

Pihlaja 2019



Harjoituskirje: Ohjeet osallistujille

Naisten Valmiusliiton NASTA-harjoitus
Kaartin jääkärirykmentti, Helsinki 20.-22.9.2019



NAISTEN
VALMIUSLIITTO



#Pihlaja2019, #NASTAharjoitus, #naistenvalmiusliitto

Pihlaja 2019



SISÄLTÖ

- 1 Harjoituksen johto ja viestintä
- 2 Harjoituksen johtajan tervehdys
- 3 Kaartin jääkärirykmentin komentajan tervehdys
- 4 Naisten Valmiusliiton tervehdys
- 5 Saapumisohteet harjoitukseen ja ilmoittautumisohteet
- 6 Varustaminen ja yleistä järjestelyistä
- 8 Kurssinjohtajien yhteystiedot
- 9 Harjoituksen yleisohjelma
- 10 Organisaation terveiset
- 11 Santahaminan kartta
- 12 Terveystietolomake

	Harjoituksen johto
	Harjoituksen johtaja Kati Pitkänen 050 300 7965
	Varajohtaja Elsi Tuominen 040 718 5907
	Koulutustoimiston päällikkö Kristiina Slotte
	Koulutustoimiston varapäälikkö Turvallisuuspäällikkö Sari Juslin
	Huoltotoimiston päällikkö Maria Vanonen 040 5964296

	Huoltotoimiston varapäälikkö Annastiina Reims
	Kuljetusvastaava Päivikki Jordan
	Majoitusvastaava Pirkko Laurila
	Muonitusvastaava Emmi Karhu
	Ensiapuvastaava Liisa Turkki-Ahotupa
	Toimiston päällikkö Päivi Myyry
	Toimiston varapäälikkö litu Vepsänsaari
	Blogivastaava Ulla Lundqvist
	Somevastaava Satu Mäkelä
	Valokuvaaja Helmi Saarela
	Ruotsinkielinen tiedottaja Cecilia Alameri

ENSIAPU PUH. 040 519 0415

Pihlaja 2019



Tervetuloa NASTA Pihlaja 2019 -harjoitukseen Kaartin jääkäriyrykmenttiin Santahaminaan

Pihlaja kasvaa laajalla alueella pohjoisen puurajalta Välimeren rannalle ja Atlantin rannoilta Uralille. Kasvupaikan suhteen pihlaja on vaatimaton. Sille kelpaavat niin karut kuin rehevät kasvupaikatkin. Komeimmaksi puuksi pihlaja kuitenkin kasvaa vain lehtojen ja lehtomaisten kankaiden valoisilla paikoilla. Juuristonsa ansiosta pihlaja kestää hyvin myrskyjä. Puuaineksena pihlaja on melko kovaa, sitkeää ja taipuisaa. Taitava puuseppä saa pihlajasta aikaan hienoja esineitä ja huonekaluja. Pihlajanmarjat sisältävät runsaasti C-vitamiinia.

NASTA Pihlaja 2019 -harjoituksen suunnittelu ja valmistelu on aloitettu jo tammikuussa 2018, ja vuosi sitten harjoituksen johto ja päälliköt aloittivat suunnittelun. Suuren harjoituksen toteuttamiseen tarvitaan pitkäjänteistä työtä yhdessä monen toimijan kanssa. NASTA Pihlaja 2019 -harjoituksen organisaatioon on saatu mukaan laajasti tekijöitä Naisten Valmiusliiton jäsenjärjestöistä. Naisten Valmiusliiton ja meidän vapaaehtoisten tukena harjoituksen toteutuksen mahdollistavat Maanpuolustuskoulutusyhdistys ja Puolustusvoimat.

NASTA Pihlaja 2019 -harjoituksessa osallistujilla on mahdollisuus oppia monenlaisia ja toivottavasti uusiakin turvallisuus- ja varautumistaitoja. Niistä voi saada kuvaannollisesti samoja ominaisuuksia, joita pihlajalla puuna on, kuten sitkeyttä ja myrskyn kestävyyttä. Varautumiseen liittyen näitä ominaisuuksia kutsutaan resilienssiksi.

Puuna pihlajaa on hyödynnetty aika vähän. Nyt on aika arvostaa pihlajan ominaisuuksia. Naisilla on laajalla rintamalla jälleen yksi tilaisuus oppia ja harjoitella varautumis- ja turvallisuustaitoja. Harjoituksen jälkeen on syytä olla terveellä tavalla ylpeä osaamisestaan ja arvostaa sekä käyttää kaikkea oppimaansa arjessa ja siitä poikkeavissa tilanteissa.

Yksi NASTA-harjoitusten hienoista piirteistä on, että tietoja ja taitoja voi oppia ja harjoitella arkisesta poikkeavassa tilanteessa, samanhenkisessä seurassa – ja useimmiten hyvällä tuulella ja huumorillakin jatkettuna.

Olet lämpimästi tervetullut NASTA Pihlaja 2019 -harjoitukseen Helsingin Santahaminaan. Bongaa samalla saarella pihlajia.



*Kati Pitkänen
harjoituksen johtaja*



Kaartin jääkärirykmentti komentajan tervehdys



Tervetuloa Santahaminaan

Olen erittäin tyytyväinen, että olette valinneet harjoituspaikaksenne Kaartin jääkärirykmentin ja Santahaminan. Isännöimme Teitä mielellämme.

Kaartin jääkärirykmentin päätehtäviä ovat Uudenmaan puolustaminen sekä toiminta- valmiuden ylläpitäminen normaali- ja poikkeus- olojen tarpeita varten. Suorituskykymme ovat käytössä jatkuvasti. Varusmies- ja reserviläis- koulutuksella tuotamme joukot näitä tehtäviä varten.

Uudellamaalla asuu noin 1,6 miljoonaa ihmistä, eli vajaa kolmannes suomalaisista. Alueellamme sijaitsevat myös hallinnon ja elinkeinoelämän tärkeimmät kohteet sekä maan vilkkain rajanylityspaikka Helsinki-Vantaan lentokenttä.

Uudenmaan turvallisuus perustuu aukottomaan ja laajaan viranomaisyhteistyöhön, jota täydentävät kolmannen sektorin toimijat. Toimintaympäristös- tämme johtuen olemme keskittyneet rakennetun alueen taisteluun. Erinomaisen hyvän yhteis- toiminnan ansiosta meillä on mahdollisuus harjoitella säännöllisesti aivan pääkaupungin ytimessä.

Kaartin jääkärirykmentissä palvelee noin 400 ammattinsa hallitsevaa osaajaa ja vuosittain noin 1600 varusmiestä sekä saman verran reserviläisiä reservin harjoituksissa. Oman lisänsä reservin koulutukseen ja vapaaehtoisten varautumis- koulutukseen tuo yhteistoiminta Maanpuolus- tuskoulutusyhdistyksen kanssa.

Kaartin jääkärirykmentti kantaa kahden valiojoukon - Kaartin joukkojen ja jääkäreiden - perinteitä. Koulutuksellisesta tuloksestamme vastaavat joukkoyksikkömme Kaartin pataljoona, Uudenmaan jääkäripataljoona sekä Urheilukoulu. Jokaisella niillä, kuten Uudenmaan aluetoimis- tollakin, on oma merkittävä erikoistehtävänsä kokonaisuudessa.

Yksi näkyvin käyntikorttimme on varuskunnallisiin ja valtiollisiin seremonioihin asettamamme kunniakomppania ja tänä vuonna 200-vuo- tisjuhlaansa viettävä Kaartin soittokunta. Soittokunta tahdittaa Puolustusvoimien tilaisuuksien lisäksi muun muassa Tasavallan presidentin juhlamenoja.

Naisten Valmiusliitto voi olla ylpeä osoituksesta elää ajassa. NASTA Pihlaja 2019 -harjoituksen kurssitarjotin mahdollistaa harjaantumisen ajankohtaisiin ja merkittäviin asioihin. Viikonlopun harjoituksessa tuotatte yksilöiden kautta yhteiskuntaan turvallisuutta ja osaamista, jolla on käyttöä.

Toivottavasti kurssin ohjelma mahdollistaa myös hetken hiljentymisen ymmärtämään Santahami- nan erityispiirteet ja luonnon monimuotoisuuden.

Toivotan teidät sydämellisesti tervetulleeksi saarellemme.

Eversti Petteri Tervonen

Tervetuloa NASTA-harjoitukseen!

Naisten Valmiusliiton NASTA-harjoituksia järjestetään kaksi kertaa vuodessa eri puolella Suomea. Harjoituksen toteuttamisen mahdollistavat liiton jäsenjärjestöjen aktiiviset ja osaavat naiset. NASTA Pihlaja 2019 -harjoituksen valmistelusta vastaavat Helsingin seudun alueneuvottelukunnan jäsenjärjestöjen toimijat, jotka ovat valmistelleet NASTA Pihlaja 2019 -harjoituksen tiiviisti puolentoista vuoden ajan.

Harjoituksen organisaatio on tässä mukana myös sekä oppimassa ja harjoittelemassa häiriö- ja poikkeusolojen tilanteita varten sekä johtajina että kouluttajina. Harjoituksen suunnittelu on vaatinut paljon aikaa, jotta kaikki sujuisi mahdollisimman hyvin ja koulutukset olisivat uusia turvallisuustaitoja ja -valmiuksia antavia.

Toimintaympäristö ympärillämme muuttuu koko ajan ja vaatii meiltä uutta osaamista. Kyberhyökkäykset ja informaatiovaikuttaminen ovat esimerkkejä siitä, mitä uusia uhkia ympärillämme esiintyy. Samaan aikaan korostuu kuitenkin myös perustaidot arjen häiriötilanteissa; ensiapu, alkusammutus, kotitalouksien varautuminen ja henkinen kriisinkestävyys. Liitto pyrkii omalta osaltaan myös huomioimaan uudet turvallisuushat ja sitä kautta mahdollistamaan erilaista kurssitarjontaa.

Lopuksi haluan lämpimästi kiittää kaikkia harjoituksen suunnittelussa ja toteutuksessa mukana olevia toimijoita ja taustayhteisöjä, jotka mahdollistavat naisten kouluttautumisen turvallisuus- ja varautumistaitoihin.

Toivotan kaikille elämyksellistä ja antoisaa harjoitusta sekä uusia ystävyysuhteita!



Naisten Valmiusliitto ry on valtakunnallinen järjestö, jonka tavoitteena on kehittää naisten turvallisuuteen ja varautumiseen liittyviä valmiuksia koulutuksen kautta sekä lisätä naisten mahdollisuuksia toimia poikkeusoloissa yhteiskunnan hyväksi. NASTA Pihlaja 2019 -harjoitus on järjestyksessään liiton 44. valmiusharjoitus. Harjoitus toteutetaan yhdessä Maanpuolustus- koulutusyhdistyksen kanssa ja Puolustusvoimien tuella.

*Kaarina Suhonen
pääsihteeri
Naisten Valmiusliitto ry*

SAAPUMISOHJEET HARJOITUKSEEN

Julkisilla kulkuneuvoilla saapuminen

Matka Helsingin keskustasta Santahaminaan kestää noin 30 minuuttia. Metrolla matkustaessa jää pois Herttoniemen asemalla ja nouse liukuportaat ylös. Naisten Valmiusliiton violettiin huomioliiviin pukeutuneet henkilöt opastavat bussille nro 86, jolla pääset jatkamaan Santahaminaan.

Varaudu esittämään henkilöllisyystodistukseksi varuskunnan portilla. Jää pois Sotilaskodin kohdalla olevalla pysäkillä.

Metron ja bussin nro 86 aikataulut: www.hsl.fi.

Kimppakyydit harjoitukseen

Pihlajan Facebook-sivuilla on kyytipörssi, jota voi hyödyntää omatoimiseen verkostoitumiseen.

Omalla autolla saapuminen

Kaartin jääkäriyrykmentti sijaitsee Santahaminan saarella Helsingissä. Navigaattoriin voi laittaa osoitteeksi "Santahaminantie, Helsinki".

Etäisyys Helsingin keskustasta on n. 12 kilometriä. Huomioithan aamuruuhkan mukanaan tuomat hidasteet matka-ajassasi ja lähde liikenteeseen hyvissä ajoin!

Omat autot tulee jättää harjoituksen ajaksi varuskunta-alueelle varatulle pysäköintialueelle, jonne on opastus pääportilta.

Ota huomioon tuloaikataulussa

Santahaminaan johtava Hevossalmen silta nousee aina puolen tunnin välein laivaliikennettä varten (tasalta ja puolelta). Ota huomioon tuloaikataulussasi, että voit joutua odottelemaan sillan luona.

ILMOITTAUTUMINEN PIHLAJAAN

Saavu paikalle hyvissä ajoin perjantaina 20.9.2019. Huomioi, että majoittautuminen varuskunnassa ei ole mahdollista ennen perjantaita.

Ilmoittautuminen tapahtuu Santahaminan Sotilaskodissa.

Ilmoittautuminen alkaa klo 8.30 ja päättyy klo 11.00. Harjoitus alkaa klo 11.00, jonka jälkeen varuskunta-alueelle ei enää pääse sisään. Harjoitus loppuu sunnuntaina 22.9. klo 15 mennessä.

Ota henkilöllisyystodistus (myös ajokortti käy) mukaan, sitä kysytään pääportilla alueelle tultaessa. Pääportilta ja pysäköintialueelta on selkeä opastus harjoituksen ilmoittautumiseen. Pysäköintialueelta ilmoittautumispisteeseen on kävelymatkaa noin 700 metriä. Ota tämä huomioon, kun valitset laukku/reppua/rinkkaa.

Ilmoittautuminen tapahtuu kurkseittain. Ilmoittautumisessa saat nauhallisen nimikortin, joka toimii kulkulupana. Nimikortti on pidettävä kaulassa näkyvillä harjoituksen ajan.

Alle 18-vuotias kurssilainen tarvitsee kirjallisen luvan huoltajan allekirjoittamana ja lomake palautetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Lomake lähetetään harjoituskirjeen liitteenä.

Harjoituskirjeen liitteenä oleva **terveystietolomake** tulee täyttää jo kotona etukäteen. Lomake tarkistetaan ja se jää kurssilaiselle. Lomake tulee pitää mukana koko harjoituksen ajan housujen vasemmassa reisitaskussa.

Tilastotietolomake täytetään kurssin alussa seuraavan erillisen linkin kautta: [LINKKI](#) Salasanana saat kurssinjohtajalta.

Ilmoittautumisen jälkeen kurssilaiset siirtyvät ryhmissä varusteiden hakuun varusvarastolle.

Muuta huomioitavaa

- Harjoitukseen osallistuminen edellyttää normaalia terveyttä ja kuntoa. Sairaana tai sairauslomalla ei saa tulla.
- Varuskunta-alueelta ei saa poistua kesken harjoituksen.
- Harjoituksen aikana päihteiden käyttö on kielletty.
- Tupakointi on sallittu vain erikseen merkityillä paikoilla.
- **Harjoitus on tuoksuton! Jätä parfyymit kotiin.**

Pihlaja 2019



VARUSTAMINEN

Ilmoittautumisen jälkeen noudetaan varusteet johdetusti pienryhmissä varusvarastolta. Kurssilaiset kuittaavat henkilökohtaisesti kaikki saamansa varusteet ja vastaavat niiden käytöstä, säilytyksestä ja palauttamisesta.

Harjoituksessa kaikki pukeutuvat yhtenäisesti maastopukuun ja käyttävät jaettua varustusta. Naisten Valmiusliitto lahjoittaa osallistujalle lippalakin.

Käyttöösi jaetaan varusvarastolta varusteet, jotka palautetaan harjoituksen päättyessä:

- maastopuku (takki ja housut sekä vyö)
- kaksi t-paitaa
- poolopaita
- sadetakki ja -housut
- vuodevaatteet: alus- ja pussilakana, tyynynpäällinen
- peitto
- kenttäpullo
- pyykkisäkki (varusteiden kantamista varten)

Jaettavaa tavaraa on runsaasti ja se pakataan pyykkisäkkiin. Varaudu kantamaan painavaa kantamusta.

Majoitus

Majoitus tapahtuu etukäteen laaditun suunnitelman mukaisesti kursseittain tuvissa, joissa on patjoita varustetut kerrossängyt. Tuvissa ei ole lukollisia kaappeja eikä tupien ovia lukita, joten jätä arvotavarat kotiin!

Tuvissa ja majoituskerroksissa noudatetaan hiljaisuutta klo 23.00–06.00. Hiljaisuutta valvoo päivystäjä.

Ota harjoitukseen mukaan

- kuvallinen henkilöllisyystodistus
- hygieniatarvikkeet ja lääkkeet, ml. rakkolaastarit
- maastokelpoiset, säänmukaiset tummat kengät
- tummat sukat ja käsineet
- alusvaatteet ja lämmin välikerrasto
- pyyheliina
- laudeliina ja suihkusandaalit
- muistiinpanovälineet
- tyynty

Halutessasi voit ottaa mukaan

- sisäjalkineet
- korvatulpat yöksi, jos olet herkkäuninen
- otsalamppu, kätevä esim. illalla lukiessa
- oma kahvi-/teemuki, vähennetään yhdessä kertakäyttömukien käyttöä!
- käteistä rahaa ostoksia varten Sotilaskodissa ja toimistossa myynnissä oleviin tuotteisiin

Omat varusteet säilytetään harjoituksen aikana majoitustiloissa. Kiinnitä omaan laukkuusi näkyvä ja kestävä nimilappu.

Ruokailu

Ruokailut järjestetään varuskuntaravintola Saharassa. Erikoisruokavaliolle on varattu ravintolassa oma pisteensä. Myös laktoositon ruokavalio tulee ilmoittaa etukäteen. Laajoissa ruokarajoitteissa on varauduttava omiin välipaloihin. Muista käsihygieniat!

Varuskuntaravintolasta ei saa täyttää mukaan otettavia termosmukeja kahvilla, vaan niihin voi ostaa kahvin Sotilaskodista.

Sotilaskoti on avoinna perjantaina 20.9. klo 8.30–20.30. Lauantain ja sunnuntain aukioloajat ilmoitetaan myöhemmin.

Osallistumismaksu

Maksuohjeet osallistumismaksusta lähetetään 21 päivää ennen harjoitusta sähköpostitse. Osallistumisen peruminen 21 vrk jälkeen on maksullinen ilman terveydenhuoltohenkilöstön todistusta. Todistus lähetetään osoitteeseen juha.suvisaari@mpk.fi.

YLEISTIETOA

Kuvaaminen

Kuvauksesta huolehtii Pihlaja 2019 -viestintätiimi, jonka ottamia kuvia käytetään Naisten Valmiusliiton ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen viestinnässä ja markkinoinnissa. Kuvat ovat jälkikäteen osallistujien saatavilla sähköisinä Naisten Valmiusliiton sivuilla olevasta Flickr-kuvapankista.

Mikäli et halua esiintyä kuvissa, kerro siitä kurssinjohtajillesi harjoitukseen tultuasi ja laita toimistolta saatava oranssi teippi sekä sisä- että ulkovaatteisiisi vasemman käsivarren ympäri. Alle 18-vuotiaiden osalta huoltaja antaa kuvausluvan lupalomakkeessa.

Kuva- ja videopäivitykset sosiaaliseen mediaan: Tekstimuotoiset Facebook-päivitykset ja twiitit ovat sallittuja, kun noudatetaan seuraavia periaatteita:

- kirjoita omia tuntemuksia ja kokemuksia
- kerro olevasi harjoituksessa ja omasta kurssista
- älä kerro lupaa kysymättä toisten nimiä
- pyydä aina lupa kuvissa esiintyviltä henkilöiltä julkaisuun
- älä kuvaa varuskunnan henkilökuntaa, varusmiehiä tai varuskunnan rakennuksia ja kalustoa
- paikkatietomerkinä ei saa käyttää.

Käytä harjoituksen hashtagia: #Pihlaja2019, #NASTAharjoitus, #naistenvalmiusliitto

Bloggaamme harjoituksen kohokohtia ja tapahtumia päivittäin osoitteessa nastaharjoitus.wordpress.com ja nostamme niitä myös Pihlaja 2019 Facebook-sivuille. Harjoituksesta viestitään myös Naisten Valmiusliiton Facebook-sivuilla.

Jaa päivityksiämme vapaasti, viedään yhdessä harjoitusta ja hyvää asiaa eteenpäin!

Kurssikuva

Harjoituksen aikana otetaan kaikista kursseista ryhmäkuvat. Kurssikuvat lähetetään harjoituksen jälkeen osallistujille ja ne löytyvät myös Naisten Valmiusliiton sivuilla olevasta Flickr-kuvapankista.

Matkapuhelimet

Matkapuhelimet pidetään suljettuina tai äänettöminä koulutusten ja yhteisten tapahtumien aikana. Sijaintitieto tulee kytkeä pois koko harjoituksen ajaksi!

Tuotemyynti

Harjoituksen toimistossa on myynnissä Naisten Valmiusliiton tuotteita. Maksu vain käteisellä.

Ensiapu ja vakuutus

Ensiapu päivystää koko harjoituksen ajan. Päivystysnumero on 040 519 0415.

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen tapaturmavakuutus on voimassa harjoituksen ajan varuskunta-alueella. Matkat kotoa alueelle ja takaisin ovat jokaisen omalla vastuulla.

HUOM! Pienestäkin tapaturmasta on ilmoitettava kurssinjohtajalle välittömästi; vakuutus ei korvaa jälkikäteen ilmoitettavia tapaturmia ja vammoja.

Sairaana ei saa saapua harjoitukseen.

Poistuminen harjoituksesta

Harjoituksen aikana varuskunta-alueelta ei saa poistua. Sunnuntaina poistutaan vasta harjoituksen päätyttyä klo 15.00.

Poikkeuksista tulee sopia kurssinjohtajan kanssa.

Esteen sattuessa

Jos olet estynyt saapumasta harjoitukseen, peruuta ilmoittautumisesi lähettämällä sähköpostiviesti osoitteeseen juha.suvisaari@mpk.fi ja ilmoita kurssinjohtajalle.

Näin vapautat paikkasi jonossa odottavalle. Jos peruminen tapahtuu ennen maksuohjeiden lähettämistä (viimeistään 21 vrk ennen harjoitusta sähköpostitse), peruutuksesta ei aiheudu sinulle kustannuksia.

KURSSINJOHTAJIEN YHTEYSTIEDOT

Jokaisella kurssilla on oma värikoodinsa, joka näkyy nimikortissa ja kurssikohtaisissa opasteissa.

	Arjen turvallisuus / turkoosi Sanna Hänninen 050 482 7849 sanna1.hanninen@gmail.com
	Första hjälpen i det verkliga livet – röd/punainen Camilla Vitzthum 050 5670575 camilla.vitzthum@gmail.com
	Henkinen kriisinkestävyys / limevihreä Hannele Helikallio-Malinen 050 3407 126 hannele.helikallio@gmail.com
	Informaatiovaikuttaminen / oranssi Anu Laitila 040 8455021 infovaikuttaminen.pihlaja@gmail.com
	Lapset kriisissä / vanha roosa Riitta Kauppinen 050 4331260 lapset.pihlaja@gmail.com
	Kouluttajakoulutus / hopea Tiia Impivaara 044 0510939 kouluttajakoulutus.pihlaja@gmail.com
	Kyberturvallisuus / musta Teija Norri-Sederholm 040 8227 844 kyber.pihlaja@gmail.com

	Selviytyminen sähköttä / ruskea Kati Aaltio 050 535 4231 kati.aaltio@gmail.com
	Turvallisesti vesillä / sininen Hanne Similä 044 2309575 hanne530209@gmail.com
	Toiminta väkivaltaisessa ääritilanteessa / kulta Nina Muhonen 050 5322121 saarinen_nina@hotmail.com
	JohdaNasta III / valkoinen Elsi Tuominen 040 718 5907 elsi.tuominen@gmail.com

HARJOITUKSEN YLEISOHJELMA

Perjantai 20.9.2019	
8.30	Ilmoittautuminen ja varustaminen alkaa
11.00	Ilmoittautuminen ja varustaminen päättyy
11.00	Lounas
12.00	Kurssien aloitustoimet
13.45	Ryhmittymisen avajaisiin
14.00	Avajaiset
15.00	Yhteisluento Eveliina Kupula, tutkija Supo: "Näkökulmia terrorismiin maailmalla ja Suomessa"
16.00	Päivällinen
17.00	Koulutus
20.00	Iltatoimet ja iltapala
21.00	Iltahartaus (vapaaehtoinen)
23.00	Hiljaisuus

Lauantai 21.9.2019	
6.30	Herätys
7.00	Aamujumppa (vapaaehtoinen)
7.15	Aamiainen, porrastettu kurseittain
8.00	Koulutus
11.00	Lounas, porrastettu kurseittain
12.00	Koulutus
16.00	Päivällinen, porrastettu kurseittain
17.00	Koulutus
20.00	Illanvietto
21.00	Iltatoimet (sauna) ja iltapala
22.30	Hiljaisuus

Sunnuntai 22.9.2019	
6.30	Herätys
7.00	Majoitustilojen siivous, huolto
8.00	Koulutus, huolto, siivous
9.00	Aamubrunssi
10.00	Koulutus
12.15	Ryhmittymisen päättäjäisiin
12.30	Päättäjät ulkona
13.00	Palautekeskustelu kurseittain
13.30	Varusteiden luovutus kurseittain
14.00	Päivällinen
15.00	Harjoitus päättyy

Saat kurssikohtaisen ohjelman sähköpostitse kurssisi johtajalta pari viikkoa ennen harjoituksen alkamista.

Kurssin lopuksi käydään palautekeskustelu, jonka yhteydessä täytetään palautelomake.

Palautelomakkeeseen pääset tästä: [LINKKI](#)
Salasanan saat kurssinjohtajalta.

NASTA Pihlaja 2019 -harjoitusta tukevat:

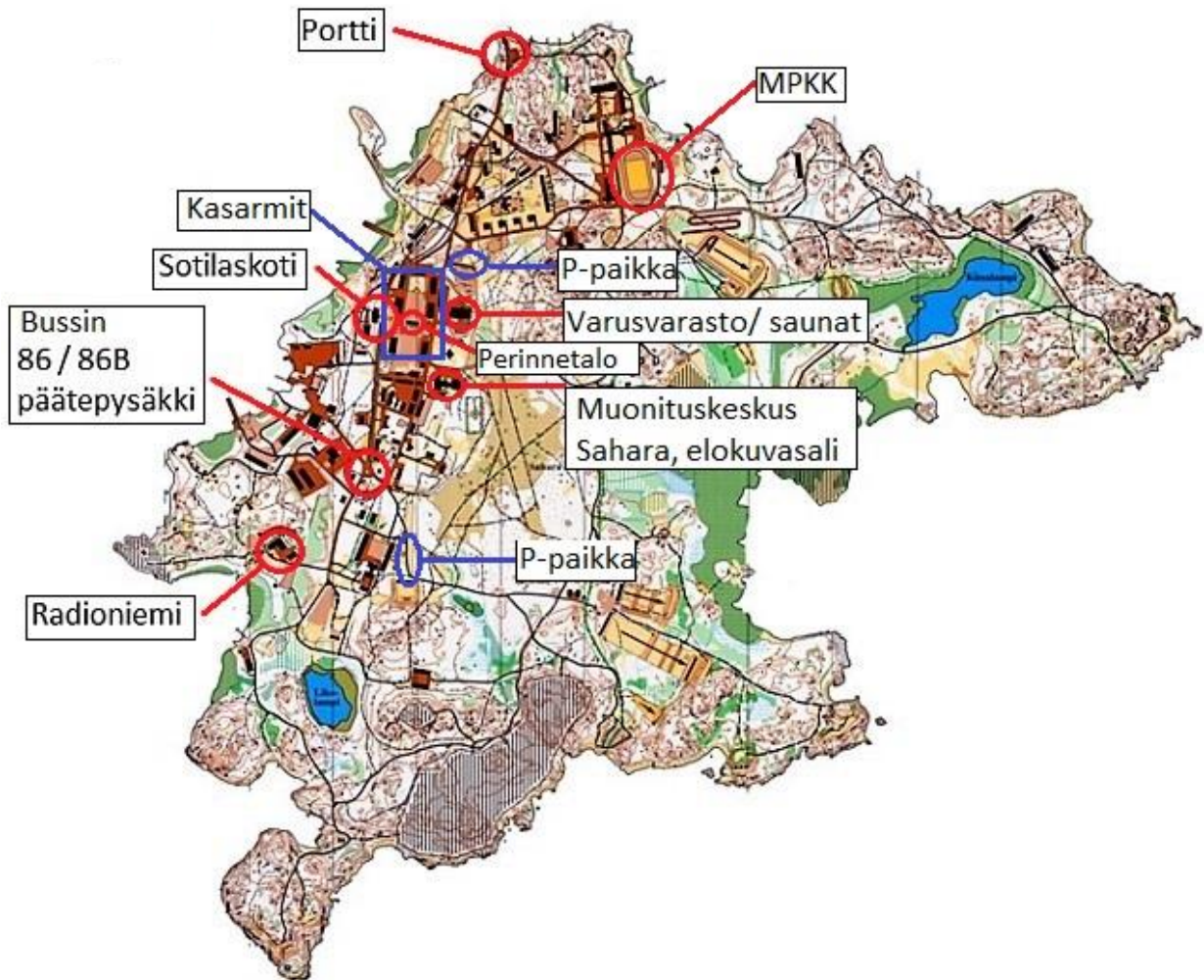


Tervetuloa mielenkiintoisille NASTA-kursseille Pihlaja 2019 -harjoitukseen ja nauttimaan aurinkoisesta syyskesästä mukavassa seurassa Santahaminan saarella Helsingissä!



Sydämellisin terveisin NASTA Pihlaja 2019 -harjoituksen organisaatio

SANTAHAMINAN KARTTA



Pihlaja 2019



TERVEYSTIEDOT

Täytä lomake ja säilytä se maastohousujen vasemmassa reisitaskussa

Harjoitukseen osallistujan nimi _____

Kurssi _____

Lähiomaisen nimi _____

Lähiomaisen puhelinnumero _____

Osallistujan terveystiedot

Syntymäaika _____

Perussairaus/-sairaudet/allergiat _____

Käytössä oleva lääkitys _____

Muuta huomioitavaa _____
