

Polku luontoon

Liikuttava luonto, luontoliikunnan suunnittelutyökalu
Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen





Luontoliikunnan suunnittelutyökalu *Liikuttava luonto*, Metsähallitus, Vantaa, 2019

Toteutettu osana yhdenvertaisen luontoliikunnan kehittämistoimintaa Metsähallituksen koordinoimassa Polku luontoon-hankkeessa 2017—2019, jossa pääyhteistyökumppanina toimi Soveltava Liikunta SoveLi ry (www.soveli.fi).

Mukana julkaisun toteutuksessa, hankkeen ohjauksessa ja asiantuntijatyössä hankkeen ohjausryhmä:
Virpi Mäkinen ja Tommi Yläkangas, SoveLi ry
Kati Rantonen, Mielenterveyden Keskusliitto ry
Riitta Samstén, Neuroliitto ry
Tanja Onatsu, KKI-ohjelma
Matti Tapaninen ja Riikka Mansikkaviita, Metsähallitus Luontopalvelut
www.metsa.fi/polkuuontoon

Julkaisun toimitus ja kokoaminen: Metsähallitus/Riikka Mansikkaviita
Julkaisun taitto: Metsähallitus/Sirke Seppänen
Kannen ja takakannen kuvat: Metsähallitus/Tuuli Turunen

www.metsa.fi- www.luontoon.fi- www.retkikartta.fi- www.eräluvut.fi

Opetus- ja
kulttuuriministeriö

Hanke sai avustusta opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan
valtakunnallisista kehittämisavustuksista vuosina 2017—2019.

Luontoliikunnan suunnittelutyökalu

Liikuttava luonto -suunnittelutyökalun lähtökohdanna on ollut kehittää liikunnan suunnittelua, edistää mielekästä ja motivoivaa liikettä luonnossa ja luoda uusia tapoja suunnitella luontoliikuntaa jokaisen liikkujan omat lähtökohdat ja mielenkiinnonkohteet huomioiden.

Työkalu on toteutettu osana yhdenvertaisen luontoliikunnan kehittämistoimintaa Metsähallituksen Polku luontoon -hankkeessa, jossa pääyhteistyökumppanina toimi valtakunnallinen liikuntajärjestö ja soveltavan liikunnan asiantuntijaorganisaatio Soveltava Liikunta SoveLi ry. Hanke sai avustusta opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisista kehittämisavustuksista.

Työkalun tavoitteena on auttaa liikkujia jäsentämään konkreettisella ja helpolla tavalla erilaisia luontoliikunnan motiiveja, aktiviteetteja ja hyvinvointivaikutuksia, sekä mieluisia luontoliikunnan ympäristöjä. Luonnollinen osa työkalua on edistää yhdenvertaisuuden toteutumista ja erilaisten liikkujien tarpeiden ja toiveiden huomioimista luontoliikunnan suunnittelussa.

On arvioitu, että Suomessa on noin miljoona liikkumisen soveltamista joko tilapäisesti tai jatkuvasti tarvitsevaa liikkujaa. Vamma, sairaus tai alentunut toimintakyky voivat olla este tai rajoite liikkumiselle arjessa tai liikunnan omatoimiselle tai ohjattulle harrastamiselle (www.soveli.fi).

Metsähallituksen kävijätutkimusten (2013–2017) mukaan suosituimpia motiiveja lähteä luontoon ovat useimmiten maisemat, luonnon kokeminen, poissaolo melusta ja saasteista, psyykinen hyvinvointi ja rentoutuminen. Kävijätutkimuksia toteutetaan Metsähallituksen suosituimmilla suojelualueilla ja muilla retkikohteilla, kuten kansallispuistoissa, retkeilyalueilla sekä historiakohteilla. Mieluisimpia aktiviteetteja kävijätutkimusten mukaan olivat muun muassa kävely ja retkeily eli muodoissa, maastohiihto, luonnon tarkkailu ja kulttuuriperintöön tutustuminen. Polku luontoon -kehittämistoinnassa yhdenvertaisena luonnossa liikkumisen muotoina nousivat esiin muun muassa melonta ja pyöräily. Kävijätutkimuksissa kysytyjä motiiveja ja aktiviteetteja on koottu tämän työkalun materiaaleihin. Niiden avulla voit ideoida liikuntaa niin lähiluontoon kuin kansallispuistoretkiinkin.

Vaikka aktiviteetit luonnossa ovat usein hyvinkin liikunnallisia, ei liikunta itsessään liikkumisen motiivina ole välttämättä kaikille liikkujille erityisen tärkeä. Tämä huomio kävi ilmi niin kehittämistoiminnan Polku luontoon -tilaisuuksissa kuin kävijätutkimuksissakin. Luontoliikunnalla voikin olla merkittävää roolia terveysliikunnan edistämisessä juuri liikkumaan kannustavien motiivien kirjon, ja toisaalta monipuolisten luontoaktiviteettien myötä. Apuvälineiden ja varusteiden kehitys sekä yhdenvertaisuuden entistä luontevammin huomioiva luontoliikunnan olosuhdetyö voivat myös osaltaan luoda tulevaisuudessa yhä monipuolisempia mahdollisuuksia liikkua luonnossa ja nauttia luontoelämyksistä.

Suunnittelutyökalun materiaalit

Suunnittelutyökalu on vapaasti käytettävissä ja sovellettavissa luontoliikunnan suunnitteluun ei-kaupallisessa toiminnassa. Tämän dokumentin materiaaleja käytettäessä logot ja kuvaajatiedot tulee kuitenkin säilyttää näkyvillä. Voit hyödyntää työkalua esimerkkinä myös oman materiaalin laa-
timiselle.

Suunnittelutyökalu on suunnattu yhtä lailla ammat-
tilaisille, kuin esimerkiksi järjestöjen ja yhdistysten
luontoliikunnan suunnitteluun. Toki tätä työkalua
voivat hyödyntää myös omatoimiset liikkujat.



Työkalu sisältää seuraavat materiaalit:

- 1. Motiivikortti** (sivu 7) Esimerkkien avulla voitte selvittää, mikä ketäkin innostaa liikkeelle luon-
toon.
- 2. Aktiviteettikortti** (sivu 8). Esimerkkien avulla
voitte ideoida erilaisia aktiviteetteja luonnossa.
- 3. Hyvinvointikortti** (sivu 9) Hyvinvointikortin
avulla voitte pohtia, millaisia terveys- ja hyvin-
vointivaikutuksia luontokokemuksella ja -liikun-
nalla erityisesti tavoitellaan.
- 4. Luontokuvat** (sivut 10–13) Luontokuvien avulla
voitte kartoittaa erityisesti mieluisia luonto- ja
liikkumisympäristöjä sekä niihin liittyviä mah-
dollisia tarpeita ja toiveita (esim. esteettömyys,
reitien helppokulkuisuus, maisemien kokeminen,
rauhallisuus). Toisaalta kuvien avulla voi poh-
tia edellä mainittuja motiiveja, aktiviteetteja ja
hyvinvointivaikutuksiakin, miksei luontoliikun-
taan liittyviä merkityksiä laajemminkin.

Suunnittelutyökalun käyttö

Vaihe 1.

Tarkoituksena on, että materiaali jaetaan ideointiin ja suunnitteluun osallistuville, jolloin suunnitteluun osallistuvat voivat kuvailla materiaalin avulla mieluista luontoliikuntaa motiivien, aktiviteettien, hyvinvointivaikutusten ja liikkumisen ympäristöjen näkökulmasta sekä visualisoida ideoita ja ajatuksia erilaisten kuvien kautta.

Materiaalin jaon voi tehdä usealla tavalla, alla on kolme esimerkkiä:

- Voit tulostaa kuvat ja kortit ja leikata ne siisteiksi suunnittelukorteiksi. Levittäkää materiaalit esimerkiksi pöytätasolle kaikkien yhtäaikaisesti tutustuttavaksi ja selattavaksi. Jos kortit tulostaa säänkestävälle paperille tai esimerkiksi laminoi, ne kestävät paremmin ja suunnittelutyö on helpompaa myös ulkona.
- Voit tulostaa tämän julkaisun kokonaisuudessaan jokaiselle, ja jokainen voi ideoinnin aikana selata omaa materiaalia.
- Voitte selata materiaalia näyttöpäätteellä tai mobiililaitteella.

Vaihe 2.

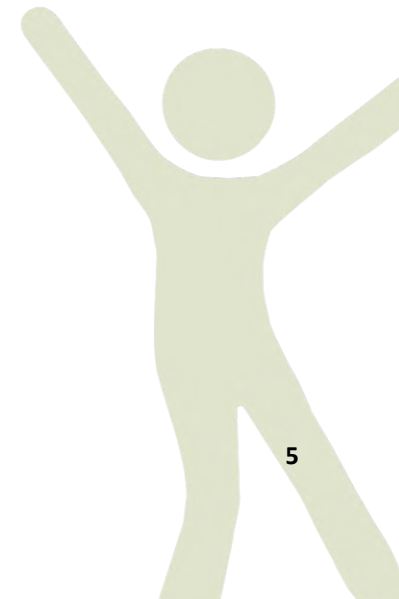
Ideoidaan motiivi-, aktiviteetti- ja hyvinvointikorttien sekä luontokuvien avulla itselle, omalle yhteisölle tai ryhmälle mielekästä luontoliikuntaa joko yksin tai yhdessä. Esitellään havainnot muille.

Vaihe 3.

Kirjataan luontoliikuntatoiveet ja ideat muistiin ja jäsenellään ne erilaisten luonto- ja liikuntahetkien tai tapahtumien suunnitelmaksi, tai esimerkiksi pidemmälle aikavälille toteutettavan liikuntasuunnitelman rungoksi.

Vaihe 4.

Toteutetaan suunnitelmat ja lähdetään liikkelle luontoon!



Vinkki!

Tämän työkalun lisäksi voit halutessasi hyödyntää myös Polku luontoon -hankkeessa laadittua Palvelupolku luontoon-suunnittelutyökalua, jonka avulla voit kuvata tarkemmin kontakti-pisteiden avulla erilaisia vaiheita ja huomioitavia asioita ennen, aikana ja jälkeen luontoliikunnan. Palvelupolku luontoon -työkalu on julkaistu Metsähallituksen julkaisusivustolla julkaisut.metsa.fi.

Linkkejä, vinkkejä ja jaettuja kokemuksia löydät myös kehittämistyön kahdesta julkaisusta: Rohkeasti luontoon (2016) ja Polku luontoon (2019). Viimeisin on Polku luontoon-hankkeen tuloksia ja luontoliikunnan suunnittelun tueksi koottua yleis-tietoa kokoava loppujulkaisu.

Suunnittelutyökalujen ja julkaisujen viimeisimmän ja päivitetyn version löydät aina Metsähallituksen sivustolta julkaisut.metsa.fi. Mikäli haluat antaa palautetta suunnittelutyökalusta Metsähallituksen Luontopalveluille, voit olla yhteydessä erikoissuunnittelija Matti Tapaniseen sähköpostitse osoitteeseen matti.tapaninen@metsa.fi.

Mukavia suunnittelu- ja luontohetkiä!



Esimerkkejä virkistysmotiiveista luonnossa

(Metsähallituksen kävijätutkimukset)

- maisemat
- luonnon kokeminen
- rentoutuminen
- poissa melusta ja saasteista
- henkinen hyvinvointi
- yhdessäolo oman seurueen kanssa
- alueeseen tutustuminen
- kuntoilu
- luonnosta oppiminen
- kulttuuriperintöön tutustuminen
- aikaisemmat muistot
- mahdollisuus olla itsekseen
- omien taitojen kehittäminen
- yöpyminen alueella
- jännityksen kokeminen
- tutustuminen uusiin ihmisiin
- opastettu retki
- muu, mikä?

Esimerkkejä erilaisista aktiviteeteista luonnossa

(Metsähallituksen kävijätutkimukset)

- retkeily
- luonnon tarkkailu (esim. linnut)
- pyöräily, maastopyöräily
- hiihto
- lenkkeily
- marjastus, sienestys
- metsästys
- kalastus
- suunnistus
- valokuvaus
- polkujuoksu
- laskettelu
- geokätköily
- uinti
- vaellus
- retkiluistelu
- ratsastus
- veneily, purjehdus
- melonta, soutu
- muu, mikä?

Esimerkkejä erilaisista luontoliikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksista

(www.luontoon.fi/hyvinvointialuonnosta, www.metsa.fi/luonto-ja-terveys)

Luonto vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin tutkitusti ainakin kolmen väylän kautta:

- Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa: Luonto houkuttelee liikkumaan. Liikumme luonnossa huomaamattamme reippaammin kuin sisätiloissa, vaikka liikunta tuntuu kevyemmältä. Ympäröivän luonnon hyvinvointivaikutukset yhdistettyinä liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin.
- Luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä: Keskittymiskyky paranee, ja syke ja verenpaine voivat madaltua.
- Luonnossa liikkuminen edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä: Suhtaudumme myönteisimmin muihin ihmisiin, ja mielialamme kohenee hyvin nopeasti.



METSÄKURJENPOLVI. KUVA: METSÄHALLITUS/MAIJA MIKKOLA



RAASEPORI. KUVA: METSÄHALLITUS/AINO VON BOEHM



KOVERON TORPPA, SEITSEMINEEN. KUVA: METSÄHALLITUS/RIIKKA MANSIKKAVIITA



PUNKAHARJU. KUVA: PETRI JAUHAINEN



LEIVONMÄKI. KUVA: TOUHO HÄKKINEN/RETKEILYKS



HOSSA. KUVA: METSÄHALLITUS/SAŠA DOLINŠEK



SALAMAJÄRVI. KUVA: METSÄHALLITUS/MAIJA MIKKOLA



KAUHANEVA-POHJANKANGAS. KUVA: METSÄHALLITUS/RIIKKA MANSIKKAVIITA



ETELÄ-KONNEVESI. KUVA: JANITA JUVAKKA



SYÖTE. KUVA: METSÄHALLITUS/SAARA AIRAKSINEN



SYÖTE. KUVA: METSÄHALLITUS/SINI SALMIRINNE



HOSSA. KUVA: METSÄHALLITUS/TUULI TURUNEN



NUOTIOKAHVIT. KUVA: METSÄHALLITUS/TUULI TURUNEN



MALJA MEILLE. KUVA: VASTAVALO / JARI HINDSTRÖM

Polku luontoon



METSÄHALLITUS



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY