



**NAISTEN
VALMIUSLIITTO**

NAISET TURVALLISUUDEN ETURIVISSÄ



FANNI 2020

PikkuNASTA -harjoitus

Ajankohta: 2. - 4.10.2020

**Harjoitus alkaa pe klo 18 ja
päättyy su klo 15.**

Paikka: Taivalkoski, Oulu

KURSSIT

Maastotaidot ja luonnonmuona:

Kurssilla käydään läpi maastossa selviytymiseen tarvittavat keskeiset tarvikkeet ja varusteet. Kurssilla harjoitellaan perustason maastotaitoja ja turvallista liikkumista (suunnistus, tulenteko, vesistön ylitys, ensiaputaitojen perusteet) sekä maastossa yöpymistä niin tilapäismajoituksessa kuin teltassa. Lisäksi valmistetaan ruokaa maasto-olosuhteissa ja tutustutaan kalan käsittelyyn. Koulutuksen jälkeen kurssilainen tuntee joitakin syötäväksi kelpavia luonnon raaka-aineita ja osaa valmistaa ruokaa maastossa kenttähygienian periaatteet huomioiden. Kurssilainen tuntee luonnonmerkeistä suunnistuksen periaatteet, osaa liikkua turvallisesti maastossa ja selviytyy luonnon olosuhteissa yön yli.

Kurssin johtaja: Elise Ylitalo

Arjen turvallisuus:

Arjen turvallisuus -kurssi on toiminnallinen kurssi, jolla opetellaan arjessa tarvittavia selviytymiskeinoja pulmatilanteissa. Harjoitellaan alkusammutusta ja hätäensiavun antamista sekä tutustutaan kodin ja lähiyhteisön varautumisasioihin. Lisäksi tässä harjoituksessa perehdytään ja saadaan valmiuksia itsepuolustuskeinoihin. Koulutuksen jälkeen kurssilainen osaa ennakoida henkilökohtaista turvallisuuttaan uhkaavat tekijät sekä selviytyä yleisimmistä arjen häiriötilanteista. Kurssi on tarkoitettu naisille, jotka haluavat kehittää osaamistaan arjen häiriötilanteiden ennakoinnissa ja niistä selviytymisessä.

Kurssin johtaja: Riitta Wedman

Joukkomuonitus maastossa:

Kurssilla perehdytään maasto-olosuhteissa tapahtuvaan elintarvikkeiden säilytykseen ja käsittelyyn. Kurssilaiset opettelevat reseptiikkaa ja laatimaan ruokalistoja sekä huoltamaan välineistöä. Kurssilaiset valmistavat eri keitinmalleja käyttäen aterioita harjoitukseen osallistuville. Koulutuksen jälkeen kurssilainen tuntee yleisimmät joukkomuonituksessa tarvittavat välineet ja osaa käyttää turvallisesti kenttäkeitintä muonituksen järjestämiseksi sekä toimia osana muonitusryhmää.

Kurssin johtaja: Maili Ahola

Mönkijän käyttö ja maastoajotaidot:

Kurssilla tutustutaan mönkijän turvalliseen käyttöön, sen hallintalaitteisiin erilaisissa avustustehtävissä sekä harjoitellaan maastoajoa, paikantamista ja ensiapua. Lisäksi tehdään mönkijän päivittäiset tarkistus- ja huoltotoimenpiteet. Kurssilla käydään läpi sekä ajamiseen että ajoneuvon hallintaan liittyvät riskit ja koulutuksen jälkeen kurssilainen tunnistaa omat valmiudet toimia kuljettajana myös silloin kun liikkumiseen tarvitaan kartanlukutaitoja.

Kurssin johtaja: Ulla Rontti

Lisätietoa harjoituksesta:

Harjoituksen johtaja: Kaisu Palosaari, 040 566 2933 kaisu.palosaari@kuusamo.fi
Harjoituksen varajohtaja: Marjo Törmikoski 040 593 2978 marjo.tormikoski@gmail.com

Ilmoittautuminen kursseille alkaa maanantaina 27.7.2020:

MPK:n kulutuskalenterin kautta: [MPK.fi/koulutuskalenteri/kurssin_nimi](https://mpk.fi/koulutuskalenteri/kurssin_nimi)

Seuraa harjoitusta Facebook ja Instagram tileillä #Fanni2020