



**NAISTEN  
VALMIUSLIITTO**

NAISET TURVALLISUUDEN ETURIVISSÄ



**AAVA** 2021

PikkuNASTA-harjoitus

**Ajankohta: 22. - 24.10.2021**

**Harjoitus alkaa pe klo 17 ja  
päättyy su klo 15**

**Paikka: Upinniemi, Kirkkonummi**



## KURSSIT

### Turvallisesti vesillä:

Kurssilla tutustutaan vesistöllä liikkumisen turvallisuutta lisääviin tekijöihin ja harjoitellaan turvallisuutta lisääviä taitoja. Kurssilla harjoitellaan veden varaan joutumista ja pelastautumista. Soveltuu kaikille ja kaikenikäisille. Osallistuminen edellyttää hyvää peruskuntoa ja uimataittoa. Kurssin aikana liikutaan varuskunta-alueella ja kurssi pidetään pääosin ulkona.

### Henkinen tuki:

Kurssilla tutustutaan henkisen tuen periaatteisiin ja henkisen tuen antamiseen. Kurssi toteutetaan Vapepan henkisen tuen koulutuksen sisällön pohjalta, jotta kurssilaiset saavat myös valmiuksia toimia Vapepassa. Sopii kaikille ja kaikenikäisille. Henkisen tuen kurssi ei ole tarkoitettu henkilökohtaisesti akuuttia kriisiä läpikäyvälle. Koulutus toteutetaan lauantaina päiväkurssina.

### Kurssiväpelikurssi:

Kurssilla perehdytään Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen käyttämien Puolustusvoimien varastojen toimintaan ja materiaaleihin sekä niiden tilauskäytäntöihin. Käytännössä kurssi voi avustaa myös harjoituksen perustamista ja purkua. Kurssilla tutustutaan toimintaympäristöön, varastoihin ja erilaisiin harjoituksissa tarvittaviin asiakirjoihin. Kurssi soveltuu myös henkilöille, jotka eivät ole suorittaneet asepalvelusta. Osallistuminen edellyttää hyvää kuntoa, sillä kurssilla liikutaan paljon ulkona.

### Utemat och terrängfärdigheter:

Deltagarna lär sig grundläggande terrängfärdigheter, övernattar i tält och rör sig i terrängen. Vi lär oss att utnyttja naturens råvaror och tillverkar mat i terrängen av dem. Kursen passar alla och alla åldersgrupper. Deltagande kräver normal grundkondition. Vi rör oss på brigadområdet och kursen hålls utomhus.

### Lisätietoa harjoituksesta:

Harjoituksen johtaja: Päivi Myyry, 045 6017 626 palvi.myyry@gmail.com

Harjoituksen varajohtaja: Sari Viitala, 040 8271 719 viitsari@gmail.com

**Ilmoittautuminen kursseille alkaa maanantaina 2.8.**

<https://naistenvalmiusliitto.fi/koulutukset/pikku-nastat/> -> Aava

Seuraa harjoitusta Facebookissa PikkuNasta Aava 2021