

Polku luontoon!

Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Luontoliikkujien poluilla.

*“Luonnosta löytyy uusia hienoja juttuja ja pilkahduksia jokaiseen päivään.
Mitä enemmän luonnossa viettää aikaa, sitä ihmeellisempiä asioita kokee.
Kokemukset myös kannustavat liikkeelle yhä uudestaan.”*



METSÄHALLITUS



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY



HUUHKAJAN HUHUILUSTA HALTIN HUIPUTUKSEEN

MS-tautiin sairastuminen muutti Kimmo Mäkirannan elämän seitsemän vuotta sitten. Monen sattuman kautta muuttui myös suhde ympäröivään luontoon.

- Ennen sairastumista en ajatellut luontoa ja siellä liikkumista mitenkään erityisesti. Luontosuhde oli rakentunut lapsena maalla leikeissä, mutta pidin luontoa oikeastaan itsestään selvänä. Luontoon pääsyn arvostaminen tuli vasta sairauden jälkeen.

Eräänä iltana vuonna 2012 metsästä kantautunut huuhkajan huhuilu muutti kuitenkin paljon.

- Luontoon lähtö alkoi oikeastaan siitä, kun häpesin sairastuttuani muuttunutta kävelyäni, joten lähdin liikkeelle iltaisin pimeään tullen. Eräänä iltana kuulin metsästä huuhkajan huhuilua. Jo isoäitini oli pelotellut minua huuhkajasta, ja lintua on pidetty jopa huonon onnen tuojana. Minulle kokemus oli kuitenkin käänteentekevä, positiiviseen suuntaan.

Valokuvaamisesta innostunut Kimmo kiinnostui huuhkajasta niin paljon, että päätti kuvata kyseisen linnun. Samalla alkoivat aktiivinen liikunta luonnossa ja lintuharrastus.

- Meni vuosi, ennen kuin sain sen valokuvaan. Valokuvaamisesta alkoi kuitenkin päättäväisyys, rohkaistuminen ja itsenäistymisen tunne liikkeelle lähdessä. Kuljin huuhkajan perässä pitkin metsiä, vaikka minulla oli haasteita liikkumisessa. Valokuvaamisesta alkoi mystinen onni ja uudenlainen suhde luontoon ja siellä liikkumiseen. Myöhemmin olen päässyt jopa mukaan rengastamaan lintuja.

Hyvä olo ja luontoelämykset motivoivat liikkeelle

Luonto on Kimmon tärkein liikkumisympäristö, jossa hän liikkuu lähes päivittäin. Tärkeitä syitä liikkumiseen ovat terveyden ja toimintakyvyn ylläpito sekä sairaudesta irti pääseminen. Kamera on aina mukana.

- Tutkimustenkin mukaan luonnossa sykkeet laskevat ja stressi poistuu. Huomasin, että luonnossa en kiinnittänyt huomiota omiin kipuihin tai huonoon vointiin, vaan seurasin lintuja ja muita eläimiä. Aluksi kävelin sauvojen kanssa. Pikkuhiljaa kävelyni parani ja lihaskipu väheni. Liikkuminen luonnossa oli itseään ruokkiva juttu. Ihan kuin vahingossa kiinnostus päästä aina vain syvemmälle metsään kasvoi.

Huuhkajan ja Kimmon välille syntyi aikaa myöten side. He oppivat tunnistamaan toisensa ja toistensa liikkeet. Onpa Kimmo eräänä päivänä huomannut seisovansa metsässä myös ilvesemon ja pennun välissä.

- Ilvesemo yritti houkutella minua mukaansa, kun koki tilanteen uhkaavana pennulle. Luonnosta löytyy uusia hienoita juttuja ja pilkahduksia jokaiseen päivään. Mitä enemmän luonnossa viettää aikaa, sitä ihmeellisempiä asioita kokee. Kokemukset myös kannustavat liikkeelle yhä uudestaan.

Haave Haltin valloituksesta

Viime syksynä toteutui yksi luontoon ja itsensä voittamiseen liittyvä haave, Haltin huiputus.

- Ajatus Haltin valloituksesta sai alkunsa vuonna 2015 operaatio MS Saanasta, kun kuljimme muutaman muun potilaan kanssa omin jaloin yli kilometrin korkeuteen Saanatunturin päälle. Viime vuonna minulla oli sairaudessa pahenemisvaihe. Sairaalassa mietin, että jos tästä nousen ja kunto kohoaa, aloitan Haltin vaelluksen suunnittelun.

Karussa Lapissa miljoona askelta -projekti huipentui vuoden 2018 elokuussa, kun neljä MS-tautia sairastavaa vaeltajaa saavuttivat Suomen korkeimman kohdan Haltitunturilla. Kimmo on 182 661 Haltin valloittaja. Helpolla huiputus ei kuitenkaan tullut. Se vaati kuukausien valmistautumisen ja lopussa 115 km vaellusta Kilpisjärveltä rinkka selässä Haltille ja takaisin.

- Karu luonto mahdollisti sen, että irtauduimme tavallaan ulkomaailmasta. Vaellus oli sekä fyysinen, että psyykinen testi. Minulla oli halu näyttää ja kokeilla, mihin pystyn.

Kimmo edustaa potilaita Neuroliiton liikunnan neuvottelukunnassa. Hän muistuttaa jokaisen omien kokemusten, motivaatioiden ja voimavarojen tärkeydestä liikuntaan liittyvien tavoitteiden ja toiveiden asettamisessa.

- Liikkeelle lähteminen olisi lähettävä aina liikkujasta itsestään. Kannattaa miettiä pieniä yksittäisiä haaveita, joita lähteä toteuttamaan. Upeat luontoelämykset syntyvät usein pienistä asioista. Se, että pääsee avustettuna laavulle, tulistelemaan ja paistamaan makkaraa, on monelle todella iso juttu.

Polku luontoon

Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen

Julkaisu on osa yhdenvertaisen luontoliikunnan kehittämistoimintaa Metsähallituksen koordinoimassa Polku luontoon -hankkeessa, jossa pääyhteistyökumppanina toimi Soveltava Liikunta SoveLi ry. Julkaisu on toteutettu tiiviissä yhteistyössä SoveLi ry:n asiantuntijapalveluiden Virpi Mäkisen kanssa.

Mukana hankkeen ohjauksessa ja asiantuntijatyössä on ollut 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.

Julkaisun toimitus ja kokoaminen: Metsähallitus/Riikka Mansikkaviita

Julkaisun taitto: Metsähallitus/Mari Linnell

Kannen sitaatti: Kimmo Mäkiranta, haastattelu prologissa s.3

Kannen kuva: Marko Haapalehto, aamu Kolin kansallispuistossa

Julkaisun yhteystiedot: Metsähallitus Luontopalvelut,
erikoissuunnittelija Matti Tapaninen, matti.tapaninen(at)metsa.fi

ISBN 978-952-295-241-7

Riikka Mansikkaviita (toim.), Polku luontoon! Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Luontoliikkujien poluilla. 44 s. Metsähallitus, Vantaa, 2019.

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

Opetus- ja
kulttuuriministeriö

Sisällysluettelo

1. Polku luontoon	6
1.1. Kehittämistyöllä edistettiin soveltavaa luontoliikuntaa	7
1.2. Polku luontoon -hankkeen eteneminen ja tilaisuudet	8
1.3. Opit ja kokemukset	10
1.4. Polku luontoon -hanke faktalaatikko	10
1.5. Metsähallitus luontopalvelut	11
2. SoveLi ry ja näkökulmia soveltavan luontoliikunnan edistämiseen	12
Näkökulma: Pieniä liikuntatekoja	18
Näkökulma: Luonnonsuojelualueet terveyden edistämisen näkökulmasta	19
3. Luontoon lähdön suunnittelu	20
3.1. Esimerkkejä luontoliikunnan ennakkotiedosta Suomessa	21
3.2. Esteettömyys, saavutettavuus ja soveltavuuden arviointi korostuivat	22
3.3. Kohdekuvauksen elementtejä	22
3.4. Esittelyssä Polku luontoon luontoliikunnan suunnittelutyökalu	24
Näkökulma: Arjen ymmärtämistä ja moniammatillisuutta soveltavan luontoliikunnan edistämiseen	25
4. Luontoliikunnan olosuhteet	26
4.1. Lähiluonnosta kansallispuistoihin	27
4.2. Esteettömyys ja yhdenvertaisuus korostuvat olosuhdetyössä	27
Näkökulma: Luontoympäristöt liikunta-aktiivisuuden edistäjinä	28
Näkökulma: Esteettömyys luontoliikunnassa	29
4.3. Näkökulmia soveltavan luontoliikunnan olosuhdetyöhön	30
4.4. Moniammatillinen ja poikkisektorinen yhteistyö	30
5. Luontoliikunta	32
5.1. Hyvinvointivaikutukset syntyvät eri tavoin	33
5.2. Luontoliikunta-aktiviteetit	34
5.3. Motiivit ja luontoliikunnan edistäminen	35
Näkökulma: Luontoon johtavien polkujen aatehistorialliset ja kulttuuriset taustat	36
Näkökulma: Luontoliikunta liikkujan polulla	37
5.4. Liikuttava luonto -suunnittelutyökalu	38
5.5. Linkejä ja vinkkejä luontoliikunnan suunnittelun tueksi	39

1. Polku luontoon

Luonto on monelle suomalaiselle tärkeä ja merkityksellinen liikkumisympäristö. Luonnossa liikkuminen, virkistyminen ja rauhoittuminen ovat tärkeä osa kulttuuriamme ja hyvinvointiamme. Luonnossa liikkumiseen ja luonnosta nauttimiseen tulisikin olla mahdollisimman yhdenvertaiset mahdollisuudet.



1.1. Kehittämistyöllä edistettiin soveltavaa luontoliikuntaa

Polku luontoon -hankkeessa kehitettiin ja edistettiin soveltavaa luontoliikuntaa Metsähallituksen Luontopalvelujen ja Soveltava Liikunta SoveLi ry:n yhteistyönä. Kehittämistoiminnan pitkän aikavälin tavoitteiksi määriteltiin terveyttä ja hyvinvointia edistävän luontoliikunnan lisääminen, ainutlaatuisten luontohetkien ja -retkien mahdollistaminen kaikille, luonteva yhdenvertaisuuden edistäminen luontoliikunnan palveluissa sekä entistä laajempi ymmärrys luonnon ja luonnossa liikkumisen merkityksistä erilaisille luonnossa liikkujille.

Luontoliikunta määriteltiin kehittämistoiminnassa varsin laajasti. Luontoliikuntaa voivat olla erilaiset luontoaktiviteetit ja -harrastukset kalastuksesta polkujuoksuun ja lintujen tarkkailusta luontopolulla kelaamiseen. Luontoliikunnan käsitteen voi rinnastaa esimerkiksi ulkoiluun, luonnon virkistyskäyttöön ja luonnossa liikkumiseen. Olennaista on, että toiminta tapahtuu luontoympäristössä.

Kehittämistyön kohderyhmänä olivat sekä apuvälineellä liikkuvat, että liikkujat, joiden vamma tai sairaus ei näy päällepäin. Tärkeä kohderyhmä hankkeessa olivat myös terveyden edistämisen ammattilaiset ja asiantuntijat sekä luontoliikuntaa edistävät julkiset toimijat, järjestöt paikallisyhdistyksineen sekä yritykset. Noin miljoona suomalaista tarvitsee liikunnan soveltamista joko jatkuvasti tai tilapäisesti. Vamma tai sairaus voi vaikuttaa merkittävästi liikkumisen mahdollisuuksiin ja esimerkiksi perheiden ja yhteisöjen yhteisiin harrastuksiin.

Polku luontoon -hankkeen päätavoitteina oli selvittää erilaisia polkuja luontoon soveltavan liikunnan näkökulmasta, kuvata eri toimijoiden rooleja luontoliikunnan mahdollistamisessa ja lisäämisessä sekä tunnistaa luontoliikuntaa rajoittavia ja luontoliikuntaan kannustavia tekijöitä. Tärkeä tavoite oli myös luoda entistä laajempia soveltavan luontoliikunnan verkostoja.



1.2. Polku luontoon -hankkeen eteneminen ja tilaisuudet

Hankkeen päätoimenpiteitä olivat kaikille avoimien Polku luontoon -tilaisuuksien järjestäminen eri puolilla Suomea erilaisilla painotuksilla ja teemoilla. Tilaisuuksien myötä rakentuivat myös uudenlaiset luontoliikunnan suunnittelutyökalut ja muotoutui käsitys soveltavan luontoliikunnan polusta. Palvelumuotoilupäivät järjestettiin Jyväskylässä, Limingassa, Punkaharjulla ja Kaarinassa. Lisäksi hanke osallistui SoveLin koordinoimien valtakunnallisten soveltavan liikunnan foorumeiden järjestämiseen Suomen Luontokeskus Haltiassa Espoossa ja Pyhätunturilla Pelkosenniemellä.

Kehittämistyöhön osallistavat, sekä oppeja ja kokemuksia jakaneet Polku luontoon -päivät olivat kaikille avoimia ja suunnattu erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sekä liikunnan ammattilaisille ja asiantuntijoille, luontoliikuntapaikkojen ylläpitäjille ja palveluiden tuottajille sekä muille luontoliikunnasta kiinnostuneille toimijoil-

le. Monipuoliset asiantuntija-alustukset johdattelivat tilaisuuksissa palvelumuotoilutuokioihin, joissa työstettiin yhdessä soveltavan luontoliikunnan kehittämisteemoja. Polku luontoon -päiviin ja valtakunnallisiin foorumeihin osallistui yhteensä noin 200 osallistujaa.

Ennen Polku luontoon -päiviä järjestettiin myös kokemusasiantuntijoille suunnatut, kehittämistyöhön osallistavat, iltatilaisuudet, jossa eri teemoihin oli mahdollista pureutua vielä tarkemmin asiakasnäkökulmasta. Kohderyhmänä tilaisuuksissa olivat luontoliikunnan kehittämisestä kiinnostuneet kokemustoimintaverkoston jäsenjärjestöjen kouluttamat kokemustoimijat ja -asiantuntijat sekä liikunta-, kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen ja paikallisyhdistysten edustajat, joilla oli aikaisempaa kokemusta luontoliikunnasta ja palveluiden arvioinnista. Osallistujia kaikissa tilaisuuksissa oli yhteensä kymmeniä asiantuntijoita.

Lämmin kiitos kaikille hankkeen kehittämistyöhön osallistuneille.



Kuva: Erkki Ollila

Kehittämistyön eteneminen sekä Polku - luontoon palvelupolku ja palvelumuotoilu-tilaisuudet kehittämistyössä.



2017	2018			2019
Kehittämistyön aloitus, teemaan syventyminen ja suunnittelu. Toiveiden ja tarpeiden selvitys.	Palvelupolun mallintaminen ja Polku luontoon -tilaisuudet eri teemoilla.			Tulosten työstö, julkaisu ja jakaminen.
	verkkopalvelut, viestintä ja etukäteistieto	yhteistyö, palvelut, aktiviteetit, olosuhteet	terveys- ja hyvinvointivaikutukset	
SoveLin koordinoima valtakunnallinen soveltavan luontoliikunnan verkostotapaaminen Nuukio, Haltia 15.9.	Polku luontoon -päivä Jyväskylä 19.4. kokemusasiantuntijat 11.4. Jyväskylä Polku luontoon -päivä Liminganlahti 25.4. kokemusasiantuntijat 23.4. Oulu ja 24.4. Liminganlahti	Polku luontoon -päivä Punkaharju 9.5. kokemusasiantuntijat Savonlinna 12.2. SoveLin koordinoima seutufoorumi/soveltavan luontoliikunnan verkostotapaaminen Pyhätunturi 13.-14.6./yhteistyössä Polku luontoon ja Metsähallitus Luontopalvelut kokemusasiantuntijat 12.2. Rovaniemi	Polku luontoon -päivä Kaarina Kuusisto 29.8 kokemusasiantuntijat 23.8.Turku	<ul style="list-style-type: none"> ● Opit ja kokemukset ● Palvelupolun mallinnus ja suunnittelutyökalut ● Polku luontoon - julkaisu
jatkuva: perehtyminen kehitettävään toimintaan, luontoliikunnan poikkisektorinen edistäminen, hankkeesta ja sen opeista ja tuloksista viestiminen, kehittämistyöhön liittyvä yhteistyö, suunnittelutyö, tulosten analysointi				
<ul style="list-style-type: none"> ● ensimmäinen valtakunnallinen soveltavan luontoliikunnan verkostotapaaminen/verkoston koordinointi SoveLi ry ● yhteistyössä Polku luontoon - kehittämistyö 	<ul style="list-style-type: none"> ● soveltavan luontoliikunnan edistäminen ● luonnon ja luonnossa liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutusten sekä merkitysten ymmärtäminen ● palvelumuotoilu, osallistava suunnittelu, asiantuntija-alustukset ● palvelupolun määrittäminen, suunnittelutyökalujen mallinnus ● oppien ja kokemusten jakaminen ● poikkisektorinen yhteistyö ja verkostot ● ymmärryksen lisääminen 			<ul style="list-style-type: none"> ● tulosten työstö ja jakaminen ● luontoliikunnan lisääminen pitkällä aikavälillä <p>Soveltavan luontoliikunnan edistäminen, yhteistyö, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä liikunnallisen elämäntavan tukeminen jatkuvat -></p>



Kuva: Saara Lavi

1.3. Opit ja kokemukset

Kehittämistoiminnan keskeisimmät opit ja kokemukset on koottu tähän julkaisuun, jossa syvennytään luontoliikuntaan neljässä eri osiossa. Virpi Mäkisen laatima *Näkökulmia soveltavan luontoliikunnan kehittämiseen* -osio johdattelee lukijan soveltavaan luontoliikuntaan ja ajankohtaiseen kehittämistyöhön. Osioissa *Luontoon lähden suunnittelu*, *Luontoliikunnan olosuhteet* ja *Luontoliikunta* pureudutaan tarkemmin Polku luontoon -hankkeen oppeihin ja kokemuksiin. Eri osioiden teemat ovat nousseet esiin keskeisinä näkökulmina selvitettävissä luontoliikkujien erilaisia polkuja. Läpileikkaavana teemana julkaisussa ovat yhdenvertaisuus, poikkisektorinen yhteistyö sekä luonnon ja luontoliikunnan tuottavat hyvinvointivaikutukset.

Tietoa syventävät mielenkiintoiset asiantuntijatekstit. Myös linkkejä ja vinkkejä jaetaan lukijoille runsaasti. Metsähallitus kiittää lämpimästi asiantuntijatekstien kirjoittajia arvokkaasta työpanoksesta julkaisuun!

Mukavia luku- ja luontohetkiä!

1.4. Polku luontoon -hanke faktalaatikko

- Toteuttaja Metsähallitus Luontopalvelut.
- Pääyhteistyökumppani Soveltava Liikunta SoveLi ry.
- Keskiössä luontoliikunta, yhdenvertaisuus, soveltava liikunta ja liikunnan edistäminen.
- Toteutus vuosina 2017–2019, budjetti noin 150 000 €.
- Hanke sai avustusta opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisista kehittämisavustuksista vuosina 2017–2019.
- Ohjausryhmän jäsenet Matti Tapaninen ja Riikka Mansikkaviita/Metsähallitus, Virpi Mäkinen ja Tommi Yläkangas/Soveltava Liikunta SoveLi ry, Riitta Samstén/Neuroliitto ry, Kati Rantonen/Mielenterveyden keskusliitto ry, Tanja Onatsu/Kunnossa Kaiken ikää -ohjelma.
- Tavoitteena selvittää ja kuvata erilaisia vaiheita luontoliikunnan polulla ja eri toimijoiden rooleja, lisätä soveltavaan luontoliikuntaan liittyvää yhteistyötä ja yhdistää monisektorinen ja poikkihallinnollinen toiminta ja osaaminen. Pitkän aikavälin tavoitteena edistää mahdollisuuksia yhdenvertaisen luontoliikunnan toteuttamiseen ja lisätä liikettä luonnossa.
- Lisätietoa kehittämistoiminnasta hankkeen verkkosivuilta www.metsa.fi/polkuluontoon.

1.5. Metsähallitus Luontopalvelut

Metsähallitus on valtion maa- ja vesialueita hallinnoiva liikelaitos, jonka vastuulla on hoitaa kolmasosaa Suomen pinta-alasta. Metsähallituksen Luontopalvelut hoitaa luonnonsuojelualueita ja kulttuuriperintökohteita, ylläpitää monipuolisia palveluita luonnossa liikkujille sekä kerää tietoa suojelukohteista ja niiden käytöstä.

Luontopalvelut vastaa Suomen kansallispuistojen hoidosta ja ylläpitää myös satoja muita luonto-, retkeily- ja historiakohteita reitteineen ja rakenteineen. Huollettavana on yli 6000 kilometriä ulkoilu- reittejä ja 3000 huollettua taukopaikkaa. Kiinnostus luonnossa liikkumista kohtaan näkyy kansallispuistojen käyntimäärissä, jotka ovat kasvaneet tasaisesti viime vuosien aikana. Suomen kansallispuistoihin tehtiin viime vuonna 2018 noin 3,2 miljoonaa käyntiä. Käyntimäärät kaikilla Metsähallituksen Luontopalvelujen hoidossa olevilla kohteilla olivat noin 6,9 miljoonaa käyntiä. Kävijätutkimuksiin, asiakastietoon ja käyntimääriin voi tutustua tarkemmin verkkosivuilla www.metsa.fi/luonnonviriktskaytto. Metsähallituksen ylläpitämiä, retkeilijöille suunnattuja, verkkopalveluja luontoon.fi ja retki.kartta.fi on esitelty tarkemmin tämän julkaisun osioissa 3 ja 5.

Hyvinvointia luonnosta

Luonnon ja luonnossa liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutusten lisääminen on Metsähallituksen Luontopalvelujen tärkeä päämäärä, jonka tavoittamiseksi toteutetaan erityistä *Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen* -toimintaohjelmaa. Toimintaohjelman ytimessä on edistää suomalaisten aktiivisuutta ulkoilukansana, jossa luonto on olennainen osa arkea ja vapaa-aikaa. Ohjelman keskiössä ovat myös luonnon monimuotoisuus ja vahva luontoyhteys.

Yhdenvertaista luontoliikuntaa edistävä Polku luontoon -hanke ja sitä edeltänyt Rohkeasti luontoon -hanke ovat konkreettisia esimerkkejä ohjelman toteuttamisesta yhdessä kumppaniverkoston kanssa. Poikkisektorinen yhteistyö terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi mahdollistaa uudenlaisten luontoliikuntaa tukevien yhteistyömallien toteuttamisen sekä oppien, kokemusten ja osaamisen jakamisen. Yhdenvertaisuutta entistä paremmin huomioimalla varmistamme, että upeat luontokohteemme aktiviteetteineen, luontoelämyksineen ja hyvinvointivaikutuksineen ovat kaikkien ulottuvilla.



2. SoveLi ry ja näkökulmia soveltavan luontoliikunnan edistämiseen

SoveLi

Soveltava Liikunta SoveLi on valtakunnallinen liikuntajärjestö, jonka jäsenenä on 20 valtakunnallista liikunta-, kansanterveys-, ja vammaisjärjestöä. Jäsenjärjestömäärä on kasvanut edelleen ja uusia jäseniä kutsutaan mukaan.

SoveLi toimii lisäten yhdenvertaisia liikuntamahdollisuuksia, luoden edellytyksiä soveltavan liikunnan toteuttamiselle ja kehittäen soveltavaa liikuntaa valtakunnan, maakunnan, kunnan ja yksilön tasoilla sekä kansainvälisesti.

Toiminnan tavoitteena on, että pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuudet terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan, soveltavaan liikuntaan sekä aktiiviseen elämäntapaan paranevat.

Valtakunnallisena vaikuttajana SoveLi juurruttaa "Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksia 2020" sekä niitä täydentäviä "Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia - soveltavan liikunnan kehittämissuosituksia vuosille 2016-2021.

SoveLi saavuttaa tavoitteet toteuttaen vaikuttamis- ja kehittämistyötä sekä asiantuntija-, koulutus- ja viestintäpalveluita. SoveLi tekee yhteistyötä jäsenistön ja kumppaniverkoston kanssa, koordinoi alansa verkostoyhteistyötä ja osallistuu alansa verkostotyöhön kansallisesti ja kansainvälisesti.

SoveLin 20 valtakunnallista jäsenjärjestöä, järjestöjen 20 liikuntavastaavaa ja järjestöjen yli 1 100 paikallisyhdistystä ovat aktiivisia liikunnan toimijoita ja kumppaneita. 20 jäsenjärjestössä on jäseninä noin 461 000 suomalaista. Järjestöjen liikuntatoiminta tukee vammaisten ja pitkäaikaissairaiden terveyden edistämistä, sairauksien ja oireiden ehkäisyä sekä hoitoa ja kuntoutusta. Paikallistasolla jäsenjärjestöjen liikuntatoimintaa suunnittelee ja toteuttaa noin 2000 liikuntavastaavaa, yhdyshenkilöä ja liikuntaryhmien ohjaajaa. Liikuntatoiminta on soveltavaa liikuntaa ja sitä toteutetaan yhteistyössä kuntien ja paikallisten kumppaneiden kanssa.

<https://www.soveli.fi/jasenjarjestot/>



Soveltavan liikunnan kehittämisseuraukset

SoveLi on laatinut soveltavan liikunnan kehittämisseuraukset, joiden avulla tavoitellaan pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten sekä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien mahdollisuuksia terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan, soveltavaan liikuntaan sekä aktiiviseen elämäntapaan.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia - soveltavan liikunnan kehittämisseurauksien osa-alueet, joita SoveLi edistää, ovat 1) lainsäädäntö ja poik-kihallinnollinen yhteistyö liikuntatoiminnan kivijalkana 2) Liikkumisympäristöt ja -olosuhteet liikunnan mahdollistajana 3) Liikuntaneuvonta ja -ohjaus liikuntatoiminnan työkaluna 4) tietoisuus, asenteet ja osaaminen yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien taustalla 5) Tutkimustiedon ja kehittämistyön vuoropuhelu keskeisenä liikunnan kehittämisessä 6) kehittämisseurauksien toteutuksen arviointi ja seuranta.

Terveysliikunta

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta on terveysliikuntaa. Terveysliikunnalla tarkoitetaan elämäntapana eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on paitsi terveyttä niin myös laajempaa hyvinvointia ylläpitäviä ja parantavia vaikutuksia ilman liiallisen liikunnan haittavaiku-

tuksia. Terveysliikunnan käsite tunnistaa liikunnan merkityksen paitsi terveydelle niin myös itsenäisenä ilon ja innostuksen lähteenä, kasvatuksen, oppimisen ja luovuuden välineenä sekä sosiaalisen pääoman rakentajana. SoveLi lisää terveysliikuntaa kohdentaen keskeisiä yhteistyötoimia ihmisen ikäkaaren kaikkiin vaiheisiin soveltavan liikunnan avulla.

Soveltava liikunta

Soveltava liikunta on terveysliikuntaa. Soveltava liikunta on tarkoitettu ihmisille, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunta vaatii tällöin soveltamista ja ammattilaisen liikuntaneuvontaa.

Soveltavan liikunnan tarve voi koskettaa ihmisiä pysyvästi tai tilapäisesti ikäkaaren kaikissa vaiheissa. Soveltavaa liikuntaa tarvitsee sekä apuvälineiden kanssa liikkuvat ihmiset kuin ihmiset, joiden vammat ja sairaudet sekä soveltamisen tarve ei näy päälle päin. Vamma, sairaus tai alentunut toimintakyky voivat olla este tai rajoite liikkumiselle arjessa tai liikunnan omatoimiselle tai ohjatulle harrastamiselle. Noin 0,8 - 1 miljoonan suomalaisen arvioidaan tarvitsevan yleisesti liikunnan soveltamista ja liikuntaan liittyvää erityisosaamista. Soveltavan liikunnan ilmiö on vahva osa suomalaista liikuntakulttuuria. Moni vamma tai sairaus ei näy päälle päin.



Kuva: Eeva Mäkinen

Soveltava luontoliikunta

Soveltavassa luontoliikunnassa on kyse ihmisten liikunnasta, joilla on vamma, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea saavuttaa luontokohdetta ja liikkua omaehtoisesti luonnossa. Luontoliikunta vaatii tällöin ennakoivaa valmistelua, avointa viestintää, kohdennettuja palveluja ja liikuntaneuvontaa. Soveltavan luontoliikunnan tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Luontoliikunnan terveyttä tukevat hyödyt ovat suurimpia niille, joiden on hankala päästä luontoon. Monella pitkäaikaissairaalla tai vammaisella ihmisellä on lukuisia esteitä päästä etäällä sijaitseviin luontokohteisiin. Luontoliikunta kiinnostaa toimintakyvyiltään erilaisia ihmisiä kaikissa ikäryhmissä. Luontoliikunta soveltuu kaikille ja kaikenikäisille.

Luontoliikunta

Luontoliikunta on paras terveystoiminnan muoto. Luontoliikunta on koko elämänkaaren mittainen laji ja lajina se sopii ja on mahdollista kaikille luonnossa liikkumisesta kiinnostuneille ihmisille.

Luontoa ja luontokohteita on Suomessa kattavasti. Suomessa on runsaasti lähiluontoa ja kansallispuistoja, jotka soveltuvat hyvin luontoliikuntaan ja luontoiluun. Lähiluonto ja kansallispuistot ovat voimavara ja luontoliikunta sekä luontoilu ovat vahva osa suomalaista kulttuuria. Kansallispuistot ovat olleet aktiivi- ja omaehtoisesti liikkuvien unelmakohteita saavutettavuuden, esteettömyyden, käytettävyyden ja liikuntaelämysten näkökulmasta. Koska kaupungistuminen on ollut viime vuosikymmeninä niin vahvaa, on tärkeää nähdä myös lähiluonnon keskeinen merkitys terveystoiminnan mahdollistajana.



Kuva: Petri Jauhiainen

On syntynyt yhteinen tahtotila luontoliikunnan ja -matkailun edistämiseksi. Luonto ja luontoliikunta vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa, koska luonnossa ihminen aktivoituu fyysisesti enemmän kuin rakennetuissa ympäristöissä. Ihminen liikkuu luonnossa reippaammin kuin sisätiloissa ja luontoliikunta koetaan miellyttävälle. Luonnossa koetut elämykset koetaan vahvempina kuin mitatut kilometrit tai suoritukset. Luonnossa ihminen kokee vapauden ja pystyvyyden tunnetta ja luonnossa liikkuja ei ajattele harrastavansa liikuntaa.

Koulutusta soveltavan luontoliikunnan mahdollistamiseksi

Koulutustoiminnan tavoitteena on parhaiden mahdollisten edellytysten luominen soveltavan luontoliikunnan alueelliselle ja paikalliselle toteuttamiselle ja yhteistyölle. Työtä tehdään soveltavan liikunnan silmälasien läpi huomioiden kuitenkin laajasti suurempi kuva terveyttä ja hyvinvointia edistävänä liikuntana, terveystoimintana, jonka eri hallinnonalat helpommin tunnistavat.

Luontokohteen palveluita ja reittejä tulee kuvata verkkosivuilla niin selkeästi, että asiakas voi etukäteen kotona arvioida, soveltuuko luontokohde tai aktiviteetti hänelle. Jokaisen ihmisen tarpeet ja



Kuva: Maija Mikkola



Kuva: Aludra

koettu terveys ovat yksilölliset. Luontoon lähtöön vaikuttavat oleellisesti toimintakyvyn, fyysisen kunnon, päivän kunnon lisäksi muun muassa olosuhteet, sää ja motivaatiotaso.

Koulutusta järjestämällä on koulutettu avoimesti ammattilaisia viestimään kohteista riittävän tarkasti ja kohtaamaan erilaisia liikkujia ja liikku- mismuotoja aidossa luontoympäristössä. Koulutustilaisuuksissa on törmätetty asiantuntijoita soveltavaa luontoliikuntaa tarvitseviin käyttäjiin sekä jaettu tietoa mitä tarpeita palvelumutoilussa tulee hyödyntää mielenterveyskuntoutujista apu- välineiden kanssa liikkuviin.

Kunnat ovat perinteisesti keskittyneet liikunta- palveluidensa tuotannossa vahvasti sisätiloissa tapahtuvaan ryhmämuotoisen liikunnan toteutta- miseen. Koulutuskiertueen sisältö on vaikuttanut siten, että lukuisat kunnat ovat ottaneet liikunta- palveuiden tarjontaan nyt luontoliikuntaa. Luontoliikuntaolosuhteiden kunnostamiseen ja esteettömyyssrakentamiseen on kohdennettu myös aikaisemmista vuosista poiketen määrärahoja.

Lapin Aluehallintovirasto on järjestänyt soveltavan liikunnan täydennyskoulutuksia ja Lapin fooru- meita luontoliikuntapainotuksella. Lappiin perus- tettiin soveltavan liikunnan verkosto, joka lähtee tekemään työtä yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen liikunnan turvaamiseksi Lapissa. Luontoliikunta on verkoston yksi valinta.

Tavoitteena on, että luontoliikuntaolosuhteet ja -palvelut kehittyvät kaikille soveltuviksi yhden- vertaisesti ja tasa-arvoisesti. Yhteistyö on tärkeää poikkisektoraalisesti ja laajojen kumppaniverkos- tojen kautta. Soveltava luontoliikunta on nyt entis- tä suosituampi kehittämiskohde ja kiinnostuksen aihe. Sen harrastaminen on lisääntynyt kaikissa ihmisryhmissä. Valtakunnalliset liikunta-, kansan- terveys- ja terveysjärjestöt ovat lisänneet luonto- liikuntaa toiminnassaan. Luontoliikunta trendi nä- kyy ja kasvaa maakunnissa ja kunnissa.

Jokainen koulutustilaisuus on synnyttänyt lisää soveltavaa luontoliikuntaa sekä lisännyt ymmär- rystä sekä avannut silmiä uudelle tavalle to- teuttaa. Yhteistyössä keskeistä on ollut yhteistyön edistäminen, toiminnan laadun kehittäminen kumppanuus- ja vahvistamalla, avoimuuden lisää- minen ja verkostotyön mallien kehittäminen.



Kuva: Kimmo Rampanen

Innovaatiot uudistavat toimintaa

Uusien innovaatioiden synnyttäminen ja kokeileminen mahdollistuu hankkeiden aikana. Samalla voi tarkastella perustoimintaa peilaten käynnissä olevaan hankkeeseen ja näin ollen uudistaa omaa perustoimintaa hankkeen myötä syntyneinä ideoina, joita itse hankkeessa ei voi hyödyntää. Hankeajat ovat innovaatioaikoja, joiden hyöty juurtuu vahvasti perustoimintaan ja tähtää pitkän aikavälin kehittämistyöhön ja mallien juurruttamiseen.



Kuva: Mari Linnell

Esimerkit innovaatioista

Soveltavaa luontoliikuntaa koskevien artikkeleiden ja blogien kirjoittaminen sekä viestiminen

Soveltavan luontoliikunnan seutufoorumien järjestäminen

Lapin soveltavan liikunnan verkoston käynnistäminen

Johto- ja ohjausryhmissä soveltavan luontoliikunnan esittely

Soveltavan luontoliikunnan asiantuntijaverkoston perustaminen ja koordinointi

Soveltavan luontoliikunnan täydennyskoulutukset

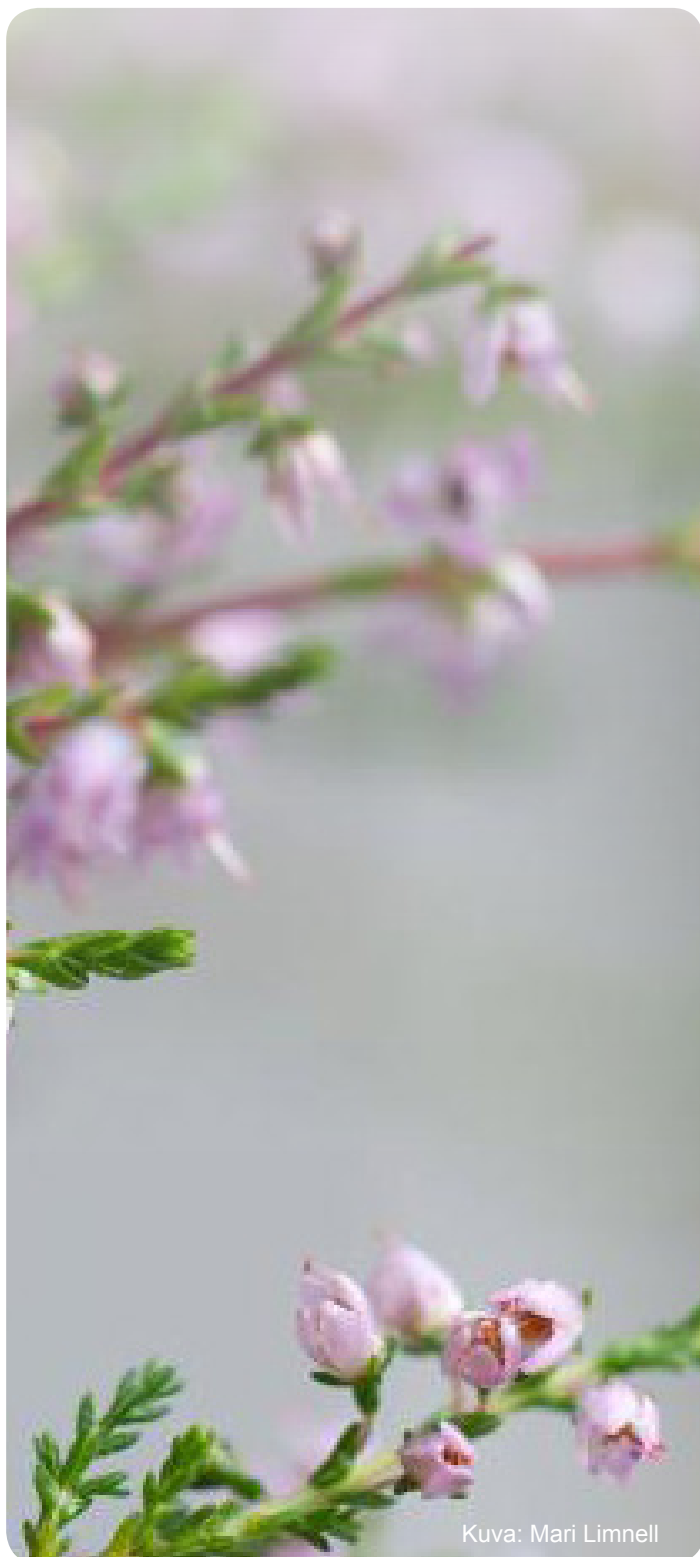
Liikuntaneuvojat ja fysioterapeutit voivat nostaa soveltavaa luontoliikuntaa esille ja kannustaa käyttäjiä luontokokemusten äärelle

Uuden kumppanuudet ja yhteistyön muodot mm. Olympiakomitean Liikkujan Polku -verkosto

SoveLi luo mahdollisuuksia yhteistyölle ja kumppanuuksien löytämiselle luontoliikunnan edistämiseksi kaikille.

Soveltavan luontoliikunnan asiantuntijaverkosto

SoveLi on vahvistanut strategian vuosille 2019-2021 ja sen mukaisesti toiminta painottuu soveltavan luontoliikunnan edistämiseen. SoveLi koordinoi soveltavan luontoliikunnan valtakunnallista verkostoa, joka on avoin kohtaamis- ja tiedonjakamisfoorumi ammattilaisille. Soveltavan luontoliikunnan verkoston toimintaa kehitetään aktiivisesti vastaamaan valtakunnallisia linjauksia. Yhteisenä tavoitteena on, että yhä useampi suomalainen liikkuu luonnossa tavalla ja intensiteetillä, joka hänelle itselleen parhaiten sopii.



Kuva: Mari Linnell

KIITOS

Lämmin kiitos innovatiivisesta ja rohkeasta yhteistyöstä, mikä on uudistanut ajattelua, käytäntöjä ja laajentanut kumppaniverkostoja niin hankkeumppaneilla kuin lukuisilla muilla organisaatioilla, yhdistyksillä, kaupungeilla ja yksittäisillä ihmisillä. Määrätietoinen tekeminen, uusien toimintamallien luominen, paineensietokyky, onnistumisen kulttuurin luominen ja ylläpitäminen on luonut vahvaa pohjaa ja askelmerkkejä pitkäjänteiselle ja kestäväälle soveltavan luontoliikunnan kehittämiselle. Liikkujan polku luontoon on avattu kaikille kuljettavaksi: Suomalaiset liikkuvat tänään, huomenna ja tulevaisuudessa luonnossa enemmän. Hyvinvoiva ihminen hyvinvoivassa luonnossa on mitä parasta nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Sitä on syytä tavoitella yhdessä.

“Haluan jatkossakin olla mukana edistämässä luontoliikuntaan ja luontoiluun kannustavaa ja rohkaisevaa kulttuuria sekä mahdollistamassa luontoliikunnan harrastamista ikäkaaren kaikissa vaiheissa. Mielestäni on tärkeää, että Suomeen syntyy luontoliikuntaan ja luontoiluun kannustava ja rohkaiseva kulttuuri sekä kulttuuri, joka kannustaa omatoimiseen ja omaehtoiseen liikkumiseen luonnossa. Kun arki vaihtuu viikonlopuksi, suuri osa suomalaisista lähtee läheisten kanssa luontoilemaan. “

Helsingissä 5.12.2018

Virpi Mäkinen (Pennanen)
@VirpiMakinen_



Pieniä liikuntatekoja

teksti: Kaisa Koivuniemi, terveyden edistämisen asiantuntija, LIKES-tutkimuskeskus

Hyvinvointi rakentuu elämän eri osa-alueiden kokonaisuudesta. Hyvinvoinnin arkitodellisuutta ei eletä muusta elämästä erillisellä saarekkeella, vaan se todentuu kaikessa olemisessämme ja tekemisessämme joka hetki. Hyvinvointia tuotetaan pienten tekojen kautta – sekä tarkoituksellisia tekoina että ilman erillistä suorittamista. Liikunta on ihmisen biologinen perusominaisuus. Vaikka nykyisestä elämänmenosta selviytyminen ei vaadi läheskään niin paljon fyysistä aktiivisuutta kuin ennen, ei fyysisen aktiivisuuden merkitys ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin peruspilarina ole kadonnut mihinkään.

Vähäisestä liikkumisesta helposti syyllistetään – ja syyllistytään. Kuitenkin liikunta harrastuksena on valinta samaan tapaan kuin vaikkapa jonkin instrumentin soittaminen tai käsitöiden tekeminen. Myös vähäinen liikkuminen on valinta, joka antaa mahdollisuuden ja tilaa toteuttaa itselle muita merkityksellisiä asioita. Tästä huolimatta arki voi sisältää riittävästi fyysistä aktiivisuutta ja vähän liikkuvalla jo pienikin liikkumisen lisäys voi olla alkuun merkittävää hyvinvoinnin kannalta.

Jos liikunnalle ei oikein omassa elämässä tunnu löytyvän sijaa, vaikka haluaisi, voi lähteä tarkastelemaan omaa arkeaan. Mihän kohtiin vuorokautta ja mihin tilanteisiin fyysistä aktiivisuutta olisi mahdollista ujuttaa? Mitä se vaatii esimerkiksi työpaikan käytänteiltä? Mitä se vaatii lähipiiriltä kotona tai ystävien kesken? Mitä se vaatii omalta asenteelta, omalta itseltä? Lisäksi itseltä voi kysyä, miksi lisäisin fyysistä aktiivisuutta arkeeni?

Luonto on erinomainen liikuttaja. Se stimuloi, avaa aistit, virittää ja on terapeutista. Luonto tarjoaa liikkumiselle matalan kynnyksen, etenkin kun olosuhteet ja reitit ovat kunnossa. Luonnossa liikunta tulee oikeastaan huomaamatta oheistuotteena. Luonto kannustaa ylisukupolviseen yhdessä liikkumiseen ja on kaikin puolin monenlaisten elämysten ja kokemusten sekä hyvinvoinnin lähde. Lisäksi luonto on aina avoinna.

Vähäiseen liikkumiseen ja runsaaseen paikallaanoloon liittyen hyvä juttu on se, että asiaan voi pääsääntöisesti itse vaikuttaa ja siihen on monia tapoja. Jo pienet teot merkitsevät, niistä on hyötyä heti, eikä niitä tarvitse lykätä huomiseen. Juuri itselle sopivat, heti toteutettavissa olevat konkreettiset ja realistiset teot kantavat pidemmälle kuin liian iso haukku kerralla. Pienin teko liikkumisen suuntaan on liikauttaa itseään siinä missä juuri nyt on. Hyvinvointi on pieniä tekoja.



Näkökulma

Luonnonsuojelualueet terveyden edistämisen näkökulmasta

teksti: Matti Tapaninen, erikoissuunnittelija, Metsähallitus Luontopalvelut ja Pirkko Siikamäki, erikoissuunnittelija, Metsähallitus Luontopalvelut

Luonnonsuojelualueiden keskeinen tehtävä on säilyttää luonnon monimuotoisuutta ja kulttuuriperinnön rikkautta tuleville sukupolville. Erityisesti tavoitteena on suojella alkuperäistä luontoa, nimenomaan Suomelle tyypillisiä sekä häviämisaarassa olevia eliölajeja, luontotyyppisiä, muodostumia ja piirteitä. Tämän ydintehtävän rinnalla suojelualueet edistävät tutkimusta, ympäristön tilan seuranta, luontokasvatusta ja luonnon virkistyskäyttöä. Metsähallitus vastaa suojelutavoitteiden toteutumisesta valtion mailla ja hoitaa valtaosaa Suomen suojelualueista. Merkittävimmillä retkikohteilla toteutetaan kävijätutkimuksia, joilla seurataan esimerkiksi luontoon lähdön motiiveja ja aktiviteetteja, sekä koettuja terveysvaikutuksia ja lihasvoimin liikuttua matkaa.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on noussut suojelualueiden hoidossa yhdeksi keskeiseksi tehtäväksi useissa maissa ja myös Suomessa. Metsähallituksen Luontopalvelut ja Eräpalvelut ovat toteuttaneet luonnon terveysvaikutusten edistämiseksi erityistä *Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen* -toimintaohjelmaa. Toimintaohjelman päämäärä on: *Suomalaiset ovat aktiivista ulkoilukansaa, jolle luonto on olennainen osa arkea ja vapaa-aikaa. Ihmisten sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi on lisääntynyt monimuotoisen luonnon ja vireän luontosuhteen myötä.*

Kävijöiden luonnonsuojelualueella kokemia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia selvittäneen tutkimuksen mukaan käynnin vaikutukset kävijöiden kokonaishyvinvointiin ovat selvästi monipuolisempia kuin on aiemmin oletettu. Käynti suojelualueella tuotti voimakkaita ja pitkäkestoisia psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia. Keskeinen motiivi vierailulle oli vastapainon hakeminen arjelle. Luonnon aistimuksista nauttiminen tuottikin kävijöille mieleenpainuvia luonnon kehollisia kokemuksia. Erityisesti naiset kokivat luonnon hyvinvointivaikutukset voimakkaammin kuin miehet, ehkäpä omaan terveyteen liittyvän suuremman kiinnostuksen ja mahdollisesti paremman ”terveyslukutaitonsa” vuoksi. Kävijöiden hyvinvointi lisääntyi tutkimuksen mukaan eniten Pohjois-Suomen syrjäisissä puistoissa, missä vierailun viipymä oli pidempi.

Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen -toimintaohjelma <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2111>

Tutkimus suojelualueiden terveys- ja hyvinvointivaikutuksista: Puhakka, R., Pitkänen, K. & Siikamäki, P. 2017. The health and well-being impacts of protected areas in Finland. *Journal of Sustainable Tourism* 25: 1830-1847.

Kuljettu matka

Kävijöiden kulkema matka vuonna 2018

Alue	Keskimäärin kuljettu matka kulkutavoittain, km (mediaani)							Kuljettu matka yhteensä, km (laskettu mediaanilla) 2018	Alueen käyntimäärä yhteensä, käyntiä, 2018
	patikoiden	juosten	pyöräillen	meleen	soutaen	hihtäen	lumikenkällä		
Etelä-Konneveden kansallispuisto	5	5	6	30	3	25	6	167 172	33 547
Hossan kansallispuisto	15		30	20		35	10	2 029 980	101 499
Koloveden kansallispuisto	5			25	10			235 480	16 820
Kurjenrahkan kansallispuisto	7	6	20					537 432	76 776
Nuoksion kansallispuisto	7		20			20	7	2 343 479	343 704
Pallas-Yllästunturin kansallispuisto	15		17			20	5	10 649 843	549 206
Päijänteen kansallispuisto	6	10	10	35	2			99 888	16 648
Repoveden kansallispuisto	9	5	20	15		15	15	1 343 250	134 325
Syötteen kansallispuisto	10		30			22	4	1 153 013	68 931

Esimerkkejä eri tavoin liikuttua matkasta eri kansallispuistoissa.

Lähde: Metsähallituksen kävijätutkimukset esimerkkikansallispuistoissa vuosina 2015 –2018.

3. Luontoon lähdön suunnittelu

Ennen luontoon lähtöä tehtävä luontohetkien ja -retkien suunnittelutyö on merkittävä osa luontoliikuntaa. Suunnittelun tueksi tarvitaan ennakkotietoa esimerkiksi kohteista ja palveluista, aktiviteettimahdollisuuksista, tarvittavista varusteista, välineistä ja apuvälineistä. Myös turvallisuuteen liittyvät asiat tulisi voida ennakoida mahdollisimman hyvin ennen luontoon lähtöä.

Tässä osiossa pureudutaan luontoliikunnan suunnitteluun kohteesta ja palveluista kertovan ennakkotiedon näkökulmasta, sekä esitellään osana kehittämistyötä luotu soveltavan luontoliikunnan *Palvelupolku luontoon* -suunnittelutyökalu. Erilaisista luontoharrastuksista ja -aktiviteeteista sekä liikuntalajeista kertovaa tietoa ja luontoliikuntavinkkejä jaetaan myöhemmin tässä julkaisussa osiossa 5.

Luontoliikunnan suunnittelu alkaa usein lähialueen tai matkakohteen luontoliikuntapaikkoihin ja palveluihin tutustumisesta. Yksi hankkeen merkittävimmistä huomioista oli kohteista ja palveluista kertovan ennakkotiedon yhä korostuneempi merkitys luontoon lähdössä ja liikunnan suunnittelussa. Luontoliikuntakohteista kertovan ennakkotiedon merkitys korostui niin asiantuntija-alustuksissa kuin kokemusasiantuntijoiden kommentteissakin. Ennakkotiedon avulla asiakas voi arvioida kohteen soveltuvuuden itselleen.

Monipuolinen, helposti löytyvä ja informatiivinen ennakkotieto korostuu erityisesti soveltavan luontoliikunnan suunnittelussa. Luontoliikkujan tai esimerkiksi retken järjestäjän tulisi voida jo kotisohvalla arvioida mahdollisimman hyvin kohteen soveltuvuutta. Kohdetiedon avulla myös virtuaalivierailut luontoon voivat olla mahdollisia niille, jotka eivät luontokohteelle muuten pääsisi.



3.1. Esimerkkejä luontoliikunnan ennakkotiedosta Suomessa

Luontoliikuntakohteista löytyy Suomessa tietoa lukuisista eri kanavista. Haasteena voi olla luontoliikuntapalveluista kertovan tiedon hajanaisuus tai itselle tärkeän tiedon puute, mutta toisaalta myös tietotulva voi haastaa tiedon etsijää.

Kehittämistyössä nousi esiin, että välttämättä oman kotikunnankaan luontoliikuntapalveluita ei tunneta erityisen hyvin, ja tiedon etsintä voi olla haastavaa. Tällä saattaa olla merkittävä vaikutus myös luonnossa liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen.

Ennakkotiedon laatiminenkin voi ajoittain olla haastavaa. Monilla luontokohteiden ylläpitäjillä on ylläpidettävänä kymmeniä, satoja tai jopa tuhansia kilometrejä reittejä rakenteineen. Päivitettäviä verkkopalveluiden sivuja voi olla merkittävä määrä. Eri ylläpitäjien verkkopalveluita esiteltiin Polku luontoon -päivissä.

Esimerkkejä luontoliikunnan ennakkotiedon ylläpidosta Suomessa:

- **Kuntien ja kaupunkien verkkopalvelut.**

Tiedot kuntien ja kaupunkien luontoliikuntapalveluista löytyvät useimpien kuntien verkkopalveluista, usein eri hallinnonalojen alisivuilta tai erillisiltä sivustoilta. Esimerkkinä Pieksämäen kaupungin Vedenjakajareitistön kohdetiedot, <https://vedenjakajareitisto.fi/>

- **Metsähallituksen verkkopalvelut**

Uudistetusta www.luontoon.fi -verkkopalvelusta löytyvät ajankohtaiset tiedot kansallispuistojen ja muiden Metsähallituksen luontoliikuntakohteiden palveluista sekä

perustietoa luonnossa liikkumisesta ja aktiviteeteista, Retkikartta.fi -verkkopalvelu näyttää Metsähallituksen ylläpitämät reitit ja muut palvelut kartalla. Karttapalvelu näyttää myös kuntien retkeilypalveluja, jotka tuodaan Retkikarttaan LIPAS Liikuntapaikat.fi -palvelusta, www.eraluvat.fi -verkkopalvelusta löytyvät valtion mailla kalastukseen ja metsästyksen liittyvät tiedot.

- **LIPAS. Liikuntapaikat.fi**

Lipas on valtakunnallinen ja julkinen liikunnan paikkatietojärjestelmä, jota hallinnoi Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta ja rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Lipaksessa on tietoa Suomen liikuntapaikoista, virkistysalueista, ulkoilureiteistä ja liikuntatoimen taloudesta, www.liikuntapaikat.fi

- **Virkistysalueyhdistysten verkkopalvelut**

Esimerkkinä Uudenmaan virkistysalueyhdistyksen uudistettu verkkosivusto www.uuvi.fi. Uuvin lähes 40 virkistysalueen verkostosta löytyy niin sisämaan metsiä ja järviä kuin kalliosaaria ja hiekkarantoja meren ääreltä. Alueet erilaisine palveluineen sopivat monenlaiseen ulkoiluun ja tekemiseen, makkaranpaistosta polkujuoksuun.

- **Retkeily- ja luontomatkailuportaalit**

Esimerkkinä retkeilyreiteille opastava luontomatkailuportaalit www.outdoorsfinland.com

- **Blogit ja yhteisöt**

Esimerkkinä Suomen suosituin retkiblogi Retkipaikka, joka on yhteisö, blogi ja yhteisöllinen aikakausimedia, www.retkipaikka.fi

- **Matkailuneuvonnat**

Esimerkkinä Visit Oulun verkkopalvelu, josta löytyy tietoa Oulun seudun retkikohteista, www.visitoulu.fi/luonto.

- **Muut ylläpitäjät**

Esimerkiksi järjestöjen ja yhdistysten sivut. Esimerkkinä Lakeuden elämysliikunta ry:n verkkopalvelu, www.elamysliikunta.fi



Kuva:Saara Lavi

Kuva: Saša Dolinšek



3.2. Esteettömyys, saavutettavuus ja soveltuvuuden arviointi korostuvat

Esteettömyys, saavutettavuus ja soveltuvuuden arviointi korostuivat kehittämistoiminnassa ennakkotiedosta keskusteltaessa. Esteettömyystietoa ei usein ole erityisen hyvin saatavilla luontoliikuntakohteista kertovassa ennakkotiedossa, vaikka kohde soveltuisi hyvin esimerkiksi apuvälineellä liikkumiseen. Haasteena voi olla esteettömyyden määrittely luontoliikunnassa, mikä vaikuttaa myös ennakkotiedon laadintaan. Kohdetietoon panostamalla esteettömyyttä ja saavutettavuuttakin voi kuitenkin kuvata ennakkotiedossa varsin monipuolisesti, mikä mahdollistaa kohteen soveltuvuuden arviointia.

3.3. Kohdekuvauksen elementtejä

Polku luontoon -tilaisuuksissa arvioitiin konkreettisesti luontoliikuntapalveluiden viestintään ja ennakkotietoon liittyviä ratkaisuja. Arvioinnin kohteena olivat muun muassa verkkopalvelut, reittiesitteet, valokuvat, videot ja virtuaalilasien 360°-kuvat. Hyvä kohdetieto linkittyy tiiviisti luontoliikunnan eri osa-alueisiin; olosuhdetyöhön, eri toimijoiden väliseen yhteistyöhön, asiakaspalveluun sekä merkittävästi myös liikkumaan innostamiseen ja liikkeen mahdollistamiseen.



Kuva: Eeva Mäkinen

Toimivien kohde- ja reittikuvausten avulla luonnossa liikkuja tai luontoliikuttaja voi:

- Arvioida luontokohteen soveltuvuutta
- Innostua ja uskaltautua liikkeelle luontoon
- Jakaa ja linkata tietoa

Seuraavat vinkit kohdekuvausten ja tarkempien reittiselosteiden kehittämiseen on koottu kehittämistoiminnan opeista ja kokemuksista. Lista on tehty verkkopalveluiden näkökulmasta:

- **Retkikohteen sijainti ja reitin lähtöpaikka**
Kohdekuvauksessa kannattaa kertoa reitin lähtöpiste ja sijaintitiedot tarkkaan koordinaattien tai osoitetietojen avulla, tai linkittää lähtöpiste vaikkapa karttapalveluun. Tämä helpottaa reitin lähtöpisteen löytymistä, toisaalta myös edistää turvallisuuden huomiointia ja ennakoitua.
- **Reitin pituus ja haastavuus.**
Reitin pituus, haastavuus ja haasteellisimmat kohdat on hyvä kuvata tarkasti. Maaston ja polun pohjan kuvaus (kestävyty, juurakkoinen, pitkospuita) on tärkeä tieto monelle. Esteettömällä reitillä tarpeellisia tietoja ovat esimerkiksi jyrkkyydet ja sivuttaiskaltevuudet. Hiihtoladuilla kannattaa kertoa, voiko latua hiihtää molemmilla hiihtotavoilla.
- **Palvelut reitin varrella.**
Erilaiset reitin varrella olevat palvelut ovat olennainen tieto; onko reitin varrella tai kohteessa esimerkiksi tulentekopaikkoja, laavuja, käymälöitä, levähdyspenkkejä, puuvaja tai vaikkapa frisbeegolf-rata.
- **Aktiviteetit kohteella.**
Kohdekuvauksessa on tärkeä kuvata eri harrastusmahdollisuuksia kohteella.
- **Yhteystiedot.**
Kohteen ylläpitäjien yhteystiedot tulisi olla myös näkyvissä. Näin liikkuja voi kysyä tarvittaessa lisätietoja tai antaa palautetta.
- **Mahdollisuus lukea tekstiä lukuohjelmalla.**
Tekstin tulisi olla luettavissa myös lukuohjelmien avulla. Kuvatekstien avulla myös kuvat on helpompi tulkita lukuohjelmaa hyödyntäessä.
- **Valokuvat.**
Valokuvat ovat tärkeä osa kohde- ja reittikuvauksia. Kuvien tulisi olla sekä innostavia, että informatiivisia. Valokuvat antavat erinomaista tietoa kohteen soveltuvuudesta, ja monesti kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Valokuvissa kannattaa tuoda esiin reittien erityispiirteitä ja niillä liikkuvia. Esimerkiksi esteettömän reitin kuvissa on hyvä näkyä polun leveys ja pintamateriaali, tai esimerkiksi apuvälineellä liikkuva kulkija. Kaikkien kuvien ei tarvitse olla ammattilaisten ottamia.

- **Kartat.**
Kartta on tärkeä osa kohteiden, reittien ja palveluiden kuvausta, mutta myös turvallisuutta. Kartanlukutaidosta riippuen toiset pitävät maastokarttapohjaisesta kartasta ja toiset pelkistetyimmistä kartasta, esimerkiksi kartasta ilman korkeuskäyriä. Karttapalveluista on usein tarjolla mobiiliversio, jossa oman sijainnin saa näkymään kartalla. Sateessa, akun tyhjentymässä, tai verkon katvealueella perinteinen kartta vie kuitenkin mobiiliversiosta voiton.
- **Profiilit.**
Reitin profiili on hyvä lisä reittikuvaukseen. Profiili näyttää korkeuserot.
- **Symbolit.**
Symbolien käyttö selkeyttää kohteesta kertovaa tietoa. Esimerkiksi esteettömiä palveluita tai reittejä on helppo etsiä symbolien avulla. Standardointitoimistolla on ulkoilun ja liikunnan merkit -standardit, jossa erilaisille palveluille ja aktiviteeteille on viralliset symbolit.
- **Nähtävyydet, luonto ja kulttuuri.**
Rakenteet ovat harvoin motiivi luontoon lähde. Kohdekuvauksessa kannattaa kertoa kohteen mielenkiintoisimmat nähtävyydet ja tietoa esimerkiksi alueen luonnosta ja kulttuurista.
- **Säännöt ja ohjeet.**
Kohdekuvauksessa tulee kertoa myös alueen mahdollisista säännöistä, ohjeista tai liikkumisrajoituksista. Esimerkiksi suojelualueilla voi olla tiukempia liikkumisrajoituksia tai jokamiehenoikeuksia on supistettu.
- **Erillinen ladattava/tulostettava reittiesite**
Auttaa hahmottamaan yksittäisen reitin tai alueen useiden reittien seasta. Esitteissä on reittiseloste, kartta, kuvat sekä muut linkit ja vinkit samassa paikassa. Napakka pituus.
- **Mahdollisuus jakaa/linkittää tietoa reitistä/ palvelusta tai alueesta helposti**
Sähköinen tieto verkkosivulla on helppo linkittää tai lähettää edelleen.

Kannattaa huomioida, että mikään kohdekuvaus ei voi koskaan olla täysin kattava kuvaus reitistä. Mikäli aiot järjestää jollakin kohteella esimerkiksi luontoliikuntatapahtuman, kurssin tai vaikkapa virkistyspäivän, kannattaa reitit palveluineen käydä tarkastamassa etukäteen paikan päällä, ja olla yhteydessä alueen asiakaspalveluun.



Kuva: Marjo Kämäräinen

3.4. Esittelyssä Polku luontoon luontoliikunnan suunnittelutyökalu

Osana Polku luontoon -kehittämistoimintaa toteutettiin palvelumuotoilun opein *Palvelupolku luontoon* -työkalu. Työkalu on laadittu helpottamaan ja jäsentämään luontoliikunnan suunnittelua ja toteutusta ja kuvaamaan erilaisia polkuja luontoon, joita on yhtä paljon kuin luontoliikkujiakin.

Työkalun suunnittelussa on huomioitu erityisesti soveltavan liikunnan näkökulma. Se soveltuu kuitenkin yleisenä liikunnan suunnittelutyökaluna monipuolisesti kaikenlaisen luontoliikunnan suunnitteluun.

Työkalua kehitettiin Polku luontoon -palvelumuotoilutilaisuuksissa, ja se on suunnattu yhtä lailla ammattilaisille, kuin esimerkiksi järjestöjen ja yhdistysten luontoliikunnan suunnitteluun. Toki työkalua voivat hyödyntää myös omatoimiset liikkijat. Aktiviteettien ja toiminnan suunnittelun lisäksi työkalua voi soveltaa esimerkiksi eri toimijoiden roolien kuvaamiseen palvelupolulla, tai vaikkapa luontoliikunnan olosuhdeyön osallistavassa suunnittelussa. Erityistä hyötyä työkalusta voi olla, jos luontoliikunnan toteutuksessa tai siihen liittyvässä suunnittelu- ja olosuhdeyössä on paljon huomioitavia näkökulmia, toimijoita ja erityistarpeita.

Löydät suunnittelutyökalun Metsähallituksen julkaisuista julkaisut.metsa.fi

Kontaktipisteitä nimeämällä voi suunnitella erilaisia polkuja luontoon. Kuva Palvelupolku luontoon -suunnittelutyökalujen materiaaleista.

ennen

aikana

jälkeen



Arjen ymmärtämistä ja moniammatillisuutta soveltavan luontoliikunnan edistämiseen

teksti: Saku Rikala, suunnittelija, Valtion liikuntaneuvosto

Liikkumisen problematiikka on pääosin sama, on ihmisellä toimintarajoitteita tai ei. Keskeistä on motivaatio, joka syntyy, kun ihminen kokee liikkeessaan kyvykkyyttä, omaehtoisuutta ja merkityksellisyyttä.

Liikuntaan vaikuttavat myös monet taustatekijät ja ihmisten elämäntilanne, kuten opiskelun alkaminen, perheen perustaminen, työuraan keskittyminen tai eläkkeelle siirtyminen. Ihmisten voimavarat ottaa vastuuta omasta liikunnastaan vaihtelevat. Erot liikkumisessa syntyvät siellä, missä ihmiset kasvavat, työskentelevät ja ikääntyvät.

Toimintarajoitteisten ihmisten elämäntilanne keskimäärin haastavampi kuin muulla väestöllä. Toimintarajoitteisilla on heikompi koulutusaste, heikommat taloudelliset resurssit, yksinäisyys yleisempää, osallisuuden kokemukset vähäisempiä sekä syrjinnän kokemukset yleisempiä. Kaikki nämä tekijät yleensä vähentävät liikunnan todennäköisyyttä.

Toimintarajoitteisten ihmisten liikuntaan liittyy monesti myös konkreettisia esteitä. Yleisimmät esteet liittyvät ympäristöstä johtuviin ulkoisiin esteisiin, kuten puutteeseen esteettömistä liikkumisolosuhteista, osaavista ohjaajista ja avustajista, apuvälineistä, kokemukseen ennakkoluuloista ja syrjinnästä sekä pääsyyn liikkumaan. Moni ulkoisista esteistä johtuu liikkujien heikosta osallistamisesta palveluiden suunnitteluun.

Erilaiset toimijuuden haasteet ja hyvinvointia uhkaavat tekijät näyttävät kasautuvan samoille henkilöille. Tämä korostaa ihmisten arjen ymmärtämistä, moniammatillisuutta ja eri hallinnon-alojen yhteistyötä soveltavan luontoliikunnan edistämässä. Samalla se tarjoaa mahdollisuuksia yhteistyölle vaikka intressit olisivat hyvin erilaiset: yhdellä toimijalla voi olla intressinä luontomatkojen lisääminen, toisella yksinäisyyden puuttuminen ja kolmannella liikkumisen lisääminen.

Yhteistyön tärkeyttä korostaa myös toimintarajoitteisten liikuntapolku, joka voi rakentua monista osista: (1) tiedosta luontoliikunnan mahdollisuuksista ja sopivuudesta itselle, (2) kulkemismahdollisuuksista, (3) apuvälineistä ja avustajista ja (4) esteettömistä olosuhteista. Polun eri osista vastaavat monet toimijat, ja jos yksikin osa polusta peittää, luontoliikunta voi jäädä haaveeksi. Soveltavan luontoliikunnan edistämässä keskeistä ei ole vain liikunta-alan ammattilaisen toiminta vaan vähintään yhtä tärkeää voi olla esimerkiksi kaupunginpuutarhurin tai sosiaalityöntekijän toimenpiteet.

Teksti perustuu raporttiin: Teijo Pyykkönen ja Saku Rikala - Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2.



4. Luontoliikunnan olosuhteet

Liikuntapoliittisessa selonteossa (2018) liikkumisen olosuhteet määritellään kokonaisuudeksi, jossa rakennettu ja luontoympäristö sekä niihin liittyvät palvelut mahdollistavat fyysisen aktiivisuuden. Liikkumisen olosuhteilla tarkoitetaan erityisesti kävely- ja pyöräteitä, leikkipaikkoja, erilaisia puisto- ja piha-alueita, rakennettua liikuntapaikkaverkostoa sekä luontoympäristöön kytkeytyviä virkistys- ja ulkoilualueita, reittejä ja rakentamatointa luontoa.¹

Olosuhteet ovat merkittävä liikkumiseen ja sen mahdollistamiseen vaikuttava tekijä, joten eri toimijoiden ylläpitämiä luontoliikunnan olosuhteita esiteltiin Polku luontoon -päivissä. Luontoliikunnan olosuhteita ylläpitää Suomessa moni taho:

- **Kunnat ja kaupungit.** Kunnat omistavat valtaosan Suomen liikuntapaikoista. Luontoliikuntakohteista huolehditaan yhteistyössä esimerkiksi kolmannen sektorin toimijoiden ja Metsähallituksen kanssa.
- **Metsähallitus.** Hallinnoi ja hoitaa valtion maa- ja vesialueiden luonto- ja historiakohteita yhteistyössä esimerkiksi kuntien ja kaupunkien sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.
- **Virkistysalueyhdistykset.** Alueellisten virkistysalueyhdistysten luontokohteet. Yhdistysten jäseninä esimerkiksi kuntia ja kolmannen sektorin toimijoita.
- **Muut.** Esimerkiksi kyläyhdistysten tai urheiluseurojen ylläpitämät liikunnan olosuhteet.
- **Jokamiehenoikeudet!** Huomioitavaa on, että Suomessa voi jokamiehenoikeuksin liikkua ja harrastaa varsin vapaasti metsissä, pelloilla ja vesistöissä.

¹Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta (VNS 6/2018).



4.1. Lähiluonnosta kansallispuistoihin

Kehittämistyössä pureuduttiin olosuhdetyöhön soveltavan liikunnan ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta. Luontoliikunnan olosuhteet ja erityistarpeiden huomiointi liikuntapaikkarakentamisessa korostuvat liikuntaa mahdollistavina tekijöinä. Selkeä huomio oli, että arkiliikunnan ja arjen luontokokemusten edistämiseksi tarvitaan helposti saavutettavia luontoliikuntakohteita kaupunkiluonnossa, taajamissa ja kodin lähellä.

Toisaalta selkeä tarve on liikkua myös erämaisemmilla, rauhallisemmilla ja esimerkiksi maisemiltaan ja luonnoltaan erityisillä luontoliikuntakohteilla. Näitä kohteita ovat muun muassa kansallispuistot, joilla on usein myös varsin monipuoliset mahdollisuudet erilaisten aktiviteettien toteuttamiseen, yrittäjien palveluiden hyödyntämiseen ja esimerkiksi yöpymiseen.

Laajemmat luontoalueet reitteineen ja palveluineen soveltuvat usein hyvin myös erilaisten luontoliikunnan retki- ja teemapäivien sekä vertaistukitoiminnan ja liikuntaleirien järjestämiseen. Niin sanotulle viherjatkumoajattelulle, jossa lähiluonnosta erämaisemmille kohteille jatkuva verkosto luo ikään kuin viherjatkumon, on perusteita.

4.2. Esteettömyys ja yhdenvertaisuus korostuvat olosuhdetyössä

Esteettömyys ja yhdenvertaisuus olosuhdetyössä luontokohteilla on monille tärkeää ja korostuu keskusteluissa. Esteettömyyden kasvava merkitys näkyy myös liikuntapaikkarakentamisen avustusten myöntöperusteissa.

Esteettömyyden huomioimiseen luontoliikunnan olosuhdetyössä on olemassa suosituksia ja ohjeis-

tuksia, mutta kaikille täysin toimivan ja mieluisan kohteen rakentaminen voi olla luonnossa haastavaa. Luonto poikkeaa merkittävästi rakennetusta ympäristöstä. Luontokohteiden rakentamiseen vaikuttavat muun muassa korkeuserot, maastopohja, sijainti, käytettävissä oleva rakennusmateriaali, alueen erityispiirteet (esimerkiksi suojelualueilla reittien linjausta voidaan joutua miettimään hyvinkin tarkkaan), taloudelliset resurssit ja budjetti. Myös valittu asiakasnäkökulma vaikuttaa. Ylirakentamisen välttäminen on toivottua, mutta toisaalta esimerkiksi esteettömillä luontokohteilla rakenteista vastaavat joutuvat tasapainoilemaan ylirakentamisen, turvallisuuden huomioinnin, suositeltujen ohjeistusten noudattamisen ja monipuolisten luontolämysten mahdollistamisen välillä.

Vaikka esteettömän, saavutettavan tai yhdenvertaisen luontoliikuntakohteen tai palvelun yksiselitteinen määrittely luonnossa voi olla haastavaa, ei yhdenvertaisuuden huomiointia luontoliikuntapaikkojen suunnittelussa ja toteutuksessa tulisi sivuuttaa. Esteettömyyden ja yhdenvertaisuuden huomioimisessa, sekä yleisestikin luontoliikunnan olosuhteita kehitettäessä, kannattaa hyödyntää poikkisektorista yhteistyötä. Ymmärrys erilaisten liikkujien huomioinnista ja luonnon hyvinvointivaikutusten lisäämisestä luontoliikunnan olosuhdetyössä myös lisääntyy koko ajan.

Kohdetietokin on tärkeä osa olosuhdetyötä. Kohdetiedon ja viestinnän kehittyessä soveltuvuuden ja esteettömyyden arviointi liikkujalle helpottuu. Huomioitavaa on, että esimerkiksi monet ei-esteettömät kohteet voivat soveltua kuitenkin hyvin myös apuvälineiden käyttäjille esimerkiksi avustajan kanssa kuljettaessa. Soveltuvuutta määrittelevät jokaisen yksilölliset tarpeet ja toiveet, ja arviointi palvelun soveltuvuudesta tulisi jättää asiakkaalle.



Luontoympäristöt liikunta-aktiivisuuden edistäjinä

teksti: Marjo Neuvonen, tutkija, Luonnonvarakeskus; Katja Kangas, tutkija, Luonnonvarakeskus ja Liisa Tyrväinen, NatureMove-projektin vastuullinen johtaja, Luonnonvarakeskus

Vaikka liikunnan terveyshyödyt ovat kiistattomat, vain vähemmistö suomalaisista liikkuu riittävästi. Vapaa-ajan liikunnasta noin kolmasosa tapahtuu luontoympäristössä. Luontoliikunnan edistämiseen tarvitaan siihen liittyvien tekijöiden tunnistamista. Millaiset ympäristöt kannustavat liikkumaan arjessa? Luonnonvarakeskuksen NatureMove -tutkimuksessa selvitettiin luontoympäristön merkitystä liikunnassa Helsingissä kahdella eri tavalla. Ensimmäisessä tutkittiin luontoliikuntapaikkojen, rakennettujen sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen ja henkilökohtaisten tekijöiden vaikutusta luontoliikunnan määrään. Yhdessä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa toteutettuun kyselyyn vastasi yhteensä 3730 asukasta. Viheralueiden ja muiden liikuntapaikkojen määrä laskettiin kunkin vastaajan asuinympäristöstä paikkatietoon perustuen. Vastaajat jaettiin fyysisen aktiivisuuden mukaan paljon ja vähän liikkuviin sekä esikaupunki- ja keskusta-alueella asuviin.

Luontoliikunnan kannalta viheralueiden tulisi olla riittävän laajoja, jotta ne houkuttelevat liikkumaan. Lyhyt etäisyys vähintään keskisuurelle viheralueelle lisäsi luontoliikunnan määrää sekä keskusta- että esikaupunkialueella asuvilla. Tarkasteltaessa vähän ja paljon liikkuvien ryhmiä erikseen yhteys luontoliikuntaan oli merkitsevä esikaupunkialueella asuvilla. Lisäksi vahva luontosuhde, hyvä terveys, naissukupuoli, korkeampi ikä, matalampi painoindeksi, stressitaso ja runsas arkiliikunnan määrä olivat yhteydessä positiivisesti luontoliikunnan määrään.

Toisessa meneillään olevassa tutkimuksessa tarkasteltiin osallistavan paikkatietokyselyn avulla helsinkiläisten (n=1106) tärkeitä luontoliikuntapaikkoja ja luonnossa liikkumisen esteitä kolmella alueella. Valtaosa vastaajista piti asuinympäristönsä tarjoamaa mahdollisuutta luontoliikuntaan erittäin tärkeänä. Alustavien tulosten mukaan asukkaat arvostavat luontoliikuntapaikoissa helppoa saavutettavuutta, rakennettuja reittejä sekä monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi kaunis maisema ja mahdollisuudet luontokokemuksiin koettiin tärkeinä. Meluisuus, turvattomuus ja heikentynyt ilmanlaatu koettiin luontoliikuntaa rajoittavina tekijöinä.

Luontoliikunnan edistäminen edellyttää palveluiden kehittämistä ja luontoliikunnan merkityksen tunnistamista. Luonnon terveyshyödyt liittyvät erityisesti sairauksien ehkäisyyn ja terveyttä ylläpitävään vaikutukseen. Luontoliikuntamahdollisuuksia voidaan parantaa kehittämällä alueiden saavutettavuutta, ulkoilureitistöjä ja muita palvelurakenteita sekä turvallisuutta. Ikääntyvä väestö tai luonnosta vieraantuneet tarvitsevat jatkossa enemmän tuettua tai ohjattua luonnossa liikkumista.

Lähde: Pyky R, Neuvonen M, Kangas K, Ojala A, Lanki T, Borodulin K, Tyrväinen L. 2019. Individual and environmental factors associated with green exercise in urban and suburban areas. *Health & Place*, 55: 20-28
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.11.001>

www.luke.fi/projektit/naturemove

Naturemove-tutkimusta rahoittivat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Luonnonvarakeskus.



Esteettömyys luontoliikunnassa

teksti: Petri Rissanen, projektipäällikkö, Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

Kun puhutaan esteettömästä ja saavutettavasta luontoliikunnasta, on saatavilla oleva ennakkoinformaatio ensisijaisen tärkeässä roolissa. Mainoslehtisessä tai nettisivuilla oleva maininta ”Kohde soveltuu myös liikuntaesteisille” tai ”Helppo pyörätuolireitti” ei lopulta kerro retkeilijälle paljoakaan.

Tärkeitä tietoja ovat mm. millainen reitti, reitin pinta, reitin jyrkkyydet, millä apuvälineellä reitti on kuljettavissa ja tarvitaanko avustusta/avustajaa. Näiden tietojen perusteella jokainen voi itse päättää, onko reittikohde juuri minulle tarkoitettu, pärjääkö, vastaako se toiveitani. Retkelle lähteminen pitää olla ajatuksena houkutteleva. Jos esimerkiksi matka kohteen äärelle on suhteettoman pitkä siihen nähden, miten lyhyesti siellä on varmuudella juuri minulle soveltuvaa maastoa, ei myöntävää lähtöpäätöstä tule helposti tehtyä.

Esteettömyys ajatellaan helposti vain reittinä, liian usein rakennettuna reittinä. Luonnossa on aina omat haasteet alustan, korkeuserojen ja kaltevuuksien suhteen, eikä kukaan varmasti odotakaan luontoreteltä samanlaista kokemusta kuin kaupungin kadulla kulkemisesta. En halua kritisoida sitä esteetöntä rakentamista mitä on tehty ja tehdään jatkossakin, mutta olen hieman huolissani siitä, kavennetaanko tiukkaan määritellyllä esteettömyysajatuksella ja -säännöksillä luonnon tarjoamia mahdollisuuksia erityisryhmiltä?

On hienoa, että esteettömiä reittejä ja kohteita rakennetaan, mutta se on usein kallista ja tällaisten reittien pituudet jäävät väistämättä melko lyhyiksi. Suomessa kansallispuistoissa olevien esteettömien luontoreittien keskipituus on 600–700 metrin paikkeilla.

Olisi hyvä muistaa myös apuvälineet ja avustamiskeinot retkeilyn mahdollistajina ja monipuolistajina. Kun kohteesta ennakkoon saatavilla oleva tieto on mahdollisimman tarkkaa, pääsevät potentiaaliset retkeilijät itse tekemään päätöksen lähteäkö vai ei. Reitti tai kohde ei ole vain mustavalkoisesti joko esteetön tai esteellinen, vaan erilaiset reitit ja kohteet soveltuvat eri tavoin eri henkilöille.

Tässä heittäisin pallon esimerkiksi eräoppaille. Erityisryhmät on potentiaalinen asiakasryhmä, jos palvelupaketti on kunnossa. Tuskin yhdessäkään maalaisleipomossa karjalanpiirakkaa aletaan rypyttämään sen jälkeen, kun joku käy kysymässä, onko karjalanpiirakoita tarjolla. Kyllä ne tehdään valmiiksi ja kun maku on riittävän hyvä, alkaa puskaradio kuljettaa positiivista viestiä.

Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry edistää parhaillaan luontoliikunnan esteettömyyttä ja uudistaa esteettömän rakentamisen suosituksia Esteetön eräpolku - ja Luonto kaikille -kehittämishankkeissa.

www.vammaisurheilu.fi



4.3. Näkökulmia soveltavan luontoliikunnan olosuhdetyöhön

Olosuhteet ovat merkittävä osa palvelupolkua luontoon ja erilaisia näkökulmia luontoliikuntapaikkojen rakentamiseen pohdittiin myös Polku luontoon -kehittämistyössä. Esiin nousseita näkökulmia on listattu alle. Soveltavan luontoliikunnan olosuhdetyössä tärkeää ovat esimerkiksi:

- Kohteen saavutettavuus ja pysäköintipaikat
- Esteettömyys reiteissä, rakenteissa ja muissa palveluissa.
- Monipuoliset reitit esteettömistä ja helpoista reiteistä pidempiin reitteihin.
- Kulkemista helpottavat ratkaisut, kuten kestäväointi ja erikorkuiset levähdyspenkit reitin varrella määräväleihin.
- Rakenteet maastossa, kuten käymälät, tulentekopaikat, taukopaikat, rantautumispaikat ja luontotornit.
- Selkeät opasteet ja reittimerkinnot.
- Etukäteistieto kohteesta ja palveluista.
- Monipuoliset aktiviteettimahdollisuudet ja liikkeelle luontoon motivoiva ja mielenkiintoinen ympäristö.
- Teknisyys voi korostua olosuhdetyössä liikaakin ja yllirakentamista tulisi välttää. Maisemien ihailun, luonnon kokemisen ja aistimisen sekä rauhoittumisen mahdollistaminen.
- Sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhdessäolon huomioiminen palveluiden suunnittelussa. Olisi hyvä, jos esimerkiksi esteettömät ja helppokulkuiset reitit olisivat luonnollinen osa alueen muuta reittiverkostoa ja luontoliikuntapalveluita. Tällöin esimerkiksi kulkutavasta tai kuljettavasta reitistä riippumatta koko seurue voisi kokoontua syömään eväitä saman nuotion äärelle.
- Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten, virkistysmotiivien, aktiviteettien ja hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen olosuhdetyössä entistä monipuolisemmin.
- Suomi on tuhansien järvien maa. Vesistöjen monipuolisempi hyödyntäminen soveltavan luontoliikunnan liikkumisympäristönä.

Luontokohteen ominaisuuden merkityksiä on tarkasteltu myös Luonnonvarakeskuksen (ent. Metsäntutkimuslaitos) toteuttamassa valtakunnallisessa luonnon virkistyskäytön inventoinnissa (LVVI, 2000). Luontokohteen palveluiden ja ominaisuuksien merkityksiä tarkasteltaessa vastaajilta kysyttiin kymmenen luontokohteen ominaisuuksia ja palveluita kuvaavan vetovoimatekijän merkitystä. Tärkeimpiä näkökulmia olivat rauhallinen ja hiljainen ympäristö, mahdollisuus liikkua luonnossa itsenäisesti, ulkoilureitit ja ulkoilukäytön tarkoitetut rakenteet. Vähiten tärkeäksi koettiin opastus ja neuvonta erätaidoissa.² Soveltavan luontoliikunnan kehittämistyössä yritysten palvelut luontokohteella ovat kuitenkin osoittautuneet yhdeksi tärkeäksi osaksi luontoliikuntaa. Esimerkiksi välineiden vuokraus-, majoituspalvelut- ja ruokailupalvelut luovat osaltaan puitteita monille virkistyspäiville tai luontoliikunnan lajikokeiluille. Tämä voi osaltaan innostaa säännölliseen liikuntaan ja luonnossa virkistäytymiseen.

4.4. Moniammatillinen ja poikkisektorinen yhteistyö

Moniammatillinen yhteistyö palveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää ja varmistaa niin kysyntälähtöisen kuin kustannustehokkuudenkin palveluissa. Yhteistyöhön voisi kehittää tulevaisuudessa vielä paljon sujuvampiakin ja vakiintuneempiakin malleja. Esimerkkejä olosuhdetyöhönkin liittyvästä yhteistyöstä:

- asiantuntijayhteistyö
- hyvien käytäntöjen ja kokemusten jakaminen olosuhdetyössä, esimerkkituotteet ja piirustuskokoelmat.
- suositusten ja ohjeistusten laatiminen yhdessä
- kokemusasiantuntijuus palveluiden arvioinnissa ja suunnittelussa
- maastokatselmukset
- osallistava suunnittelu
- esteettömyyskartoitukset

²Sievänen, Tuija (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2000. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802, 2001.



5. Luontoliikunta

Luontoliikunnan voisi määritellä fyysiseksi aktiivisuudeksi, joka tapahtuu erilaisissa luontoympäristöissä. Luontoliikunnassa on kyse kahdenlaisista motivaatioista: toisaalta toimintaan eli liikuntaan liittyvistä ja toisaalta luontoon liittyvistä motivaatioista, jotka voivat painottua eri tavoin.³

Kehittämistoiminnassa oleellinen osa luontoliikuntaa ovat mielekkään terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan yhdistyminen luontoelämyksiin sekä luonnon ja luonnossa liikkumisen muihin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin. Aistimukset ovat merkittävä osa luontokokemusten ja -elämysten syntyä. Luontoliikunnan voi rinnastaa esimerkiksi käsitteisiin ulkoilu tai luonnon virkistyskäyttö.

Luontoliikunnassa liikunnan positiiviset vaikutukset ikään kuin yhdistyvät luonnossa luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta on ollut jo pitkään vahvaa tutkimusnäyttöä. Liikunta on tärkeää yksilön kokonaisvaltaiselle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille sekä terveelliselle ja turvalliselle kasvulle ja kehitykselle. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä. Liikunta ehkäisee ja hoitaa myös monia sairauksia, ja liikunnan hyö-

dyntäminen sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa on perusteltua. Liikunta onkin nykyisin tärkeä osa kroonisten sairauksien hoitoa ja moni liikuntalaji tuo samanaikaisesti useita kunto- ja terveysvaikutuksia. Liikunnalla on suomalaisessa yhteiskunnassa yhä suurempi kansanterveydellinen ja kasvatuksellinen merkitys.^{4,5}

Luontoympäristön terveyttä ja hyvinvointia edistävästä, sekä liikkumaan kannustavista vaikutuksista on saatu viime vuosina yhä enemmän tutkimusnäyttöä. Luontoympäristö palauttaa stressistä, voi lisätä fyysistä aktiivisuutta ja houkutella liikkeelle, parantaa unirytmää, lisätä psyykkistä hyvinvointia ja onnellisuutta sekä vaikuttaa myönteisesti sosiaaliseen hyvinvointiin, yhteisöllisyyteen ja suhtautumiseen toisiin ihmisiin.

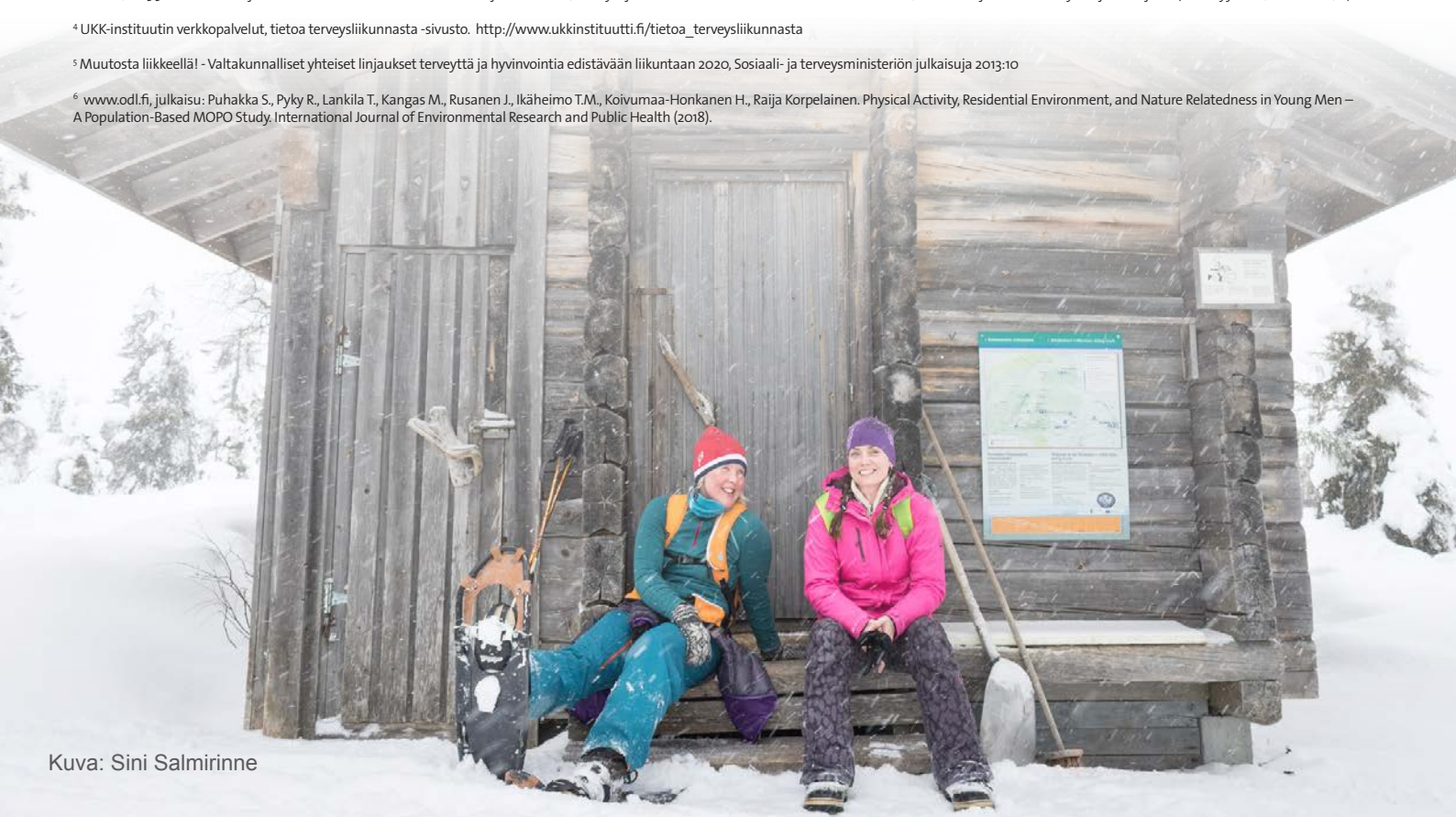
Vahva luontosuhde voi kannustaa myös liikkumaan. ODL Liikuntaklinikan ja Oulun yliopiston toteuttaman tutkimuksen (2018) mukaan luontosuhteeseen kannattaa panostaa erityisesti nuorten osalta. Tulosten mukaan ne nuoret miehet, joilla luontosuhde oli vahva, liikkuvat enemmän ja kokivat terveytensä paremmaksi. He olivat myös liikkuneet vanhempiensa kanssa lapsuudessa ja nykyhetkellä enemmän verrattuna niihin nuoriin miehiin, joilla luontosuhde oli heikko.⁶

³ Telama, R. 1992. Luontoliikukujan motivaatio: luonto liikunnan harrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Ihminen-luonto-liikunta, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. (toim. Lytinen, T. & Vuolle, P.)

⁴ UKK-instituutin verkkopalvelut, tietoa terveysliikunnasta -sivusto. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta

⁵ Muutosta liikkeellä! - Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2013:10

⁶ www.odl.fi, julkaisu: Puhakka S., Pyry R., Lankila T., Kangas M., Rusanen J., Ikäheimo T.M., Koivumaa-Honkanen H., Raija Korpelainen. Physical Activity, Residential Environment, and Nature Relatedness in Young Men – A Population-Based MOPO Study. International Journal of Environmental Research and Public Health (2018).



5.1. Hyvinvointivaikutukset syntyvät eri tavoin

Metsähallituksen verkkopalveluihin on koottu tietoa luonnon ja luonnossa liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Luonto vaikuttaa hyvinvointiimme tutkitusti ainakin kolmen väylän kautta:⁷

- Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa. Luonto houkuttelee liikkumaan ja liikumme luonnossa huomaamattamme reippaammin kuin sisätiloissa, vaikka liikunta voi tuntua kevyeltä. Ympäröivän luonnon hyvinvointivaikutukset yhdistettynä liikunnan hyvinvointivaikutuksiin.
- Luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä. Keskittymiskyky paranee ja syke ja verenpaine voivat madaltua.
- Luonnossa liikkuminen edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Suhtaudumme myönteisemmin muihin ihmisiin ja mielialamme kohoaa hyvin nopeasti.

Ulkoilun hyvinvointivaikutusten kokemusta tarkasteltiin Luonnonvarakeskuksen (ent. Metsän tutkimuslaitos) valtakunnallisessa luonnon virkistyskäytön inventoinnissa (LVVI, 2000). Kaikissa ulkoilumuodoissa korostuivat ulkoilun virkistävä ja rentouttava vaikutus sekä myönteinen vaikutus mielialaan. Lähiulkoilijoilla vahvat myönteiset luontokokemukset korostuivat joka kolmannella vastaajalla ja lähes yhtä voimakkaita olivat vaikutukset terveyden ja kunnon ylläpitoon. Inventoinnin mukaan ulkoilun ja muun luonnossa virkistytymisen hyvinvointivaikutukset näkyvät ainakin kolmella ulottuvuudella; eettisissä elämyksissä ja erilaisten toimintojen tuottamassa mielihyvässä,

terveyden ja kunnon ylläpitämisessä, sosiaalisissa kontakteissa tai henkilökohtaisena riippumattomuuden tunteena.²

Duodecim-lehdessä julkaistussa katsauksessa (2018) Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? todettiin, että tutkimusnäyttöä metsässä liikkumisen ja oleskelun myönteisistä vaikutuksista terveillä henkilöillä on melko vahvaa, erityisesti psykologisten vaikutusten osalta. Metsän terveyshyödyissä on merkittävää potentiaalia kansanterveyden edistämiseksi. Tutkimustietoa metsän vaikutuksista sairauksien hoidossa on kuitenkin vähän. Lisää tutkimusta tarvittaisiinkin esimerkiksi luonnon hyödyntämisestä sairauksien hoidossa ja kuntoutuksesta.⁸ Soveltavaan luontoliikuntaan liittyvä tutkimustiedon puute oli yksi huomio myös Polku luontoon -kehittämistoiminnassa. Luontoliikunnan nouseva trendi, ja samalla myös soveltavan luontoliikunnan kehittämistyön, yhteistyön ja toiminnan lisääntyminen luovat tarpeita tutkimustiedolle ja sen hyödyntämiselle.

Samassa katsauksessa pureuduttiin myös luonnon terveyshyötyjen mahdollisiin mekanismeihin. Luonnossa liikkumisen ja oleskelun terveyshyötyihin vaikuttavat monet eri osatekijät. Keskeinen hyöty on stressitilanteista palautuminen luonnossa sekä liikunnan aikaansaamat hyödyt. Toisaalta luontoa koetaan erilaisten aistimusten kautta, ja merkittävä osa hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumattonta. Vaikka mekanismeja tarkastellaan usein erikseen, vaikuttavat ne käytännössä samanaikaisesti ja ovat synergisiä.⁸ Aistimukset ja niiden merkitys luontokokemuksissa ja -liikunnassa ovat korostuneet myös Polku luontoon -kehittämistoiminnan tilaisuuksissa ja keskusteluissa.

⁷ <http://www.metsa.fi/luonto-ja-terveys>

⁸ Tyrväinen, Liisa; Lanki, Timo; Sipilä, Raija; Komulainen, Jorma (2018) Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>. Luonnonvarakeskuksen julkaisuarkisto, <http://jukuri.luke.fi/handle/10024/542314>.



5.2. Luontoliikunta-aktiviteetit

Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen ovat osa suomalaista kulttuuria, elämäntapaa ja vapaa-aikaa. Metsähallituksen kävijätutkimusten⁹ (2013–2017) mukaan vastanneiden tärkeimpiä aktiviteetteja luontokohteilla käynneillä olivat monet perinteiset liikkumismuodot; retkeily, maastohiihto huolletuilla laduilla, kävely, luonnon tarkkailu ja vaelus. Mukana kävijätutkimusten tarkastelussa ovat kansallispuistot, valtion retkeilyalueet, historia-kohteet ja muut suojelalueet.

Liikunnan eriytyminen näkyy kuitenkin myös luontoaktiviteettien lajien monipuolistumisena. Kävijätutkimusten tärkeimpien luontoaktiviteettien listalta voi poimia aktiviteetteja suunnistuksesta luontovalokuvaukseen ja geokätköilystä maastopyöräilyyn. Polku luontoon -kehittämistoiminnassa tärkeiksi ja yhdenvertaisiksi luontoliikunta-aktiviteeteiksi nousivat myös vesillä liikkumisen aktiviteetit kuten melonta, soutu ja veneily.

Yhä yleistävämpi reittien kestäväointi voi vaikuttaa tulevaisuudessa merkittävästi myös soveltavan luontoliikunnan toteuttamiseen. Kestäväinnin myötä reittipohjat ovat tasaisempia ja maastoon soveltuvilla apuvälineillä voi päästä liikkumaan yhä useammille reiteille. Myös pyöräily maastossa voi helpottua.

Olennaista on löytää itselle sopiva ja mukava tapa liikkua, rauhoittua ja harrastaa luonnossa. Soveltavaan luontoliikuntaan liitetään usein merkittävänä

osana esteettömyys ja saavutettavuus, jotka korostuivat myös Polku luontoon -hankkeen toiminnassa tärkeinä liikkumista mahdollistavina tekijöinä. Monet vammat ja sairaudet eivät kuitenkaan näy päällepäin. Esteet tai rajoitteet voivat olla hyvinkin erilaisia ja vaihdella. Aktiviteetit ja niihin liittyvät toiveet ja tarpeet voivat olla soveltavassa luontoliikunnassakin hyvin erilaisia.

Ulkoilua rajoittavia tekijöitä tutkittiin Luonnonvarakeskuksen (Metsäntutkimuslaitoksen) toteuttamassa viimeisimmässä Luonnon virkistyskäytön valtakunnallisessa inventoinnissa (2010). Ulkoilututkimuksen mukaan noin yksi kolmesta kokee, että ei voi jostakin syystä ulkoilla riittävästi. Suurimmaksi esteeksi osoittautui ajanpuute. Huono sää ja pimeys koettiin myös merkittäväksi rajoitteeksi ulkoilulle. Soveltavan liikunnan näkökulmasta merkittävää tulos on, että oma väsymys (28%) ja huono terveys (22%) ovat esteenä vähintäänkin yhdelle viidestä, jotka eivät omasta mielestään voi ulkoilla riittävästi. Myös seuran puute oli haittana monelle liikkujalle.¹⁰

Aikuisista vastaajista 4 % ei ulkoillut tutkimuksen määritelmän mukaan lainkaan. Suurimpia syitä ulkoilumattomuuteen olivat terveydelliset syyt. Koettuja esteitä ulkoilulle olivat sääolosuhteet, ulkoilualueiden vaikeakulkuisuus, ei ole sopivia alueita lähellä, tai turvallisuuteen ja sopivaan ulkoiluseuraan liittyvät syyt.¹⁰ Yhdenvertaisuuden näkökulmasta olisi tärkeää, että kaikki luontoon haluavat pääsisivät nauttimaan luonnosta, liikkeestä ja niiden tuottamasta hyvinvoinnista.

⁹ Metsähallituksen kävijätutkimukset, asiakastieto, käyntimäärät, www.metsa.fi/luonnon-virkistyskaytto.

¹⁰ Tuija Sievänen ja Marjo Neuvonen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2000. Metlan työraportteja 212, 2011.

5.3. Motiivit ja luontoliikunnan edistäminen

Luonto on suomalaisten tärkeimpiä liikkumisympäristöjä ja merkittävä liikkumaan motivoiva tekijä. Motiivit lähteä luontoon kuitenkin vaihtelevat. Liikkujalle tärkeitä ovat toisaalta luontoon, toisaalta liikuntaan liittyvät motiivit. Toisille luontokokemukset tai maisemat merkitsevät liikuntaa enemmän. Toinen haluaa hakea luonnosta fyysisiä haasteita. Useimmille luonnossa liikkujille motiivit ovat sekoitus molempia lähtökohtia³. Mikko Simulan asiantuntijatekstissä tutustutaan luonnossa liikkumisen kulttuurisiin ilmentymiin.

Metsähallituksen kävijätutkimuksissa⁹ on tarkasteltu luontoon lähdön motiiveja. Tärkeimpiä virkistysmotiiveja ovat maisemat, luonnon kokeminen, rentoutuminen, melusta ja saasteista poissaolo, psyykinen hyvinvointi ja yhdessäolo oman seurueen kanssa. Vaikka aktiviteetit luonnossa ovat usein varsin liikunnallisia, ei kuntoilu itsessään yllä kävijätutkimuksissa kärkipäähän luontoon lähdön motiivina. Tätä huomiota tuotiin esiin myös kehittämistoiminnan Polku luontoon -tilaisuuksissa. Luontoliikunnalla voikin olla merkittävää roolia terveysliikunnan edistämässä juuri motiivien kirjon, ja toisaalta yhä monipuolisempien luontoaktiviteettien myötä.



Luontoon johtavien polkujen aatehistorialliset ja kulttuuriset taustat

teksti: Mikko Simula, yliopistonlehtori, Jyväskylän yliopisto

Luonnossa liikkumisen käytännöt ovat tärkeä osa elävää kansallista kulttuuriperintöämme ja suomalaisten vapaa-aikaa. Tämä tutkimuksin vahvistettu käsitys on laajalti omaksuttu. Siitä myös juontuu tarve ymmärtää luonnossa liikkumisen suosiota.

Yksi tapa tuottaa ymmärrystä on kiinnittää huomio luonnossa liikkumiseen liitettyihin merkityksiin ja etsiä merkityksenannon kulttuurisia ja aatehistoriallisia kytkeitä. Tässä tarkastelussa huomio kiinnittyy niihin asiayhteyksiin, joihin suomalaiset kytkevät luonnossa liikkumisen perustelut. Erilaiset kulttuuriperinteet, harrastusyhteisöt ja aatehistorialliset luontokäsitykset voidaan ymmärtää poluiksi, jotka johdattavat suomalaisia luonnossa liikkumisen pariin.

Ensimmäinen kulttuurinen polku muodostuu maaseutukulttuurin perinteitä jatkavista omavaraistalouden ja arkiliikkumisen käytännöistä. Huomattavan suuri osa suomalaisista edelleenkin sienestää, marjastaa, kalastaa, metsästää ja vaalii muitakin esimodernissa maaseutukulttuurissa vallinneita rutiineja. Nykyisin harvan toimeentulo ja talvesta selviäminen ovat riippuvaisia talvivarastoon kerätyistä luonnontaimista. Toimeentuloon ja talouteen liittyvien argumenttien sijaan näitä käytäntöjä perustellaankin lähinnä perinteiden vaalimisella ja henkilökohtaisilla syillä, kuten luonnontaimien terveellisyydellä ja ympäristöystävällisyydellä sekä itselle tärkeillä luontokokemuksilla. Esimerkiksi marjastaminen merkitsee monelle mahdollisuutta jatkaa lapsuudessa omaksuttuja tapoja, ja välittää tätä monella tavalla tärkeäksi koettua perinnettä jälkeläisilleen.

Toinen luonnossa liikkumiseen johtava polku saa alkunsa romantismin aatehistoriasta ja sen tuottamasta luontokäsityksestä. Tässä erityisesti urbaaniin eli kaupunkilaiseen elämäntapaan kiinnittyvässä katsannossa luonto määrittyy tilaksi, jossa voi vapautua arjen rasitteista ja ottaa etäisyyttä ruuhkaisiksi, meluisiksi, saastuneiksi ja epäluonnollisiksi koettuihin kaupunkielämän ympäristöihin. Luonto kuvataan kauniiksi, hiljaiseksi ja puhtaaksi ympäristöksi, ja luonnossa liikkuminen mielenrauhaa ja inspiroivia tunne-elämyksiä tuottavaksi tekemiseksi. Tämänlainen ajattelu puhuttelee monia nykysuomalaisia ja motivoi heitä etsimään elämyksiä metsistä, soilta ja vesistöistä.

Kolmannen kulttuurissamme vahvasti läsnä olevan väylän luontoon avaavat luonnossa liikkujien kansanliikkeet ja niiden vaalimat harrastuskäytännöt. Luonnossa liikkujien kansanliikkeellä viitataan harrastusjärjestöihin ja -yhteisöihin sekä niiden organisoimiin ja normittamiin harrastuksiin. Näiden yhteisöjen piirissä luonto määrittyy tilaksi, joka tarjoaa edellytykset sosiaalisten toimintojen harjoittamiselle samalla tavalla kuin jalkapallokenttä luo edellytykset jalkapalloyhteisön toiminnalle. Luonto sisällytetään siihen sosiaaliseen tilaan, siis harrastajien muodostamaan yhteisöön, joka koetaan itselle tärkeäksi ja elämälle toivottua sisältöä tuottavaksi. Luonnossa liikkuminen merkitsee itsensä kehittämistä, harrastuksiin liittyvien tavoitteiden saavuttamista ja kuulumista samalla tavalla ajattelevien muodostamaan yhteisöön.

Edelle kuvatut luontopolut tarjoavat nykysuomalaisille erilaisia mahdollisuuksia kiinnittyä luontoympäristöihin. Jollekin luonnossa liikkuminen merkitsee pelkästään traditioiden vaalimista tai arjesta irtautumista. Joku toinen puolestaan kokee tullaavansa kaikkia näitä polkuja. Lisäksi monelle avautuu muitakin väyliä, jotka ovat luonteeltaan esimerkiksi ammatillisia, terveyteen liittyviä, aatteellisia tai hengellisiä. Tämän tarkastelun tuottama keskeisin oivallus liittyykin nimenomaan luontopolkujen eli luontoon ohjauvien kulttuuristen ja sosiaalisten rakenteiden moninaisuuteen. Erilaisista poluista rakentuva luonnossa liikkumisen merkitysmaailma on moniarvoinen ja monenlaisiin elämäntapoihin kytkeytyvä.

Näkökulma

Luontoliikunta liikkujan poluilla

teksti: Matleena Livson, erityisasiantuntija, Suomen Olympiakomitea

Luonnosta moni löytää sen omimman tuntuisen liikkujan polkunsä. Siksi on luontevaa, että myös Liikkujan polku -verkostossa luontoliikunnan monet mahdollisuudet ovat esillä. Verkostossa on mukana yli sata liikunnan edistämisen parissa toimivaa tahoa niin kolmannelta, julkiselta kuin yksityiseltä sektorilta. Teemme yhteistä vaikuttamistyötä ja tuotamme käytännön ratkaisuja, jotta mahdollisimman moni löytäisi itselleen sopivan tavan liikkua ja voisi hyvin.

Liikkujan polku -verkoston toimintaa koordinoi Olympiakomitea, mutta työn sisällöt ja toiminta perustuvat sen toimijoiden asiantuntemukseen ja työpanokseen. Niin nytkin, kun Soveltava Liikunta SoveLi teki yhteistyöaloitteen Liikkujan polku -verkostolle soveltavan luontoliikunnan verkostotilaisuuden järjestämisestä. Yhteistyö luontoliikunnan osalta koettiin ajankohtaiseksi ja syksyllä 2018 toteutimme kattavalla toimijajoukolla avoimen luontoliikunnan verkostotilaisuuteen luonnon äärellä Espoossa.

Tilaisuus osoitti hienolla tavalla, miten luonto tarjoaa eri-ikäisille ja erilaisista lähtökohdista liikkuville ihmisille mitä moninaisimpia hyvinvointia lisääviä liikkujan polkuja ja miten luonnossa liikkuminen mahdollistetaan myös eri tavoin toimintarajoitteisille ihmisille. Saimme oppia lisää mm. siitä, kuinka esteettömiä luontoreittejä toteutetaan, miten ihmisiä voidaan tukea itselleen sopivien retkien suunnittelussa, kuinka luonnossa liikkuminen voi toimia kuntouttavan työtoiminnan kontekstina ja mitä se tarjoaa perheille, joiden lapset tarvitsevat erityistä tukea. Esillä oli myös monia luontoliikunnan harrastusmuotoja tarkkuussuunnistuksesta geokätköilyyn.

Luontoliikunta oli vuoden 2018 teemana myös vuosittain 10.5. vietettävänä Unelmien liikuntapäivänä, joka on kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä. Sen taustalla olevat Olympiakomitea sekä liikunta- ja terveysjärjestöt verkostoineen haastoivat yhdessä Metsähallituksen kanssa kaikki ulos liikkumaan. Maa täyttyi metsäretkistä, ulkotreeneistä ja monista muista isoista ja pienistä tapahtumista lähiluonnossa ja kansallispuistoissa.

Eri toimijoiden syksyn kohtaaminen sekä Unelmien liikuntapäivä olivat jälleen tärkeitä osoituksia siitä, että asioita kannattaa edistää yhdessä. Luontoliikunta on nyt vahvasti monen toimijan agendalla. Osamista ja kokemuksia on tärkeää jakaa, jotta yhä useampi saisi mahdollisuuden löytää oman tapansa liikkua luonnossa. Yhteinen viesti kuuluu voimakkaammin ja voimme tukea toistemme työtä nostamalla esille kaikkea sitä, mitä eri tahot tekevät luontoliikunnan parissa. Tälläkin hetkellä Liikkujan polku -verkostossa kuulostelemme sitä, voisiko luontoliikunta olla jatkossa yksi yhteinen työmme kohde vielä nykyistä vahvemmin.

<https://www.olympiakomitea.fi/aktiivinen-arki/liikkujan-polku-verkosto/>
www.unelmienliikuntapaiva.fi



5.4. Liikuttava luonto -suunnittelutyökalu

Osana Polku luontoon -kehittämistoimintaa laadittiin Liikuttava luonto -suunnittelutyökalu. Suunnittelutyökalun lähtökohtana on ollut kehittää liikunnan suunnittelua, edistää mielekästä ja motivoivaa liikettä luonnossa ja luoda uusia tapoja suunnitella luontoliikuntaa jokaisen liikkujan omat lähtökohdat ja mielenkiinnonkohteet huomioiden. Luonnollinen osa työkalua on edistää yhdenvertaisuuden toteutumista ja erilaisten liikkujien tarpeiden ja toiveiden huomioimista luontoliikunnan suunnittelussa.

Työkalun tavoitteena on auttaa liikkujia jäsentämään konkreettisella ja helpolla tavalla erilaisia

Luontokortti Liikuttava luonto -suunnittelutyökalun materiaaleista.

luontoliikunnan motiiveja, aktiviteetteja ja hyvinvointivaikutuksia, sekä mieluisia luontoliikunnan ympäristöjä. Kävijätutkimuksissa kysytyjä motiiveja ja aktiviteetteja on koottu tämän työkalun materiaaleihin. Niiden avulla voit ideoida liikuntaa niin lähiluontoon kuin kansallispuistoretkiin.

Löydät työkalun Metsähallituksen julkaisusta julkaisut.metsa.fi



5.5. Linkkejä ja vinkkejä luontoliikunnan suunnittelun tueksi

- Tietoa luontoliikunta-aktiviteeteista löydät Metsähallituksen luontoon.fi -verkkopalvelusta osoitteesta <http://www.luontoon.fi/aktiviteetit> sekä Suomen Ladun verkkopalvelusta sivuilta <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile>.
- Metsähallituksen, Suomen Ladun ja Partioalaisten yhteistyönä on koottu retkeilyyn liittyviä vinkkejä. Osiossa on kerrottu myös luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Löydät sivuston osoitteesta www.luontoon.fi/retkeilynabc.
- Verkkopalvelu www.valineet.fi on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä Suomessa vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu. Tarkoituksena on helpottaa asiakasta löytämään sopiva, juuri hänen tarvitsemansa apu- tai taitoimintaväline, myös luontoliikuntaan.
- Kunnossa kaiken ikää -ohjelma välittää tietoa liikunnasta ja muista terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. KKI-ohjelman julkaisee materiaaleja niin ammattilaisten kuin itse liikkujien käyttöön. Lue lisää www.kkiohjelma.fi/viestintajamateriaalit/materiaalit.
- Reumaliiton luontoliikuntatoimintaa Reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville luontoliikunta on yksi parhaista liikuntamuodoista ja arjen voimavara. Aroille nivelille pehmeässä maastossa liikkuminen on usein helpompaa kuin kovemmillä alustoilla askeltaminen. Luonto haastaa myös mm. tasapainoa ja muita aisteja rakennettua kaupunkiympäristöä enemmän, jolloin esimerkiksi kipukokemuksiin ei tule kiinnitettyä niin paljon huomiota. Luonto itsessään houkuttelee liikkumaan ja fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa. Reumaliitto toteutti vuosina 2017 ja 2018 Novartiksen kanssa yhteistyössä Reumageo-projektin. Hankkeen tarkoituksena oli lisätä jäsenten ja heidän läheistensä liikuntaa tutustuttamalla geokätköilyyn ja kannustamalla jäsenistöä tekemään uusia geokätköjä paikkakunnilleen. Geokätköily vei lähiluontoon ja synnytti 48 reumageokätköä. Reumaliitto on ollut myös mukana Soveltava Liikunta Sovelin ja Metsähallituksen yhteisissä Rohkeasti luontoon ja Polku luontoon -hankkeissa, joissa on mm. kartoitettu eri luontopalvelupisteitä.

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/uutiset/geokatkoily-reumaliiton-juhlavuoden-uutuusliikuntalaji-mukaan-ehdii-viela>



Geokätköilyn saloihin perehdyttiin eri puolilla Suomea. Lappeenrannan Reumayhdistys innosti jäsenistöään yhteisillä retkillä kätköjen etsintään
 Kuva: Reumaliitto



- Aivoliiton luontoliikuntatoimintaa
Aivoliitto on kehittänyt yhteistyössä MTLH:n kanssa tuettuun lomatoimintaan luontolomaviikot eli Soluku-lomat, jotka on suunnattu erityisryhmille. Toiminnassa huomioidaan osallistujien erityistarpeet luonnossa liikkumisessa ja varataan tarvittaessa apuvälineitä luonnossa liikkumiseen. Lomatoimintaa on toteutettu vuodesta 2002 lähtien. Tällä hetkellä lomatoiminnasta käytetään nimeä Elämyksiä luonnosta -lomat, joihin voi hakea henkilöitä ja perheitä, joilla on jokin pitkäaikainen toimintarajoite. Lisäksi Aivoliiton yhdistykset järjestävät luontotapahtumia ja -retkiä jäsenilleen ja pyrkivät edistämään esteettömyyttä luontokohteissa.

<https://www.aivoliitto.fi/tule-mukaan/tuetut-lomat/vuoden-2019-lomat/>

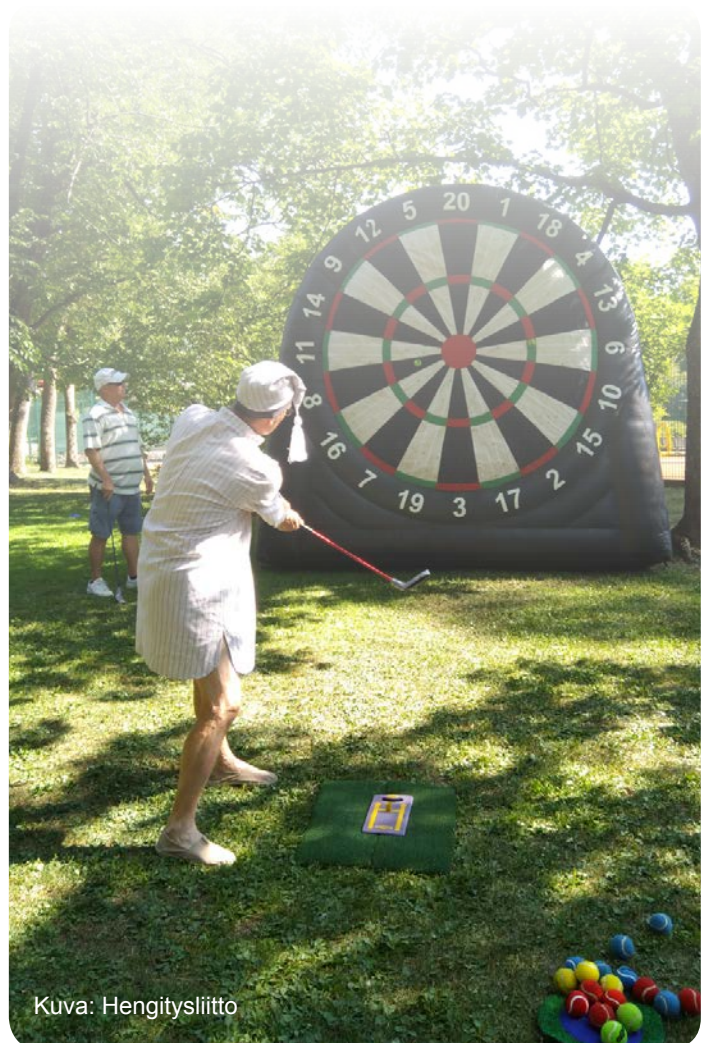
- Hengitysliiton luontoliikuntatoimintaa
Valtakunnallisena liikuntaa edistävänä järjestönä Hengitysliitto tukee vertaisliikuntatoimintaa yhdistyksissä ja vaikuttaa valtakunnallisesti hengityssairaana ja heidän läheistensä yhdenvertaisiin mahdollisuuksiin edistää liikunnallisia elämäntapoja omatoimisesti ja ryhmissä.

Riittävä, päivittäinen liikunta edistää hengitysterveyttä ja hengityssairauden hyvää omahoitoa. Hengityssairaana omahoitoa tukevat paikalliset hengitysyhdistykset, joita aktivoidaan ja innostetaan järjestämään jäsenilleen liikuntatoimintaa.

Hengitysterveyttä tukeva liikunta tapahtuu mm. luonnossa ja lähialueiden puistoissa. Tutkimusten mukaan luonnon monimuotoisuudelle altistuminen lisää immuunipuolustusjärjestelmää. Sitä tukee myös hyvä fyysinen kunto. Liitto edistää eri ikäisten luontoliikuntaa koulutuksissa, viestinnässä ja julkaisuissa. Liikunnan vertaisohjaajilla on käytettävissään mm. Ikäinstituutin tuottama Luotoelämyspolkumateriaali. Lainattavissa on myös Puistogolf-välinekasseja. Niiden käyttöä opastetaan koulutuksissa. Hengitysliitto tekee yhteistyötä Golfliiton kanssa Puistogolfilla henkeä -hankkeessa. Lajia toteutetaan myös erityistä tukea ammattiin opiskeleville nuorille Ammattiopisto Luovissa. Sauvakävelyä elvytetään uusin tuulin Tahko Pihkala Seuran kanssa. Lisäksi toimitaan Suomen Ladun koordinoimassa Perhe liikunnan kehittämishankkeessa.

<https://www.hengitysliitto.fi/fi/terveys-hyvinvointi/liikunta>

https://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/liitetiedostot/puistogolf_a5.pdf



- Mielenterveyden keskusliiton luontoliikuntatoimintaa
Mielenterveyden keskusliitolla on jäsenyhdistyksiä 161 ja niissä henkilöjäseniä noin 17 000. Vuoden aikana 100 paikallisyhdistyksessä on tehty luontoretkiä /virkistyspäiviä luonnossa. Joissakin yhdistyksissä on myös säännöllisesti kokoontuvia luontoliikuntaryhmiä. Yleensä luontoon lähtee liikkumaan enemmän ihmisiä kuin muihin liikuntaryhmiin. Yhdistysten luontoliikuntaan liittyy usein myös mm. marjastusta, sienestystä, valokuvausta, mukava yhdessäoloa ja eväitten syöntiä. Paikallisyhdistyksillä luontoliikunnan järjestämistä vaikeuttavat kulkeminen ja varusteiden puute. Kaikilla ei ole omia autoja ja julkiset yhteydet saattavat olla huonot. Yhdistysten resurssit myös vaihtelevat suuresti, joten lähiluonnon merkitys korostuu.

Luontoliikuntaa tuodaan esiin MTKL:n liikuntatoiminnassa sekä sopeutumisvalmennuksessa. Liikuntatoiminnan Askeleita arkeen hankkeessa on valmistettu Askeleita luontoon-kalente-

ri, jossa on jokaiselle kuukaudelle neljä erilaista luontotehtävää vuoden aikojen mukaan. Luontoliikuntaa tuodaan esiin myös liiton valtakunnallisissa jäsentapahtumissa. Luontoliikuntapainotteisessa sopeutumisvalmennuskurssilla osa kurssisisällöstä toteutetaan luonnossa. Osallistujat ovat kokeneet, että luonnossa on helpompi ja luontevampi puhua itsestään. Osa on huomannut luonnossa liikkuessaan oman kehonsa ja havahtunut, että täytyy tehdä jotakin omalle kunnolleen. Luonnossa moni myös jaksoi liikkua paremmin kuin oli itse aluksi uskonut.

Linkki Askeleita luontoon kalenteriin:

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/lisaa-liikuntaa-arkeen/askeleita-luontoon/>

Linkki sopeutumisvalmennukseen:

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/tapahtumakalenteri/>



Kuva: Kari Lyytikäinen

- Neuroliiton luontoliikuntatoimintaa
Neuroliitto on saanut suojelukseensa satakuntalaisen sääksinaaras litun. Kummissäaksiprojektin avulla jäsenemme pääsevät seuraamaan linnun liikkeitä ja kuulumisia. litua voi seurata Facebookissa <https://www.facebook.com/lituSaaksi/>. Neuroyhdistykset järjestävät litun innoittamana vuonna 2019 esteettömiä luontopäiviä yhdessä BirdLife Suomen retkikummiensa kanssa. Retkillä on luonto-opastusta sekä asiantuntijatarinointia ja -luentoja.

Neuroliitto on mukana suunnittelemassa ja kannustamassa yhdistyksiä paikallisesti yhteistyöhön melontaseurojen kanssa melonnan peruskurssien järjestämiseksi ja järjestää eri tasoisia retkimelontakursseja jo melontaa taitaville. Liitto järjestää myös ratsastuskursseja, joissa päästään maastoon ja luontokohteille. Kesällä 2019 tulossa myös kalastuskurssi, joka on tarkoitettu apuvälinettä käyttäville jäsenille. Palvelutaloille on suunnitteilla ns. Eräkummitoimintaa yhteistyössä Metsähallituksen Eräkummiensa kanssa.

Geokätkentä on ollut jäsenyhdistysten toiminnassa vuodesta 2016 jolloin järjestettiin alueellisia koulutustapahtumia Novartiksen tuella. Yhdistyksen tekivät ns. omia kätköjä,

jotka olivat esteettömiä tai helposti saavutettavia. Toiminta jatketaan koulutusten muodossa, järjestetään kätköilyn perus- ja jatkokursseja yhteistyössä Reumaliiton kanssa.

- Sydänliitto
”Terveyden edistämisestä on tutkittua tietoa pinokaupalla. Me tiedämme, mitkä elintavat edistävät terveyttä ja asiasta on saatavissa selkeää materiaalia monesta lähteestä.

Voidaankin sanoa, että jos asia olisi ratkaistavissa yksinomaan tietoa jakamalla, olisimme jo optimaalisen terveitä tai toimintakykyisiä joka iikka. Mutta kun niin ei ole emmekä me siten ole.

Tutkimukset osoittavat että tiedon lisäksi tarvitaan keinoja vahvistaa tiedon vastaanottajan kyvykkyyttä muuttaa elämäntapojaan. Tarvitaan empaattista kuuntelemista ja usein yhteisöllisyyttä. Vielä tiedetään, että luonnon parantava voima avittaa muutosta paremmin kuin mikään muu ympäristö. Tähän jälkimmäiseen osuuteen tarvitsemme entistä enemmän yhteistyötä, luovia kokeiluja ja hyvien käytänteiden levittämistä. Siksi Polku luontoon on niin kerta kaikkiaan oikealla polulla.” *Tuija Brax, Sydänliitto*





