



# Ulappa 2011

Upinniemi 14.-16.10.2011

NASTA-harjoituksen tiedotuslehti 4 Syyskuu 2011



NAISTEN VALMIUSLIITTO

*Sunnuntain  
lehti*

## Viimeisenä aamuna yhdessä

Upinniemen luonnonkaunis varuskunta-alue on antanut harjoituksellemme upeat puitteet. Syksyistä auringonnousua meren äärellä ei unohda ehkä koskaan. Ihanaa, että tätä mahtavaa elämystä pääsi jakamaan niin moni, sillä tämä on ollut historiamme suurin NASTA-harjoitus.

Haluan nyt kiittää kaikkia, erityisesti kurssilaisia, jotka ovat halunneet viettää viikonlopun valmiustaitojaan vahvistamassa. On yhteiskunnallisesti arvokasta käyttää aikaansa harjoituksessa ja jättää muut huvitukset ja velvollisuudet takalalle. Kiitokset myös kurssinjohtajille ja kouluttajille suuren asiantuntemuksensa ja aikansa jakamisesta tälle tärkeälle asialle.

Ulappa-organisaatiota kiitän pitkäaikaisesta sitoutumisesta, hengen palosta ja yhteen hiileen puhaltamisesta. Erityiset kiitokset myös yliluutnantti Janne Larjavalle, joka itseään säästämättä ja kasvot hymyssä on toteuttanut hyvään tottuneiden ja parhaaseen pyrkivien naisten toiveita.

Suomenlahden meripuolustusalue ja MPK:n meripuolustuspiiri ansaitsevat lämpimät kiitokset tuesta harjoituksemme järjestämiseksi.

*”Kun tekee parhaansa, ei koskaan tiedä, millaisen muutoksen se saa aikaan omassa tai toisten elämässä”.*

Naisten Valmiusliiton puolesta turvallista kotimatkaa ja voimaantunutta syksyä kaikille!

Lotta Mertsalmi

pääsihteeri  
Naisten Valmiusliitto





Kanttiinotoiminta maastossa – kurssilaiset opettelivat sotilaskotityötä liikuteltavan uppokeittimen ja nostatuskaapin ääressä ja sääsuojassa. Kurssilla pystyi myös suorittamaan hygieniapassin.

– Siitä on hyötyä oman järjestön tehtävissä ja esimerkiksi lasten urheilutapahtumia järjestäessä, perusteli **Nina Lemström-Lampio**, jolla passin olikin jo ennestään.

– Nuori voisi hyötyä passin suorittamisesta myös, kun hakee kahvilaan tai ravintolan töihin. Täällä passin suorittaminen on halvempaa, vain 10 euroa, hän suositteli.

Hygieniapassin suoritti kurssilla **Susanna Pesonen**, joka onkin menossa koululaisten työelämään tutustumisjaksolle (TET) koulukeittiöön.



Katururvallisuus-kurssilla itsepuolustustaitoihin perehdyttivät **Janette Saukko** ja **Hannu Kauppinen**. – Irrottaudu aina peukalon suuntaan ja vahvista liikettä oman kehosi painolla, Hannu neuvoi.

Kurssilla harjoiteltiin myös naisille ei-niin-luontevaa lyömistä ja avunhuutamista kimppuunkäyntitilanteessa, tietenkin hätävarjelun puitteissa.



Suojusten uumenissa lyönnit, potkut ja astalon iskut otti vastaan kouluttaja-Janette.



Turvallisesti vesillä –kurssi tarjosi luentoja ja harjoituksia mm. hypotermian tunnistamisessa ja siitä kärsivän auttamisessa. – Aseta kylmettynyt peitteille kylki-asentoon, ja leikkaa kursailematta hänen märät vaatteensa auki, kouluttaja patisti. Kurssilaiset kokeilivat rasteilla myös navigointia ja Buster-veneitä. Veden varaan joutuneen pelastamista harjoiteltiin koko aamu tehokkaasti ylikersantti **Henri Kirjasuon** ohjauksessa. Kuvassa sujuu ryhmäpelastautuminen uimalla



Meripuolustuskurssi vesikkolaiset kokeilivat käytännössä, miten pelastuspuvussa liikutaan ja kuinka nouseaan pelastuslauttaan.



Maastotaidot-kurssia kävivät **Mervi Vanha-Viitakoski** ja **Hilkka Araluoma**, joka on entinen partiolainen. –

Viimeisimmästä vaelluksesta on tosin yli kymmenen vuotta, Hilkka tunnusti. Mervikin tuli harjoittamaan maastotaitoja vuosien tauon jäljiltä, mutta ihan kylmiltään kumpikaan ei siis ollut yöpymässä ja ruoanlaitossa maasto-oloissa.

**Hanna Apaja** Lappohjasta oli ensi kertaa NASTA-harjoituksessa: – Olen ollut työttömänä, joten tämä vaikutti mukavalta vaihtelulta.





**Sari Kock** testasi Maastotaidot-kurssilaisten rakentamaa hätämajoitetta. Hänellä NASTA-osallistumisen taustalla on oma pelastuskoira-harrastus.

Siskokset **Susanna** Rovaniemeltä ja **Pilvi** Pieksämäeltä kertoivat tykkäävänsä metsässä kulkemisesta. –Ei meriturvallisuus-kurssi meillöpäin niin houkuttele, Pilvi perusteli kurssivalintaa.



**Essi Vanha-Viitakoski** Porvoosta kertoi asuvansa pienen lapsen kanssa talossa metsän laidassa. – Haluan osata opettaa metsässä kulkemista aikanaan lapsellenikin, hän suunnitteli.



Kouluttaja, pappi Vesa Engström kävi Henkinen tuki –kurssilaisten kanssa rastitehtävää läpi.



Kutsuvieraana harjoitukseemme oli tutustumassa mm. Meripuolustuksen neuvottelukunnan puheenjohtaja, kommodori **Veijo Taipalus**. - En tuntenut Naisten Valmiusliiton kurssitoimintaa ennestään lainkaan. Todella tasokkaan näköisiä koulutuksia ja juuri sellaisista taidoista, joita kaikkien kansalaisten olisi hyvä osata. Pitää patistaa omat tyttäret mukaan, hän summasi.

## Joko löysit oman järjestösi?

Naisten Valmiusliitto muodostuu 11 jäsenjärjestöstä, jotka ovat naisten turvallisuus- ja kokonaismaanpuolustustyötä tekeviä ja tukevia valtakunnallisia rekisteröityjä yhdistyksiä. Naisten Valmiusliittoon kuulutaan aina jäsenjärjestön kautta, henkilöjäseniä liitolla ei ole.

Mikäli et vielä kuulu mihinkään jäsenjärjestöistä, tutustu niihin vaikkapa heidän nettisivuillaan. Liity itseäsi kiinnostavimpaan lähelläsi ja pääset osallistumaan mukavaan ja hyödylliseen toimintaan myös yhteisten, suurten NASTA-harjoitusten välillä.

Naisten Valmiusliitto ry:n jäsenjärjestöjä ovat Finlands svenska Marthaförbund rf, Maa- ja kotitalousnaisten keskus ry, Maanpuolustuskieltojen liitto ry, Maanpuolustusnaisten liitto ry, Marttaliitto ry, Päälystön naisten liitto ry, Reservin upseerien naisten perinneliitto ry, Rintamanaisten liitto ry, Sotilaskotiliitto ry, Suomen lottaperinneliitto ry ja Suomen pelastusalan keskusjärjestö ry.

Vinkki: jos koulutusasiat kiinnostavat, voit ryhtyä oman järjestösi edustajaksi Liiton alueneuvottelukuntaan...



## Sunnuntain lounas

pippurinen lihapata, tumma riisi, aurinkokasvikset, salaatti, jälkiuunileipä, mansikka-ananasrahka, juomat

## Löytötavaroita

Oletko kadottanut tavaroitasi? Ainakin mustia käsineitä on toimitettu talteen toimistoon. Tule hakemaan omasi ennen kotiin lähtöä!

## Vastaathan palautekyselyyn sähköpostitse

Ulappa 2011 -harjoituksesta lähetetään palautekysely kaikille harjoitukseen osallistuneille sähköpostitse viikon kuluessa harjoituksen päättymisestä. Palautteen avulla saadaan tärkeää tietoa harjoituksen onnistumisesta, kurssien opetuksen laadusta ja opetustarjonnasta. Sen perusteella harjoituksia voidaan kehittää vastaamaan juuri teidän tarpeitanne.

Osallistuthan sinäkin - jokaisen osallistujan mielipide on tärkeä. Vastausaikaa on pari viikkoa.



## NASTA-harjoitukset ja valokuvauskisa kirjastoissa

Naisten Valmiusliitto ry on tämän vuoden aikana jalkautunut maakuntiin ympäri Suomen. Kaiken varalta –valokuvanäyttely kiertää nyt maata. Arjen turvallisuutta NASTA-harjoituksista -teemaa kantava näyttely esittelee naisten turvallisuus- ja varautumiskoulutusta havainnollisesti 11 kaupungin pääkirjastossa. Ehdit mukaan vielä Joensuussa 10. - 23.10., Raumalla 31.10. - 13.11. ja Lahdessa 28.11. - 11.12.

Kuvien avulla yleisö pääsee tutustumaan koulutuksen sisältöihin ja harjoituksen tarjoamiin elämyksiin. Kuvista voi jopa aistia harjoitusten ainutlaatuisen tunnelman. Valokuvakollaasi on kerätty koko NASTA-harjoitusten historian ajalta eli vuodesta 1998 lähtien.

Kaiken varalta -näyttelyn yhteydessä järjestetään myös **valokuvauskilpailu**. Ota kamera mukaan näyttelyyn ja kuvaa itsellesi upeat palkinnot. Lue lisää liiton nettisivuilta: [www.naistenvalmiusliitto.fi/valokuvanayttely.php](http://www.naistenvalmiusliitto.fi/valokuvanayttely.php)

## Kainuu kutsuu Linna 2012 -harjoitukseen

Kevään 2012 NASTA-harjoitus Linna 2012 järjestetään Kainuun Prikaatissa Kajaanissa 16. – 18. maaliskuuta 2012. Harjoitus toteutetaan talvisissa olosuhteissa, mikä luo omat erityispiirteensä harjoituksen sisältöön.

Linna 2012 tarjoaa seitsemän eri kurssivaihtoehtoa. Kurssit ovat talvimaastotaidot, liikenneturvallisuus, katuturvallisuus, eläinten turvallinen kohtaaminen, selviytyminen sähköttä, harvaanasuttujen alueiden turvallisuus ja elämänhallinta osaksi arjen turvallisuutta.

– Harjoituksen puitteet ovat omaa valioluokkaansa Suomen suurimmassa varuskunnassa. Kurssivalikoimasta löytyvät uutuuksina mm. elämänhallinta, eläimen turvallinen kohtaaminen sekä harvaan asuttujen alueiden turvallisuus. Unohtamatta tietenkään talvimaastotaitoja, jossa voit kokea luonnon armottomuuden; varsinkin, jos Luoja suo meille kunnon pakkaset ja paksut lumihanget, Linna 2012 -harjoituksen johtaja **Aila Alasalmi** lupaa.



Ilmoittautuminen harjoitukseen alkaa 19.10. harjoituksen internetsivun [www.naistenvalmiusliitto.fi/linna.php](http://www.naistenvalmiusliitto.fi/linna.php) kautta. Sivulle päivitetään myös ajankohtaiset ilmoitukset harjoituksesta.

– Linnalaiset Kajaanissa odottavat innolla teitä kaikkia Linna 2012 -harjoitukseen! Lämpimästi tervetuloa Hoikankankaalle Kainuun Prikaatiin kokemaan uusia elämyksiä, toivottaa Alasalmi taustajoukkoineen.

Nähdään Linna 2012 -harjoituksessa!