



# Marttat



Kotivara ja kansalaisten varautuminen

STM:n valmiusseminaari 24.-25,5.2018

Marttaliitto ry  
Kaisa Härmälä

A close-up photograph of a person's hands holding a white ceramic plate. The person is wearing a blue patterned garment with a repeating white monogram 'M' inside a decorative wreath. The plate is held horizontally and has the Finnish text 'Hyvä arki kuuluu kaikille' written on it in a blue, cursive font. The background is the same blue patterned fabric.

*Hyvä arki kuuluu  
kaikille*



# Martat on

Kotitalousneuvontaa antava kansalaisjärjestö, joka edistää kotien ja perheiden hyvinvointia ja kotitalouden arvostusta.

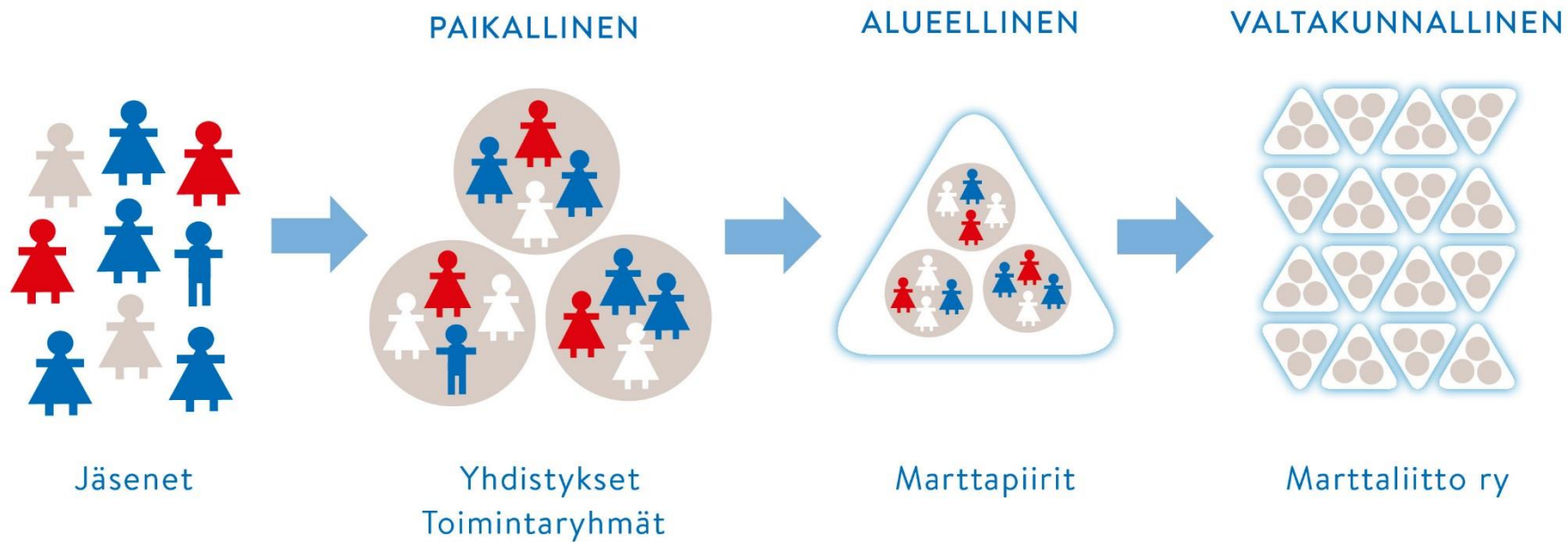
Vahvistamme taitoja ja valmiuksia vaikuttaa omaan arkeen, elinympäristöön ja yhteiskuntaan.

## Kotitalousneuvonta

- Ruoka- ja ravitsemus
- Kodin talous ja kodinhoito
- Kotipuutarha ja ympäristö

Kansainvälinen toiminta  
järjestötoiminta

# MARTTAJÄRJESTÖ





## MARTTOJEN KOHDERYHMÄT

Nuoret  
ruuhkavuosisia elävät perheet,  
miehet,  
eläkkeelle jäävät



## NUORET

Itseilmaisuus ja ekologiset arvot  
Omaan kotiin muuttavat  
Arjen hallinta



## ERITYISRYHMÄT

## NAISET RUUHKAVUOSISSA, MIEHET

**Martat** auttaa ihmisiä  
elämään itselleen hyvää elämää,  
tarjoamalla yhteisön johon kuulua,  
opettamalla uusia taitoja,  
jakamalla



## ELÄKKEELLE JÄÄVÄT

Merkityksellisyys, yhteisön voima,  
ajanviete, vireys  
Ilo, kulttuuri, uuden oppiminen  
Vapaaehtoistyö  
Verkostoituminen



# Martat ovat



## **VAIKUTTAVIA**

Järjestömme antaa martoille valmiuksia vaikuttaa omalla paikkakunnalla sekä valtakunnallisesti ja yhteiskunnallisesti.

## **VALTAKUNNALLISIA**

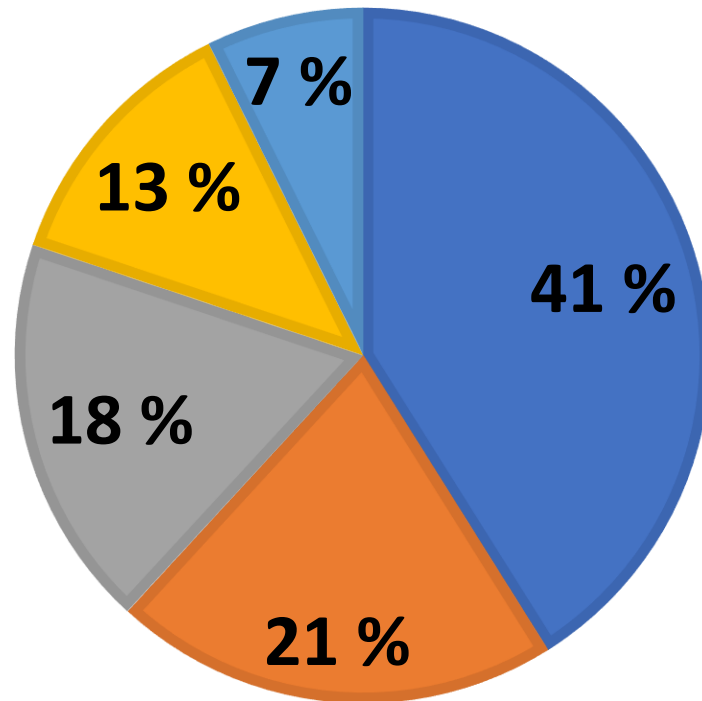
Meitä marttoja on paljon - yli 45 000.  
Toimimme 255:llä eri paikkakunnalla  
1 175 eri marttayhdistyksessä ja -ryhmässä.

## **VALLOITTAVIA**

Yhdessä olemme enemmän. Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaamme ikään, sukupuoleen tai taitotasoon katsomatta.

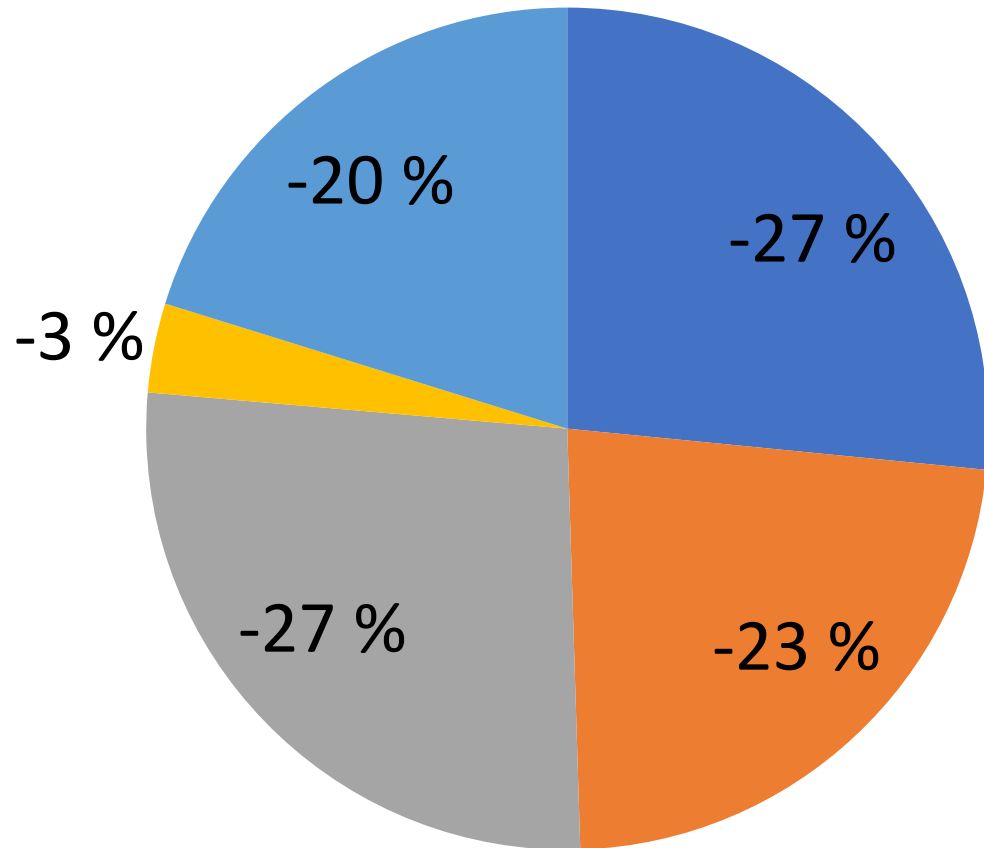


# Marttaliiton tuotot 2017 (yht n.4,7 M€) Marttapiirien tuotot (yht. 6-7 M€)



- Sijoitus- ja rahoitustoiminta
- Erillisrahoitukset / hankkeet
- Jäsenmaksut
- Yleisavustukset
- Muu varainhankinta

# Varsinaisen toiminnan kulut 2017



■ Jäsenlehti

■ Järjestöpalvelut

■ Neuvonta

■ Hankkeet ja erillisrahoitukset

■ Hallinto ja viestintä





## Tilastot 2017

- Jäsenmäärä 45 000
- Ammattilaisia n. 70
- Martat-lehden levikki yli 42 000
- Nettikävijät 6 milj./v
- Mediaosumat painettu 8 900/v
- Sosiaalinen media 14 900/v
- Vapaaehtoistunnit yli 500 000 (2016)
- Tavoitettu neuvonnassa 100 000 henkilöä



# Historia



- 1800-luvun lopussa Suomessa elettiin kansallisen heräämisen, naisasialiikkeen ja kansanvalistustyön aikaa.
- Lucina Hagmanin aloitteesta vuonna 1899 perustettu naisyhdistys otti tehtäväkseen **kotien aineellisen ja henkisen hyvinvoinnin parantamisen**.
- Havaittiin, että paras tapa auttaa perheitä on kodissa tarvittavien tietojen ja taitojen opettaminen.
- Järjestöstä tuli kotitalousneuvontajärjestö.

# Sotamartta-toiminta I maailmansota

- Suomen hallitus teki aloitteen **sotamarttatoiminnasta**.
- Vapaaehtoiset koulutuksen saaneet, lähinnä **opettajat**, kulkivat paikkakunnalta toiselle puhdistuen ympäristöä, opastaen väestöä ja jopa haudaten vainajia ja eläimiä.
- Paikalliset **marttayhdistykset** auttoivat.
- Toimilla yritettiin hillitä kulkutautien leviämistä ja estää nälänhätää.





# II maailmansota

ELÄMÄ ON  
PARASTA  
ITSE  
TEHTYNÄ.

Martat

- Martat muonittivat evakkoja ja lähettivät paketteja sotilaille ja reserviläisille.
- Pitivät rintaman läheisyydessä sotilaskoteja ja pesuloita.
- Neuvojat pitivät kursseja korvikeaineiden käytöstä.
- Opastivat tehokkaaseen puutarhamaan käyttöön.



Perunannostoa Jyväskylän kirkkopuistossa sota-aikana 1940-luvulla. Kaikki joutilas maa tuli saada puutarhamaaksi. Keskeisestä sijainnista huolimatta perunat näkyvät säästyneen varkauksilta.



## Pula-aika

- Sodan aikana 40-luvulla perustettiin neuvonta-asemia kaupunkeihin.
- Pula-ajan neuvontaa annettiin myös puhelimitse.

Tallukoita Helsingin Marttayhdistyksen neuvonta-aseman ikkunassa, Lasipalatsissa Helsingissä.



# Kotitalouksien varautuminen tänään

Arjen hallinta on lähtökohta  
omatoimiselle varautumiselle

# Uhkakuvat

- 34 % verkkoliikennehäiriö
- 28 % sähkökatko
- 23 % tulipalo
- 21 % vedenjakeluhäiriö
- 11 % elintarvikepula





# Naapuriapu ja luottamus viranomaisiin



## Turvaudumme

- 80 % perheeseen
- 69 % ystäviin
- 49 % naapureihin
- 46 % poliisiin/pelastuspalveluun
- 30 % järjestöihin

Spek tutkii 12/2015



# Järjestöjen vahvuudet



- **YTS 2017:** Järjestöjen rooli kirjattu uuteen strategiaan.
- Luotettavia, koulutettuja ja motivoituneita asiantuntijoita.
- **Nopea toiminta** ilman viranomaisohjausta.
- **Osallisuus**, yhteisöllisyys ja yhteisvastuu lisäävät turvallisuuden tunnetta.
- Turvallisuusviestintä ja neuvontapalvelut.
- Omatoiminen varautuminen mm. ensiaputaidot, 72 tuntia, Kotivara.

# Järjestöjen haasteet omatoimisessa varautumisessa



- Varautumistoimijat monimuotoisia.
- Selkeä työnjako tarvitaan.
- Viranomaisten ja vapaaehtoisten yhteistyö ja koulutukset.
- Maakuntaudistus.
- Alueellisen verkoston rakentaminen, resurssipankki, yhteistoimintamalli.
- Tulevaisuuden vapaaehtoiset, miten saada nuoret mukaan?
- Vapaaehtoistyön resurssit, kulut, menetetty työaika ja sen korvaaminen.
- Koulutettujen naisten osaamista pitäisi hyödyntää paremmin.



# Martat mukana



Marttaliitto on jäsenenä

- Naisten Valmiusliitossa
  - VAPEPA:ssa
  - KOVA-toimikunnassa
  - Väestönsuojelusäätiossä
  - Maanpuolustuskursseilla kouluttajana
- 
- Marttapiireillä on edustus Naisten valmiusliiton alueneuvottelukunnissa ja osassa VAPEPAN toimikunnissa.
  - Martat osallistuvat aktiivisesti Naisten Valmiusliiton NASTA-harjoituksiin, MPK:n turvakoulutuksiin ja 72-tuntia kouluttajakoulutuksiin.



NAISTEN VALMIUSLIITTO



A close-up photograph of a person's hands holding a white ceramic plate. The person is wearing a blue garment with a white repeating pattern of a stylized 'M' inside a decorative frame. The plate is plain white with a subtle, concentric ribbed texture. The word 'KOTIVARA' is printed in a bold, dark blue, sans-serif font in the center of the plate. The lighting is bright, creating soft shadows and highlights on the plate's surface.

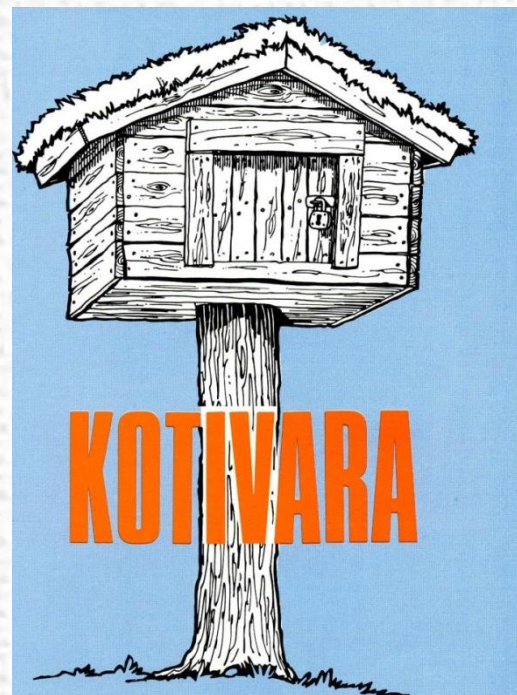
**KOTIVARA**



# KOTI- VARA

Mitä se on?

Ohjeita elintarvikkeiden kotivarastoinnista mahdollisten jakeluhäiriöiden varalta.

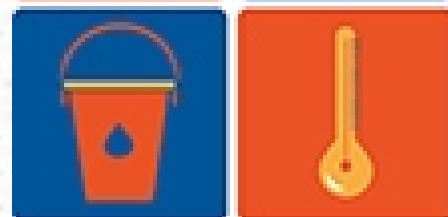
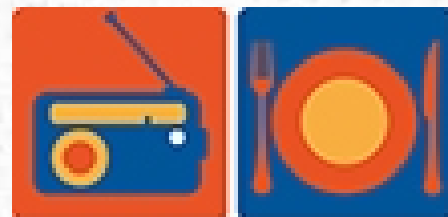


# KOTIVARA

*Kotivara on*

*Talouskohtainen varmuusvara  
Osa omatoimista suojelua*

SUOMEN PELASTUSALAN KESKUSJÄRJESTÖ



# KOTIVARA

TURVALLISEEN HUOMISEEN



**KOTIVARA – JOS  
KAUPPAAN EI PÄÄSE**



## KOTIVARA

- Koostuu tavanomaisista elintarvikkeista
- Vaihtelee ruokakattomuksen mukaan
- Vettä, lääkkeitä ja välttämättömyystavaroita
- Riittää muutamaksi päiväksi – kotivaraa käytetään ja täydennetään jatkuvasti



Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö  
**SPEK**

• Turvalliseen huomiseen •

# Kotitalouksien varautuminen uusien haasteiden edessä



- Ruoan tuotanto- ja jakeluketjujen monimutkaistuminen
- Ilmastonmuutos
- Teknologia riippuvuus
- Palvelurakenteiden muutos/Sote (ulkoistaminen, sopimuksellisuus)
- Väestön ikääntyminen
- Käytännön taitojen tarpeiden muuttuminen



## Arjen hallinnan haasteet

- Kotitalousneuvonta edistää kotitalouksien arjessa selviytymistä.
- Ihmiset hyvin eritasoisia tiedoissa ja taidoissa.
- Perusraaka-aineet ovat osalle vieraita.
- Rahan käyttöä ei hallita, säästäminen on vaikeaa hyvätuloisillekin.
- Itse tekeminen on trendi.
- Hyötyviljely kiinnostaa.



# Kotitalouksien varautuminen

- Varautuminen vaihtelee paljon eri kotitalouksissa.
- Vanhemmat ikäpolvet ovat varautuneet paremmin kuin nuoret.
- Nuoret vähävaraiset perheet eivät varaudu.
- Lääkkeitä ja ruokaa on jonkin verran, mutta vesipulaan ei ole varauduttu.
- Maaseudulla on paremmin ruokaa varastossa kuin kaupungissa.
- Toimiva taskulamppu ja patterilla toimiva radio ei kuulu monenkaan kodin varustukseen.



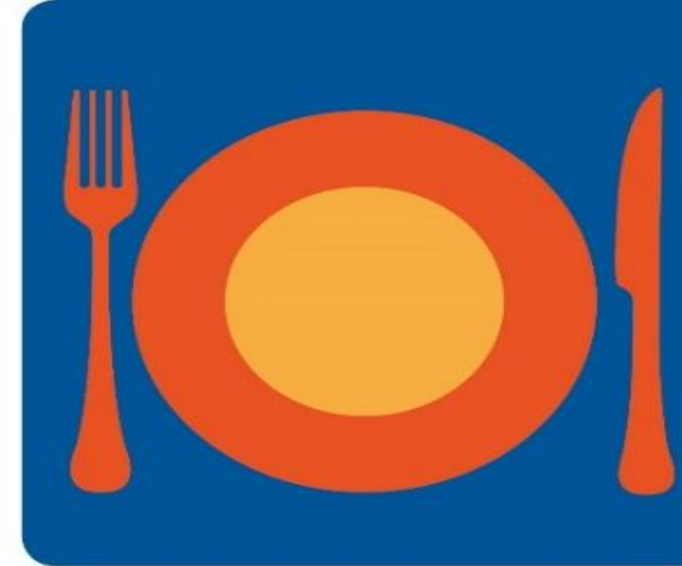
# Miten varaudut?

- Syys- ja talvimyrskyt, sähkökatkokset ja muut poikkeusolot ovat vaikuttaneet kansalaisten arjen hallintaan ja turvallisuuden tunteeseen.
- Miten sähkökatkokset ovat hankaloittaneet elämääsi? Miten olet varautunut niihin?
- Oletko hankkinut esimerkiksi ruoka-aineksia, jotka valmistuvat tarvittaessa retkikeittimellä?



# Kotivara tuo joustoa yllättäviin tilanteisiin

- Sairastuminen
- Sähkökatko
- Vesihuollon häiriö
- Päivittäistavarahuollon tai kuljetuslogistiikan häiriö
- Luonnononnettomuus
- Suuronnettomuus
- Tartuntatauti-epidemia



# KOTIVARA

# Älä hätäänny

- Kuuntele uutisia ja ohjeita radiosta Radio Suomen tai paikallisradion kanavilta.
- Älä soita hätänumeroon vain kysyäksesi, mitä on tapahtunut ja miten kauan katkos kestää.
- Jos olet ikäihminen tai vammainen, sinun ei ole turvallista lähteä yksin liikkeelle, pyydä apua.
- Jos odotat sosiaalipalvelun käyntiä, varaudu viivästykseen. Avun tarvitsijoiden määrä on voinut kasvaa ja kotipalvelun toiminta vaikeutua.
- Jos kuulut johonkin vapaaehtoisjärjestöön, apuasi voidaan nyt tarvita.



## KOTIVARA



# Sähkökatkon varalle

- Taskulamppu
- Lyhty, kynttilöitä, tuikkuja ja tulitikkuja
- Paristokäyttöinen radio
- Paristoja radiota ja taskulamppua varten
- Varasulakkeita
- Laturi, jolla voi ladata matkapuhelimen ilman sähköä
- Polttopuita, jos kotona on takka tai puu-uuni
- Käteistä rahaa
- Kotivaraa: juomavettä, säilykkeitä ja kuivamuonaa
- Tölkinavaaja
- Lääkkeitä, sidetarpeita, desinfiointiaineita, pyyhkeitä



# Muista myös

- Pidä auton tankissa polttoainetta aina vähintään  $\frac{1}{4}$  sen tilavuudesta.
- Pidä akut ladattuna, käytä sähkökatkon aikana kännykät esim. yksi kerrallaan tyhjäksi.
- Huolehdi kotivaran tuoreudesta.
- Naapuriapu/verkosto on nopeinta ja halvinta apua!
- Selvitä sähköyhtiösi yhteystiedot.



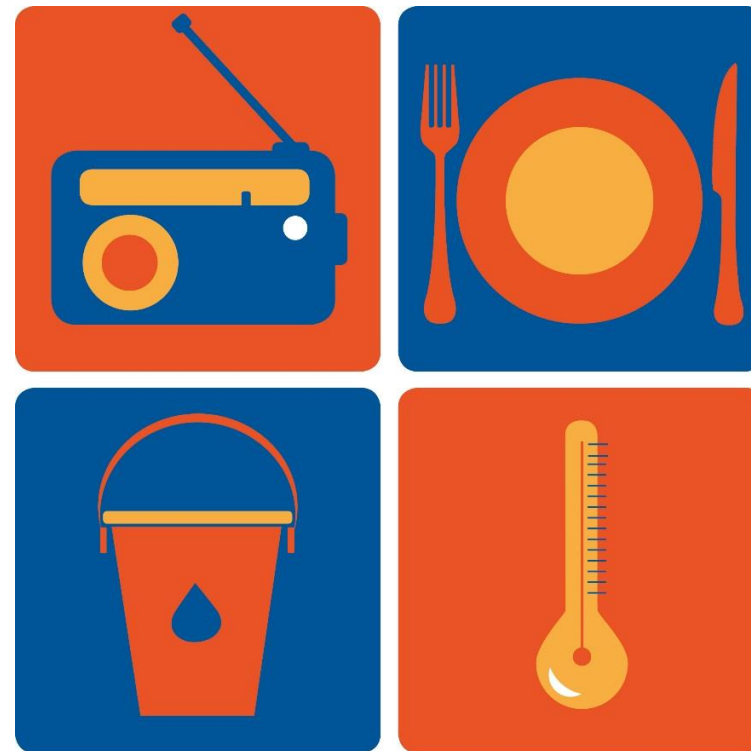
# Kun sähköt ovat poikki

- Kaupat menevät kiinni, isommissa on omaa varavoimaa.
- Tavaratoimitukset vaikeutuvat.
- Korteilla ei voi maksaa, käteistä ei voi nostaa.
- Pankkien konttorit sulkeutuvat heti.
- Koulut, päiväkodit ym. auki yleensä päivän loppuun asti.
- Sulje kotona ja työpaikalla laitteista virta: esim. liedestä, silitysraudasta, pesukoneesta ja muista laitteista, jotka voisivat aiheuttaa tulipalon vaaran sähköjen palautuessa.



# Vesi on tärkein

- Ihminen tulee toimeen jopa viikon ilman ruokaa, mutta vain 2-3 päivää ilman vettä.
- Vettä tarvitaan n. 2 l/päivä.
- Käytämme vettä n. 130-150 l päivässä.
- <https://www.youtube.com/watch?v=980LpmKG75g&list=PLnfJX1S5HrypG7Uqwwxb-Ac9qTyUbOHnJ&index=4>



## KOTIVARA





# Varaudu veden tulon katkeamiseen



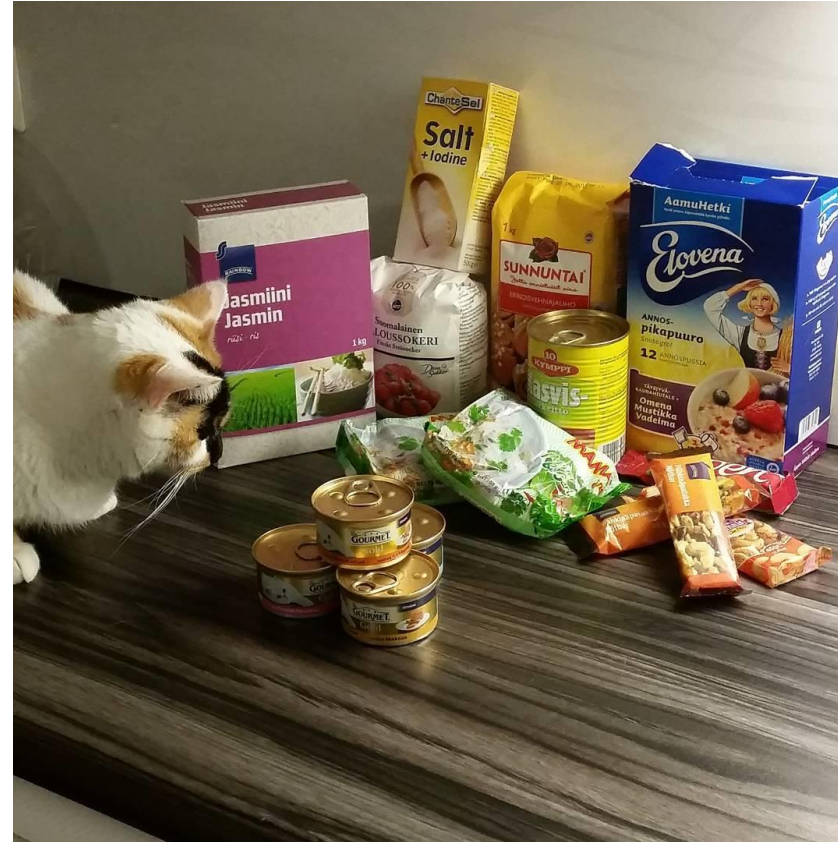
- Veden tulo lakkaa sähkökatkon aikana joko saman tien tai lähituntien aikana.
- Jos vettä tulee, käytä sitä vain välttämättömään.
- Jos katko kestää yli tunnin, varaa juomavettä puhtaaseen, kannelliseen astiaan.
- Jos katko pitkittyy, viranomaiset aloittavat veden jakelun.
- Pidä kotona varalla pullovettä tai juotavaksi valmista mehua.

Vessan voi vetää vain kerran, kun veden tulo on lakannut. Vessanpöntön saa huuhdeltua kaatamalla sinne vähintään puoli ämpärillistä vettä. Siihen kelpaavat myös sulatettu lumi sekä kura- ja sadevesi.



# Kotivara

- Koostuu tavanomaisista elintarvikkeista.
- Vaihtelee sisällöltään ruokatottumusten mukaan.
- Sisältää myös:
  - astioita veden varastointiin,
  - henkilökohtaiset lääkkeet, hygieniatarvikkeet, joditabletit,
  - radion ja taskulampun paristoineen.



*Kotivaraa käytetään ja täydennetään jatkuvasti!*

# Pahan päivän varalle

**PIDÄ KOTONA VARALLA ESIM.**

1. liha-, kala-, vihannes-, ja hedelmäsäilykkeitä
2. lastenruokia
3. näkkileipää, keksejä, riisikakkuja
4. iskukuumentettua maitoa (UHT)
5. pikarisiä, linssejä, pastaa, nuudeleita, pussikeittoja, valmiskastikkeita, kastikejauheita, muusijauhetta, soijarouhetta
6. pähkinöitä, siemeniä ja kuivattuja hedelmiä
7. pulloitettua vettä ja juotavaksi valmistettua mehua
8. herkuja
9. erityisruokavalioon sopivaa ruokaa
10. ruokaa lemmikkieläimille

Myös herkuilla on merkitystä kotivarassa. Pistä jemmaan karkkeja, keksejä tai suolapähkinöitä mieltymystesi mukaan.

## KAAPPIIN TUTTUJA TUOTTEITA

Kotona kannattaa aina pitää muutama päivän ruokatarpeet. Lisäksi kaapissa pidetään yllätysten varalle hyvin säilyviä ruokia: esimerkiksi säilykkeitä, lastenruokia, näkkileipää, korppeja, mehua ja iskukuumentettua maitoa (UHT).

Kotivaraan valitaan sellaisia elintarvikkeita, joita muutoinkin perheessä kuluu. Tuotteita käytetään tarpeen mukaan, parasta ennen -päivämääriä seurailen, ja tilalle ostetaan uutta. Näin varasto säilyy tuoreena.

Kotivara helpottaa arkista ruoanlaittoa, koska aineksia on aina käsillä. Aterian saa tarvittaessa aikaiseksi ilman kaupassakäyntiä.

Kotivaraan hankitaan ruokia, jotka maistuvat kylminäkin. Mieti etukäteen, millaista ruokaa kotivarasta voi valmistaa: Myslisiä tai puurohiutaleista, kuivatuista hedelmistä, pähkinöistä ja iskukuumentetusta maidosta tulee hyvää tuorepuuroa. Kalasäilykkeitä voi käyttää salaattiin tai levittää leivän päälle.

Erityisruokavaliota noudattaville pidetään sopivia tuotteita reilusti varalla.

Henkilökohtaisia lääkkeitä pidetään varalla viikon annos. Kysy apteekista, missä kylmäsäilytystä vaativat lääkkeet pidetään sähkökatkon aikana.

## VIIKON RUOKATARPEET AIKUISELLE ESIM.

0,5 kg perunaa • 0,5 kg riisiä ja makaronia  
 • 0,5 kg öljyä ja rasvoja • 0,5 kg sokeria, hunajaa • 1,5 kg viljvalmisteita ja pähkinöitä  
 • 1 l UHT-maitoa • 1,3 kg maitoa ja maitovalmisteita • 1,5 kg vihanneksiä ja juureksia  
 • 1 kg hedelmiä ja marjoja • 1 kg lihaa, kalaa ja kananmunaa • herkuja tarpeen mukaan »

## MUISTA MYÖS NÄMÄ

- 1 | polttopuita tulisijaan
- 2 | matkapuhelimen vara-akku, joka pidetään ladattuna sekä patterilaturi tai autolaturi, jolla voi ladata matkapuhelimen akun
- 3 | taskulamppuja
- 4 | reseptilääkkeet
- 5 | kuume- ja särky-lääkkeitä, laastareita, sidetarpeita
- 6 | patterikäyttöinen radio
- 7 | kynttilöitä ja tultikkuja
- 8 | tökinavaaja
- 9 | pattereita
- 10 | puhtaita, kannellisia astioita tai kanistereita veden hakuun
- 11 | vaippoja, hygieniatarvikkeita
- 12 | kosteuspyyhkeitä, käsien desinfiointigeeliä
- 13 | retkikeitin tai grilli ja polttoaineet
- 14 | käteistä rahaa

		
		
		
<b>HUOMAA!</b> » Tankkaa auto viimeistään silloin, kun tankissa on neijannes polttoainetta jäljellä. » Pidä taskulamppuja, kynttilöitä ja tultikkuja sellaisessa paikassa, että löydät ne pimeässäkin.		
		

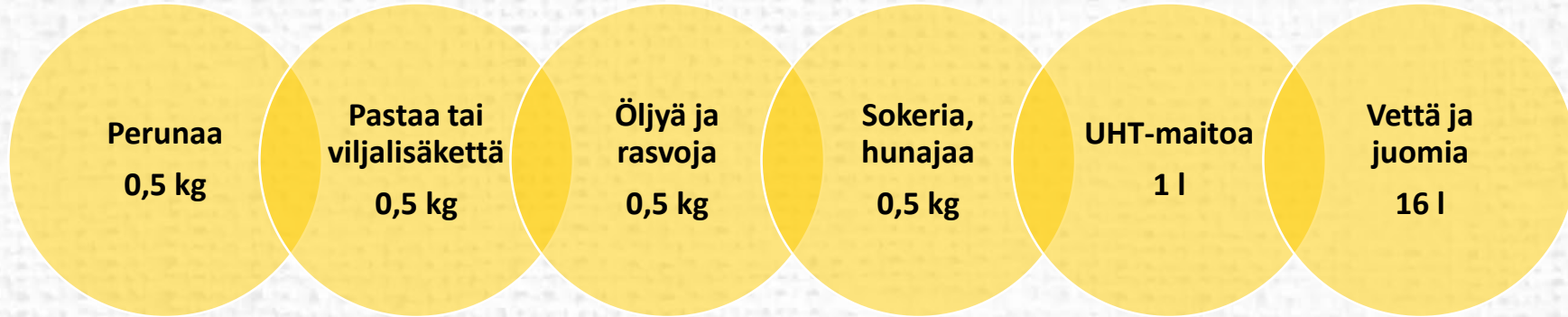
LAHTEET Pahaisti pötkki. Puolustusministerio. • Sähköpölvävyys modernissa yhteiskunnassa. Turvallisuuskomitea. • Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö.

# Kotivaraa tarpeiden ja tottumusten mukaan

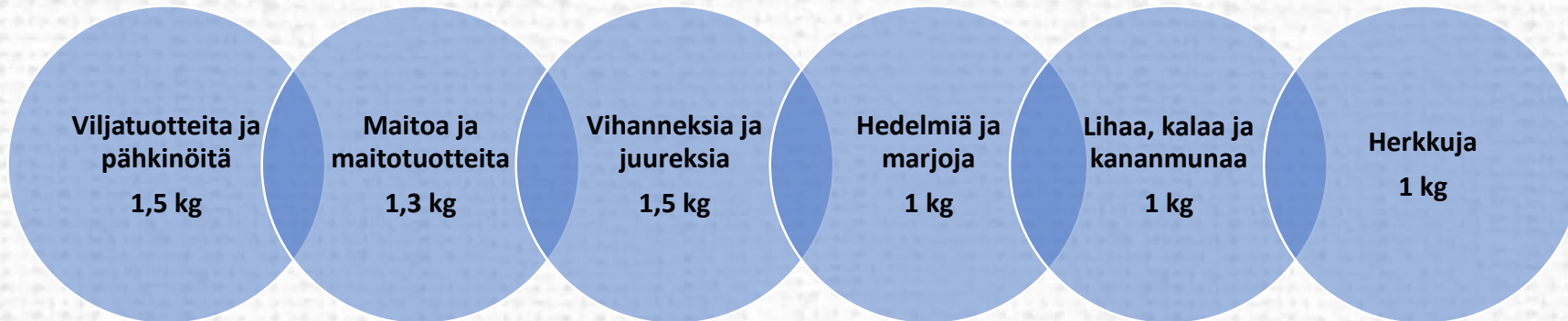


# Kotivara-esimerkki

## Aikuisen viikon tarve:



## Lisäksi tarvitaan:



# Sähkökatkon aikana

- Ruoka säilyy jääkaapissa tunteja, pakastimessa vähintään vuorokauden, kun ovia ei avata.
- Talvella ruokaa voi säilyttää kylmälaukussa ulkona.
- Ensin syödään kalatuotteet, sitten lihat, makkarat.
- Tyhjiö- ja suojakaasupakatuissa tuotteissa voi jo vuorokauden kuluessa kasvaa vaarallisia, mutta hajuttomia tai mauttomia bakteereita.
- Maitovalmisteita voi käyttää niin kauan kuin ne tuoksuvat ja maistuvat hyviltä.
- Käytä ensimmäisenä helposti pilaantuvat elintarvikkeet, valmiit ruoat ja pakastemarjat.



# Hyvin säilyvää kotivaraa

- Säilykkeet (liha-, kala-, vihannes-, hedelmä-)
- Näkkileipä, hapankorput, keksit
- Iskukuumennettu maito ja mehu
- Hiutaleet, murot ja myslit
- Riisi ja pasta
- Kananmunat, juusto
- Pähkinät ja siemenet
- Kuivatut hedelmät...



# Ruokaa ilman sähköä

Monia ruokia ja säilykkeitä voi syödä **kylmänäkin**, pääasia on energiansaanti.

Esimerkiksi:

- tuorepuuro
- kylmä tomaattikeitto
- smoothie
- mysli + maito/jugurtti
- kala/lihasäilykkeet salaatteihin ja näkkileivän päälle
- säilykepavut, linssit tahnaksi + mausteet - näkkileivän päälle





# Ruokaa ilman sähköä

## Kaasuliesi, takka, puuhella

- Ruoanlaitto onnistuu lähes normaalisti.

## Pihagrilli

- Ulkotiloissa, parvekkeella talon sääntöjen mukaan.

## Retkikeitin

- Sisätiloissa palamattomalla alustalla - huolehdi tuuleuksesta ja varaa sammutuspeite lähelle.



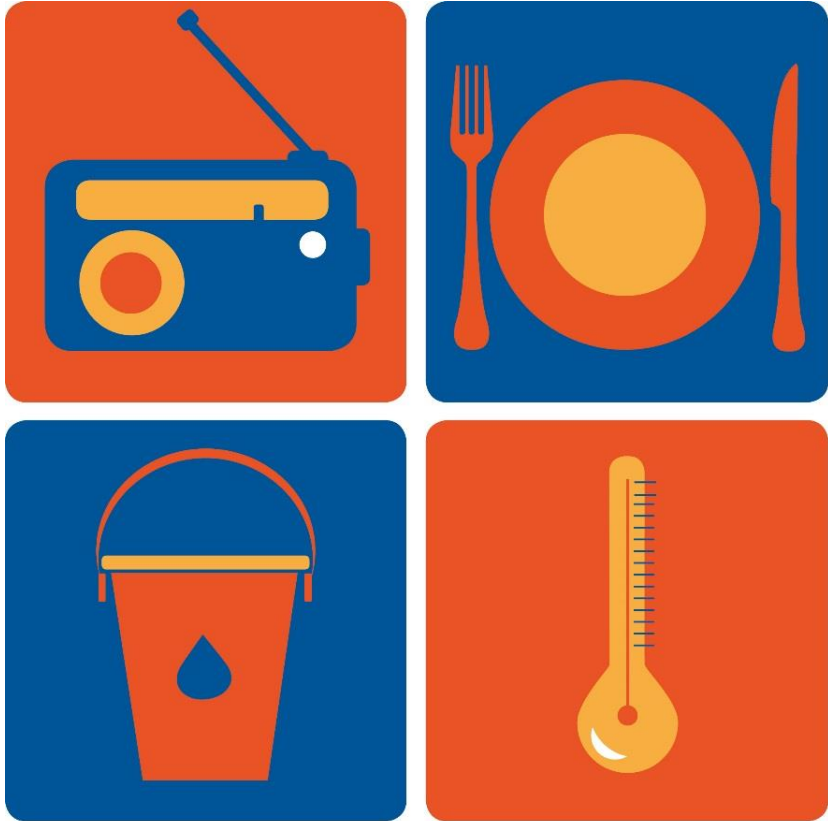




# Kun sähköt palaavat

- Ota sähkölaitteita käyttöön vähitellen, ettei kuormituspiikki katkaise sähköjä uudestaan.
- Tarkasta sähkölaitteiden kunto.
- Juoksuta vettä jonkin aikaa ennen käyttöä.
- Lämmitä sähkösauna vasta seuraavana päivänä.
- Siivoa jääkaappi ja pakastin.
- Valmista helposti pilaantuvat elintarvikkeet ruoaksi.
- Keitä sulaneet marjat hilloksi tai mehuksi, kuivaa leipä ja pulla korpuiksi.





# KOTIVARA

## Lisätietoa

- [Spek.fi](http://Spek.fi)
- [72tuntia.fi](http://72tuntia.fi)
- [Varaudu.info](http://Varaudu.info)
- [Martat.fi](http://Martat.fi)



**OLLAAN YHTEYDESSÄ!**

[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

[martat@martat.fi](mailto:martat@martat.fi)

[etunimi.sukunimi@martat.fi](mailto:etunimi.sukunimi@martat.fi)

Muista myös [martat.fi](http://martat.fi):n

Kysy martalta -chat



# Martat

Kiitos!