

Annina Rapeli

Metsästä hyvinvointia – Reittikortteja Sastamalan poluille



Restonomi /

Matkailun ko.

Syksy 2015



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Rapeli Annina

Työn nimi: Metsästä hyvinvointia – Reittikortteja Sastamalan poluille

Tutkintonimike: Restonomi

Asiasanat: Reittikortti, reittisuunnittelu, polkureitti,

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja tehdä reittikortteja polkureiteistä Sastamalan alueella. Toimeksiantajana toimi Sastamalan Opisto, jonka käyttöön reittikortit jäävät. Reittikortit tulevan osaksi toimeksiantajan ”Pää kuntoon Sastamalan Opiston kursseilla” -kurssikokonaisuutta, jonka tarkoituksena on tehostettu terveysneuvonta erityisesti ikääntyvillä henkilöillä. Toiveena on saada ihmiset liikkumaan enemmän luonnossa reittikorttien avulla.

Opinnäytetyön viitekehys käsittelee reittisuunnittelua ja luonnon vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Luontoympäristöllä on todettu olevan vaikutuksia ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin kehittävästi. Aiheen mukana mainitaan myös Green Care -menetelmät, sillä siinä tulee konkreettisesti esille luontoympäristön vaikutus terveyteen. Opinnäytetyössä käsitellään myös luonnon arvoa yhteiskunnallisten kulujen näkökulmasta, erityisesti liikunnan välillisten vaikutusten ansiosta. Reittisuunnittelun osuudessa keskitytään reittisuunnittelun periaatteisiin ja reittiluokitukseen. Myös jokamiehenoikeudet käsitellään melko perusteellisesti.

Reittikortteja tehtiin yhteensä kolme kappaletta. Ne sijoittuvat eri puolille Sastamalan Vammalaa ja ovat pituuksiltaan 2 - 6 kilometriä. Opinnäytetyön lopuksi kuvataan tuotteistamisprosessi suunnitteluvaiheesta loppuun ja liitteenä löytyvät valmiit reittikortit.

ABSTRACT

Author: Rapeli Annina

Title of the Publication: Wellness from the Forest – Product Cards for Forest Trails in Sastamala

Degree Title: Bachelor of Hospitality Management

Keywords: Product card, route planning, forest trail

The main purpose of this Bachelor's thesis was to plan and produce product cards about forest trails in Sastamala. The thesis was commissioned by Sastamalan Opisto that will use the final product cards as a part of their course package. Courses offer health consulting especially to aging people. The aim is to motivate people exercise more in the nature with the help of the cards.

The theoretical framework is about route planning and the benefits of the nature on health and wellness. Studies have shown that outdoor environment has developing benefits to people's physical and mental wellness. The topic also refers to Green Care methods, because it is a concrete example about nature's health benefits. The thesis also reviews the economic value of the nature, especially from the health-care expenditures point of view. The route planning focuses on planks and competence classifications of the routes and the Everyman's rights are reviewed.

Three product cards were made. The routes are located in Vammala of Sastamala and they are 2 - 6 kilometers long. The process from planning until the end is described in the thesis and the complete product cards can be found as attachment.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LUONNON VAIKUTUS HYVINVOINTIIN	4
2.1	Osallistuminen ulkoiluun	5
2.2	Ulkoilun hyvinvointivaikutukset.....	5
2.2.1	Psykkiset vaikutukset	7
2.2.2	Fyysiset vaikutukset.....	8
2.2.3	Välilliset vaikutukset: Liikunta	9
2.3	Green Care	12
2.3.1	Green Care -Menetelmät	12
2.3.2	Green Care -palvelutyypit	13
2.4	Luonnon arvo	15
2.4.1	Elintavoista johtuvat terveydenhoitokulut	16
2.4.2	HEAT	17
3	REITTISUUNNITTELU	19
3.1	Hyvä ulkoilureitti	20
3.2	Reittisuunnittelun periaatteet.....	21
3.3	Reittiluokitus.....	22
3.4	Jokamiehenoikeudet	25
3.4.1	Jokamiehenoikeudet tiivistettynä	26
3.4.2	Liikkumista rajoittavat tekijät	26
4	REITTIKORTIT.....	29
4.1	Projektin tavoitteet.....	30
4.2	Työvaiheet.....	30
4.2.1	Suunnittelu	31
4.2.2	Työvaihe	32
4.3	Reittikortit	34
4.3.1	Kukkurin kujilla	36
4.3.2	Roismalan reitillä.....	37
4.3.3	Lousajan poluilla	38

4.4	Opinnäytetyön onnistumisen arviointi.....	39
5	POHDINTA.....	41
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomen väestö ei ulkoile tarpeeksi. UKK-instituutin (2011, 6) mukaan alle 64-vuotiaista aikuisista vain joka kymmenes liikkuu laadittujen liikuntasuosittelujen mukaisesti. Ulkoilu on tärkeä osa liikuntaa ja ulos rakennetut lähiliikuntapaikat lisäävät motivaatiota. Vaikka lähes jokaisessa kunnassa on rakennettu pururata ja metsämme ovat täynnä polkuja, silti joka neljäs suomalainen ulkoilee harvemmin kuin kerran viikossa. (Sievänen & Neuvonen 2010, 37.)

Ulkoilulla ja luonnolla on todettu olevan sellaisenaan hyviä vaikutuksia niin psyykkiseen, kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Ulkona oleilu parantaa mielialaa ja työkykyä sekä vähentää stressiä. Ulkona liikkussa tulee esille kaikki liikunnan ja luonnon vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin yhdessä. (Esim. Salonen 2010, 25, 79)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tehdä reittikuvauksen sisältäviä kortteja polkureiteistä kolmessa erilaisessa Sastamalan metsässä. Reittikorttien avulla ihmisten toivotaan innostuvan ulkoilusta nykyistä enemmän.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Sastamalan Opisto. Sastamalan opisto on kansalaisopisto, joka viettää 60-vuotis juhlaa vuonna 2015 (Sastamalan opisto 2015). Kansalaisopistojen tarkoituksena on ”levittää sivistystä taajemman kansan keskuuteen”. Opistot tarjoavat yleissivistäviä kursseja sekä erilaisia harrastuspiirejä, kuten liikuntaa ja kädentaitoja. Sastamalan opiston kautta on myös mahdollista suorittaa avoimen yliopiston kursseja, sekä se on mukana erilaisissa kansainvälisissä hankkeissa. (Kotiranta 2015a.)

Sastamalan Opiston keskeisimpiä tavoitteita on elämän laadun parantaminen. Yhteiskunnan ja väestörakenteen muutos velvoittaa elämän laadun ylläpitoon. Kansa ”vanhenee” ja suurin osa Sastamalan Opiston opiskelijoista on ikääntyviä. Ikäänymisen seurauksena saattaa tulla muistisairauksia, mielenterveysongelmia, liikkumiseen liittyviä ongelmia ja yksinäisyyttä. Sastamalan Opisto tarjoaa hyviä ratkaisuja lähes kaikkiin ikääntyvien ongelmiin. (Kotiranta 2015a.)

Toimeksiantajalla on ”Pää kuntoon Sastamalan Opiston kursseilla” -niminen opintokokonaisuus. Sen tarkoituksena on antaa tehostettua terveysneuvontaa kursseille osallistuville. Opintokokonaisuus on tarkoitettu yli 65-vuotiaille opiskelijoille, ja opintoihin kuuluu vapaavalintaisia kansalaisopiston kursseja liittyen ruokaan, liikuntaan ja kognitiivisiin harjoituksiin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemän tutkimuksen mukaan tehostettu terveysneuvonta ikääntyvillä saattaa hidastaa dementiaan sairastumista jopa 10:lla vuodella (Sastamalan Opisto 2015, 9). Opintokokonaisuuden tavoitteena on ennaltaehkäistä ja siirtää muistisairauksien alkamista.

Tämä opinnäytetyö käsittelee luonnon ja ulkoilun hyvinvointivaikutuksia. Ne sopivat kehittämistehtävän rinnalle osaksi Sastamalan opiston ”Pää kuntoon” -opintokokonaisuutta. Se sopii opintokokonaisuuden rinnalle, koska luonnolla oleskelulla itsessään on todettu olevan aivoja piristäviä vaikutuksia, sekä siellä tehostuu liikunnan tuomat hyödyt. Opinnäytetyössä käydään läpi ulkoilun tuomia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä huomioidaan myös ulkoilun välilliset vaikutukset eli liikunta. Opinnäytetyössä sivutaan myös hieman Green Care -näkökulmaa, sillä siinä tulee konkreettisenä esimerkkinä esille luonnon kuntouttava voima ja sen käyttö erityisesti hoitotyössä.

Myös luonnon ja liikunnan immateriaaliset arvot huomioidaan osana opinnäytetyötä. Immateriaaliarvot ovat suuressa roolissa ja läsnä lähes kaikilla Sastamalan Opiston kursseilla. ”Pää Kuntoon” -opintokokonaisuuden tavoitteena on ennalta ehkäistä ja siirtää muistisairauksien alkamista. Opiskelijoiden lisäksi muistisairauden siirtymisestä hyötyy yhteiskunta, sillä jos opintokokonaisuuden 250:sta opiskelijasta 10 henkilön dementiaa saadaan siirrettyä opintojen avulla 5 vuotta, tuottaa se yhteiskunnalle 2 miljoonan euron säästöt (Kotiranta 2015b). Opinnäytetyössä immateriaalisia arvoja tarkastellaan lähinnä elintavoista johtuvien kustannusten kautta ja siitä miten elintapoja muuttamalla saataisiin valtakunnallisia säästöjä erityisesti terveydenhoitokuluissa. Tässä esitellään myös Maailman terveysjärjestö WHO:n luoma Health economic assessment tool (HEAT), jonka avulla pystyy laskemaan kävelyn tai pyöräilyn tuomat terveyshyödyt eri parametrien avulla.

Opinnäytetyössä kerrotaan myös reittisuunnittelusta. Reittisuunnittelu on tärkeä osa opinnäytetyötä, sillä toiminnallisen opinnäytetyön tuote on kolmen suunnitellun reitin tuotteistaminen ja tunnetuksi tuominen reittikorttien avulla. Erityisesti Suomen Ladun reittisuunnittelun materiaalia hyödyntäen on luotu kolme toisistaan poikkeavaa polkureittiä eri alueille Sastamalan Vammalassa.

Polkureitit on suunniteltu kaiken ikäisille sopivaksi ja niiden tarkoituksena on innostaa "polkuilemaan" sekä Sastamalan asukkaita, jotka saattavat jopa tuntea jo polut ja alueet, mutta myös Sastamalaan tulevia matkailijoita, joille alue ei ole ennestään tuttu. Jos reittikorttien avulla edes 10 inaktiivista ihmistä innostuu luontoliikunnasta, se tarkoittaa 10 ihmisen elämän laadun paranemista samalla ehkäisten inaktiivisuuden tuomia haittoja ja sairauksia.

2 LUONNON VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

Ihminen on ollut osa luontoa jo aikojen alusta lähtien. Hippokrates, joka tunnetaan lääketieteen isänä, totesi luonnon parantavan sairaudet (Wahlström 2006, 1). Siitä juontaa juurensa se, että luontoympäristön käyttö esimerkiksi hoitotyössä ja sen tukena on ollut osa hoitotyötä kauan sitten. Psykiatriset sairaalat rakennettiin maa-seutu ympäristöön kaupungin sijaan ja tuberkuloosipotilaat vietiin mäntymetsään haistelemaan mäntykankaita ja raitista ilmaa. (Salovuori 2014, 8, 17.)

Tässä luvussa käsitellään luonnon vaikutusta hyvinvointiin ja sitä, mitä siitä tiedetään ja ajatellaan nykyaikana. Opinnäytetyön tuote ja sen tavoitteet ovat ihmisten lisääntyvä ulkoilu terveyden edistämisen kannalta, joten luonnon hyvinvointivaikutusten selvittäminen on hyödyllinen osa opinnäytetyötä.

Kari Kuusisto (2014) teki tutkimuksen viherympäristön yhteydestä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun. Tutkimuksen mukaan jo aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että asuinalueella on suora vaikutus ihmisen terveyteen. Ihmiset voivat paremmin ja elävät viherympäristöjen lähellä kauemmin (esim. Salonen 2010, 25). Opinnäytetyö käsittelee terveysvaikutuksia niin psyykkisen kuin fyysisenkin hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvointivaikutuksissa sivutaan myös ulkoilun välillisiä vaikutuksia, pääsääntöisesti liikuntaa. Asiaa käsitellään myös Green Care -menetelmien näkökulmasta. Green Care käyttää luonnon parantavia vaikutuksia ja eheyttävää voimaa hyväkseen. Osa lääkäreistä ja psykologeista on ottanut Green Caren normaalin lääketieteen tueksi (Salonen 2010, 27).

Opinnäytetyössä käsitellään myös luonnon ja sen tuomien hyvinvointivaikutusten arvoa. Vaikka luonnon arvo on niin sanottu immateriaalinen eli aineeton arvo, on sille kuitenkin olemassa monia arvioita. Yhtenä mittarina luonnon hyvinvointiarvoista voi käyttää maailman terveysjärjestö WHO:n luomaa Health economic assessment tool (HEAT) -laskuria, jonka avulla voi laskea ryhmän terveydenhoitokulujen säästöt liikunnan lisäämisen avulla.

2.1 Osallistuminen ulkoiluun

Lähes kaikki suomalaiset ulkoilevat joskus. Aikuisväestöstä 96 % harrastaa vuoden mittaan jotakin ulkoilulajia. Suomalaiset aikuiset ulkoilevat keskimäärin 170 kertaa vuodessa, eli noin kolme kertaa viikossa. Kuitenkin samalla jopa neljännes väestöstä ulkoilee harvemmin kuin kerran viikossa. (Sievänen & Neuvonen 2010, 37.)

Tilastollisesti sukupuolella ei ole eroa ulkoilun määrään, mutta ikä sen sijaan vaikuttaa. Vanhemmat ja ikääntyvät ihmiset ulkoilevat nuorempiaan vähemmän. Vanhimpien kohdalla ulkoilutilastoissa on huomioitava ero myös siinä, asuuko henkilö yksin vai pariskuntana. Yksin asuva harrastaa ulkoilua vähemmän kuin pariskunta. Tilastoissa on myös huomattu, että koulutuksella on vaikutus ulkoilun harrastamiseen. Korkeammin koulutetuista suurempi osa osallistuu ulkoilun harrastamiseen verrattuna vähemmän koulutettuihin, sekä työssäkäyvät ulkoilevat työttömiä enemmän. (Sievänen & Neuvonen 2010, 37.)

Ulkoiluharrastuksista suosituimmat ovat kävely ja pyöräily. Kävelyä kertoo harrastavansa jopa 85 % suomalaista. Talven suosikkilaji on maastohiihto, jota harrastaa 68 % suomalaisista. Suosituimpia ulkoilualueita ovat kevyen liikenteen väylät. Hyvinä kakkosena tulevat ulkoilureitit, kuten pururadat ja hoidetut ladut. Näin ollen suomalaisille on tärkeitä lähiulkoilureittien ja -polkujen kehittäminen ja kunnossapito. (Suomen Latu 2013.)

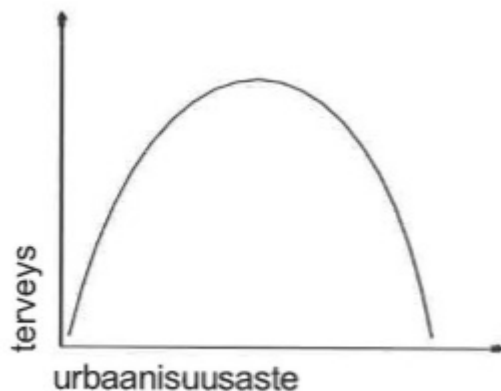
2.2 Ulkoilun hyvinvointivaikutukset

Luonnolla ja ulkoilulla on todettu olevan monia suoria vaikutuksia niin henkilön psyykkisessä kuin fyysisessäkin hyvinvoinnissa. Jo lapsena kaikkia kehoitettiin olemaan vähintään tunti ulkona päivässä, sillä pihalla sai happea ja siellä sai joko lisää energiaa tai siellä sai purkaa ylimääräistä energiaa. Ulkona leikkiminen onkin jopa edellytys lapsen terveelle kehitykselle. Erityisesti metsäympäristö kannustaa

ja stimuloi lasta leikeissä luovuuteen, toimintaan, yhdessä- ja yksinoloon sekä rauhoittumiseen. Metsä tarjoaa ympäristön loputtomiin leikkeihin, sekä kehon hallinnan että motoriikan parantamiseen, kun taas tavallisessa leikkipaikassa lapselta loppuvat ”leikki-ideat” nopeammin. (Salonen 2010, 104.) Metsäympäristöllä on myös vaikutuksia lapsen ylivilkkauden oireisiin. Kuo ja Faber Taylor (2004) tutkivat viherympäristössä tapahtuvien aktiviteettien vaikutusta ADHD-lapsiin. Tuloksista käy ilmi, että ulkona tapahtuvat aktiviteetit vähentävät merkittävästi ylivilkkautta (Kuo & Faber Taylor 2004, 4).

Lapset eivät ole ainoat, jotka hyötyvät luonnon hyvinvointivaikutuksista. Aikuisille luontoympäristön on todettu parantavan mielialaa sekä työkykyä (Salonen 2010, 30). Kari Kuusiston (2014) ikäinstituutille tekemässä tutkimuksessa Helsingin alueella asuvien ikäihmisten elämänlaatu parani viheralueilla vierailun jälkeen ja mitä lähempänä kotia viheralue sijaitsee, sitä useammin viheralueella vierailaan. Liiallinen kaupungistuminen ja urbaani asuinkunta vaikuttavat tutkimusten mukaan suoraan terveyteen. Urbaaniusasteen kehittyminen parantaa terveyttä tiettyyn pisteeseen asti, mutta sen jälkeen alkaa vieraantuminen luonnosta, mikä vaikuttaa terveyteen laskevasti (Kuva 1). (Kuusisto 2014, 4, 45.)

Syyt, miksi luonnolla on niin monia terveysvaikutuksia, löytyy menneisyydestä. Kun esi-isiemme ympärillä on ollut vehreyttä ja vettä, se on tarkoittanut ruokaa, juomaa ja suojaa. Vaikka asuisimme nykypäivänä kaupunkimaisemassa, solemme ”muistavat” nämä entisaikaiset luonnon tuomat hyödyt. Tästä johtuu muun muassa stressin nopeakin lievitys luonnon avulla. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 8.)



KUVA 1. Urbaanisasteen kehittyminen parantaa terveyttä vain tiettyyn pisteeseen (Kuusisto 2014, 5).

2.2.1 Psyykkiset vaikutukset

Luonnon terveystvaikutukset ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ovat moninaiset. Tutkimukset ovat osoittaneet, että luontoympäristö lisää koettua terveydentilaa. Sen on todettu vähentävän fyysistä stressiä, joka vaikuttaa myös mielen laatuun. Se vaikuttaa sekä hetkellisesti että pitkäjänteisesti. Luontoympäristön on tutkittu vähentävän negatiivista mielialaa, ja ihmiset luontokokemuksen jälkeen ovat väistämättä paremmalla tuulella. Ihmiset tunnistavat luontokokemuksen jälkeen myös myönteisiä ominaisuuksia muissa ihmisissä paremmin kaupunkiympäristössä tai sisätiloissa oleskelun jälkeen. (Salovuori 2014, 79.) Brittitutkimuksen mukaan luonnossa liikkuvilla ihmisillä on jopa 50 % vähemmän mielenterveysongelmia verrattuna henkilöihin, jotka eivät liiku luonnossa (Särkkä ym. 2013, 9).

Luonnon on todettu myös rauhoittavan mieltä ja lisäävän keskittymiskykyä. ADHD-lasten levottomuuden ja häiriköitymisen on katsottu vähenevän jopa kolmanneksella ulkona tapahtuvan liikunnan jälkeen, kun tuloksia verrataan sisäliikunnan jälkeen (Särkkä ym. 2013, 8). Norjassa suosittu vaihtoehto on maatilaympäristössä tapahtuva koulunkäynti. Se on suosittu vaihtoehto nuorille, joilla on vaikeuksia teoreettisen pohdinnan ja paikallaan istumisen kanssa. (Salovuori 2014, 79.)

Luonnon on siis todettu vaikuttavan mielialaan parantavasti ja rauhoittavasti. On myös todettu, että kiireen keskellä ei ole välttämätön pakko lähteä fyysisesti luontoon. Pelkkä luontokuvien katselu parantaa mielialaa. Suomalaistutkimuksissa koehenkilöille näytettiin ensin kuvia luonnosta tai kaupunkimaisemasta, jonka jälkeen heille näytettiin kasvokuvia. Pelkästään luontokuvia katselleet koehenkilöt havaitsivat samoista kasvokuvista enemmän iloisia ja positiivisia kasvonpiirteitä. Kaupunkiympäristöä ensin katselleet havaitsivat kielteiset kasvoniilmeet paremmin. (Särkkä ym. 2013, 9.) Kannattaa siis ripustaa maisemakuvia kodin seinille, sillä se voi jo vaikuttaa hyvän päivän alkuun.

2.2.2 Fyysiset vaikutukset

Luonnossa ja metsässä liikkumisen ja leikkimisen on todettu vaikuttavan ihmisten, erityisesti lasten fysiikkaan. Metsäympäristössä leikkivien lasten motoristen ominaisuuksien on havaittu kehittyvän selvästi paremmaksi verrokkiryhmään verrattuna. (Vähäsarja 2014, 14.) Myös pelkällä luonnossa olemisella on fyysisiä vaikutuksia ihmiseen. Luonnossa oleilu vähentää stressihormoni kortisolini määrää, eli stressi fyysisesti vähenee. Se alentaa myös verenpainetta, sykettä ja lihasjännitystä. Luonto myös parantaa vastustuskykyä ja jopa lisää syöpäsoluja tuhoavien solujen määrää. (Salonen 2010, 79; Vasara, Rouhiainen, Lehtinen, Saarentaus & Salmenkivi 2013, 18.)

Ihmiset kokevat terveydentilansa paremmaksi luontoympäristön lähetyvillä. Kun ihmisillä on riittävästi luontoympäristöä asuinalueillaan, ihminen kokee olevansa fyysisesti terveempi. Tutkimusten mukaan koetun terveydentilan parantumine vähentää kuolleisuutta, jolloin luontoympäristön lähellä asuvat ihmiset myös elävät oikeasti kaupunkilaisia pidempään. (Salonen 2010, 25.)

Fyysisten terveysvaikutusten kannalta oleellista on huomioida liikunnan säännöllisyys ja riittävä määrä. Vaikka pienillä ja epäsäännöllisemmällä annoksilla on todennäköisesti myös terveysvaikutuksia, säännöllisestä ulkoilusta on saatu parempaa näyttöä. (Vähäsarja 2014, 15.)

Pelkän luonnon näkeminen esimerkiksi kuvista tai ikkunasta vaikuttaa myös fyysiseen terveyteen. Esimerkiksi leikkauspotilaiden on todettu hyötyvän luontonäkymästä sairaalavuoteella. Tutkimuksessa tutkittiin ja vertailtiin kahta sappikivileikkauksesta toipuvaa ryhmää. Toisen ryhmän sairaalahuoneesta oli näkymä ikkunasta luontoympäristöön, toisella ryhmällä oli näkymä kiviseinään. Tulokset puhuvat luontoympäristön puolesta, sillä luontoympäristöä katselleet potilaat toipuivat keskimäärin jopa vuorokautta aikaisemmin. He pysyivät myös kipulääkkeitä kiviseinää katselleita vähemmän. (Salonen 2010, 27 - 28.)

2.2.3 Välilliset vaikutukset: Liikunta

Liikunta ja kunto ovat tärkeä osa ihmisen terveyttä. Verenkierron- ja hengityselimistön, tutummin kestävyyskunnan ansiosta lihaksisto ja muut elimistö saavat tarpeeksi happea. Sydän, verenkierto ja keuhkot toimittavat happea lihaksistoon, ja mitä enemmän lihakset kykenevät kuluttamaan happea, sitä paremmassa kunnossa ne ovat. Aerobinen kuntoilu lisää hapenottokykyä vaikuttaen sydämen pumppaustehoon sekä parantaa lihasten kykyä poimia ja käyttää happea verestä. Hyvä kestävyyskunto suojaa monilta sairauksilta, kuten sydän- ja verisuonitaudeilta, kohonneelta verenpaineelta, tyypin 2 diabeteksesta ja metaboliselta oireyhtymältä. (UKK-Instituutti 2014a, Warburton, Nicol & Bredin, 2006.)

Luontoympäristö vaikuttaa liikunnan harrastamisen helppouteen sekä liikunnan vaikutuksiin. Mitä lähempänä luonto- tai viheralue on kotoa, sitä helpommin sitä tulee käytettyä (Kuusisto 2014, 29, Vähäsarja 2014, 14). UKK-instituutti on kehittänyt suomalaisille liikuntasuosituksia. Näiden suositusten mukaan ihmisen tulisi liikkua vähintään kaksi ja puoli tuntia reippaasti viikossa tai tunti ja viisitoista minuuttia rasittavasti. Tämä parantaa tai ylläpitää henkilön kestävyyskuntoa. Kestävyyskunnan lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa kahdesti viikossa. Liikuntasuosituksista on luotu liikuntapiirakka havainnollistamisen tueksi (KUVA 2). Suomalaisista 15 - 64 -vuotiaista vain noin runsas kymmenesosa liikkuu suositusten mukaisella tavalla. (UKK-instituutti 2011, 3, 5.)

Yli 65-vuotiaille on kehitetty myös oma liikuntapiirakka (KUVA 3). Kestävyysskunnan harjoitusajat ovat samat kuin työikäisille laaditussa liikuntapiirakassa, mutta lihaskunnan ja liikehallinnan siivu on jaettu lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden harjoitteiden välillä. Näitäkin pitäisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa, sillä ne lisäävät ikääntyvän toimintakykyä. Yli 65-vuotiaisen liikuntasuosituksen on tarkoitus korostaa lihasvoiman tärkeyttä ikääntyville. Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen ehkäisee helpommin kaatumisilta ja lisää liikkumisvarmuutta. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä heikentyneen liikuntakyvyn omaaville henkilöille. (UKK-instituutti 2014.)

Varsinaista tieteellistä näyttöä liikuntasuoritusten paremmuudesta luontoympäristössä on vain vähän. Kuitenkin on saatu selville, että verrattaessa luonnossa tapahtuvaa kävelyä kaupunkiympäristössä tapahtuvaan kävelyyn, laski luonnossa kävelleiden syke sekä verenpaine huomattavasti kaupungissa kävelleitä nopeammin. Myös ulko- ja sisäliikuntaa verrattaessa on huomattu, että ulkona kävellään reippaammin kuin sisätiloissa. Koululaisia tutkiessa huomattiin ulkoliikunnan parantavan koululaisten kestävyttä, lihaskuntoa, voimaa ja liikkuvuutta sisäliikuntaa paremmin. (Särkkä yms. 2013, 8 - 9.) Luontoliikunnan on tutkittu myös olevan yhteydessä vireys- ja energiatasoon, piristymiseen, positiivisuuteen, tarkkaavaisuuteen, jännittyneisyyteen, vihan, kiukun ja surun tuntemuksiin, sekä mielenterveyteen muita liikuntaympäristöjä paremmin. Nämä hyödyt ovat olleet välittömiä, vaikka vain lyhytkestoisia. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen, & Ojala 2014, 30.)



KUVA 2. Työkäisen liikuntasuositukset kuvataan liikuntapiirakan avulla (UKK-Instituutti 2015).



KUVA 3. Yli 65-vuotiaiden liikuntasuositukset liikuntapiirakan avulla (UKK-Instituutti 2015)

2.3 Green Care

Green Care -käsitteellä tarkoitetaan luontoon liittyvää toimintaa, jolla on tavoitteena edistää ihmisen hyvinvointia. Green Care -toiminnassa käytetään muun muassa luontoa ja eläimiä tukemassa ihmisen kuntoutumista. Se on käsite useille tavoille toteuttaa luonnonlähtöistä hyvinvointitoimintaa. Näitä ovat muun muassa ratsastus- tai puutarhaterapia. Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti. (Green Care n.d.a)

Green Care menetelmien toimivuudesta on hyviä kokemuksia kaikilla ikäryhmillä, sekä erilaisten kuntoutumisryhmien parista. Green Care menetelmät sopivat asiakkaille, joille haetaan kuntoutukseen keskustelun rinnalle toiminnollisuutta ja yhteisöllisyyttä. Se sopii myös asiakkaille, joilla on motivaatio-ongelmia kuntoutumisen suhteen tai heillä on tarvetta uudenlaisten ajattelu- ja toimintatapojen hyödyntämiseen. Jos asiakas on laitospäristössä, luonto ja siihen liittyvät aktiviteetit tuovat tunteen normaalista arkielämästä. Green Care -menetelmissä on myös otettu huomioon toimintarajoitteita omaavat ihmiset. Heitä varten onkin kehitetty monia sovelluksia heidän tarpeitaan ajatellen. (Green Care n.d.a)

2.3.1 Green Care -Menetelmät

Green Care menetelmät on jaettu neljään pääkategoriaan. Ensimmäinen niistä on eläinavusteisuus. Eläinavusteisessa toiminnassa käytetään hyväksi koti- ja lemmikkieläinten läsnäoloa. Suomessa tunnetuin eläinavusteinen terapian muoto on ratsastusterapia. Muita esimerkkejä eläinavusteisesta Green Care -toiminnasta ovat esimerkiksi kissojen ja koirien kanssa tehdyt vierailut hoitolaitoksiin. Eläinten läsnäololla on monia hyviä vaikutuksia ihmisen psyykkiseen terveyteen. Green Care -toiminnassa eläimet määritellään enemmän työtovereina kuin käyttöesineinä, jolloin toiminnassa huomioidaan myös eläinten hyvinvointiin liittyvät eettiset kysymykset. (Green Care n.d.b; Salovuori 2010, 53 - 54.)

Toinen Green Care menetelmä on luontoavusteisuus. Luontoa käytetään Green Care toiminnassa terapiaympäristönä, sillä luonnossa kulkeminen vaikuttaa tehokkaasti stressiin ja sen hallintaan. Kuten jo opinnäytetyössä on todettu, luonnossa oleskelulla on stressin lisäksi muitakin positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Luontoavusteisia menetelmiä ovat esimerkiksi luonnon materiaalien käyttö ja luontoliikunta. Myös elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus katsotaan osaksi Green Care -luontoavusteisuutta. (Green Care n.d.b.)

Viherympäristön kuntouttava käyttö on kolmas Green Care -menetelmä. Se tarkoittaa esimerkiksi puutarha- tai muun viherympäristön toiminnallista hyödyntämistä. Ympäristö voi tarjota työtä ja toimintaa erilaisten taitojen harjoittamiseen. Esimerkiksi puutarhatoiminnan tarkoituksena on tuottaa elvyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia kasvien hoitamisen avulla. (Green Care n.d.b.)

Neljäs Green Care -menetelmä on kuntouttava maatilatoiminta, jolla tarkoitetaan maatalojen käyttöä kuntoutusympäristönä. Maatilalla yhdistyvät parhaassa tapauksessa kaikki kolme aiempaa menetelmää. Yhteisöllisyys ja yhteisöllinen tekeminen ovat iso osa kuntouttavaa maatilatoimintaa. Suomessakin on monia maatiloja, jotka tarjoavat hoiva- ja hoitopalveluita. Maatalojen lisäksi Green Care toiminnassa voidaan käyttää muun muassa metsätalouden töitä. (Green Care n.d.b.)

2.3.2 Green Care -palvelutyypit

Green Care -toiminta voidaan jakaa kahteen palvelukokonaisuuteen asiakkaiden, palvelujen ostajan ja järjestelmävastuun sekä palveluihin kohdistuvien vaatimusten perusteella. Luonnonhoiva ja luonnonvoima ovat palvelut, jotka toimintalogiikallaan eroavat toisistaan poikkeaviksi palvelumarkkinoiksi. Tällaiset palvelumarkkinat vaativat myös toisistaan poikkeavat palvelutuotteistamista sekä markkinointia. Palvelut eivät kuitenkaan sekoitu yksiselitteisesti, vaan molempien palvelujen piiriin kuuluu palveluja, joissa piirteet sekoittuvat. Luontovoiman markkinat ovat luontohoivaa suuremmat, sillä asiakaskuntaan kuuluvat kaikki aiheesta kiinnostuneet henkilöt. (Vehmasto 2014.)

Luontohoivan palvelun asiakkaat ovat yleensä jo valmiiksi hoivan, kuntoutuksen tai sosiaalipalvelujen asiakkaita. Tavoitteena luontohoivalla on asiakkaiden terveyden, toimintakyvyn tai elämänlaadun parantaminen jo valmiin hoitosuunnitelman mukaan. Green Care on mukana myös monissa ympärivuorokautisissa hoitopalveluissa. Esimerkiksi lasten ja nuorten tai vanhusten ja vammaisten laitospalveluissa Green Care -toiminnan avulla tavoitellaan parantuvan elämänlaadun lisäksi myös virkistykseen ja yleiseen hyvinvointiin liittyviä parannuksia. Lasten ja nuorten kohdalla on lisäksi myös kasvatuksellisia tavoitteita. (Vehmasto 2014.)

Luontovoimaa ovat palvelut, jotka eivät kuulu hoivan piiriin. Ne lajitellaan ennemmin tavanomaisiksi virkistys- ja hyvinvointipalveluiksi, jotka tavanomaisten palveluidenkin tapaan eivät kuulu kunnan järjestämisvastuulle. Näitä palveluita voi tuottaa monet eri tahot, josta palveluiden käyttäjä voi itse valita, minkä palvelun ostaa. Luontovoiman palveluiden tarkoituksena on asiakkaan voimaannuttaminen ja aktivointi. Tällä tavoin puututaan varhaisessa vaiheessa ja ennaltaehkäistään esimerkiksi syrjäytymistä. (Vehmasto 2014)

On olemassa myös Green Care -palvelutyyppejä, jotka ovat niin sanottuja rajatapauksia luonnonvoima ja -hoiva jaottelun välillä. Kun kuntoutus, hoiva ja aktivoiva sosiaalityö ovat selkeästi luontohoivan puolella, virkistys- ja hyvinvointipalveluiden, sekä harrastusten ollessa selkeästi luontovoiman puolella, jää väliin niin sanottu harmaa alue. Sosiaalipedagogiikka ja kasvatustieteet sekä aktivointi ja sairauksien ennaltaehkäisy toimivat tällä niin sanotulla harmaalla alueella. Yksityiskohdista ja tarkoituksista riippuen ne voivat sopia molemmille puolille. Tätä voi havainnollistaa kuvan 4 avulla.



KUVA 4. Luontohoivan ja luontovoiman ero (Vehmasto 2014, 13).

2.4 Luonnon arvo

Vaikka luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu viime aikoina paljon, tiedetään sen hyötyjen arvosta vielä todella vähän. Metsien tuottama hyöty ihmiselle on niin kutsuttua aineetonta hyötyä, jota voisi taloustieteen termein kutsua julkishyödykkeeksi. Julkishyödyke tarkoittaa hyödykettä, jota kaikki voivat käyttää tasapuolisesti riippumatta siitä, kuka maksaa. Se voi olla myös hyödyke, jota markkinat eivät pysty tarjoamaan. (Fredrikson 2013, 23.)

Aineettomia palveluita tuottamalla voidaan lisätä ja pidentää luonnonvarojen sekä -vaikutusten arvoa. Liiketoiminnan lähteenä luonnon aineettomiin arvoihin liittyvää vaihdannan merkitystä ei tunneta vielä riittävästi. Taloudellisena tavoitteena olisi kanavoida luonnon hyvinvointipalvelut erilaisiksi palveluiksi nykyistä paremmin ja monipuolisemmin. (Särkkä ym. 2013, 11). Vaikka varsinaista talousarviota ei ole saatu, on taloudellisista hyödyistä kuitenkin tehty monia arvioita.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa liikunnan vähäisyydestä aiheutuvien yhteiskunnallisten kustannusten arvioitiin olevan 200–250 miljoonaa euroa vuodessa. Arvio laskettiin Suomen vuosittaisista terveydenhuollon menoista käyttämällä kanadalaistutkimuksessa todettua syy-yhteyttä, jonka mukaan noin 2,5 % Kanadan terveydenhuollon kokonaiskustannuksista oli suoraan yhteydessä liian vähäiseen liikuntaan. (Fredrikson 2013, 27.)

2.4.1 Elintavoista johtuvat terveydenhoitokulut

Vuodesta 1995 vuoteen 2011 Suomen terveydenhuollon menot ovat kasvaneet 11,2 miljardista eurosta 17,2 miljardiin euroon reaalihinnoissa mitattuna. Terveydenhuollon menojen rahoituksesta vastaa pääosin julkinen sektori. Pelkällä elintapamuutoksilla olisi merkittäviä vaikutuksia terveydenhuoltomenoihin. (Vähäsarja 2014, 11 - 12.)

Ylipaino on yksi merkittävistä tekijöistä terveydenhuollon kustannusten saralla. Ylipaino määritellään painoindeksin avulla (paino jaettuna pituuden neliöllä). Mikäli aikuisen painoindeksi on 25 tai enemmän, on kyseessä ylipaino. Painoindeksin ylittäessä 30 määritellään henkilö lihavaksi. Lihavuus on suuri kansanterveydellinen ongelma. Suomessa ylipainoisten miesten osuus on kasvanut 40 %:sta 66 %:iin vuosina 1978 - 2011. Naisilla vastaavat luvut ovat 30 % ja 46 %. Ylipaino on kallista, sillä Suomen terveydenhuollon kustannuksista 330 miljoonan euron osuuden arvioidaan aiheutuvan lihavuuteen liittyvistä kuluista. (Vähäsarja 2014, 12.)

Ylipainon lisäksi suuria kansanterveydellisiä ongelmia ovat metabolinen oireyhtymä sekä tyypin 2 diabetes. Ylipainon tapaan molemmat ovat myös yleistyneet Suomessa aiheuttaen kuluja terveydenhuoltoon. Lisäämällä fyysistä aktiivisuutta voitaisiin vaikuttaa kaikista näistä kolmesta aiheutuviin kuluihin. Liikunnan lisääminen on yksi tärkeimpiä tekijöitä tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Maailman terveysjärjestö WHO on arvioinut inaktiivisuuden aiheuttavan 5,3 miljoonaa kuolemantapausta vuodessa. Määrä on yhtä suuri kuin tupakoinnin aiheuttamat kuole-

mat. (Vähäsarja 2014, 13.) Suomessa pelkästä liikkumattomuudesta johtuvan diabeteksen on arvioitu maksavan noin 725 miljoonaa euroa vuodessa. Muita sairauksia, joihin voidaan vaikuttaa liikunnan avulla listattu taulukossa 1. (Kansallinen metsäohjelma, 12.)

Sairaus	Lääkekorvausta saaneita, kpl	Kelan korvaus, M€
Kohonnut verenpaine	491 000	94
Kohonnut kolesteroli	666 000	67
Masennus	476 000	106
Astma ja keuhkohtaumatauti	189 000	74

Taulukko 1. Sairaudet joihin voidaan vaikuttaa liikunnalla (Kansallinen metsäohjelma, 12).

2.4.2 HEAT

Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt terveysvaikutusten arvottamisen työkalun. Health economic assessment tool (HEAT) on suunniteltu helpottamaan sekä kävelyn että pyöräilyn terveysvaikutusten arvottamiseksi. HEAT-laskuri on verkossa kaikkien käytössä oleva helppokäyttöinen laskuri, joka laskee käyttäjän antamien parametrien ja maakohtaisten kuolleisuustilastojen mukaan arvion keskimääräisestä vuosittaisista terveyshyödyistä sekä sen nettokykyarvosta. (Fredrikson 2013, 30.)

HEAT on väline, jota on helppo käyttää itse netissä. Sitä ei ole tarkoitettu niinkään yksittäisen henkilön, vaan ryhmän hyödyn arvioimiseen. HEAT-laskuri on tarkoitettu työikäisten aikuisten hyödyn arvioimiseen. Laskuri ei voi arvioida lasten tai vanhusten rahanarvoista hyötyä, sillä heillä olisi erilaiset muuttujat laskutavoissa. (WHO 2014a.)

Laskurin testauksessa arvioitiin 50 suomalaisen henkilön ryhmää, ikähaarukaltaan 40–74-vuotta. Vanhempi ikäryhmä valittiin testiin, koska se on lähempänä toimekiantajan asiakaskuntaa, joten se sopii heidän hankkeeseensa parhaiten. Ryhmän

50 henkilölle laitettiin laskuriin kävelyä lisää viikkoon 180 minuuttia. Tämä tarkoittaa noin tunnin lenkkiä kolme kertaa viikossa tai alle puoli tuntia ylimääräistä kävelyä päivässä. HEAT -laskuri arvioi tämän muutoksen jälkeen koko ryhmälle noin 220 000 euron hyödyn terveydenhoitokuluissa. (WHO 2014b.)

3 REITTISUUNNITTELU

Kun suunnitellaan reittiä luontoon, se ei ole vain viivan piirtämistä karttaan. Ulkoilulaki määrää, että ulkoilureitin perustamiseksi on laadittava ja vahvistettava ulkoilureittisuunnitelma. Valmiin suunnitelman vahvistaa ELY-keskus. (Riikonen 2011, 17.) Ulkoilulain mukaan ” Ulkoilureitin pitäminen, johon kuuluu reitin tekeminen ja kunnossapito, on kunnan asiana. Kunta voi uskoa tehtävän sopivaksi katsotulle yhteisölle. Valtion maalle, jolla ulkoilun kannalta on yleinen merkitys, voidaan perustaa ulkoilureitti. Tällaisen ulkoilureitin pitäminen on valtion asiana, jollei valtion suostumuksella ole ulkoilureittitoimituksessa toisin määrätty. ” (Ulkoilulaki 1973.)

Luonto on Suomen matkailun tärkeimpiä vetovoimatekijöitä. Visit Finland on kehittänyt kesäaktiiviteettien ympärille toimivan verkoston Outdoors Finlandin. Outdoors Finland katto-ohjelman tavoitteena on saada verkostojen toiminta pysyväksi toiminnaksi Visit Finlandin, eri alueiden ja yritysten välillä. Pää tavoitteena on koota pienten ohjelmapalveluyritysten kenttä yhteen, jotta saadaan kehitettyä lisää ja entistä parempia ohjelmapalveluita. (Visit Finland n.d.) Toisena tavoitteena järjestöllä on lisätä pk-yritysten kansainvälistymistä parantamalla aktiiviteettituotteiden näkyvyyttä kansainvälisissä jakelu- ja markkinointikanavissa. Tavoitteena on myös saattaa yhteen kotimaisia palveluntarjoajia sekä ulkomaisia ostajia. (Visit Finland 2015.)

Visit Finland on myös luonut laji- ja teemakohtaiset tuotesuosituksia kalastus-, vaellus-, pyöräily-, melonta-, wildlife- ja hevosmatkailutuotteille. Reittisuosituksissa on määriteltä ulkomaisen matkailijan kannalta huomioitavat asiat reitistön valinnassa. (Visit Finland n.d.)

3.1 Hyvä ulkoilureitti

Hyvä ulkoilureitti koostuu monesta eri tekijästä. Yksi osa-alue, joka tekee hyvän reitin, on sen infrastruktuuri. Hyvällä reitillä on hyvän tien lisäksi esimerkiksi rakennettu pitkospuut vaikeampien ja märempien kohtien varalle, sekä sillat, kaiteet ja mahdollisesti jopa portaat niitä tarvittaessa. Hyvällä reitillä, erityisesti esimerkiksi kansallispuistojen reiteillä pitää olla hyvä ylläpito ja huolto. Kansallispuistojen alueella ja muilla alueilla siitä vastaa yleensä metsähallitus. (Räsänen 2013; Metsähallitus 2015a.)

Etenkin pitkillä ulkoilureiteillä on myös hyvä huomioida reitin palvelut. Esimerkiksi laavut, kodat ja nuotiopaikat, joissa voi pitää taukoa pyöräilyn, hiihdon tai patikoinnin ohessa. Myös roska-astioita tulee olla polulla, ja hyvä roskahuolto kertoo polun ylläpidon laadusta. Hyvältä reitiltä löytyy myös tarvittaessa hyvin informaatiota. Hyvin merkityltä ulkoilureitiltä ei eksy. Itse luontoon merkityn reitin lisäksi ulkoilijalla voi olla painettu kartta tai sähköinen kartta vaikkapa mobiilissa. (Räsänen 2013.)

Yksi reitin tärkeitä huomioita on reitin vetovoima ja kiinnostavuus. Mikä saa ihmiset ulkoilemaan juuri tälle ulkoilureitille? Reitin vetovoimatekijöinä voi olla esimerkiksi luonto. Jos reitillä on erikoista tai näyttävää kasvistoa, sitä voidaan käyttää kohteen vetovoimatekijänä. Myös eläimet tai linnut voivat lukeutua alueen vetovoimatekijöihin. (Räsänen 2013.) Esimerkiksi Satakunnassa sijaitsevan Puurijärvi-Isosuon kansallispuiston suuri vetovoimatekijä on puistossa sijaitseva lintutorni, josta voi tarkkailla lintujen elämää (Metsähallitus 2015b). Myös vesistöt lisäävät alueen kiinnostusta ja vaikuttavat esimerkiksi maisemaan. Luonnon lisäksi vetovoimaa lisäävät kulttuurilliset tekijät. Esimerkiksi Varsinais-Suomen Paraisilla sijaitsevan Seilin saaren suurin vetovoimatekijä on Seilin museokirkko, joka toimi 1700-luvulla leprasairaalaana (Metsähallitus 2015c). Kulttuurillisiin vetovoimatekijöihin kuuluvat ulkoilureitin alueen historia, henkilöt, tapahtumat ja kansantarina sekä ihmisten jättämät jäljet. (Räsänen 2013.)

Viimeinen, muttei missään nimessä vähäisin huomioon otettava asia, on ulkoilu-reitin käytettävyys sekä saavutettavuus. Reitin ulkopuolelta täytyy miettiä seuraavia asioita: Miten pääsee reitin alkuun? Onko alueelle julkista liikennettä tai mahdollisesti parkkipaikkoja? Itse reitillä taas tulee mieleen kysymyksiä: Onko reitillä hyvät opasteet? Onko haasteellisuus ja luokittelu tehty selväksi? Kohderyhmien mukaan myös esimerkiksi esteettömyys tulee ottaa huomioon. Kun näihin kysymyksiin on saatu vastaukset, on hyvä reitti valmiina. (Räsänen 2013.)

3.2 Reittisuunnittelun periaatteet

Suomen Latu on koonnut yhteen reittisuunnittelun ja toteuttamisen yleiset periaatteet. Suositukset koskevat pääasiassa retkeilyreittejä ja pidempiä lähiulkoilureittejä. Muillakin reiteillä voidaan periaatteita kuitenkin soveltaa. ”Suosituksen periaatteet on hyväksytty lokakuussa 2002 MTK:ssa (Metsätalous -tuottajan keskusliitto), SLC:ssa (Svenska Lantbruksproducenternas Centralförbund), Suomen kuntaliitossa ja Suomen Ladussa.” (Suomen Latu 2015a.)

Reittisuunnittelun yleiset periaatteet on listattu Suomen Ladun suosituksessa (2015a) seuraavasti:

1. Reittejä rakennetaan vain tarpeeseen

Jo ennen suunnittelun aloittamista tulee selvittää, onko reitille tarvetta. Samalla määritellään reitin käyttötarkoitus ja kohderyhmä (esim. kävelijät, pyöräilijät yms.). Reitin tarve voi liittyä esimerkiksi matkailun tai ulkoilun edistämiseen, mutta myös luonnonsuojeluun tai ulkoilun haittojen vähentämiseen.

2. Edistetään reittien perustamista maankäytön suunnittelulla

Maankäytön suunnittelulla pyritään edistämään ulkoilureittien jatkuvuutta ja saavutettavuutta. Samalla pyritään vähentämään ristiriitoja reittien ja muiden maankäyttömuotojen välillä.

3. Maanomistajille, paikallisille asukkaille, yhdistyksille ja järjestöille tiedotetaan reittien suunnittelusta ja heidät otetaan mukaan suunnitteluun alusta alkaen
4. Matkailuyrittäjät ja muut reitin palveluiden kehittäjät otetaan reitin suunnitteluun mukaan. Reittiä tukevat palvelut linkitetään mahdollisuuksien mukaan reittiverkostoon.
5. Kaikkia maanomistajia kohdellaan tasavertaisesti
6. Reitin linjaus suunnitellaan reitin kannalta tarkoituksenmukaisella tavalla

Lähtökohtana suunnittelussa on pyrkimys saamaan kaikille asianosaisille soveltuva ratkaisu.
7. Varmistetaan reitin saavutettavuus
8. Sidotaan reitti paikallisuuteen

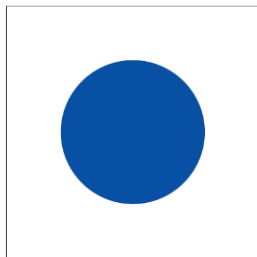
Tarkoitus on korostaa paikallisuutta sitomalla reitti paikallisuuteen siten, että reitistä ja sen aiheuttavasta matkailusta saadaan mahdollisimman suuri hyöty paikallistasolle.
9. Pidetään yhteyttä viranomaisiin ja muihin yhteistyötahoihin

3.3 Reittiluokitus

Ulkoreittien vaativuusluokittelun tavoitteena on antaa ulkoilijalle oleelliset tiedot reitistä. Suomen Latu koordinoi luokittelemista ja kouluttaa luokittelijat, mutta myös Metsähallituksella on omat luokittelijansa. Reitin ylläpitäjä tilaa luokittelun korvausta vastaan luokittelijalta. Järjestelmä on osa Liikunnan ja ulkoilun merkit – standardia ja Matkailun edistämiskeskuksen vaellukseen tarkoitettuja tuotesuosituksia. (Suomen Latu 2013.)

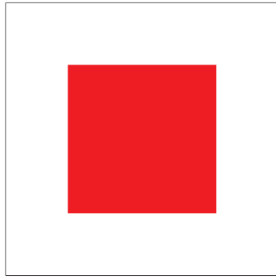
Reitit luokitellaan ja merkitään kolmeen erilaiseen vaativuustasoon: Helppo (lätt, easy), keskivaativa (normal, medium) tai vaativa reitti (krävande, difficult). Reittiluokitus perustuu reitin vaativuuteen, kulkukelpoisuuteen, maastopohjaan ja opasteisiin. Jokaisella vaativuustasolla on oma valtakunnallinen symboli. Liikuntarajoitteisille on tarjolla Esteetön tai Vaativa esteetön reittiluokitukset. Luokitus palvelee sekä reitin käyttäjiä että reitin ylläpitäjiä. Luokituksen avulla matkailija ja retkeilijä voi verrata mahdollista rajallista ajankäyttöä, turvallisuutta, lasten ja –vaunujen kanssa liikkumista, varusteita kunnan riittävyttä ja niin edelleen ja valita itselle sopivimman reitin. (Suomen Latu 2015b.)

Helppo reitti on nimensä mukaisesti helppo kulkea. reitin maastopohja on tasainen ja pinta on tarvittaessa pohjustettu tai varustettu pitkospuin. Reitillä on vain vähän korkeuseroja, korkeintaan 50 m/km tai 15 % pituuskaltevuudella. Helpolla reitillä on myös selkeästi merkitty viitoitus maastossa, sekä keskimääräinen etenemisnopeus on noin 12 - 15 min/km eli 4 - 5 km/h. Helpon reitin valtakunnallinen symboli on sininen ympyrä (KUVA 5). (Suomen Latu 2015b)



Kuva 5. Helppo reitti –symboli (Suomen Latu 2015b).

Keskivaativalla reitillä on jo hieman haastavampi. Keskivaativalla reitillä sallitaan jonkin verran vaikeakulkuisia paikkoja, vaikka reitti on muuten suhteellisen tasainen. Myös korkeuseroja sallitaan helppoa enemmän, enintään kuitenkin 120m/km 30 % kaltevuudella. Keskivaativalla reitillä on myös viitoitus ja maastomerkinnot selkeästi kunnossa. Etenemisnopeus on keskimäärin 16 - 20 min/km eli 3 - 4km/h. Keskivaativan reitin valtakunnallinen symboli on punainen neliö (KUVA 6). (Suomen Latu 2015b.)



KUVA 6. Keskiavaativa reitti –symboli (Suomen Latu 2015b).

Vaativa reitti on vielä vaativampi kuin edellinen. Vaativalla reittipohjalla saa olla jopa kahluuta vaativa osuus. reitillä on myös korkeuseroja ja muita vaikeakulkuisia osia. Reitillä saattaa olla myös kartta ja kompassi yleensä tarpeen, sillä reitillä ei välttämättä ole yhtä hyvää viitoitusta kuin helpommilla reiteillä. Vaativan reitin keskimääräinen etenemisnopeus on jopa yli 21 min/km eli alle 3 km/h. Vaativa reitti merkitään mustalla kolmiolla (KUVA 7). (Suomen Latu 2015b.)



KUVA 7. Vaativa reitti –symboli (Suomen Latu 2015b).

Esteetön reitti ja Vaativa esteetön reitti ovat ulkoilureittejä, jotka soveltuvat esimerkiksi pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkumiseen. Esteettömän reitin pinta ja maasto ovat tasaisia, eikä kaltevuus ylitä normaaleja pyörätuolin käyttäjän ulkoiluväylän kaltevuuksia. Pyörätuolilla kulkevan on mahdollista kulkea itsenäisesti ilman avustajaa. Vaativa esteetön reitti sisältää vaikeakulkuisia osia tai sen kaltevuus saattaa olla esteetöntä reittiä suurempi. Avustaja tai sähkökäyttöinen pyörätuoli on tarpeen pyörätuolisymbolilla (KUVA 8 ja KUVA 9). (Suomen Latu 2015b)



KUVA 8. Esteetön reitti –symboli (Suomen Latu 2015b).



KUVA 9. Vaativa esteetön reitti –symboli (Suomen Latu 2015b).

3.4 Jokamiehen oikeudet

Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan kaikkien Suomessa oleskelevien mahdollisuutta käyttää luontoa ja metsää riippumatta siitä, kuka omistaa maan tai on sen haltija. Luonnosta nauttiakseen ei tarvitse erikseen lupaa eikä niistä tarvitse maksaa. Jokamiehen oikeuksiin kuuluu myös käyttäjän vastuu, eikä niitä käyttämällä saa aiheuttaa häiriötä tai vahinkoa toisen maalle. (Ympäristöhallinto 2015.)

Pääpiirteittäin jokamiehen oikeudet koskevat kaikkia Suomessa asuvia ja oleskeleviä, eikä niiden käyttöön tarvita erillistä lupaa tai suostumusta. Käytöstä ei saa periä maksua, eikä kenenkään jokamiehen oikeuksien käyttöä saa perusteettomasti estää. Käytöstä ei kuitenkaan saa aiheutua haittaa tai häiriötä, eikä se koske kenenkään piha-alueita, viljelyksiä tai muita erityisesti käyttöön otettuja alueita. (Ympäristöministeriö 2013, 3.)

Poikkeuksen jokamiehen oikeuksiin tekevät Luonnonsuojelualueet. Esimerkiksi kansallis- ja luonnonpuistoissa sekä lintujensuojelualueella voi olla liikkumista koskevia rajoituksia. Mahdolliset liikkumisrajoitukset on merkitty luonnonsuojelualueille. Luonnonpuistot ovat tiukimmin suojeltuja alueita. (Ympäristöministeriö 2013, 6.)

3.4.1 Jokamiehen oikeudet tiivistettynä

Ympäristöministeriön jokamiehen oikeus -esitteessä (2013, 20) Jokamiehen oikeudet on kuvattu lyhyesti ja selkeästi:

”Saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla (esimerkiksi viljelyksessä olevat pellot ja istutukset)
- oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua (esimerkiksi teltilloilla riittävän etäällä asumuksista)
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä
- kulkea vesistöissä ja jäällä.

Et saa

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa maalla ilman maanomistajan lupaa
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.”

3.4.2 Liikkumista rajoittavat tekijät

Jokamiehen oikeuksien käyttämisestä ei saa aiheutua todellista tai todennettavaa haittaa maanomistajalle tai luonnolle. Esimerkiksi luonnontuotteiden, kuten marjojen, sienien ja kukkien keräily on sallittua jokamiehen oikeuksilla, mutta rikoslain

14 §:n mukaan kasvavasta tai tuulen maahan kaatamasta tuoreesta puusta ei saa taittaa oksia ilman maanomistajan lupaa (Ympäristöministeriö 2014). Myös esimerkiksi viljapellolla kulkeminen rikkoo kasvustoa aiheuttaen todellista taloudellista haittaa. Kuitenkaan haittaa ei ole ”paha mieli siitä, että joku keräsi herkkutatit, tai se, että ei itse pidä vaikkapa pyöräilijöistä”. (Suomen Latu n.d.)

Jokamiehenoikeuksilla ei myöskään voi perustaa pysyvää käyttöoikeutta toisen maalle. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi veneen säilyttämistä pysyvästi toisen maalla ilman maanomistajan lupaa. Veneellä voi kuitenkin tilapäisesti rantautua toisen rantaan. (Suomen Latu n.d.)

Jokamiehenoikeuksien käyttäjällä ei ole oikeutta valittaa toisen maasta. Jos maanomistaja päättää hakata metsää, on jokamiehenoikeuksien käyttäjän vain hyväksyttävä se. Maanomistaja voi aina käyttää omaa maataan haluamallaan tavalla, jolloin jokamiehenoikeudella toimimisen mahdollisuudet voivat nopeastikin muuttua. (Suomen Latu n.d.)

Maanomistaja ei kuitenkaan voi perusteettomasti estää tai kieltää jokamiehenoikeuden käyttämistä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että maanomistaja ei pelkästä mielihalusta voi kieltää naapurin poimimasta marjoja tai sieniä tavallisesta metsästä. Lakiin nojautuvia perusteita kulkemisen estämiseksi ovat esimerkiksi vaarallinen työmaa-alue, viranomaisen antama mairinnousukiello lintuluodolle tai kulkukiellot puolustusvoimien harjoitusalueilla. (Suomen Latu n.d.)

Jokamiehenoikeudet eivät koske erikseen käyttöön otettuja alueita. Esimerkiksi viljelyspellot, puutarhat, tuotantolaitokset ja niiden lähiympäristöt eivät kuulu jokamiehenoikeuden piiriin. (Suomen Latu n.d.) Piha-alueet eivät myöskään kuulu jokamiehen oikeuksiin, sillä ne ovat kotirauhan suojaamia alueita (Ympäristöministeriö 2013, 5).

Luonnossa olevien rakenteiden käytöstä päättää rakenteiden omistaja. Rakenteiden käyttö ei ole osa jokamiehenoikeuksia, jolloin esimerkiksi laavun omistaja voi halutessaan ilmoittaa käyttökiellosta paikan päällä olevalla kyltillä. Jos alueella ei ole käytön kieltäviä kylttejä, rakenteita saa käyttää levähtämiseen. Esimerkiksi

kansallispuistoissa ja kunnan virkistysalueilla olevia laavuja ja lintutorneja saa käyttää, sillä kunta ja Metsähallitus ovat osoittaneet ne kaikkien käyttöön. (Suomen Latu n.d.)

4.1 Projektin tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on saada aikaan kolme selkeää kuvausta suunnitelluista reiteistä. Suunniteltujen ja valmiiden reittikorttien toivotaan tulevaisuudessa myös lisäävän polkureittien tunnettuutta Sastamalassa ja saada ihmiset innostumaan enemmän luonnossa liikkumisesta ja omasta terveydestään. Polkureittejä on Sastamalan alueella paljon, mutta kaikki eivät tiedä niistä tai uskalla lähteä yksin metsään eksymisen pelossa. Reittikorttien ja niissä olevien karttojen avulla toivotaan, että ihmiset uskaltavat lähteä metsään patikoimaan rohkeammin ilman huolta.

Reittikorttien tavoitteena on pelkän liikkeelle lähdön lisäksi myös terveydellinen tavoite. Opinnäytetyön raportin teoriaosuus käsittelee luonnon hyvinvointivaikutuksista ihmisiin juuri tästä syystä. Jos reittikortit saavat ihmiset liikkeelle vauvasta vaariin, tulee luonnon ja liikunnan terveysvaikutukset esille. Näin ihmisten terveys edistyisi, tuoden säästöjä kaupungille muun muassa terveydenhoitokuluissa.

Reittikorttien julkaisijana ja jakelijana toimii Sastamalan Opisto, joka on virallinen, luotettava ja turvallinen lähde Sastamalan asukkaille saada tietoa liikuntamahdollisuuksista. Tämän toivotaan lisäävän reittikorttien hyötyä ja luotettavuutta. Suurin osa Sastamalan opiston opiskelijoista on eläkeikäisiä. Heidän oletetaan käyttävän reittikorttien reittejä vilkkaimmin. Tavoitteena on kuitenkin myös, että nuoremmatkin sukupolvet innostuisivat poluilla liikkumisesta, jolloin ennalta ehkäistäisiin iäkkyyden tuomia terveyshaittoja.

4.2 Työvaiheet

Opinnäytetyön reittikorttien tuottaminen koostuu kolmesta varsinaisesta työvaiheesta. Suunnittelu tuo hyvän pohjan varsinaisen tuotteen tekemiseen helpottaen työvaiheeseen siirtymistä. Vanha sananlaskuhan kuuluu: ”Hyvin suunniteltu on

puoliksi tehty”. Suunnitteluprosessin jälkeen käytiin heti varsinaisen työn kimp-
puun. Se, kuuluuko suunniteltujen reittien varsinainen läpikäynti luonnossa vielä
suunnitteluvaiheeseen vai varsinaiseen työvaiheeseen, on katsojan silmässä. Se
on kuitenkin siirtymävaihe, jonka jälkeen oli helppo alkaa työstää varsinaisia reit-
tikortteja ja niihin kuuluvaa tekstisisältöä sekä karttoja. Reittien läpikäyntien aikana
otettiin myös kuvia lopullisia reittikortteja varten. Kun reittikortit sisältöineen saatiin
valmiiksi ja hyväksytettiin toimeksiantajalla, luovutettiin ne lopullisesti toimeksian-
tajan vapaaseen käyttöön. Toimeksiantaja on se, joka hoitaa reittikorttien julkaisun
ja jakelun eri paikkoihin ja medioihin.

Kaikki työvaiheet vaativat aikaa ja paneutumista parhaan lopputuloksen saavutta-
miseksi. Vaikka vaiheet on jaettu karkeasti vain kolmeen, on päävaiheiden sisällä
myös monta erillistä työvaihetta ja kohtaa. Seuraavasi avataan jokaista työvaihetta
hieman paremmin.

4.2.1 Suunnittelu

Tuotteen toteutus alkaa suunnitteluvaiheella. Ensimmäiseen suunnitteluvaihee-
seen kuului opinnäytetyön aiheen selviämisen jälkeen tapaaminen toimeksianta-
jan kanssa. Ensin keskusteltiin toimeksiantajan toiveista ja tavoitteista opinnäyte-
työtä kohtaan sekä resursseista, joita heillä on tarjota. Keskusteltiin myös omista
ja Kajaanin Ammattikorkeakoulun tavoitteista opinnäytetyötä kohtaan sekä val-
miista ideoista ja ajatuksista.

Tavoitteiden kartoittamisen jälkeen pohdittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa pa-
rasta tapaa toteuttaa ne. Keskustelussa käytiin myös läpi, mitä oli suunniteltu etu-
käteen ja millaisista reittikorteista on kyse. Toimeksiantaja oli tyytyväinen esimerk-
kikortteihin, joten päädyttiin suunnitteluvaiheessa samantyyllisiin kortteihin. Esi-
merkkikortit sisältävät maisemakuvan reitiltä, tarkan reittikuvauksen, reittien vai-
keustasot, kestot sekä varustusvaatimukset.

Toimeksiantajan kanssa sovittiin myös, että kortteihin tulee kartat poluilla liikkumisen helpottamiseksi. Suunnitteluvaiheessa oli jo tiedossa, että karttojen piirto ja tulostus tulee olemaan työvaiheen haasteellisin osa. Hyvien ja laillisten karttapohjien saanti ja ammattitaitoinen piirto ilmaiseksi tuntuivat jo aluksi haastavimmalta osalta opinnäytetyötä. Päädyttiin ratkaisuun, jossa kartat piirretään itse mahdollisille pohjille. Toimeksiantaja saa halutessaan tilata myöhemmin paremmat kartat esimerkiksi mainostoimistolta tai vastaavalta.

Suunnitteluvaiheeseen kuului myös polkureittien sijaintien suunnittelu. Toimeksiantaja antoi muutaman ehdotuksen, joista valittiin sopivimmat kolme. Alkuperäinen ajatus oli tehdä kortteja hieman enemmän, mutta lopulta päädyttiin kolmeen, jotta työstä tulee kunnollinen. Päätettiin, että tässä tapauksessa määrä ei korvaa laatua. Reittimahdollisuuksia olisi ollut paljon enemmän, mutta lopullisiksi tuotettaviksi polkureiteiksi päädyimme ottamaan reitit Kukkurin metsästä Vammalan lisasta, Roismalasta sekä Lousajan metsästä. Nämä reitit valikoituivat, koska ne sijaitsevat hyvällä paikalla lähellä asutusta ja niihin on helppo lähteä.

Nämä reitit valikoituivat myös pituuksiensa vuoksi. Kukkurin ja Roismalan reitit ovat pituudeltaan noin kaksi kilometriä, joka on hyvä pituus lapsiperheille ja iäkkäämmillekin ihmisille, joilla saattaa olla huonommat lonkat tai polvet. Yhdeksi reitiksi haluttiin ottaa kuitenkin yksi pidempikin reitti. Lousajan polkureitti onkin pituudeltaan noin kuusi kilometriä. Reitit piirrettiin valmiiseen suunnistuskarttaan, jonka jälkeen oli helpompi lähteä maastoon kartoittamaan varsinaisia lopullisia reittejä.

Toimeksiantaja pyysi myös yhden A4 mittaisen työsuunnitelman tulevasta opinnäytetyöstä. Suunnitelma sisältää pääpiirteittäin, mitä opinnäytetyössä oli tarkoitus käsitellä. Työsuunnitelma löytyy opinnäytetyön liitteenä (LIITE 1).

4.2.2 Työvaihe

Työvaiheeseen kuuluu itse tuotteen tekeminen. Tuotteen tekeminen alkoi välittömästi suunnitteluvaiheen päätyttyä. Kun polkureitit saatiin päätettyä, ensimmäinen

työvaiheen osa oli käydä kiertämässä tuoteistettavat reitit. Kiertämällä reitit itse tuli reittikorttiin reitin kuvailusta huomattavasti helpompaa sekä lopputuloksesta tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa. Reitit kierrettiin läpi vähintään kaksi kertaa luotettavuuden maksimoimiseksi. Reiteiltä otettiin myös kuvia, videoita ja äänitteitä reittikorttien työstämisen helpottamiseksi jälkikäteen.

Reiteistä ensin käytiin läpi Kukkurin polut. Siitä tuli hyvä oppi pohjaksi, miten muutkin reitit kannattaa kiertää ja mihin kannattaa matkalla kiinnittää huomiota. Kukkurin jälkeen käytiin kävelemässä Roismalan reitti läpi ja viimeiseksi pisin Lousajan reitti.

Reitit mitattiin tarkkaan Garmin Forerunnerin GPS-laitteella. Tämä on hyvä mittauskeino, sillä laite piirtää virtuaaliseen karttaan matkaa sitä mukaa, kun metsässä kulkee. Se piirtää kuljetun kartan muistiin sekä mittaa kuljetun matkan. Karttaa voi myöhemmin tutkia tietojen lataamisen jälkeen verkossa omilla tunnuksilla. Tämä helpottaa reittikuvauksen kirjoittamista tarkkojen metrimäärien ansiosta, mutta ennen kaikkea se helpottaa lopullisen reittikartan piirtämistä.

Kun reitit oli käyty konkreettisesti katsomassa kunnolla läpi ja kuvattu, alkoi itse reittikorttien tekeminen. Reittikorttien ulkoasun tekemisessä käytettiin Adoben InDesign -ohjelmaa, jonka käyttö opeteltiin juuri opinnäytetyötä varten. Korttien tekstisisältö tuotettiin ensin tavalliselle Microsoft Word -pohjalle, josta teksti siirrettiin myöhemmin valmiiksi aseteltuun InDesign -pohjaan.

Reittikortit kirjoitettiin ja työstettiin yksi kerrallaan, jotta lopputulos olisi mahdollisimman hyvä. Reittikorttien tekstin tuottamisen apuna käytettiin suunnittelun ja reittien mittauksen aikana käytettyä materiaalia. Reittikortteihin laitettiin myös kaksi reitiltä otettua kuvaa tuomaan visuaalista näyttävyyttä.

Lopuksi reittikorttiin tuli piirtää kartta. Karttojen tekeminen kortteihin oli opinnäytetyön haasteellisin osuus. Ensimmäinen ongelma on laillisten karttapohjien löytö. Kartoiksi olisi haluttu kunnan maastokartat, mutta se ei valitettavasti onnistunut nollan euron budjetilla. Karttapohjaksi tämän takia päättyi Maanmittauslaitoksen

Avoimien aineistojen tiedostopalvelusta tilatut karttapohjat. Maanmittauslaitoksella on avoimien tietoaineistojen lisenssi, joka antaa luvan käyttää palvelun tuotteita maksutta. Lisenssillä saa sen vastaanottaja vapaasti kopioida, levittää ja julkaista sekä muokata ja hyödyntää aineistoa kaupallisesti ja ei-kaupallisesti. Julkaisussa pitää kuitenkin tulla esille lisenssinantajan nimi, aineisto sekä ajankohta. (Maanmittauslaitos 2015.) Karttapohja ei ole niin tarkka kuin opinnäytetyön kannalta olisi toivottu, mutta vaihtoehtoista se oli paras.

Toinen ongelma on kartan piirtäminen. Koska toimeksiantajalla ei ole antaa taloudellista tukea tätä opinnäytetyötä varten, täytyivät kartat piirtää itse. Varsinaisen piirto-ohjelman käytön opettelu olisi kuitenkin vienyt runsaasti aikaa, joten piirto tapahtui yksinkertaisella Paint -ohjelmalla. Vaikka lopputulos ei ole halutun siisti ja ammattimaisen näköinen, on se silti selkeä.

4.3 Reittikortit

Reittikortit ovat pituudeltaan molemmin puolin tulostettuna yhden A4 paperin mitainen. Reittikorttien ylälaitana on sijoitettu kaksi juuri siltä reitiltä otettua valokuvaa. Valokuvien alapuolella on tuotteen otsikko, jota seuraa reitin pituus ja ingressi. Ingressi kertoo pääpiirteittäin, missä reitti sijaitsee ja sen on tarkoitus houkutella henkilö kiinnostumaan ja jopa lähtemään tälle reitille. Ingressi on pituudeltaan 3 - 4 riviä.

Ingressin jälkeen tulee tarkka reittikuvaus. Reittikuvauksesta käy ilmi reitin kulku tarkkoine metrimäärineen. Reittikuvaus sisältää myös kuvailua reitin maastosta ja ympäristöstä, sekä mahdollisista maamerkeistä. Tämä on tehty helpottamaan reitillä kävijöiden kulkua ja reitillä pysymistä. Se myös kannustaa kulkijaa keskittymään ympäristöönsä, pelkän suorittamisen sijaan.

Reittikuvauksen jälkeen kerrotaan matkan kesto ja vaikeustaso. Vaikeustasoa arvioidessa käytettiin hyväksi Suomen Ladun reittiluokituksen suosituksia. Tässä

huomioidaan myös reitin mahdolliset kaltevuuserot. Kesto on arvioitu kaikkiin reitteihin keskivaikean reittiluokituksen keskinopeuden mukaan, eli tahdin ollessa 16 - 20 min/km eli 3 – 4 km/h (Suomen Latu 2015a).

Reittejä ei ole erikseen opastettu maastoon, joten siitäkin on maininta erikseen reittikortissa. Näin kulkijat varautuvat etsimään maamerkkejä luonnosta reittikuvauksen mukaan valmiiden reittimerkintöjen sijasta. Reittikortissa mainitaan myös erikseen reitin lähtö- ja paluupaikka. Kaikki reittikortit ovat ympyräreittejä, joten lähtö- ja paluupaikka on kaikilla reiteillä sama. Kohdassa mainitaan myös mahdollisesta auton tai pyörän parkkeerausmahdollisuudesta.

Reittikorteissa mainitaan myös mahdollisesta varustuksesta. Reiteille ei tarvitse erillistä varustusta ostaa, mutta reittikorteissa on maininta hyväpohjaisista lenkkitossuista. Maastopohja reiteillä on paikoin kivistä ja juurakkoista sekä sateen jälkeen liukasta, joten hyvät pohjat kengissä olisi hyvä olla. Lopuksi reittikortissa on piirretty kartta.

Teknisiltä ominaisuuksiltaan teksti on kaikissa reittikorteissa pääsääntöisesti sama. Fontti on Minion Pro, joka oli Adobe'n InDesign ohjelman oletusfontti. Sitä ei päädytty muuttamaan, sillä se oli hyvä ja selkeä lukea. Fontin koko on leipäteksteissä 11, Lousajan Poluilla -reittiä lukuun ottamatta, jossa reittikuvauksen fontti on pituutensa vuoksi 9. Väliotsikot ja ingressi ovat kirjoitettu fontin koolla 14 ja tuotteen pääotsikko on kokoa 36. Tekstiin on myös laitettu tasaus molemmille reunoille sekä tavutus, jolloin tekstin rakenne ja ulkonäkö on siisti.

Reittikorteissa olevia valokuvia on hieman muokattu Adobe'n Photo Shop -ohjelman avulla. Valokuvien sisältöön ei ole muokkauksen avulla vaikutettu muuten kuin lisäämällä hieman värikylläisyyttä ja parantamalla valaistusta ja terävyyttä. Näin kuvista tuli hieman houkuttelevampia kuitenkin huijaamatta asiakkaita.

4.3.1 Kukkurin kujilla

Kukkurin reitti on noin kahden kilometrin mittainen ympyräreitti. Kukkurissa polkuverkostoa olisi enemmänkin, yhteensä noin kolmen kilometrin verran, ja tämä ympyräreitti on vain esimerkki polulle lähdön helpottamiseksi. Reitti kulkee suureksi osaksi Rautaveden rantaa pitkin. Reitti alkaa Himotunkadun päästä, josta alkaa lyhyt hiekkatie nimeltään Tie sittenkin. Reittiä on tarkoitus kulkea tietä pitkin kohti rantaa, jossa se alkaa kunnon polkuna rantaviivan mukaisesti.

Kukkurin polut vaihtelevat kallioilla polveilevista rantapoluista kangasmaisiin neulaspolkuihin sisältäen kahta muuta reittiä enemmän pieniä mäkinousuja. Polku-reitti alkaa teknisempänä polkuna, jonka varrella on kivenlohkareita ja juurakkoja.

Kukkuri sijaitsee ihan lähellä keskustaa, joten sen saavutettavuus on helppo kaikille keskustassa ja sen ympäristössä asuville tai Sastamalassa oleville matkailijoille. Kukkurin polkureitti sopii hyvin niin kevyeen ulkoiluun kuin raskaampaankin polkujuoksuun. Reitin ympärillä olevan jokimaiseman ja vaihtuvien polkutyyprien ansiosta Kukkurissa saa ajan kulumaan kuin siivillä



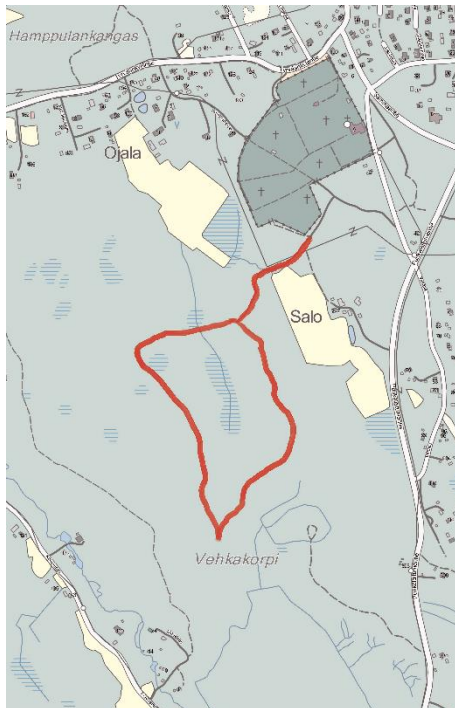
KUVA 10. Piirretty kartta Kukkurin reitistä. Karttapohja: Maanmittauslaitos.

4.3.2 Roismalan reitillä

Roismala sijaitsee Pirkanmaantien eteläpuolella. Roismalassa Tyrvään siunauskappelin takana olevassa metsässä sijaitsee noin kahden kilometrin mittainen, hyväkuntoinen polkureitti. Ympyräreitille pääsee parhaiten aivan Tyrvään siunauskappelin hautausmaan takaa. Reitti lähtee suoraan metsään, jossa risteyskohdassa tie erkanee kulkijan jatkaessa oikealle, tullen myöhemmin vasemmalta takaisin.

Roismalan polkureitti on hyvä ja helppo reitti. Se ei sisällä suurempia nousuja tai laskuja. Alimmassa kohtaa reitillä voi olla kosteahkoa maata, jos on juuri satanut vettä, ja vastassa on myös pieni mieltä virkistävä puron ylitys. Reitti sopii helppoutensa vuoksi myös sauvakävelijöille.

Reittikortissa Roismalan polkureitti mainitaan koko perheelle sopivaksi lyhyytensä ja helppoutensa vuoksi. Reitin jaksaa varmasti kävellä perheen pienimmätkin, joiden toivotaan myös innostuvan metsäympäristöstä ja löytämään ideoita uusiin leikkeihin. Myös vähemmän kokeneen henkilön on helppo lähteä polulle, sillä varsinkin vastapäivänä kuljettuna reitti on helppo eikä vaaraa eksymisestä pitäisi olla. Roismalan reitti on siis hyvä ja turvallinen kohde aloittavalle polkuilijalle. Se sopii myös hyvin alustaksi polkujuoksua harjoitteleville.



KUVA 11. Roismalan reitin kartta. Karttapohja: Maanmittauslaitos.

4.3.3 Lousajan poluilla

Lousaja sijaitsee Sastamalantien pohjoispuolella, Patrian teollisuusalueen takana. Lousajan polkureitti lähtee Koisportaantien päästä päättyen samaan kohtaan. Samasta kohdasta lähtee myös Lousajan kuntopolku, joten ainakin paikallisille reitin lähtöpaikka on jo ennestään varsin tuttu. Reitti ei kuitenkaan lähde kuntopolkua pitkin, vaan polku kulkee ensin 2,3 kilometrisen kuntopolun läpi jatkuen vielä syvemmälle metsään (Sastamalan kaupunki, 2015).

Noin kuusi kilometriä pitkä ympyräreitti vie kulkijan läpi vaihtuvan metsä- ja polkutyypin ja läpi jopa hakkuualueiden. Reitti on vaihtelevuutensa ansiosta mielenkiintoinen kohde. Kuljettava polku vaihtuu matkan aikana teknisestä kivi- ja juurakomaastosta upeaan ja helppoon neulaspolkuun. Reitillä ei kuitenkaan ole suuria korkeusvaihteluita, joten reitti on suurimmaksi osaksi helppo. Lousajan reitillä kävellään noin 500 metriä hiekkatietä.

kilö pysyy reitillä kortin avulla, pitää reittikuvauksen olla tarkka. Myös ingressi koettiin hyvänä ja kuvailevana, joka lisää halukkuutta lähteä kulkemaan reiteille. Kuvailussa on välillä sanojen toistoa, jota olisi hieman voinut muuttaa.

Reittikorteista tulee myös selkeästi ilmi reittien pituudet. Se koettiin hyvänä ratkaisuna, että yksi reiteistä on pidempi. Myös vaikeustasoista mainitseminen oli hyvä maininta reittikortissa. Kuvat olivat hyvä lisä reittikortteihin ja niistä pidettiin erittäin paljon. Kartat olivat hieman seikkaperäiset, mutta toimeksiantajan mielestä tarpeeksi kohdalliset.

Opinnäytetyön tavoitteeseen siis päästiin. Toteutustapa oli toimiva. Reittien kuvaus koettiin hyväksi tavaksi muistella ja käydä käännekohtia läpi vielä jälkikäteen. Virheiden jälkeen oppi hyvin, mikä on hyvä kuvaustapa reitille. Myös reittien läpikäynti enemmän kuin yhdesti oli kannattavaa, sillä se jäi senkin ansiosta paremmin muistiin. Reittikorttien kirjoittaminen olisi kuitenkin kannattanut aloittaa heti reitiltä tulon jälkeen, jolloin kaikki olisi paremmassa ja tuoreessa muistissa.

Suunnitteluvaiheessa taustatyöksi käytettiin paljon erityisesti Suomen Ladun nettisivuilta löytyvää materiaalia. Suomen Latu koetaan luotettavaksi lähteeksi, joten taustatyö tehtiin luotettavan tahon pohjalta. Itse reittikorteissa käytetyn materiaalin luotettavuus on ainakin tekijän kannalta paras mahdollinen, sillä ne on käyty itse hakemassa paikan päältä. Reittikorteista olisi tulostettavan pdf -version lisäksi ollut kiva saada nykyaikaiset mobiiliversiot. Valitettavasti tietoteknillinen osaaminen ei ole tarpeeksi kehittynyt sitä varten.

5 POHDINTA

Opinnäytetyö sai alkunsa, kun otin yhteyttä Sastamalan opistoon ja kysyin olisiko heillä mitään ideaa tai tarvetta jollekin projektille, jonka voisi opinnäytetyönä toteuttaa. Heiltä tuli idea, jossa piti kartoittaa ja tuotteistaa Sastamalan Vammalassa olevia polkureittejä.

Koin aiheen mielenkiintoisena ja tartuin siihen heti. Aluksi oli mielessä, että tekisin reittejä enemmän, mutta päädyin tekemään reittikortteja vain kolme, koska koin kolmen olevan laadullisesti parempia kuin monta nopeasti tehtyä.

Opinnäytetyön reittikorttien toivotaan saavan ihmiset liikkeelle metsään, koska metsässä liikkuminen lisää terveyttä ja hyvinvointia, jolloin ihmiset pysyisivät terveempinä ja samalla vähentäisi yhteiskunnan terveydenhoitokuluja. Harmittaa, että ajan puutteen vuoksi ei pystytä opinnäytetyötä varten mittaamaan reittien käyttöastetta.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu teoriaosuudesta ja käytännön työstä. Teoriaosuuden liittäminen käytännön tuotteeseen ei ollut hankalaa, sillä teorian hankkiminen tuli opinnäytetyön idean jälkeen. Luonnon hyvinvointivaikutukset liittyvät mielestäni hyvin varsinaisen opinnäytetyön tuotteeseen, sillä tuotetta on tarkoitus markkinoida juuri osana terveyttä edistävää opintokokonaisuutta. Vaikka Green Care onkin enemmän osa hoitotyötä, se oli mielestäni hyvä esimerkki konkreettisesta luontovaikutusten hyödyntämisestä osana terveyttä.

Reittisuunnittelu oli myös luonnollinen osa teoriapohjaan, vaikka reitit oli suunniteltu jo suurin piirtein etukäteen. Reittisuunnitteluun tutustumisen pohjalta oli helppo työstää reittikortteja. Teoriaan perehtymisen jälkeen tiesi paremmin, mitä tulee ottaa huomioon reitillä sekä mitä tulee mainita reittikortin sisällössä.

Opinnäytetyö tarjosi myös monia haasteita. Suurimmat haasteet liittyivät karttojen piirtämiseen ja tekemiseen. Hyvien karttapohjien saanti ja laillinen käyttö sekä

karttojen piirtäminen karttapohjalle olivat suurin päänvaiva. Opinnäytetyön budjetin ollessa nolla euroa työ tuli tehdä itse. Käsien piirtämisen jälki ei ole yhtä ammattitaitoinen, mutta koska osaamista kartanpiirtämishjelmasta ei ole, piirrettiin kartta tietokoneella. Karttoihin tuli myös tehdä jonkinlainen mittakaava. Koska reititikorttiin tuleva karttakuva piti leikata paljon suuremmasta karttapohjasta, loi matkojen oikeanlainen mittaaminen omat haasteensa.

Karttojen ollessa suurin haaste opinnäytetyön onnistumisen kannalta muut tuntuivat pieniltä, mutta ei olemattomilta. Jokamiehenoikeudella saa kulkea toisen metsässä, mutta kuuluuko julkisen kartan piirtäminen maanomistajien alueelle jokamiehenoikeuden piiriin? Näitä kysymyksiä mietittiin paljon opinnäytetyötä kirjoittaessa. Päädyin tulkitsemaan jokamiehenoikeuksia niin, että koska reittejä ei ole erikseen merkitty maastoon, se on osa jokamiehenoikeuksia.

Myös aikataulutukset loivat haasteita, sillä opinnäytetyön aiheen selviämisen jälkeen tuli kiire kiertää reitit ja ottaa kuvat mahdollisimman nopeasti. Syksyn tulo piti miettiä kuvien kannalta, sillä tippuneet lehdet eivät luo upeaa metsätunnelmaa. Toisaalta ruska-aikaan saisi upeitakin kuvia. Reittikorttien ilmestymisen ajankohta ei ole joka tapauksessa ihanteellinen, sillä metsäreitit kuuluvat osaksi kesää, ja opinnäytetyön valmistuessa on jo talvi alkanut. Pitää siis odottaa kuukausia ennen kuin pääsee testaamaan reitit.

LÄHTEET

- Fredrikson, M. (2013). Metsien virkistyskäytön terveysvaikutusten taloudellinen arvo. Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Metsätieteen laitos. Pro Gradu. Helsinki. Saatavilla: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40036/martta_fredrikson.pdf?sequence=1. Viitattu 30.9.2015.
- Green Care Finland. (n.d.a). Mitä on Green Care? Esite Suomalaisesta Green Care-toiminnasta.pdf. Saatavilla: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. Viitattu 29.9.2015.
- Green Care Finland. (n.d.b). Menetelmät. Ekopsykologia teoriataustana. Saatavilla: <http://www.gcfi.fi/Menetelmat?parent=MitaOnGreenCarePaavaliikko>. Viitattu 17.11.2015.
- Jäppinen, J., Tyrväinen, L., Reinikainen, M., & Ojala, A. (2014). Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Helsinki. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>. Viitattu: 3.11.2015.
- Kansallinen metsäohjelma. (2012). Metsät parantavat elämänlaatua. Työryhmän loppuraportti. Metsäneuvosto.
- Kotiranta, K. (2015a). Sastamalan Opisto - vapaa sivistystyö - koko kansan oppilaitos. Saatavilla: http://www.sastamalanopisto.fi/sivu.tmp?sisu_id=6124. Viitattu: 6.11.2015.
- Kotiranta, K. (2015b). Immateriaaliarvot Sastamalan Opistossa ja muissa kansalaisopistoissa. Saatavilla: <http://karkot.puheenvuoro.uusisuomi.fi/201393-immateriaaliarvot-sastamalan-opistossa-ja-muissa-kansalaisopistoissa>. Viitattu: 6.11.2015.

- Kuo, F. E., & Taylor, A. F. (2004). A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580-1586. doi:94/9/1580 [pii] Saatavilla: <http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.94.9.1580>. Viitattu 17.11.2015.
- Kuusisto, K., (2014). Viheralueista voimaa vanhuuteen : Tutkimus viherympäristön yhteydestä helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Lehtonen, S., Heikkinen, T., & Hirvonen, J., (2007). Jokamiehenoikeuksien tulkin-
toja ja haasteita luontoliikunnan ja -matkailun kannalta. Helsinki: Maaseu-
tupolitiikan yhteistyöryhmä.
- Metsähallitus. (2015a). Kansallispuistot ovat luontoaarteitamme. Saatavilla:
<http://www.metsa.fi/suojelualueet/kansallispuistot>. Viitattu 29.10.2015.
- Metsähallitus. (2015b). Puurijärven ja Isosuon aktiviteetit. Saatavilla:
<http://www.luontoon.fi/puurijarvi-isosuo/aktiviteetit>. Viitattu 29.10.2015.
- Metsähallitus. (2015c). Tekemistä ja näkemistä Seilin saarella. Saatavilla:
<http://www.luontoon.fi/seili/tekemistajanakemista>. Viitattu 29.10.2015.
- Riikonen, T. (2011). Uuden reitin jäljillä. Retki. Kesäkuu 2011.
- Salonen, K. (2010). Mielen luonto: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Hel-
sinki: Green Spot.
- Salovuori, T. (2014). Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Sastamalan kaupunki. (2015). Sastamalan kaupungin ylläpitämät kuntoradat ja
hiihtoladut. Saatavilla [http://www.sastamalankau-
punki.fi/sivu.tmpl?sivu_id=3695](http://www.sastamalankau-
punki.fi/sivu.tmpl?sivu_id=3695). Viitattu 28.10.2015.
- Sastamalan Opisto. (2015). Sastamalan Opisto 60 vuotta. Sastamala.

- Sievänen, T., & Neuvonen, M. (2010). Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212. Vantaa: Metsätutkimuslaitos.
- Suomen Latu. (2013). Reittiluokitus OF. Koulutusmateriaali.
- Suomen Latu. (2015a). Ulkoilureittien suunnittelun ja toteuttamisen periaatteet. Saatavilla <http://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/ulkoilureitit-tiedostot/reittisuunnittelu.pdf>. Viitattu 30.10.2015.
- Suomen Latu. (2015b). Reittiluokitus. Saatavilla: <http://www.suomenlatu.fi/vaikuta/ulkoiluolosuhteet/ohjeita-ulkoilupaikkojen-rakentamiseen/reittiluokitus.html>. Viitattu 30.10.2015.
- Suomen Latu. (n.d.). Jokamiehen oikeudet. Oikeuksia rajoittavat. Saatavilla: <http://www.suomenlatu.fi/vaikuta/jokamiehenoikeudet/oikeuksia-rajoittavat.html>. Viitattu 30.10.2015.
- Särkkä, S., Konttinen, L., & Sjöstedt, T. (2013). Luonnonlukutaito: Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Helsinki: Sitra.
- UKK-Instituutti. (2015). Liikuntapiirakka. Saatavilla: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Viitattu: 3.11.2015.
- UKK-Instituutti. (2011). Terveysliikunta uutiset. Liikkumattomuus haasteena. Saatavilla <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf>. Viitattu 1.10.2015.
- UKK-Instituutti. (2014). Viikoittainen Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille. Viitattu: 3.11.2015.
- Ulkoilulaki 606/1973. (1973). Finlex. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730606>.
- Vasara, P., Rouhiainen, J., Lehtinen, H., Saarentaus, A., & Salmenkivi, K. (2013). Luonnon hyödyntämisen uudet tavat. Helsinki: Pöyry, Raportti.

- Vehmasto, E. (2014). Green Care-toimintatavan suuntaviivat suomessa. Jokioinen: MTT Kasvu.
- Visit Finland. (2015). Suomen Kesäaktiviteetit ovat luontomatkailua parhaimmillaan. Saatavilla: <http://www.visitfinland.fi/tuoteteemat/kesaaktiviteetit-outdoors-finland/>. Viitattu 2.11.2015.
- Visit Finland. (n.d.). Tuotesuositukset – Outdoors Finland Veallus. Vaellus ja sauvakävely. Saatavilla: <http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/05/Tuotesuositukset-OF-Vaellus.pdf?dl>. Viitattu 2.11.2015.
- Vähäsarja, V. (2014). Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 210. Vantaa.
- Wahlström, R. (2006). Eheyttävä luonto : Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Michael kirjat.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. CMAJ : Canadian Medical Association Journal = Journal De l'Association Medicale Canadienne, 174(6), 801-809. doi:174/6/801 [pii].
- World Health Organisation. (2014a). Scope for the use of HEAT Walking. Saatavilla: <http://www.heatwalkingcycling.org/index.php?pg=walking&act=introduction>. Viitattu 30.9.2015.
- World Health Organisation. (2014b). HEAT for walking. Saatavilla: <http://www.heatwalkingcycling.org/index.php?pg=walking&act=start>. Viitattu 30.9.2015.
- Ympäristöhallinto. (2015). Jokamiehen oikeudet. Saatavilla [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989)). Viitattu 1.10.2015.

Ympäristöministeriö. (2013). Jokamiehen oikeudet – Lainsäädäntöä ja käytäntöjä. 20. painos. Valtioneuvosto: Unigrafia. Saatavilla <http://www.ym.fi/download/no-name/%7B1A3F4736-3223-48E6-8FD0-A38CD8C8E544%7D/57648>. Viitattu 1.10.2015.

Ympäristöministeriö. (2014). Usein kysytyt kysymykset jokamiehen oikeuksista. Saatavilla: [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Usein_kysytyt_kysymykset_jokamiehen_oikeus\(17111\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Usein_kysytyt_kysymykset_jokamiehen_oikeus(17111)). Viitattu 30.10.2015.

LIITTEET

Tuotekorttien tekeminen Sastamalan poluille

Opinnäytetyö

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä tuotekortteja Sastamalan alueella olevista polkureiteistä. Tavoitteena on lisätä tunnettuutta reiteille Sastamalan Opiston avulla ja saada ihmiset liikkumaan luontoon enemmän. Opinnäytetyö sopii osaksi Sastamalan opiston hanketta "Pää kuntoon Sastamalan opiston kursseilla". Hanke on tarkoitettu pääasiassa eläkeläisille, sillä tehostetun terveysneuvonnan on todettu viivyttävän dementian alkamista jopa 10 vuotta. Opinnäytetyön reitit eivät kuitenkaan koske ainoastaan eläkeläisiä, vaan tavoite on saada ihmiset liikkumaan hyvissä ajoin ja ennaltaehkäisevästi.

Polkureittejä on opinnäytetyössä yhteensä kolme. Kaikki sijaitsevat Sastamalan Vammalan alueella; yksi Kukkurissa, yksi lähtee Roismalan hautuumaan takaa ja viimeinen sijaitsee Lousajan alueella. Tuotekorteista tulee esille reittien lähtöpaiikat, tarkat reittikuvaukset, matkojen pituudet, vaikeustasot sekä tietysti reittikartat. Tuotekortit tulevat verkkoon PDF-tiedostona kaikkien nähtäville, josta ne voi jokainen itse tulostaa. Reittejä ei ole maastoon näin merkitty mitenkään, ja metsässä liikkuminen tapahtuu jokamiehen oikeuksilla.

Teoriaosuutena käsiteltäviä aiheita ovat luonnon vaikutukset ihmisen hyvinvointiin. Aiheesta on tehty lähiaikoina paljon tutkimuksia ja aihe sopii, sekä tehtävään tuotteeseen, että toimeksiantajan hankkeeseen. Immateriaalisten arvojen tärkeys ja realisoituminen on osa Sastamalan Opiston hanketta, johon luonnon vaikutukset sopivat muun liikunnan, ruokavalion ja kognitiivisten harjoitusten ohella.

Tavoitteena opinnäytetyöllä kokonaisuudessaan on lisätä polkureittien tunnettuutta Sastamalassa ja tätä kautta saada ihmiset innostumaan enemmän luonnossa liikkumisesta ja omasta terveydestään.

Annina Rapeli
Kajaanin ammattikorkeakoulu
anninarapeli@kamk.fi



Kukkurin kujilla

2 kilometrin ympyräreitti

Kukkurin polkureitti kulkee Kukkurin metsässä. Ympyräreitti on matkaltaan vajaat kaksi kilometriä ja sen mieltä ja jalkoja haastava ympäristö sopii niin lapsiperheille kuin yksinäiselle polkuilijallekin. Osa polusta kulkee Rautaveden rantaa pitkin lievittäen kovempaakin stressiä.

Reittikuvaus

Reitti alkaa Himotunkadun päästä, josta vasemmalle lähtee hiekkatie nimeltään Tie Sittenkin. Kuljetaan Tie Sittenkin ihan sen päähän asti. Kun tullaan tien päähän, käännytään polkua pitkin oikealle. Polku jatkuu oikealle ylös menemättä rakennusten pihoihin jättäen Rautaveden vasemman käden puolelle. Polku näkyy selkeästi ja ympäristö on upean vehreää vesistön näkyssä upeasti vasemmalla.

Käännyksen jälkeen kuljetaan suoraan polkua eteenpäin. Jos tie tuntuu risteävän, kuljetaan rannan suuntaisesti suoraan eteenpäin. Polku on mutkikasta, mutta Rautavesi näkyy koko ajan vasemmalla.

300 metrin jälkeen käänntymisestä, tuntuu polku kaartavan hieman ylös ja pois päin rannasta. Samalla eteen tulee pieni Y-mallinen risteys. Tässä ei ole merkitystä kumman valitsee, sillä ne risteävät takaisin noin kymmenen metrin jälkeen. Oikean puoleinen polku on kuitenkin helpompi, kun taas vasemman polun maasto tuo hieman enemmän haastetta kulkijalle.

Vajaan 100 metrin jälkeen kiertotien risteyksestä tulee jälleen mahdollisuus käänntä oikealle. Sieltäkin pääsee pois kohti Tampereentietä, mutta polkua kannattaa jatkaa vasemmalle kohti rantaa. Polku kulkee hetken ihan rantaviivaa pitkin, jolloin vedestä kuuluva liplatus viimeistään rauhoittaa mielen.

Rantaviivalla kävelyn jälkeen kulkuja saapuu hetkeksi ”synkkään peikkometsään”. Polku kaartaa pois rannasta ja puut ympärillä tihenevät hetkeksi. Erityisesti lapset saattavat innostua tästä.

Peikkometsän jälkeen kävellään noin viisikymmentä metriä, kunnes tulee aika käänntä oikealle pois päin rannasta. Ennen käänntymistä kulkijan kannattaa kuitenkin jatkaa polkua eteenpäin pienen uimarannan ohi ylös Patakalliolle. Kalliolta on upea näkymä Rautavedelle ja lähellä sijaitseviin saariin. Takaisin tullessa pienen uimarannan jälkeen käänntään siis seuraavasta mahdollisuudesta vasemmalle.

Tämän jälkeen reitti jatkuu selkeänä eteenpäin, nousten hieman ylämäkeen. 100 metrin jälkeen valitaan oikean puoleinen polku ja vastaan tulee pienen ojan/suon ylittävät pitkospuut. Pitkospuiden jälkeen matkaa jatketaan noin 130 metriä eteenpäin, kunnes kulkija saapuu neljän polun risteukseen. Tätä reittiä jatketaan suoraan. Suoraan menevä polku saattaa tuntua aluksi vaikealta kulkea, mutta se jatkuu eteenpäin pikkuhiljaa helpompana. Jatketaan vain suoraan kunnes tullaan taas selkeämmälle polulle, joka kaartaa oikealle. Ympäristö on vehreää ja maassa näkyy paljon tulevia puolukoita sekä mustikoita.

250 metriä neljän polun risteuksen jälkeen kulkija saapuu pienelle hiekkatielle. Käänntään tietä pitkin oikealle, jatkaen sitä eteenpäin vain pienen hetken, kunnes tien mutkassa näkyy lähtevän hyvä polku taas vasemmalle. Jatketaan tätä polkua taas eteenpäin ympäristön jatkuessa hieman avoimempaan.

250 metriä hiekkatien jälkeen saavutaan vihreälle nurmimaiselle metsäalueelle, josta polkua jatketaan vasemmalle. Edessä alkaa näkyä taas vesistö, ja kuljettu polku jatkuu hetken samana kuin reitin alkutaipaleella. Seuraavasta Y-risteyksestä käänntään kuitenkin vasemmalle, jota kävelemällä pääsee suoraan noin puoleenväliin Tie Sittenkin -tietä. Käänntään tiellä vasemmalle, jolloin pääsemme takaisin asutuksen pariin.

Matkan kesto ja vaikeustaso

Vaikeustasoltaan reitti on keskivaikea. Polku on mutkittelevaa ja vaihtelevaa maastoa, sisältäen muutamia pieniä nousuja ja laskuja. Polulla on paikoitellen paljonkin juurakkoja ja kiven lohkareita. Kahden kilometrin matka kestää kävelen reilut puoli tuntia.

Opastus

Reittiä ei ole erikseen opastettu maastoon.

Lähtö- ja paluupaikka

Reitti alkaa Himotunkadun päästä Tie Sittenkin nimistä tietä pitkin, päättyen samaan kohtaan. Alueella ei ole varsinaista parkkipaikkaa autolle, joten paikan päälle kannattaa tulla polkupyörällä.

Varusteet

Varusteiksi reitille riittää hyväpohjaiset lenkkikossut sekä sään mukainen vaateus. Keväällä ja syksyllä maaston ollessa märkää kengät saattavat kastua.





Roismalan reitillä

2 kilometrin ympyräreitti

Roismalan reitti on lyhyt, koko perheelle sopiva metsäreitti, jolla pehmeä polku ja inspiroiva ympäristö saavat aloittelijankin innostumaan polkuilusta. Reitti on helppokulkuista, jonka ympäristö on avointa ja valoisa, joten se sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin polkuilijoille. Roismalan reitti on myös mainio polkujuoksun harjoitteluun.

Reittikuvaus

Reitti alkaa Roismalan hautausmaan takaa. Reitin alkuun pääsee kävelen hautausmaan vierellä olevaa tietä pitkin hautausmaan päähän. Edessä näkyy selkeä polku kohti metsää. Hautausmaa jää taakse oikealle, kun kulkija lähtee kävelemään pitkin polkua. Polku jatkuu suoraan eteenpäin eikä käännytä heti ensimmäisestä vasemmalle kohti peltoa, kuten polku saattaisi johdattaa. Polku on kuitenkin selkeä ja hyvässä kunnossa, joten sitä on helppo kävellä eteenpäin.

Kun polku on jatkunut 340 metriä, saapuu kulkija ”neljän polun risteykseen”. Koska polku kannattaa kulkea vastapäivään, valitaan poluista se, joka lähtee oikealle. Polku on selkeää ja helppokulkuista, vaikka kerran tulee kuitenkin ylittää pieni oja.

Tämä polku jatkuu noin 230 metriä, kunnes kulkijalle tulee eteen T-risteys. Risteyksestä käännetään vasemmalle, jota jatketaan eteenpäin reilut 600 metriä. Polku jatkuu lähes samanlaisena kuin tähänkin asti, joten sitä on helppo jatkaa vain eteenpäin. Ympäristössä on paljon mustikan ja puolukan varpuja, sekä pääsääntöisesti suuria mäntypuita. Metsä ei kuitenkaan ole synkkää, vaan aurinkoisena päivänä hyvinkin valoisa.

Kun polkua on jatkettu se reilut 600 metriä, tulee vastaan uusi T-risteys. Risteyksestä käännymme jälleen vasemmalle, joka lähtee suoraan kohti aloituspaikkaa. Ympäristö on aukeaa tuoretta kangasmetsää, ja ympärillä kasvaa paljon mustikoita ja muita varpuja. Polku on hyvä, mutta mutkikas. Matkasta ei kuitenkaan voi erehtyä.

Noin 800 metrin jälkeen kulkija saapuu jälleen tuttuun ”neljän polun risteykseen”. Tällä kertaa saavutaan kuitenkin vastakkaisesta suunnasta, joten kääntyminen tapahtuu taas oikeanpuoleiselle polulle. Polku jatkuu 340 metriä samaa tietä takaisin alkuun.

Matkan kesto ja vaikeustaso

Reitti on selkeää polkua, jota on helppo kulkea eteenpäin. Nousuja ja laskuja ei reitillä juuri ole, ainoastaan hieman juurakkoa ja kivenlohkareita. Kahden kilometrin lenkin kesto on noin puoli tuntia.

Opastus

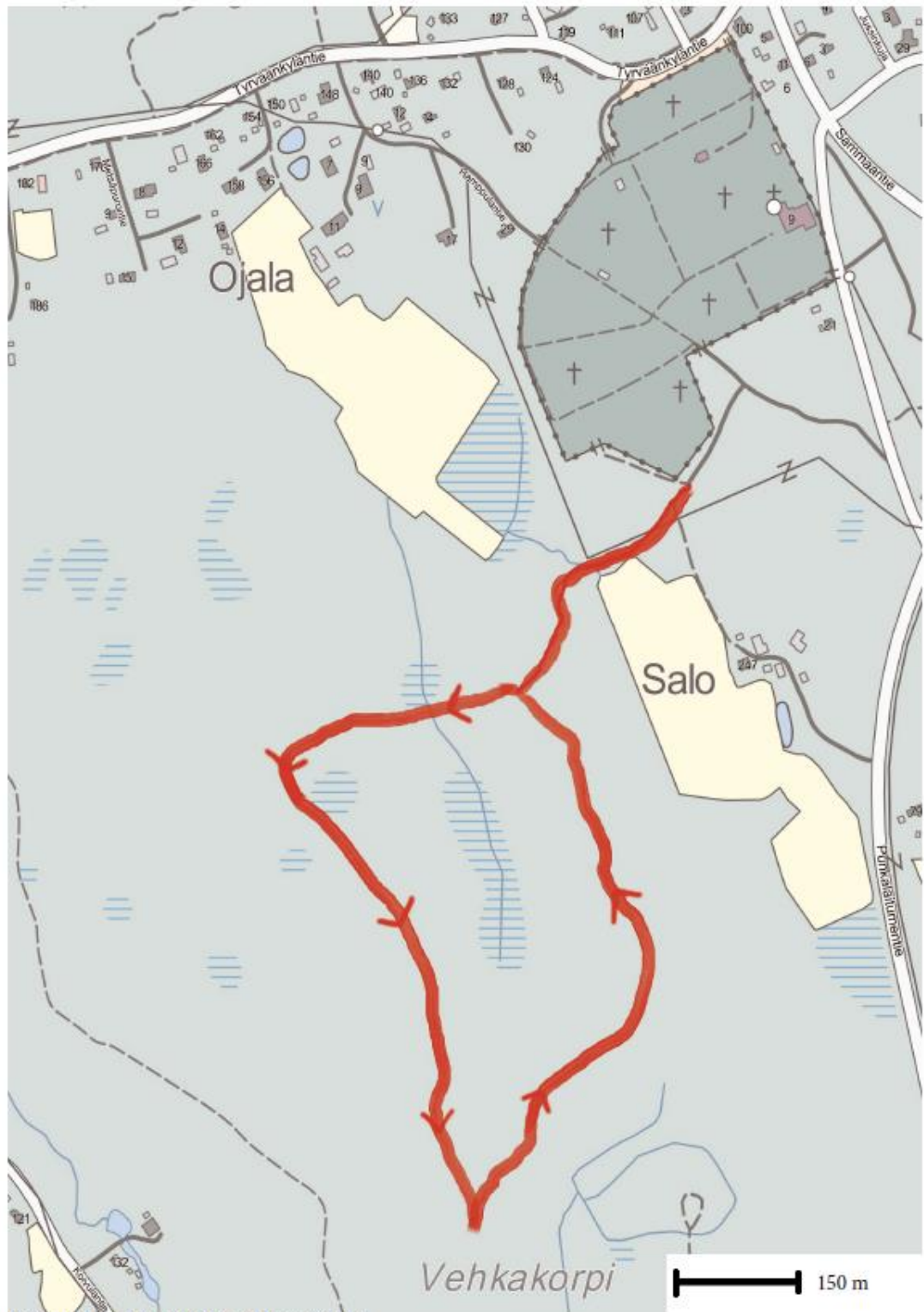
Reittiä ei ole erikseen opastettu maastoon.

Lähtö- ja paluupaikka

Reitti lähtee aivan Roismalan hautausmaan takaa ja päättyy lopulta samaan kohtaan. Auton voi jättää kauemmas Tyrvään siunauskappelin parkkipaikalle Virkatielle tai ajaa alas hautausmaan päähän.

Varusteet

Varusteiksi polkureitille riittävät hyväpohjaiset lenkkitosut ja sään mukainen vaatetus. Keväällä ja syksyllä maaston ollessa märkää kengät saattavat kastua.



Karttapohja: © Maanmittauslaitos 10/2015
Karttapohja löydytty myös Suunta-Seppöjen nettisivulta
www.suse.kopteri.net



Lousajan poluilla

6 kilometrin ympyräreitti

Lousajan polkureitti vie ulkoilijan vaihtuvaan metsikköön Lousajan poluille. Poluilla näkee ja tuntee metsän hiljaisuuden sekä raittiin ilman vaikutuksen. Vaihtelevat metsätyypit virkistävät kulkemisen tunnelmaa. Reitti on hyväkulkuisia ja selkeää polkua. Reitistä noin 500 metriä kävellään hiekkatiellä, muuten poluilla.

Reittikuvaus

Reitti alkaa Koisportaantien päästä metsän reunasta. Samasta kohdasta lähtee hiekkatietä oleva Lousajan kuntopolku. Kun kuntopolku kulkee suoraan eteenpäin tai oikealle, tämä polkureitti lähtee ”yläviistoon” oikealle, kuntopolun läpi. Polku on selkeä ja maasto on helposti kuljettavaa. Polku saattaa näyttää risteävän kerran, mutta kun kulkee suoraan, ei eksy reitiltä.

Noin 700 metrin päässä kohdataan ympärillä oleva kuntopolku, joka ylitetään ja jatketaan suoraan tien yli jatkuvaa polkua syvemmälle metsään. Polku jatkuu yhtä hyväkulkuisena ja selkeänä. Noin 10 metriä kuntopolun ylityksen jälkeen tulee suuren kiven kohdalla Y-risteys, josta kuljetaan vasemmalle polun jatkuessa samanlaisena kuin aikaisemminkin. Noin 300 metrin päässä edellisestä risteyksestä, eli noin kilometrin kohdalla lähtöpaikasta tulee toinen Y-risteys. Tätäkin risteystä jatketaan vasemmalle kohti metsää ja jätetään oikealle jäävä tie taakse.

Risteuksen jälkeen metsätyyppi muuttuu tuoreeksi kangasmetsäksi. Mennään sisään ”synkkään” metsään, jossa paljon havupuita ja kaunista sammalikkoo ympärillä. Matkalla noin 300 metrin jälkeen tulee pienen puusillan ylitys, josta polku jatkuu eteenpäin upeana vihreänä ympäristönä. Noin 200 metrin päässä sillasta tullaan taas pieneen polkuristeykseen, jossa pysytellään oikean käden puoleisella polulla. Tätä polkua jatketaan 500 metriä, pysyen oikealla, jonka jälkeen tulee vastaan Elosillantien ylitys.

Tien ylityksen jälkeen polku jatkuu selkeästi eteenpäin, tullen hakkuualueen reunaan. Polku jatkuu hakkuualueen reunaan pitkin selkeänä, vaikka kesän edetessä polun ympäristö voi heiniittyä. Tien ylityksestä hakkuualueen toiseen päähän on noin 200 metriä, josta polku jatkuu suoraan.

500 metriä hakkuualueen loputtua tullaan Petrellintielle. Tästä käännetään oikealle ja kuljetaan tietä pitkin aina ihan tien päähän asti. Tie alkaa tavallisena hiekkatienä ja jatkuu varsin isokivisenä tienä. Tien päässä tie kaartuu vasemmalle, jossa ”kivipaalien” jälkeen käännetään nurmikkoista tietä oikealle. Kuljetaan kahden ojan yli melkein suoraan, josta jatketaan taas polkua pitkin metsään, kaartaen oikealle.

400 metriä ojan ylityksen jälkeen tullaan todella hyväkuntoiselle neulaspolulle. Polun ympäristö on upeaa vihreää tuoretta kangasmetsää, jonka ympärillä kasvaa paljon mustikan- sekä puolukan varpuja, sekä oikealle näkyy kasvavan uutta nuorta metsää. Polku on selkeä ja tasainen, jota on kiva kulkea.

Neulaspolku jatkuu noin 300 metriä, jonka jälkeen tullaan takaisin Elosillantielle. Oikean käden puolelta jatkuu polku, jota pitkin lähdetään kulkemaan eteenpäin ensin noin 100 metriä, jolloin tullaan taas toiselle hakkuualueelle. Alue on aavaa heinikkoo ja edessä näkyy pieni puinen rakennus. Polku jatkuu hakkuualueen läpi selkeänä. Hakkuualueen alussa tulee täyteen 4 kilometriä matkaa.

Hakkuualue on noin 200 metriä pitkä, jonka jälkeen polku jatkuu samanlaisena polkuna kuin tähänkin asti. Polkua kuljetaan vain noin 60 metriä, kun vastaan tulee T-risteys. Risteyksestä käännetään vasemmalle, josta polku jatkuu oikein hyväkuntoisena metsäpolkuna, jonka ympäristö on hyvin vaihtelevaa.

T-risteyksen jälkeistä polkua kuljetaan noin 650 metriä eteenpäin, jonka jälkeen vastaan tulee taas tienylitys. Tien ylityksen jälkeen jatketaan metsäkoneen ajamaa tietä, jonka oikealta lähtee polku kohti metsää. Jatketaan oikeanpuoleista polkua. Polku ympäristöineen on upeaa tuoretta kangasmetsää, ympärillä on kaatuneita puita, mutta samalla hyvin vihreää. Polun varrella näkyy myös jäkälää ja metsätyyppi tuntuu vaihtelevan. Polulla on enemmän suuria kiviä, joka tekee polusta hieman teknisesti aikaisempaa haastavamman.

Kun on kuljettu noin 350 metriä edellisen tien ylityksen jälkeen, polulla tulee vastaan pieni oja jonka yli menee pieni silta. Sillan yli polku jatkuu ensin samanlaisena kuin sille tultaessa. Polku jatkuu vain hetken, ja kun matkaa on kuljettu yhteensä 5,5 kilometriä, tullaan takaisin tutulle Lousajan kuntopolulle.

Jatketaan vielä kerran kuntolopun yli polulle, josta kulkijan matka jatkuu suoraan kohti polun lounaista nurkkaa. Matkalla tulee kaksi neljän tien risteystä, joista helpoin on mennä ensimmäisestä suoraan ja seuraavasta vasemmalle. Kun kulkee polkua suoraan vain eteenpäin, tullaan takaisin lähtöpaikkaan Koisportaantien päähän. Matkaa koko reissulle tulee noin 6 kilometriä.

Matkan kesto ja vaikeustaso

Reitti on selkeäkulkuista polkua, jossa myös juurakkoja ja kiviä. Matkan aikana ei tule huomattavia nousuja tai laskuja, joten reitti on vaikeustasoltaan keskivaikea. Reitin kesto on kävellen noin 1,5-2 tuntia, vauhdista riippuen.

Opastus

Reittiä ei ole erikseen opastettu maastoon.

Lähtö- ja paluupaikka

Reitti alkaa ja päättyy Koisportaantien päästä. Tien päässä on parkkipaikka, johon voi jättää auton. Samasta kohdasta lähtee myös reitti Lousajan kuntopolulle.

Varusteet

Varusteiksi polkureitille riittää hyväpohjaiset lenkkikossut ja sään mukainen vaateetus. Keväällä ja syksyllä maaston ollessa märkää kengät saattavat kastua.

