

NASTA Pihlaja 2019 - Turvallisesti vesillä

Esittely

Tavoite

Osaa tunnistaa tapoja liikkua turvallisesti vesillä eri vuodenaikoina ja toimia oikein hätätilanteessa. Kehittää osallistujien valmiutta ja asennetta turvalliseen liikkumiseen vesillä.

Kenelle kurssi soveltuu

Soveltuu kaikille ja kaikenikäisille. Ikäraja osallistujille on 18 vuotta. Osallistuminen edellyttää hyvää peruskuntoa ja uimataittoa. Kurssin aikana liikutaan varuskunta-alueella ja kurssi pidetään pääosin ulkona.

HUOM! KURSSI ON TÄYNNÄ.

Suosittelavat esitiedot

NASTA-harjoitukset ovat valtakunnallisia naisille kohdennettuja valmiusharjoituksia, jotka järjestetään vapaaehtoisten naisten voimin. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kurssikokemusta tai ennakkotietoja tai -taitoja valitun kurssin aiheesta. Harjoitukseen osallistuminen vaatii normaalia terveyttä ja kuntoa. Koulutus on luonteeltaan kaikille naisille soveltuvaa peruskoulutusta.

Harjoitukseen hyväksytyille lähetetään noin kuukautta ennen harjoitusta kirje, jossa kerrotaan tarkemmin jaettavista varusteista, aikataulusta ja ajo-ohjeesta. Maksuohjeet lähetetään osallistumismaksun suorittamista varten kurssilaiselle aikaisintaan 21 päivää ennen harjoitusta sähköpostitse tai e-kirjeenä. Osallistumisen peruuttaminen tätä ennen ei aiheuta kustannuksia.

HUOM! KURSSI ON TÄYNNÄ.

Koulutuspaikka

Santahamina
00860 Helsinki