

# Pihlaja 2019



## En sammanfattning av kursbrevet: Information till deltagare

**Kvinnornas Beredskadsförbundets NASTA-övningen  
Gardesjägerregementet, Helsingfors 20.-22.9.2019**



**NAISTEN  
VALMIUSLIITTO**



#Pihlaja2019, #NASTAharjoitus, #naistenvalmiusliitto

## ANKOMST TILL ÖVNINGEN

### Med kollektiv trafik

Det tar ca. 30 min att ta sig från centrum av Helsingfors ut till Sandhamn. Om du kommer med metro hoppa då av i Hertonäs och leta reda på en person med en violett reflexväst, så får du hjälp till bussen. Buss nr. 86 avgår mot Sandhamn Du bör kunna styrka din identitet då du passerar porten i Sandhamn.

Metro- och busstidtabeller finns på [www.hsl.fi](http://www.hsl.fi)

### Att samåka

På Pihlajas Facebook-sidor hittar du en tråd där det går att fritt organisera samåkning.

### Med egen bil

Ställ in navigatorn på "Santahaminantie, Helsinki. Det är ca 12 km från Helsingfors centrum. Räkna med mycket trafik då du beräknar tiden för resan.

Bilarna parkeras på för dem avsett område på brigaden. Du får närmare instruktioner vid porten.

### Anmäl dig

Anländ i god tid på fredag 20.9.2019. Observera att det inte finns möjlighet att anlända före fredagen. Anmälningen sker på brigadens soldathem.

### Anmälningen börjar kl. 8.30 och slutar kl. 11.00.

Övningen börjar kl. 11.00 och efter det kommer du inte längre in på området. Övningen avslutas senast kl. 15 på söndag 22.9.

**Ta med ID-kort (även körkort går bra).** Du bör kunna identifiera dig vid brigadens port. Det är ca 700 meter från parkeringen till soldathemmet, så fundera vad du tar med dig.

Anmälningen sker på soldathemmet. Varje kurs har ett eget anmälningsbord. Du får en namnbricka som du bör ha på dig synligt runt halsen under hela övningen. Om du är under 18 år bör du ha vårdnadshavares skriftliga godkännande att visa upp vid anmälningen. Blanketten kommer du att få i övningsbrevet (på finska). Kom även ihåg att printa ut och ta med den, redan hemma färdigt ifyllda blanketten gällande din hälsa. Blanketten ska du sedan förvara i byxans vänstra lår ficka under hela övningen.

## Annat att uppmärksamma

- Det krävs normal hälsa och kondition.
- Du får inte lämna brigadområdet under övningens gång.
- Du får inte använda berusningsmedel.
- Rökning är tillåtet endast på för detta ändamål avsedda platser.
- **Kursen är doft fri, så lämna parfymen hemma.**

## Utrustande

Efter anmälan eskorteras du till rustförrådet där du får din utrustning. Under hela övningen klär vi oss i dessa kläder.

Ta med egna underkläder och varm omgång.

Från rustförrådet får du

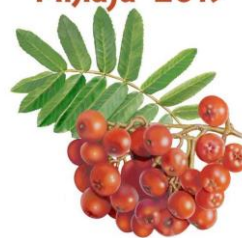
- Byxor, jacka och bälte
- två T-tröjor
- polo-tröja
- regnrock och -byxor
- sängkläder
- täcke
- fältflaska
- säck att transportera kläder och sängkläder i.

## Inkvartering

Du kommer att sova med din kurs i egen stuga. Det finns inte möjlighet att låsa in värdesaker, så lämna dem hemma. Märk tydligt din väska och dina saker med ditt namn.

I stugorna och i logivåningarna är det tystnad mellan kl.23.00–06.00. Dejoureringen ser till att tystnaden åtföljs.

Pihlaja 2019



### **Ta med dig**

- Identitetsbevis med bild
- Hygienartiklar och mediciner inkl. skavsårspåsar
- Mörka skor att ha i terrängen och som passar vädret
- Mörka strumpor och handskar
- Underkläder och varm omgång
- Handduk
- Duschsandal och sittunderlag att sitta på i bastun
- Kudde
- Anteckningsmaterial

### **Ta med om du vill**

- Inneskor
- Öronproppar
- Pannlampa
- Kaffe/te mugg
- Kontanter

### **Måltider**

Vi äter i beväringarnas matsal Sahara. Om du anmält specialkost eller allergier finns specialkosten vid en skild disk. Vi kan inte fylla egna termosmuggar i matsalen, utan kaffe eller dylikt kan köpas på soldathemmet.

### **ANMÄLNINGSavgiften**

Instruktioner för betalning skickas 21 dygn före övningen via e-post. Du är skyldig att betala avgiften om du inhiberar ditt deltagande efter det att du fått räkningen, om du inte har ett sjukintyg att uppvisa. Sänd sjukintyget till [juha.suvisaari@mpk.fi](mailto:juha.suvisaari@mpk.fi).

### **Telefon**

Telefonerna ska hållas avstängda eller vara ljudlösa under lektioner och gemensamma tillfällen. **GPS positionen från din enhet ska vara avstängd under hela övningen!**

### **Lämna området**

Under övningen kan du inte lämna brigadområdet. Övningen avslutas senast kl.15 på söndagen.

Om det uppstår ett akut behov av att lämna området, ska du komma överens om detta med din kursledare.

### **Fotografering och sociala medier**

Pihlaja-övningen har ett team som ansvarar för fotograferingen. Foton tagna av teamet används för kommunikation av Kvinnornas Beredskapsförbund och Försvarsutbildningsföreningen.

Fotona är i efterhand tillgängliga för deltagarna i elektronisk form på Flickr-bildbank på förbundets sidor.

Du får uppdatera dina sociala medier med text, bilder och videor då du följer följande regler:

- Du skriver om egna erfarenheter och känslor
- Du berättar om din egen kurs
- Du skriver inte in andras namn utan lov
- Du publicerar inte bilder eller videor där andra syns utan lov
- Du tar inte bilder på brigadens personal, beväringar, byggnader och utrustning
- Du uppger inte GEO data (din position).

Följ gärna Pihlajas blogg ([nastaharjoitus.wordpress.com](http://nastaharjoitus.wordpress.com)) och Facebook under övningen.

#Pihlaja2019 #NASTAharjoitus #naistenvalmiusliitto

### **Första hjälp och försäkring**

#### **Om du blir sjuk, ska du absolut inte komma på övningen!**

Första hjälpen dejourerar under hela övningen. Numret är **040 519 0415**.

Försvarsutbildningsföreningen försäkrar deltagarna med olycksfallsförsäkring under övningen på garnisonsområdet.

#### **OBS! Anmäl omedelbart även små olyckor till din kursledare, försäkringen täcker inte sådant som meddelas senare!**

### **Förhinder**

Om det uppstår ett hinder för dig och du inte kan delta i övningen, meddela det via e-post till [juha.suvisaari@mpk.fi](mailto:juha.suvisaari@mpk.fi) och till din kursledare.

På detta sätt blir det plats för dem som står i kö. Om inhiberandet sker innan betalningsanvisningarna sänts (senast 21 dagar före övningen via e-post) orsakar det inga kostnader för dig.