



**NAISTEN  
VALMIUSLIITTO**



**29.-31.3.2019 Rovaniemi**

## **Tule mukaan NASTA- harjoitukseen oppimaan arjen turvallisuustaitoja!**

Harjoitus on avoin kaikille suomalaisille naisille. Siihen voi osallistua ilman ennakkotaitoja eikä osallistuminen edellytä minkään järjestön jäsenyyttä. Harjoituksen kokonaisvahvuus on noin 350 naista. Jokaiselle kurssille otetaan puolet ensikertalaisia ilmoittautumisjärjestyksessä. Toiminta ei ole sotilaallista.

### **KURSSIT**

Harjoitus koostuu kymmenestä kurssista, joista osallistuja valitsee yhden.

Kurssit ovat:

1. MSO Etsintä
2. Henkinen kriisinkestävyys
3. Johtamisen peruskurssi
4. Katuturvallisuus
5. Kyberturvallisuus
6. Liikenneturvallisuus ja Puolustusvoimien B-ajo-oikeus
7. Maastotaidot talvella
8. Moottorikelkan käyttö ja maastoajo
9. Selviytyminen sähköttä
10. Tosielämän ensiapu

Lisätietoja: [www.naistenvalmiusliitto.fi](http://www.naistenvalmiusliitto.fi)

**Turvallisuustaidot kuuluvat kaikille naisille!**





NAISTEN  
VALMIUSLIITTO

NASTA 2019

# Revontuli 2019

29.-31.3.2019 Rovaniemi

NASTA-harjoitukset ovat valtakunnallisia naisille kohdennettuja harjoituksia, jotka järjestetään liiton jäsenjärjestöjen vapaaehtoisten naisten voimin. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kurssikokemusta eikä ennakkotietoja tai -taitoja valitun kurssin aiheesta. Harjoitukseen osallistuminen edellyttää normaalia terveyttä ja kuntoa. Koulutus on luonteeltaan kaikille naisille soveltuvaa peruskoulutusta.

Revontuli 2019 -harjoitus järjestetään 29. – 31.3.2019 Someroharjulla. Jääkäriprikaatissa pidettävän harjoituksen käytännön järjestelyistä vastaa Naisten Valmiusliiton Lapin alueneuvottelukunta ja harjoituksen johtaja Eija Räihä. Harjoitus toteutetaan Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kursseina. Harjoitus alkaa perjantaina 29.3.2019 klo 11 ja päättyy sunnuntaina 31.3.2019 klo 15.00. Harjoituksen ilmoittautumispiste avataan 29.3 klo 8.30 ja suljetaan klo 11.00.

## Kurssien ilmoittautumisten alkamisajat:

### 3.1.2019 klo 9

- Moottorikelkan käyttö ja maastoajo
- Selviytyminen sähköttä

### 3.1.2019 klo 13

- Maastotaidot talvella
- Henkinen kriisinkestävyys
- Liikenneturvallisuus ja puolustusvoimien B-ajolupa

### 4.1.2019 klo 9

- Kyberturvallisuus
- Tosielämän ensiapu
- MSO etsintä

### 4.1.2019 klo 13

- Katuturvallisuus
- Johtamisen perusteet

## Harjoituksen tavoitteet

- Vahvistaa osallistujien turvallisuustaitoja ja toimintakykyä sekä arjessa että poikkeusoloissa
- Harjoittaa naisia toimimaan johto-, organisointi-, huolto- ja kouluttajatehtävissä

## Ilmoittautumisohjeet

Ilmoittautumisaika alkaa porrastetusti torstaina 3.1.2019 klo 9.00 ja päättyy keskiviikkona 30.1.2019 klo 15.





NAISTEN  
VALMIUSLIITTO

NASTA 2019



## Yleisiä ohjeita

Ajankohtaiset tiedot harjoituksen valmisteluista löydät:

Harjoitukseen hyväksytyille lähetetään noin kuukautta ennen harjoitusta kirje, jossa kerrotaan tarkemmin jaettavista varusteista, aikataulusta ja ajo-ohjeesta. Maksuohjeet lähetetään osallistumismaksun suorittamista varten aikaisintaan 21 päivää ennen harjoitusta sähköpostitse tai e-kirjeenä. Osallistumisen peruuttaminen tätä ennen ei aiheuta kustannuksia.

Naisten Valmiusliiton alueneuvottelukunnat järjestävät yhteiskyytejä harjoitukseen eri puolelta Suomea, kysy lisää alueesi puheenjohtajalta.

### Yhteystiedot löydät:

<http://naistenvalmiusliitto.fi/aluetoimijat/>

Lisätietoja: [www.naistenvalmiusliitto.fi](http://www.naistenvalmiusliitto.fi)

### Harjoituksen johtaja

Eija Räihä  
p. 050 443 2127  
eijaer.raiha@gmail.com

### Naisten Valmiusliiton pääsihteeri

Kaarina Suhonen  
p. 040 561 1655  
kaarina.suhonen@naistenvalmiusliitto.fi

## Tarkemmat lisätiedot ja ilmoittautuminen

Mikäli ilmoittautuminen ei onnistu järjestelmän kautta, niin voit ottaa yhteyttä sähköpostitse alla olevaan osoitteeseen.

**MPK Pohjois-Suomen maanpuolustuspiiri,  
koulutussihteeri Tero Järvelin  
tero.jarvelin@mpk.fi**

**Voit ilmoittautua vain yhdelle kurssille.**

### Osallistumismaksu on 75 euroa sisältäen:

- Opetuksen ja opetusmateriaalin
- Muonituksen
- Majoituksen kasarmien tuvissa ja/tai teltoissa
- Varusteet



NAISTEN  
VALMIUSLIITTO

SEURAA NAISTEN VALMIUSLIITTOA SOSIAALISESSA MEDIASSA:



MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS  
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

NAISTEN VALMIUSLIITTO RY

[www.naistenvalmiusliitto.fi](http://www.naistenvalmiusliitto.fi) p. 040 519 0162, [toimisto@naistenvalmiusliitto.fi](mailto:toimisto@naistenvalmiusliitto.fi)





## Revontuli 2019 -harjoitus koostuu kymmenestä kurssista, jotka ovat



### MSO Etsintä

Kurssin tavoitteena on, että osallistuja osaa toimia mukana etsinnässä ja kadonneen henkilön pelastustehtävissä eri maasto-olosuhteissa, erityisesti talvella. Kurssi mahdollistaa osallistumisen Vapaaehtoisen Pelastuspalvelun etsintätoimintaan.

**MSO- etsintä (Managing Search Operation) on viranomaisten käyttämä etsinnän johtamisjärjestelmä, jossa hyödynnetään laaja-alaisesti käytettävissä olevia resursseja sekä pyritään etsimään ratkaisumalleja mm. kadonnan profiloinnin ja tilastomateriaalin avulla.**



### Henkinen kriisinkestävyys

Kurssin tavoitteena on, että osallistuja osaa koulutuksen jälkeen tunnistaa erilaisia yksilöllisiä tapoja käyttäytyä kriisissä sekä osaa ottaa käyttöön erilaisia vuorovaikutuskeinoja auttaakseen ja tukeakseen kohdatessaan kriisissä olevaa ihmistä. Kurssilla mietitään myös auttajan omaa käyttäytymistä ja jaksamista vapaaehtoistoimijana.

**Äkillisen elämänmuutoksen, kuten onnettomuuden ja katastrofin kohdatessa on toisen ihmisen läsnäololla suuri merkitys. Koulutetut vapaaehtoiset voivat auttaa ihmisiä tällaisissa vaikeissa tilanteissa kuuntelemalla ja olemalla läsnä.**



### Johtamisen peruskurssi

Kurssin tavoitteena on, että osallistuja osaa arvioida omaa johtamiskäyttämistä ja tunnistaa omia kehittymistarpeita sekä ymmärtää johtamisen merkityksen ryhmän ja organisaation toiminnassa. Kurssilla harjoitellaan erilaisia johtamistilanteita.

**Johtaminen on aina sidottu aikaan ja paikkaan. Valittavat vuorovaikutus- ja kommunikaatiokeinot sekä johtamisjärjestelmät riippuvat aina toimintaympäristön erityisvaatimuksista.**



### Katuturvallisuus

Kurssin tavoitteena on kehittää osallistujien valmiutta tunnistaa ja ennakoida henkilökohtaista turvallisuutta uhkaavia tekijöitä, puolustaa itseään ja tunnistaa ihmisen käyttäytyminen pelon hetkellä sekä kriisin jälkeen. Osallistuja tuntee katuturvallisuuden liittyvän lainsäädännön perusteet.

**Suomi on yksi maailman turvallisimmista maista, mutta silti moni kokee julkisilla paikoilla turvattomuutta. Kaupunkien ydinkeskustat ovat paikkoja, joissa rikostilastojen mukaan tehdään suhteellisesti eniten rikoksia.**



### Kyberturvallisuus

Tavoitteena on, että osallistujat ymmärtävät kyberturvallisuuden perusteita, osaavat joidenkin kodin tietoturvaan keskeisesti liittyvien teknisten laitteiden suojaamisen, ymmärtävät turvallisen toiminnan verkossa ja sosiaalisen median käytön periaatteet sekä tunnistavat niiden riskitekijöitä.

**Kyberrikollisuus eli tietokonerikollisuus tarkoittaa tietotekniikan tai tietoverkkoihin kohdistuvia rikoksia tietotekniikkaa ja tietoverkkoja hyväksi käyttäen tehtäviä rikoksia.**



6.



## Liikenneturvallisuus ja Puolustusvoimien B-ajo-oikeus

Kurssin tavoitteena on kehittää osallistujien valmiutta tunnistaa ja ennakoida liikenteen riskitilanteita ja vastuullista toimintaa tieliikenteessä. Kurssin jälkeen osallistujalla on tarvittavat tiedot ja taidot puolustusvoimien B-ajoluvallista ajoneuvoista. Kurssilaisille voidaan myöntää puolustusvoimien B-ajolupa.

Lumipyryn, rankkasateen, sumun tai liukkauden aiheuttamat vaikeat ajo-olosuhteet haastavat aina kuljettajaa. Liikenneturvallisuudessa ennakointi on tapa vastata vaihtuvan kelin haasteisiin. Ennakoiva kuljettaja huomioi vaaratekijät ajoissa ja pitää kelivaraa.

7.



## Maastotaidot talvella

Kurssin tavoitteena on kehittää osallistujan valmiutta liikkua maastossa selvityä luonnon olosuhteissa myös talvella. Kurssilla harjoitellaan maastossa tarvittavia taitoja, kuten ruuanvalmistusta ja yöpymistä teltassa sekä suunnistusta. Lisäksi harjoitellaan maastossa tarvittavia ensiaputaitoja.

Lumeen kaivettu nuotio lämmittää talvella hyvin, koska lämpöä heijastuu lumikuopan reunoista. Lumikuopan on oltava riittävän iso, jotta tulelle riittää tarpeeksi happea.

8.



## Moottorikelkan käyttö ja maastoajo

Koulutuksen jälkeen opiskelija tietää moottorikelkkailijalta vaadittavia taitoja ja osaa arvioida omia kykyjään käyttäen moottorikelkkaa turvallisesti erilaisissa luonnon olosuhteissa. Opiskelija osaa ottaa moottorikelkan käyttöön ja ajaa sillä normaaliolosuhteissa valmiilla reitillä sekä paikantaa sijaintinsa kartalla.

Jään paksuuden lisäksi on tarkistettava myös, että jään pinnalla ei ole vettä tai lumen ja veden sekaista sosetta. Soseiselle jäälle moottorikelkka saattaa jäädä helposti kiinni ja sen irroittaminen on hankalaa.

9.



## Selviytyminen sähköttä

Kurssin tavoitteena on kehittää osallistujia valmiutta varautua ennakolta sähkökatkoon niin, että hän osaa selviytyä sähkökatkon aikana omavaraisesti 72h. Osallistujat saavat tietoa sähkökatkoksen moninaisista vaikutuksista yhteiskunnan perusrakenteisiin ja oppivat henkilökohtaisen varautumisen perusteita pitempään kestävien sähkökatkosten varalle.

Nykyaikainen vesihuolto ei toimi ilman sähköä. Veden jakelu käyttäjille ja jätevesien johtaminen viemäreissä vaativat pumppaamista. Veden käsittelyyn tarvitaan myös kemikaalipumppuja, ilmastimia ja muita sähköllä toimivia laitteita.

10.



## Tosielämän ensiapu

Kurssin tavoitteena on kehittää ja vahvistaa osallistujien käytännön ensiaputaitoja. Koulutuksen jälkeen osallistujat tietävät yleiset periaatteet auttamistoinnassa, osaa antaa hätäensiapua ja tehdä hätäilmoituksen. Kurssilainen osaa myös käyttää tilapäisvälineitä ensiaputilanteessa ja tunnistaa tavallisimmat sairauskohtaukset.

Elvytystaidoista on iso apu. Tutkimusten mukaan maallikkoauttajan antama puhallus-paineluevitys ja defibrillaattorin käyttö vähentävät merkittävästi potilaan aivovaurion, laitoshoitoon joutumisen ja kuoleman riskiä.