



# Ulappa 2011

Upinniemi 14.-16.10.2011

NASTA-harjoituksen tiedotuslehti 1 Syyskuu 2011



NAISTEN VALMIUSLIITTO

# Ohjeet osallistujille



Ulappa 2011  
Upinniemi 14.-16.10.2011

# Tervehdys

## Tervetuloa Ulapalle!

NASTA-harjoitukset ovat Naisten Valmiusliitto ry:lle 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 vahvistavat taitojensa kartuttamisen kautta kriisinkestokykyään ja ovat valmiimpia kohtaamaan ja selviytymään vaara-, onnettomuus- ja kriisitilanteista. Myös arjen turvallisuustaitojen tarpeellisuuden oivaltamista tavoitellaan. Turvallisuushakuinen ja –valistunut kansalainen voi helpommin keskittyä muihin asioihin elämässään.

Naisten Valmiusliiton alueneuvottelukunnat toteuttavat NASTA-harjoitukset vuorollaan. Tällä kertaa järjestelyvastuun on saanut Helsingin seudun alueneuvottelukunta, jonka on paneutunut tehtävään kiitettävän sitoutuneesti ja tehokkaasti. Ulappa 2011 –harjoitus toteutetaan Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) Meripuolustuspiirin kursseina puolustusvoimien tuella. Kiitos jo tässä vaiheessa harjoituksen organisaatiolle ja kurssien johdolle, jotka johtajansa Kristiina Slotten johdolla ovat tehneet erinomaista valmistelutyötä! Suomenlahden Meripuolustusalue antaa erinomaiset puitteet harjoitukselle.

Pian pääset nauttimaan harjoituksen monipuolisesta tarjonnasta. Tulet saamaan runsaasti oppia valitsemastasi aihepiiristä, uusia ystäviä, elämyksiä, hengähdyksen 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 upeassa Upinniemessä!



Lotta Mertsalmi  
Pääsihteeri  
Naisten Valmiusliitto ry  
040 561 1655  
lotta.mertsalmi@naistenvalmiusliitto.fi

# **Tervetuloa Ulappa 2011 -harjoitukseen Upinniemen varuskunta-alueelle Kirkkonummelle 14.-16.10.2011!**

Olet tehnyt hyvän päätöksen vahvistaa turvallisuus- ja varautumistaitojasi osallistumalla Naisten Valmiusliiton valtakunnalliseen valmiusharjoitukseen.

Tämä kirje sisältää Ulappa 2011 -harjoitukseen liittyvää tietoa ja ohjeita. Mikäli jokin asia edelleen askarruttaa, voit kysyä lisätietoa harjoituksen johtajalta, varajohtajalta, kurssisi johtajalta tai Naisten Valmiusliiton pääsihteeriltä. Yhteystiedot löytyvät tästä kirjeestä.

Harjoitus alkaa perjantaina 14.10.2011 klo 12 ja päättyy sunnuntaina 16.10.2011 klo 15.

Huomaathan, että harjoitukseen osallistuminen edellyttää normaalia fyysistä kuntoa ja ettei henkisen tuen kurssia ole tarkoitettu omassa elämässään akuuttia kriisiä läpikäyville.

## **OSALLISTUMISMAKSUN SUORITTAMINEN**

Osallistumismaksu on 45 euroa. Osallistumismaksun suorittamisen perusteet lähetetään ilmoittautuneille 26.9.2011 alkavalla viikolla Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen tietojärjestelmästä sähköpostina tai e-kirjeenä. Jos et saa maksutietoja tai kadotat ne, ota yhteys Kristiina Slotteen 050 525 0022, kristiina.slotte@mpk.fi. Tulosta maksutosite mukaan harjoitukseen. Osallistumismaksua ei palauteta, jos peruutat vasta 23.9.2011 jälkeen paitsi erityisissä poikkeustapauksissa.

## **SAAPUMINEN HARJOITUKSEEN**

### **Henkilöautolla**

Upinniemen varuskunta sijaitsee Kirkkonummella, noin 12 km Kirkkonummen keskustaaajaman eteläpuolella. Kirkkonummi sijaitsee 20 km Helsingistä länteen. Omalla autolla saapumista helpotetaan ULAPPA 2011– opastein Helsinki-Hankotieltä (=Jorvaksentie no. 51) sekä Helsingin että Hangon suunnasta tullessa. Upinniemeen ajat Helsinki-Hankotietä no. 51 Kirkkonummelle, josta seuraat Upinniemi-tienviittoja. Tien varrella on opasteita varuskuntaan. Navigaattoria käyttäessäsi anna osoitteeksi Upinniementie 150, Kirkkonummi.

Varuskunnan portin (liikennevartion) jälkeen aja noin 2 km suoraan Upinniementietä opastekylttejä seuraten, minkä jälkeen käänny vasemmalle harjoituksen autoille varatulle pysäköintipaikalle. Kävele tavaroinesi pysäköintialueelta ilmoittautumiseen opasteita seuraten.

Jos olet saamassa läheisiltäsi kyydin Upinniemeen, huomaa, että muita kuin harjoitukseen osallistujia ei päästetä varuskunnan portista sisään. Koska kävelymatka portilta ilmoittautumispisteelle on noin 2 km, voidaan matkalle järjestää kuljetus. Ilmoita tästä kuljetustarpeesta 30.9.2011 mennessä Tuija Koivulle puh 0400 910 315, tuija.koivu@luukku.com.

### **Maksuttomat yhteiskuljetukset rautatieasemilta**

Saapuminen perjantaina: Ensisijaisesti kaukojunilla saapuville järjestetään bussikuljetus Upinniemeen Helsingin rautatieasemalta (Mikonkadun tilausajopysäkiltä) perjantaina 14.10.2011 klo 11.00. Lähijunilla saapuville järjestetään kuljetus tila-autoilla Kirkkonummen rautatieasemalta. Autot on merkitty Ulappa 2011 -tunnuksin ja niitä kuljettaa tai opastaa maastopukuun pukeutunut nainen.

Paluukyydit: sunnuntaina 16.10.2011 klo 14.15 lähtee Upinniemestä bussikuljetus Helsingin rautatieasemalle (matka kestää noin tunnin) ja klo 14.30 kuljetus tila-autoilla Kirkkonummen rautatieasemalle (matka kestää noin 30 min). Lisätietoja ja ilmoittautumiset yhteiskuljetuksiin 30.9.2011 mennessä Tuija Koivulle, puh 0400 910 315, tuija.koivu@luukku.com.

### **Alueneuvottelukuntien järjestämät yhteiskyydit alueilta**

Naisten Valmiusliiton alueneuvottelukuntien järjestämiä yhteiskuljetuksia Ulappa 2011-harjoitukseen toteutuu seuraavasti:

- **Mikkelistä** (Etelä-Savon alueneuvottelukunta), tiedustelut Aila Väresmaa, puh 040 593 2225, aila.varesmaa@pp.inet.fi ja Anneli Niskanen, puh 040 5190 881, anneli.niskanen@surffi.fi
- **Kuopiosta Varkauden, Mikkelin ja Lahden kautta** (Pohjois-Savon alueneuvottelukunta) tiedustelut Irma Kärkkäinen, puh 044 2779 181, ikarkkainen1@gmail.com
- **Hämeenlinnasta** (Hämeen alueneuvottelukunta), tiedustelut Minna Koski, puh 044 590 3684, minna.koski@phnet.fi
- **Kainuusta Kuopion ja Mikkelin kautta** (Oulun alueneuvottelukunta), tiedustelut Tuula Rajander, puh 040 527 8256, tuula.rajander@gmail.com
- **Turusta Salon ja Lohjan kautta** (Turun ja Porin alueneuvottelukunta), tiedustelut Marjo Tuomaranta, puh 050 410 4697, marjo.tuomaranta@gmail.com
- **Muiden alueiden** kuljetuksista ja kimpakyydeistä voit tiedustella alueesi alueneuvottelukunnan puheenjohtajalta

Kyydeissä on paikkoja rajoitetusti, joten kannattaa kysellä nopeasti. Usein on mahdollista tulla kyytiin myös reitin varrelta. Mikäli alueneuvottelukunnan järjestämä yhteiskuljetus ei tule Upinniemeen asti (esim. ryhmäjunalippu), niin muistathan ilmoittautua yhteiskuljetuksiin asemalta varuskuntaan.

## ILMOITTAUTUMINEN

**Saavu harjoitukseen perjantaina 14.10.2011 klo 12.00 mennessä.** Ilmoittautumispiste avataan klo 10.00. Varaudu todistamaan henkilöllisyytesi Upinniemen varuskunnan portilla virallisella henkilökortilla tai ajokortilla.

Portilta harjoituksen opas ohjaa sinut eteenpäin pysäköintipaikalle ja ilmoittautumispisteelle. Myös seuraamalla Ulappa 2011 –opasteita löydät tarvittaessa pysäköintipaikan kautta kasarmille (2. Komppania, 2. K), jonka kellarikerroksessa on ilmoittautumispiste sekä toimistot. Ilmoittautumisen jälkeen sinut ohjataan (ryhmittäin) yläkertaan majoitustilaan, jonne voit jättää tavarasi. Sen jälkeen siirryt edelleen varusvarastolle noutamaan varusteet.

Alle 18-vuotiaat osallistujat tarvitsevat huoltajan (vapaamuotoisen) kirjallisen luvan osallistuakseen harjoitukseen. Anna osallistumislupa ilmoittautuessasi.

Ilmoittautumisen yhteydessä jaetaan kaulassa pidettävä nimikyltti, joka tulee olla päällimmäisten vaatteiden päällä näkyvillä kulkulupana koko harjoituksen ajan. Nimiketelot ja nauha palautetaan harjoituksen päätyttyä.

Ilmoittautuessasi saat omaksi Naisten Valmiusliiton lippalakin tai pipon. Mikäli Sinulla on jo ennestään jompikumpi, ole hyvä ja ota se mukaasi.

## VARUSTAMINEN

Harjoitusviikonloppuun varustaminen tapahtuu varusvarastolla, joka sijaitsee ilmoittautumiskasarmin takana. Varustaminen suoritetaan ilmoittautumisen ja omien matkatavaroiden majoitustiloihin eli tupiin viemisen jälkeen erikseen ohjeistettavalla tavalla.

### Jaettavat varusteet

Varusvarastolta jaetaan käyttöösi harjoituksen ajaksi seuraavat varusteet, jotka palautetaan lähtiessä:

- Reppu varusteiden kuljettamista varten
- Maastotakki ja –housut suoja-varusteeksi, niitä käytetään koko harjoituksen ajan. Et siis tarvitse omia päällysvaatteita.
- Housuihin vyö
- 2 kpl T-paitoja
- 2 kpl poolopaitoja
- Pakkas- eli toppatakki
- Peitto, aluslakana, pussilakana, tyynyliini



Maastotaidot-kurssilaisille jaetaan lisäksi makuualusta, makuupussi, kompassi, pakki ja lusikka-haarukka.

Turvallisesti vesillä ja Meripuolustus –kurssit käyttävät pelastautumisharjoituksissa kuivapukuja, joiden alla käytettäväksi on otettava mukaan omia vaatteita.

Varusvarastolta jokainen kurssilainen kuittaa itse henkilökohtaisesti kaikki varatut varusteet ja myös vastaa niiden käytöstä, säilytyksestä ja palautuksesta.

#### **Ota kotoa mukaasi harjoitukseen:**

- Maastokelpoiset jalkineet (mielellään tummat)
- Tummat käsineet
- Laudeliina ja kylpypyyhe
- Tarvittavat alusvaatteet (myös lämpimiä ja pitkiä)
- Hygieniatarvikkeet
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Suihkusandaalit
- Sisäjalkineet halutessasi
- Tasku- tai otsalamppu
- Juomapullo
- Muistiinpanovälineet
- Korvatulpat yöksi, jos olet herkkäuninen



#### **Lisäksi kurssikohtaiset, muut kotoa mukaan otettavat varusteet**

Maastotaidot: villapaita, puukko, tulitikut ja kaulahuivi/-liina, huomioithan lisäksi kenkiesi vedenpitävyyden

Turvallisesti vesillä: uimapuku ja tuulipuku, verkkariasu tms. pelastautumispuvun alle puettavaksi

Meripuolustus: tuulipuku, verkkariasu tms. pelastautumispuvun alle puettavaksi

Katuturvallisuus: sisäliikuntaan soveltuva asu ja vaaleapohjaiset jalkineet

#### **YLEISJÄRJESTELYT**

##### **Majoitus**

Majoitus tapahtuu 12-hengen tuvissa kasarmeissa. Tuvissa on kerrossängyt, joissa on patjat ja tyynyt. Lukollista säilytystilaa tai kaappeja ei ole käytettävissä, eikä tupien ovia lukita. Arvotavaroita ei kannata ottaa mukaan. Kasarmeissa noudatetaan hiljaisuutta klo 23-06 unirauhan varmistamiseksi.

Maastotaidot-kurssilaiset yöpyvät ensimmäisen yön kasarmituovissa ja jälkimmäisen yön puolijoukkueteltoissa.

##### **Ensiapu**

Ensiapupiste päivystää koko harjoituksen ajan. Ensiapuvastaavana toimii Teija Hiltunen.

### **Erityisruokavaliot**

Jos et ole ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittanut mahdollista erityisruokavaliota, siitä tulee ilmoittaa 30.9.2011 mennessä Anu Taittoselle 0400 974 761, [anu.taittonen@gmail.com](mailto:anu.taittonen@gmail.com). Ruoka on laktoositonta, joten sitä ei tarvitse ilmoittaa.

### **Vakuutus**

Maanpuolustuskoulutusyhdistys (MPK) on vakuuttanut alle 70-vuotiaat osallistujat tapaturmavakuutuksella harjoituksen ajaksi. Vakuutus on voimassa osallistujan ilmoittauduttua paikan päällä harjoituksessa. Yli 70-vuotiaita pyydetään huolehtimaan vakuutusturvastaan itse.

### **MUITA OHJEITA**

#### **Valokuvaus ja kurssikuva**

Valokuvien ottaminen on sallittua kasarmialueella.

Varaa kurssikuvaa varten halutessasi viiden (5) euron seteli ja kirjepostimerkki, niin saat yhteiskuvan harjoituksen jälkeen postitse kotiisi.

#### **Ostokset**

Halutessasi voit varata pikkurahaa omiin ostoksiin sotilaskodista. Harjoituksen toimistossa on myynnissä myös Naisten Valmiusliiton tuotteita tuliaisiksi ja muistoksi.

#### **Matkapuhelimet ja netti**

Ethän häiritse koulutusta matkapuhelimen käytöllä vaan pidät laitteesi suljettuna tai äänettömällä. Majoituskasarmeissa on käytettävissä internetyhteys (wlan). Harjoituksen tunnelmista kertominen ja Ulappa 2011-sivun kommentointi sosiaalisessa mediassa on sallittua, jopa suositeltavaa.

#### **Poistuminen harjoituksesta**

Harjoituksen aikana ei saa poistua harjoitusalueelta. Mikäli sinulla on pakottava syy poistua, niin asiasta on sovittava etukäteen harjoituksen johtajan kanssa. Harjoituksesta poistutaan sunnuntaina vasta sen päätyttyä.

#### **Esteen sattuessa**

Mikäli olet estynyt osallistumaan harjoitukseen, peruuta ilmoittautumisesi [www.naistenvalmiusliitto.fi/ulappa.php](http://www.naistenvalmiusliitto.fi/ulappa.php) -sivuston kautta 23.9.2011 asti. Sen jälkeen peruuttaminen edellyttää osallistumismaksun suorittamista, ja peruutuksen voi tehdä ainoastaan ilmoittamalla harjoituksen johtajalle.

**Omaa kurssiasi koskevia lisätietoja saat kurssinjohtajaltasi**

Meripuolustus/ Vesikko	Nina Muhonen 050 5322121, saarinen_nina@hotmail.com
Meripuolustus/ Saukko	Anneli Tuominen 0400 680 602, anneli.tuominen@gmail.com
Turvallisesti vesillä	Riitta Santasalo 040 773 8217, riitta.santasalo@primalkv.com
Viestintä kriisitilanteessa	Christina Forsgård 040 571 9192, christina@netprofile.fi
Katuturvallisuus	Elsi Tuominen 040 718 5907, elsi.tuominen@gmail.com
Maastotaidot	Anja Ranta 050 331 0406, anja.ranta@aalto.fi
Henkinen tuki	Hannele Helikallio-Malinen 050-3407126, helimali@pp.inet.fi
Selviytyminen sähköttä	Johanna Pyhälä 050 546 9352, johanna.pyhala@kolumbus.fi
Kanttiinotoiminta maastossa	Inka Tiittanen 040 547 7799, inka.tiittanen@pp1.inet.fi

**Toiminnallista ja antoisaa viikonvaihdetta  
Ulappa 2011 -harjoituksessa!  
Tervetuloa Kirkkonummelle Upinniemeen!**



Kristiina Slotte  
Harjoituksen johtaja  
050 525 0022  
kristiina.slotte@mpk.fi

Anne Nikkilä-Soidinniemi  
Harjoituksen varajohtaja  
040 557 7222  
anne.soidinniemi@ladyline.fi

**LIITTEET**

Kurssisi ohjelma  
Harjoitusalueen kartta



Ulappa 2011  
Upinniemi 14.-16.10.2011

## Faktaa

# Naisten Valmiusliitto arjen turvallisuuden asialla

Naisten Valmiusliitto ry on valtakunnallinen yhteistyöjärjestö, joka on perustettu vuonna 1997. Liitto yhdistää 11 naisten vapaaehtoista maanpuolustus- ja turvallisuustyötä tekevää jäsenjärjestöä, joissa toimii noin 145.000 naista. Liiton tarkoituksena on kehittää naisten turvallisuuteen ja varautumiseen liittyviä valmiuksia koulutuksen kautta. Lisäksi liiton tarkoituksena on lisätä naisten mahdollisuuksia toimia poikkeusoloissa yhteiskunnan hyväksi. Liittoon ei kuulu henkilöjäseniä.

Lähes 15 toimintavuotensa aikana Naisten Valmiusliitto on saavuttanut valtakunnallisesti uskottavan ja vaikuttamaan kykenevän aseman naisten valmiuskouluttamisen ja niihin liittyvien mahdollisuuksien asiantuntijana. Liiton rooli edunvalvojana on laajentunut monille eri sektoreille. Liitto esimerkiksi valvoo valmiuskoulutuksen toteutumista, osallistuu lakivalmisteluihin sekä pyrkii edistämään työnantajien positiivista suhtautumista naisten vapaaehtoista maanpuolustuskoulutusta kohtaan.

Vapaaehtoistyö on merkittävä voimavara paitsi arjen turvallisuuden niin myös harvinaisempien turvallisuustarpeiden saavuttamisessa. Naisten voimavarojen ja taitojen hyödyntäminen

suunnitelmallisesti normaaliolojen häiriötilanteissa ja poikkeusoloissa tukee yhteiskunnan valmiutta ja varautumiskykyä. Naisten vapaaehtoinen asepalvelus, poikkeusolojen kanttiinitoiminta ja polttonestesäännöstelyn lupakäsittelytehtävät ovat esimerkkejä naisten poikkeusolojen sijoituspaikoista. Naisten Valmiusliitto pyrkii entisestään lisäämään mahdollisuuksia kouluttautua ja sitoutua naisille soveltuviin poikkeusolojen tehtävien suorittamiseen.

Naisten Valmiusliiton toiminnasta pääosa toteutetaan 12 alueneuvottelukunnan kautta. Liiton alueellisesta toiminnasta vastaavat alueneuvottelukunnat yhdistävät alueelliset voimavarat vapaaehtoisen maanpuolustuksen saralla. Yhteistoiminnan voimainponnistus on NASTA-harjoituksen järjestäminen alueella noin kuuden vuoden välein. Lisäksi alueneuvottelukunnat järjestävät paljon muuta koulutusta. Alueneuvottelukuntatyöhön mukaan tulemalla pääsee vaikuttamaan oman alueen valmiuskoulutustarjontaan.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Lisätietoja Naisten Valmiusliiton toiminnasta:  
[www.naistenvalmiusliitto.fi](http://www.naistenvalmiusliitto.fi)

Teksti: Sanna Mertsalmi