

HARJOITUSKIRJE



**Nalsten Valmiusliiton
NASTA-harjoitus**

HIMOTTU  10 Mikkelissä
Karkialammella
17.–19.9.2010

*Herkkyys Voima
Taito Tahto
Tekemisen
riemu*
— nämä kuvaavat tuottiam!



NASTAVALMIUSLIITTO



Tervehdys Sinulle HIMOTTU10 –harjoitukseen osallistuva!

NASTA-harjoitukset ovat Naisten Valmiusliitolle merkittäviä tapahtumia. Niiden avulla liitto toteuttaa perustehtävänsä: vahvistaa suomalaisten naisten roolia ja valmiuksia yhteiskunnan kokonaisturvallisuustyössä. NASTA-yleisnimi kuvaa harjoitusten luonnetta, osallistujia ja ilmapiiriä.

Harjoituksia on toteutettu jo yli vuosikymmenen ajan. Tavoitteena on, että osallistujat tuntevat turvallisuuteen liittyvän aihealueensa perusteet harjoituksen jälkeen. Erittäin tärkeää on myös verkottuminen eri puolilta Suomea tulevien samanhenkisten naisten kanssa sekä itsevarmuuden lisääntyminen erilaisissa normaaleista poikkeavissa tilanteissa. Iloksemme ei ole harvinaista kuulla harjoitukseen osallistuneiden naisten rohkeasta ja ”automaattisesta” käyttäytymisestä esimerkiksi hätäpoistumisen tai sähkökatkoksen aikana. On hyvä muistaa, että taitojen kartuttaminen ei lisää uhkien ja vaaratilanteiden todennäköisyyttä, vaan vahvistaa niistä selviytymistä. Haasteenamme on saada työnantajat oivaltaamaan, että meidän naistenkin kouluttautumisesta on aitoa hyötyä myös työpaikalla – ajatellen vaikka erityisesti naisvaltaisia aloja.

Harjoitusten avulla naisille tarjotaan myös käytännön mahdollisuuksia kehittää johtamiseen ja kouluttamiseen liittyviä taitojaan. Näitäkään taitoja ei arkielämässä ole välttämättä helppo vahvistaa. Suomessa naisjohtajien määrä, vajaa kolmannes, on suhteellisen pieni. Suomessa lähes 40 %:lla työntekijöistä on kuitenkin naispuolinen esimies. Tämä selittyy sillä, että naisiesimiehellä on useimmiten naisalaisia. Näin ollen myös johtamistaitojen harjoittelumahdollisuuksista hyödytään työelämässä.

Paitsi valmiuksien kehittämisen myös tunnettuuden lisäämisen keinona NASTA -harjoitukset ovat erinomaisia. Mediaa ja kutsuvieraita tulee tutustumaan tähänkin harjoitukseen eri ajankohtina. He muun muassa seuraavat kurssien koulutusta. Tarkoitus ei ole häiritä oppimista vaan näyttää päättäjille, yhteistyökumppaneille ja liiton toiminnan mahdollistajille minkälaisesta toiminnasta on kyse.

Naisten Valmiusliiton alueneuvottelukunnat toteuttavat harjoitukset vuorollaan. Tällä kertaa järjestelyvastuun on saanut Etelä-Savon alueneuvottelukunta, jonka on paneutunut tehtävään kiitettävän sitoutuneesti ja tehokkaasti. HIMOTTU10 – harjoitus järjestetään Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kurssina puolustusvoimien tuella. Pian pääset nauttimaan harjoituksen monipuolisesta tarjonnasta. Tulet saamaan runsaasti oppia valitsemastasi aihepiiristä, uusia ystäviä, elämyksiä, hengähdysten arjesta ja mukavia muistoja. Saat lisää tietoa myös Naisten Valmiusliitosta ja sen 11 jäsenjärjestöstä sekä ajankohtaisista asioista ja tulevaisuuden suunnitelmista.

Toivotan Sinulle innoittavaa ja riemukasta harjoitusta sekä pilkettä silmäkulmaan!

Tapaamisiin!

Lotta Mertsalmi
Pääsihteeri
Naisten Valmiusliitto ry



Lämpimästi tervetuloa HIMOTTU 10 –harjoitukseen Mikkelin Karkialammen varuskunta-alueelle 17.-19.9.2010!

Olet tehnyt hienon päätöksen osallistua Naisten Valmiusliiton valtakunnalliseen valmiusharjoitukseen vahvistaaksesi turvallisuus- ja varautumistaitojasi. Tämä kirje sisältää harjoitukseen liittyvää informaatiota, joka on hyvä lukea ennen harjoitusta. Mikäli jokin asia edelleen askarruttaa, niin lisätietoa voit kysyä harjoituksen johtajalta ja varajohtajalta. Yhteystiedot ovat kirjeen lopussa.

ILMOITTAUTUMINEN

Harjoitukseen saavutaan perjantaina 17. syyskuuta 2010 klo 13.30 mennessä.

Varaudu todistamaan henkilöllisyytesi virallisella henkilökortilla. **Alle 18v** osallistujat tarvitsevat huoltajan (vapaamuotoisen) **kirjallisen luvan** osallistuakseen harjoitukseen. Anna osallistumislupa ilmoittautuessasi. Palauta samalla liitteenä oleva tilastolomake täytettynä. Lähiomaista koskevat tiedot hävitetään harjoituksen päätyttyä.

SAAPUMINEN HARJOITUKSEEN

Yhteiskuljetukset Mikkelin matkakeskuksesta

Perjantaina 17.9.2010 junalla tai bussilla saapuville on yhteiskuljetus Mikkelin matkakeskuksesta seuraavasti: HIMOTTU10 –kyltillä merkitty bussi lähtee asemalta klo 10.15 ja klo 11.15 sekä tarvittaessa klo 12.15. Sunnuntaina 19.9.2010 lähtee paluukuljetus Karkialammelta Mikkelin matkakeskukseen klo 14.30 ja klo 15.15. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset yhteiskuljetuksiin 15.9.2010** mennessä kuljetusvastaavalle: Riitta Roivas puh. 050 365 1833 tai sähköposti r.roivas58@hotmail.com.

Henkilöautolla saapuminen

Karkialampi sijaitsee neljä (4) kilometriä Mikkelin keskustasta Jyväskylätie nro 13 varrella (kartta oheisena). Omalla autolla saapumista helpotetaan HIMOTTU10 – opastein 5- ja 13-teiltä. 13-tieltä käännytään Mikkelin suunnasta tultaessa noin 4 km:n kohdalta oikealle, viitan *Karkialampi* kohdalta ja Jyväskylän suunnasta tultaessa noin 4 km ennen Mikkeliiä vasemmalle viitan *Karkialampi* kohdalta. Risteyksestä on ohjaus parkkipaikoille sekä ilmoittautumiseen. Mikäli käytät navigaattoria, laita osoitteeksi Karkialammenkatu 4, Mikkelii. Autoille varattu parkkipaikka sijaitsee varuskunnan alueella, majoitustilojen läheisyydessä.

Alueneuvottelukuntien järjestämät kyydit alueilta

Naisten Valmiusliiton alueneuvottelukuntien järjestämiä yhteiskuljetuksia Himottu 10-harjoitukseen toteutuu seuraavasti:

Uusimaa ja Helsingin seutu: Kuljetus 50-paikkaisella tilausbussilla reittiä Helsinki-Kerava/Tuusula/Järvenpää-Mäntsälä-Lahti-Mikkeli. Hinta edestakaisin 25-30 euroa. Lisätiedot ja varaukset Heli Eräkorpi, uusimaa@naistenvalmiusliitto.fi.

Pohjois-Savo ja Pohjois-Karjala: Yhteiskuljetus autolla/autoilla Kuopiosta (entisen sotilasläänin esikunnan pihalta Puistokadulta) Leppävirran ja Varkauden kautta Mikkeliiin. Ilmainen. Lisätiedot ja varaukset pikaisesti Irma Kärkkäinen, 044 277 9181, irma.karkkainen@aol.fi.

Turku ja Pori: Matkat edullisemmalla ryhmälipulla junassa, Marjo Tuomaranta 050 410 4697, turkujapori@naistenvalmiusliitto.fi

Lappi, Kymi ja Vaasa: ei suunniteltua yhteiskuljetusta

Muiden alueiden kuljetuksista ja kimpakyydeistä voit tiedustella alueesi alueneuvottelukunnan puheenjohtajalta seuraavasti:

Etelä-Savo: Aila Väresmaa 040 593 2225, aila.varesmaa@pp.inet.fi

Häme: Pirkko Lokinperä 050 557 1717, hame@naistenvalmiusliitto.fi

Keski-Suomi: Kaija Koponen 040 542 8456, keski-suomi@naistenvalmiusliitto.fi

Oulu: Maija-Liisa Tausta-Ojala 040 580 0438, oulu@naistenvalmiusliitto.fi

VARUSTAMINEN

Ilmoittautuminen on rakennuksen nro 9 edessä (kartta), josta kulku jatkuu varusteiden noutamiseen, pukeutumiseen ja edelleen majoitustiloihin.

Harjoituksen ajaksi **saat seuraavat varusteet** käyttöösi, jotka palautetaan lähtiessä:

Reppu	Poolopaita 2 kpl	Paita-T 2 kpl
Nahkavyö M	Pyyheliina (iso)	Telttapatja
Maastotakki M91	Maastohousut M91	Makuupussi
Sadeviitta	Väliasun housut	Väliasun takki

Reppu jaetaan varusteiden kuljettamista varten. Maastotakki ja –housut jaetaan suojarusteeksi, ja niitä käytetään koko harjoituksen ajan, et siis tarvitse omia päällysvaatteita. Väliasu on lämpöasu. Maastotaidot ja vesiturvallisuus –kurssilaisille jaetaan lisäksi kumisaappaat, saapassukat 1 pr, pakki, lusikka-haarukka ja karttalaukku.

Ilmoittautumisen yhteydessä saat omaksi Naisten Valmiusliiton lippalakin tai pipon. Mikäli Sinulla on jo jompikumpi, ole hyvä ja ota se mukaasi. Varusvarastolta jokainen kurssilainen kuittaa itse henkilökohtaisesti kaikki varatut varusteet ja myös vastaa niistä.

OTA KOTOA MUKAASI

Tummat maastokelpoiset jalkineet

Tummat käsineet

Muistiinpanovälineet

Halutessasi riippulukko lukittavaa vaatekaappia varten

Särkymättömät ruokailuvälineet (syvä lautanen, muki, haarukka, veitsi ja lusikka) ja astiapypyhe esim. kätevästi kangaspussissa (ei koske maastotaidot- ja vesiturvallisuus –kurssia)

Halutessasi tyyny ja/tai retkisänky tai ilmatäytteenen retkipatja, mikäli ohut telttapatja ei riitä

Laudeliina (halutessasi voit ottaa oman pyyheliinan)

Henkilökohtaiset alusvaatteet, lääkkeet ja hygieniatarvikkeet

Suihkusandaalit

Sisätossut

Tasku- tai otsalamppu

Juomapullo

Korvatulpat yöksi, jos olet herkkäuninen



Maastotaidot ja vesiturvallisuus -kurssilaisten tulee ottaa lisäksi mukaan puukko.
Toimintakyky kriisitilanteessa -kurssilaiset tarvitsevat lisäksi joustavan asun joogaa varten.

MAJOITUS

Kurssilaiset majoittuvat lattialle tupiin sisätiloihin rakennukseen nro 12. Tuvat ovat siistit, kuivat ja sängyttömät. Majoitustiloissa on kaapit, jotka saa lukittua omalla riippulukolla.
Jätä luottokortit, suuremmat rahat, korut ja arvoesineet kotiin, sillä tupien ovia ei saada lukittua.
Maastotaidot ja vesiturvallisuus -kurssilaiset yöpyvät pääsääntöisesti puolijoukkueeteltoissa.

KULKULUPA

Ilmoittautumisen yhteydessä jaetaan kaulassa pidettävä nimilappu, joka tulee olla päällimmäisten vaatteiden päällä harjoitustunnisteena koko harjoituksen ajan. Nimikotelot ja nauha palautetaan harjoituksen päätyttyä.

VALOKUVAUS JA KURSSIKUVA

Valokuvaus on sallittua ulkotiloissa. Varaa kurssikuvaa varten halutessasi viiden euron (5) seteli ja kirjepostimerkki, niin saat kuvan postitse myöhemmin kotiisi.

OSTOKSET

Varaa pikkurahaa omiin ostoksiin sotilaskotiautosta. Harjoituksen toimistossa on myynnissä myös Naisten Valmiusliiton sekä harjoituksen omia tuotteita tuliaisiksi ja muistoksi.

MATKAPUHELIMET

Koulutuksen aikana ei käytetä matkapuhelimia ja ne on pidettävä äänettömällä.
Kiireellisiä ilmoitettavia asioita varten voit jättää kotiin harjoituksen varajohtajan numeron p. 040 593 2225 (Aila Väresmaa).

VAKUUTUS

MPK on vakuuttanut alle 70-vuotiaat osallistujat tapaturmavakuutuksella harjoituksen ajaksi. Vakuutus on voimassa osallistujan ilmoittauduttua paikan päällä harjoitukseen.

POISTUMINEN HARJOITUKSESTA

Harjoituksen aikana ei saa poistua alueelta. Mikäli on pakottava syy poistua, niin asiasta sovitaan harjoituksen johtajan kanssa. Harjoitus päättyy sunnuntaina 19.9. klo 15.00.

ESTEEN SATTUESSA

Mikäli olet estynyt osallistumasta harjoitukseen, ilmoita siitä mahdollisimman pian sähköpostilla himottu10@gmail.com tai puhelimitse oman kurssin johtajalle tai harjoituksen johtajalle.





OSALLISTUMISMAKSU

Osallistumismaksun suorittamisen perusteet lähetetään Sinulle ilmoittautumisjärjestelmästä sähköpostina tai e-kirjeenä aikaisintaan 21 päivää ennen harjoitusta. Jos et ole saanut maksutietoja tai olet kadottanut ne, ota yhteys koulutuspäällikkö Pertti Pulkkiseen puh. 040 838 7198. Osallistumismaksu on 45 euroa. Ota maksutosite mukaan harjoitukseen. Osallistumismaksu palautetaan mahdollisen perumisen tapahduttua vain lääkärintodistusta vastaan.

ERITYISRUOKAVALIOT

Erityisruokavaliosta tulee ilmoittaa 10.9.2010 mennessä sähköpostiin sinikka.kirjalainen@luukku.com tai puh. 040 704 4404. Ilmoita nimesi, kurssisi ja ruokavaliiosi.

ENSIAPU

Ensiapupiste päivystää koko harjoituksen ajan. Ensiapuvastaavana toimii erikoissairaanhoitaja Susanna Peltoniemi-Kiukas p. 040 544 8486. Mikäli Sinulla on hoitoa vaativa yleissairaus, ilmoita siitä ennakkoon himottu10@gmail.com tai puhelimitse ensiapuvastaavalle. Tiedot ovat luottamuksellisia.

LISÄTIETOJA

Omaa kurssiasi koskevia lisätietoja saat kurssinjohtajaltasi:

Henkinen tuki Birgitta Nyman 040 572 0098

Katuturvallisuus Jenni Kedonperä 0440 570 444

Kenttälääkintä ja ensi apu Raija Kivi-Aho 040 704 7993

Kuntalaisen turvallisuus Kaisu Tiirola 0400 757 685

Maastotaidot ja vesiturvallisuus Eija Nummela 044 316 1084

Paloturvallisuus Minna Hytönen 040 590 5261

Tietoturvallisuus Ritva Aulasvirta-Pyrhönen 050 542 4836

Toimintakyky kriisitilanteissa Taru Laitinen 041 488 3480

Toiminnallista ja antoisaa viikonvaihdetta Himottu10 – harjoituksessa!

Tervetuloa Mikkeliin!

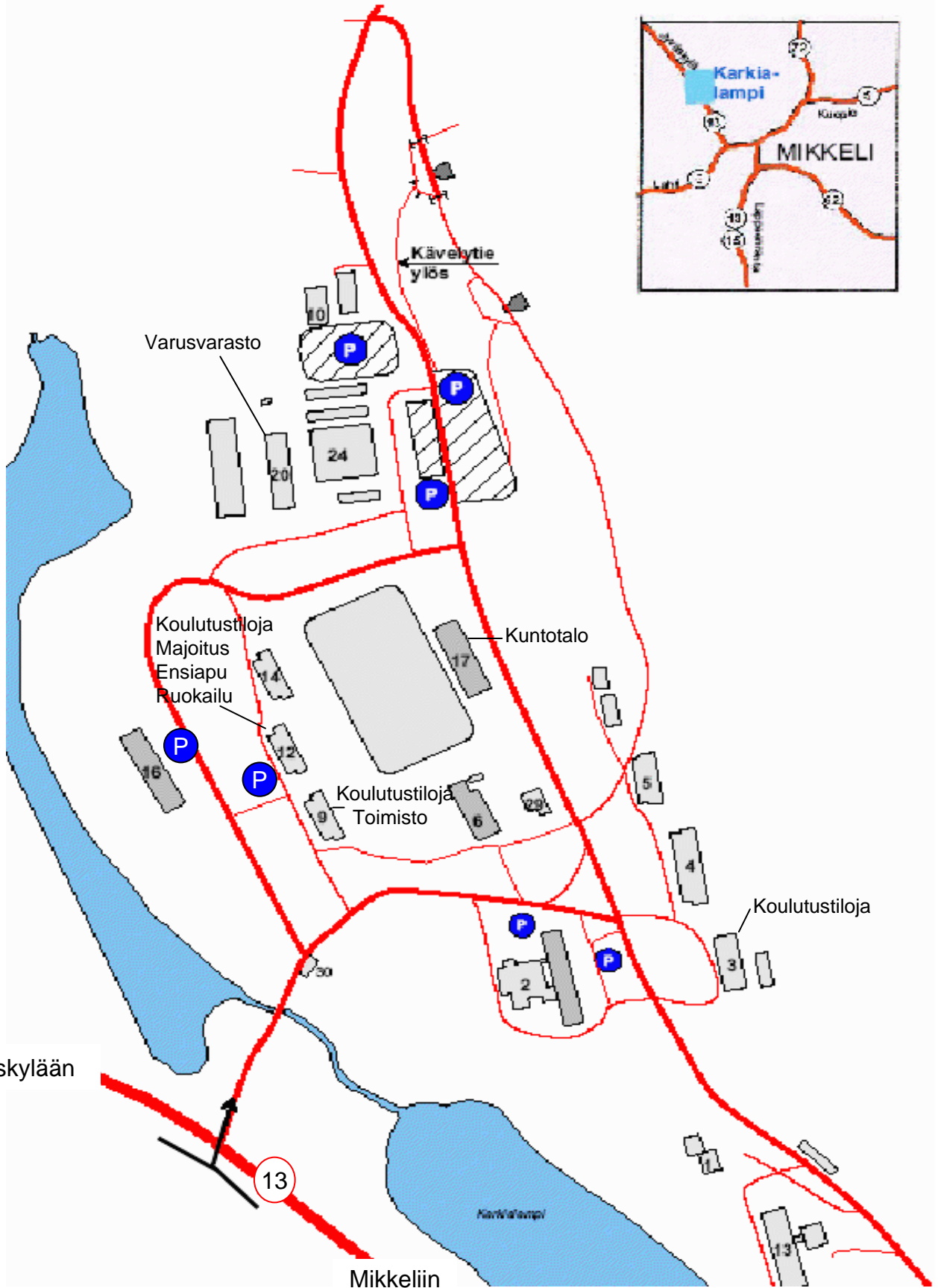
Merja Ikonen
Harjoituksen johtaja
Puh. 040 582 7235
himottu10@gmail.com

Aila Väresmaa
Harjoituksen varajohtaja
Puh. 040 593 2225
aila.varesmaa@pp.inet.fi

Liitteenä kurssiohjelma, harjoitusalueen kartta ja tilastolomake



KARKIALAMPI



Tällä kyselyllä on tarkoitus kerätä tilastotietoja harjoituksestamme.

Pyydämme että täyttäisit lomakkeen ennakkoon ja palauttaisit sen ilmoittautuessasi harjoitukseen. Melkein riittää, kun laitat rastin oikean vaihtoehdon kohdalle.

o Ikäryhmäni:

- 19
- 20-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70-

o Asuinalueeni:

- Häme
- Uusimaa
- Keski-Suomi
- Pohjois-Savo
- Etelä-Savo
- Lappi
- Oulu
- Pohjois-Karjala
- Vaasa
- Turku ja Pori
- Helsingin seutu
- Kymi

- Kuntalaisen turvallisuus
- Maastotaidot ja vesiturvallisuus
- Paloturvallisuus
- Katuturvallisuus
- Tietoturvallisuus
- Toimintakyky kriisitilanteissa
- Kenttälääkintä ja ensiapu
- Henkinen tuki
- Harjoituksen johto

o Osallistuminen NASTA-harjoitukseen:

- Olen ensi kertaa mukana
- Olen ollut aiemmin 1-5 kertaa
- Olen ollut aiemmin 6 kertaa tai useammin

Ammatti tai ylin koulutus:

Kuuluminen Naisten Valmiusliiton jäsenjärjestöön:

- Kuulun
- En kuulu

LÄHIOMAISEN TIEDOT (tiedot hävitetään harjoituksen päätyttyä)

Harjoitukseen osallistuvan nimi _____

Kurssi _____

Lähiomainen _____

Lähiomaisen puhelinnumero _____