

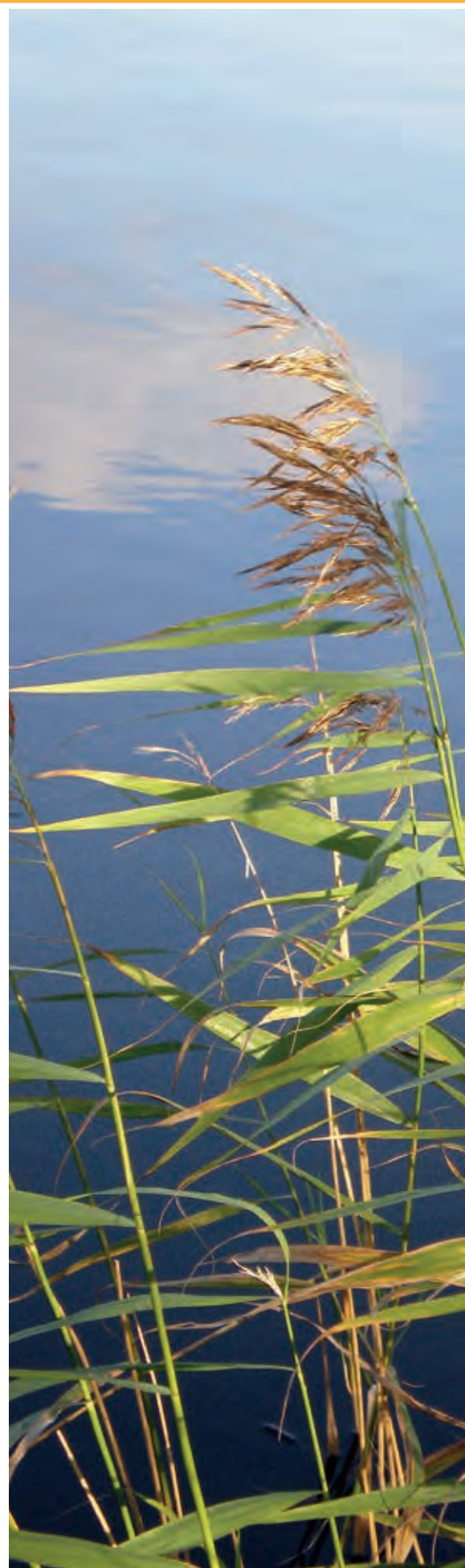


LÄHDETÄÄN LUONTOON!

Tietoa Suomen luonnosta ja luontoon liittyvistä harrastusmahdollisuuksista

Sisällysluettelo

Lähiluonnosta kansallispuistoihin.....	4
Saša matka Alpeilta tuntureille	5
Nittaya nauttii hijlaisuudesta	6
Luonnossa liikkuminen vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin	7
Ericin mielestä puhdas ilma tuoksuu hyvältä	7
Jokamiehenoikeudet Suomessa	8
Onko Suomen luonnossa turvallista?	9
Porojen näkeminen oli Sonkranille elämys	9
Erilaisia luonto- ja luontoliikuntakohteita	10
Ilya harrastaa kalastusta ja retkeilee kansallispuistoissa.....	11
Mistä saan tietoa ylläpidetyistä luontokohteista?.....	11
Metsähallituksen verkkosivut	11
Kuntien ja kaupunkien verkkosivut	11
Vapaa-ajan harrastuksia ja terveellistä ruokaa	12
Danin mielestä talvi on liian pitkä.....	13
Mukaan toimintaan.....	14
Victor ihastui mökkeilyyn	15
Tharanga harrastaa valokuvausta	15
Luontoon lähdön suunnittelu ja varusteet.....	13



Kuvat: Metsähallitus, Suomi / Riikka Mansikkaviita,
Meri Marttinen ja Sini Yläsaari

Teksti: Metsähallitus, Suomi / Saša Dolinsek ja Riikka Mansikkaviita

Lähdetään luontoon!

Tämän oppaan tarkoituksena on kannustaa Suomeen muualta muuttaneita ja Suomessa matkailevia liikkumaan rohkeasti luonnossa, löytämään sopivia vapaa-ajan harrastuksia ja valmistamaan ruokaa luonnonantimista, kuten marjoista, sienistä ja kaloista. Julkaisuun on koottu linkkejä tiedon syventämistä varten. Voit lukea myös Suomeen muualta muuttaneiden ajatuksia ja kokemuksia Suomen luonnosta ja harrastusmahdollisuuksista.

Ulkoilulla on Suomessa pitkät perinteet. Suurin osa suomalaisista liikkuu ulkona eli ulkoilee vapaa-aikanaan. Ulkona luonnossa voi harrastaa liikuntaa, rentoutua tai vain nauttia kauniista maisemista. Suomen metsistä ja järvistä voi helposti hankkia myös maukasta ja terveellistä ruokaa muun muassa marjastamalla, sienestämällä ja kalastamalla. Luonnossa liikkuminen on ilmaista ja neljä vuodenaikaa (talvi, kevät, kesä ja syksy) tarjoavat erilaisia harrastusmahdollisuuksia.





Lähiluonnosta kansallispuistoihin

Suomi on tuhansien järvien ja metsien maa, joka on tunnettu puhtaasta luonnostaan. Luonto ympäröi myös kaupungeissa asuvia. Jokamiehenoikeudet antavat sinulle luvan vapaasti liikkua, marjastaa, onkia ja pilkkiä metsissä, soilla ja vesistöissä.

Lähiluontoon on helppo lähteä. Voit liikkua kaupunkien puistoissa, rannoilla, metsissä ja muilla ulkoilualueilla lähellä kotiasi tai majapaikkaasi. Alueista saat tietoa oman asuinkuntasi ja kaupunkisi verkkosivuilta. Kotisi tai majapaikkasi läheltä voit suunnata myös kauemmaksi. Upeita luontokohteita ovat kansallispuistot ja retkeilyalueet, joissa on

paljon turvallisia mahdollisuuksia luontoharrastuksille. Alueita hallinnoi Metsähallitus. Metsähallituksen Luontoon.fi -palvelusta löydät helposti tietoa erilaisista luontokohteista, myös lähellä kotiasi ja asutusta. Useille suojelu- ja retkeilyalueille pääsee julkisilla kulkuneuvoilla, kuten bussilla. ♦

Lisää tietoa Suomen luonnosta löydät verkkosivuilta

www.visitfinland.com

www.finland.fi

www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto

Saša matka Alpeilta tuntureille

Saša, Slovenia

Parasta Suomen luonnossa
puhtaus ja läheisyys – vain
vuoret puuttuvat!

Slovenialainen Saša on asunut Suomessa viitisen vuotta. Saša on kotoisin pienestä kylästä Alpeilta. Sloveniassa vuorille kiivetessään nuori nainen tottui näkemään kauas.

– Suomessa tunturit ovat parhaita. Avoin tila tuntuu hyvältä, vaikka tuntuu erikoiselta, kun ei ole korkeita paikkoja, mutta silti näkyy tosi kauas, Saša pohtii.

Sašan ensimmäinen kosketus suomalaisen metsään oli Oulangan tutkimusasema Kuusamossa. Rakkaus suomalaiseen luontoon syntyi juuri tuolla ensimmäisellä reissulla ja Oulanka on edelleen oululais-tuneen Sašan mieluisin paikka Suomessa.

– Minulla ei oikeastaan ollut pelkoja tai ennakkoluuloja luontoon liit-

tyen tullessani Suomeen. Olen kotoisin paikasta, jossa on petoeläimiä ja käärmeitä. Minulla ei ollut myöskään pelkoa liikkua yksin maastossa. Tosin soihin en ole tottunut. Suo, johon uppoaa, on pelottava ja kävely suolla tuntuu oudolta, Saša toteaa.

Urheilullinen Saša harrastaa luonnossa mieluiten liikuntaa. Myös rauhoittuminen ja voimien kerääminen on olennainen osa luonnossa liikkumisesta. Muita ulkomailta Suomeen muuttavia hän kannustaa lähtemään rohkeasti ulos. Seuraksi voi ottaa vaikkapa hyvän ystävän.

– Hienoin kokemus luontoon liittyen on ollut vaellus Hetta–Pallas. Sai nähdä kaikkiin suuntiin ja kaikki autiotuvat oli siistejä. Muitakin kokemuksia on paljon, pohtii Saša.

Saša muistelee myös vähemmän mukavia kokemuksia mökkeilystä.

– Oltiin joskus Tampereen seudulla mökillä ja heräsin, kun seinä oli täynnä hyttysiä. Myös roskaaminen on aina ikävää.

Saša kannustaa kaikkia ottamaan ystävän mukaan ja suuntaamaan ulos.

– Suomen luonnosta löytyy hyvin erilaisia paikkoja. Ei tarvitse lähteä kauaskaan, Oulun ympäristössäkin on helposti saavutettavia paikkoja. Kutsukaa kavereita mukaan, jos ei yksin uskalla lähteä ulos. Suomen luonnossa on aika helppo liikkua. Tietoa on saatavilla paljon ja etukäteen voi valmistautua hyvin, kannustaa Saša. ♦



Nittaya nauttii hiljaisuudesta

Nittaya, Thaimaa

Parasta hiljaisuus

Thaimaasta kotoisin oleva Nittaya on asunut Suomessa melkein seitsemän vuotta. Suomen talven kylmyys yllätti Nittayan. Suomessa ollessaan hän nauttii hiljaisuudesta.

– Parasta Suomen luonnossa on, että on niin hiljaista. Joka paikassa voi nähdä myös eläimiä. Thaimaa on erilainen: pitää mennä oikeaan metsään nähdäkseen eläimiä.

Luonto on Nittayalle tärkeä.

– Tykkään ajella ja katsella luontoa, mennä metsään ja kuunnella lintujen laulua. Järviä Suomessa on paljon, ja kesällä Suomi on kaunis paikka. ◆

Tietoa Suomen luonnosta Nittaya on saanut kirjoista ja perheeltä. Hän lähtee joskus perheen kanssa sienneen ja marjastamaan. Retkiin liittyy myös makkaran paisto. Mieluisim-

maksi luontokohteeksi on noussut järvi Muhoksella, jossa hän kalastaa ja ui poikansa kanssa. Kirkasvetisen järven rannalla perhe myös yöpyy. Mutta miten Nittaya on oppinut tunnistamaan syötävät sienet?

– Syömme sienistä vain varmoja tatteja, Nittaya hymyilee. ◆



Luonnossa liikkuminen vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin

Luonnolla on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Luonnossa liikkuminen vähentää stressiä ja ahdistusta sekä parantaa mielialaa. Myös sosiaaliset suhteet ystäviin ja perheeseen lujittuvat. Luonnossa liikkuminen on hyvä tapa kuntoilla ja kehittää fyysisiä ominaisuuksia, kuten tasapainoa ja ketteryyttä. Luonnossa kannattaa liikkua ja leikkiä myös lasten kanssa!

Lisää tietoa luonnon vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin löydät verkkosivuilta

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta>



Ericin mielestä puhdas ilma tuoksuu hyvältä

Eric, Ruanda

Suomalaiset osaavat kunnioittaa luontoa

Ruandasta kotoisin oleva Eric on asunut Suomessa jo 13 vuotta.

– Ennen Suomeen muuttoa tiesin Suomesta, että täällä on kylmää ja paljon metsiä. Tykkään paljon maantiedosta. Tiesin myös joulupukin, Eric hymyilee.

Suomen luonto ei Ericiä pelota, sillä Afrikassa on paljon vaarallisempia eläimiä kuin Suomessa. Lä-

hihoitajaksi opiskeleva Eric viettää mielellään aikaa puistoissa lastensa kanssa ja kävelee aamuisin kouluun. Kesällä on mukava istuskella puiston penkillä ja nauttia ympäröivästä luonnosta.

– Ilman metsää ja puita ilma olisi huonoa. Puhdas ilma tuoksuu hyvältä. Vaikka Oulussa on paljon asuntoja, myös puita on runsaasti. Asuntoalueet ilman puita olisivat kuin aavikoita, huomauttaa Eric.

Luonto merkitsee Ericille paljon. Hän lukee paljon luonnosta ja historiasta kertovia kirjoja.

– Olen kiinnostunut ympäristönsuojelusta ja ekologiasta, Eric täsmentää.

Ericistä suomalaisten suhtautuminen luontoa kohtaan on hienoa.

– Täällä jo pieni lapsi osaa kunnioittaa luontoa, ihastelee Eric.

Muita Suomeen muuttaneita Eric kannustaa lähtemään rohkeasti ulos ja metsään kävelemään.

– Suomessa on paljon mahdollisuuksia kaikille. Voi mennä esimerkiksi paistamaan makkaraa ja telttailemaan, kannustaa Eric. ♦

Jokamiehenoikeudet Suomessa

Suomen laissa on säädetty jokamiehenoikeudet. Jokamiehenoikeudet tarkoittavat, että jokaisella on mahdollisuus liikkua luonnossa ja vesillä helposti ilman erityistä lupaa, joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta.

Jokamiehenoikeudella saa esimerkiksi

- ✗ Liikkua luonnossa omin voimin eli esimerkiksi kävellä, hiihtää tai pyöräillä
- ✗ Liikkua metsissä, pelloilla, niityillä tai istutuksilla, jotka eivät vahingoitu kulkemisesta
- ✗ Teltailla ja oleskella lyhyitä aikoja riittävän kaukana asutuksesta
- ✗ Poimia marjoja, sieniä ja kukkia
- ✗ Kulkea, uida, peseytyä vesistöissä kuten järvissä ja merellä ja kulkea jäällä
- ✗ Onkia ja pilkkiä
- ✗ Kulkea koiran kanssa, jos koira on kiinni taajama-alueilla, kuntopoluilla ja muilla alueilla

Jokamiehenoikeudella ei saa esimerkiksi

- ✗ Aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille
- ✗ Liikkua asuintalojen pihamaalla ja häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähelle taloja
- ✗ Häiritä tai vahingoittaa eläimiä
- ✗ Kaataa tai vahingoittaa puita, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta, varpuja, sammalta tms. toisen maalta
- ✗ Tehdä avotulta toisen maalle ilman lupaa
- ✗ Roskata
- ✗ Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman lupaa
- ✗ Kalastaa muulla tavalla kuin onkimalla ja pilkkimällä tai metsästä ilman lupaa



Luonnonsuojelualueilla jokamiehenoikeudet eivät ole samanlaisia kuin muualla. Esimerkiksi kansallispuistoissa vierailtaessa kannattaa tutustua ennen vierailua kansallispuiston sääntöihin ja liikkumiseen liittyviin ohjeisiin.

Lisää tietoa jokamiehenoikeuksista löydät verkkosivuilta

<http://www.luontoon.fi/RetkeilynABC/yleista/jokamiehenoikeudet>

Onko Suomen luonnossa turvallista?

Lisää tietoa puremista ja pistoista sekä niiden hoidosta saat verkkosivuilta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00012

Suomalaisessa luonnossa on turvallista kulkea. Harrastukset ja ympäristö kannattaa kuitenkin valita omien tietojen ja taitojen mukaan. Vuodenaikojen vaihtelut ja sään muutokset kannattaa myös huomioida erityisen tarkasti. Turvallisuuden huomioimisesta tulee hankkia riittävästi tietoa ennen luontoharrastusten aloitusta ja noudattaa turvallisuuteen liittyviä ohjeita.

Jotkut saattavat pelätä luonnossa liikkuvia villieläimiä.

Karhut, sudet ja muut suurpedot karttavat ihmistä ja niihin törmää metsässä vain hyvin harvoin. Käy lukemassa lisätietoja suurpedoista osoitteesta www.suurpedot.fi. Sivustoilta saat

kattavaa tietoa Suomen metsissä kulkuvista suurpedoista ja ohjeita niiden mahdolliseen kohtaamiseen.

Suomen ainut myrkyllinen käärme on kyy. Kyyin purema tai hyönteisten pisto saattaa aiheuttaa niille allergiselle hengenvaarallisen reaktion. Luontoon lähdettäessä kannattaa tarpeen mukaan ottaa mukaan kyypakkaus, jonka saa apteekista. Pureman tai pistoksen sattuessa toimi pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti ja soita hätänumeroon 112.

Myös punkit eli puutiaiset ovat viime vuosien aikana levittäytyneet Suomeen. Punkeilta voit suojautua peittävillä vaatteilla ja kengillä.

Porojen näkeminen oli Sonkranille elämys

Sonkran, Thaimaa

Porojen näkeminen uusi elämys

Sonkran on kotoisin Thaimaasta ja on asunut Suomessa neljä vuotta. Ennen Suomeen muuttoaan hänellä ei ollut kovinkaan paljoa tietoa etukäteen uudesta kotimaastaan.

– En tiennyt Suomesta muuta kuin, että täällä on kylmää ja paljon luontoa. Karhua vähän pelkäsinkin. Meidän maassa ei ole karhuja, vaikka olenkin tottunut asumaan luonnon keskellä, pohiti iloinen Sonkran.

Mieluiten Sonkran lähtee ulos juoksemaan tai kävelemään. Talvella hän käy hiihtämässä ja kesään kuuluu myös marjojen poimiminen.

Mikä suomalaisessa luonnossa on parasta?

– Kesällä ei ole liian kuuma ja on paljon puita. Metsässä on sieniä ja marjoja, joita voi mennä poimimaan, pohitti Sonkran.

Hienoimmaksi kokemuksekseen Suomen luonnossa Sonkran nostaa porojen näkemisen, sillä Thaimaassa ei ole poroja.

– Karhuja en halua nähdä, hymyilee Sonkran.

Tietoa suomalaisesta luonnosta Sonkran on saanut kavereiltaan. Hän kannustaa myös muita lähtemään ulos.

– Metsässä on kiva käydä lenkillä, on helppo ja kiva kävellä. Metsässä ei ole kuumaa ja vaarallista. On puhdasta ja kesä on ihana, huokaa Sonkran. ♦





Erilaisia luonto- ja luontoliikuntakohteita

Suomessa on paljon kaikille avoimia luontokohteita, joissa on erilaisia retkeilyrakenteita ja palveluita. Merkityillä poluilla on helppo kävellä, ja suolla on pitkospuita, jolloin jalat eivät kastu. Tulentekopaikoilla voit pysähtyä tekemään nuotion ja syömään eväitä. On myös autiotupia, jotka ovat avoimia kaikille ja vuokratupia, joita voi vuokrata yöpymistä varten.

Kesäisin, keväisin ja syksyisin on helppo ulkoilla valaistuilla ja hyvin hoidetuilla kuntoradoilla. Talvisin kuntoradoille ajetaan latu, jossa voi hiihtää. Lintutorneilta voi havainnoida ja tarkkailla luontoa. ◆



Ilya harrastaa kalastusta ja retkeilee kansallispuistoissa

Ilya, Venäjä

Puolukoista tehdään mehua ja sienet pakastetaan

Ilya muutti Suomeen seitsemän vuotta sitten töihin. Suomalaistunut Ilya on viihtynyt Suomessa hyvin.

– Suomi on ihana maa. Täällä on puhdasta metsää ja vettä.

Ilyalla oli paljon tietoa Suomesta ennen Suomeen muuttoa.

– Olen kotoisin Karjalasta ja tiesin esimerkiksi erilaisia sanoja Suomeen tullessani, kuten sauna, karjalanpiirakka ja kalakukko. Yritin tutustua kulttuuriin ja ihmisiin, sillä en aluksi osannut kieltä.

Mieluisia luontoon liittyviä harrastuksia Ilyalla on useita.

– Kalastus on aina ollut harrastuksena ja käyn metsässä aika usein. Mie-

luisia kohteita ovat myös kansallispuistot polkuineen ja autiotupineen. Suomessa on hyvät ja ilmaiset ladut. Oulussa aloitin myös avantouinnin Tuiran uimarannalla. Jo kolme vuotta meillä on ollut hyvä porukka. Valkeisjärvellä lähellä Oulu käyn pilkkimässä.

Mieluisimmat luontokohteet Ilyalle ovat Kilpisjärvi, Inari, Aavasaksa sekä Riisitunturin ja Syötteen kansallispuistot. Myös Oulun lähi-alueelta löytyy mukavia luontokohteita kuten Koiteli, Hailuoto ja Muhos.

– Talvella käyn pilkkimässä Valkeisjärvellä. Sieniä ja marjoja keräämme tutuista paikoista. Vaimo valmistaa marjoista puolukkamehua ja sienet menevät pakkaseen.

Parasta Suomen luonnossa ovat Ilyan mielestä hyvätasoiset autiotu-

vat yöpymistä varten, hiihtoladut ja metsä.

– Kun kaupungissa asuu kerrostalossa, on aina mukava käydä metsässä rentoutumassa. Jos kaupungissa on stressiä, metsässä saa stressin pois. Raikas ja puhdas ilma saa hyvän olon aikaan.

Tietoa Suomen luonnosta Ilya on löytänyt monesta paikasta.

– Olen osallistunut moniin Oulun yliopiston järjestämiin retkiin. Tietoa olen saanut myös suomalaisilta kavereilta ja internetistä. Kansallispuistoissa retkeillessä kannattaa käydä myös luontokeskuksissa, joista saa hyvin tietoa.

Ilya antaa mieluusti neuvoja myös muille Suomeen muuttaville ja Suomessa lomaileville.

–Tutustuin saksalaisiin, jotka liftasivat Helsinkiin. Neuvoin heitä pysähtymään matkalla Keski-Suomen kansallispuistoissa. Jälkeenpäin he kiittelivät hienoista metsistä ja reiteistä.

Mistä saan tietoa ylläpidetyistä luontokohteista?

Metsähallituksen verkkosivut

✗ Etsi tietoa kansallispuistoista, retkeilyalueista ja muista valtion ylläpitämistä lukuisista luontokohteista koko maassa sivulta www.luontoon.fi

✗ Etsi Metsähallituksen luontokohteita ja tulosta retkeilyä varten karttoja retkikartasta koko Suomen alueelta sivulta www.retkikartta.fi

Kuntien ja kaupunkien verkkosivut

✗ Etsi tietoa ja karttoja oman kunnasi ulkoilukohteista kaupunkien ja kuntien verkkosivuilta.

✗ Karttoja voit tulostaa retkikartan lisäksi muun muassa Maanmittauslaitoksen kansalaisen kartta-paikasta <http://kansalaisen.karttapaiikka.fi>





Vapaa-ajan harrastuksia ja terveellistä ruokaa

Ulkona luonnossa voi viettää vapaa-aikaa monella tavalla. Jotkut haluavat harrastaa ulkona liikuntaa ja retkeillä. Toiset haluavat tarkkailla ja havainnoida luontoa. Luonnosta voi etsiä myös rauhaa ja elämyksiä.

Eväsretkeily ja nuotiolla istuminen ovat erinomaisia tapoja viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa. Syksyllä kerättyjä marjoja ja sieniä voi pakastaa ja syödä vielä talvellakin.

Ulkoiluharrastukset vaihtelevat vuodenajoittain. Kesällä, syksyllä, talvella ja keväällä voi tehdä erilaisia asioita. Mahdollisuudet vaihtelevat myös alueittain. Yleensä Pohjois-Suomessa on eniten lunta ja parhaimmat hiihtokelit. Kesä alkaa sitä vastoin aiemmin Etelä-Suomessa. Keski- ja Itä-Suomessa on paljon järviä.

Erilaisia ulkoilulajeja ja luontoharrastuksia:

- ✗ Kävely metsässä, poluilla, kuntoradoilla yms.
- ✗ Sauvakävely poluilla ja kuntoradoilla
- ✗ Retkeily
- ✗ Luonnon havainnointi ja tarkkailu
- ✗ Juoksu kuntoradoilla ja poluilla
- ✗ Hiihto
- ✗ Lumikenkäily
- ✗ Kiipeily
- ✗ Vaellus
- ✗ Pyöräily ja maastopyöräily
- ✗ Valokuvaus
- ✗ Suunnistus
- ✗ Laskettelu
- ✗ Vesiretkeily

Luonnosta voi hankkia myös ruokaa. Suomen metsät ovat pullollaan erilaisia marjoja ja sieniä. Lisäksi vesistöissä voi kalastaa. Marjat ovat terveellinen osa ravintoa. Niitä voi syödä sellaisenaan, tai vaikkapa jogurtin ja puuron kanssa. Marjoista voit myös leipoa toinen toistaan maistuvampia leivonnaisia.

Erilaisia tapoja hankkia ruokaa Suomen luonnosta

- ✗ Marjastus
- ✗ Sienestys
- ✗ Kalastus

Lisää tietoa vapaa-ajan harrastuksista verkkosivuilta www.luontoon.fi/harrastukset

Lisää tietoa marjoista ja sienistä sekä niiden hyödyntämisestä verkkosivuilta www.arktisetaromit.fi

Lisää tietoa kalastuksesta verkkosivuilta www.vapaa-ajankalastaja.fi

Danin mielestä talvi on liian pitkä

Dan, Kiina

Talvi on liian pitkä!

Oululainen Dan on kotoisin Kiinasta ja asunut Suomessa yli kahdeksan vuotta. Ennen Suomeen muuttoaan hän tiesi maasta joulupukin ja että Suomessa on paljon puita ja jokia.

Danin mieleen ovat jääneet tien ylittävät porot. Lapsiaan hän varoittaa karhuista. Vapaa-ajallaan Dan liikkuu lastensa kanssa mielellään ulkona.

– Lasten kanssa ulkoilemme ja poimimme metsässä jonkin verran myös sieniä Rovaniemellä.

Sienisaaliin jakaminen on Danille yksi tapa viettää aikaa ystävien kanssa.

– Leivomme yhdessä ystävien kanssa sienipiirakkaa ja samalla opimme toistemme kulttuureista, Dan kertoo.

Danin mielestä parasta suomalaisessa luonnossa on puhdas vesi, puiden runsaus ja hyvä ilma. Hän korostaa, että ilmassa ei ole saasteita eikä ilma aiheuta sairauksia.

– Kesällä näkyy hienosti sininen taivas, Dan kiittää.

Talvi on kuitenkin nuoren naisen mielestä liian pitkä.

– Minusta talvi on liian pitkä, koska aurinkoa ei näy. Se ei ole hyvä.

Tietoa Suomen luonnosta Dan on löytänyt internetistä ja televisiosta. Esimerkiksi marjojen poimimisesta ja marjojen käytöstä Dan on saanut vinkejä perheeltään.

– Poikani mummo laittaa aina aamulla puuroon marjoja. Kesällä marjoja, kuten mansikkaa, voi ostaa myös torilta, Dan kertoo.

Danilla tulee mieleen myös muutama huomio Suomeen muuttaville.

– Aluksi voi tuntua hiljaiselta. Ruoka on puhdasta ja hyvää. Suomalaiset eivät puhu kovin paljoa, mutta koti ja työ ovat suomalaisille tärkeitä, toteaa Dan. ♦





Mukaan toimintaan

Luonnossa liikkumista ja muita luontoharrastuksia voi harrastaa yksin, ystävien tai perheen kanssa. Jos haluat tutustua uusiin ihmisiin tai oppia ohjatusti uusia taitoja, kannattaa mennä rohkeasti mukaan järjestöjen, organisaatioiden, kaupunkien ja kuntien toimintaan tai vaikkapa järjestettyihin tapahtumiin.

Järjestöjen, organisaatioiden ja urheiluseurojen toimintaan sekä kursseihin liittyy usein pieni jäsenmaksu, mutta kaikille avoimiin tapahtumiin osallistuminen on yleensä ilmaista.

✗ **Liity Suomen Ladun paikallisyhdistykseen.** Suomen Latu on valtakunnallinen ulkoilun, liikunnan ja terveystuonnan keskusjärjestö, jolla on alueellisia yhdistyksiä. Suomen Latu järjestää myös erilaisia koulutuksia ja kursseja. www.suomenlatu.fi

✗ **Lapset ja nuoret voivat osallistua 4 H-toimintaan.** 4H-yhdistys järjestää toimintaa paikallistasolla ja valtakunnallisesti. Paikallisyhdistykset järjestävät muun muassa kerhotoimintaa, erilaisia kursseja, tapahtumia ja kilpailuja. www.4h.fi/

✗ **Partiosta retkeilytaitoja.** Partiot harrastaa miljoonittain ihmisiä ympäri maapalloa. www.partio.fi/

✗ **Kysy vinkkejä harrastus- ja retkitoimintaan koulustasi.** Opiskelijoiden kannattaa tiedustella omasta koulustaan mahdollista harrastus- ja retkitoimintaa.

✗ **Osallistu Suomen luonnonsuojeluliiton toimintaan.** Luonnonsuojelupiirit ja paikallisyhdistykset järjestävät erilaisia talkoopäiviä ja retkikerhoja. www.sll.fi

✗ **Osallistu urheiluseurojen toimintaan.** Urheiluseurojen toimintaan kuuluu myös luontoliikuntalajeja, esimerkiksi suunnistusseurojen järjestämät iltatarastit. Etsi lisätietoa oman kuntasi verkkosivuilta.

✗ **Osallistu järjestettyihin tapahtumiin.** Tapahtumia kannattaa etsiä kuntien, järjestöjen ja organisaatioiden sivuilta ja tapahtumakalentereista. Myös luontokoukuksissa järjestetään säännöllisesti kaikille avoimia tapahtumia.

Victor ihastui mökkeilyyn

Victor, Unkari

Metsät ja mökkeily lumosivat

Unkarilainen Victor muutti Suomeen kuusi vuotta sitten.

– En tiennyt maasta kovinkaan paljoa ennen muuttoa. Tiesin, että Suomi on tuhansien järvien maa, mutta muuten luonnosta en tiennyt paljoakaan, muistele Victor.

Victor myöntää jännittäneensä hiegan Suomen säätä.

– Minulla oli ehkä joitakin pelkoja ennen Suomeen muuttamista. Kyse- lin aika paljon etukäteen muun muassa ilmastosta. Tiesin, että täällä on kylmempää, mutta että näin kylmä! Jätin kerran syyskuun alussa aamulla vesipullon teltan ulkopuolelle ja aamulla se oli jäässä. Silloin uskoin täysin, että Suomessa on todella kylmää, nauhahtaa Victor.

Victoria kiinnostaa myös suomalainen kulttuuriperintö.

– Olimme kerran reissussa Sevettijärvellä Lapissa. Kävimme ulkomu- seossa ja saimme tietoa saamelaisten elämästä. En lue kulttuurista kerto- via kirjoja vapaa-ajalla, mutta jos jo- ku kertoo, on tarinoita mukava verrata omiin kokemuksiin, kulttuuriin ja elä- mään, pohtii Victor.

Vapaa-ajallaan Victor harrastaa mieluiten liikuntaa. Unkarilaisen yk- köslaji on jalkapallo, mutta harras- tuksia ovat myös kuntosali, lenkkeily, pyöräily ja vaellus.

– Oulun seudulla Kaukovainion fris- beegolfradan alue on hyvä paikka har- rastuksille, vinkkaa Victor.

Suomalaisessa luonnossa Victo- ria miellyttää eniten jokien tai järvien rannat. Jos järvi on lähellä, ovat mai-

semat kauniita. Myös metsä ja mök- keily kiinnostavat.

– Ymmärrän miten tärkeää mökkei- ly on suomalaisille. Aluksi se oli jo- pa yliluonnollinen kokemus, muiste- lee Victor.

Luonto merkitsee Victorille rauhal- lisuutta ja yksinäisyyttä, mutta ei huo- nolla tavalla.

– Ainakin kaksi kertaa vuodessa pi- täisi käydä paikassa, jossa ei ole tie- tokoneita. Monesti mietin, että oli- si mahtavaa asua muutama kuukausi ydinkeskustassa ja loppuvuosi jossain muualla. Teno ja Lemmenjoki ovat parhaita paikkoja.

Victor on saanut tietoa luonnosta kavereilta ja tyttöystävältä.

– Kun jostain tuli puhetta, tarkistin in- ternetistä, ja tietoa löytyy kyllä hyvin.

Tharanga harrastaa valokuvausta

Tharanga, Sri Lanka

Suomessa on mahdollisuus vapaa-ajan harrastuksiin

Taharanga lähti vaihto-oppilaaksi Suo- meen. Vaihto-oppilasvuoden jälkeen hän jäi suorittamaan maisteriopintoja Oulun yliopistoon.

– Valmistumisen jälkeen sain töitä ja jäimme Suomeen, Tharanga muiste- lee.

Oli paljon asioita, joita Tharanga ei tiennyt Suomesta ennen Suomeen muuttoa.

– Tiesin että Suomi on kylmä paikka ja kiinnostavakin.

Ystäviä Tharanga sai lentopal- loharrastuksensa kautta. Luonnossa Tharanga valokuvaa.

– Valokuvauksen aiheet ovat kaikkea revontulien ja perhosten välillä, hän kertoo.

Joskus Tharanga käy juoksulenkil- lä vaimonsa kanssa. Myös vaellus ja kajakilla melominen on tuttua.

Tharanga korostaa, että Suomessa vapaa-ajan harrastukset ovat mahdol- lisia. Sri Lankassa vapaa-ajalle ei vält- tämättä jää töiden ohessa aikaa.

Tharangaa ei suomalaisessa met- sässä pelota.

– En oikeastaan pelkää. En pelkää edes karhuja tai susia. Suunnitelmissa on ollut karhujenkuvausreissu.

Tharanga kiittää ystäviään, että on päässyt mukaan erilaiseen toimin- taan. Hän pääsi pian mukaan poruk- kaan, jossa tehdään yhdessä asioita. Tiedon etsiminen internetistä turhaut- taa joskus.

– Samanhenkisiä ystäviä opiskelijat voivat etsiä esimerkiksi yliopistojen sähköpostilistoilta, Tharanga vinkkaa.

Suomalaiset tunnetaan hiljaise- na kansana. Tharanga muistuttaa, että suomalaisiin kannattaa silti tutustua rohkeasti.

– Puhukaa kaikille reippaasti. Ihmiset eivät ole avoimia, mutta se ei tarkoita, etteivät he puhuisi, Tharanga toteaa.

Talviharrastukset voivat olla haas- tavia kylmään ilmaan tottumattomil- le. Myös kulttuurien väliset erot olisi hyvä muistaa.

– Suomalaiset eivät välttämättä ym- määrrä millaista on olla muualta tullut. Ensimmäisenä ei kannata lähteä las- kettelemaan, hän muistuttaa. ♦



Luontoon lähdön suunnittelu ja varusteet

Lyhyemmille ja pidemmille luontoretkeille sekä liikuntaan kannattaa varustautua oikein. Säähän sopivilla varusteilla ja hyvillä kengillä pärjää jo mainiosti. Monet ulkoiluaktiviteetit eivät vaadi kalliita varusteita, mutta joissakin harrastuksissa välineitä ja varusteita pitää hankkia. Suomessa kannattaa muistaa myös säiden vaihtelut. Etenkin talvisin kylmyyttä vastaan pitää pukeutua oikein.

Metsähallitus on koonnut yhdessä Suomen Ladun ja partiolaisten kanssa yleistietoa retkeilystä ja ulkoilusta retkeilyn ABC -sivuille. Sivuilta löydät vinkkejä retken suunnittelusta, varusteista, ruokai-

lujen järjestämisestä ja tietoa retkeilytaidoista. Lisäksi sivuilta löydät ohjeita turvalliseen luonnossa liikkumiseen sekä ympäristövinkkejä.

Suunnittele ja toteuta luontoretkesi retkeilyn ABC:n avulla:
www.luontoon.fi/retkeilynABC

