

# HIMOTTU 10 – MAASTOTAIDOT JA VESITURVALLISUUS

PERJANTAI 17.9.2010		LAUANTAI 18.9.2010		SUNNUNTAI 19.9.2010	
10.00 – 12.30	Kurssilaisten saapuminen	6.30	Herätys, aamutoimet	6.30	Herätys, aamutoimet
		7.00 – 7.15 7.15 – 8.00	Itseoivallus meditaatio Aamupala	7.00 – 7.15 7.15 – 8.00	Aamuhartaus Aamupala
10.00 – 13.30	Ilmoittautuminen Varustaminen	8.00 – 10.30	Vesa Olkkonen <b>VESITURVALLISUUS (teor)</b> <b>oma turvallisuus vesillä,</b> <b>varusteet, välineet, keinot</b> <b>Harjoitteet veden äärellä;</b> <b>kelluntavälineet,</b> <b>pelastustavat, solmut jne.</b>	8.00 – 10.45	Anu Pukki <b>Ensiapu maastossa</b> Kalle Pulkka <b>Suunnistus,Käyt.</b> <b>harjoitus</b>
		10.30-11.15		10.45 – 11.45	Palautekeskustelu
11.00 – 13.30	Lounas	11.15 – 12.00	Lounas	11.45 – 12.30	Lounas
14.00 – 15.00	Kurssien avaukset Järjestäytyminen	12.00 – 14.00	<b>VESITURVALLISUUS</b> <b>Harjoitteet jatkuu</b>	12.30 – 13.00	Tilojen siistiminen
15.00 – 15.30	<b>Avajaiset,</b> <b>Lipun nosto</b>	14.00-14.30	<b>Himottu/Valokuvaus</b>	13.00 – 13.30	<b>Kurssin päättäjaiset,</b> <b>Lipun lasku</b>
15.30 – 16.30	<b>Yhteisluento</b> Rak.3 auditorio 3 krs.	14.30-16.15	Heljä Pantzar, Sirkka Juusonen <b>MAASTOTAIDOT</b> <b>Ruoan valmistus luonnossa</b>	13.30 – 15.00	Varusteiden luovutus Yhteiskuljetukset
16.45 – 17.30	Päivällinen	16.15 – 17.00	Päivällinen	15.00	Harjoitus päättyy. Hyvää kotimatkaa!
17.30 – 21.00	Jari Natunen, Heljä Pantzar, Sirkka Juusonen <b>MAASTOTAIDOT</b> <b>Majoitusmetsässä;</b> <b>teltat, tuli, lämmitys</b> <b>yms.aiheeseen liittyvä</b> <b>Jokamiehen oikeudet</b>	17.00 – 19.00	Kalle Pulkka <b>MAASTOTAIDOT</b> <b>Suunnistustaidot;</b> <b>teoriaosuus</b>	KOULUTUSTILA: KYRÖNPIRTTI JA VETERAANIMAJAN RANTA	
		19.30 – 21.00	Illanvietto		
21.00 – 23.00	Iltapala, sauna	21.00 - 23.00	Iltapala, sauna		
23.00	Hiljaisuus	23.00	Hiljaisuus		