon information om vad syftet till testandet är före eller efter testet. Deras tankar om syftet till testandet illustreras i exempel 3 och exempel 4.

Exempel 3:

Testet är väl helt bra men jag skulle inte lita på cykelergometertestet. Jag vet inte vad syftet med arbetskonditionstestet är. Det var första gången jag deltog i detta test. Jag antar att testet är helt okej när man får den här rapporten efteråt som är ganska omfattande. (Informant 2, min översättning)

Exempel 4:

Enligt vad jag tror är syftet med testet att kolla upp arbetstagarnas grundkondition, och förmåga att röra sig smidigt, eventuella skador eller annat som kan vara problematiskt då man jobbar fysiskt. Jag fick ingen information om varför jag testades, men är medveten om att polisernas kondition testas med jämna mellanrum. (Informant 4)

Ett begrepp som informanterna tog upp var *motivation*. Informant 2 deltog första gången i det nuvarande testet men blev inte godkänd första gången hen testades, och tyckte att den information hen fick om sin hälsa och de råd om hur hen skulle träna för det nya testet var motiverande. Hen tyckte också att de sporrade hen till att träna mera. Informant 4 tyckte inte att testet var sporrande, vilket illustreras i exempel 5. Under intervjun med informant 3 diskuterades olika belöningar efter testet som kunde förbättra motivationen till träning för att orka bättre på jobbet. Detta illustreras i exempel 6. Till alla intervjuade förklarades att om man får ett bra eller ett utmärkt resultat flyttas testandet med ett år framåt.

Exempel 5:

Jag blev inte motiverad till träning på grund av testet, men för att klara av jobbet vet jag att konditionen är viktig. (Informant 4)

Exempel 6:

Det kunde ordnas flera tester som skulle vara del av en tävling. Till exempel skulle man kunna ha ett pris till de poliser som ökar sina resultat med en viss del eller procent. Priset skulle kunna vara ett presentkort till en kryssning eller till en restaurang. (Informant 3, min översättning)

Informant 1 behandlade förutom motivation också *idrott under arbetstid* (se kapitel 3.2) och *Smartums idrottsförmån* (se kapitel 2). Detta illustreras i exempel 7. Informant 2 tog också upp Smartums idrottsförmån, och har liknande tankar som de som deltog i Finlands

Polisorganisationers förbund SPJL:s undersökning om Smartum förmånens upphörande. Informant 2 syftar till den gemensamma idrottsdagen då han berättar att all idrott nuförtiden ska hållas tillsammans och att man blir ”bunden” till polisstationen ifall man vill idrotta (se kapitel 2). Detta illustreras i exempel 8.

Exempel 7:

Visst är det bra att polisstyrelsen försöker sporra poliser till att upprätthålla sin kondition. Dock måste det finnas balans i det, att det inte känns som ett måste att röra på sig för att kunna fortsätta jobba. Polisen måste också erbjuda möjligheter till idrott. Det är bra att man nuförtiden har en möjlighet att idrotta under arbetstid ifall arbetsuppgifterna tillåter det. Sedan vet jag inte om Smartum idrottsförmånens upphörande var en bra eller dålig sak. (Informant 1, min översättning)

Exempel 8:

Jag blev nog motiverad av rapporten jag fick efter testet, och blev positivt överraskad om att det fanns exempel på hur jag kan förbättra min kondition genom att idrotta. Rapporten är omfattande, den har till och med olika pulsnivåer som jag följer då jag idrottar. Dock tycker jag det var dåligt att man tog bort Smartum idrottsförmånen. Förmånen var en sådan sak som alla själv kan använda där man själv bor och inte är bunden till polisstationen. Nu går det tillbaka till att allt är bundet till polisstationen och allt skall göras tillsammans. Tidigare kunde man till exempel köpa biljetter någonstans och sedan idrotta när man själv ville det. (Informant 2, min översättning)

En annan sak som Informant 1 tycker har försämrats är att man inte längre får använda arbetstid för att delta i polisens officiella idrottstävlingar. Han tycker att det skulle ha varit bättre ifall man inte skulle få dagspenning men att man ändå kunde använda arbetstid till det och möjligen få låna ett fordon för att ta sig till tävlingen. Han motiverar sin åsikt med att tävlingarna för många varit ett socialt viktigt tillfälle, där man kan socialisera sig med andra poliser från hela landet. Han påpekar att han är en fysiskt aktiv person i och med att han idrottar på fritiden samt lär ut idrott i sitt yrke, men att han tycker att dessa tävlingar ändå kan ha bidragit till motivationen för den enskilda polisen att träna och vara fysiskt aktiv.

6.2 Testets ändamålsenlighet enligt de intervjuade

Frågan ifall testet är på en bra nivå eller om man borde höja eller sänka på gränserna, eller ändra någonting i själva testet väckte olika åsikter hos de intervjuade. Denna underrubrik behandlar både forskningsfråga två gällande om testet är ändamålsenligt och fråga tre ifall testet kunde vara strängare. Informant 2 tycker att testet är motiverande men hade en del frågor kring cykelergometerestet. Då det frågades under intervjun ifall han tycker att det skulle kunna ändras någonting eller tas bort eller läggas till någon del tyckte han att man inte behöver tillägga något. Informanten hade en del funderingar gällande uthållighetstestets ändamålsenlighet, vilket illustreras i exempel 9.

Exempel 9:

Jag tycker inte att man behöver tillägga något till testet. Testet är mångsidigt, men jag vet nog inte om ett greppstyrketest är det bästa sättet att testa styrka med. Jag tycker också att det borde finnas ett alternativ till cykelergometerestet. Först hade vi UKK– Institutets gångtest för ett par års tid, sedan fick man välja mellan gångtest och Coopertest och då sprang jag alltid Coopertest. Nu kom cykelergometern men jag hade helst fortsatt med Coopertest. Jag tror att cykelergometerestet kan vara bra om man har problem med knäna och inte vill springa, men tycker ändå att löpningen ännu borde vara ett alternativ att välja. Jag tycker att nivån på testet är bra och att man inte ska göra testet strängare eller lättare. (Informant 2, min översättning)

Polisstyrelsen har gett sina föreskrifter där det finns detaljerad information om alla delområden och hur de utförs. Det står dock inte varför man valt just den specifika rörelsen. Som exempel fungerar informant 2:s ovan nämnda spekulation kring cykelergometerestet. Hen tycker att det är omöjligt att cykelergometern kan mäta allas konditionsnivå lika exakt då pulsen är väldigt individuell. Hen menar att en del har lägre jämnt stigande puls medan andras puls stiger i början högt men sedan hålls ganska jämn. Under materialinsamlingen hittades mycket forskning kring cykelergometerestet och det verkar som ett godtagbart redskap att mäta konditionsnivån på.

Informant 4 tycker att testet var relativt kort och enkelt, men att man inte borde sänka på nivån för godkänt. Informanten påpekade under intervjun att det inte alls testas tunga lyft som är en del av det vardagliga arbetet på fältet. Bland annat därför ifrågasätter hen ändamålsenligheten i testet. Detta illustreras i exempel 10. Informant 3 tycker på samma sätt som informant 4 att det borde finnas mera muskelkonditionstester med vikter, och gav

under intervjun egna exempel på hur hen skulle ändra på arbetsconditionstestet. Detta illustreras i exempel 11.

Exempel 10:

Jag tycker polisernas fysiska hälsa är viktig. Testet var dock relativt kort och gav kanske inte en helt sanningsenlig bild. Testet var såpass enkelt att man nog även klarat det fast man haft dålig kondition. Testet gav inte en helhetsbild över hur bra en persons kondition är. Uthålligheten testades väldigt kort. I arbetet är det även ofta tunga lyft, detta testades inte alls. Ifall testet var tuffare skulle det ställa högre krav på polisernas hälsa och träning. En del skulle kanske inte klara av testet och då bli tvungna att träna mer för att få jobba på t.ex. fältet. Ifall testet var lättare skulle inte resultatet beskriva polisernas fysiska hälsa så bra. Poliserna skulle inte orka jobba under de förutsättningar som krävs av dem, trots att de fysiska testet gett ett godkänt resultat. Jag tycker testet eventuellt kunde uppdateras, testet kändes föråldrat, och resultatet kanske inte motsvarar den verkliga fysiska hälsan. (Informant 4)

Exempel 11:

Jag tycker att testet kunde vara mera krävande. Man kunde till exempel springa Coopertest med en viktväst, eller springa igenom en hinderbana som man borde klara av på en viss tid. Jag tycker att det borde finnas mera test med vikter, så att man skulle kontrollera på vilken nivå de testades muskelkondition och styrkenivå är. Jag tycker att det är viktigt att poliser har både en bra aerob kondition och en stark muskelkondition. Ifall testet skulle vara strängare, skulle poliserna behöva ha en bättre kondition för att bli godkända. Ifall de hade bättre kondition skulle de säkert ha mera energi att klara av uppdragen effektivt. Ifall man kontinuerligt tar hand om sin kondition med hjälp av idrott minskar skaderisken och man orkar jobba flera år längre jämfört med att inte idrotta. Ifall man arbetar skift hjälper idrott med att upprätthålla energinivån. Jag tycker inte gränserna kan vara lägre. (Informant 3, min översättning)

Informant 1 tycker att testet ger en någorlunda bra bild av polisens kondition och förmåga att orka på jobbet. Hen tycker att ämnet är svårt eftersom det är svårt att sätta ett finger på vilka egenskaper som egentligen behövs i polisens arbete. Informanten påpekar att testet borde göras mångsidigare, men inte möjligtvis strängare. Detta illustreras i exempel 12.

Exempel 12:

Jag tycker att testet ger en någorlunda bra bild. Men visst kunde man ha mera precisa test. Fastän jag varit med i arbetsgruppen som planerat hur testet ska se ut tycker jag att det saknas ett test för explosiv styrka. Detta kunde man testa med längdhopp utan ansats. Det skulle dock orsaka problem med äldre personer och sådana med idrottsskador. Men på något sätt tycker jag ändå att man kan göra testet mångsidigare. Jag tycker inte att testet kan vara enklare. Ifall testets gränser var strängare tror jag att det skulle vara flera som inte skulle bli godkända. Då skulle flera bli tvungna att diskutera med arbetshälsovården, vilket i sin tur skulle bidra till mera kostnader. Jag tycker att man borde kunna motivera poliser till idrott genom något annat än bara arbetskonditionstestet. Jag tycker det var bättre förr då testets gjordes av idrottsansvariga på polisstationen, istället för en utomstående tjänst via arbetshälsovården. (Informant 1, min översättning)

Då polisstyrelsen har planerat testandet av arbetskonditionen har deras syfte varit att sporra poliser till att upprätthålla konditionen. Informant 1 tar upp i exempel 7 att det inte får kännas som ett måste att träna för att få fortsätta med sina arbetsuppgifter. I exempel 11 tar informant 3 upp olika sätt att göra testet svårare med. I exempel 12 tar informant 1 upp det att kostnaderna skulle höjas ifall testet var svårare, vilket passar bra in med min hypotes jag hade innan jag började undersökningsarbetet. (Se kapitel 1.2) Min hypotes var att Polisstyrelsen vill att testet sporrar poliserna till idrott, samtidigt som nivån på testet är sådan, att så många poliser som möjligt blir godkända. Detta verkar med andra ord ske på bekostnad av att mäta den egentliga hälsonivån.

6.3 Underkänt resultat i testet

Alla informanter var medvetna om att det ordnas ett nytt test om ett halvt år ifall man inte blir godkänd i testet första gången. Informant 1 tog upp problematiken med att testet är likadant för alla, fastän arbetsuppgifterna är olika. Polisstyrelsen nämner i sin förordning om arbetskonditionstestning *Fyysisen työkunnon testaus poliisihallinnossa*, att alla polismän och väktare ska delta i arbetskonditionstestandet. Det nämns också att poliser i specialgrupper så som VATI⁴ och Helsingfors färdighetsgrupp har speciella test förutom arbetskonditionstestet. (Se kapitel 3.5) Informant 2 var inte medveten om att alla poliser har samma test. Detta illustreras i exempel 13 och 14. Informant 4 var bekant med tillvägagångssättet ifall man inte blir godkänd. Detta illustreras i exempel 15. Informant 3

⁴ VATI-polis är en polisman som har specialutbildning och utrustning till speciellt krävande situationer.

hade ett exempel på hur hen skulle gå tillväga ifall hen fick välja, vilket illustreras i exempel 16.

Exempel 13:

Man måste fundera vilka egenskaper man behöver på jobbet. Det är svårt att mäta då det beror på vad man jobbar med. Kanske det skulle vara klokt att skilja på testet beroende på vad ens arbetsuppgift är. Okej, nu har VATI- poliserna och färdighetsgruppen egna test vilket är helt klokt, men inte vet jag om det är klokt att skilja mellan ordningssidan och utredningen. Jag tycker dock inte om det att man börjar värdera dem olika. Den vanliga kommentaren ifall någon av mina studerande inte blir godkänd i ett test är ”Kan inte hen bara fara till utredningssidan då?” Jag tycker att detta tankesätt är fel. Utredningsarbete är också tungt arbete, och dessutom kan det även på utredningen komma tillfällen då man måste använda sig av fysiskt maktmedel. Ifall det var olika tester för utredare och fältpersonal skulle man kanske behöva göra ett test för att byta arbetsuppgifter. Det är även möjligt att utredare oftare kan utnyttja idrott under arbetstid då arbetsuppgifterna är av den art att man kan ta en paus och fortsätta senare. (Informant 1, min översättning)

Exempel 14:

Jag vet inte om fältpersonalen och utredarna har samma test. Eftersom utredarna och fältarbetarna har samma test förstår jag inte hur man kan vara ”oduglig för fältet” ifall man inte klarar av testet. Vart blir man omplacerad ifall man får ett underkänt resultat? Blir man omplacerad till utredningssidan? Här (polisstationen hen jobbar på) har vi sådana som inte klarat av testet som ändå jobbar på utredningen och i jouren. (Informant 2, min översättning)

Exempel 15:

Ifall man inte blir godkänd första gången man testas tycker jag att man kunde ge en ny chans tre månader från första testet. Ifall man inte skulle bli godkänd då tycker jag att man ska bli omplacerad till en kontorsuppgift. Jag tycker att det är bra att man går igenom resultaten med arbetshälsovården och med förmannen ifall man inte blir godkänd. (Informant 3, min översättning)

Exempel 16:

Ifall man inte blir godkänd i testet får man kallelse till ett nytt test igen om ett år. Dessutom får man ett rehabiliteringsprogram/träningsprogram som man bör göra under tiden. Jag tycker det är bra att konditionstestet dokumenterar hälsan bland poliserna så att det kan göras uppföljning, så man vet ifall man blivit bättre eller sämre.

Sammanfattning och diskussion

I detta kapitel diskuteras resultatet av hela lärdomsprovet. Jag valde mitt ämne eftersom jag är intresserad av fysisk kondition och det fysiska testet inom polisorganisationen. Syftet med undersökningen var att ta reda på olika attityder som de intervjuade har om testandet av arbetskonditionen i arbetslivet. Materialinsamlingen skedde i stort sett på Internet, men också från enstaka böcker. Jag använde mig av kvalitativa temaintervjuer och försökte förstå de olika informanternas attityder till ämnet. Det var roligt och enkelt att intervjua då en intervjustam gjordes på förhand, och sedan under intervjutillfällena var det bara att fokusera på själva diskussionen och emellanåt titta på stammen. Intervjuerna bandades in, och transkriberades och översattes innan analys.

I resultatdelen har jag analyserat de intervjuades svar på forskningsfrågorna, vilka jag också använde som teman. De olika temana var testandets syfte, ändamålsenlighet, underkänt resultat och vad informanterna tror skulle hända ifall testet var strängare. En informant tyckte att cykelergometerestet är missledande och svårt. Hälften tyckte att man kunde göra testet svårare, och majoriteten ville göra testet mera mångsidigt. Det verkade som att poliserna inte får tillräcklig information om vad alla delområden i testet mäter, vilket kanske kan bidra till en del skeptiska tankar som det verkade finnas gällande en del test. Polisstyrelsen har i sina förordningar förklarat de olika delområden och hur de utförs. Enligt majoriteten av de som besvarade Finlands Polisorganisationers förbunds enkät om Smartum förmånen, är det dåligt att den tagits bort. Det nämnde även två av de intervjuade i sina intervjuer. Det verkar att det är dålig utveckling att det nuförtiden endast är det fysiska arbetskonditionstestet som ska motivera poliserna till att röra på sig.

Gällande valet av forskningsmetod tror jag att temaintervju är ett bra sätt att samla information, men i mitt arbete kanske en enkät som hade skickats ut till flera poliser hade varit mera passande för att få ett bredare svar om vad ett större antal poliser tycker om det fysiska testandet. Det var inte problematiskt att sköta tre av fyra intervjuer på finska, fastän det innebar ett extra arbete senare att översätta resultaten efter transkribering.

Som förslag till vidare forskning skulle det vara intressant att upplysa mera problematiken kring de olika egenskaperna som behövs i arbetet, då polisens arbete kan variera väldigt mycket. Dessutom skulle det vara intressant att undersöka hur testandet av poliser skulle se ut ifall undersökningssidan och fält och alarmsidan hade olika arbetskonditionstester.

Referenser

City and County of San Francisco (u.å) *Physical ability test*. Hämtad 2017-09-25 från <http://sanfranciscopolice.org/physical-ability-test>

Doylestown Health (2017) *Bio- Electrical Impedance Analysis (BIA) – Body Mass Analysis*. Hämtad 2017-11-22 från <https://www.doylestownhealth.org/medical-services/nutrition-counseling/bioelectrical-impedance-analysis-bia--body-mass-analysis>

Finlex. *Polisförvaltningslag*. 1992/110. Hämtad 2018-01-17 från <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1992/19920110#P15h>

Finlex. *Polislag (upphävd)*. 1995/493. Hämtad 2018-01-09 från <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/kumotut/1995/19950493#L1P9e>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008) *Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsingfors: Gaudeamus.

Nationalencyklopedin (2017) Uppslagsverket. Hämtad 2017-11-22 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/attityd>

Niemi, J. (2015). *Liikunta poliisin työkuoron ylläpidon välineenä – työpaikkaliikunnan toteutuminen, edistävät tekijät, esteet, asenteet ja odotukset (Pro-gradu- tutkielma)* Itä-Suomen yliopisto, terveystieteiden tiedekunta lääketieteen laitos. Tillgänglig: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20150641/urn_nbn_fi_uef-20150641.pdf

Nygård, M. (2017). *Valtio ei huolehdi työhyvinvoinnista*. Hämtad 2018-04-09 från http://www.spjl.fi/viestinta/julkaisut/blogit/turvaamme_selustasi_-_blogi/valtio_ei_huolehdi_tyohyvinvoinnista.3984.blog

Patel, R., & Davidson B. (2015). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Poliisi, Poliisiammattikorkeakoulu (u.å.) *Poliisi (AMK) –tutkinto 180 op.* Hämtad 2018-01-15 från http://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/23918_Tutkintokaavio_AMK.pdf?26d178689843d588

Poliisihallitus. (2014). *Fyysisen työkyvyn testaus poliisihallinnossa.* Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.

Poliisihallitus. (2016). *Fyysisen työkyvyn testauksen kestävyyskunnan väestöviitearvot.* Polisstyrelsens brev 2020/2013/4693.

Polisen. (2016). *POLIS (YH) Urvalsgrunder.* Hämtad 2017-08-22 från http://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/26854_AMK_valintaperusteet_sv.pdf?7bd54c21c25bd488

Polisen, Polisyreshögskolan (2016). *Polis (YH) urvalsgrunder.* Hämtad 2018-01-15 från http://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/58329_Polis_YH_urvalsgrunder_16.11.2016.pdf?b913bba6ac7dd488

Polisen i Sverige. (u.å.) *Antagningskrav.* Hämtad 2017-09-20 från <https://polisen.se/Bli-polis/Ansokan/Antagningskrav/>

Politihøgskolen. (2017). *Fysiske tester.* Hämtad 2017-09-20 från <https://www.phs.no/studietilbud/bachelor/opptakskrav/fysiske-tester/>

Politiskolen. (u.å.) *Fysisk prøve for kvinder.* Hämtad 2017-09-20 från <http://politiskolen.dk/adgangskrav/fysiske-krav/fysisk-proeve-kvinde>

Politiskolen. (u.å.) *Fysisk prøve for mand.* Hämtad 2017-09-20 från <http://politiskolen.dk/adgangskrav/fysiske-krav/fysisk-proeve-mand>

Psoriasisförbundet. (u.å.) *Coopertest.* Hämtad 2017-10-23 från <http://www.psoriasisforbundet.se/mabra/testa-dig/kondition/coopertest/>

Raeste, J-P. (2017, 4 februari). Oikasu: Suomalaiset luottavat EU:hun enemmän kuin vuonna 2005. *Helsingin Sanomat*. Hämtad 2017-08-03 från <http://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005074344.html>

Saaranen- Kauppinen, A. & Puusniekka A. (2006) *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tammerfors. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hämtad 2017-11-02 från http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Smartum. (2018) *Smartum Ab*. Hämtad 2018-04-09 från <https://www.smartum.fi/sv>

Sundstedt, P. (2003) *Finlandssvenska gymnastiklärares uppfattning om sin utbildning och arbetstillfredsställelse*. Idrottspedagogisk avhandling. (Jyväskylän universitet, institutionen för idrottspedagogik) Jyväskylä. Tillgänglig: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9662/G0000247.pdf?sequence=1>

Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto Ry. (2011) *Uimataidon testaaminen – haasteen paikka*. Hämtad 2018-06-25 från http://www.suh.fi/files/633/haastekirje_Uimataito-kampanja.pdf

Stark, M. (2017) *Kartläggning av risker i polisens arbete – Några risker i polisens arbete samt arbetsmodeller för hur man kan minska eller eliminera dem*. Polisyreshögskolans lärdomsprov. (Polisyreshögskolan) Tammerfors. Tillgänglig: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134271/ON_Stark.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Stressforskningsinstitutet, Stockholms Universitet. (u.å.) *Trötthet och återhämtning*. Hämtad 2017-07-31 från http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51209.1321608206!/temablad_trotthet.pdf

Takatalo, T. (2001) *Submaksimaalisten pp-ergometritestien luotettavuus*. Pro-gradu (Jyväskylän yliopisto liikuntabiologian laitos) Jyväskylä. Tillgänglig: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12561/ttakalo.pdf?sequen>

Työturvallisuuskeskus. (u.å.) *Fyysinen kunto työkyvyn tukena*. Hämtad 2018-04-09 från https://ttk.fi/ajankohtaista/teemat/fyysinen_kunto_tyokyvyn_tukena.6710.news

UKK-Instituutti. (2017) *Liikuntapiirakka*. Hämtad 2018-04-09 från http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/63-motionskakan_09.pdf

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. (2018) *Liikkumattomuuden hinta kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Hämtad 2018-04-09 från <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bilagor

Intervjufrågor

- Berätta kort om dig själv. Vad är din arbetsuppgift, hur länge har du jobbat med det du gör nu?
- Har du tidigare haft att göra med de fysiska testerna inom polisen på något sätt?
 - Vad tycker du om de fysiska testerna generellt?
- Vad upplever du att syftet med testerna är?
- Tycker du att testet är ändamålsändligt?
 - Anser du att testerna ger en bra helhetsbild av en persons kondition och förmåga att orka med olika belastningstoppar på jobbet?
 - (Syftet är att sporra arbetarna att upprätthålla arbetskonditionen)
- Vad tror du att skulle hända ifall testerna var tuffare?
 - Eller lättare?
- Vad tror du händer ifall man inte blir godkänd i testerna?
 - Vad tycker borde hända?

Kerro itsestäsi. Mikä on työnkuvasi, kuinka kauan olet työskennellyt nykyisessä työssäsi?

Oletko aiemmin ollut tekemisissä poliisin fyysisten testien kanssa?

- Mitä mieltä olet testeistä yleisesti? Oletko tehnyt saman/vastaavaa testiä?

Millaisena koet testien tarkoituksen?

Ovatko testit mielestäsi tarkoituksenmukaisia?

- Antavatko testit mielestäsi kokonaisvaltaisen kuvan testattavan kunnosta ja kyvystä selviytyä kuormittavistakin tehtävistä (ns. kuormitushuiput)

- (Testien tarkoitus on rohkaista työntekijöitä työkuoron ylläpitämiseen)

Mitä luulet että tapahtuisi jos testien rajat olisivat tiukemmat tai helpommat?

Voisiko lisätä jotain noihin testeihin?

Mitä luulet että tapahtuu jos ei läpäise testejä?

- Mikä olisi mielestäsi hyvä lähestymistapa hylätyn suorituksen jälkeen jatkoa ajatellen?

- (uusi testi 6kk päästä, toisen hylätyn jälkeen keskustelu esimiehen ja työterveydenhuollon kanssa)