



LAPUAN RESERVILÄISET RY.

– 60 VUOTTA –

31. tammikuu 2022

RETKEILIJÄN JA LUONNOSSALIKKUJAN TALVITOIMINTAKURSSI 12.2.2022

Retkeiletkö ja liikutko luonnossa talvella? Nyt on tilaisuus oppia talvitoiminnan perusteita luonnossa. Päivän pituisella kurssilla opitaan niitä asioita, joita jokaisen luonnossaliikkujan on hyvä osata. Kurssi on kaikille kiinnostuneille avoin ja ikärajaa ei ole. Alaikäiset alle 12 vuotiaat vanhemman kanssa ja 13-17 vuotiaat vanhemman luvalla.

Kurssi järjestetään Lapuan veteraanimajalla Hirvijärven rannalla.

- Osoite:** Veteraanimajantie (opasteet paikalla)
- Ajankohta:** Lauantaina 12.2. klo: 9.30 - 18
- Kurssin hinta:** 20 € henkilöltä ja seuraavilta perheenjäseniltä 10 €.
- Maksu:** **Tilille:** FI54 4747 1020 0483 26 etukäteen.
Viesti: Talvitoimintakurssi 2022, (osallistujan nimi/nimet)
- Ilmoittautumiset:** Sitovat ilmoittautumiset 10.2. mennessä kurssin kouluttajalle, Reijo Rajala, puh: 0400-346264, sähköposti: kidaigu@gmail.com

Kurssilla käydään läpi mm. seuraavia asioita:

- Talviolosuhteet ja kylmä
- Varusteet ja pakkaaminen talvella
- Pukeutuminen
- Ravinto ja ruokailu
- Kastuminen maastossa talvella
- Toiminta veteen joutuessa ja sen jälkeen
- Tulenteko ilman tulitikkuja tai sytytintä

Tarvitset mukaan mm.

- Sopivat varusteet ulkona toimimiseen
- Erikseen kasteltavaksi sopiva kevyt vaatetus, jossa iholle tuleva kerros ja kuorikerros (esim. alusvaatekerta ja maastopuku, haalari tms.) sekä tähän soveltuvat käsineet, sukat (ja jalkineet).
- Syötävää oman maun mukaan, majalla mahdollisuus mm. makkaran paistamiseen
- Iloisen ja avoimen mielen

Kysymykset ja ilmoittautumiset allekirjoittaneelle. Tervetuloa kurssille!

Kurssin kouluttaja Reijo Rajala, p: 0400-346264, sPosti: kidaigu@gmail.com