



NAISTEN
VALMIUSLIITTO



24.-26.4. Vekaranjärvi, Kouvola

Tule mukaan NASTA- harjoitukseen oppimaan arjen turvallisuustaitoja!

Harjoitus on avoin kaikille suomalaisille naisille ja se koostuu kymmenestä eri kurssista. Suurimpaan osaan kursseista voi osallistua ilman ennakkotaitoja eikä osallistuminen edellytä minkään järjestön jäsenyyttä. Harjoituksen kokonaisvahvuus on noin 350 naista. Peruskurssille otetaan puolet ensikertalaisia ilmoittautumisjärjestyksessä. Toiminta ei ole sotilaallista.

KURSSIT

Harjoitus koostuu kymmenestä kurssista, joista osallistuja valitsee yhden.

Kurssit ovat:

1. Arjen turvallisuus
2. Etsintä (Vapepa)
3. Hätmajoitus (jatkotason kurssi)
4. Lapsen kohtaaminen kriiseissä
5. Lääkintä (jatkotason kurssi)
6. Makean toiminnan joukot tutuksi
7. Myrskyn silmässä (jatkotason kurssi)
8. Selviytyminen maastossa (jatkotason kurssi)
9. Toiminta väkivaltaisessa ääritilanteessa
10. Viestintä
11. JohdaNASTA III (organisaation kurssi)

Lisätietoja: www.naistenvalmiusliitto.fi

Turvallisuustaidot kuuluvat kaikille naisille!





NAISTEN
VALMIUSLIITTO



NASTA

2020

SAVOTAR 2020

24.-26.4.2020 Karjalan Prikaati, Vekaranjärvi, Kouvola

Yleiskuvaus: NASTA-harjoitukset ovat valtakunnallisia naisille kohdennettuja harjoituksia, jotka järjestetään liiton jäsenjärjestöjen vapaaehtoisten naisten voimin. Koulutus on pääosin kaikille naisille soveltuvaa peruskoulutusta. Jos kyseessä on jatkotason kurssi, on vaadittava osaaminen kerrottu kurssikuvauksessa. Muutoin osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kurssikokemusta eikä ennakkotietoja tai -taitoja valitun kurssin aiheesta. Harjoitukseen osallistuminen edellyttää normaalia terveyttä ja kuntoa. Alaikäraja on 16 vuotta.

Savotar 2020 -harjoitus järjestetään 24. – 26.4.2020 Kouvola. Karjalan Prikaatissa Vekaranjärvellä pidettävän harjoituksen käytännön järjestelyistä vastaa Naisten Valmiusliiton Etelä-Savon alueneuvottelukunta ja harjoituksen johtaja on Anna-Maija Silander. Harjoitus toteutetaan Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kursseina. Harjoitus alkaa perjantaina 24.4. klo 11.00 ja päättyy sunnuntaina 26.4. klo 15.00. Harjoituksen ilmoittautumispiste avataan 24.4. klo 9.00 ja suljetaan klo 11.00.

Kurssien ilmoittautumisten alkamisajat:

5.2.2020 klo 9.00

- Arjen turvallisuus
- Lääkintä
- Selviytyminen maastossa

5.2.2020 klo 13.00

- Hätämajoitus
- Viestintä

6.2.2020 klo 9.00

- Lapsen kohtaaminen kriiseissä
- Makean toiminnan joukot tutuksi
- Myrskyn silmässä

6.2.2020 klo 13.00

- Etsintä
- Toiminta väkivaltaisessa ääritilanteessa

Harjoituksen tavoitteet

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

Ilmoittautumisohjeet

Ilmoittautumisaika alkaa porrastetusti keskiviikkona 5.2.2020 klo 9.00 ja päättyy maanantaina 2.3.2020 klo 15.00.



NAISTEN
VALMIUSLIITTO



NASTA

2020

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 21 päivää ennen harjoitusta sähköpostitse tai e-kirjeenä. Osallistumisen peruuttaminen tätä ennen ei aiheuta kustannuksia. Peruutuksen voi tehdä itse MPK:n järjestelmästä ennen laskutusta, kohdasta omat kurssit.

Naisten Valmiusliiton alueneuvottelukunnat saattavat järjestää yhteiskyntejä harjoitukseen eri puolelta Suomea, kysy lisää alueesi alueneuvottelukunnasta.

Yhteystiedot löydät:

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

Lisätietoja: www.naistenvalmiusliitto.fi

Harjoituksen johtaja

Anna-Maija Silander
p. 040 584 6772
annamaija.silander@hotmail.com

Naisten Valmiusliiton pääsihteeri

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

Tarkemmat lisätiedot ja ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen vaatii etukäteen kirjautumista järjestelmään, johon täytetään ensin omat tiedot. Vastan jälkeen voit ilmoittautua kursseille. Jokaisen pitää ilmoittautua henkilökohtaisesti. Alle 18-vuotiaat eivät pysty itse kirjautumaan järjestelmään vaan tarvitaan aina vanhempien yhteydenotto. Ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti alaikäisiä lukuunottamatta.

MPK Kaakkois-Suomen maanpuolustuspiiri

Pertti Pulkkinen
pertti.pulkkinen@mpk.fi

Voit ilmoittautua vain yhdelle kurssille.

Osallistumismaksu on 75 euroa sisältäen:

- Opetuksen ja opetusmateriaalin
- Muonituksen
- Majoituksen kasarmin tuvissa ja/tai teltoissa
- Varusteet
- Tapaturmavakuutuksen (voimassa varuskunta-alueella)



NAISTEN
VALMIUSLIITTO

SEURAA NAISTEN VALMIUSLIITTOA JA SAVOTAR 2020 -HARJOITUSTA SOMESSA



MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARSBILDNINGSFÖRENINGEN

NAISTEN VALMIUSLIITTO RY

www.naistenvalmiusliitto.fi p. 040 519 0162, toimisto@naistenvalmiusliitto.fi





1.



Arjen turvallisuus

Kurssilla opetellaan kodin turvallisuuden sekä matkustus- ja liikenneturvallisuuteen liittyviä asioita. Kurssin jälkeen osallistuja tietää, miten selviytyä yleisimmistä arjen häiriötilanteista ja osaa hyödyntää kotivaraa. Hän osaa antaa hätäensiapua sekä tietää erilaisia alkusammutusvälineitä ja osaa käyttää niitä. Osallistuja tietää miten varautua etukäteen matkaan ja miten toimia poikkeustilanteissa matkoilla ollessa. Lisäksi osallistuja tietää miten varmistaa turvallinen liikkeellelähtö autolla ja miten varautua erilaisiin ajomatkoihin ja liikenneturvallisuuteen.

Kodeissa sattuu vuosittain yli 300 000 tapaturmaa ja rakennuspaloja on yli 10 000. Pienillä teoilla voi parantaa omaa ja läheisten turvallisuutta.

2.



Etsintä

Kurssilla opetellaan suunnistus- ja karttataitoja sekä eri maastoetsinnän menetelmiä, lisäksi kerrataan ensiapua. Opittuja taitoja sovelletaan etsintäharjoituksessa maastossa. Kurssin jälkeen osallistuja osaa toimia mukana etsinnässä ja kadonneen henkilön pelastustehtävässä eri maasto-olosuhteissa osana Vapepan hälytysryhmää.

Vuonna 2018 Vapepalla oli kadonneen etsintöjä keskimäärin joka toinen päivä, ensihuoltotehtäviä keskimäärin kahdesti viikossa. Yhteensä 450 hälytystä ja yli 4500 autettua ihmistä.

3.



Hätämajoitus (jatkotason kurssi)

Kurssilla harjoitellaan evakointitilanteeseen liittyvän hätämajoituksen perustamista isolle ihmismäärälle. Kurssilla opitaan turvallisuusasioita, jotka liittyvät tilojen käyttöön ottoon majoitusta varten, auttajana toimimiseen ja evakoitaviin ihmisiin. Kurssi antaa valmiuksia lähteä mukaan vapaaehtoisauttajaksi äkillisissä evakointitilanteissa. Kurssi sisältää sekä luentoja että käytännön harjoitteita. Jatkotason kurssille osallistuminen edellyttää aikaisempaa kurssikokemusta NASTA-harjoituksessa.

Suomessakin voi tulla tilanne, jolloin suurimittainen evakuointi suoritetaan. Tällaisia tilanteita voisi olla esimerkiksi ydinvoimalan reaktorin sulaminen, metsäpalo tai pitkäkestoinen häiriötilanne kuten sähkökatko.

4.



Selviytyminen maastossa (jatkotason kurssi)

Kurssilla syvennetään maastotaitoja ja valmistetaan ateriat retkimuonasta ja luonnon antimista sekä opetellaan turvallista luonnon veden käyttöä. Kurssilla harjoitellaan maastossa ääriolosuhteissa selviytymistä. Kurssilaiset yöpyvät ulkona tilapäismajoituksessa ja kurssilla harjoitellaan myös vesistön ylitystä. Kurssilaisilta odotetaan perusmaastotaitojen hallintaa ja hyvää peruskuntoa.

Hypotermian ehkäisemiseksi on oleellista osata varautua kylmiin olosuhteisiin oikealla tavalla. Lämmin ja tuulenpitävä vaatetus estää kehon kylmenemisen. On myös otettava huomioon tuulen aiheuttama kylmävaikutus peittämättä oleville ihoalueille.

5.



Lapsen kohtaaminen kriiseissä

Kurssilla käsitellään kriisien vaikutusta lapseen ja nuoreen sekä harjoitellaan kohtaamista ja tukemista häiriö- ja suuronnettomuustilanteissa. Kurssi vahvistaa käytännön harjoitusten avulla valmiutta kohdata ja tukea lasta ja nuorta kriisitilanteissa. Kurssilla käydään läpi sekä psykologisen että hätäensiavun antamista lapselle. Lisäksi käytännössä harjoitellaan lapsiystävällistä tilatoimintaa. Kurssi antaa valmiuksia toimia vapaaehtoisena lasten parissa.

Kriisit voivat vaikuttaa lapseen voimakkaasti. Kriisi on äkillinen ja odottamaton tapahtuma, jossa lapset ovat erityisen haavoittuvassa asemassa.



6.



Lääkintä (jatkotason kurssi)

Kurssilla harjoitellaan hätäensiapua maastossa ja toimintaa monipotilastilanteissa sekä ryhmätoimintaa. Kurssin sisältöihin kuuluu myös potilaskirjanpito, toimipaikan perustaminen, logistiikka ja viestintä. Kurssi sisältää paljon toiminnallisia harjoituksia. Kurssin jälkeen kurssilainen osaa toteuttaa hätäensiapua maasto-olosuhteissa ja erilaisissa häiriötilanteissa tilapäisvälinein. Kurssi sopii terveydenhuollon tutkinnon suorittaneille ja/tai ensiaputoiminnassa aktiivisesti mukana oleville. Edellyttää hyvää peruskuntoa.

Jos metsässä tapahtuu onnettomuus, on tärkeää antaa loukkaantuneelle ensiapua, suojata ja rauhoittaa häntä. Toimi rauhallisesti ja maltilla.

7.



Makean toiminnan joukot tutuksi

Kurssilla perehdytään sotilaskodin kenttäleipomoon toimintaan ja erilaisten raaka-aineiden käyttöön maasto-olosuhteissa. Lisäksi harjoitellaan sotilaskoti-auton varustamista ja kanttiinitoimintaa. Kurssin osana käydään läpi ensiapua ja alkusammutusta. Kurssin jälkeen osallistuja osaa toimia osana Sotilaskotiliiton kanttiinijoukkuetta. Kurssilla voi suorittaa hygieniapassin (lisähintaan).

Sotilaskotityötä tehdään 36 yhdistyksen ja noin 5000 jäsenen voimin varuskunnissa, leirisotilaskodeissa, maastossa, rajoilla ja rannikoilla huimat 200.000 tuntia vuodessa suomalaisen varusmiehen hyväksi!

8.



Myrskyn silmässä (jatkotason kurssi)

Kurssilla perehdytään varautumiseen ja harjoitellaan toimimaan viranomaisten tukena häiriö- ja onnettomuustilanteiden aikana. Kurssi on hyvin käytännölläinen ja toiminnallinen. Harjoitukset tehdään todenmukaisessa tilanteessa. Kurssilla harjoitellaan myös Virve-laitteen käyttöä. Kurssi järjestetään pääosin maasto-olosuhteissa, mutta majoitus on sisätiloissa. Kurssi sopii kokonaisturvallisuudesta kiinnostuneille naisille, jotka ovat aiemmin käyneet Arjen turvallisuus tai Selviytyminen sähköttä -kurssin.

Suomi toimii nykyään täysin sähkön varassa. Laaja ja pitkä sähkökatko saisi aikaan kriisin, jonka vakavuutta on vaikea etukäteen ennakoida. Jo 48 tunnissa sähkökatkos lamaannuttaisi arkielämän ja tekisi olemisesta varsin tukalaa niin veden, ravinnon kuin lämmönkin kannalta.

9.



Toiminta väkivaltaisessa ääritilanteessa

Kurssilla opitaan toimintaohjeet tilanteessa, jossa ollaan osana tai kohdataan väkivaltainen väkijoukko ja miten liikkua turvallisesti kotimaassa sekä ulkomailla. Kurssilla harjoitellaan erilaisia toimintatapoja aggressiivisen henkilön/henkilöiden kohtaamiseen sekä erilaisia suojautumisen ja irtaantumiskeinoja esimerkkitapausten avulla. Lisäksi kurssilla käydään läpi jälkikriisin hoidon perusteet sekä kuullaan miten vapaaehtoiset voivat toimia viranomaisten tukena. Koulutus sisältää myös hätäensiapua.

Vaarallisessa tilanteessa pakene, jos mahdollista ja käske muut mukaan. Jos et pääse pakenemaan, piiloudu ja laita puhelin äänettömälle. Hälytä apua heti, kun et ole välittömässä vaarassa.

10.



Viestintä

Kurssilla käydään läpi viestinnän ja sosiaalisen median perusteet sekä kriisiviestinnässä huomioon otettavia asioita. Kurssilla opitaan, millainen on hyvä tiedote tai somejulkaisu. Tavoitteena on oppia hyödyntämään tehokkaasti keskeisiä viestintäkana- via eri kohderyhmien saavuttamiseksi. Osallistujilla tulee olla älypuhelin, tabletti tai tietokone mukana, sillä kurssilla tehdään erilaisia julkaisuja. Kurssi soveltuu viestinnän parissa toimiville ja siitä kiinnostuneille.

Viestintä on todellinen taitolaji. Parhaimmillaan se toimii kohderyhmiä aktivoivana ja sitouttavana vuorovaikutuksen keinona, jonka avulla organisaatio saa äänensä kuuluviin. Hyvä viesti on ajankohtainen, kohdennettu, tarkoituksenmukainen ja kiinnostava.