

# Vinkkejä viikkoharjoituksiin!

Aiheita, joita naisosaston harjoituksissa ollut

- perusselvitys
- alkusammutus
- solmut
- kausisuunnitelma (kuka vetää harjoitukset)
- kuntosaliharjoittelua
- ajoharjoittelu; liukkaan kelin, peräkärri, mönkijä
- muonitusharjoittelu (kurssimuonitukset)
- laskeutuminen
- veneet
- pintasukellus
- nuorten harjoituksissa vetoapua annettu
- yhteisiä harjoituksia miesten kanssa
- gps- suunnistus
- ensiapu
- henkinen tuki
- tanssien järjestäminen rahankeruu-muotona (Kemijärvi)
- esikoululaisten valistaminen (paloauton esittely)
- alkusammutusta päiväkotihenkilökunnalle
- valistusaihe; miten väistät liikenteessä hälytysajoneuvoa esim. lapsille suojateiden vieressä ja liikenteessä autoilijoille
- pukeutumisharjoitus
- kulttuurierot kun maahanmuuttajia paljon

## Kursseja mitä toivottiin;

- peruskurssi
- muonituskurssi
- itsepuolustuskurssi
- palokuntalaisen ea-kurssi
- kokoustekniikkakurssi

Ukkohallassa 13.2.2016