

Rohkeasti luontoon!

Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen



METSÄHALLITUS



*"Olisi upeaa, jos Suomeen syntyisi luontoliikuntaan kannustava ja rohkaiseva kulttuuri. Kun arki vaihtuu viikonlopuksi, suuri osa suomalaisista lähtisi luontoon."
– Virpi Pennanen, soveltavan liikunnan asiantuntija, Soveli ry-*

Unelmia

*”Kajakeilla autiotuvalle ja nuotiopaikalla illan viettoa.
Illalla kalastetaan harjuksia.”*

*”Unelmien retki olisi jonnekin uuteen paikkaan ja siihen
liittyisi itsensä ylittämistä. Koira olisi mukana.”*

*”Unelmien retkellä on vesielementti ja kohde on esteetön.
Retki on perheretki ja siellä kuljetaan esteettömillä rakenteilla.
Retkeä siivittää hiljaisuus, tuuli ja veden äänet...”*

*”Mielenterveyttä tukeva unelmien luontoretki porukalle suuntautuu
korkeintaan 2 h bussimatkan päähän. Kuljettava reitti on kuiva ja
hyvin merkitty ja kuljettava matka enintään 1h/suunta.
Laavu tai autiotupa voisi olla vesistön äärellä.
Ruokailumahdollisuus retkellä olisi ehdoton.”*

Rohkeasti luontoon!



Suomalaisten mieluisin liikkumisympäristö ja yksi tärkeimmistä liikkumaan motivoivista tekijöistä on luonto. Mieli-paikkaa kysyttäessä päädyimme useimmiten nimeämään voimaannuttavaksi mieli-paikkaksemme jonkin luontokohteen. Ei ihme, sillä luonto tekee meille tutkitusti hyvää monella tavalla. Pienetkin hetket metsässä, suolla tai rannalla rauhoittavat ja antavat voimaa. Suomessa luonto on voimavara ja osa kulttuuriamme.

Yllättävän monelle liikkuminen luonnossa ei kuitenkaan ole itsestään selvää. On arvioitu, että jopa miljoona suomalaista tarvitsee liikunnan soveltamista jonkun sairauden tai vamman takia joko jatkuvasti tai tilapäisesti. Moni vamma tai sairaus ei näy päällepäin. Vammat, sairaudet, ikääntymisen mukanaan tuomat haasteet, ruuhkavuodet pikkulasten kanssa tai esimerkiksi tietojen ja taitojen puute voivat vaikuttaa merkittävästi perheiden ja yhteisöjen luonnossa liikkumiseen ja yhteisiin elämyksiin.

Metsähallitus aloitti vuonna 2015 yhteistyön valtakunnallisen liikuntajärjestön Soveltava Liikunta SoveLi ry:n kanssa Rohkeasti luontoon -hankkeessa. Hankkeessa aloitetun toiminnan tarkoituksena on vastata yhdenvertaisuuden toteutumiseen luontokohteilla ja rohkaista erilaisia liikkujia luontoon. Toiminnassa ollaan perusasioiden äärellä; kohdetietoa ja viestintää täsmennetään, tulevaisuuden luontokohteita suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa, terveysliikuntaa edistetään yhteistyössä liikunta-, kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen sekä terveysliikunnan ammattilaisten kanssa ja konkreettisia malleja yhteistyön tekemiseen ja osallistamiseen kehitetään.

Hankkeen aikana huomiota kiinnitettiin apuvälineen kanssa liikkuihin sekä liikkujiin, joiden sairaus tai vamma ei näy päällepäin. Soveltamisen tarve ja luonnossa liikkumisen este on haastavaa tunnistaa henkilöillä, joiden sairaus tai vamma ei näy päällepäin. Muun muassa mielenterveyskuntoutujien, astmaatikkojen, sydänsairaiden ja vain 100 metriä yhtäjaksoisesti kävelevien tarpeiden tunnistaminen ei ole niin selkeää kuin apuvälineen kanssa liikkuvien tarpeet.

Julkisilla palveluilla on merkitystä yhdenvertaisuuden toteutumisessa. Se ei kuitenkaan välttämättä tarkoita erityi-

siä palveluita erityisille liikkujille tai jaottelua vammaisiin ja terveisiin liikkujiin, vaan luontevasti erilaisille luonnossa liikkujille soveltuvia ja yhdessä suunniteltuja palveluita. Uudella poikkisektorista yhteistyötä tekemällä varmistetaan, että terveyttä edistävän liikunnan ja laajemmin terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ulottuu eri hallinnonaloille. Yhdessä olemme enemmän.

Tämän julkaisun tavoitteena on koota yhteen Rohkeasti luontoon -hankkeen keskeisimmät tulokset ja toimenpiteet ja antaa vinkkejä luontoliikunnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Teema on jaettu julkaisussa viiteen eri osa-alueeseen: Jokainen voi olla luontoliikkuja, Luontokohteet liikkumisympäristöinä, Hyvinvointia luonnosta, Viestintä ja ennakkotieto johdattavat luontoon sekä Yhteistyössä on voimaa. Osioiden kirjoittajia ovat eri alojen ammattilaiset ja asiantuntijat. Tässä julkaisussa esitellään lähinnä hanketoimijoiden palveluita. Suosittelemme tutustumaan rohkeasti myös kuntien ylläpitämiin palveluihin ja etsimään tietoa sopivista luontoliikuntakohteista ja arjen liikkumisympäristöistä kuntien nettisivuilta ja muilta alueellisilta sivustoilta. Kaikki hankkeen tulokset ovat vapaasti kaikkien käytettävissä ja hyödynnettävissä ja kerromme tarvittaessa mielellämme tuloksista enemmän.

Mukavia lukuhetkiä!

Rohkeasti luontoon -hankkeen ohjausryhmä
Matti Tapaninen, Virpi Pennanen,
Riitta Samstén ja Riikka Mansikkaviita

Rohkeasti luontoon! -julkaisu, Metsähallitus 2016

Julkaisun kokoaminen: Riikka Mansikkaviita, Metsähallitus
Taitto: Mari Limnell, Metsähallitus
Kuvat: Riikka Mansikkaviita, Mari Limnell, Maija Mikkola,
Tanja Vallo, Aku Ahlholm, Mylene Van der Donk, Eeva
Mäkinen, Terttu Kukkosen kotialbumi

Rohkeasti luontoon!

Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen



Metsähallituksen luontopalvelut vastaa luonnonsuojelusta sekä retkeily- ja eräpalveluista valtion mailla ja hoitaa muun muassa kaikkia Suomen kansallispuistoja. Luontopalveluiden ylläpitämiä retkeilyreittejä on Suomessa noin 7000 km. Metsähallituksen helppokulkuiset reitit, hyvät opasteet, verkkopalvelut ja asiakaspalvelijat luontokeskuksissa opastavat liikkujat luontoon. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen luonnon avulla on yksi Metsähallituksen luontopalveluiden tärkeistä kehittämisteemoista.

Soveltava Liikunta SoveLi ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö. Toiminnan tavoitteena on, että pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuudet terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan, soveltavaan liikuntaan sekä aktiiviseen elämäntapaan paranevat. SoveLin perustehtäviä ovat vaikuttamis- ja kehittämistyö sekä asiantuntija-, koulutus- ja viestintäpalvelut. SoveLin toiminta perustuu verkostomaiseen työtoteutukseen sekä yhteistyön tekemiseen.

- Rohkeasti luontoon -hanke (2015–2016)
Toteuttaja Metsähallitus, luontopalvelut
- Pääyhteistyökumppani Soveltava Liikunta SoveLi ry
- Budjetti n. 110 000 €
- Hanke sai avustusta Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisesta kehittämisavustuksesta
- Ohjausryhmän jäsenet: Matti Tapaninen/Metsähallitus, Virpi Pennanen/SoveLi ry, Riitta Samstén/Neuroliitto ry ja Riikka Mansikkaviita/Metsähallitus
- Hankkeessa on tavoitteena edistää yhdenvertaisuuden toteutumista sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä luontokohteilla, kehittää viestintää ja mahdollistaa luontoelämykset kaikille!
- www.metsa.fi/rohkeastiluontoon



Rohkeasti luontoon!

Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen

SISÄLLYS

1. Jokainen voi olla luontoliikkuja	6
Luontoliikunta soveltuu kaikille	7
Esteettömyyden eri ulottuvuuksia	8
Julkisten palveluiden merkitys yhdenvertaisuuden toteutumisessa	10
Haasteet ja mahdollisuudet ovat globaaleja	11
Yhteenvedo luontoliikunnan suosituksista	12
2. Luontokohteet liikkumisympäristöinä	13
Luontokohteiden retkeilypalvelut Metsähallituksen kohteilla	15
Erä- ja historiakohteet	16
Luontoliikunta liikuntapiirakassa	17
3. Hyvinvointia luonnosta	18
Luonto liikuttaa ja tuottaa terveyttä ja hyvinvointia	19
Voimaannuttava luonto – luontoelämysten merkityksiä pitkäaikaissairaille	20
Metsästä mielen hyvinvointia	21
Kokemuksia ulkoilusta ja luonnossa liikkumisesta sähköpyörätuolilla liikkuen	22
4. Viestintä ja ennakkotieto johdattavat luontoon	23
Luontoon.fi – unohtumaton luontoretki alkaa netistä	24
Palveluiden tunnettuus vaatii työtä	25
Yhteenvedo viestinnän suosituksista	26
5. Yhteistyössä on voimaa	27
Asiakaspalvelu auttaa luontoelämysten suunnittelussa	28
Yritysten palvelut tukevat luontoharrastuksia	29
Koulutuspäivästä eväitä terveyden edistämiseen, palveluiden suunnitteluun ja yhteistyöhön	30
Potilas- ja vammaisjärjestöjen ylläpitämä kokemustoimintamalli	31
Yhteenvedo yhteistyön suosituksista	33

1. Jokainen voi olla luontoliikkuja



- Noin miljoona suomalaista tarvitsee liikunnan soveltamista joko jatkuvasti tai tilapäisesti, moni vamma tai sairaus ei näy päällepäin.
- Soveltamalla liikuntaa ja huolehtimalla luontokohteilla esteettömyydestä ja saavutettavuudesta jokainen pääsee nauttimaan luontoelämyksistä. Yhtenä Rohkeasti luontoon -hankkeen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä yhdenvertaisesta luontoliikunnasta ja sen edistämisestä. Kehitetyt maastokatselmus- ja koulutusmallit edistävät tätä tavoitetta.
- Esteettömyyden ja saavutettavuuden kokeminen ja tarve on yksilöllistä. Sama reitti ei välttämättä sovellu kaikille samallakaan apuvälineellä liikkuvalla. Jokaista retkeilijää tulisi kohdella yksilönä.
- Apuvälineiden kehittyminen ja hyödyntäminen helpottaa luontoelämysten äärelle pääsyä.
- Matalan kynnyksen luontoliikuntakohteisiin kannattaa panostaa. Esteettömät ja helppokulkuiset reitit mahdollistavat esimerkiksi monien perheiden tai muiden yhteisöjen pääsyn luontoon, mutta hyödyttävät kaikkia.
- Julkiset palvelut ovat avainasemassa yhdenvertaisuuden toteutumisessa.
- Luonto on valtava voimavara. Jo pienikin hetki metsässä, suolla tai rannalla rauhoittaa ja antaa voimaa. Luonnossa liikkujalle tärkeää ovat toimivat palvelut, luonnon kokeminen ja yhdessäolo oman seurueen kanssa.
- Monille hankkeeseen osallistuneille esteettömät ja helppokulkuiset luontoliikuntakohteet olivat ennestään tuntemattomia.
- Yhteistyötä, valtakunnallista ja alueellista verkostoitumista sekä palveluista viestimistä kannattaa kehittää tulevaisuudessa.



Luontoliikunta soveltuu kaikille Virpi Pennanen, SoveLi ry

Luontoliikunta soveltuu ja on sovellettavissa kaikille. Soveltava Liikunta SoveLin tehtävä on edistää ja mahdollistaa luontoliikuntaa pitkäaikaissairaille ja vammaisille sekä terveytensä kannalta vähän liikkuville, sillä luontoilu ja luontoliikunta lisää tutkitusti hyvinvointia.

Suomessa on miljoona ihmistä, joilla on joko pysyvä tai tilapäinen liikkumista rajoittava sairaus tai vamma. Päälepäin näistä sairauksista ja vammoista näkyy osa, jolloin liikkumisen haasteet on tunnistettavissa. Suuri osa näistä sairauksista ja vammoista ei näy päällepäin, mikä tekee toiminnasta haastavaa niin luontoliikunnan järjestäjille kuin luontoliikkujalle itselleen. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien, astmaatikkojen, sydänsairaiden ja vain lyhyitä yhtäjaksoisia matkoja kävelevien/kelaavien tarpeiden tunnistaminen ja niihin reagoiminen voi olla haastavaa aluksi.

Tavoitteena täytyy olla, että luontoliikuntaolosuhteet ja -palvelut kehittyvät kaikille soveltuviksi - yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti. On huomioitava, että mitä vähäisempi liikkujan kyky tuottaa omatoimista liikettä on, sitä räätelöidämpää luontoliikunnan toteuttaminen on ja vaatii myös olosuhteilta ja järjestäjiltä voimavaroja ja ponnistuksia enemmän. Luontoliikuntakohteet ja niiden palvelut kehittyvät vastaamaan luontoliikkujien

tarpeita aktiivisten ja positiivista sekä rakentavaa palautetta antavien käyttäjäkokemusten myötä.

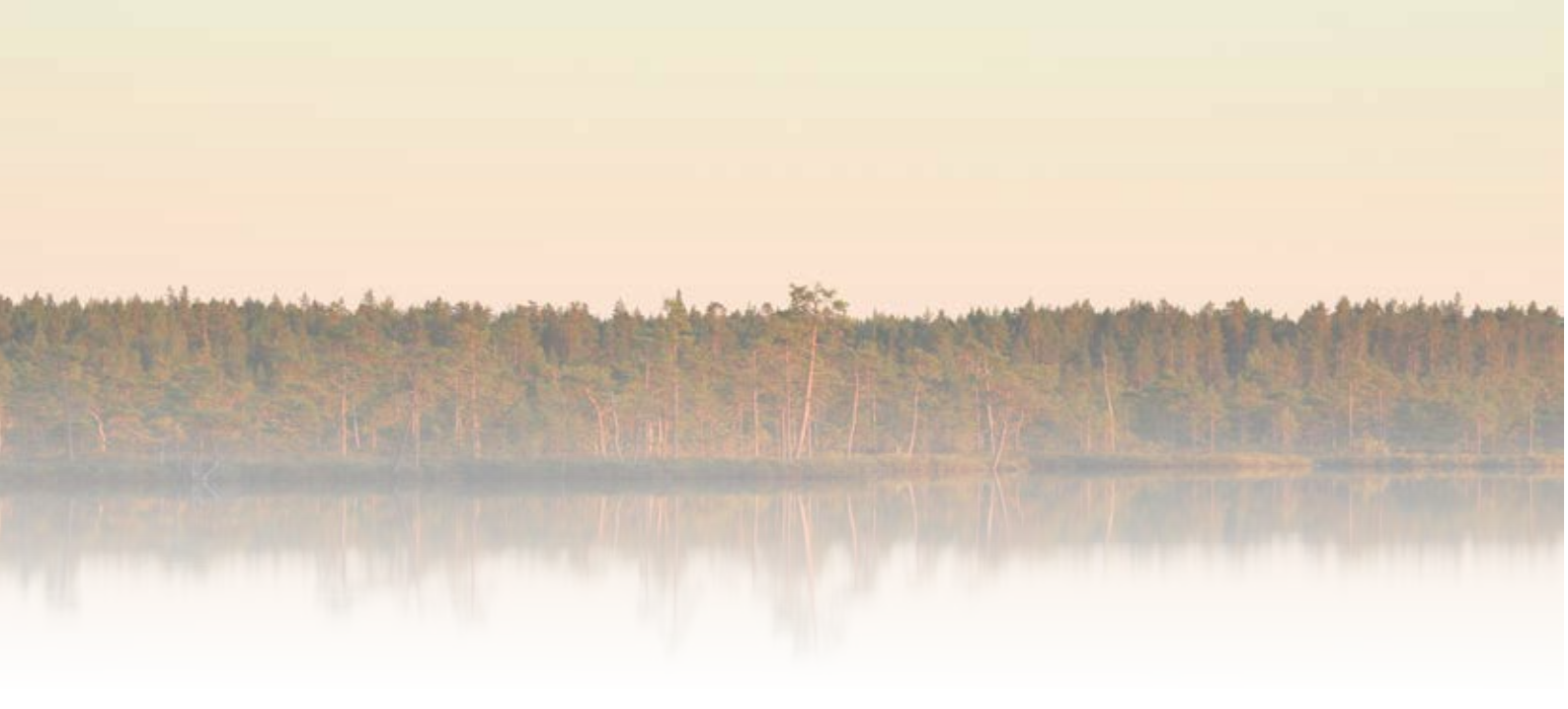
Rohkeasti luontoon -hankkeessa kehittämissyhteistyötä tehtiin SoveLin asiantuntija- ja koulutuspalveluiden avulla siten, että luontokohteilla ja henkilöstökoulutuksissa opittiin ja pohdittiin toiminta-, motivaatio-, ja liikkumiskyvyltään erilaisten luontoliikkujien tarpeita. Tavoitteena oli, että luontoliikuntaolosuhteita ja -palveluita kehitettiin liikkujien tarpeita kuunnellen ja luonnossa liikkumista mahdollistaen.

“Olisi upeaa, jos Suomeen syntyisi luontoliikuntaan kannustava ja rohkaiseva kulttuuri. Kun arki vaihtuu viikonlopuksi, suuri osa suomalaisista lähtisi luontoon.”



Lue lisää!

- Soveltava Liikunta SoveLi ry:stä, järjestön palveluista ja paikallisyhdistyksistä www.sovelifi.fi



Esteettömyyden eri ulottuvuuksia, esteettömässä ympäristössä kaikki ovat samanarvoisia

Saku Rikala, Soveltava Liikunta SoveLi ry

Meitä ympäröivät rakennetut julkiset kaupunkiympäristöt ja luontokohteet kuuluvat meille kaikille. Niiden tulisi palvella yhdenvertaisesti meitä kaikkia riippumatta ominaisuuksistamme, kuten toimintakyvystä. Tätä varten tarvitaan esteettömyyttä ympäristössä.

Esteettömyys on moniulotteinen käsite. Kyse on fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, kulttuurisen ja taloudellisen ympäristön toteutumisesta siten, että jokainen pystyy toimimaan siinä mahdollisimman itsenäisesti ja täysivaltaisesti sekä yhdenvertaisesti muiden kanssa. Esteettömyys mahdollistaa niin sujuvan asumisen, opiskelun, työskentelyn kuin harrastamisen.

Monesti esteettömyys käsitetään vain liikkumisesteiden puuttumisena fyysisestä tilasta. Liikkumisesteiden ohella on huomioitava kuulemisen, näkemisen, hengittämisen ja kommunikaation esteet. Fyysisen ympäristön lisäksi esteettömyys koskee palveluita, tuotteita, tietoa ja viestintää sekä osallisuutta.

Esteettömyys on laaja kokonaisuus ja ketju, jossa ratkaisee heikoin lenkki. Vaikka luontoliikuntakohde olisi esteetön, mutta kohteesta ei ole saatavissa ennakkotietoa, opasteet eivät ole kunnossa tai tarvittavia apuvälineitä ei ole saatavissa, luontoliikunta voi jäädä monelta haaveeksi.

Perinteisesti esteettömyys on mielletty vain liikkumis- ja toimintaesteisten asiaksi. Pelkästään tästä näkökulmasta katsottuna esteettömyys hyödyttää meitä kaikkia: Jokainen meistä on arviolta 40 % elinajastaan eri tavoin liikkumis- ja toimintaesteinen. Esteetön ympäristö hyödyttää kuitenkin muitakin, kuten lastenrattaiden kanssa liikkuvia, tavaroiden kuljettajia tai huoltotoimenpiteitä tekeviä.

Esteettömyyden edistämiseksi on hyvä siirtää huomio yksilöiden ominaisuuksista meitä ympäröivään ympäristöön. Ihmisten toimintaesteisyyden sijaan voimme nähdä, että

ympäristö, joka ei ole toimiva kaikille, on liikkumis- ja toimintaesteinen. Rakennettu ympäristö on suunniteltu ihmistä varten eikä toisin päin.

Esteettömässä ympäristössä ei tarvitse erotella yksilöitä toimintakyvyn mukaan, sillä kaikessa on huomioitu luonnollisella tavalla ihmisten erilaisuus. Pohjimmiltaan esteettömyys ei ole erityisratkaisuja erityisryhmille vaan laadukasta kokonaissuunnittelua ja -toteutusta. Olennaisia ovat myös ajattelutapamme ja asenteemme: Huomioimmeko yksilöllisyyden, hyväksymmekö erilaisuuden ja otammeko kaikki mukaan toimintaan?

Yksilöiden lisäksi esteettömyys hyödyttää yhteiskuntaa. Esteettömyys muun muassa pienentää onnettomuusriskiä, vähentää apuvälineiden ja avustajien tarvetta, aktivoi ihmisiä ja lisää omatoimisuutta. Kaikki tämä tuo säästöjä yhteiskunnalle.

Esteettömyys ei ole kuitenkaan säästökysymys vaan kyse on yhdenvertaisuudesta. Kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän vammastaan, terveydentilastaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Esteettömässä ympäristössä kaikki ovat samanarvoisia.

Lähteet

- Ruskovaara, Anna (toimittanut): Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus. Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Invalidiliiton julkaisuja 0.38. Invalidiliitto 2009.
- Verhe, Ilma – Ruti, Marko – Suomen Invalidien Urheiluliitto: Esteetön luontoliikunta. Opetusministeriö. Liikuntapaikkajulkaisu 93. Tampere 2007.
- Invalidiliiton internetsivut (www.invalidiliitto.fi) – Esteettömyys.
- Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE:n internetsivut (www.esteeton.fi) – Esteettömyys.
- Pesola, Kirsti: Esteettömyys ihmisoikeutena. Kansainvälisen vammaisten päivän juhlatilaisuus. Tampere 26.11.2015



Mitä esteettömyys ja saavutettavuus minun näkökulmastani tarkoittavat?

”Mielestäni luonto kuuluu kaikille ja sairaus tai liikkumisen välineiden käyttäminen ei saa olla este luontoon pääsemisessä.”

”Esteettömyys ja saavutettavuus merkitsevät minulle normaaliutta ja samanarvoisuutta. Sairastan etenevää sairautta ja on huojentavaa ajatella, että tulevaisuudessakin voin yhä nauttia luonnosta vaikka toimintakykyni heikkenisi”



Julkisten palveluiden merkitys yhdenvertaisuuden toteutumisessa

Matti Tapaninen, Metsähallitus

Yhteiskunnallisesti ulkoilulla ja luontoalueiden käytöllä on keskeinen rooli kansalaisten yhdenvertaisuuden ja eri väestöryhmien välisten yhä kasvavien terveyserojen kaventajana. Luonto ei vaadi kävijältään kallista kuukausikorttia taikka jäsenyyttä. Tämän vuoksi on julkisten palvelujen tuottajien tärkeä tehtävä kehittää luontoalueita yhä helpommin saavutettaviksi ja yhä useammalle kävijäryhmälle soveltuvaksi. Samalla tulee varmistaa luonto- ja kulttuuriperintöarvojen säilyminen ja vahvistuminen, millä on osaltaan myös terveyttä ja hyvinvointia vahvistavaa vaikutusta.

Julkisten palvelujen laadukas tuottaminen takaa yhteiskunnallisesta asemasta riippumatta kaikille yhdenvertaisia mahdollisuuksia hyvinvointia edistävään elämäntapaan sekä elämysten ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Jotta luonnon terveysvaikutusten piirissä olisi mahdollisimman laaja joukko ihmisiä, on tärkeää kehittää monipuolista ja monimuotoista luontoaluei-

den kokonaisuutta. Toiset hakeutuvat luontoon lähtiessään omaan rauhaansa, kun taas toiset tarvitsevat ympärilleen muita ihmisiä, ohjattua toimintaa ja ulkoilun rakenteita.

Hyvän luontosuhteen edistäminen ja luonnon terveysvaikutusten vahvistaminen ovat maailmanlaajuisia haasteita. Useissa maissa ovat luonto-alueiden hoidosta vastaavat organisaatiot nostaneet terveys-työtyjen edistämisen toimintansa keskiöön. Näin myös Metsähallituksen luontopalveluissa, jossa on tavoitteen edistämiseksi laadittu toimintaohjelma. Onnistuminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi edellyttää laadukasta viestintää ja uudentyyppejä kumppanuuksia. Yhdessä Soveli ry:n kanssa toteutettu Rohkeasti luontoon -hanke on hieno esimerkki toimivasta kumppanuudesta.



Lue lisää!

- Metsähallituksen esteettömistä palveluista www.luontoon.fi/esteeton
- Euroopanlaajuisen Europarc-verkoston Health and Protected Areas -kehittämisteemasta ja eri maiden teemaan liittyvistä hanke-esittelyistä <http://www.europarc.org/nature/health-protected-areas>
- Kansainvälisestä Healthy Parks Healthy People -konseptista <http://www.hphpcentral.com/>



Haasteet ja mahdollisuudet ovat globaaleja – case New South Wales, Australia

Saša Dolinšek, Metsähallitus

Luonnon virkistyskäyttö on osa ihmisten modernia vapaa-ajanviettoa, jossa täytetään monia tarpeita, kuten tarvetta rentoutua, levätä, olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kehittää itseään sekä tarvetta muuttaa omaa ympäristöään. Suuri osa luonnon virkistyskäytöstä ja luontomatkailusta Suomessa ja muualla kohdistuu kansallispuistoihin ja muihin suojelu- ja retkeilykohteisiin. Näissä kohteissa palveluja on tarjolla runsaasti, polut on merkitty hyvin ja niistä on yleensä helppo löytää tietoa. Nämä kaikki helpottavat ihmisten päätöstä vierailla ja viettää vapaa-aikaa näillä alueilla.

Vammaisilla ihmisillä on samat tarpeet ja halu viettää aikaa luonnossa kuin muillakin. Vamma voi kuitenkin asettaa luonnosta nauttimiselle rajoituksia ja vaikuttaa liikkumismahdollisuuksiin luonnonympäristön erityispiirteistä johtuen. Haasteet ratkaisujen löytämiseksi, jotta vammaisia asiakkaita voitaisiin palvella luonnonsuojelu- ja retkeilyalueilla paremmin, ovat maailmanlaajuisia.

Lue lisää!

- Kävelyn/kelaamisen edistämisestä New South Walesissa Australiassa www.wildwalks.com
- Saavutettavuudesta New South Walesin kansallispuistoissa <http://www.nationalparks.nsw.gov.au/access-friendly>
- Trail-rider apuvälineestä <http://www.nationalparks.nsw.gov.au/access-friendly/trail-rider>
- Kaikille soveltuvasta extreme-ulkoilusta Uudessa-Seelannissa <http://www.makingtrax.co.nz>

Esimerkiksi Australiassa New South Wales National Parks and Wildlife Service on ottanut esteettömyyden osaksi organisaation matkailustrategiaa sekä muita tärkeitä toimintaa ohjaavia dokumentteja, jotka kehittävät suojelu- ja virkistysalueiden käyttöä esteetömpään suuntaan. Lisäksi näin otetaan paremmin huomioon vammaisten asiakkaiden sosiaalinen inklusio luonnon virkistyskäytössä. Kasvattaakseen vammaisten asiakkaiden määrää suojelu- ja retkeilyalueilla, ko. organisaatio pyrkii Metsähallituksen luontopalvelujen tavoin tiedottamaan kattavammin esteetömistä retkikohteista ja muista heidän tarjoamista palveluista.

Vahvemmalla ja avoimemmalla kansainvälisellä yhteistyöllä vastaavien hallinto-organisaatioiden välillä voidaan nopeuttaa esteettömyyden saamista osaksi luonnon virkistyskäytön hallinnoinnin periaatteita. Rohkeasti luontoon -hankkeen koulutustilaisuus Liminganlahdella kesäkuussa osoitti, että haasteet ja mahdollisuudet ovat globaaleja ja hyvin samankaltaisia eri puolilla maapalloa.





Rohkeasti luontoon -hankkeen työpaja, yhteenveto luontoliikunnan työpajan vetäjänä Virpi Pennanen, SoveLi ry

Miksi on tärkeää, että pitkäaikaissairaat ja vammaiset pääsevät osalliseksi luontoliikunnasta? Työpajan osallistujien valinnat ovat:

1. Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden vuoksi. Kaikilla on oikeus päästä luontoon.
2. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämisen vuoksi. Luontoliikunta on luonnollinen lääke ja sillä on kansanterveydellinen ja -taloudellinen merkitys.
3. Mielekkään, positiivisen ja osallistavan luontoliikuntakokemuksen vuoksi. ”Luonto murtaa kahleita”.

Miten teemme luontoliikunnan mahdolliseksi kaikille? Työpajan osallistujien valinnat ovat:

1. Viestintään ja tiedottamiseen keskittymällä.
2. Oppimalla lisää kohderyhmästä tekemällä jatkuvaa ja konkreettista yhteistyötä kumppaneiden kanssa.
3. Osallistamalla luontoliikunnan pariin halutut kohderyhmät ja pyytämällä heiltä käyttäjäpalautetta ja kehittämissuhteita.

Virpi Pennanen, soveltavan liikunnan asiantuntija, SoveLi ry

- On pyrittävä jatkuvaan ja luonnolliseen kehittämissuhteistyöhön perustyössä.
- On keskityttävä lähiympäristöjen luontokohteiden hyödyntämiseen sekä uudistamiseen ja rakentamiseen kaikille soveltuviksi.
- Kaikki sairaudet tai liikkumisen esteet eivät näy päällepäin, on kehitettävä palveluita myös heidän näkökulmastaan.
- Pitkäaikaissairaalle ja vammaiselle luontoliikunnassa on tärkeää kokea luontoa oman kehon kautta. Kuljettujen kilometrien määrä ei ole useinkaan keskeinen vaan tärkeää voi olla yhdessäolo, luonnon ja hiljaisuuden kokeminen, tehdyt luontohavainnot, luonnossa käytetty aika sekä aistikokemukset.



2. Luontokohteet liikkumisympäristöinä



- Luonto on suomalaisten suosituin liikkumisympäristö.
- Suomessa on varsin laaja ilmaisten ja kaikille avoimien luontoliikuntakohteiden verkosto palveluineen. Kohteita ylläpitää Metsähallitus yhdessä kuntien ja muiden toimijoiden kanssa.
- Suomessa jokamiehenoikeudet antavat erinomaiset mahdollisuudet luontoharrastuksiin. Apuvälineillä liikkuvien metsästäjien on mahdollista hakea Suomen riistakeskukselta erityislupaa moottoriajoneuvon käyttöön metsästyksessä. Lisää jokamiehenoikeuksista https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38797/SY30_2012_Jokamiehenoikeudet.pdf?sequence=1
- Kuntien luontoliikuntakohteet retkikarttaan -hankkeessa luodaan edellytykset siirtää kuntien luontoliikuntakohteet Metsähallituksen retkikartta.fi -verkkopalveluun. Näin kuntien tärkeät arkiliikuntakohteet on mahdollista löytää tulevaisuudessa yhä enenevässä määrin yhden klikkauksen takaa. Retkikartta.fi -verkkopalvelussa on tällä hetkellä näkyvissä jo 2500 kuntien ylläpitämää luontoliikuntakohdetta. Hanketta toteutetaan yhdessä Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa (Liikuntapaikat.fi -palvelu).
- Luonto on erinomainen ympäristö kehittää kestävyyskuntoa, lihaskuntoa ja liikehallintaa.
- Tärkeitä peruselementtejä hyvällä esteettömällä luontoliikuntakohteella ovat reitin lisäksi esteetön WC ja tulipaikka. Luontoliikuntakohteita kannattaa suunnitella yhdessä asiakkaiden kanssa. Hyvä luontokohde on sellainen, jossa jokainen liikkuja kuljettavasta reitistä huolimatta pääsee nauttimaan nokipannukahvista saman nuotion ääreen yhdessä muiden kanssa.
- Tulevaisuuden luontokohteen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon yhä enemmän yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset sekä erityisesti aistimusten merkitys hyvinvointikokemuksessa.

Unelmia

”Unelmana on istua räntäsateella kuusen alla, tervanuotion ja nokipannukahvien äärellä. Hämärä laskeutuu syysiltaan, sellainen sininen hetki...”

”Unelmien matkalla on mukana kokoon taitettava ramppi, jota tosielämässä ei vielä ole keksitty. Kuljemme ratsastaen ja aistimme syksyn tuoksut. Laavulla on esteetön WC ja retkellä syödään lätyjä mansikkahillon kera. Lätytaikina kuljetetaan tyhjässä maitopurkissa ja kokilla on hygieniapassi. Unelmien retkellä kellekään ei sattuisi haavereita.”

”Unelmien luontoretkellä voisi kerätä muutaman mustikan, en pysty enää kumartumaan. Nuotio pitäisi olla ja eväät, kahvia ja savun tuoksua.”

”Unelmien retkellä on luonnonääniä, linnunlaulua ja syksyn hämärää, sopivasti aurinkoa, nuotio, lettuja ja kahvia. Istuinpaikkoja pitää olla riittävästi.”



Luontokohteiden retkeilypalvelut Metsähallituksen kohteilla

Sakari Kokkonen, Metsähallitus

Suomessa on valtion mailla runsaasti erilaisia virkistyskäyttöä tukevia, käyttäjille ilmaisia palveluita joita Metsähallitus ylläpitää. Kansallispuistoissa ja muilla luonnonsuojelualueilla, erityisillä retkeilyalueilla ja talousmetsissä tarjotaan kaikille mahdollisuuksia ulkoiluun, retkeilyyn ja luonnon kokemiseen.

Jokamiehen oikeus mahdollistaa meillä monimuotoisen retkeilyn ja virkistyskäytön. Rakentamattomassa luontoympäristössä liikkumisen lisäksi voimme käyttää yhteiskunnallisen palveluna tuotettuja palvelurakenteita ja reittejä. Ne mahdollistavat opastetun ja turvallisen luontokohteille pääsyn.

Metsähallitus ylläpitää noin 7000 km luontopolkuja ja retkeilyreittejä sekä satoja taukopaikkoja ja tupia varustuksineen. Erämaisilla kohteilla samoilun rinnalla tarjotaan vaatavuodeltaan helppoja ja esteettömiä reittejä, esimerkiksi kaupunkien lähivirkistyskohteilla ja matkailukeskusten lähialueilla.

Reittirakentamiseen on viime vuosina etsitty kestävyttä lisääviä ja helppokulkuisuutta parantavia keinoja, erityisesti viikkaimpien käyntikohteiden päiväreiteille. Pusia pitkos- ja porrarakenteita, joita edelleen myös

säilyy, on korvattu esimerkiksi sorastetuilla ja kivituhkalla pohjatuilla poluilla. Niillä kulku lastenvaunujen tai pyörätuolinkin kanssa onnistuu hyvin. Reittipohjien käsittelyillä ja pitkäikäisten materiaalien valinnalla pyritään myös turvallisuuden parantamiseen.

Jätehuolto vaatii vuosittain suuren työpanoksen virkistyskäyttökohteilla. Metsähallituksella on ylläpidossaan noin kaksi tuhatta maastokäymälää ja jätteenkeruupistettä. Esteettömiksi rakennetuilla reittikohteilla myös taukopaikkojen rakenteet kuten käymälät ja laavupihat ovat esteettömiä.

Virkistyskäyttäjien tarpeet huomioidaan tärkeänä osana valtion maiden käytön suunnittelua.

Maastopalveluiden suunnittelussa myös käyttäjien osallistuminen on tärkeää. Luonnonsuojelualueiden hoito- ja käyttösuunnitteluun voi jokainen osallistua. Palautetta ja ideoita voi antaa verkkopalveluiden kautta, osallistumalla Metsähallituksen järjestämiin kaikille avoimiin yleisötilaisuuksiin tai olemalla suoraan yhteydessä suunnitteluprojektien vetäjiin.

Lue lisää!

- Kuntien ja valtion luontoliikuntakohteiden karttapalvelu www.retkikartta.fi
- Kuntien luontoliikuntakohteet retkikarttaan -hanke <http://www.metsa.fi/kuntienluontoliikuntapaikat>
- Retkeilyrakenteiden piirustuskokoelma <http://www.metsa.fi/fi/piirustuskokoelma>
- Eräpalvelut valtion mailla www.eraluvat.fi
- Metsähallituksen retkikohteet <http://www.luontoon.fi/retkikohteet>





Kuntien luontoliikuntakohteet retkikarttaan **Sanna-Kaisa Rautio, Metsähallitus**

”Retkikartta.fi -karttapalvelusta löytyy yhä enemmän paitsi Metsähallituksen myös kuntien luontoliikuntapaikkoja. Kunnat voivat viestiä Retkikartalla luontoliikuntapaikoista helposti, nopeasti ja ilmaiseksi, käytössään olevan Lipas-palvelun (liikuntapaikat.fi) kautta. Loppukäyttäjälle, retkikohdetta etsivälle, on suuri etu, kun kaikki luontoliikuntapaikat löytyvät samasta palvelusta.”

Hyvinvointia myös eräpalveluista

Eräkohteille ovat tervetulleita kaikki. Monilta kalastuskohteilta löytyy esteettömiä rakenteita tai sopivia rantoja, jotka mahdollistavat kalastuksen myös apuvälineellä liikkuville. Apuvälineillä liikkuvien metsästäjien on mahdollista myös metsästää moottoriajoneuvolla erityisluvalla.

Valtion eräkohteisiin voit tutustua Eraluvat.fi -sivustolla **Mikko Rautiainen, Metsähallitus**

”Metsähallituksen eräpalvelut tarjoaa monipuolisia metsästys- ja kalastusmahdollisuuksia valtion alueilla. Suosituinta riistaa ovat metsäkanalinnut, vesilinnut ja metsäjänis, joita voi pyytää yli sadalla kohteella eri puolilla maata. Kalavesistä on tarjolla koko skaala järviä, lampia, erämaakohteita ja jalokalavesiä.”

Historiakohteilla menneisyys kohtaa nykyisyyden

Metsähallitus hoitaa ja ylläpitää palveluita luontokohteiden lisäksi myös useilla historiakohteilla, kuten rauniolinnoilla. Uusia historiakohteita siirtyi Museovirastolta Metsähallitukselle vuonna 2014 useita kymmeniä. Uusia kohteita palveluineen ollaan kehittämässä. Kehittämistyössä yhtenä tärkeänä näkökulmana on yhdenvertaisuus sekä terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Historiakohteilla vieraillessa voit yhdistää kiehtovan menneisyyden tarinoineen ja maisemineen mukavaan liikuntahetkeen. Yksi kehitettävistä historiakohteista on Kajaanin rauniolinna. Historiakohteet ovat usein lähellä taajamia ja siksi helposti saavutettavissa. Ne ovat myös erinomaisia näyttämöitä erilaisille tapahtumille.

Turvallinen tapahtuma on myös esteetön tapahtuma **Titta Tapaninen, Metsähallitus**

”Kajaanin ydinkeskustassa sijaitsevalla rauniolinnalla järjestettiin suuri yleisötapahtuma ”Linnanvirta 2015”. Tapahtuman turvallisuussuunnittelun yhteydessä otettiin huomioon liikuntarajoitteisten mahdollisuudet seurata rauniolinnan sisällä järjestettyjä esityksiä ohjaamalla pyörätuolilla ja lastenrattaiden kanssa liikkuvat seuraamaan esityksiä ylikulkusillalle, joka oli suljettu liikenteeltä tapahtuman ajaksi. Muualla tapahtuma-alueella esim. suuret sähköjohdot peitettiin matoilla. Tapahtuma koettiin hyvänä keinona edistää sosiaalista hyvinvointia ja tuoda aluetta apuvälineellä liikkuvienkin ulottuville.”

Lue lisää!

- Eräkohteista (kalastus ja metsästys) ja luvista www.eraluvat.fi
- Kiehtovista historiakohteista www.luontoon.fi/historiakohteet





Luontoliikunta liikuntapiirakassa Annika Taulaniemi, UKK-instituutti

UKK-instituutin liikuntapiirakka perustuu USA:n terveysministeriön suositukseen liikunnasta, joka pienentää sairauksien riskiä ja ylläpitää tai parantaa fyysistä kuntoa. Se perustuu laajaan tutkimustietoon ja on tarkoitettu 18–64 -vuotiaille.

Liikuntapiirakka havainnollistaa kirjalliset suositukset. Kestävyystyyppinen liikunta muodostaa piirakan pohjan. Reipasta, lievää hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa suositellaan toteutettavaksi useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min. Luonnossa liikuminen, esimerkiksi kävely, soutu, sienestys tai lumikenkäkävely, täyttää hyvin nämä kriteerit. Vaihtoehtoisesti rasittavampaa, selvästi hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa suositellaan toteutettavaksi ainakin 1 t 15 min. viikossa. Esimerkkejä tällaisesta ovat maastajuoksu ja -pyöräily, hiihto tai kovavauhtinen melonta. Reippaan ja rasittavan liikunnan yhdistelmä toteutuu rinkan kanssa vaihtelevassa maastossa patikoidessa.

Toinen puoli liikuntapiirakkaa koostuu lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavasta liikunnasta, jota suositellaan harjoitettavaksi vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikehallinta, kuten tasapaino kehittyä epätasaisessa maastossa kävellessä. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa niin, että lihakset

väsyvät. Tämän toteutuminen ei luontoliikunnassa ta-pahdu ehkä niin helposti kuin kestävyysliikunnassa. Jos marjastaja poimii marjat joka kerta kyykistyen, lukuisa kyykistysten ja ylösnousujen sarja voi olla alaraajoille riittävää voimaharjoittelua, samoin kuin kalliokiipeily. Taukopaikalla polttopuiden pilkkominen harjoittaa yläraajojen ja keskivartalon lihaksia. Lihaskuntoa tulisi kuitenkin harjoittaa säännöllisesti, joten täyttääkseen terveysliikunnan suosituksen, luontoliikkuja voi joutua hakemaan lihaskuntoa kuntosalilta.

Liikunnan tuottamat terveyshyödyt lisääntyvät, jos liikutaan pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin liikuntapiirakassa suositellaan. Terveysyötyjen lisäksi luontoliikkuja kokee elämyksiä kaikille aisteille, jolloin hyötyvät sekä keho että mieli.



Lue lisää!

- Tietoa terveysliikunnasta UKK-instituutin sivuilla http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta
- UKK-instituutin liikuntapiirakka, soveltavat liikuntapiirakat ja liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset>
- Luontoaktiiviteettien kuvauksia www.luontoon.fi/aktiiviteetit

3. Hyvinvointia luonnosta



- Tutkimus luonnon ja luonnossa liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on lisääntynyt viime vuosien aikana.
- Luonto vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin; luonto houkuttelee liikkumaan, auttaa palautumaan stressaavista tilanteista ja luonnossa suhtaudumme myönteisemmin toisiin – myös itsemme.
- Luontoliikunnassa liikunnan terveysvaikutukset yhdistyvät ympäröivän luonnon positiivisiin vaikutuksiin.
- Aistimukset, luonnon kokeminen ja yhdessäolo ovat tärkeä osa luonnossa liikkumista. Luontoliikuntakohteiden suunnittelussa voisi vielä enemmän huomioida näiden näkökulmien merkitystä elämysten ja hyvinvoinnin kokemisessa.



Luonto liikuttaa ja tuottaa terveyttä ja hyvinvointia

Raija Korpelainen, ODL Liikuntaklinikka

Liikunnan hyödyt terveydelle ja hyvinvoinnille ovat kiistattomat, mutta kuinka saada istuva kansa liikkumaan riittävästi? Erityisen tärkeää olisi motivoida kaikkein vähiten liikkuvia lisäämään edes vähän fyysistä aktiivisuuttaan. Suomalaisten yhteys luontoon on edelleen hyvin vahva, ja luontoa olisi mahdollista hyödyntää nykyistä huomattavasti enemmän väestön aktivoinnissa ja terveyden edistämisessä.

Luontoympäristö on ilmainen, suomalaisille vielä hyvin saavutettavissa oleva voimavara, jonka yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu erityisesti Britanniassa. Luonto vaikuttaa ihmiseen monella tavalla. Luonnon näkeminen ja luonnossa liikkuminen aktivoi fyysisesti ja sosiaalisesti ja lisää kokonaisliikunnan määrää. Luonnossa kulkijan ei tarvitse välttämättä ajatella ”harrastavansa liikuntaa”, minkä takia luontoliikunta voisi soveltua erityisesti vähiten liikkuvien motivointiin. Laadukkaissa tutkimuksissa on osoitettu, että vihreiden alueiden lähellä asuessa ihmiset ovat onnellisempia ja tyytyväisempiä ja vähemmän

masentuneita ja stressaantuneita kuin kaukana viheralueista asuessaan. Metsässä kävely rauhoittaa sydämen sykettä, laskee verenpainetta ja vaikuttaa myös suotuisasti aivotoimintaan. Luontoympäristö parantaa myös tarkkaavaisuutta. Allergiat ovat yleisempiä kaupunkioaloissa kuin esimerkiksi maataloudessa. Myös terveydenhuollossa tulokset ovat lupaavia esimerkiksi ADHD:n, depression ja ylipainon hoidossa.

Metsäkävelyllä vihreä ympäristö aktivoi kaikkia aistejamme, ja kiinnitämme huomiota luonnon ääniin, tuoksuihin ja pieniin yksityiskohtiin maisemassa. Joillekin jylhään metsään meneminen on yhtä ylevä kokemus kuin kirkossa käynti. Luonto antaa kokemuksen arjesta irtautumisesta ja mahdollisuuden astua toiseen maailmaan. Luontoliikunta on siis myös mitä mainiointa elämysliikuntaa, haasteellisissa luontokohteissa jopa extreme -liikuntaa.

Luontoympäristön hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämisessä onnistuu yhteistyöllä. Kaupunkiympäristöihin tarvitaan enemmän vihreitä alueita ja kaupunkien lähimetsiä tulee säilyttää ja kehittää. Luonto tarjoaa myös kotimaiselle ja kansainväliselle hyvinvointitalan liiketoiminnalle merkittävän resurssin, jota ei ole riittävästi hyödynnetty.

Lue lisää!

- Marjo Tourula, Arja Rautio: Terveyttä luonnosta: http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt% C3%A4_luonnosta.pdf
- Hannu Kaikkonen ym.: Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>
- Hannu Kaikkonen, Mikko Rautiainen: Terveyttä ja hyvinvointia valtion mailta: <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a209.pdf>
- YTHS: Luonnon terveysvaikutuksia: http://www.yths.fi/filebank/3243-Luonto_pysty.pdf
- Jukka-Pekka Jäppinen (Suomen ympäristökeskus), Liisa Tyrväinen (Metsäntutkimuslaitos), Martina Reinikainen (Suomen ympäristökeskus) ja Ann Ojala (Metsäntutkimuslaitos) (toim.): Luonto lähelle ja terveydeksi Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys - Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuositukset. SUOMEN YMPÄRISTÖKESKUKSEN RAPORTTEJA 35 | 2014 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>
- Soile Puhakka: Luontosuhteesta <http://www.odl.fi/ajankohtaista/luontosuhteesta/>
- Liikuntakaavoitus <http://www.liikuntakaavoitus.fi>



Voimaannuttava luonto – luontoelämysten merkityksiä pitkäaikaissairaille

Riitta Samstén Neuroliitto ja Anne Beresford, Pirkanmaan Neuroyhdistys

Luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille on paljon tutkittu ja varmasti monia eri näkökulmia on vielä tutkimattakin, joita luonto mahdollistaa. Pitkäaikaissairaiden kokemukset luonnosta voivat olla moninaisia; valokuvausta, kuntoliikuntaa, hyötyliikuntaa eli marjastusta ja sienestystä, liikkuminen luontopoluilla.

Aistia voi eri aisteilla; tuoksut, maut, äänet tai olla vaan ja kuunnella hiljaisuutta. Vuodenajat ovat kohdattavissa todellisessa ympäristössä. Näiden asioiden mahdollistaminen on todella tärkeää ottaen huomioon juuri pitkäaikaissairaat ja muut vähän erilailla liikkuvat tai erityisiä tarpeita tarvitsevat.

Varsinkin maasto ja reitit tulisi olla sellaiset, jotka soveltuvat niin apuvälinettä käyttäville kuin muille liikkujille. Usein ei uskalleta lähteä tutustumaan luontopaikoihin kun ei tiedetä miten siellä pärjätään. Tärkeäksi asiaksi nousevat myös mahdolliset lepopaikat, penkit reitin varrella, laavut ja WC-mahdollisuudet.

Yleensä jo se, että pystyy osallistumaan ja ehkä ylittämään itsensä ja uskomuksensa omiin taitoihin antaa hyvänolon tunnetta ja onnistumisen elämyksiä. Olla mukana yhdessä ystävien ja läheisten kanssa hakea niitä yhteisiä kokemuksia joita luonto antaa.

On mahtavaa, että on luontoreittejä joista voi nauttia vaikka pyörätuolia käyttäen. Kun teimme Pirkanmaan neuroyhdistyksenä retken Seitsemisen kansallispuistoon, niin eräällä osallistujalla valuivat kyynelvet. Hän oli niin onnellinen nuotiokahvista, makkarasta ja letusta sekä luontoelämyksestä. Hän luuli, että ei koskaan enää voi kokea sellaista.

Aina ei tarvitse järjestää kallista ja hienoa kimaltelevaa elämystä metropoliin vaan kokemus luonnosta voi riittää. Siksi on tärkeää, että myös luonto on helposti saavutettavissa.





Metsästä mielen hyvinvointia

Satu Turhala, Suomen Mielenterveysseura

Luonnossa mieliala kohenee, ajatukset ja tunteet selkiytyvät ja keskittymiskyky paranee. Jo lyhytkin oleskelu metsässä vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiimme.

Suomen Mielenterveysseurassa on hyödynnetty luonnon elvyttävää vaikutusta muun muassa Hyvän mielen metsäkävelyissä. Kävelyitä on suunnattu ensisijaisesti henkilöille, joilla on vähäisemmät mahdollisuudet luonnossa liikkumiseen ja joille luontoilu ei ole tuttua.

Mielenterveysseuran Hyvän mielen virtuaaliset metsäkävelyt tarjoavat mahdollisuuden pieneen elpymishetkeen esimerkiksi työpäivän lomassa ja tuovat luonnon lähemmäs silloin, kun luontoon pääseminen on vaikeaa. Luonnossa liikkuminen, luontokuvien katsominen ja ikkunasta tai luontovideoilta vehreyden näkeminen huoltavat mieltämme. (www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU).

Mielen hyvinvointia tukee esteettinen, vuorovaikutusta lisäävä, turvallinen ja toimiva, meluton ympäristö. Useat kokevat yhteyden luontoon tärkeäksi. Luonto innostaa liikkumaan. Samalla se rauhoittaa, rentouttaa ja lievittää stressiä.

Luonto tarjoaa mahdollisuuden yhdessä kokemiseen, mutta myös mahdollisuuden omaan rauhaan ja hiljentymiseen. Moni meistä löytääkin mielipaikkansa luonnon helmasta. Erityisesti luonnossa sijaitsevassa mielipaikassa pystymme säätelemään olotilaamme terveyttä edistävään suuntaan.

Millainen on mielipaikkasi?

Etsi sellainen lähiympäristöstäsi ja pysähdy hetkeksi rauhoittumaan ja kuulostelemaan mielialaasi – miltä sinusta tuntuu juuri nyt? Pyri päästämään irti mahdollisista jännityksistä ja huolista, sekä rauhoittamaan hengitystäsi. Anna mielesi ja kehosi rentoutua.

Kun tarvitset rauhaa tai jokin painaa mieltäsi, anna askeltesuunnata kohti sinulle tärkeää ympäristöä, unohda suorittaminen ja lumoudu luonnosta.

Luontolähtöinen mielenterveyskuntoutus, Ville Haanela, ODL

”Luonto rauhoittaa niin psyykkisesti kuin fyysisesti! Voiko siis olla parempaa ympäristöä toteuttaa mielenterveyskuntoutusta? Vaikea ainakaan minun on keksiä ympäristöä jolla on näin kokonaisvaltainen vaikutus. Siispä mennään metsään tekemään se, mikä yleensä tehdään toimistossa tunkkaisessa ilmassa ja ahdistavassa ympäristössä. Vuosien ja useiden retkien aikana olen todennut, että ihminen on vastaanottavampi kuntoutuksen vaikutukselle. Aistit heräävät metsässä toimimaan aivan eri tavalla. Hyvä esimerkki tästä on ympäristön hahmottaminen. Kaupungissa kuljettaessa katsotaan tiukasti eteenpäin, mutta luonnossa pää pyörii kuin pöllöllä. Kuunnellaan pieniäkin ääniä, haistellaan kaikkia hajuja. Keskittyminen paranee koska mieli rauhoittuu. Informaatio on erilaista kuin kaupungissa, informaatio on luonnossa sitä oikeata mitä me tarvitsemme.”

Lue lisää!

• Mielenterveysseuran Ympäristö ja luonto -sivut <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

• Ville Haanelan blogiteksti Masentunut nuori nuotiolla <https://blogi.luonnonvoimaa.fi/2014/12/10/masentunut-nuori-nuotiolla/>



Luonto hyvinvoinnin lähteenä, kokemuksia ulkoilusta ja luonnossa liikkumisesta sähköpyörätuolilla liikkuen Terttu Kukkonen

”Saatuani sähköpyörätuolin käyttöni pystyin jälleen omaehtoiseen ulkoiluun ja liikkumiseen luonnossa tiettyin rajoituksin. Oman hyvinvointini vuoksi olen luvannut itselleni ulkoilla päivittäin. Joskus sää on sellainen, että lupauksen pitäminen vaatii mielikuvitusta. Kaatosateilla ulkoilen sähköparissa istuen omakotitalomme kuistilla. Sähköparin ohjauspaneelihan ei siedä kosteutta kovinkaan paljon. On se kumma; avaruuteen lennetään ja atomi pilkotaan, mutta sähköparin sähköinen järjestelmä vaatii yhä muovipussin tms. viritelmän suojakseen!

Päivittäin pääsen onneksi ulos. Kotoa ajelen luiskaa pitkin kotikuusen sivutse kaartaen suoraan asfaltoidulle pyörätielle kangasmetsikön keskellä. Jatkan kulkuani Oulujoen rantaan. Tunnen näin syksyllä ohrapeltojen tuoksun, kuulen peipon. Näen punarinnan tumman silmän ja kauniit värit pensaikossa. Tunnistan siankärsämön, puna-apilan, kissankellon, pietaryrtin ja monet muut lapsuudestani tutut kasvit. Oulujoen virtaus ja veden väri vaihtuu päivittäin sään ja vuodenajan mukaan. Helteellä tuuli on ihanan viilentävä, paukkupakkasilla purrevan viiltävä. Tunnen liikkuvani reippaasti tai ajelevani polkupyörällä, vaikka ajelenkin sähköparilla.

Nallikariin on kotipihaltamme tasan kymmenen kilometriä. Sähköparini akku kestää lämpimällä säällä tuon edestakaisen matkan hyvin. Pikkupakkasella on tulo-matkalla turvaututtava jo INVA-taksin kyytiin. Nallikariin upeaa rantaa on kunnostettu viime vuosina. Rantaa mukailevat reitit on päällystetty osin asfaltilla, osin

hiekkapäällysteellä, joka on sidottu jollain liimalla kestävän tasaiseksi. Lisäksi reittin rannan puolelle on tehty sementtireunukset. Ne estävät hiekkaa kinostumasta tuulella. Näin me sähköparit, kuin myös pyöräilijät, rulaluistelijat, lastenvaunujen kanssa taivaltajat ja muiden välineiden avulla ja kanssa kulkijat voimme liikkua vaivattomasti meren äärellä.

Käyn ratsastusterapiassa. Luonnossa ratsastaen tunnen metsän tuoksun, näen marjojen kypsymisen, kuulen teeren soitimen ja joutsenten trumpettien soiton kuullaalla taivaalla. Ja taas tunnen liikkuvani itse. Olen vapaa kulkemaan metsässä hevosen selässä. Mieleen tulevat lukuisat sien- ja marjaretket silloin ennen.

Televisiosta tulee nykyään useita, ainutlaatuisia luontodokumentteja. Katselen niitä yksin, yhdessä mieheni tai lastenlasteni kanssa. Opin uutta, saan luontokokemuksia, virkistyn, osallistun. Saan kokemuksen liikkumisesta luonnossa lastenlasteni kanssa kotona istuen.

Luonto merkitsee liikuntavammalaiselle samaa kuin muillekin ihmisille. Mutta, se ei ole meille itsestäänselvyys ja ehkä siksi paljon arvokkaampi kuin terveille vaeltajille. Ilo, valo, aurinko. Sade, tuuli, myrsky. Vastuskyky, D-vitamiinin tuotanto. Karaistuminen. Ruokahalun ja unen parantaminen. Laihduttajalle pois jääkaapin läheisyydestä. Väriä poskiin, virkeyttä mieleen. Rytmitystä päivään. Aivoille happea. Ongelmanratkaisuun oivalluksia. Aistien stimulointia. Ideoita kirjoittamiseen, maalamiseen, runoihin, neuleisiin. Tyhjyyden ja tylsyyden torjuntaa. Sadetta päin näköä, viimaa poskille. Kylmyyttä koipiin, hikeä otsalle.

Kaikkea tätä ja paljon muuta. Luonto antaa meille, sinulle ja minulle.”

4. Viestintä ja ennakkotieto johdattavat luontoon





- Rohkeasti luontoon -hankkeessa kehitettiin luontoon.fi -sivuille uudenlainen reittikuvausmalli, jossa soveltuvuuden kuvaaminen on huomioitu erityisen hyvin.
- Luontoon.fi:n reittikuvausmallia voi hyödyntää vapaasti.
- Hyvä ennakkotieto luontoliikuntakohteesta on osa esteettömyyttä ja saavutettavuutta sekä ulkoilupaikan valintaan merkittävästi vaikuttava tekijä.
- Hyvän kohdekuvauksen ja esimerkiksi valokuvien ja videoiden avulla asiakas voi itse arvioida, soveltuuko kohde hänelle vai ei. Pallopanoramakuvien tai virtuaalisivustojen kautta voi saada luontokokemuksia, vaikka voimat eivät riittäisi kohteelle liikkumiseen.
- Viestintä on tärkeä osa palvelupolkua ”kotiovelta nuotion ääreen”.
- Palvelumuotoilua voidaan hyödyntää luontokohteiden ja viestinnän kehittämisessä.
- Tulevaisuudessa kannattaa monipuolistaa viestinnän mahdollisuuksia kohteiden kuvaamisessa. Asiakkaat ja yhteistyökumppanit kannattaa ottaa mukaan tiedon tuottamiseen, viestinnän toteuttamiseen ja uusien viestintätapojen ideoimiseen. Tiedon saavutettavuus ja helppo omaksuttavuus korostuu tietotulvan täyttämässä yhteiskunnassa.



Harjujärven esteetön reitti, 700 m/suunta



Sulan maan aikaan, kulku-aika 1 h

Vaativuusluokka: vaativa pyörätuolireitti , helppo reitti 

Lähtöpiste: [Harjujärven puolikota](#) (pdf 2642 kt, julkaisut.metsa.fi)

[Harjujärven reittikuvaus](#)

Tutustu uusittuun Leivonmäen reittisivuun. <http://www.luontoon.fi/leivonmaki/reitit>

Luontoon.fi – unohtumaton luontoretki alkaa netistä Minna Koramo ja Katri Suhonen, Metsähallitus

Luontoon.fi-verkkopalvelu tekee sopivan reitin löytämisen helpoksi, halusipa patikoida koko perheen kera lyhyellä eväsretkellä tai vaikka lähteä lintutornille. Retkikohteita ja reittejä löytyy helposti niin aloittelijoille kuin konkareille. Suomen luonto ja puhdas ilma ovat matkailun tärkeimpiä vetovoimatekijöitä ulkomaalaisillekin.

Ytimekkäät reittiesittelyt

Luontoon.fi:ssä esitellään jatkossa entistä selkeämmin Suomen kansallispuistojen retkeilyreitit. Luontoretkeä suunnittelevan on helppo valita, mille reitille hänen kannattaa suunnata ja mitä nähtävää ja koettavaa reitillä on ja millaiset rakenteet reitti tarjoaa. Lisäksi on huomioitu eri vuodenaajat ja tavat liikkua luonnossa. Kuvien ja symbolien runsaammalla käytöllä reitti erot ja palvelut tulevat paremmin esiin. Elämykselliset kuvat houkuttelevat retkeilijöitä lähtemään upeaan luontoon.

Monien kävijöiden näkökulmasta on tärkeää, että kohde on kohtuullisen lähellä omaa asuinseutua tai

matkailukeskuksia. Saavutettavat helpot luontoreitit rohkaisevat kokeilemaan luonnossa liikkumista. Lisäksi Retkikartta.fi:n tarkat kartat auttavat retken suunnittelussa. Luontoon.fi ja Retkikartta.fi toimivat myös mobiililaitteilla.

Meille kaikille

Retkeilijä voi kattavamman reittitiedon avulla itse päättää, soveltuuko reitti hänelle vai ei. Valittavana on eripituisia, vaativuudeltaan erilaisia reittejä, joilla on retkeilyrakenteita monipuolisesti kohderyhmät huomioiden, esimerkiksi tulentekopaikka isommalta ryhmälle tai esteettömien reittien lähellä oleva inva-wc. Nämä luovat olosuhteita ja mahdollisuuksia hyvinvoinnin ja matkailun edistämiseen. Monipuolinen ja virkistävä luonto tulee tutummaksi lyhyelläkin reitillä. Tarjolla on aitoja suomalaisia elämyksiä, jotka pohjautuvat luontoon, perinteisiin ja kulttuuriin.

Omaa suhdettaan luontoon kannattaa ylläpitää ja edistää. Luontoilu edistää terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin. Luontoon.fi - Retkeile ja virkisty upeissa luontokohteissa!

luontoon.fi

Luontoon.fi- ja Retkikartta.fi-palvelujen ylläpidosta vastaa Metsähallituksen luontopalvelut.

Lue lisää!

- Rohkeasti luontoon -hankkeessa yhdessä luontoon.fi-tiimin, Sovelin ja sen jäsenjärjestöjen sekä paikallisyhdistysten kokemusasiantuntijoiden kanssa kehitetty uusi reittikuvausmalli, esimerkkisivustona Leivonmäen kansallispuisto www.luontoon.fi/leivonmaki/reitit
- Pääsivu www.luontoon.fi



Palveluiden tunnettuus vaatii työtä Tupu Sammaljärvi SoveLi

Esteettömät ja helppokulkuiset retkikohteet mahdollistavat kenen hyvänsä pääsyn luontoon. Jotta mahdollisuus muuttuisi toiminnaksi, tarvitaan tietoa, tunnetta ja kannustusta – siis viestintää. Ilman tietoa ei itse asiassa ole mitään palvelua. Ilman tunnetta ei ole vaikuttavaa tietoa. Ilman kannustusta ei ole rohkeutta. Tehokas viestintä tarjoaa tätä kaikkea.

Perusedellytys palvelun toimivuudelle on, että mahdollinen kävijä kiinnostuu luonnosta. Herää halu päästä sinne. Tämä edellytys täyttyy etenkin Suomessa, metsien maassa, useimmiten melko helposti. Tunne tulee luontevasti mukaan. Kukapa unohtaisi kerran kokemansa puiden huminan, metsäpolun pehmeiden tai näkymän tunturin laelta.

Seuraava vaihe onkin jo haastavampi. Kun halu päästä luontoon herää, on etenkin pitkäaikaissairaana tai vammaisen henkilön usein mietittävä, mikä olisi hänelle sopiva luontokohde. Missä metsään, järven rannalle, suolle tai tunturiin pääsee esteettömästi? Tarvitaan tietoa, joka löytyy helposti ja on ymmärrettävää – esteetöntä. Internet tarjoaa käyttökelpoimman väylän ajantasaisen ja tarvittaessa myös interaktiivisen tiedon välittämiseen. Tietoa voidaan päivittää hetkessä, ja tunnetta ja kannustavuutta tarjoavat kuvat, videot ja virtuaalivierailut. Keskeistä on, että kohteesta kertovat sivut löytyvät helposti. Monia mutkia ja linkkejä on syytä välttää, muuten into saattaa hiipua. Verkkosivujen toimivuutta ja palvelevuutta on myös aiheellista aika ajoin testata käyttäjillä.

Rohkeasti luontoon -hanke on tehnyt tärkeää työtä yhdessä Soveltava Liikunta SoveLin ja sen jäseninä olevien kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen kokemusasiantuntijoiden kanssa. Verkossa olevien kohdekuvauksien sisältöjä on muokattu todellisten asiantuntijoiden, esteettömien luontokohteiden käyttäjien, kanssa.

Jotta tieto saisi aikaan toimintaa, tarvitaan etenkin vaikeammin maastoon pääsevien rohkaisemiseksi kannustusta. Kokemusasiantuntijoilta saatiin hankkeen mittaan hyvä vinkki. Kun kohdekuvausten yhteydessä on kuvia esteettömien palveluiden käyttäjistä kohteessa, kasvaa uskallus itsekin lähteä liikkeelle.





Rohkeasti luontoon -hankkeen työpaja, yhteenveto viestinnän suosituksista

työpajan vetäjänä Anne Taulu, Soveli ry

Luontoliikuntakohteiden viestinnän kehittämisessä on tärkeää:

- huomioida kohderyhmät sekä tehdä asiakassegmentointia ja palvelumuotoilua
- varmistaa oikean terminologian käyttö sekä käyttää valittuja termejä johdonmukaisesti ja yhdenmukaisesti koko viestinnässä
- kuvata selkeästi, mitä valituilla termeillä tarkoitetaan
- varmistaa viestinnän selkokieliisyys
- huomioida viestinnän käyttäjälähtöisyys ja kerätä käyttäjäkokemusta kehittämistyön tueksi
- varmistaa, että viestintä on asiantuntevaa erityisesti sisältöasiantuntijuuden osalta
- käyttää useita eri viestintäkanavia samanaikaisesti, jotta viestintä tavoittaa väestöä entistä kattavammin
- lisätä löydettävyyttä yhden kanavan sisältä luomalla viestintään uusia teknisiä ratkaisuita
- tuottaa luontoliikuntakohteiden kuvauksia yhteisöllisesti yhdessä käyttäjien kanssa
- hyödyntää entistä enemmän kuvia ja tarinoita siten, että liikkujat, joiden toimintakyky on erilainen kuin terveen tai vammattoman liikkujan, näkyvät niin kuvissa kuin kuvakulmavalinnoissa.

www.luontoon.fi -verkkopalvelun kehittämistä koskivat kaikki viestinnän kehittämisen osa-alueet, niiden lisäksi on tärkeää:

- huolehtia siitä, että verkkopalveluissa oleva uusi tieto on helposti päivitettävissä ja kaikki samaa asiaa koskeva tieto päivitetään samanaikaisesti
- varmistaa, että verkkopalvelussa oleva tieto on ajantasaista ja oikeaa
- tarjota valmiita karttoja eri kohderyhmille, liikkujan ikä, toimintakyky ja apuvälineiden käyttö huomioiden
- että verkkopalvelua räätälöidään eri käyttäjille
- että verkkopalvelussa käytetään kirjoitetun tekstin lisäksi ääntä sekä elävää kuvamateriaalia (videoklipit, kerrotut käyttäjäkokemukset ym.)
- että toteutetaan aiempaa enemmän ristiin linkityksiä eri verkkopalveluiden välillä
- että verkkopalveluiden markkinoinnissa ja saavutettavuuden lisäämisessä hyödynnetään yhteisökanavia sekä sosiaalista mediaa



5. Yhteistyössä on voimaa

– tukea luonnossa liikkumiseen puolin ja toisin



- Koulutukset, maastokatselmukset, työpajat ja foorumit luontoliikuntakohteilla kokoavat yhteen luontokohteiden ylläpitäjät, asiakkaat, yrittäjät sekä terveysliikunnan ammattilaiset. Hankkeessa luotuja yhteistyömalleja voidaan hyödyntää ja soveltaa sekä valtakunnallisesti että kansainvälisesti.
- Asiantuntijayhteistyö lisää monisuuntaista tiedonjakoa ja osaamisten vaihtoa.
- Kokemuskoulutuksen avulla varmistetaan palveluiden toimivuus ja käyttäjälähtöisyys.
- Yritysten palvelut helpottavat luontoliikunnan järjestämistä luontokohteilla.
- Luontokeskukset opastavat asiakkaat luontoon ja auttavat retkien suunnittelussa.
- Tulevaisuudessa kannattaa tiivistää ja monipuolistaa yhteistyötä eri tahojen välillä. Eri alojen ammattilaisten sekä kohteiden ylläpitäjien ja asiakkaiden verkostoituminen tuo palveluiden kehittämiseen uusia näkökulmia ja varmistaa kysyntälähtöisyyden ja aidon toimivuuden.



Asiakaspalvelu auttaa luontoelämysten suunnittelussa – luontokeskukset ovat retkeilijöitä varten

Ulla Matturi ja Olli-Petteri Help, Metsähallitus

Nykypäivän asiakas suunnittelee luontoretkeä yhä määrätietoisemmin. Elämyksiä haetaan aina lintujen tarkkailusta koskenlaskuun. Yksi asia, joka sitoo elämykset yhteen, on ympärillä oleva luonto. Olennainen osa suojelualueiden palveluja ovat lukuisat luontokeskukset ympäri Suomen. Luontokeskusten monipuoliset näyttelyt, asiakaspalvelun korkea laatu sekä vieraanvaraisuus antavat hyvät eväät retkelle.

Luontokeskus on monen matkailijan ensimmäinen kosketus alueeseen ja tietoa haetaan asiakaspalvelusta. Mitä alueella voi tehdä, mitä reittejä alueella sijaitsee, onko mahdollisuus esteettömään retkeilyyn tai missä lähin vessa sijaitsee, ovat usein retkeilijöiden ensimmäiset kysymykset asiakaspalvelijalta. Asiakaspalvelun rooli luontoelämysten suunnittelussa on merkittävä ja sen avulla matkailija saattaa jopa rohkaistua lähtemään hakemaan uusia haasteita retkelleen.

Luontokeskukset ovat retkeilijöitä varten. Asiakaspalvelun laatu on kehittynyt todella paljon. Luonto-

keskukset tarjoavat myös erityisryhmille elämyksiä. Vaikeakulkuiset maastot, vesistöjen ylitykset tai lahonneet pitkospuut eivät ole esteenä kun tutustutaan luontokeskukseen. Esimerkiksi näköaistinsa menettänyt asiakas voi kokea luontoelämyksen jo luontokeskuksessa vieraillessaan. ”Opastin keväällä näköaistinsa menettäneitä ja heikkonäköisiä asiakkaita Liminganlahden luontokeskuksessa. Linnuista kertovassa näyttelyssä jouduin käyttämään kovasti mielikuvitusta, jotta ryhmä saisi kierroksesta kaiken irti. Kuvailin lintujen luonnetta ja ulkonäköä verraten johonkin tuttuun asiaan, tunnustelimme sulkia ja kuuntelimme lintujen ääniä. Ryhmältä saatu positiivinen palaute lämmittää vieläkin mieltä.”, muistelee Liminganlahden luontokeskuksen hoitaja Ulla Matturi.

”Omassa työssäni saan vastata eniten lintuaiheisiin kysymyksiin, mutta koen olevani moniosaaja. Tehtävääni kuuluu tietää, tuntea ja tutkia retkeilyaluetta ja sen luontoa. Ihan huomaamatta autan asiakasta luontoelämyksen suunnittelussa.”, Liminganlahden luontokeskuksen suunnittelija Olli Help.

Erityistarpeista kertominen helpottaa vierailun suunnittelua/Piia Simi, Metsähallitus

”Yhteydenpito ennen vierailuja luontokeskuksiin ja opastuksiin on tärkeää, jotta vierailut onnistuvat mahdollisimman sujuvasti. Ennakkotieto ryhmien erityistarpeista helpottaa vierailun suunnittelua.”

Lue lisää!

- Liminganlahden luontokeskus
www.luontoon.fi/liminganlahti
- Muut luontokeskukset
www.luontoon.fi/luontokeskukset
- Vinkkejä luontevaan asiakaspalveluun, Jyväskylän kaupunki: http://www.jyvaskyla.fi/vammaiset/vammaisneuvosto/luontevaa_asiakaspalvelua

- Olli-Petteri Helpin blogiteksti lasten ja lapsiperheiden luontoliikunnan edistämisestä <https://blogi.luonnonvoimaa.fi/2015/04/15/yksi-kotka-peittoaa-kymmenen-youtube-videota/>



Yritysten palvelut tukevat luontoharrastuksia

Sari Pulkka, Metsähallitus

Suomessa edellytykset luonnon havainnointiin ja harrastamiseen ovat hyvät. Meillä on laajat jokamiehenoikeudet, joista monissa maissa voi vain haaveilla. Jokamiehenoikeudet oikeuttavat liikkua ja oleskella tilapäisesti ja vahinkoa aiheuttamatta toisen alueella ilman maanomistajan lupaa. Lisäksi suomalainen luonto antaa hyvät mahdollisuudet luontoharrastustoimintaan vaihtuvien vuodenaikojen ja monipuolisen luonnon ansiosta.

Luontoharrastusten kirjo on Suomessa laaja. Osassa harrastustoimintaa yritysten tarjoamat palvelut näyttelevät hyvin merkittävää roolia. Parhaimmillaan saatavilla olevat palvelut mahdollistavat harrastuksen toteutuksen tai ne madaltavat kynnystä kokeilla jotain uutta. Esimerkiksi kanoottiretket ja koskenlaskut tai vaikkapa talvipyöräily hangilla voisivat monelta jäädä kokematta ilman saatavilla olevia, oikeanlaisia välineitä tai opastusta. Näiden lisäksi useimmiten varsinaisen aktiviteetin tai luontoelämyksen taustalla on lukuisia muitakin yrityksiä mm. majoitus- ja ravitsemuspalveluita, jotka ovat tärkeässä roolissa ja omalta osaltaan tukevat harrastustoimintaa.

Nykyään luonnosta haetaan entistä enemmän elämyksiä ja luontoa halutaan havainnoida mahdollisimman helposti ja vaivattomasti. Tähän kysyntään luontomatkailuyritykset ovat vastanneet tarjoamalla muun muassa huollettuja vaelluksia, joita tehdään

ilman painavia rinkkoja ja luonnon kokemiseen voi keskittyä 100 prosenttisesti. Yritysten palvelut ovat huolletuissa vaelluksissa keskeisessä roolissa, sillä yritykset mahdollistavat mm. tavaroiden kuljettamisen seuraavaan yöpymispaikkaan olipa se sitten majatalo tai autiotupa. Vaelluksesta riippuen yrityksiltä voi tilata myös ruokailun paikan päälle tai kokeilla erilaisia luonnontuotteisiin perustuvia hyvinvointihoitoja. Lisäksi huolletut vaellukset tarjoavat turvallisen vaelluskokemuksen aloittelevillekin retkeilijöille, joista on hyvä jatkaa vaatimpiin vaelluksiin.

Aktiivinen viikonloppu luonnossa onnistuu yritysten tuella ja tuo perheet yhteen/Riitta Samstén, Neuroliitto

”Yleensä kun lähdetään suunnittelemaan luontoretkeä, niin katsotaan millaisia yrittäjien palveluita alueella on ja mihin tai keneen voi olla yhteydessä, jos on kysyttävää. Usein mahdollisuuksia löytyy useita, tällöin on hyvä kertoa ryhmän koko, mahdolliset rajoitteet ja mitä halutaan. Vastaaanottavan tahon asenne vaikuttaa jo ensimetreillä retken onnistumiseen. Puolin ja toisin tulee olla avoin ja ilman ennakoasenteita, eli kysyä kun ei tiedä tai ei ymmärrä. Kokemuksesta voi puhua, että järjestetyt retket ja aktiviteetit ovat sujuneet hyvin. Mukana ovat olleet perheet ja läheiset aiheena luonto ja sen ”ihmettely” ei sairaus tai este. Opitaan toisiltamme ja ensi kerralla tiedämme paremmin.”

Lue lisää!

• Luontomatkailuyrittäjistä luontokohteilla <http://www.metsa.fi/luontomatkailun-yritystoiminta>



Koulutuspäivästä eväitä terveyden edistämiseen, palveluiden suunnitteluun ja yhteistyöhön

Riikka Mansikkaviita, Metsähallitus

Testasimme osana Rohkeasti luontoon -hanketta koulutuspäivän toteutusta. Tarve uudenlaisen koulutusmallin kehittämiseen nousi hankkeen aikaisemmista toimenpiteistä.

Koulutusten tavoitteena oli lisätä osaamista luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista, soveltavasta luonnossa liikkumisesta, terveysliikunnasta, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä luonnon merkityksestä pitkäaikaissairaille ja vammaisille luonnossa liikkujille. Kouluttajina päivässä toimivat hankekumppaneiden lisäksi liikunta-, kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen koulutetut kokemuskouluttajat ja terveysliikunnan asiantuntijat. Koulutusten myötä Metsähallituksen henkilöstön, yhteistyöyrittäjien ja kuntien muiden koulutukseen osallistuneiden ymmärrys terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä lisääntyi ja valmiudet yhteistyöhön lisääntyvät. Vastavuoroisesti kokemuskouluttajat ja järjestöjen edustajat saivat mahdollisuuden tutustua osalle ennestään tuntemattomiin luontoliikuntapalveluihin ja keskustella palveluihin liittyvistä toiveista ja tarpeista avoimesti kohteiden ylläpitäjien ja yrittäjien kanssa.

Tiedon ja ymmärryksen lisäämisen lisäksi päivän yhtenä luonnollisena teemana oli edistää yhteistyötä ja alueellisten verkostojen muodostumista asiakkaiden, luontoliikuntakohteiden ylläpitäjien, asiakaspal-

veluhenkilöstön, yhteistyöyrittäjien, liikunta-, kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen sekä terveysliikunnan asiantuntijoiden ja tutkimus- ja koulutusorganisaatioiden välille.

Pilottikoulutukset järjestettiin Seitsemisen kansallispuistossa ja Liminganlahden luontokeskuksessa. Koulutuspäivä muodostui aamun toivotusta maastosuudesta raikkaassa ulkoilmassa ja iltapäivällä syvennyttiin alustuksiin. Tämä malli osoittautui toimivaksi. Ulkona oloon ja palveluihin tutustumiseen haluttiin jättää riittävästi aikaa. Kiireetön keskustelu maastossa osoittautui antoisammaksi kuin kiireellä pidetyt työpajat auditoriossa. Iltapäivän asiantuntija-alustukset syvensivät teemaa entisestään.

Koulutusmalli osoittautui erittäin toimivaksi ja mallia voi soveltaa ja räätälöidä helposti myös muille alueille ja kohteilla tarvelähtöisesti. Koulustoittoa kannattaakin kehittää edelleen ja laajentaa valtakunnalliseksi toimintamalliksi. Tiedusteluja pilottikoulutuksiin osallistumisesta tuli myös testipäiviin kutsuttujen tahojen ulkopuolelta, mikä tulisi huomioida tulevaisuuden koulutuksia suunniteltaessa.

Mihin koulutusta tarvitaan? /Saara Airaksinen, Metsähallitus

”Palveluiden käyttäjät ja tuottajat yhdessä suunnittelemassa palveluita maastossa on itsestään selvän nerokas keino kehittää toimintaa, mutta aivan liian vähän käytetty. Suora palaute erityisryhmän edustajalta ja rehelliset keskustelut antavat kohderyhmän tarpeiden ymmärtämiseen sellaista syvyyttä, jota ei voi kirjoista tai valkokankaalta omaksua. Henkilökohtaiset kontaktit madaltavat kynnyksiä jatkossakin ottaa yhteyttä puolin ja toisin, ratkaista pulmallisia tilanteita yhdessä ja raivata esteitä ihmisen ja luonnon välistä.”

Lue lisää!

- Rohkeasti luontoon -hankkeessa kehitetystä maastokatselmus- ja koulutusmallista
- Maastokatselmusten ja koulutusten myötä laadittu vinkkilista kohteiden ylläpitäjille www.metsa.fi/rohkeastiluontoon



Potilas- ja vammaisjärjestöjen ylläpitämä kokemustoimintamalli

Lauri Honkala, Reumaliitto

Kokemuskouluttajat ja -asiantuntijat ovat tehtävänsä koulutettuja pitkäaikaissairaita, vammaisia tai läheisiä, joka välittävät kokemustietoa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, tai muille kokemustiedon käyttämisestä kiinnostuneille. Kokemustieto syventää ammattilaisten osaamista ja tarjoaa kanavan asiakkaiden tarpeiden entistä parempaan tunnistamiseen. Kokemustoiminta voi olla sairastuneen tai läheisen kokemuksiin perustuvia puheenvuoroja eri näkökulmista. Se voi olla osallistumista sosiaali- ja terveyspalveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin palveluiden käyttäjänä. Kokemustoimintaverkoston jäsenjärjestöjen kokemuskouluttajien ja -asiantuntijoiden taustalla toimii aina oma taustajärjestö, joka järjestää virkistys- ja jatkokoulutusmahdollisuuksia, sekä tukee itse toiminnassa. Kokemustoimijat ovat aina järjestönä valitsemia ja kouluttamia henkilöitä.

Kokemustoimintaverkosto.fi -sivuilla ylläpidetään "kokemustoimijarekisteriä", josta löytyy kaikkien jäsenjärjestöjen kouluttamien ja toimivien kokemustoimijoiden yhteystiedot ja kuvaus itsestään. Kokemustoimijarekisteri on tarkoitettu julkisille organisaatioille ja toimijoille Suomessa. Rekisterin käyttö edellyttää

tunnuksia. Rekisterin kautta tilaajilla on käytössään 36 jäsenjärjestön 600 kokemustoimijan yhteystiedot.

Kokemustoimintaverkoston kuuluu 36 valtakunnallista potilas-, vammais- ja läheisjärjestöä, 17 alueellista ohjausryhmää, sekä lähes 600 koulutettua kokemustoimijaa eri puolilla Suomea. Raha-automaattiyhdistys tukee verkoston toimintaa.

Miten kokemuskoulutus sopi luontoliikunnan kehittämiseen/kokemuskouluttaja Anu Salhoja

"Kokemuskouluttajan käytöstä hyötyvät molemmat osapuolet. Kehitettäessä palvelua on hyvä kuulla asiakkaan toiveita ja arviointia mistä hän hyötyisi. Kokemuskouluttajalta saatu tieto kertoo yhden ihmisen kokemuksen asiasta, mutta kun paikalla on useampi kokemuksestaan kertova henkilö, niin saadaan jo melko kattava kuva kehittämisen kohteena olevasta toiminnasta.

Kokemuskouluttaja hyötyy siitä, että hänen kokemuksensa auttaa kehittämään toimintaa siihen suuntaan josta hän itse ja muut samaa sairautta sairastavat hyötyvät. Tärkeintä kuitenkin on, että kertoessaan oman kokemuksensa kokemuskouluttaja saa tunteen kuulluksi tulemisesta."

Lue lisää!

• Kokemuskoulutuksen verkkosivut ja yhteystiedot www.kokemuskoulutus.fi

Unelmia

”Unelmien luontoretki mielenterveyskuntoutuksessa on perusretki kohteelle, jonne ei ole liian pitkä matka. Mukana on osaava opas, joka kertoo mukavia tarinoita tai tietoa luonnosta. Nuotio on oleellinen osa retkeä, ja sen äärellä voisi olla elämyksellistä ohjelmaa. Lisäksi kalastus olisi mukava aktiviteetti. Eri kasvien tuoksut tuovat mieleen muistoja ja voisimme tehdä kohteella myös ympäristötaidetta. Maasto voisi olla vaihtelevaa, muttei liian koskematonta, vähintään kuitenkin pitäisi olla luonnonsuojelualue. Kuljettava reitti voisi olla 2 km ja aika elokuun alku.”

”Haaveilen luontoratsastuksesta päivän retkenä. Siihen tarvitsen talluttajan ja avustajan, nuotion virittäjän ja kahvikeittäjän. Kauniin ilman ja sopivan säyseän hevosen. Haaveilla aina voi.”



Rohkeasti luontoon -hankkeen työpaja, yhteenveto yhteistyön suosituksista työpajan vetäjänä Anne Taulu, Soveli ry

Luontoliikuntakohteita kehitettäessä yhteistyön näkökulmasta on tärkeää, että:

- kaikilla luontoliikuntakohteiden kehittäjillä on yhteinen visio
- saadaan kuuluviin useiden eri toimijatahojen ja liikkujien ääntä
- luodaan saumattomia palveluketjuja, hyödynnetään kumppaneiden osaamista sekä huomioidaan käyttäjien toimintakyky ja siihen liittyvät vaatimukset

- päästään kehittämistyössä suunnittelusta toteutukseen ja jalkaudutaan luontoliikuntakohteisiin yhdessä niiden liikkujien kanssa, joiden toimintakyky on erilainen kuin terveen tai vammattoman liikkujan
- tietoa ja osaamista jaetaan avoimesti ja ajantasaisesti
- yhteistyön tekemiseen varataan resursseja
- tunnistetaan olemassa olevat ja keskenään erilaiset tarpeet
- luontoliikuntakohteiden kehittämisessä vastataan aitoon kysyntään
- vaikuttamistyötä tehdään yhdessä
- otetaan käyttöön uudet formaatit, joilla saadaan käyttäjäkokemuksia sekä lisätään palvelujen käyttöä hyödyntämällä mm.: ”mystery shopping”-menetelmää ja luomalla erilaisia ”tapahtumaformaatteja”

