

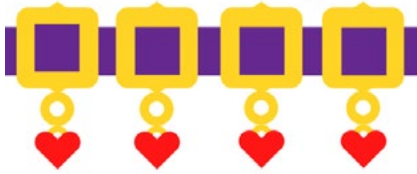


NAISTEN  
VALMIUSLIITTO



17.-19.9. LSK Business Park, Kauhava

**Friski**



**2021**

## Tule mukaan NASTA-harjoitukseen oppimaan arjen turvallisuustaitoja!

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

Harjoitus toteutetaan huomioiden valtakunnallinen koronatilanne. Kurssit pidetään harjoituksen aikana erillään ja niillä noudatetaan viranomaisten määräyksiä ja ohjeita.

Lue tästä koronaturvallisuusohje kurssilaisille:

### KURSSIT

1. Etsintä
2. Henkinen kriisinkestävyys
3. Jokanaisen selviytymispakki
4. Joukkomuonituksen kouluttajakoulutus (jatkotaso)
5. Katuturvallisuus
6. Kyberturvallisuus
7. Lentopelastajan perehdytyskurssi
8. Selviytyminen maastossa (jatkotaso)
9. Väestönsuojelun perusteet
10. JohdaNASTA III (johdon kurssi)

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

**Turvallisuustaidot kuuluvat kaikille naisille!**





# FRISKI 2021

## 17.-19.9. LSK Business Park, Kauhava

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.

Friski 2021 -harjoitus järjestetään 17.-19.9.2021. LSK Business Park Kauhavalla pidettävän harjoituksen käytännön järjestelyistä vastaa Naisten Valmiusliiton Vaasan alueneuvottelukunta ja harjoituksen johtaja on Maria Luodes. Harjoitus toteutetaan Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kursseina ja Puolustusvoimien tuella. Harjoitus alkaa perjantaina 17.9. klo 11.00 ja päättyy sunnuntaina 19.9. klo 15.00. Harjoituksen ilmoittautumispiste avataan 17.9. klo 9.00 ja suljetaan klo 11.00.

## Kurssien ilmoittautumisten alkamisajat:

**ke 26.5 klo 9.00**

- Katuturvallisuus
- Kyberturvallisuus

**ke 26.5 klo 13.00**

- Lentopelastajan perehdytyskurssi
- Jokanaisen selviytymispakki
- Etsintä

**to 27.5 klo 9.00**

- Selviytyminen maastossa (jatkotaso)
- Väestönsuojelun perusteet

**to 27.5 klo 13.00**

- Joukkomuonituksen kouluttajakoulutus (jatkotaso)
- Henkinen kriisinkestävyys

## Harjoituksen tavoitteet

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

## Ilmoittautumisohjeet

Ilmoittautumisaika alkaa porrastetusti torstaina 26.5.2021 klo 9.00 ja päättyy sunnuntaina 23.6.2021 klo 15.00.





NAISTEN  
VALMIUSLIITTO

NASTA 2021

## 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.

## Harjoituksen johtaja

**Maria Luodes**

p. 044 308 5641

luodes.maria@gmail.com

## Naisten Valmiusliiton pääsihteeri

**Kaarina Suhonen**

p. 040 561 1655

kaarina.suhonen@naistervalmiusliitto.fi

## Tarkemmat lisätiedot ja ilmoittautuminen

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

### Lisätietoa ilmoittautumisesta:

MPK Pohjanmaa  
koulutussihteeri Rhea Nykvist  
0400 395 909  
rhea.nykvist@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 FRISKI 2021 -HARJOITUSTA SOMESSA

MPK  
MAANPUOLUSTUSKOULUTUS  
FÖRSVARSUTBILDNING

NAISTEN VALMIUSLIITTO RY

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





1.

## Etsintä

Kurssin opitaan eri maastoetsinnän menetelmät ja yleisimmät ensiaputilanteet. Opetellaan suunnistus- ja karttataitoja ja harjoitellaan kompassin käyttöä. Opittuja taitoja harjoitellaan ja testataan etsintäharjoituksessa maastossa. Kurssi mahdollistaa liittymisen Vapaaehtoiseen pelastuspalveluun (VAPEPA) jäsenjärjestöjen kautta. Kurssilla liikutaan paljon ulkona.

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



3.

## Jokanaisen selviytymispakki

Kurssilla opetellaan toimimaan arjen häiriötilanteissa ja säilyttämään toimintakyky uhkaavan tilanteen sattuessa. Kurssilla harjoitellaan alkusammutusta, hätäensiavun antamista, auton pieniä toimenpiteitä sekä käsitellään kodin varautumista ja turvallisuutta 72 h-mallin mukaan. Kurssilla yövytään maastossa ja opetellaan maastotaitoja. Kurssilla käsitellään erilaisia arjen turvallisuutta edistäviä perustietoja ja -taitoja ja tästä syystä kurssi soveltuu hyvin ensikertalaisille.

Tavoitteena on, että kansalaiset osaavat toimia toimia mahdollisimman hyvin kaikissa tilanteissa. Vaihteleviin turvallisuustilanteisiin on hyvä varautua oma-aloitteisesti ja ennakoon.



2.

## Henkinen kriisinkestävyys

Kurssin jälkeen osallistuja tunnistaa erilaisia yksilöllisiä tapoja käyttäytyä kriisitilanteessa sekä osaa ottaa käyttöön erilaisia vuorovaikutuskeinoja auttaakseen ja tukeakseen kriisissä olevaa ihmistä. Koulutus kehittää kykyä analysoida kriisitilanteen jälkeen tapahtumaa. Kurssilla osallistuja saa teoretietoa erilaisista kriiseistä ja auttamismenetelmistä sekä eri toimijoiden rooleista auttamistilanteissa. Aiheita käydään läpi esimerkitapausten pohjalta ja samalla mietitään myös omaa käyttäytymistä ja jaksamista vapaaehtoisena auttajana. Koulutus on luentopainotteista. Kurssi sisältää Vapepan henkisen tuen peruskurssin.

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.



4.

## Joukkomuonituksen kouluttajakoulutus

Kurssilla perehdytään maasto-olosuhteissa tapahtuvaan elintarvikkeiden säilytykseen ja käsittelyyn sekä valmistetaan niistä ruokaa suurelle joukolla. Lisäksi opettelemme ensiapua ja alkusammutusta. Tule täydentämään ruoanlaiton oppejasi kouluttajan silmin, saat hyvät eväät jakaa joukkomuonituksen saloja. Kurssilla on mahdollista suorittaa myös hygieniasaamistesti (hygieniapassi). Kurssi on jatkotason koulutusta, joka soveltuu ruokahuollon toimijoille ja aiemmin joukkomuonitukseen osallistuneille.

Koulutus mahdollistaa oman osaamisen laajentamisen ja asiantuntijuuden hyödyntämisen joukkomuonituksen kouluttajatehtävissä. Tule kouluttautumaan NASTA-harjoitusten kouluttajaksi!



5.

## Katuturvallisuus

Kurssilla tutustutaan katuturvallisuuden haasteisiin ja varaudutaan kohtaamaan väkivaltainen henkilö. Kurssi sisältää toiminnallisia harjoitteita, mutta pääpaino on teoriaopetuksessa. Kurssin jälkeen osallistuja osaa tunnistaa ja ennakoida henkilökohtaista turvallisuutta uhkaavia tekijöitä, suunnitella turvallisia reittejä ja puolustaa itseään yllättävissä tilanteissa.

**Kansallisten rikosuhritutkimusten mukaan vuosittain noin 6–7 prosenttia suomalaisista joutuu jonkinasteisen väkivallan kohteeksi. Väkivallan uhriksi joutumisen riskiä voi jossain määrin välttää esimerkiksi välttelemällä turvattomia alueita tai tilanteita.**



6.

## Kyberturvallisuus

Kurssi koostuu teoriaopetuksesta, jossa käsitellään keskeisiä kansalaisen tietoturvaluuteen ja sosiaalisen median käyttöön liittyviä tietoja ja taitoja: esim. EU:n tietosuoja-asetuksen vaikutukset tietojen käsittelyssä, kodin tietoturva, kyberuhat ja miten niihin voi suojautua ja pimeä TOR-verkko. Kurssin jälkeen osallistuja tuntee kyberturvallisuuden perusteet, sekä oppii omaan ja kodin tietoturvaan keskeisesti liittyviä asioita ja suojautumisen. Kurssilainen ymmärtää turvallisen toiminnan verkossa ja sosiaalisen median käytön periaatteet, sekä tunnistaa niiden riskitekijöitä. Kurssilaisella on hyvä olla oma kannettava tietokone tai älypuhelin.

**Kyberturvallisuuskeskus on Suomen kansallinen tietoturvaviranomainen, joka julkaisee runsaasti myös arjen turvallisuuden liittyviä ajankohtaisiaohjeita ja oppaita.**



7.

## Lentopelastajan perehdytyskurssi

Kurssilla perehdytään erilaisiin mahdollisuuksiin käyttää ilmailuun liittyvää tekniikkaa hyödyksi vapaaehtoistyössä poliisin ja pelastustoimen tukena esimerkiksi etsintätehtävissä tai maastopalojen sammuttamiseen liittyen. Lentopelastuksen toimintaa kurssilla on mahdollista tarkastella lentokoneen (LEKO), dronen (RPAS) ja/tai moottoroidun liitminen (MOVA) näkökulmasta. Kurssilaiset jaetaan kolmeen pienempään ryhmään, jonka vuoksi haun yhteydessä kysytään kiinnostusta eri osa-alueisiin.

**Vuonna 2006 perustettu Suomen Lentopelastusseura on yksi kolmesta Vapaaehtoisen pelastuspalvelun koordinoitijärjestöstä. Viranomaisella on yhdellä puhelinsoitolla mahdollisuus saada käyttöönsä yli 1400 koulutetun miehistön jäsenen, yli 40 tukikohdan ja yli 70 lentokoneen tarjoama resurssi.**

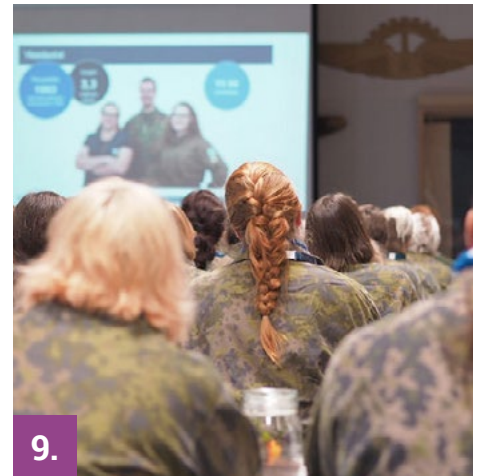


8.

## Selviytyminen maastossa

Kurssilla kerrataan suunnistustaitoja ja opitaan tekemään tilapäismajoitus luontoon. Lisäksi opitaan, miten luonnonmuonaa ja vettä voidaan hyödyntää turvallisesti. Kurssilla majoitutaan ulkona koko viikonlopun, teltassa ja/tai itse rakennetussa tilapäismajoitteessa. Mahdollisuuksien mukaan harjoitellaan vesistön ylitystä eri menetelmin. Vesistön ylitys vaatii uimataitoa. Kurssilla toimitaan pääsääntöisesti ilman sähköä, juoksevaa vettä ja sisävesiä. Kurssilla yövytään ja ruokaillaan maastossa koko viikonlopun. Kyseessä on jatkotason koulutus ja kurssille osallistuminen edellyttää perustason maastotaitojen hallintaa ja aiempaa maastokokemusta. Kurssi voi olla henkisesti ja fyysisesti vaativa.

**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.**



9.

## Väestönsuojelun perusteet

Kurssilla tutustutaan sekä yleiseen väestönsuojeluun että omakohtaiseen varautumiseen. Perehdytään kunnan pelastus- ja evakuoitusuunnitelmaan ja opetellaan, miten suojaudutaan vaaramerkin soidessa ja vaaratiedotteen julkaisun jälkeen. Kerrataan alkusammutus/ hätäensiaputaitoja aikataulun sallimissa rajoissa.

**Esimerkkejä tilanteista, jolloin pitää suojautua sisälle; 1) lähialueella tulipalo, jossa syntyy runsaasti myrkyllistä savua 2) kaasuvaara, kun lähialueella on tapahtunut vaarallisten aineiden onnettomuus 3) säteilyvaara, esim. ydinvoimalaonnettomuus.**