



Naisten Valmiusliiton NASTA-harjoitus

HIMOTTU  10

Mikkelissä
Karkialammella
17.–19.9.2010



*Herkkyys Voima
Taito **Tahto**
Tekemisen
riemu*

– näillä turvaamme huomisen!



NAISTEN VALMIUSLIITTO

KUTSU

**NASTA-harjoituksessa
voit vahvistaa
turvallisuus- ja
varautumistaitojasi.**

Tule mukaan!

HIMOTTU 10

Mikkelissä 17.–19.9.2010

Harjoitukseen voi osallistua kuka tahansa suomalainen nainen, joka haluaa vahvistaa turvallisuus- ja varautumistaitojaan. Koulutus on peruskoulutusta *eikä edellytä ennakkotietoja tai taitoja tai minkään järjestön jäsenyyttä.*

Järjestäjät

Harjoituksen toteuttaa Naisten Valmiusliiton Etelä-Savon alue-
neuvottelukunta Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK)
koulutuksena. Harjoitusta tukee Etelä-Savon aluetoimisto.

Paikka

Koulutus, majoitus ja ruokailut tapahtuvat Karkialammella
varuskuntaolosuhteissa. Karkealampi sijaitsee Mikkelistä noin
5 km Jyväskylän suuntaan.

Osallistumismaksu

Osallistumismaksu on **45 euroa** sisältäen:

- opetuksen
- majoituksen
- muonituksen
- tarvittaessa kuljetuksen Mikkelin keskustasta

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumisaika kursseille on **1.3. – 31.8.2010.**

Ilmoittautuminen tapahtuu internetissä:

www.mpky.fi

-> Koulutuskalenteri

-> Etelä-Savo

– esim. NVL:n Nasta-harjoitus;

HIMOTTU 10/Kuntalaisen turvallisuus.

Mikäli ilmoittautuminen internetin kautta ei ole mahdollista,
voi harjoitukseen ilmoittautua oheista lomaketta käyttäen.

Yleisiä ohjeita

Harjoitukseen hyväksytyille lähetetään noin kuukautta ennen
harjoitusta kirje, jossa kerrotaan tarkemmin jaettavista varusteis-
ta, aikataulusta ja ajo-ohjeesta. **Naisten Valmiusliiton Alueneu-
vottelukunnat järjestävät yhteiskyntejä harjoitukseen** eri
puolilta Suomea, kysy lisää alueesi puheenjohtajalta.

Yhteystiedot löydät osoitteesta

www.naistenvalmiusliitto.fi.

Lisätietoja

www.naistenvalmiusliitto.fi

- Harjoituksen johtaja
Merja Ikonen, himottu10@gmail.com

- Naisten Valmiusliiton pääsihteeri Lotta Mertsalmi,
p. 040 561 1655, lotta.mertsalmi@naistenvalmiusliitto.fi

**Tervetuloa
HIMOTTU 10
-harjoitukseen!**

>>>> KATSO KURSSIT SEURAAVALTA SIVULTA >>>>

HIMOTTU 10 -harjoitus koostuu kahdeksasta kurssista, joista osallistuja valitsee yhden. Kurssit ovat:

1.

Henkinen tuki

Päämääränä on kehittää osallistujan valmiutta auttaa akuutissa kriisissä olevaa lähimmäistä. Kurssilla tutustutaan henkisen tuen periaatteisiin ja henkisen tuen antamiseen.



2.

Katuturvallisuus

Päämääränä on kehittää osallistujan valmiutta tunnistaa ja ennakoida henkilökohtaista turvallisuutta uhkaavia tekijöitä ja selviytyä niistä. Kurssilla tutustutaan katuturvallisuuden haasteisiin ja henkilökohtaisiin turvallisuusvälineisiin sekä harjoitellaan itsepuolustusta.

3.

Kenttälääkintä ja ensiapu

Päämääränä on antaa osallistujalle valmiuksia toteuttaa hätäensiapua maasto-olosuhteissa. Kurssilla tutustutaan ensihoitoasemaan sekä harjoitellaan hätäensiapua ja toimintaa onnettomuuspaikalla.



4.

Kuntalaisen turvallisuus

Päämääränä on vahvistaa osallistujan tietoutta kunnan varautumisesta ja turvallisuuden ajankohtaisista asioista. Kurssilla käsitellään kunnan varautumista ja kuntalaisten turvallisuuden vaikuttavia asioita.

5.

Maastotaidot ja vesiturvallisuus

Päämääränä on kehittää osallistujan valmiutta liikkua maastossa ja selviytyä luonnon olosuhteissa. Kurssilla harjoitellaan jokamiestaitoja ja suunnistusta sekä yövytään teltassa.



6.

Paloturvallisuus

Päämääränä on antaa osallistujalle valmiuksia ennalta ehkäistä onnettomuuksia ja toimia tulipalotilanteessa. Kurssilla tutustutaan kodin paloturvallisuuteen vaikuttaviin valintoihin ja asioihin sekä harjoitellaan toimintaa tulipalo-tilanteissa.

7.

Tietoturvallisuus

Päämääränä on vahvistaa osallistujan valmiutta suojata tietojan ja tietoliikennettä. Kurssilla tutustutaan tietoturvallisuutta lisääviin ja uhkaaviin tekijöihin sekä lasten ja nuorten nettimaailmaan.



8.

Toimintakyky kriisitilanteissa

Päämääränä on vahvistaa osallistujan valmiutta selviytyä kriisitilanteissa. Kurssilla tutustutaan tekijöihin, jotka vaikuttavat henkiseen tasapainoon, kriisinsietokykyyn ja maanpuolustustahtoon fyysisen, henkisen, sosiaalisen ja eettisen toimintakyvyn näkökulmasta.

Lisäksi harjoituksessa on Johdon kurssi, jolle HIMOTTU 10-harjoituksen johto-organisaatio ilmoittautuu. Tällä kurssilla harjoitellaan ja johdetaan harjoituksen valmistelut ja toteutus.

Tervetuloa
HIMOTTU 10
-harjoitukseen!

>>>> ILMOITTAUTUMISLOMAKE SEURAAVALLA SIVULLA >>>>

Valitse kurssi, jolle ilmoittaudut

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Henkinen tuki | <input type="checkbox"/> Maastotaidot ja vesiturvallisuus |
| <input type="checkbox"/> Kataturvallisuus | <input type="checkbox"/> Paloturvallisuus |
| <input type="checkbox"/> Kenttälääkintä ja ensiapu | <input type="checkbox"/> Tietoturvallisuus |
| <input type="checkbox"/> Kuntalaisen turvallisuus | <input type="checkbox"/> Toimintakyky kriisitilanteissa |

Nimi

Henkilötunnus (myös loppuosa)

Katuosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelin

Ammatti

Sähköpostiosoite

Aika ja paikka

Allekirjoitus

**LÄHETÄ TÄYTETTY
LOMAKE
31.8. MENNESSÄ
OSOITTEESEEN:**

Etelä-Savon maanpuolustuspiiri
PL 57
50101 Mikkeli