OMATOIMINEN VARAUTUMINEN & KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARA = 72 T



4.11.2026

Tuija Biskop, tj, KtaO

Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martat ry

Yhdessä tekemisen ilo

MARTAT KOHTAAVAT
JA MAHDOLLISTAVAT
KOHTAAMISIA.

Avoimuus

MARTOILLE
KAIKKI OVAT
YHDENVERTAISIA

Kestävät valinnat

MARTAT TEKEVÄT
ARJEN TEKOJA
HUOMISTA VARTEN



PÄÄMÄÄRÄ

Hyvä arki kuuluu kaikille

PERUSTEHTÄVÄ ***Martat edistää kotien ja perheiden toimivaa ja kestävää arkea.***

MARTTAJÄRJESTÖ

Jäsenet
38 000 marttaa

Marttayhdistykset
ja toimintaryhmät
1 000

Marttapiirit
10

Marttaliitto

KESKI- JA ETELÄ-POHJANMAAN MARTAT

- Liikevaihto n. 700.000,-
- n. 17–20 työntekijää
- Toimimme kolmen maakunnan alueella
- 39 marttayhdistystä, n. 2000 jäsentä

TOIMINTAAMME OVAT:

- Järjestötoiminta
- Kotitalousneuvonta
- Hanketoiminta
- Lasten iltapäivätoiminta
- Kotipalvelu
- Astiavuokraus, muonitus- ja kahvitustoiminta



YHTEYSTIEDOT

Kotitalouskeskus: Vingenkatu 15, Kokkola
Puh 06 8313 127
Sähköpostit etunimi.sukunimi@martat.fi
www.martat.fi → ke- ja et-po
www.instagram.com/keskijaetelapohjanmaanmartatry/
www.facebook.com/keskijaetelapohjanmaanmartat/

Tuija Biskop, toiminnanjohtaja
Elisa Heiskanen, KA tiimivastaava (7 työntekijää)
Rauni Lampela, toimistotyöntekijä
Heidi Peltonen, kotitalousneuvonta, hankkeet
Henri Salonurmi, IP-toiminta (7–8 työntekijää)
Henna Vasko, kotitalousneuvonta, hankkeet



Martat

KOTITALOUKSIEN VARAUTUMINEN TÄNÄÄN

- Arjen hallinta on lähtökohta omatoimiselle varautumiselle
- Me martat vahvistamme neuvonnalla kansalaisten kykyä selviytyä erilaisista arjen häiriö- ja poikkeustilanteista. Tarjoamme laajasti tietoa esimerkiksi kotivarasta ja kotitarveviljelystä.



VARAUTUMISEN HAASTEITA

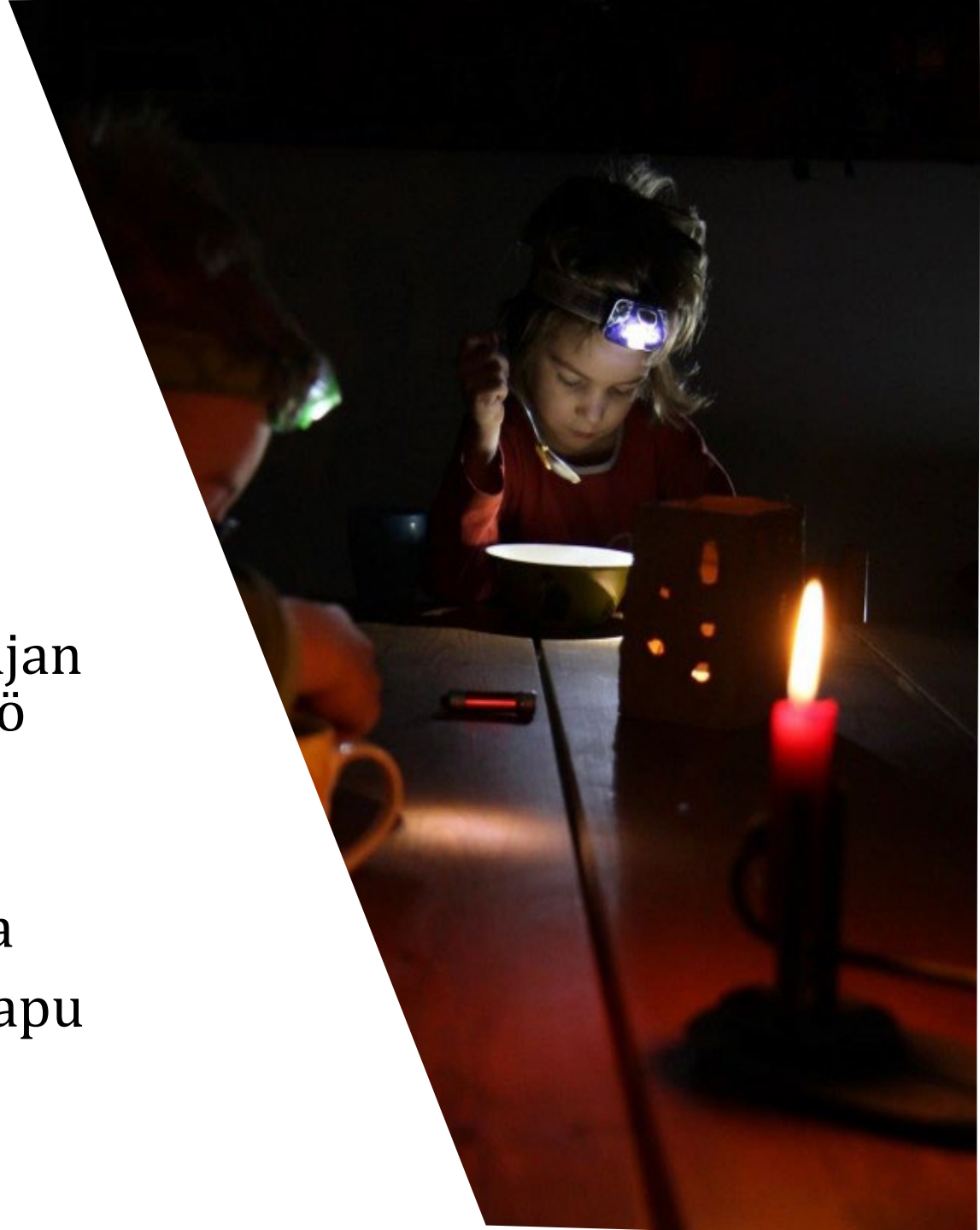
- Ruuan tuotanto- ja jakeluketjujen monimutkaistuminen
- Ilmastonmuutoksen uhkat
- Tietoliikenneriippuvuus
- Sähköriippuvuus
- Palvelurakenteiden muutos (ulkoistaminen, sopimuksellisuus)
- Väestön ikääntyminen
- Ihmisten yksilökeskeisyys – tunne naapurisi!
- Tarvittavien käytännön taitojen muuttuminen



VARAUTUMINEN TALOYHTIÖISSÄ

TALOYHTIÖISSÄ ON VARAUDUTTAVA HÄIRIÖ- JA KRIISITILANTEISIIN

- Asukkaiden tulisi tuntea turvallisuusohjeistukset
- Taloyhtiön pelastussuunnitelma tulee olla ajan tasalla ja asukkaiden tulee tuntea sen sisältö
- Väestönsuoja osataan ottaa tarvittaessa käyttöön
- Väestönsuoja ja sen laitteisto ovat kunnossa
- Asukkaiden tulisi tuntea toisensa - naapuriapu



TALOYHTIÖN ELI KIINTEISTÖN OMISTAJAN VELVOLLISUUDET

- Pelastussuunnitelma on tehty asukkaita varten ja perustuu juuri oman taloyhtiön tarpeisiin ja asuinympäristön riskeihin
- Taloyhtiön kaikki asukkaat tuntevat ohjeet onnettomuuksien ehkäisemisestä ja toiminnasta onnettomuus- ja vaaratilanteissa
- Asukkaat ovat varautuneet siihen, että väestönsuoja saadaan tarvittaessa käyttöön 72 tunnissa



VASTUUHENKILÖ POIKKEUSOLOSUHTEISSA

- Taloyhtiön turvallisuuden ylläpitäminen
- Vastuuhenkilöiden nimeäminen
- Varautumisosaaminen osaksi taloyhtiön toimintaa
- Asukkaiden tiedottaminen
- Asukkaiden kouluttaminen
- Varautumisosaamisen ylläpitäminen osaksi yhtiökokousta



SÄHKÖT POISSA!

- Normaali arkitoiminta vaikeutuu asunnoissa, mitkään sähkölaitteet eivät toimi
- Sähkölukot
- Hissit



Martat

VUODENAIKA JA LÄMPÖ

- Liiallinen kuumuus kesällä
- Jäähtyminen ja kylmyys talvella
- Kovalla pakkasella kerrostaloasunto jäähtyy +10 asteeseen n. 36 tunnissa → rakenna ”pesä”



Martat

KOTIVARA ON ASUKKAAN OMAA VARAUTUMISTA

TAIDOT AUTTAVAT PÄRJÄÄMÄÄN

Erilaiset taidot auttavat pärjäämään. Taitoa on esimerkiksi pitää kotivara kunnossa!

Osaatko hyödyntää kaappien kotivarat?

Voisitko opettaa taitoa eteenpäin?



Martat

KOTIVARA ON AJATTELUTAPA!

- Kolmen päivän kotivara tarkoittaa vettä ja ruokaa ainakin kolmeksi päiväksi koko perheelle
- Kotivara ei ole erillinen varasto vaan ajattelutapa, jossa keittiön kaapeissa on ”ylimääräistä”
- Ostetaan uusi myslipaketti kun edellinen on avattu.
- Pidetään kuivatavaroissa hyvin säilyviä tuotteita.
- Muista, että jääkaapin sisältö on myös kotivaraa ☺



Martat

KOTIVARAA VOI POIMIA MYÖS LUONNOSTA

- Metsän antimet, sienet, marjat ja luonnontuotteet sopivat hyvin säilöttäväksi ja ovat näin myös hyvää kotivaraa.
- Säilö ja käytä osana arkea – sekä kotivaraa.



Martat

MILLOIN KOTIVARAA TARVITAAN?

- Sähkökatko
- Vesikatko tai vesihuollon häiriö
- Sairaus tai tapaturma
- Lakko
- Onnettomuus
- Elintarvikkeiden jakeluhäiriö
- Myrsky tai tulva
- Maksujärjestelmät eivät toimi



Martat



Mitä sinun kotivarasi sisältää?

Entä onko kotonasi vettä koko perheelle kolmeksi vuorokaudeksi?



Martat

RUOKA - KOTIVARA ON OSA OMATOIMISTA VARAUTUMISTA

Koostuu tavallisista elintarvikkeita



Pääasiassa kuivatavaraa!

Vaihtelee tottumusten mukaan



Omat ja perheen maut ja tottumukset

Käytetään ja täydennetään jatkuvasti



Kierto -
first in first out!

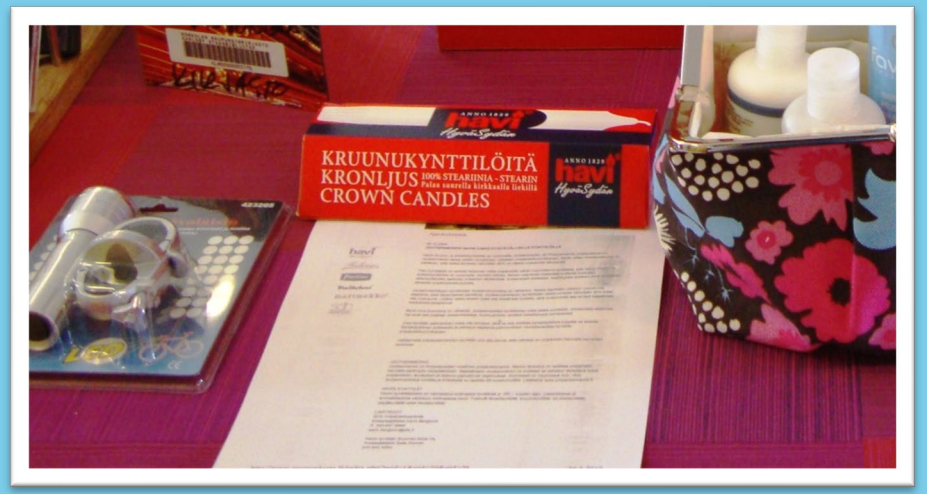
MUUT TARVIKKEET

Veden varastointi



Kierto!

Radio ja taskulamppu paristoineen



Viranomaistiedotteet ja tiedotus!

Henkilökohtaiset lääkkeet, joditabletit

3 kk varasto!

MUUT TARVIKKEET

Hygieniatarvikkeet, vaipat



Tölkinavaaja, kuorimaveitsi, pakkaustarvikkeet, tulitikut…



Tarpeen mukaan!

Ajankulua: pelejä, lukemista



Tottumukset!

VESI

- Kaksi litraa juomavettä vuorokaudessa
- Lisäksi vesi ruoanvalmistusta ja hygieniaa varten
- Varaa puhtaita kannellisia astioita veden säilyttämistä varten!

- Normaalioloissa suomalaiset käyttävät edelleen arjessa n. 120–150 l/vettä/päivä



VESI

- Veden tulo lakkaa sähkökatkon aikana joko saman tien tai lähituntien aikana
- Jos vettä tulee, käytä sitä vain välttämättömään
- Jos katko kestää yli tunnin, varaa vettä
- Jos katko pitkittyy, viranomaiset aloittavat veden jakelun
- Pidä kotona varalla pullovettä ja/tai juotavaa valmista mehua
- Vessan voi vetää vain kerran, jos veden tulo on lakannut, mutta sitä ei enää suositella
- Kaikenkaikkiaan WC:tä ei tulisi käyttää ollenkaan
- Käytettyä vettä ei saisi päästää viemäriverkostoon ollenkaan



KOTIVARA VOI SISÄLTÄÄ ESIM:

- tuoreita hedelmiä, kasviksia ja juureksia sekä säilykkeitä
- leipää, näkkileipää, riisikakkuja, korppuja
- pähkinöitä, siemeniä, kuivattuja hedelmiä
- muroja, myslejä, hiutaleita
- mehuja, mehukeittoja
- huoneenlämmössä säilyvää maitoa ja kasvijuomia
- kala-, liha- ja papusäilykkeitä
- pikariisiä, linssejä, pastaa, nuudeleita, pussikeittoja, valmiskastikkeita, kastikejauheita, muusijauhetta, soijarouhetta



Martat

YHDEN AIKUISEN KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARA ESIM:

- Vettä, juomia 6 l
- Pastaa tai viljalisäkettä 200 g
- Perunaa 200 g
- Kuivattuja hedelmiä 100 g
- Maitoa, piimää, jogurttia tai muita vastaavia valmisteita 1 l
- Juustoa 60 g
- Kalaa, munaa, lihaa, kasviproteiinia 400 g
- Viljatuotteita 550 g
- Vihanneksia ja juureksia 600 g
- Hedelmiä ja marjoja 400 g
- Öljyä, rasvoja 150 g
- Pähkinöitä ja siemeniä 90 g
- Makeisia/suklaata 100 g
- Sokeria tai hunajaa 100 g

Noin 2300 kcal / vuorokausi



KOTIVARA KAIKILLE

- Huomioi lemmikit – varaa ruokaa myös niille.
- Tarkista perheen erityisruokavaliot, onhan kotivarassa syötävää kaikille?
- Muut taloyhtiön asukkaat?



Martat

KUN SÄHKÖT ON 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.



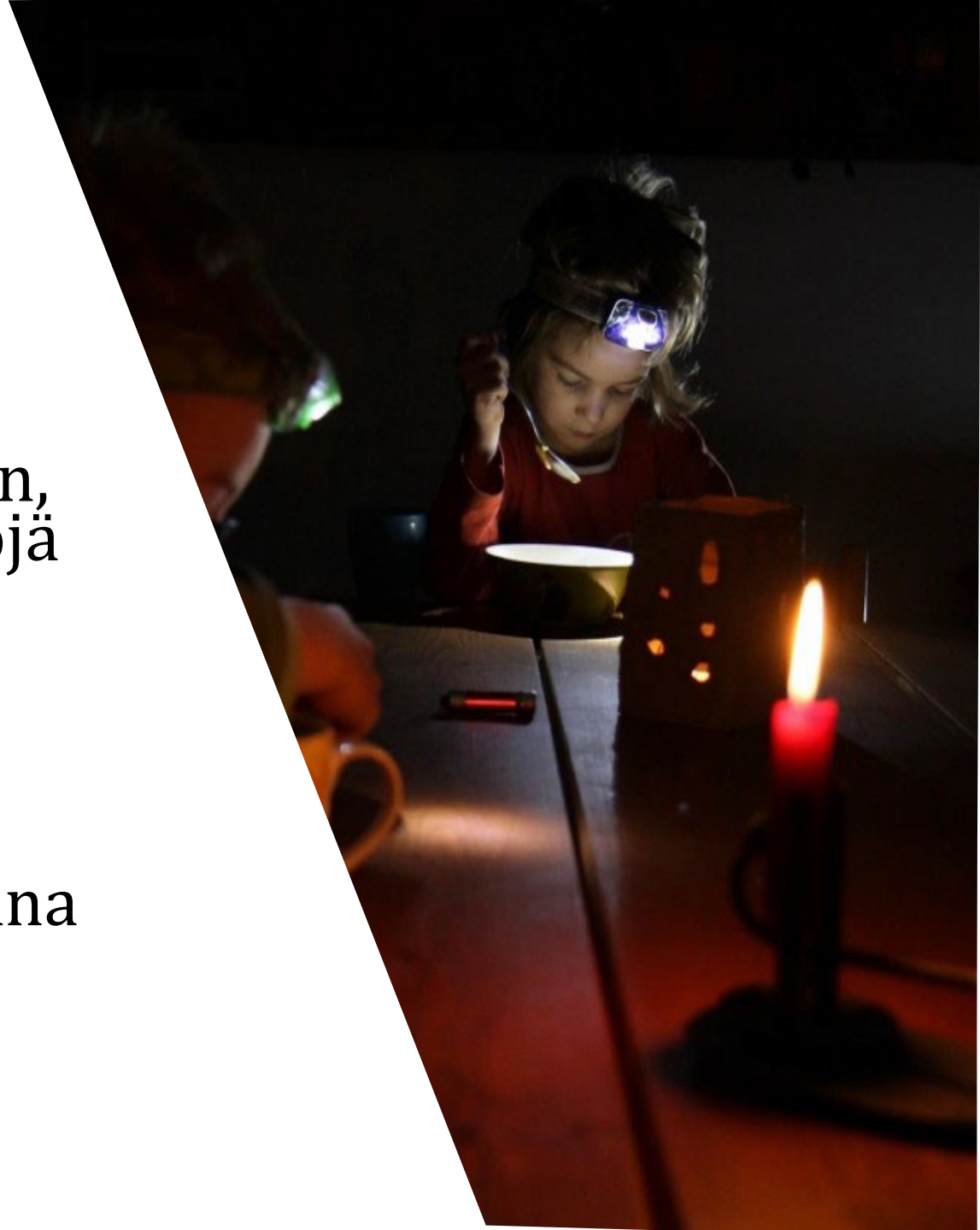
ÄLÄ HÄTÄÄNNY

- Kuuntele uutisia ja ohjeita radiosta Radio Suomen tai paikallisradion kanavilta.
- Älä soita hätänumeroon vain kysyäksesi, mitä on tapahtunut ja miten kauan katkos kestää.
- Jos kuulut johonkin vapaaehtoisjärjestöön, apuasi voidaan nyt tarvita.



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.



RUOAN VALMISTAMINEN ILMAN SÄHKÖÄ

RUOANVALMISTUS ILMAN SÄHKÖÄ

- Kaasuliesi, takka, puuhella, leivinuuni
  * ruoanvalmistus onnistuu tavalliseen tapaan
  * muista varakaasu
- Pihagrilli ja Nuotio
  * pihalla saa valmistettua lämmintä ruokaa
  * kerrostalojen parvekkeella grillin käyttäminen on yleensä kielletty
- Retkikeitin
  * käyttö vain palamattomalla alustalla
  * sisätiloissa vain hätätapauksessa!

Muista varovaisuus kaikkien tulivälineiden kanssa!



NÄMÄ MAISTUVAT KYLMÄNÄ

- Tuorepuuro
- Kylmä tomaattikeitto
- Smoothiet
- Säilykepavut tahnaksi
- Ruokaisat leivät ja salaatit
    - Hyödynnä esim. kalasäilykkeitä



Martat

MUISTA MYÖS

- Pidä **akut ladattuna**, käytä sähkökatkon aikana kännykät esim. yksi kerrallaan tyhjäksi
- Pidä auton tankissa **polttoainetta** aina vähintään ¼ sen tilavuudesta
- **Huolehdi kotivaran tuoreudesta**
- **Naapuriapu/verkosto** on nopeinta ja halvinta apua!
- Selvitä **sähköyhtiösi yhteystiedot**



RESILIENSSI

Varautumisen kannalta on tärkeää lisätä resilienssiä eli luonnon ja yhteiskuntien kykyä sopeutua muuttuviin olosuhteisiin.



KOTITALOUKSIEN VARAUTUMINEN PITKÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ

- Kotivara häiriötilanteissa
- Taidot
- Luonnonantimien hyödyntäminen
- Kotitarveviljely
- Toimeentulo ja osaaminen
  - Miten omaa osaamista voi päivittää niin, että voi olla osa ilmastonmuutoksen ratkaisua?
  - Miten omassa työssä tulee varautua ilmastonmuutokseen?
  - Kannattaako kouluttautua kokonaan uudelle, kestävämmälle alalle?



AUTETAAN TOISIAMME!

- Kysy naapurilta, onko kotivaraa riittävästi!
- Kuka tarvitsisi apuasi poikkeustilanteissa?
- Keneltä voit pyytää apua?
- Harjoittele etukäteen esim. sähkökatkoa kotona, erityisesti lasten kanssa.
- Ole rauhassa – mitä kivaa kotona voi tehdä?
- Auta muita kykysi mukaan!
- Opi lisää: Mielen kotivara



MARTTOJEN NEUVOT VARAUTUMISEEN

1. **varaudu** normaaliolojen häiriöihin kuten sähköttömyyteen
2. **päivitä kotivara**
3. **opettele tekemään itse** (ruoka, palstaviljely, pakastus, kausituotteiden hyödyttäminen, marjojen ja sienien käyttö)
4. **tarkista palohälyttimet** riittävän usein - 112
5. **opettele omavaraisuutta**
6. **jaa tietoa ja opittua** (sukupolvien ketju)
7. **Pysy rauhallisena**



LISÄÄ TIETOA

72 TUNTIA

72tuntia.fi

martat.fi/kotivara

MAA- JA KOTITALOUSNAISET

maajakotitalousnaiset.fi/kotivara

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK

spek.fi



KIITOS

www.martat.fi

www.martat.fi/keski-ja-etela-pohjanmaa/

www.facebook.com/keskijaetelapohjanmaanmartat/

www.instagram.com/keskijaetelapohjanmaanmartatry/



Martat