

# SoMa. Myrskyn jälkeen

## Esittely

### **Tavoite**

Koulutusjakson jälkeen kurssilaiset ovat perehtyneet seuraaviin aiheisiin mahdollisen luonnon mullistuksen (vast) jälkeisessä tilassa;

- selviytyminen sähköittä apuvälineillä ja ilman
- omavaran tunnistaminen
- alkeet ja kertaus ensiapuun
- alkusammutustoimenpiteet
- ensivaiheen tukitoiminnot (kriisiapu + henkinen tuki + ensihuolto)

### **Suosittelavat esitiedot**

SoMa 2019 -harjoitus on Sotilaskotiliiton ja Maanpuolustusnaisten liiton yhteinen harjoitus, jonka tarkoitus on valmentaa naisia arjen erityisiin tilanteisiin. Harjoitukseen osallistuminen edellyttää normaalia terveyttä ja kuntoa.

Kurssi on kaikille 18 vuotta täyttäneille naisille avoin. Tervetuloa!

### **Sisältö**

Kurssilla sisämajoitus.

### **Koulutuspaikka**

Lappeenranta  
Lavolankatu 1  
53900 Lappeenranta