



LINNA  
2012

# Naisten Valmiusliiton NASTA-harjoitus

16.–18.3.2012 KAJAANI



*Herkkyys Voima  
Taito Tahto  
Tekemisen  
riemu*

– näillä turvaamme huomisen!



NAISTEN VALMIUSLIITTO

# KUTSU

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

**Tule mukaan!**

## LISÄTIETOJA:

[www.naistenvalmiusliitto.fi/linna.php](http://www.naistenvalmiusliitto.fi/linna.php)

Harjoituksen johtaja  
*Aila Alasalmi*, p. 050 5677 185  
[alasalmi.aila@gmail.com](mailto:alasalmi.aila@gmail.com)

Naisten Valmiusliiton pääsihteeri  
*Lotta Mertsalmi*, p. 040 561 1655,  
[lotta.mertsalmi@naistenvalmiusliitto.fi](mailto:lotta.mertsalmi@naistenvalmiusliitto.fi)

Seuraa myös liiton Facebook-sivua:  
[www.facebook.com/naistenvalmiusliitto](http://www.facebook.com/naistenvalmiusliitto)



**16.–18.3.2012 KAJAANI**

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.*

### Aika ja paikka

Linna 2012 -harjoitus pidetään Kajaanissa, Kainuun Prikaatissa 16.–18.3.2012. Harjoitukseen saavutaan perjantaina klo 11.00 mennessä ja harjoitus päättyy sunnuntaina klo 14.30. Koulutus, majoitus ja ruokailut tapahtuvat Kainuun Prikaatissa.

### Järjestäjät

Harjoituksen toteuttaa Naisten Valmiusliiton Oulun alueneuvottelukunta Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kurssina. Harjoitusta tukee Kainuun Prikaati.

### Osallistumismaksu

Osallistumismaksu on **49 euroa** sisältäen:

- opetuksen ja opetusmateriaalin
- majoituksen kasarmin tuvissa (talvimaastotaidot-kurssi yöpyy teltoissa)
- muonituksen
- tarvittaessa kuljetuksen Kajaanin rautatieasemalta/-lle

### Ilmoittautuminen

Ilmoittautumisaika harjoitukseen on **19.10.2011–17.2.2012**.

Harjoitus koostuu kahdeksasta kurssista, joista osallistuja valitsee yhden. Ilmoittautuminen tapahtuu internetissä:

[www.naistenvalmiusliitto.fi/linna.php](http://www.naistenvalmiusliitto.fi/linna.php)

Mikäli ilmoittautuminen internetin kautta ei ole mahdollista, voi harjoitukseen ilmoittautua oheista lomaketta käyttäen. Ilmoittauduthan vain yhdelle kurssille.

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

### Yleisiä ohjeita

Harjoitukseen hyväksytyille lähetetään noin kuukautta ennen harjoitusta kirje, jossa kerrotaan tarkemmin jaettavista varusteista, aikataulusta ja ajo-ohjeesta.

Aikaisintaan 21 päivää ennen harjoitusta lähetetään sähköpostitse tai e-kirjeenä ilmoittautuneille maksuohjeet osallistumismaksun suorittamista varten. Osallistumisen peruuttaminen tätä ennen ei aiheuta kustannuksia.

Naisten Valmiusliiton alueneuvottelukunnat järjestävät yhteiskyytejä harjoitukseen eri puolilta Suomea, kysy lisää alueesi puheenjohtajalta. Yhteystiedot löydät osoitteesta [www.naistenvalmiusliitto.fi/alueneuvottelukunnat.php](http://www.naistenvalmiusliitto.fi/alueneuvottelukunnat.php). Kajaanin rautatieasemalta järjestetään junilla saapuville bussikuljetus perjantaina Kainuun Prikaatiin ja harjoituksen päätyttyä sunnuntaina takaisin rautatieasemalle.



## LINNA 2012 -harjoitus koostuu kahdeksasta kurssista, jotka ovat:

1.

### Eläimen turvallinen kohtaaminen

Tavoitteena lisätä kurssilaisten valmiuksia kohdata turvallisesti tavallisimpia eläimiä kaupunkiympäristössä (koirat ja hevoset) sekä suurpetoja luonnossa. Kurssilla harjoitellaan eläinten kohtaamista käytännön harjoituksin. Kurssi ei sovellu vaikeaa eläinpölyallergiaa sairastavalle.



2.

### Arjen ja ajanhallinta osana turvallisuutta

Päämääränä on kehittää osallistujan arjen ja ajankäytön hallintaa. Kurssilla opetellaan hahmottamaan omat vahvuudet ja voimavarat sekä harjoitellaan niiden käyttöönottoa arjessa.

3.

### Harvaanasuttujen alueiden turvallisuus

Päämääränä on vahvistaa kurssilaisten taitoja selvittää harvaanasuttujen alueiden erityishaasteista esimerkiksi kesämökillä tai kotona. Kurssilla perehdytään mm. alkusammutukseen, ensiapuvalmiuteen, omaisuuden suojaamiseen ja poikkeaviin tilanteisiin varautumiseen.



4.

### 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.



5.

### Liikenneturvallisuus

Päämääränä on käydä läpi liikenteen tyypillisimmät riskitekijät ja lisätä kurssilaisten kykyä varautua liikenteen riskitilanteisiin sekä toimia itse vastuullisesti tieliikenteessä. Kurssilla tutustutaan mm. auton perushuoltoon, tyypillisiin liikenneonnettomuuksiin ja ensiapuun onnettomuuspaikalla.

6.

### Talvimaastotaidot

Päämääränä on rohkaista kurssilaisia liikkumaan luonnossa talviaikaan ja vahvistaa selviytymistaitoja talvisessa luonnossa. Kurssilla tutustutaan mm. hätämajoittumiseen, maastoruokailuun, varustautumiseen ja liikkumiseen talvioloissa. Kurssi yöpyy maastossa.



7.

### Selviytyminen sähköttä

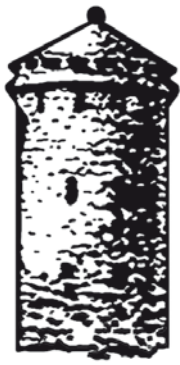
Päämääränä on kehittää osallistujan valmiutta selviytyä ilman sähköä. Kurssilla tutustutaan varautumiseen sähkön näkökulmasta ja harjoitellaan toimintaa sähkökatkoksen aikana.

8.

### Elämyksiä ja arjen turvallisuutta

Päämääränä on antaa lievästi vammaisille valmiuksia elämähallintataitojen kehittämiseen sekä arjen vaikeiden tilanteiden kohtaamiseen. Kurssi on tarkoitettu lievästi vammaisille naisille.

Terve-  
tuloa  
Linnaan!



LINNA  
2012

## ILMOITTAUTUMISLOMAKE

VALITSE KURSSI JOLLE ILMOITTAUDUT (vain yksi)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Eläimen turvallinen kohtaaminen            | <input type="checkbox"/> Liikenneturvallisuus              |
| <input type="checkbox"/> Arjen ja ajanhallinta osana turvallisuutta | <input type="checkbox"/> Talvimaastotaidot                 |
| <input type="checkbox"/> Harvaanasuttujen alueiden turvallisuus     | <input type="checkbox"/> Selviytyminen sähköttä            |
| <input type="checkbox"/> Katuturvallisuus                           | <input type="checkbox"/> Elämyksiä ja arjen turvallisuutta |

Nimi

Henkilötunnus (myös loppuosa)

Kotikunta

Katuosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelin

Sähköpostiosoite

### Asuinalueeni

- Etelä-Savo  
 Helsingin seutu  
 Häme  
 Keski-Suomi  
 Kymi  
 Lappi  
 Oulu  
 Pohjois-Karjala  
 Pohjois-Savo  
 Turku ja Pori  
 Uusimaa (muu kuin Helsingin seutu)  
 Vaasa  
 Manner-Suomen ulkopuolella, missä:

### Linna 2012 on

- ensimmäinen NASTA-harjoitukseni  
 toinen tai kolmas NASTA-harjoitukseni  
 neljäs - kymmenes NASTA-harjoitukseni  
 yli kymmenes NASTA-harjoitukseni

### Erityisruokavalio

\_\_\_\_\_

### Olen seuraavan / seuraavien Naisten Valmiusliiton jäsenjärjestön / jäsenjärjestöjen jäsen

- Finlands svenska Marthaförbund rf  
 Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry  
 Maanpuolustuskiltojen liitto ry  
 Maanpuolustusnaisten Liitto ry  
 Marttaliitto ry  
 Päällystön Naisten Liitto ry  
 Reservin Upseerien Naisten Perinneliitto ry  
 Rintamanaisten Liitto ry  
 Sotilaskotiliitto ry  
 Suomen Lottaperinneliitto ry  
 Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö ry  
 En ole minkään jäsenjärjestön jäsen

### Ylin koulutus

- Peruskoulu/kansakoulu  
 Ylioppilas  
 Ammattikoulu-/ammattiopistotutkinto  
 Alempi korkeakoulututkinto  
 Ylempi korkeakoulututkinto  
 Muu koulutus, mikä:

### Ammatti

\_\_\_\_\_

Olen tietoinen, että minut kirjataan MPK:n tietohallintojärjestelmään pysyväksi käyttäjäksi.  
Olen tutustunut tiedonhallintajärjestelmän tietosuojaselosteeseen ja hyväksyn käyttöehdot. Seloste löytyy osoitteesta: [www.naistenvalmiusliitto.fi/linna.php](http://www.naistenvalmiusliitto.fi/linna.php) tai tilaamalla Naisten Valmiusliitosta, p. 09 – 4056 2090

Aika ja paikka

Allekirjoitus

LÄHETÄ TÄYTETTY LOMAKE 17.2.2012 MENNESSÄ OSOITTEESEEN: Naisten Valmiusliitto ry, Döbelninkatu 2, 00260 Helsinki



NAISTEN VALMIUSLIITTO



Maanpuolustuskoulutus

Turvallisuutta yhdessä