



NAISTEN  
VALMIUSLIITTO



27. - 29.11. Ilmasotakoulu, Tikkakoski

## Tule mukaan NASTA-harjoitukseen oppimaan arjen turvallisuustaitoja!

Harjoitus on avoin kaikille suomalaisille naisille ja se koostuu kymmenestä eri kurssista. Suurimpaan osaan kursseista voi osallistua ilman ennakkotaitoja eikä osallistuminen edellytä minkään järjestön jäsenyyttä. Harjoituksen kokonaisvahvuus on noin 350 naista. Peruskurssille otetaan puolet ensikertalaisia ilmoittautumisjärjestyksessä. Toiminta ei ole sotilaallista.



### KURSSIT

Harjoitus koostuu kymmenestä kurssista, joista osallistuja valitsee yhden.

Kurssit ovat:

1. Etsintä (Vapepa)
2. Informaatiovaikuttaminen
3. Jokanaisen selviytymispakki
4. Joukkomuonitus maastossa
5. Lentopelastajan perehdytyskurssi
6. Maastotaidot ja luonnonmuona
7. Myrskyn silmässä (jatkotason kurssi)
8. Pohjoinen turva (kutsukurssi)
9. Turvallisesti vesillä
10. Viestikurssi
11. JohdaNASTA III (johdon kurssi)

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

**Turvallisuustaidot kuuluvat kaikille naisille!**





# VINKA 2020

## 27. - 29.11. Ilmasotakoulu, Tikkakoski

**Yleiskuvaus:** NASTA-harjoitukset ovat valtakunnallisia naisille kohdennettuja harjoituksia, jotka järjestetään liiton jäsenjärjestöjen vapaaehtoisten naisten voimin. Koulutus on pääosin kaikille naisille soveltuvaa peruskoulutusta. Jos kyseessä on jatkotason kurssi, on vaadittava osaaminen kerrottu kurssikuvauksessa. Muutoin osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kurssikokemusta eikä ennakkotietoja tai -taitoja valitun kurssin aiheesta. Harjoitukseen osallistuminen edellyttää normaalia terveyttä ja kuntoa. Alaikäraja on 16 vuotta.

Vinka 2020 -harjoitus järjestetään 27.-29.11.2020 Tikkakoskella. Ilmasotakoululla pidettävän harjoituksen käytännön järjestelyistä vastaa Naisten Valmiusliiton Keski-Suomen alueneuvottelukunta ja harjoituksen johtaja on Helena Harska. Harjoitus toteutetaan Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kursseina ja Puolustusvoimien tuella. Harjoitus alkaa perjantaina 27.11. klo 11.00 ja päättyy sunnuntaina 29.11. klo 15.00. Harjoituksen ilmoittautumispiste avataan 27.11. klo 9.00 ja suljetaan klo 11.00.

## Kurssien ilmoittautumisten alkamisajat:

### 27.8.2020 klo 9.00

- Informaatiovaikuttaminen
- Etsintä
- Joukkomuonitus maastossa

### 27.8.2020 klo 13.00

- Lentopelastajan perehdytyskurssi
- Jokanaisen selviytymispakki

### 28.8.2020 klo 9.00

- Maastotaidot ja luonnonmuona
- Viestikurssi
- Pohjoinen turva

### 28.8.2020 klo 13.00

- Myrskyn silmässä
- Turvallisesti vesillä

## Harjoituksen tavoitteet

- Vahvistaa osallistujien turvallisuustaitoja ja toimintakykyä sekä arjessa että poikkeusoloissa.
- Harjoituttaa naisia toimimaan johto-, organisointi-, huolto- ja kouluttajatehtävissä.

## Ilmoittautumisohjeet

Ilmoittautumisaika alkaa porrastetusti keskiviikkona 27.8.2020 klo 9.00 ja päättyy torstaina 24.9.2020 klo 15.00.





NAISTEN  
VALMIUSLIITTO



NASTA

2020



## Yleisiä ohjeita

Ajankohtaiset tiedot harjoituksen valmisteluista löydät:

Harjoitukseen hyväksytyille lähetetään noin kuukautta ennen harjoitusta kirje, jossa kerrotaan tarkemmin jaettavista varusteista, aikataulusta ja ajo-ohjeesta. Maksuohjeet lähetetään osallistumismaksun suorittamista varten 21 päivää ennen harjoitusta sähköpostitse tai e-kirjeenä. Osallistumisen peruuttaminen tätä ennen ei aiheuta kustannuksia. Peruutuksen voi tehdä itse MPK:n järjestelmästä ennen laskutusta, kohdasta omat kurssit.

Naisten Valmiusliiton alueneuvottelukunnat saattavat järjestää yhteiskyntejä harjoitukseen eri puolelta Suomea, kysy lisää alueesi alueneuvottelukunnasta.

### Yhteystiedot löydät:

<http://naistenvalmiusliitto.fi/aluetoimijat/>

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

### Harjoituksen johtaja

Helena Harska  
p. 040 094 6231  
[helenaharska@hotmail.com](mailto:helenaharska@hotmail.com)

### Naisten Valmiusliiton pääsihteeri

Kaarina Suhonen  
p. 040 561 1655  
[kaarina.suhonen@naistenvalmiusliitto.fi](mailto:kaarina.suhonen@naistenvalmiusliitto.fi)

## Tarkemmat lisätiedot ja ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen vaatii etukäteen kirjautumista järjestelmään, johon täytetään ensin omat tiedot. Vastan jälkeen voit ilmoittautua kursseille. Jokaisen pitää ilmoittautua henkilökohtaisesti. Alle 18-vuotiaat eivät pysty itse kirjautumaan järjestelmään vaan tarvitaan aina vanhempien yhteydenotto. Ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti alaikäisiä lukuunottamatta.

**MPK Ilmapuolustuspiiri**

**Ahti Piikki**

[ahti.piikki@mpk.fi](mailto:ahti.piikki@mpk.fi)

**Voit ilmoittautua vain yhdelle kurssille.**

### Osallistumismaksu on **75 euroa sisältäen:**

- Opetuksen ja opetusmateriaalin
- Muonituksen
- Majoituksen kasarmin tuvissa ja/tai teltoissa
- Varusteet
- Tapaturmavakuutuksen (voimassa varuskunta-alueella)



NAISTEN  
VALMIUSLIITTO

SEURAA NAISTEN VALMIUSLIITTOA JA VINKA 2020 -HARJOITUSTA SOMESSA



MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS  
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

NAISTEN VALMIUSLIITTO RY

[www.naistenvalmiusliitto.fi](http://www.naistenvalmiusliitto.fi) p. 040 519 0162, [toimisto@naistenvalmiusliitto.fi](mailto:toimisto@naistenvalmiusliitto.fi)





1.

## Etsintä (Vapepa)

Kurssilla kerrotaan, miten viranomaiset toimivat yhteistyössä järjestöjen kanssa etsintätilanteissa, sekä opitaan eri maastoetsinnän menetelmistä ja yleisimmistä ensiaputilanteista. Kurssilla opiskellaan myös suunnistus- ja karttataitoja sekä viestiliikennevälineiden käyttöä. Opetus sisältää etsintäharjoituksen maastossa. Kurssi soveltuu henkilöille, jotka haluavat osallistua kadonneiden henkilöiden etsintä- ja pelastustehtäviin. Kurssi sisältää Vapaaehtoisen pelastuspalvelun (Vapepa) peruskurssin, josta saa erillisen todistuksen ja joka mahdollistaa liittymisen hälytysryhmään. Kurssi edellyttää hyvää peruskuntoa eri maastoissa liikkumiseen.

Vuonna 2018 Vapepalla oli kadonneen etsintöjä keskimäärin joka toinen päivä, ensihuoltotehtäviä keskimäärin kahdesti viikossa. Yhteensä 450 hälytystä ja yli 4500 autettua ihmistä.



2.

## Informaatiovaikuttaminen

Informaatiovaikuttamisen kurssilla tutustutaan informaatiovaikuttamisen eri muotoihin, informaatioisotaan ja propagandalta suojautumiseen. Kurssilla tutustutaan informaatiovaikuttamiseen erilaisten case-harjoitusten avulla. Kurssin jälkeen osallistuja tuntee informaatiovaikuttamisen käsitteen ja osaa tulkita informaatiovaikuttamista, ottaa käyttöön suojautumiskeinoja sekä torjuu disinformaation levittämistä ja vaikuttavuutta. Kurssilaisilta edellytetään omaa kannettavaa tietokonetta tai tablettitietokonetta, jossa on langaton internetyhteys (wifi) tai älypuhelin, jossa on dataliittymä.

Tieto on valtaa. Siksi tietoon eli informaatioon pyritäänkin vaikuttamaan koko ajan. Informaatiovaikuttamisella tarkoitetaan vaikuttamista kansalaisiin, päätöksentekijöihin ja toimintakykyyn ohjailemalla saatavilla olevaa informaatiota ja sen kulkua.



3.

## Jokanaisen selviytymispakki

Kurssilla opetellaan toimimaan arjen häiriötilanteissa ja säilyttämään toimintakyky uhkaavan tilanteen sattuessa. Kurssilla yövytään maastossa ja opetellaan ensiapua, alkusammutusta, auton pieniä aputoimenpiteitä, kodin hätävaran periaatteita sekä väkivaltatilanteessa toimimista. Kurssilla käsitellään erilaisia arjen turvallisuutta edistäviä perustietoja ja -taitoja ja tästä syystä kurssi soveltuu hyvin ensikertalaisille.

Tavoitteena on, että ihmiset osaavat toimia toimia mahdollisimman hyvin kaikissa tilanteissa. Vaihteleviin turvallisuustilanteisiin on hyvä varautua oma-aloitteisesti ja ennakoon.



4.

## Joukkumuonitus maastossa

Kurssilla perehdytään maasto-olosuhteissa tapahtuvaan elintarvikkeiden säilytykseen ja käsittelyyn, ruoan reseptiikkaan ja ruokalistojen laatimiseen joukkomuonitustilanteissa sekä ruoan valmistamiseen suurelle joukolle hyödyntäen erilaisia armeijan käytössä olevia maastomuonituksen välineitä. Kurssilaiset oppivat myös antamaan ensiapua palovammojen ja haavojen hoidossa sekä tekemään rasvapalojen alkusammutusta. Kurssilla on mahdollista suorittaa hygieniapassi (lisämaksullinen).

Riittävä energian saanti mahdollistaa fyysisesti vaativat suoritukset ja niistä palautumisen. Maastossa toimivat kenttäkeittiöt mahdollistava suurenkin ryhmän ruokailut vaativissa olosuhteissa niin normaali- kuin poikkeusoloissa.



5.

## Lentopelastajan perehdytyskurssi

Kurssilla perehdytään erilaisiin mahdollisuuksiin käyttää ilmailuun liittyvää tekniikkaa hyödyksi vapaaehtoistyössä poliisin ja pelastustoimen tukena esimerkiksi etsintätehtävissä tai maastopalojen sammuttamiseen liittyen. Kurssilla on mahdollisuus saada myös ajankohtaista tietoa eri viranomaisten rooleista lentoturvallisuuden ylläpidossa sekä lentopelastusseuran toiminnasta. Lentopelastuksen toimintaa kurssilla on mahdollista tarkastella lentokoneen (LEKO), dronen (RPAS) ja/tai moottoroidun liitminen (MOVA) näkökulmasta. Kurssilaiset jaetaan kolmeen pienempään ryhmään, jonka vuoksi haun yhteydessä kysytään kiinnostusta eri osa-alueisiin.

Vuonna 2006 perustettu Suomen Lentopelastusseura on yksi kolmesta Vapaaehtoisen pelastuspalvelun koordinoitijärjestöstä. Viranomaisella on yhdellä puhelinsoitolla mahdollisuus saada käyttöönsä yli 1400 koulutetun miehistön jäsenen, yli 40 tukikohdan ja yli 70 lentokoneen tarjoama resurssi.



## 6. Maastotaidot ja luonnonmuona

Kurssilla perehdytään luonnosta löytyviin ruoka-aineisiin ja valmistetaan niistä aterioita. Lisäksi kerrataan jokamiestaitoja ja opetellaan suunnistuksen perusteita. Kurssilla yövytään teltassa kasarmien läheisyydessä ja opetellaan maastotaitoja. Kurssin jälkeen osallistujat osaa liikkua turvallisesti maastossa ja tietää selviytymisestä erilaisissa luonnon olosuhteissa. Kurssilla opetellaan perustason maastotietoja ja -taitoja, joten kurssi soveltuu hyvin ensikertalaiselle.

**Hypotermian ehkäisemiseksi on oleellista osata varautua kylmiin olosuhteisiin oikealla tavalla. Lämmin ja tuulenpitävä vaatetus estää kehon kylmenemisen. On myös otettava huomioon tuulen aiheuttama kylmävaikutus peittämättä oleville ihoalueille.**



7.

## 7. Myrskyn silmässä (jatkotason kurssi)

Kurssilla perehdytään varautumiseen ja harjoitellaan toimimaan viranomaisten tukena pitkäkestoisten häiriö- tai onnettomuustilanteiden aikana. Kurssi on hyvin käytännölläheinen ja toiminnallinen. Harjoitukset tehdään todennäköisessä tilanteessa. Kurssi järjestetään pääosin maasto-olosuhteissa, mutta majoitus on sisätiloissa. Kurssi sopii kokonaisturvallisuudesta kiinnostuneille naisille, jotka ovat aiemmin käyneet Arjen turvallisuus tai Selviytyminen sähköttä -kurssin. Kurssille osallistuminen edellyttää hyvää kuntoa.

**Suomi toimii nykyään täysin sähkön varassa. Laaja ja pitkä sähkökatko saisi aikaan kriisin, jonka vakavuutta on vaikea etukäteen ennakoita. Jo 48 tunnissa sähkökatkos lamaannuttaisi arkielämän ja tekisi olemisesta varsin tukalaa niin veden, ravinnon kuin lämmönkin kannalta. Usein tällaisissa tilanteissa myös vapaaehtoisten apu on korvaamaton.**



8.

## 8. Pohjoinen turva (kutsukurssi)

Kurssilla tutustutaan suomalaiseen kokonaisturvallisuuden malliin ja esitellään parhaita viranomaisten ja järjestöjen välisiä yhteistyön käytäntöjä. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja ja toiminnallisia turvallisuustehtäviä. Kurssi on kutsukurssi ja se on kohdennettu Naisten Valmiusliiton jäsenjärjestöjen nimeämille edustajille sekä Itämeren maiden kokonaisturvallisuusjärjestöjen edustajille. Tavoitteena on Itämeren maiden vapaaehtoisorganisaatioiden koulutusyhteistyön tiivistäminen. Koulutuskieki on englanti.

**Kokonaisturvallisuus on suomalaisen varautumisen toimintamalli, jossa yhteiskunnan turvallisuudesta huolehditaan viranomaisten, elinkeinoelämän sekä järjestöjen ja kansalaisten yhteistoimintana.**



9.

## 9. Turvallisesti vesillä

Kurssilla tutustutaan vesistöllä liikkumisen turvallisuutta lisääviin tekijöihin ja harjoitellaan turvallisuutta lisääviä taitoja. Kurssilla harjoitellaan veden varaan joutumista ja pelastautumista. Kurssin jälkeen osallistujat osaa liikkua turvallisesti vesillä eri vuodenaikoina ja toimia oikein hätätilanteessa. Kurssi kehittää osallistujien valmiutta ja asennetta turvalliseen liikkumiseen vesillä. Kurssille osallistuminen edellyttää hyvää uimataittoa.

**Oli vesi sitten lämmintä tai kylmää, yllättäen veden varaan joutuminen ajaa helposti paniikkiin. Tärkeintä on pysyä mahdollisimman rauhallisena ja keskittää energia pelastumiseen.**



10.

## 10. Viestikurssi

Kurssilla perehdytään Virve-laitteiden tekniikkaan, kutsu- ja kanavalistoihin ja radioverkoissa käytettävään puhetapaan. Kurssilla harjoitellaan Virve-laitteiden peruskäyttöä ja tehdään käytännön harjoituksia. Lisäksi kurssilla käsitellään turvallisuussuunnitelman ja radioverkon käytön ohjeistuksen laatimista ja sen merkitystä sujuvalle viestinnälle. Kurssilla kuullaan viranomaisten käyttämistä viestintävälineistä ja miten toimitaan tilanteissa, joissa verkot eivät toimi sekä käsitellään matkapuhelimen käyttöä tiedon välityskanavana. Soveltuu erityisesti niille, jotka työssään tai harrastuksissaan tulevat käyttämään Virve-laitteita.

**Virven käyttäjiä ovat mm. viranomaiset, kuten pelastustoimi, poliisi, sosiaali- ja terveystoimi, puolustusvoimat, rajavartiolaitos, tulli, hätäkeskus ja kunnat. Virvettä käytetään myös muussa turvallisuus kriittisessä toiminnassa.**