

Airi Kurk'oja 2017

# Valmistautumisopas vaellukselle



# Sisällys

<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>VAELLUKSEN SUUNNITTELU</b> .....	<b>2</b>
Retkiseurue.....	2
Retkikohde.....	3
Retken ajankohta.....	3
Vaellusreitin suunnittelu.....	4
Vaellukselle valmistautuminen.....	5
<b>VARUSTEET</b> .....	<b>6</b>
Vaatetus.....	6
Aluskerros.....	7
Välikerros.....	7
Kuorikerros.....	8
Päähineet ja käsineet.....	9
Jalkineet ja sukat.....	10
Rinkka.....	11
Yöpymisvarusteet.....	12
Retkikeittimet ja ruoanlaittovälineet.....	13
Ensiapulaukku.....	14
Muut varusteet.....	15
Pakkaaminen.....	15
<b>SUUNNISTAMINEN</b> .....	<b>16</b>
Kartan peruslukutaito.....	16
Kompassi.....	17
Suunnan ottaminen kartalta.....	17
Reitinvalinta.....	18
Olinpaikan määrittäminen.....	19
Ilmansuunnat luonnonmerkeistä.....	19
Aurinko.....	19
Muut luonnonmerkit.....	20
<b>RETKIRUOKA</b> .....	<b>21</b>
Energiamäärät ja ravintoaineet.....	21
Ateriat.....	22
Juominen.....	22
<b>LEIRIYTYMINEN &amp; TULENTEKO</b> .....	<b>23</b>
Leiripaikan valinta.....	23

Tulentekopaikat.....	24
<b>TURVALLISUUS .....</b>	<b>26</b>
Ennaltaehkäisy.....	26
Eräensiapu.....	26
Turvallisuussuunnitelma.....	27
Puhelimet.....	27
Sää .....	27
Eläimet.....	28
<b>VAELTAJA JA LUONNONSUOJELU .....</b>	<b>29</b>
Jokamiehenoikeudet .....	29
Luonnonsuojelualueet .....	31
Ympäristövastuullisuus .....	32
<b>VAELTAJAN TIETOLÄHTEET .....</b>	<b>34</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>35</b>

## JOHDANTO

Vaellus on kokonaisvaltaisesti hyvinvointia edistävä harrastus, jonka motiiveina toimivat luonnossa rentoutuminen, liikunnan harrastaminen ja arjesta irtautuminen. Ennen vaellukselle lähtemistä on kuitenkin tärkeää valmistautua hyvin, jotta vaelluksesta tulee onnistunut. Hyvällä suunnittelulla voidaan lisätä vaelluksen turvallisuutta.

Tämä opas on tarkoitettu kaikille vaelluksesta kiinnostuneille. Oppaan aihe käsitte-

lee vaeltamista Suomessa sulan maan aikaan ja siihen liittyviä keskeisiä asioita, kuten varusteita, retkiruokaa, suunnistusta ja turvallisuutta. Oppaasta on hyötyä erityisesti harrastusta alkuvaiheessa.

Loppuun on koottu lista vaeltajan tietolähteistä, joista on hyötyä suunnitteluvaiheessa. Tarkoituksena oli luoda oppaasta tiivis tietopaketti, jota voi käyttää hyödyksi vaellusta suunnitellessa ja sille valmistautuessa.



## VAELLUKSEN SUUNNITTELU

Kokenut kulkija voi lähteä vaellukselle ilman suurempia ennakkotöitä, mutta varsinkin harrastuksen alkuvaiheessa pitempiä vaelluksia on syytä suunnitella huolellisesti. Suunnittelun avulla odottamattomien tapaturmien riski pienenee ja vaelluksesta tulee kokonaisvaltainen elämys. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon muun muassa käytävissä oleva aika, retkiseurue, vuodenaika, retkikohde sekä oma kokemus ja taitotaso. Nämä puolestaan vaikuttavat siihen, millaisia varusteita vaelluksella tarvitaan mukaan.

### Retkiseurue

Aluksi on päätettävä, halutaanko vaellukselle lähteä yksin vai porukalla. Yksin vaeltaessa ollaan ilman kaverin tuomaa turvaa ja mahdollisista ongelmista on selviydyttävä itse, mutta samalla saadaan vapaus valita kohde, reitti, tauot ja monta muuta asiaa. Yksin vaeltaminen voi tuottaa iloa siitä, että selviää itsenäisesti luonnon keskellä. Yksin lähtiessä voi päästä lähemmäs luontoa, mutta silloin turvallisuuteen on kiinnitettävä erityisesti huomiota jo suunnitteluvaiheessa.

Kun vaellukselle lähdetään porukalla, ryhmän muut jäsenet tuovat seuraa ja turvaa. Ryhmän jäsenien kanssa voi jakaa kokemuksia ja raskaat tai hankalat hetket jaketaan paremmin yhdessä. Päätökset voidaan tehdä yhdessä ja riittää, kun porukan jäseniltä löytyy yhteensä tarpeeksi kokemusta. Kahden ja kolmen hengen ryhmät ovat käteviä, sillä esimerkiksi yksi keitin ja majoite riittää koko porukalle, jolloin perusvarusteiden kantamisessa voidaan vuorotella. Porukalla on kuitenkin oltava samanlaiset tavoitteet vaellusta kohtaan. Jos retkeilykokemuksessa ja kunnossa on suuria eroja, tulee taso laatia sellaiseksi, että kaikki tuntevat olonsa mukavaksi.

Mikäli vaellukselle ei löydy retkikaveria ja omat taidot epäilyttävät, ovat opastetut retket mainio vaihtoehto. Opastetun retken valinta on järkevää silloin, kun aikoo kokeilla voimiaan poikkeuksellisen haasteellisissa kohteissa eivätkä omat taidot riitä retken turvalliseen toteuttamiseen. Opastetuilla retkillä vastuu ryhmästä on retken tarjoajalla ja oppaalla.

## Retkikohde

Vaelluskohde kannattaa valita oman ja mahdollisen ryhmän jäsenten taito- ja kuntotason mukaan. Vaelluskohteen valintaan vaikuttaa myös se, mitä vaelluksella halutaan kokea. Kohteeseen kannattaa tutustua ennakolta tutkimalla karttoja ja opaskirjoja. Opaskirjoista saa tietoa muun muassa merkityistä reiteistä, leiriytymispaikoista ja alueen parhaista kohteista. Kohdealueeseen tulee tutustua hyvin, jotta siitä saa kokonaiskuvan.

Kokemattoman vaeltajan on hyvä aloittaa harrastus merkityillä reiteillä, mutta kokenut vaeltaja ja suunnistaja voi luoda itse vaellusreitinsä kohdealueen säännöt huomioon ottaen. Ennakolta kannattaa ottaa selvää, kuinka vaativa maasto on, onko reitit merkitty hyvin, miten kohteeseen päästään sekä selvittää kohdealuetta koskevat erityissäännöt. Esimerkiksi jokaisella kansallispuistolla on omat järjestyssäännöt, jotka on hyvä tarkistaa etukäteen.

## Retken ajankohta

Lumet sulavat Etelä-Suomessa yleensä huhtikuun alkupuolella. Lapissa vaeltamaan pääsee aikaisintaan toukokuun lopussa, vaikka silloinkin esimerkiksi Käsivarressa voi olla vielä runsaasti lunta. Lapissa kesäkuun alkupuolisko voi olla sopivaa vaellusaikaa, sillä silloin ei ole vielä hyttysiä. Hyttyset alkavat ilmestyä juhannuksen aikoihin ja heinäkuussa niitä on eniten, mutta elokuun alussa

niiden määrä jo vähenee. Kesällä yöt ovat pääosin lämpimiä ja Lapissa vallitsee yötön yö.

Elokuussa illat alkavat pimentyä, yöt viilen-tyä ja metsästä löytyy marjoja ja sieniä. Lapissa syyskesä on suurin vaelluksen sesonkiaika, sillä silloin ruska on kauneimmillaan ja ilma viileämpi. Syyskuussa yöpakkaset alkavat ja sääskiä ei enää ole. Syyskuun lopulla ruska on ohi ja ensimmäiset lumisaateet saattavat iskeä, vaikka pysyvä lumi Lappiin tulee keskimäärin lokakuun lopulla. Syksyisin etelään ilmaantuvat hirvikärpäset, mutta vaelluskelit voivat jatkua marraskuulle tai jopa joulukuun saakka.





## Vaellusreitin suunnittelu

Kun retkikohde on valittu, aloitetaan kohdealueen tarkka tutkiminen ja reittien kartoittaminen. Ensimmäisiin pohdittaviin asioihin kuuluu, miten retkikohteeseen pääsee ja miten sieltä pääsee pois vaelluksen jälkeen. Kulkeeko alueelle julkista liikennettä vai onko oma auto tarpeen? Kaikkiin kohteisiin julkinen liikenne ei kulje tai se on käytössä vain sesonkiaikoina. Lisäksi tulee pohtia, voiko elintarvikkeita hankkia retken lähtöpisteestä tai matkan varrelta, vai pitääkö ne tuoda kotoa asti.

Lähtö- ja paluupisteitä miettiessä tulee ottaa huomioon myös se, mistä on mahdollista saada apua, jos sattuu onnettomuus. Suunnittelussa on hyvä miettiä päivämatojen pituutta, mahdollisia leiriytymispaikkoja sekä juomanottopisteitä. Lisäksi tulee miettiä, yöpyykö vaelluksella teltassa, laavussa, autiotuvassa vai vuokrakämpässä ja laittaako ruokaa retkikeittimellä vai nuotiolla.

Ensimmäisille päiville kannattaa suunnitella lyhyemmät etenemismatkat kuin loppureisulle. Tämä johtuu siitä, että ensimmäisinä päivinä rinka on painavimmillaan ja lihakset voivat olla tottumattomia raskaaseen fyysiseen suoritukseen. Pahin virhe suunnittelussa onkin liian suuren kilometrimäärän ahnehtiminen.

Sopiva **päivämatka** on yleensä 10-20 kilometriä, mutta siihen vaikuttavat ratkaisevasti maasto, kantamuksen paino sekä retkeilijän kunto ja kokemus. Määrä voi tuntua vähältä, mutta aikaa kuluu muuhunkin kuin etenemiseen, kuten ruokailuihin, taukoihin ja leirin pystyttämiseen sekä purkamiseen. Reitti kannattaakin suunnitella niin, että sen ehtii varmasti kulkea sovitussa ajassa. Oma suorituskyky on parempi arvioida alakanttiin kuin yläkanttiin.

**Lepopäiviä** on hyvä varata vähintään yksi viikkoa kohden. Lepopäivänä voi kerätä voimia, rentoutua, nauttia luonnosta ja parantella mahdollisia rakkoja, myös energiaa kuuluu vähemmän. Lepopäivät ovat tärkeitä mahdollisten viivytysten tai onnettomuuksien varalta.

Reitin suunnittelu riippuu eniten omasta halusta. Ennen vaellusta reitti on hyvä suunnitella ainakin yöpymispaikkojen sekä mahdollisesti myös lounaspaikkojen tarkkuudella. Reitin varrelle kannattaa poimia myös kiinnostavia kallionlakia, kuruja ja könkäitä

Reitti voidaan muotoilla monella tavalla. **Läpivaelluksen** hyviä puolia ovat selkeä tavoite ja koko ajan vaihtuvat maisemat. Rinkaa pitää kuitenkin kantaa selässä koko ajan. Mikäli vain yksi paikka sopii lähtö- ja paluupisteeksi, reitin voi suunnitella joko **edestakaiseksi matkaksi** tai renkaaksi.

Yleisin valinta tässä tilanteessa **on rengasreitti**, koska silloin näkymät ja kohteet ovat koko ajan uusia. Rengasreitti on tavallisin vaihtoehto omalla autolla saapuvalla vaeltajalle.

**Päivänkakkara-reitissä** kannetaan rinkkaa yksi tai kaksi päivää keskeiselle paikalle, jonne perustetaan useamman päivän leiri. Leiriltä käydään kevyin varustein päivänkakkaran terälehdien muotoisia silmukoita eri suuntiin palaten aina muodostetulle leirille. Lopuksi rinkan keveydyttyä patikoidaan lähtöpaikkaan.

Myös merkittyjä vaellusreittejä kulkiessa on hyödyllistä tutkia aluetta etukäteen. Etukäteen kannattaa selvittää tulentekopaikkojen, vedenottopisteiden ja leirytympaikkojen sijainnit, sekä mistä saa tarvittaessa apua. Lisäksi on hyvä ottaa selvää reitin vaativuudesta ja lähtö- ja loppupisteistä. Reittejä löytyy useita eri pituisia ja niistä kannattaa valita itselle mielekkäin, kuitenkin huomioiden oma kuntotaso.

### **Vaellukselle valmistautuminen**

Hyvällä suunnittelulla ja valmistautumisella vaelluksesta tulee turvallinen ja nautittava kokemus. Huono valmistautuminen puolestaan lisää onnettomuuksien ja tapaturmien riskiä. Vaellukselle valmistautuessa on hyvä opetella ja harjoitella taitoja, joita tulee tarvitsemaan itse vaelluksella. Näitä taitoja ovat

muun muassa kartanlukutaito, suunnistaminen, tulenteko ja ensiapu. Näitä taitoja voi harjoitella aloittamalla vaellusharrastuksen lyhyemmillä retkillä tai tutussa maastossa, jonka myötä kokemus kasvaa. Jos liikkuminen on jäänyt vähäksi, kannattaa vaellukselle valmistautua myös kuntoa nostamalla.

Varusteiden kunto on hyvä tarkistaa ajoissa ennen matkaa. Jos varusteet ovat puutteellisia, kannattaa hankkia uusi. Lisäksi on tärkeää harjoitella varusteiden, kuten retkikeitinten käyttöä ja teltan pystyttämistä, jotta vaelluksella ollessa tietää, mitä tekee.





## VARUSTEET

Varusteita hankkiessa valintaan vaikuttaa se, miten paljon niitä tullaan käyttämään. Mitä enemmän varusteille tulee käyttöä ja kulutusta, sitä tärkeämpää on sijoittaa varusteiden laatuun. Jos budjetti on rajallinen, voi yksinkertaisemmissa tuotteissa, kuten vaatetuksen alus- ja välikerroksissa ja erilaisissa lisävarusteissa säästää. Tärkeää on panostaa eniten varusteisiin, joilla on olennaista merkitystä retken onnistumiselle, kuten kenkiin, kuorivaatteisiin, rinkkaan ja teltaan. Kaikkien varusteiden hankkiminen kerralla tulee kalliiksi, eikä se ole myöskään välttämätöntä. Vähemmällä käytöllä olevia varusteita voi tarvittaessa lainata tutuilta tai vuokrata.

Varusteita valittaessa tulee ottaa huomioon vaelluksen tulevat olosuhteet. Varusteiden tulee olla kestäviä, olosuhteisiin sopivia ja keveitä. Kantamuksen keveys parantaa vaelluselämystä, ja tämä vuoksi painavat varusteet, kuten telta, makuupussi ja rinkka kannattaa valita kevyimmästä päästä.

### Vaatetus

Vaatetuksen tavoitteena on pitää retkeilijä lämpimänä ja kuivana. Vaatteiden tulee olla

eristäviä, tuulenpitäviä ja mielellään vedenpitäviä. Samalla niiden tulee olla myös hengittäviä ja sopivia. Liian tiukat vaatteet häiritsevät verenkiertoa, jolloin paleltumisvaara kasvaa. Paleltumiselle ja kylmälle herkkiä alueita ovat erityisesti korvat, sormet, varpaat, nilkat, nivuset, vyötärö, ranteet ja kaula.

Vaatetuksen tärkein ominaisuus on lämmöneristyskyky, joka perustuu kankaan sisältämään ilmamäärään. Ilma johtaa lämpöä huonosti, minkä vuoksi se on hyvä eriste. Vaatteet, jotka sisältävät runsaasti ilmaa, ovat siis lämpimiä. Vaatteet kuitenkin menettävät lämmöneristyskykyään kastuessaan. Vaatteiden lämpimyyteen vaikuttavat myös vaatteiden paksuus ja kudoksen tiheys.

Kehon lämpötilaa voidaan säätää vaatteiden määrällä vähentämällä tai lisäämällä sekä ilmanvaihdoilla. Yksi parhaimmista tavoista pitää itsensä lämpimänä on **kerrospukeutuminen**. Kerrospukeutuminen perustuu siihen, että käytettäessä useampia vaatekerroksia yhden paksun sijaan, lämpöä ja tuuletusta on helpompi säädellä. Kerroksia ovat alus-, väli- ja kuorikerros.

### Aluskerros

Lähinnä ihoa olevan aluskerroksen tehtävänä on **lämmittää ja siirtää kosteutta** alimmasta vaatekerroksesta välikerrokseen. Aluskerroksen on hyvä olla ihonmyötäinen, jotta se ei poimuunnu vääriin paikkoihin ja sen seurauksena hankaa ihoa. Suurin riski hankaukseen on paikoissa, joissa hiki, suuri paine tai kitka rasittaa ihoa, kuten lantiovyön ja lanteiden kohdalla. Myös saumoihin kannattaa kiinnittää huomiota, sillä myös ne voivat hangata ihoa. Aluspaidan tulee olla riittävän pitkä, jotta kylmyys ei pääse vyötärölle.

Alusvaatteen valintaan vaikuttavat käyttötavat, lämpötila sekä fyysisen rasituksen aste. Mitä suurempi fyysisen rasituksen aste on, sitä tärkeämpää on suosia materiaaleja, jotka siirtävät kunnolla kosteutta. Kun iho ja sitä lähimpänä oleva vaatekerta pysyvät kuivana, vaikuttaa se myös lämpimyyteen ja mukavuuteen. Alusvaatteissa yleisesti ottaen parhaita materiaaleja ovat villa ja keinokuidut tai näiden sekoitus.

**Puuvilla** on luonnonkuitu, joka imee paljon kosteutta itseensä, kuivuu hitaasti ja viilentää kehoa kosteana. Toisin sanoen se imee hien itseensä, sen sijaan että siirtäisi sen pois iholta. Tämän vuoksi puuvilla on huono valinta aluskerrokseksi. Puuvillalla on kuitenkin hyvä lämmöneristyskyky ja se tuntuu

miellyttävältä iholla. Se sopii parhaiten ai-noana vaatekerroksena lämpimällä ja kuivalla säällä.

**Keinokuidut**, esimerkiksi polypropeeni ja polyesteri, ovat kestäviä, mutta puuvillaan verrattuna niillä on huonompi lämmöneristyskyky. Keinokuidut eivät ime kosteutta itse kuituihin, jonka seurauksena niiden kosteudensiirto-ominaisuudet ovat parhaat mahdolliset. Lisäksi keinokuiduista valmistetut aluskerrokset ovat kevyitä ja ne kuivuvat nopeasti, mutta alkavat haista useamman päivän käytön jälkeen. **Villa** on keinokuituja painavampaa ja kalliimpaa. Villa kuitenkin lämmittää kosteanakin hyvin, mutta sen kuivataminen kestää huomattavasti pitempään.

Suosituin vaihtoehto aluskerroksessa on villan ja keinokuidun sekoitukset, sillä näin saavutetaan ihanteellinen lämmöneristyskyky ja kyky siirtää hikeä iholta.

### Välikerros

Välikerroksen tehtävänä on **lämmittää**. Välikerros pitää kehon lämpimänä ja kuivana sitomalla itseensä lämmintä ilmaa ja siirtämällä kosteuden pois aluskerroksesta. Usein rinkan kanssa vaeltaessa välikerros on turha, ja kuumalla kesäsäällä riittääkin pelkkä aluspaita. Viileämmällä kelillä voi kulkea aluspaidan ja kuoritakin yhdistelmällä. Sen sijaan pitemmillä tauoilla, leirioloissa

sekä ilman rinkkaa ja kylmällä ilmalla vaeltaessa on tarpeen lisätä yksi tai useampia välikerroksia. Hyvällä säällä, kun ei sada eikä tuule, välikerrosta voidaan käyttää myös uloimpana kerroksena, sillä se hengittää paremmin kuin perinteinen kuorivaate.

Suosituin välikerroksen materiaali on vettä hylkivä tekokuitu, kuten **fleece**, joka valmistetaan polyesteristä. Fleece siirtää tehokkaasti hikeä sisäkerroksesta kohti pintaa, lisäksi se on kevyt. Myös **villapaidat** ovat hyvä vaihtoehto, vaikka ne eivät ole yhtä kestäviä ja kevyitä kuin tekokuitutuotteet. Lämmönsäätelymahdollisuudet paranevat, mikäli välikerroksen vaatteessa on vetoketju tai napit.

#### Kuorikerros

Uloimman kerroksen tehtävänä on **suojata tuulelta ja sateelta**. Yksi vaihtoehto on tuulenpitävät **puuvilla-anorakit**, jotka hengittävät hyvin. Ne eivät ole kuitenkaan vedenpitäviä, joten niiden käyttö sopii vain kuivalle ilmalle.

Nykyään yksi suosituimmista ulkoasuista ovat erilaiset **kuorivaatteet**. Kuorivaatteilla tarkoitetaan vedenpitävää ja samalla hengittävää asua. Kuorivaatteen uloin kuori suojaa sekä tuulelta että sateelta. Valitettavasti hengittävyys ja vedenpitävyys ovat vastakkain-

asettelussa toistensa kanssa, eli mitä vedenpitävämpi vaate on, sitä huonompi on hengittävyys.

Kuorivaatteista saadaan vedenpitäviä ja hengittäviä joko laminoimalla materiaalin sisäpinnalle vedenpitävä ja hengittävä kalvo tai ruiskuttamalla pinnoite tekstiilin sisäpintaan. Kalvoista lienee tunnetuin **Gore-Tex**, jossa kankaan sisäpintaan on laminoitu mikrohuokoinen eli reikäinen teflonkalvo. Reikien tehtävänä on päästää kosteus haihtumaan kankaan läpi.

Kuorivaatteet saadaan vedenpitäväksi myös kalvoja käyttämättä. Gore-Texin kilpailijoita ovat muun muassa Action-kankaat ja Tactel-kangas. **Action kankaiden** vedenpitävyys perustuu päälliskankaan sisäpuolelle levitettyyn mikrohuokoiseen polyuretaanipäällysteeseen. **Tactel-kankaat** on puolestaan kylästetty mikrohuokoisella polymeeripinnoitteella.

Kuorivaatteita valmistetaan sekä 2- ja 3-kerroksisina versioina. **2-kerroksisessa** kuoriasussa kalvoa suojaa ohut löysä vuori. Mikäli vuori on vahva, voi se estää kosteuden siirtymisen takin läpi. Kosteuden siirtymisongelmaa ei yleensä ole kuoriasussa, jossa on verkkovuori tai ohut vuori.

**3-kerroksessa** kuoriasussa kalvon sisäpintaa suojaa vuoren lisäksi laminointi. Kolmi-

kerrostakit voivat tuntua jäykiltä, mutta ne eivät ime niin paljoa kosteutta kuin 2-kerroksiset. Tämän seurauksena ne painavat märkinä vähemmän sekä kuivuvat nopeammin. 3-kerrostakit sopivatkin parhaiten pitkille retkille ja kosteaan säähän.

Vedenpitävyys ilmaistaan yleensä vesipatsaan korkeutena, joka jää materiaalin pintaan seisomaan ilman että vesi tunkeutuu kankaan läpi. Vesipatsas millimetreinä kertoo sen raja-arvon, jota materiaali kestää ennen kuin se alkaa vuotaa. Vedenpitäväksi voidaan määritellä vaatteet, joiden arvot ovat 1300-1500 mm, mutta useimpien laadukkaiden kalvojen ja pinnoitteiden arvot ovat reilusti yli 3000-5000 mm. Käytännössä ne eivät ole kuitenkaan täysin vedenpitäviä, sillä parhaimmassakin kalvotakissa sadevesi alkaa tietyn ajan kuluttua läpäisemään kankaan olkaviilekkeiden ja lantiovyön kohdalta.

Kuoriasuja saa myös erilaisina joustoversioina, joiden tarkoituksena on antaa suurempi liikkumavapaus. Asuissa koko päällyskangas voi olla tehty joustavasta materiaalista tai joustoa voi olla vain käsivarsissa ja hartioissa.

Kosteus pääsee vedenpitävien ja hengittävien kerrosten läpi vain, jos ilmankosteus tai höyrypainetaikin sisällä on korkeampi kuin sen ulkopuolella. Tämän vuoksi kuorivaatteet eivät saa olla liian isoja. Mikäli takki on

liian löysä, ruumiinlämpö ei lämmitä kalvon sisäpintaa, jolloin vesihöyry jäähtyy ja tiivistyy vesipisaroiksi kankaan sisäpintaan. Tämä puolestaan estää kosteuden pääsyn ulos.

Yksityiskohtiin, kuten huppuun, taskuihin, vetoketjuihin, kiinnitystarroihin, nappeihin, helman pituuteen ja tuuletusmahdollisuuksiin, kannattaa kiinnittää huomiota. Hupun on oltava tarpeeksi tilava, jotta alle mahtuu päähine. Takin vetoketjun olisi hyvä olla kaksisuuntainen, jolloin tuuletusta voidaan säätää molemmista päistä. Tarranauhat vetoketjujen päällä suojaavat vetoketjuja tuulelta ja kosteudelta, vaikka useimmat valmistajat käyttävätkin nykyään vesitiiviitä vetoketjuja.

Tuuletusmahdollisuudet paranevat, mikäli hihoissa on tarranauhat kuminauhojen sijaan sekä tuuletusvetoketjut kainaloissa. Lisäksi kuoriasussa on hyvä olla vahvikkeet nilkoissa, polvissa, takamuksessa, olkapäissä ja kyynärpäissä, sillä ne ovat alttiita kulutukselle.

### **Päähineet ja käsineet**

Pää ja kädet on suojattava huolellisesti vähänkin kylmässä säässä, sillä niiden kautta haihtuu runsaasti lämpöä ja kosteutta. Myös kesäisellä säällä kannattaa käsineet ja päähine ottaa mukaan, sillä sää voi muuttua varoittamatta. Kesäisin hatuksi sopii lippalakki tai lierihattu. Tarvittaessa lisäksi mukaan voi

ottaa hyttyshupun, mikäli liikkuu hyönteisai-  
kaan.

Viileämmällä ilmalla pähineeksi parhaiten  
sopii fleece- ja villapipo. Kylmemmällä kelillä  
villa on kuitenkin parempi, sillä se lämmittää  
myös kosteana ollessaan. Villa ja tekokuitu-  
materiaalit, kuten fleece, sopivat myös käsi-  
neiden materiaaliksi esimerkiksi sormikkaina  
tai lapasina. Tuulenpitäviä materiaaleja käsi-  
neissä ovat nahka ja Gore-Tex.

### Jalkineet ja sukat

Jalkojen pukemisen tavoitteena on pitää ja-  
lat kuivina ja lämpiminä, sillä märkien jalko-  
jen seurauksena tulee todennäköisemmin  
kylmä, myös rakkoja muodostuu helpommin.  
Parhain keino on pukea kahdet sukat pääl-  
lekkäin. Alimmaksi sukaksi käy ohut vaellus-  
sukka tai ohut tekokuituvahvisteinen villa-  
sukka. Niiden tehtävänä on siirtää kosteutta  
niiden päällä oleviin sukkiin. Uloimmat sukat  
voivat olla paksummat villasukat tai sekoite-  
materiaalisukat. Villasukan vahvuutena on,  
että villa ei tunnu kosteana ollessaan kyl-  
mältä tai märältä.

Myös useasta eri materiaalista valmistetut  
vaellussukat ovat hyvä valinta. Vaellus-  
sukissa materiaali, saumat ja istuvuus on  
suunniteltu vaellusta varten. Ne ovat usein  
muotoon kudottuja, jolloin molemmille jaloille  
on omat sukkansa. Vaellussukat ovat erityi-

sen hyvät silloin, kun haluaa käyttää vain yk-  
siä sukkia. Puuvillasukat puolestaan eivät  
sovi vaeltamiseen, mutta niitä voi käyttää yö-  
sukkina.

Kenkien valintaan vaikuttavat vaelluksen  
kohde ja muoto. Retkeilykengissä on kolme  
vaihtoehtoa: vaellussaappaat, vaelluskengät  
ja kevyet retkikengät. Jalkineiden tärkeim-  
mät ominaisuudet ovat vedenpitävyys, poh-  
jan pitävyys, nopeasti kuivuva sisävuori ja  
jossain määrin tukevuus. Pohjan pitävyyteen  
vaikuttavat kuviointi ja materiaali. Pehmeä  
kumi on pitävämpi kalliolla ja kivillä, mutta  
kuluu nopeammin kuin kova. Karkea kuvi-  
ointi puolestaan lisää pitoa pehmeässä  
maassa. Lisäksi jalkineen tulee olla sopiva.  
Jalkineita hankkiessa kannattaa kenkiä  
mennä testaamaan iltapäivällä, sillä kävelyn  
ja seisomisen jälkeen jalat ovat hieman tur-  
vonneet, kuten vaelluksellakin.

**Vaellussaappaat** ovat maastoon liikkumi-  
seen tarkoitettuja kumi- tai polyuretaani-  
saappaita, jotka sopivat joka paikkaan, erityi-  
sesti kosteille erämaa-alueille ja huonoon  
keliin. Vaellussaappaita on olemassa sekä  
kevyitä ja ohutpohjaisia sekä paksupohjai-  
sempia ja tiukkanilkkaisempia. Valinta näi-  
den kahden mallin välillä on makuasia.  
Saappaan kävelyominaisuuksia voi paran-  
taa muotoiltujen pohjallisten avulla.

**Vaelluskengät** sopivat parhaiten merkityille, määriteltä paikoilta pitkostetuille reiteille ja kuivahkoon poluttomaan maastoon. Vaelluskengä on olemassa kevyinä sekä tukevin malleina ja lyhyt- ja pitkävartistina. Kevyet vaelluskengät ovat yleensä samalla lyhytvartistia. Suomessa vaeltaessa vaelluskengän ei tarvitse olla kovin jäykkä. Kevyimmät mallit on tarkoitettu helppoon maastoon ja painavimmat vaativaan maastoon, kuten ylävuoristoon. Vedenpitävyyden suhteen vaelluskengissä voi olla vedenpitävä, mutta hengittävä kalvo tai kalvoton vedenpitäväksi vahattu nahkapinta.

Tukevat nahkakengät antavat kevyitä ja matalavartistia kenkiä paremman tuen nilkalle. Lisäksi ne kestävät kauemmin ja on helpommat käsitellä vedenpitäviksi. Yleisimmin nahka on pintanahkaa, nupukkaa tai mokkaa. Näistä kaksi ensimmäistä ovat parhaimpia, sillä ne kestävät paremmin vettä ja kulutusta.

Yleiskäyttöön parhaiten sopivia ovat lyhytvartistiset vaelluskengät, sillä ne sopivat käyttöön keväällä, syksyllä ja talvella. Kosteilla ja vaikeilla alueilla pitkävartistiset vaelluskengät voivat olla kuitenkin paremmat. Parhaimman tuen kengät antavat, kun ne on nyöritetty tiukkaan jalanmyötäisiksi. Tämä onnistuu parhaiten kengissä, joissa on jalkaterässä nauhaniitit ja varsiosassa hakaset. Mitä enemmän vaelluksella on kannettavaa, sitä

tärkeämpää jalkineissa on olla jäykkä pohja, sillä se vähentää jalkapohjan rasitusta. Pohja ei saa kuitenkaan olla liian jäykkä, sillä muuten jalan normaalit liikeradat estyvät.

**Kevyet retkikengät**, kuten maastolenkkikengät, sopivat kuivalla kelillä polulla liikkumiseen, silloin kun rinka on kevyt. Esimerkiksi päiväretkeilyssä tai kesävaelluksilla ne voivat olla sopivat. Kevyet kengät vähentävät vaelluksen rasitusta, jolloin niillä jaksaa vaelttaa pitempään ja nopeammin. Ne eivät kuitenkaan tue jalkaa lähes ollenkaan, lisäksi ne kastuvat helposti. Tämän seurauksena kevyet retkikengät eivät sovi useamman päivän vaelluksille.

### Rinka

Nykyään retkeilijällä on kolme vaihtoehtoa: anatomiset rinkat, putkirinkat tai päiväreput, joista anatominen rinka on nykyään suosituin. Anatomiset rinkat ja putkirinkat sopivat molemmat viikon, kahden tai kolmen viikon vaelluksille. Reppu sopii enemmänkin päiväretkille, ei pitkille vaelluksille.

Putkirinkoissa on ulkoinen, tukeva putkirunko, vahva kangas, kestävät soljet ja sopivankokoiset taskut. Putkirinkoissa selkä pääsee paremmin tuulettumaan kuin selän muotoa myötäilevässä anatomisessa rinka.



Anatomiset rinkat sopivat moneen erilaiseen käyttöön, ja niissä runko on kiinnitetty selkäosan ja selkävuoren väliin. Anatomisen rinkan hyviä puolia on, että ne noudattavat selän luonnollisia muotoja ja istuvat tukevasti, sillä painopiste on lähempänä vartaloa. Lisäksi anatomisissa rinkoissa kantojärjestelmän korkeus on säädeltävissä.

Rinkan mukavuuden kannalta tärkein ominaisuus on kantolaite eli selkäosassa oleva levy, olkahihnat ja lantiovyö. Osien täytyy olla säädettävissä käyttäjän ruumiinrakenteen mukaan. Rinkan tulee istua hyvin, eikä reppu saa hangata kävellessä esimerkiksi olkapäiltä. Rinkassa tulee olla kevyt, jäykkä ja pehmustettu lantiovyö, jolla voidaan siirtää painoa vähemmäksi hartioilta. Lisäksi pehmustetut ja säädettävät olkaviilekkeet ovat tärkeä ominaisuus. Rintaremmi tehtävänä on pitää olkahihnat yhdessä ja siirtää rinkan painopistettä eteenpäin.

Rinkan tilavuuteen vaikuttavat vaeltajan koko, retken tarkoitus sekä majoitus. Esimerkiksi yhden viikon kesävaellukselle sopiva rinkan tilavuus voi olla miehillä 50–90 litraa ja naisilla 40–80 litraa. Mikäli vaelluksen aikoo tehdä raskain varustein, tulee rinkaksi valita painavampi eli tukevampi rinka.

## Yöpymisvarusteet

**Teltha** on yksi vaeltajan tärkeimmistä ja kalliimmista hankinnoista. Sen valintaan vaikuttavat käyttötarkoitus, olosuhteet, nukkujien määrä, materiaali ja paino. Teltoja on Suomessa pääosin myynnissä kahdenlaisia, tunneli- ja kupoliteltoja. **Tunneliteltha** pystyy pystyssä maakiilojen ja kiinnitysnaarujen avulla. Se on kevyempi sekä nopeampi ja helpompi pystyttää kuin kupoliteltha ja sen seurauksena suosittu kesä- ja syysajan vaelluksilla. Tunnelitelthassa myös eteistila on laaja. **Kupolitelthan** vahvuuksia ovat suurempi tilavuus, hyvät vakausominaisuudet ja kestävyys tuulessa.

Suurin osa teltoista on kaksikerrosteltoja, joissa ulkoteltan kangas pitää vettä ja tuulta, kun taas sisäteltan kangas on hengittävä. On kuitenkin olemassa myös yksikerroksisia teltoja, mutta nämä ovat yleensä vaelluskäytössä huonompia. Telttakaariksi parhaita ovat alumiiniputket, sillä ne ovat joustavampia, kestävämpiä ja voimakkaampia kuin lasikuidusta tai hiilikuidusta valmistetut kaaret. Suomen oloihin sopivat parhaiten teltat, joissa kaaret tulevat ulkotelttaan.

Teltan tulee olla sateenpitävä ja ulkoteltan saumojen vedenpitäväksi käsiteltyjä. Sisäteltan pohjakankaan tulee olla vedenpitävä ja ylettyä hieman sivuseinille. Teltassa tulee olla myös tarpeeksi tilaa niin leveys-, pituus-

kuin korkeussuunnassa. Keveyden merkitys korostuu erityisen suurissa varusteissa, kuten teltassa ja makuupussissa, vaikkakin useimmiten kevyemmät varusteet ovat myös kalliimpia.

**Makuupusseista** kesä- ja syysajan vaelluksille sopivia vaihtoehtoja ovat kesäpussit ja kolmen vuodenajan pussit, joista kolmen vuodenajan makuupussit ovat paras valinta yleiskäyttöön. Makuupussin tärkein ominaisuus on lämpimyyden, ja useimmiten makuupusseista ilmoitetaan suosituslämpötilat ja mukavuuslämpötilat. Ihmisten palelemisherkkyydessä on kuitenkin eroja, joten makuupussin mukavuuslämpötilaan ei kannata luottaa liikaa, vaikka ne pitävätkin jotenkin paikkansa.

Makuupusseja on olemassa **untuva- ja tekokuitutäytteisiä**, joista untuva on lämpimämpi ja kevyempi. Kostuessaan untuva makuupussi kuitenkin lämmittää huonommin, joten pussia tulisi tuulettaa aina kuin mahdollista. Tekokuitutäytteiset makuupussit kestävät paremmin kosteutta ja ovat halvempia, mutta untuvaa painavampia.

Makuupussin tulee olla tarpeeksi tilava, jotta sen sisällä pystyy kääntymään ja vetoketjun käsittely sisäpuolelta on mahdollista. Hyvässä makuupussissa suuaukon saa kiristet-

tyä halutessaan pieneksi. Makuupussi liikaantuu käytössä, joten se pitää voida pestä.

**Makuualustan** tehtävänä on toimia eristävänä kerroksena muun muassa kylmyyttä ja kosteutta vastaan. Lisäksi makuualusta tasoi maan epätasaisuutta. Kesä- ja syyskäyttöön sopiva makuualustan paksuus on noin 10–15 millia. **Umpisolumuovialustat** ovat kevyitä, helppoja käyttää sekä kestäviä. **Ilmatäytteiset alustat** ovat puolestaan hyvin eristäviä, miellyttäviä ja pehmeitä, mutta ovat kalliimpia, painavampia ja helpommin rikkoutuvia kuin umpisolumuovialustat.

### Retkikeittimet ja ruoanlaittovälineet

Keitto- ja ruokavälineiden valinta riippuu siitä, miten valmistat ruokasi, minkälaisia ruokia aiot syödä vaelluksella ja kuinka paljon välineitä haluat kantaa mukana. Ruoan valmistus onnistuu nuotiolla tai retkikeittimillä, mutta esimerkiksi metsäpalovaroituksen aikana ja muiden mailla ilman lupaa, nuotio tekeminen on kielletty.

Nuotiolla ruoanvalmistus onnistuu esimerkiksi kattilalla ja paistinpannalla. Alumiinikattilat sopivat tarkoitukseen hyvin, sillä ne ovat kevyitä sekä ohuehkoja, jolloin ruoan valmistusaika lyhenee. Kattilan on hyvä olla myös laaja, jolloin tuli lämmittää kattilaa suuremmalta pinta-alalta. Lisäksi kattilassa on hyvä

olla kunnollinen ripustussanka. Kaikki keittovälineet nokeentuvat käytössä, joten niille kannattaa hankkia oma suojapussi, jotta ne eivät sotkisi muita varusteita.

Keittimien lämpötehoon ja käyttövarmuuteen vaikuttavat ilman lämpötila, maaston korkeus ja tuulen voimakkuus. Keittimiä ovat spriikeittimet, kaasukeittimet ja monipolttoainekeittimet.

**Trangia** on talousspriillä toimiva alumiinista tehty retkikeitin, jota on helppo käyttää. Trangiapakkaukseen kuuluvat itse keitin tuulisuojineen, palopesä, kaksi kattilaa, paistinpannu sekä irrallinen nostokahva. Trangia ja polttoneste kuitenkin painavat paljon ja teho on huonompi kuin kaasukeittimessä. Myös polttoainetta kuluu enemmän. Viikon vaelluksella tarvitaan noin litra polttonestettä yhdelle henkilölle.

**Kaasukeitin** on kevyt, pieni ja helppo käyttää, ja kaasukeittimessä liekkiä voidaan säätää. Kaasukeittimen lämpöteho on hyvä ja esilämmitystä ei tarvita. Viikon vaellukselle tarvitaan noin 450 g kaasua yhdelle hengelle.

**Monipolttoainekeittimet** ovat painavia ja hankalampia käyttää kuin kaasu- ja spriikeittimet. Ne ovat kuitenkin tehokkaita ja niihin voi käyttää eri polttoaineita. Keitin myös toimii kaikkina vuodenaikoina ja polttoaine on

riittoisaa. Viikon vaelluksella bensiiniä tarvitaan noin 0,8 litraa ja petrolia 0,6 litraa yhdelle hengelle.

## Ensiapulaukku

Vaelluksella voi sattua kaikenlaista, joten ensiapulaukku kannattaa pitää mukanaan ja se tulee pakata mukaan vesitiiviisti. Porukalla vaeltaessa voidaan tehdä yksi ensiapulaukku koko ryhmälle ja sen lisäksi jokaiselle retkeläiselle minipakkaus esimerkiksi takin taskuun.

### Esimerkki ensiapulaukun sisällöstä:

- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Särkylääkettä
- Ripulilääkettä
- Kyypakkaus
- Hiilitabletteja
- Pinsetit
- Pienet sakset
- Laastareita
- Rakkolaastareita
- Perhoslaastareita
- Palovammasiteitä / Palovamma-salva
- Sideharsoa
- Sidetaitoksia
- Ideaaliside / Joustoside
- Urheiluteippiä
- Ihoteippiä
- Kolmioliina

- Desinfiointiainetta.

Ensiapulaukkua voi täydentää omien tarpeiden mukaan esimerkiksi aurinkovoiteella, punkkipihdeillä, hyönteismyrkyllä ja vedenpuhdistustableteilla.

### Muut varusteet

Muita välttämättömiä ja/tai hyödyllisiä varusteita vaelluksella ovat:

- Kompassi
- Kartta
- Tulitikut tai sytytin
- Puukko
- Rannekello
- Kirves
- Otsalamppu
- Korjaustarvikkeet (ilmastointiteippi, rautalanka, neula, vahvaa lankaa)
- Kynntilä
- Kynä
- Vaellussauvat
- Pilli (häätätilanteissa äänimerkki)
- Tiskiharja.

### Pakkaaminen

Ennen pakkaamista kannattaa laatia tarvikelista varusteista, ruoasta, polttoaineesta,

sekä henkilökohtaisista varusteista. Kun tämän tekee hyvissä ajoin, on aikaa vielä miettiä, mitä puuttuu. Rinkan pakkaaminen kannattaa opetella, jotta sitä on mukava kantaa eikä sitä tarvitse purkaa aina kokonaan, kun tarvitsee jotain. Rinkka kannattaa koepakata kotona ja testata kävelyllä. Tavoitteena on, ettei kannettavaa olisi enempää kuin 30–35 prosenttia omasta ruumiinpainosta.

Kaikki varusteet on pakattava niin, etteivät ne kastu. Kevyin ratkaisu on vuorata rinkka suurella jätesäkillä. Vaatteet pakataan erillisiin pakkaus- tai muovipusseihin. Vaihtovaatteet ja muut harvoin tarvittavat varusteet kannattaa pakata alimmaksi ja usein käytettävät päällimmäiseksi. Painavimmat varusteet pakataan rinkan keskelle lähelle selkää. Mitä aktiivisemmin liikutaan, sitä alempana ja lähempänä painopisteen on oltava.

Polttoainepullot kannattaa pakata sivutaskuihin tai tiukasti rinkan ulkopuolelle kiinnitettyinä, näin vahingon sattuessa ruokatavarat eivät mene pilalle. Ylimpään taskuun kannattaa sijoittaa sekä helposti löydettävät että särkyvät tavarat.

## SUUNNISTAMINEN

Vaelluksella ollessa on välttämätöntä osata liikkua tuntemattomassa maastossa, minkä seurauksena suunnistaminen on yksi vaeltajan tärkeimmistä taidoista. Suunnistamisessa apuvälineinä toimivat kartta ja kompassi. Merkityillä vaellusreiteillä suunnistaminen vaatii pääosin polulla pysymistä, kartan seuraamista ja opasteiden silmälläpitoa. Mikäli reitti kulkee polkujen ulkopuolella, vaaditaan vaeltajalta parempaa suunnistustaitoa ja omaa arviointikykyä. Suunnistamista oppii vain harjoittelemalla, ja ennen vaellusta taitoa voi harjoitella tutummassa maastossa.

### Kartan peruslukutaito

Kartta on suunnistuksessa tärkein apuväline, josta pystyy värien, karttamerkkien ja korkeuskäyrien avulla päättämään, millaista maasto on. Korkeuskäyrät ovat viivoja, joilla yhdistetään samalla korkeudella merenpinnasta olevien pisteiden jono. **Korkeuskäyrien** tehtävänä on siis kuvata maanpinnan muotoja. Mitä tiheämmässä korkeuskäyrät ovat, sitä jyrkempi rinne on kyseessä. Peruskartoissa korkeuskäyrissä oleva pieni poikkiviiva osoittaa veden virtaussuunnan ja sen avulla erottaa mäen ja kuopan toisistaan. Maastokartoissa tätä poikkiviivaa ei merkitä.

**Karttamerkinnoissa** tietyillä väreillä kuvataan samantapaisia asioita, vaikka suurin osa kartan merkinnöistä tehdäänkin mustalla. Keltaruskealla merkitään peltoja ja puutarhoita, punaisella teitä, sinisellä vesialueita ja kosteita alueita ja ruskealla korkeuskäyriä ja luonnonjyrkänneitä. Karttamerkit on yleensä selitetty kartan reunassa.

**Mittakaava** ilmaisee kartan ja maaston välisen mittasuhteen. Mittakaava 1:10 000 tarkoittaa, että 1 cm kartalla vastaa 10 000 senttimetriä eli 100 metriä luonnossa. Vastavasti mittakaavalla 1:100 000 yksi senttimetri kartalla vastaa tuhatta metriä eli yhtä kilometriä luonnossa. Mitä pienempi ykkösen jälkeinen suhdeluku on, sitä yksityiskohtaisempi on kartan antama kuvaus maastossa. Pohjois-Suomessa käytettävät kartat ovat yleensä mittakaavaltaan 1:50 000 tai 1:100 000, joista 1:50 000 on tarkempi. Eteläisemmässä Suomessa kartat ovat mittakaavaltaan 1:50 000–1:20 000. Varsinkin vähemmän kokeneen vaeltajan kannattaa suosia karttoja, joista saa tarkempaa tietoa maastosta.

Kartta tulee suunnata kulkiessa aina ympäröivän maaston mukaisesti, ja oman sijainnin voi merkitä pitämällä omaa peukaloa kyseisessä kohdassa. Peukaloa tulee siirtää

oman etenemisen mukaan, jolloin pysyy tietoisena omasta sijainnista kartalla. Kartan suuntaaminen voidaan tehdä tarkkailemalla ympäristöä ja sitä vastaavia karttamerkkejä kartalla tai kompassin avulla. Kartan yläreuna osoittaa aina kohti pohjoista, ja kun kompassin pohjoisneula ja kartan yläreuna osoittavat samaan suuntaan, on kartta suunnattu maaston mukaisesti.

### Kompassi

Kompasseja on lukuisia eri malleja, mutta kaikissa on samat perustoiminnot. Kompassin pitkiä sivuja kutsutaan suuntasivuiksi, sillä niiden avulla otetaan suunta kartalta. Sivuilla on usein myös millimetriasteikko, jota voidaan käyttää matkojen mittaamisessa. Rungon päällä oleva nuoli ilmaisee kulkusuunnan. Rungon päällä on pyöreä neularasia, jonka sisällä on kompassineula. Kompassineulan värillinen pää, yleensä punainen, osoittaa pohjoiseen ja toinen pää etelään. Neularasian pohjassa on viivoja ja pohjoishaarukka, jota käytetään suunnan ottamisessa kartalta. Pyöreän neularasian reunoilla on jakokehä, joka on jaettu 360 asteeseen. Jakokehä toimii kulmamittana ja sitä käytetään erannon korjaamiseen.

Suunnistuksessa virhetekijöitä aiheuttavat muun muassa kompassineula. Tämä johtuu siitä, että kompassineula ei osoita maantieteellistä pohjoisnapaa, vaan magneettista

pohjoisnapaa. Tätä neulapohjoisen ja maantieteellisen pohjoisen välillä olevaa kulmaa kutsutaan **erannoksi**. Eranto on Suomessa suurempi maan itäosissa kuin länsiosissa. Erannon vaikutus voidaan kumota suunnankorjauksella, mikä ei välttämätöntä. Suunnankorjauksia tarvitaan yleensä vain, jos joutuu kulkemaan pitkän matkan pelkän suunnan varassa, esimerkiksi sumussa. Kompassineulan näyttämään vaikuttavat myös erilaiset metalliesineet, kuten avainnippu ja autot. Metalliesineiden vaikutuksen voi nähdä kokeilemalla niitä kompassin lähellä.

### Suunnan ottaminen kartalta

Kompassi asetetaan kartalle niin, että kompassin pitkä sivu kulkee lähtöpisteestä tavoitteeseen. Sillä, miten päin kartta tässä vaiheessa on, ei ole väliä. Tämän jälkeen kompassin neularasiaa kierretään niin, että rasian pohjaviivat ovat yhdensuuntaiset kartan pohjois-eteläviivojen kanssa ja rasian haarukka osoittaa pohjoiseen. Tämän jälkeen saadusta astelukemasta voidaan vähentää kartan reunassa kerrottu kokonaiskorjaus astemäärä, mikäli haluaa tehdä suunnankorjauksen. Kompassi otetaan käteen vaakasuoraan, niin että kulkusuunta-nuoli osoittaa pois päin ja käännetään niin, että kompassineulan pohjoiskärki osuu haarukkaan. Haluttu suunta on kompassilevyn



kulkusuuntanuolen osoittamassa suunnassa.

Maastossa kulkiessa on lähes mahdotonta tuijottaa kompassia jatkuvasti, mikä vuoksi kompassin osoittamasta suunnasta on hyvä valita selvä **välitavoite**, johon pyritään. Välitavoitteen tulee erottua selvästi muusta maastosta, ja se ei saa kadota näkyvistä matkan aikana. Hyvä välitavoite voi olla esimerkiksi yksittäinen puu, joka eroaa muusta ympäristöstä. Välitavoitteeseen saavuttua katsotaan kompassin avulla uusi välitavoite.

### Reitinvalinta

Karttaa tutkimalla arvioidaan, mikä on paras reitti seuraavaan kohteeseen. Reitinvalinnassa on mietittävä reitin helppokulkuisuutta, nopeutta ja sitä, kuinka varma reitti on (reitillä pysyminen). Reittiä valitessa tulee pohtia, kannattaako edetä suoraan kompassin osoittamaan suuntaan vai onko parempi kiertää pidempi matka, mikäli sen voi tehdä osittain polkuja ja teitä pitkin. Valintaa tehdessä tulee ottaa huomioon suunnistuksen helppous, sääolot, etäisyydet, kulkukelpoisuus ja turvallisuus.

Helpompi reittivalinta on yleensä pidempi, mutta tietyissä tilanteissa kannattavampi. Mitä painavampi kantamus on mukana, sitä enemmän kannattaa kiinnittää huomiota kor-

keuseroihin ja pyrkiä välttämään niitä kiertämällä. Myös oma kunto, taito ja kokemus tulee ottaa huomioon.

Mikäli kartan ja kompassin käytöstä ei ole paljon kokemusta, kannattaa valita enemmän aikaa vievä, mutta turvallinen ja suuria polkuja seuraileva kiertotie. Kokemuksen kertyessä voi vähitellen valita nopeampia, mutta vaativampia reittejä. Myös huonommalla ilmalla tai sääennusteella on tärkeää valita varma ja turvallinen reitti.

Reitinvalintaan kannattaa kiinnittää huomiota, sillä hyvällä reitinvalinnalla voidaan säästää aikaa ja löydetään varmemmin perille. Etenemistä haittaavia tai jopa estäviä kohteita ovat järvet, leveät joet, jyrkänteet, suot, tiheät metsät ja kivikot. Vesistöt ovatkin Suomessa eniten reitinvalintaan vaikuttava maastoeste.

Suunnitteluvaiheessa on otettava huomioon, missä ja millaisia vesistöjä vaelluksella joutuu ylittämään. Pienien ojien ja purojen ylittäminen onnistuu usein vaivattomasti, mutta suuremmissa tulee ottaa huomioon veden syvyys, virran voimakkuus ja leveys. Keväällä ja syksyisin sateiden jälkeen vedenpinta voi olla normaalia korkeammalla. Turvallisinta on suunnitella reitti niin, ettei isoja jokia joudu ylittämään. Varsinkin suosituimpiin retkikohteisiin on voitu rakentaa siltoja, joiden avulla vesistöt voi ylittää.

## Olinpaikan määrittäminen

Olinpaikan määrittäminen eli paikantaminen tulee tarpeeseen silloin, kun ei tiedä tarkkaa sijaintiaan. Paikantaminen tehdään ympäröivästä maastosta saatujen tietojen perusteella ja niiden avulla löydetään oma sijainti kartalla. Varsinkin selvästi maastosta erottuvien kohteiden avulla pystyy päättämään oman sijaintinsa. Omaa sijaintiaan paikantaessa voi muistella, missä viimeksi oli tarkkaan perillä sijainnistaan. Reittiä käydään huolellisesti läpi ja mietitään, missä olisi voinut ajautua harhaan.

Myös ajan seuraamisesta on apua olinpaikan määrittämisessä. Kun on koko ajan tietoinen kellonajasta ja muistaa, paljonko kello oli tietyssä reitin pisteissä, voi laskea oman keskimääräisen kulkunopeuden. Kun tiedetään keskinopeus ja kulunut aika edellisestä sijainnista, on helpompi päätellä oma senhetkinen sijainti. Kulkiessaan on hyvä painaa kellonaika mieleen, kun vastaan tulee selviä maamerkkejä, kuten puroja ja soita, sillä tiedosta voi olla apua jälkeenpäin.



## Ilmansuunnat luonnonmerkeistä

Määriteltäessä ilmansuuntia luonnonmerkeistä ei kannata yleensä tyytyä yhteen luonnonmerkkiin, vaan tehdä useita havaintoja. Useamman havainnon antaessa saman tuloksen, suunta on todennäköisesti oikea.

### Aurinko

Ilmansuunnan voi määritellä auringon ja kellonajan avulla. Aurinko on eri kellonaikoina tietyssä ilmansuunnassa.

Ilmansuunta	Kellonaika
Pohjoinen	00.00
Itä	06.00
Etelä	12.00
Länsi	18.00

Kesäaikana edellä mainittuihin kellonaikoihin on lisättävä tunti, sillä kelloja on siirretty kesäaikana tunti eteenpäin!

Auringon ja kellon avulla ilmansuunnan määrittäminen on mahdollista myös muilla tavoin. Suuntaamalla kellon tuntiosoitimen kohti aurinkoa, etelä on tuntiosoitimen ja klo 12 puolella välissä. Huomioi kesäaikana kellojensiirron vaikutus, vähentämällä tunti kellon osoittamasta ajasta!

Toinen tapa on jakaa kellon osoittama aika kahdella, jonka jälkeen saatu kellotaulun luku suunnataan kohti aurinkoa. Pohjoinen

on numeron 12 osoittamassa suunnassa. Esimerkiksi kellon ollessa 14.00, luku 14 jaetaan kahdella, tulos on 7. Suunnataan kello-  
taulun numero 7 aurinkoon ja numero 12 osoittaa pohjoiseen. Huomioi kesäaikana kellonsiirron vaikutus vähentämällä tunti kellon ajasta!

### Muut luonnonmerkit

Selkeällä ilmalla yöllä voi nähdä pohjantähden, joka on aina pohjoisessa. Muut luonnon

ilmansuunnan näyttäjät perustuvat aurinkoon. Suunta jossa aurinko on korkeimmillaan ja lämpimillään on Suomessa etelä tai etelä-lounas. Tätä hyödyntävät muun muassa muurahaiset pesää rakentaessaan. Pohjoisella puolella on puolestaan kylmintä ja kosteinta, joten kivet ja puut sammaloituvat enemmän pohjoispuolelta.

Ilmansuunta	Luonnonmerkki
Pohjoinen	Pohjantähti
Pohjoinen	Kiven ja puun sammaloituneempi puoli
Etelä-lounas	Muurahaiskeon sijainti puun, kiven tai kannon kupeessa & sen loivin sivu
Etelä-lounas	Yksin kasvaneiden puiden pisimmät oksat ja tuuhein oksasto

## RETKIRUOKA

### Energiamäärät ja ravintoaineet

Lyhyillä vaelluksilla ruoan ravintosisällöllä ei ole niin suurta merkitystä kuin pitemmällä, sillä lyhyellä aikavälillä vitamiinien puute ei normaalisti vaikuta vaeltajan hyvinvointiin tai suoritustasoon. Pidemmällä vaelluksilla puolestaan on tärkeää, että retkiruoan energia- ja ravintosisältö pysyvät korkealla.

Vaeltaja tarvitsee vuorokaudessa noin 2000–4000 kcal energiaa, riippuen retken luonteesta, matkan pituudesta ja vaikeudesta, maastosta, rasituksesta, kantamuksen painosta, yöpymistavasta, lämpötilasta sekä retkeilijän painosta ja pituudesta.

Arviolta yksi vaeltaja tarvitsee ruokaa noin 700–800g vuorokaudessa, kun puhutaan kuivatusta ruoasta. Onnettomuudet, huono ilma ja muut odottamattomat olot voivat viivästyttää vaellusta, minkä vuoksi vaellukselle on hyvä ottaa mukaan ylimääräistä ruokaa yhdeksi tai kahdeksi päiväksi.

Fyysisen rasituksen aikana ensimmäiset elimistön väsymyksen merkit johtuvat nesteen, hiilihydraattien ja suolojen menetyksestä, minkä vuoksi noin 50–60% ruoasta tulisi olla hiilihydraatteja. Hiilihydraateista elimistö saa myös nopeasti energiaa.

Ravintoaine	Osuus	Lähde
Hiilihydraatit	50–60%	Leipä, riisi, pasta, peruna, jauhot, hedelmät, sokeri
Rasvat	25–35%	Voi, margariini, öljyt, pähkinät
Proteiinit (valkuaisaineet)	10–15%	Liha, kala, kananmuna, pähkinät, pavut, herneet

## Ateriat

Vaelluksella ateriat muodostuvat aamupalasta, lounaasta, päivällisestä ja päivän aikana syötävistä välipaloista. Ruokailut on jaettava tasaisesti pitkin päivää, jotta verensokeri pysyy tasaisena. Säännöllisellä ruokailulla estetään liiallinen verensokerin laskeminen, sillä se voi aiheuttaa voimattomuutta, väsymystä, lihaskipuja ja mielialan laskua.

Ruoka-aineksista syntyvää painoa pystytään vähentämään karsimalla ruoka-ainesten sisältämää nestettä sekä ottamalla mukaan nopeasti valmistuvia aineksia. Nopeasti valmistuvat ainekset, kuten pikariisi vähentävät keittoaikaa, jolloin myös polttoainetta kuluu vähemmän. Kuivaruokia ovat esimerkiksi pussikeitot, pikapastat, perunamuusijauhe, pikakaurahiutaleet ja kuivatut hedelmät. Kuivamuonaa voi ostaa kaupasta, mutta sen valmistaminen tai täydentäminen on mahdollista myös kotona. Syksyisin marjat ja sienet tuovat täydennystä retkiruokaan, mutta tuntemattomia sieniä ei tule syödä. Mukaan voi halutessaan ottaa sienioppaan. Mukaan kannattaa ottaa myös nopeita energianlähteitä, kuten suklaata.

Ruokia suunniteltaessa tulee huomioon ottaa myös niiden säilyvyys. Tuoreiden elintar-

vikkeiden säilyttäminen hyvänä on vaikeampaa kuin kuivatun ruoan. Kuivattu ruoka säilyy hyvänä säästä riippumatta. Ruoan säilyttämisen ongelma on suurin kesäisin, mutta syksyllä ongelmaa ei enää ole, sillä lämpötilat ovat viileämpiä. Ruoka-aineet kannattaa pakata muovisiin pusseihin, pulloihin ja rasiioihin, jolloin vähennetään vaelluksella syntyvien roskien määrää.

## Juominen

Nestetasapainon ylläpitäminen on tärkeää. Raskas fyysinen rasitus lisää nesteen menetystä hikoilun välityksellä, ja siksi nestettä on juotava säännöllisesti. Mikäli keho ei saa tarpeeksi nestettä, seurauksena on nestevaigus ja fyysisen suorituskyvyn huonontuminen. Vettä tulee juoda noin 2–3 litraa päivässä tai jopa enemmän, riippuen säästä ja fyysisen rasituksen määrästä.

Suomessa vedenlaatu on pääosin hyvä, mutta etelämpänä, ihmisasutuksen yleistyessä, tilanne on hieman hankalampi. Vedenottoaikoja miettiessä kannattaa tutkia karttaa. Vettä kannattaa ottaa virtaavasta vedestä ja aina tuvan, polun tai tien yläjuoksun puolelta. Veden puhdistaminen onnistuu yksinkertaisesti keittämällä tai käyttämällä vedenpuhdistustabletteja.

## LEIRIYTYMINEN & TULENTEKO

Metsähallitus tarjoaa kansalaisille maksuttomia retkeilypalveluita, kuten retkeilyneuvontaa, ja erilaisia rakenteita, esimerkiksi pitkos-puita, tulentekopaikkoja, autiotupia ja luontopolkuja. Tämän seurauksena Suomesta löytyy paljon huollettuja tulentekopaikkoja, laavuja, autiotupia ja vuokrattavia kämppejä. Ne sijaitsevat usein kauniilla paikoilla veden äärellä.

### Leiripaikan valinta

**Autiotuvat** ovat lukitsemattomia taukopaikkoja, joista löytyy yleensä kamiina, polttopuita, makuulaverit, ruokapöytä ja kuivakäymälä. Autiotuvat ovat kaikille avoimia, joten ne voivat olla täynnä sinne saavuttaessa, varsinkin suosituissa kohteissa sesonkiaikoina. Tämän vuoksi vaellukselle ei kannata välttämättä lähteä ilman omaa majoitusta. Yleinen sääntö on, että viimeisenä saapuneelle on annettava tilaa, sillä hän on väsynein. Autiotuvat ovat tarkoitettu omin voimin liikkuville enintään kahden yön ajaksi. Isojen seurueiden kannattaa varata paikansa varaus- tai vuokratuvista eikä valloittaa kokonaista autiotupaa.

**Varaustuvat** ovat maksullisia ja lukittuja majoituspaikkoja, jotka sijaitsevat usein autiotuvan kanssa saman katon alla. Varaustuvista voi

varata etukäteen tarvittavan määrän petipaikkoja tietyksi ajaksi Metsähallitukselta. Tupien varustukseen kuuluu yleensä patjat, peitteet ja tyynyt, kaasuliesi ja astiat. Varaustupiin verrattuna **vuokratuvat** voi varata kokonaisuudessa omaan käyttöön määräajaksi.



**Päivätuvat** on tarkoitettu päiväretkien levähdyspaikoiksi, eikä niissä saa yöpyä kuin hätätilassa. Turvekattoisia **kammeja** on olemassa sekä päiväkäyttöön että yöpymiseen tarkoitettuja. Esimerkiksi Urho Kekkosen kansallispuistossa on yhden tai kahden yön ajaksi varattavia kammeja.

Mikäli päättää majoittua **teltassa**, leiriytyminen kannattaa aloittaa ajoissa, ennen pimeän tuloa. Jokamiehenoikeuksilla yöpyminen on sallittua toisen maalla, kunhan ei aiheuta häiriötä. Suosituissa retkikohteissa ja



luonnonsuojelualueilla leiriytyminen on rajoitetumpaa, ja se voi olla kiellettyä muualla kuin siihen tarkoitukseen varatuilla paikoilla. Eri kohteilla on eri säännöt, ja ne on selvitettävä etukäteen.

Leiriytymiselle ihanteellinen paikka on lähellä vaellusreittiä, maastoltaan suhteellisen tasainen ja kuiva ja läheltä löytyy vedensaantipaikka, kuten puro, joki tai lampi. Lisäksi paikka ei saisi olla liian tuulinen. Aluetta päättäessä on hyvä tarkastella kartan korkeuskäyriä, harvassa olevat korkeuskäyrät kertovat suhteellisen tasaisesta paikasta. Ennen teltan pystyttämistä paikka on puhdistettava irtokivistä, risuista ja kävyistä.

Kylmällä ja kostealla säällä ennen makuupussiin ryömimistä on hyvä syödä itsensä kylläiseksi, juoda jotain lämmintä ja liikkua kunnolla, sillä se lisää lämmöntuotantoa. Lisää lämpöä makuupussiin saa keittämällä vettä kuumuutta kestävään juomapulloon ja ottamalla juomapullon makuupussiin sisälle. Lämpöä menetetään kylmällä ilmalla suun kautta hengittämällä, jolloin lämmönhukkaa voidaan pienentää hengittämällä nenän kautta.

### **Tulentekopaikat**

Tulenteko kuuluu retkeilijän perustaitoihin, ja siihen liittyvät rajoitukset on tiedettävä. Avotulen teko toisen maalle ei kuulu jokamie-

henoiseuksiin, vaan siihen tarvitaan maanomistajan lupa. Metsäpalovaroituksen ja kovon tuulen aikana avotulta ei saa tehdä edes maanomistajan luvalla, ei edes huolletuilla paikoilla. Valtion mailla avotulenteko on yleensä sallittua vain siihen tarkoitetuissa paikoissa. Luonnonpuistoissa tulenteko on kiellettyä, ja kansallispuistoissa ohjeet avotulen tekemiseen löytyvät puistokohtaisista järjestyssäännöistä.

Mikäli nuotion tekee muualle kuin huolletulle tulipaikalle, on huolehdittava siitä, ettei se aiheuta metsäpalovaaraa ja ettei siitä jää jälkiä luontoon. Nuotiota ei saa tehdä paikalle, jossa on syttyvää aluskasvillisuutta, puiden juuria tai se on liian lähellä puita tai pensaita. Paras pohja nuotion tekemiseen on hiekkaa. Nuotiota ei kannata myöskään tehdä suurempaa kuin tarve vaatii, sillä suuremman nuotiossa metsäpalovaara kasvaa ja puita kuluu enemmän. Lähellä on hyvä olla vettä sammuttamista varten.

Alueelta, johon nuotio tehdään, on pintamaa kaavittava tai rullattava sivuun tarpeeksi laajalta alueelta. Nuotion sammuttamisen jälkeen pintamaa rullataan tai levitetään takaisin paikalleen, jolloin nuotiosta ei jää jälkiä. Tuli on aina sammutettava huolella ja vettä on käytettävä sammutukseen niin paljon, että nuotion paikka muuttuu lätäköksi.

Nuotiota tehdessä ota huomioon, että elävän tai kuolleen puun kaataminen tai vahingoittaminen ja niistä varpujen, oksien, tuohien, kuorien, lehtien, pihkan tai muiden puun osien ottaminen on kiellettyä ilman maanomistajan suostumusta. Kielto koskee myös kaatuneita puita. Oksien, lehtien, tuohien ja muiden osien kerääminen on kuitenkin luvallista, mikäli ne ovat pudonneet maahan.

Avotulen teko ilman maanomistajan lupaa on sallittua vain hätätilanteessa. Hätätilanteelle ei ole tarkkoja määräyksiä, mutta eräänä seikkana voidaan pitää ennalta arvaamatonta tapahtumaa, kuten eksymistä. Loppujen lopuksi hätätilanteen käsite jää retkeilijän ja maanomistajan näkemyksen varaan. Avotulen tekijä on tilanteesta huolimatta kuitenkin velvollinen korvaamaan maanomistajalle käytettyjen polttopuiden arvon, mikäli maanomistajan tätä vaatii.



## TURVALLISUUS

### Ennaltaehkäisy

Turvallisuuden kannalta tärkeintä on ennaltaehkäisy. Vaellusta suunnitellessa ja maastossa liikkuesssa kannattaa käyttää maalaisjärkeä ja arvioida oma kokemus ja taitotaso realistisesti. Suunnittelussa tulee kiinnostavien kohteiden lisäksi huomioida mahdollisia vaaranpaikkoja, kuten vesistöjen ylitykset, jyrkät rinteet tai tunturipalj akka myrskysäällä. On hyvä miettiä, mikä on pahin tilanne, joka voi käydä. Lisäksi on mietittävä, mistä voi saada tarvittaessa apua. Missä on lähin tie tai talo? Myös alueen autiotuvat on hyvä tietää, vaikka niissä ei yöpyisikään. Mikäli vaellukselle lähtee porukalla, on muiden sairaudet hyvä tietää jo etukäteen. Metsästysaikana omaa turvallisuutta voi lisätä pukeamalla jotain kirkasta, esimerkiksi punaista, vaateetusta.

Hyvästä valmistautumisesta huolimatta yksittäisiä fyysisiä vahinkoja ja pieniä onnettomuuksia ei voi täysin välttää. Tämän vuoksi on tärkeää olla tietoinen vahingoista ja onnettomuuksista, joita voi tulla eteen ja mitä niiden sattuessa voi tehdä. Ensiaputaitoja voi opetella punaisen ristin järjestämillä ensiapukursseilla.

### Eräensiapu

Tavallisimpia vaelluksella eteen tulevia vammoja ovat rakot ja hiertymät, palovammat, haavat ja vatsavaivat. Tärkeintä **rakkojen** hoidossa on ennaltaehkäisy. Helpoin tapa välttää rakkoja on tarkkailla ihon tilaa rakoille alttiissa paikoissa, kuten kantapäissä ja varpaissa. Rakot syntyvät yleensä hankauksen, lämmön ja kosteuden yhdistelmästä. Ensimmäinen merkki rakoista on ihon muuttuminen punaiseksi ja araksi. Jo tässä vaiheessa kannattaa kohtaan laittaa esimerkiksi rakkolaastari tai urheiluteippiä, jotta rakkoa ei pääse syntymään. Ihon tulee olla puhdas ja kuiva ennen peittämistä. Pienen rakon päälle voi liimata urheiluteippiä tai rakkolaastarin, mutta isompi rakko vaatii puhkaisun. Rakon puhkaisu tulee tehdä puhdistamalla rakko sekä sen ympäröivä iho ja pistämällä siihen reikä steriilillä naulalla tai veitsenterrällä. Rakosta puristetaan neste pois, jonka jälkeen alue puhdistetaan antiseptisellä aineella. Matkan jatkuessa päälle kiinnitetään rakkolaastari tai urheiluteippiä.

**Palovamman** sattuessa tärkeintä on jäähdyttää palanut kohta niin nopeasti kuin mahdollista viileässä vedessä. Jäähdytystä jatketaan niin kauan, kunnes kipu lakkaa.

Jäähdytykseen jälkeen palovamma peitetään kuivalla, puhtaalla sidoksella. Kämmentä suuremmat palovammat on syytä näyttää lääkärille. Laajoissa palovammoissa on shokin vaara, minkä vuoksi potilasta on tarkkailtava ja hänet on saatava lääkäriin niin pian kuin mahdollista.

**Haavat** johtuvat usein puukon kanssa sattuneista lipsahduksista. Pienet haavat puhdistetaan ja peitetään laastarilla, eivätkä ne estä vaelluksen jatkamista. Isommissa haavoissa verenvuoto tyrehdytetään painamalla haavaa, myös koholla pitäminen vähentää verenvuotoa. Verenvuodon rauhoituttua haava puhdistetaan ja sidotaan.

### Turvallisuussuunnitelma

Oma reittisuunnitelma on hyvä jättää kotivälille tai lähtöpaikkaan, jotta he tietävät, missä liikut, ja osaavat huolestua tarvittaessa. Lapissa kulkiessa reittisuunnitelman voi jättää matkailukeskusten vastaanottoon. Reittisuunnitelmassa tulee selvittää **lähtöaika**, suunniteltu **paluu-aika** ja täydellinen **reittikuvaus** esimerkiksi kartalle merkittynä. Mikäli reittivaihtoehtoja on useampi, tulee ne kaikki merkitä karttaan.

Autiotupien ohi kulkiessa tai siellä yöpyessä on hyvä kirjoittaa vieraskirjaan päivämäärä, nimi ja seuraava etappi. Tiedosta voi olla hyötyä mahdollisissa etsintätilanteissa. Lisäksi kannattaa etsiä valmiiksi paikallisten

pelastuspalveluiden, hotellien tai majoitusliikkeiden puhelinnumeroita.

### Puhelimet

Matkapuhelinverkoston kuuluvuus voi olla huono varsinkin erämaa-alueilla, jolloin sen toimivuuteen ei kannata täysin luottaa. Puhelin on kuitenkin hyvä ottaa mukaan varmuuden vuoksi. Kuuluvuus on parhaimmillaan korkeilla ja avoimilla paikoilla, joten esimerkiksi mäen päällä voi kokeilla yhteyden saamista uudestaan. Kentän voimakkuus voi kuitenkin vaihdella, jolloin tekstiviestin lähettäminen voi olla hyvä keino, sillä se hakee kenttää jatkuvasti. Puhelin kannattaa normaalisti pitää suljettuna, jotta akku säästyy hätätilanteiden varalta.

### Sää

Säätila on yksi merkittävimmistä vaelluksen onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä. Ennen vaellukselle lähtemistä on hyvä tarkistaa uusien pitkä ajan sääennuste. Avotuntureilla on tärkeää seurata ja ennakoida säätilaa, sillä sää voi muuttua nopeasti ja suojapaikat ovat harvassa. Vaelluksella on seurattava pilviä ja tuulta. Maiseman muodot vaikuttavat tuuliin ja sen myötä lämpötilaan sekä sademääriin. Vakavimpia uhkia ovat kova myrskytuuli, ukkonen tai näkyvyyden hävittävä sumu. Mikäli huomaa tummien pilvien lähenevän tai tuulen yltyvän, on tunturista laskeuduttava suojaisampaan metsään.

Reagointi on tehtävä nopeasti, sillä ulappa tai paljakka alue voi olla laaja.

Salama iskee yleensä maaston korkeimpaan kohtaan. Puut, korkeat rakennukset ja tasaisella paljakalla seisova ihminen ovat alttiita salamaniskulle. Tämän vuoksi ukonilman lähestyessä on tunturilta hakeuduttava alemmas esimerkiksi metsämaastoon. Yksittäisen puun alle ei kuitenkaan kannata mennä suojaan. Lisäksi märkää maastoa, yksittäisiä puita ja kallioiden ulkonemia on vältettävä. Ihmiseen osuvat salaman iskut ovat kuitenkin Suomessa harvinaisia. Mikäli riskiä haluaa pienentää, voi makuualustan tai rinkan päälle kyyristyä mahdollisimman matalaksi. Kosketuspinta maahan on hyvä pitää mahdollisimman pienenä

### **Eläimet**

Runsain hyttysaika alkaa Lapissa juhannuksen aikoihin ja vähenee elokuussa. Eteläisemmässä Suomessa hyttysiä on yleensä

vähemmän. Parhaiten hyttysiltä säästyy suunnittelemalla retken ajankohdan ja paikan hyttysajat huomioon ottaen. Hyttysiä on eniten auringon laskun ja nousun aikana, vähiten tuulisella säällä, kuumassa auringonpaisteessa ja kylmällä säällä. Hyttysiltä voi suojautua käyttämällä hyönteismyrkkyä ja vaaleita vaatteita sekä välttämällä hikoilua.

Isommat eläimet harvemmin aiheuttavat harmia, sillä pedot haistavat ja kuulevat retkeilijän paljon aikaisemmin kuin ihminen saa niistä havainnon. Kaikki villieläimet väistävät yleensä ihmisiä, poikkeuksia voivat olla esimerkiksi poikasiaan suojeleva karhu tai porohirvas rykimäajalla. Esimerkiksi karhunpennun ja emon väliin joutuminen on vaarallista. Karhut liikkuvat yleensä iltaisin ja aamuhäällä, ja niiden kohtaamista voi välttää pitämällä pientä ääntä kulkiessaan.

## VAELTAJA JA LUONNONSUOJELU

Luontoa ei suojella pelkästään luonnon säästämiseksi, vaan myös ihmisen hyvinvoinnin ja elinmahdollisuuksien turvaamiseksi. Vastuu luonnonsuojelusta on meillä jokaisella. Luonnonsuojelualueet ovat arvokkaita retkeilyharrastukselle sekä luonnontilaisten alueiden säilyttämiseksi.

### Jokamiehenoikeudet

Ympäristöministeriö on määritellyt jokamiehenoikeudet seuraavasti:

*”Jokamiehenoikeuksilla tarkoitetaan jokaisen Suomessa oleskelevan mahdollisuutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Niistä nauttimiseen ei tarvita maanomistajan lupaa eikä niistä tarvitse maksaa. Jokamiehenoikeutta käyttämällä ei kuitenkaan saa aiheuttaa haittaa tai häiriötä.”*

Lähes koko Suomen maa-ala, noin 96 %, on käytettävissä jokamiehenoikeudella. Loput alueista eivät ole käytettävissä jokamiehenoikeudella tai ne ovat rajoitettuja esimerkiksi luonnonsuojelun tai rakentamisen vuoksi.

Luonnonsuojelualueilla liikkuminen ja oleskelu on sallittua jokamiehenoikeudella, mutta liikkumista voidaan rajoittaa esimerkiksi eläimistön tai kasvillisuuden säilyttämiseksi. Lisäksi alueella leiriytyminen voi

olla rajoitettua tai kokonaan kiellettyä. Pääosa rajoituksista sijoittuu luonnonpuistoihin, joissa saa lähtökohtaisesti liikkua vain Metsähallituksen luvalla tai tietyillä reiteillä niiltä poikkeamatta.

Tulenteko ei kuulu jokamiehenoikeuksiin, vaan se on kiellettyä ilman maanomistajan suostumusta. Avotulen teko ilman maanomistajan suostumusta on sallittua vain pakkotilassa. Pakkotilalla tarkoitetaan hengen tai terveyden suojelemista. Metsähallituksen luvalla Lapissa, Pohjanmaalla, Kainuussa sekä Pohjois-Karjalassa tulenteko maastossa valtion mailla on sallittua. Huollettua tulipaikkaa on kuitenkin käytettävä, mikäli sellainen sijaitsee alle puolen kilometrin säteellä.

Luonnonvaraisten marjojen ja sienien poimiminen on sallittua jokamiehenoikeudella, eikä poimimisoikeutta ole rajoitettu kansalaisuuden tai asuinpaikan perusteella. Jokamiehenoikeudella saa ottaa myös vettä vesistöistä ja luonnon lähteestä henkilökohtaista tarvetta varten. Sammalta ja jäkälää ei saa kerätä ilman maanomistajan suostumusta. Myös elävän tai kuolleen puun kaataminen tai vahingoittaminen ja niistä varpujen, oksien, tuohien, kuorien, lehtien, pihkan



tai muiden puun osien ottaminen on kiellettyä ilman maanomistajan suostumusta. Kielto koskee myös kaatuneita puita. Ok-sien, lehtien, tuohien ja muiden osien kerääminen on kuitenkin luvallista, mikäli ne ovat pudonneet maahan.

Teltassa tai muussa majoitteessa leirytyminen on jokamiehenoikeudella sallittua tilapäisesti leirinnän tarkoituksesta ja leiryty-

mistavasta riippumatta. Leirytyminen on sallittua samoissa paikoissa kuin muukin liikkuminen, mutta se ei saa haitata maanomistajan maankäyttöä. Leirytyminen on kuitenkin kiellettyä piha-alueilla, viljelyksillä ja muilla erityiseen käyttöön otetuilla alueilla. Sen aikana ei saa kaivaa maata, kaataa puita tai muillakaan tavoilla loukata maanomistajan hallinnanoikeutta.

**Jokamiehenoikeudella saat:**

- liikkua jalan luonnossa, kuten metsässä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- onkia, uida ja peseytyä vesistöissä.

**Jokamiehenoikeudella et saa:**

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesintää ja eläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- tehdä avotulta toisen maalle
- roskata ympäristöä
- häiritä kotirauhaa.

## Luonnonsuojelualueet

Luonnonsuojelualueet ovat valtion maille perustettuja alueita, jotka ovat pääosin Metsähallituksen, pieni osa Metsäntutkimuslaitoksen, hallinnassa. Luonnonsuojelualueet on perustettu luonnon erityispiirteiden ja monimuotoisuuden suojelemiseksi sekä ihmisen hyvinvoinnin ja elinmahdollisuuksien turvaamiseksi. Luonnonsuojelualueista tärkeimpiä ovat kansallispuistot ja luonnonpuistot. Tämän lisäksi luontoa turvaamaan on perustettu erämaa-alueita sekä valtion retkeilyalueita.

**Kansallispuistot** ovat suuria, yli 1000 hehtaarin luonnonsuojelualueita. Kansallispuistot perustetaan valtion maalle, ja niiden tehtävänä on suojella luonnon monimuotoisuutta ja toimia virkistystarkoituksessa. Kansallispuistoista löytyy merkittäviä reittejä, luontopolkuja ja tulentekopaikkoja. Myös yöpymisen kansallispuistoissa on mahdollista, sillä niistä löytyy telttailualueita ja yöpymiseen tarkoitettuja rakennuksia. Jokaiselta kansallispuistolta löytyy omat puistokohtaiset järjestyssäännöt, jotka perustuvat luonnonsuojelulakiin. Puiston järjestyssäännöistä voi olla sääntöjä, jotka kumoavat yleiset jokamiehenoikeudet. Tällä hetkellä Suomessa on 39 kansallispuistoa.

**Luonnonpuistot** ovat rauhoitettuja alueita, jotka on tarkoitettu luonnonsuojelua ja tieteellistä tutkimusta varten. Luonnonpuistoissa retkeily on sallittua vain osoitetuilla reiteillä ja alueilla. Liikkumisrajoitusten tehtävänä on suojella herkkiä alueita ja eläinten lisääntymistä. Retkeilypolkuja sisältäviä luonnonpuistoja ovat Karkali, Kevo, Koivusuo, Malla, Salamanperä, Sinivuori, Sompio ja Vaskijärvi.

**Erämaa-alueet** ovat Lapissa sijaitsevia valtion omistuksessa olevia alueita, joiden hoidosta vastaa Metsähallitus. Suomessa on kaksitoista erämaa-aluetta ja niiden tehtävänä on säilyttää erämaaluonto, turvata saamelaiskulttuuri ja luontaiselinkeinot sekä kehittää luonnon monipuolista käyttöä. Erämaa-alueet ovat ihanteellisia ympäristöjä niille, jotka haluavat nauttia luonnon rauhasta ja vaeltaa omia polkujaan. Parhaiten erämaat sopivat kokeneemmille vaeltajille, sillä merkittäviä vaellusreittejä on vain paikoitain.

**Valtion retkeilyalueet** ovat Metsähallituksen hallinnassa olevia retkeilyyn ja virkistyskäyttöön tarkoitettuja alueita. Retkeilyalueilta löytyy monipuolinen palveluvarustus, johon sisältyy muun muassa luontopolkuja, laavuja ja usein opastuskeskus. Suomessa on tällä hetkellä kahdeksan retkeilyaluetta;

Evo, Ruunaa, Oulujärvi, Hossa, Kylmäluoma, Napapiiri, Inari ja Iso-Syöte.

### Ympäristövastuullisuus

Retkeilyyn ja luonnon virkistyskäyttöön liittyy toimintoja, jotka aiheuttavat tai voivat aiheuttaa ympäristö- ja terveyshaittoja. Nämä toiminnot liittyvät muun muassa matkustamiseen, roskaamiseen, retkimuonaan, varusteisiin ja varsinaiseen retkeilyyn maastossa. Suoraan retkeily-ympäristöön kohdistuvia vaikutuksia ovat melu, maaperän kuluminen ja roskaantuminen. Laajemmalle alueelle vaikuttava asia on hiilidioksidipäästöt, joita muodostuu matkustaessa.

Kaikkia ympäristövaikutuksia on lähes mahdotonta hallita, mutta tärkeintä on tunteea retkeilyyn liittyvät ympäristövaikutukset ja pyrkiä vähentämään omia ympäristöä kuormittavia tapoja. Ympäristöasiat kannattaa ottaa huomioon jo retkeä suunnitellessa.

Suurimmat ympäristövaikutukset aiheutuvat yleensä kohteeseen **matkustamisesta**. Paikallisia retkikohteita suosimalla haitalliset päästöt vähenevät, vaikka kohteeseen matkustaisikin moottoriajoneuvolla. Kauempana sijaitsevaan kohteeseen kannattaa matkustaa kulkuvälineellä, joka kuluttaa mahdollisimman vähän polttoainetta yhtä henkilöä kohden, kuten linja-autolla, junalla tai kimpakyydillä yksin ajamisen sijaan. Kaukana sijaitsevassa retkikohteessa kannattaa

käydä harvemmin, mutta viipyä kauemmin ympäristöä säästääkseen. Julkisella liikennevälineellä kulkiessa pystyy samalla vaikuttamaan siihen, että linja-auto ja junakyytejä kulkee jatkossakin harvaan asutulla maaseudulla.

**Varusteita** hankkiessa ympäristöä voidaan säästää valitsemalla pitkäikäisiä ja korjauskelpoisia varusteita. Mikäli varustetta ei tarvitse usein, kannattaa se vuokrata, lainata tai hankkia yhdessä jonkun toisen kanssa.

**Retkimuonan** valinnalla voidaan myös vaikuttaa ympäristön kuormitukseen. Kasvikunnasta peräisin olevat elintarvikkeet kuluttavat luonnonvaroja vähemmän kuin eläinkunnan tuotteet. Lisäksi suosimalla luonnonmukaisesti tuotettuja tuotteita eli luomua, lähellä tuotettuja tai suoraan tuottajalta hankittuja elintarvikkeita, voi säästää luontoa. Huomiota kannattaa kiinnittää myös pakkausjätteen määrään.

**Retkikohteessa** luontoa voidaan suojella noudattamalla alueen järjestyssääntöjä ja jokamiehenoikeuksiin liittyviä velvollisuuksia. Varsinkin suosituissa kohteissa on pysyteltävä merkityillä reiteillä tai poluilla, jolloin voidaan ehkäistä maaston kulumista. Avotulen teossa käytä merkittyjä ja huollettuja tulenteokopaikkoja aina kun mahdollista sekä käytä puita säästeliäästi. Palamattomia ainesosia sisältäviä pakkauksia ei pidä polttaa, vaan

roskat tulee viedä mennessään. Elävistä puista ei saa repiä oksia tai tuohta. Retkikeitintä käyttäessä vähentää polttopuiden kulu- tusta, joiden valmistus ja kuljetus aiheuttavat päästöjä. Astiat voidaan pestä ilman tiskiai- netta ja pesu on tehtävä kuivalla maalla. Pe- suvesi tulee kaataa kuivalle maalle riittävän kauas vesistöistä, jolloin maaperä puhdistaa veden ennen vesistöön joutumista.

Leiriytymistä tulee välttää herkästi kuluvilla alueilla, kuten jäkäläkankailla. Mikäli mah- dollista, käytä tarpeiden tekemiseen käymä- lää. Jos alueella ei ole käymälää kaiva käy- mäläjätteille kuoppa paikkaan, joka on tar- peeksi kaukana vesistöistä, poluista ja leiriy- tymispaikasta, ja peitä jätökset irrotetulla maapaakulla.



## VAELTAJAN TIETOLÄHTEET

[www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)

Ajantasaista tietoa kansallispuistoista ja muista Metsähallituksen retkikohteista, niiden palveluista, nähtävyyksistä, säännöistä ja tapahtumista.

[www.outdoorsfinland.fi](http://www.outdoorsfinland.fi)

Suomen virallinen ulkoilu- ja retkeilyportaali. Outdoorsfinland.fi -sivustolta löydät pyöräily-, retkeily- ja melontareitit sekä matkailupalvelut. Tällä hetkellä sivustolta löytyy Etelä-Suomen viiden maakunnan (Etelä-Karjala, Häme, Kymenlaakso, Päijät-Häme, Uusimaa) reittejä.

[www.retkikartta.fi](http://www.retkikartta.fi)

Kohteiden kartat

[www.ilmatieteenlaitos.fi/varoitukset](http://www.ilmatieteenlaitos.fi/varoitukset)

Metsäpalo-, keli- ja tuulivaroitukset.

<http://www.moisio.fi/taivas/aurinko.php>

Auringonnousu- ja laskuajat, sekä hämärän kesto.

<http://www.112.fi/>

Hätäkeskuksen sivut.

[www.suurpedot.fi](http://www.suurpedot.fi)

Tietoa suurpedoista ja niiden kohtaamisesta.

[www.riistahavainnot.fi](http://www.riistahavainnot.fi)

Suurpetojen esiintyvyys.

[www.helda.helsinki.fi/handle/10138/38797](http://www.helda.helsinki.fi/handle/10138/38797)

Jokamiehenoikeudet ja toimiminen toisen alueella.

Voit antaa **palautetta retkikohteista** joko suoraan alueen luontokeskukseen tai Luontoon.fi -verkkopalvelun kautta ( [www.luontoon.fi/palaute](http://www.luontoon.fi/palaute) ). Saatu palaute auttaa suunnittelemaan retkeilypalveluja entistä paremmin.

## LÄHTEET

Aulio, O. 2016. Suuri Retkeilykirja. Kahdestoista painos. Helsinki: Gummerus.

Bursell, J. 2005. Eräretkeilyopas. Otava.

Ekholm, S. & Lamminpää, M. 2016. Tunturivaellus: suuri vaeltajan käsikirja. Calazo Förlag.

Hatting, G. 2003. Outdoor survival: the essential guide to equipment and techniques. New Holland Publishers (UK) Ltd.

Laaksonen, J. 2013. Retkeilijän opas. Helsinki: Otava.

Laaksonen, J. & Nurmi, J. 2005. Suomen retkeilyopas. Metsähallituksen ja Edita Oy:n julkaisu. Helsinki: Edita.

Metsähallitus. 2016. Kansallispuistot ovat luontoaarteitamme. <http://www.metsa.fi/suojelualueet/kansallispuistot>

Monsen, L. 2006. Eräretkeilijän kirja: taidot, varusteet ja selviytyminen. Hämeenlinna: Karisto.

Rautiainen, A., Tarasti, M. & Tuunanen P. 2012. Jokamiehenoikeudet ja toimiminen toisen alueella: lainsäädäntöä ja hyviä käytäntöjä. Helsinki: Edita.

Räsänen, P. & Saari, H. 2011. Outdoors Finland -vaellusreittien suunnitteluopas. Visit Finlandin julkaisu. <http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/05/OF-Vaellusreittien-suunnitteluopas.pdf?dl>