

**Soveltavan liikunnan seminaarin International Outdoor Symposiumin elämyksellinen luontoretki**

Maija Koppanen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2013



<p>Tekijä tai tekijät Maija Koppanen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 10–13</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Soveltavan liikunnan seminaarin International Outdoor Symposiumin elämyksellinen luontoretki</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 48 + 11</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Päivi Sinkkonen</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida International Outdoor Symposiumin elämyksellinen luontoretki. Kansainvälinen soveltavan liikunnan seminaari järjestettiin Porin Yyterissä 15.–18.8.2013. Paikalla oli osallistujia Suomesta ja ulkomailta sekä aidot soveltavan liikunnan asiakasryhmät käytännön osuuksissa. Yhteensä seminaariin ja sen järjestämiseen osallistui noin sata alan ammattilaista ja opiskelijaa.</p> <p>Yyterin alueella on kehitetty liikuntapalveluiden ja ympäristön laaja-alaista esteettömyyttä sekä maailman tasolla ainutlaatuisia toimintavälineitä kuten soveltavan purjelautailun välineistöä. Satakunnan ammattikorkeakoulu SAMK:n kehittämä Kaikkien Yyteri-toimintamalli on saanut huomiota myös Euroopan laajuisesti ja se on voittanut Design for All –palkinnon vuonna 2012.</p> <p>Tämän työn puitteissa suunniteltu ja toteutettu elämyksellinen luontoretki sisälsi kaksi osaa; lyhyehkön toiminnallisia rasteja sisältävän metsäretken sekä luontolavalla toteutuneen lintubongauksen lintuharrastajan johdolla. Retki toteutettiin kaksi kertaa perättäisinä päivinä eri seminaariosallistujien ja eri asiakkaiden kanssa. Retkellä käytettiin Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n Malike-toiminnan toiminnallisia apuvälineitä. Molemmat päivät onnistuivat hyvin niin seminaariosallistujien kuin asiakkaiden näkökulmasta, sillä saatu palaute oli lähes poikkeuksetta positiivista.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tärkein anti on se, että kaikilla tulee olla tasavertainen mahdollisuus liikkua ja nauttia luonnosta. Oikeanlaisilla apuvälineillä ja riittäväällä tietotaidolla se on myös mahdollista toteuttaa. Paras palaute oli se, kun cp-vammaisen miehen iloisena, että oli mahtava käydä metsässä yli kahdenkymmenen vuoden tauon jälkeen.</p>	
<p>Asiasanat erityisliikunta, luontoliikunta, elämyksellisyys, esteettömyys</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

Authors	Group or year of entry
Maija Koppanen	LOT 10–13
The title of thesis	Number of report pages and attachment pages
International Outdoor Symposium – adapted hiking and bird-watching	48 + 11
Advisor(s)	
Päivi Sinkkonen	
<p>The purpose of this functional thesis was to plan, organize and evaluate an accessible hiking and birdwatching event in International Outdoor Symposium. The Symposium was implemented in Pori August 15 – 18, 2013. There were around one hundred participants from Finland as well as from abroad, both professionals and students. There were also customers with functional disabilities.</p> <p>In Yyteri Beach area unique functional devices for water activities for all have been developed. Entrepreneurs nearby Yyteri have studied more about accessibility and activities for all. Sport venues have been improved to be more accessible. Satakunta University of Applied Sciences won the European Design for All – prize year 2012 with a project called <i>Yyteri for All</i>.</p> <p>This thesis dealt with planning, organizing and evaluating an accessible event. The event consisted of two sections: hiking route and birdwatching with an ornithologist in a bird watching tower. Among the hiking route there were different kinds of tasks. The event was organized two times with different participants and customers. During the hiking trip the customers were using functional devices. Both of the trips were successful and the feedback was mostly positive.</p> <p>The main result of this study is that everyone should have the right to explore and enjoy the nature. With the right kind functional devices and knowledge it is possible. The best feedback was when a person with cerebral palsy was happy that he was able to be in the forest after twenty years.</p>	
Key words	
adapted physical activity, outdoor activities, experience, design for all	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Soveltava liikunta.....	3
2.1	Vammaisuuden luokittelu ja sosiaalinen malli .....	4
2.2	Keskeinen lainsäädäntö .....	5
2.3	Soveltavien ryhmien liikunnasta kaikille avoimeen toimintaan .....	6
3	Luontoliikunta .....	8
3.1	Luontoliikunnan merkitys erityisryhmille.....	8
3.2	Luontoliikunnan elämyksellisyys .....	9
4	Kaikille avoin luontoretkeily.....	12
4.1	Esteettömyys ulkoilureiteillä .....	12
4.2	Luontoliikuntaympäristön suunnittelu ja rakentaminen .....	13
4.3	Luontoretken suunnittelu.....	15
4.4	Retkeilyn apuvälineet .....	17
4.5	Lintujen tarkkailu Huhtalan luontolavalla.....	18
5	SAMK esteettömyys .....	20
5.1	Kaikkien Yyteri – osahanke .....	21
5.2	Innoke -hanke.....	21
6	International Outdoor Symposium .....	23
6.1	Seminaarin tarkoitus.....	23
6.2	Taustaorganisaatiot .....	23
6.2.1	Satakunnan ammattikorkeakoulu .....	24
6.2.2	Malike – matkalle, liikkeelle, keskelle elämää .....	24
6.2.3	Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry .....	25
7	Projektin lähtökohdat ja tavoitteet.....	26
8	Työn vaiheet .....	27
8.1	Työn suunnittelu .....	27
8.2	Tapahtuman toteutus.....	28
8.2.1	Ensimmäinen päivä .....	29
8.2.2	Toinen päivä.....	30
8.3	Tapahtuman arviointi.....	31
8.3.1	Ruusut .....	32

8.3.2	Risut.....	32
8.3.3	Opitut asiat.....	33
8.3.4	Vapaa sana.....	34
9	Pohdinta.....	35
	Lähteet.....	42
	Litteet.....	49
	Liite 1. Turvallisuussuunnitelma.....	49
	Liite 2. Kartta.....	52
	Liite 3. Seminaarin aikataulu.....	53
	Liite 4. Rastitehtävät.....	55
	Liite 5. Palautekyselyt.....	56
	Liite 6. Palautteet.....	58

# 1 Johdanto

Luonto on suomalaisten ainutlaatuinen ylpeyden aihe. Sitä katsomaan matkaavat tuhannet ja taas tuhannet turistit vuosittain. Myös suuri osa suomalaisista ottaa suunnakseen luonnon rentoutuakseen tai harrastaakseen liikuntaa. Osa meistä ei kuitenkaan pääse yhdenvertaisesti nauttimaan luonnon tarjoamista elämyksistä. Monet luonnon tarjoamat nähtävyydet ovat vaikeasti saavutettavissa. Tästä johtuen henkilöt, joilla on toimintakyvyn rajoitteita, eivät ilman asiantuntevaa suunnittelua ja avustusta pääse kokemaan luontoa. Pienellä panostuksella ja oikeilla apuvälineillä luonnostakin saadaan kaikille avoin.

Luonnosta saadut hyödyt ihmisen psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille ovat ilmeiset. Pelkkä oleminen luontoympäristössä vaikuttaa ihmisen kokonaismielialaan ja lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteita. Aidossa metsäympäristössä tapahtuva oleilu tuottaa voimakkaampaa elpymistä kuin kaupunkien rakennetut viheralueet. Mitä enemmän luonnossa pääsee viettämään aikaa, sitä suuremmat vaikutukset siitä on. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 72.) Esteettömät ratkaisut rakennetuissa luontokohteissa mahdollistavat kaikille tasavertaiset mahdollisuudet kokea luontoa ja liikkua luonnossa (Tujula ym. 2003, 7).

Satakunnan ammattikorkeakoulun Sataesteetön – hanke on innovaatioedellytysten edistämishanke, joka kehitti vuosina 2009–2011 Porin Yyterin alueelle toisena osahankkeenaan Kaikkien Yyteri – toimintaa. Tämä toiminta on kaikille avointa ja sen tavoitteena on tarjota kaikille ihmisille tasa-arvoiset mahdollisuudet nauttia Yyterin alueen luonnosta ja aktiviteeteistä. Yyterin alueella on kehitetty liikuntapalveluiden ja ympäristön laaja-alaista esteettömyyttä sekä maailman tasolla ainutlaatuisia toimintavälineitä kuten soveltavan purjelautailun välineistöä. Paikallisilta yrittäjiltä ja palveluntuottajilta on hankkeen puitteissa kartoitettu ja lisätty heidän esteettömyystietouttaan esteettömyyskartoitusten ja kaikille avoimien tapahtumien kautta. (Törne ym. 2012, 23–24.)

Sataesteetön – hanketta arvostettiin Euroopan laajuisesti niin, että sille myönnettiin vuonna 2012 Design for all – palkinto. Tämä palkinto myönnetään sellaiselle suunnitte-

lulle, jolla edistetään ympäristöjen esteettömyyttä, palvelujen saavutettavuutta ja tuotteiden helppokäyttöisyyttä kaikille käyttäjille. Design for all- käsitteessä olennaisinta on pyrkimys tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen, joka liittyy kaikkiin yhteiskunnan toimintoihin: rakennettuun ympäristöön, palveluihin ja tuotteisiin. (Kempainen 2008, 17; Design for all foundation, 9.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida International Outdoor Symposiumin elämyksellinen luontoretkeilyosuus. Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toiminnallinen osuus toteutetaan elokuussa 2013 kansainvälisessä soveltavan liikunnan seminaarissa Suomen Porissa, Yyterin hiekkarannoilla ja niiden läheisyydessä. Seminaarissa perinteisten luentojen lisäksi niin osallistujat kuin oikeat asiakasryhmät pääsevät tutustumaan kaikille avoimiin lajeihin. Jokainen laji toteutetaan siten, että vammaisuus tai vammattomuus ei ole esteenä osallistumiselle. Seminaarissa mukana olevat lajit ovat purjehdus, melonta, purjelautailu, ratsastus ja luontoretkeily.

## 2 Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltavan liikunnan määritelmä koskettaa erityisesti vammaisia, pitkäaikaissairaita sekä yli 65-vuotiaita henkilöitä. Osa ikääntyneistä on niin toimintakykyisiä, ettei pelkkä ikä ole peruste liikunnalliselle erityispalvelulle. (Soveltava liikunta 2013.)

Suomessa on noin miljoona erityisryhmiin kuuluvaa henkilöä (Huovinen, Hämäläinen & Karjalainen 2003).

Soveltavassa erityisliikunnassa korostuvat terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavat tekijät. Kullakin yksilöllä on jokin tietty osa-alue, johon soveltavan liikunnan keinoin pyritään vaikuttamaan ja mahdollistamaan liikunnan harrastaminen. Erityisliikunnan muodot ovat suurilta osin joko suoraa kuntoutusta tai kuntouttavaa toimintaa. Muita soveltavan liikunnan toimintamuotoja ovat erityisliikuntakasvatus, kunto- ja virkistysliikunta, kilpa- ja tulosurheilu sekä huippu-urheilu. (Soveltava liikunta 2013.)

Vuosikymmenten ajan on puhuttu erityisryhmien liikunnasta tarkoittaen tavallisesti vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikuntaa, jonka toteuttamisessa on tarvittu liikunnan sovellutuksia. Erityisliikunnan termistä ollaan pikkuhiljaa siirtymässä kansainvälisen mallin mukaan soveltavan liikunnan käsitteeseen, englanniksi Adapted Physical Activity. Soveltavan liikunnan käsitteellä pyritään huomioimaan jokaisen yksilölliset tarpeet, kehitysvaiheet, valmiudet sekä kiinnostuksen kohteet liikunnan soveltamisessa. Soveltamista vaativia piirteitä voi olla esimerkiksi pitkäaikaissairaus, vammaisuus, kyvyt, taidot, kehitys- tai kuntotaso sekä etninen tausta. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10.)

Soveltavan liikunnan historia Suomessa ulottuu koulumaailmaan 1800-luvun lopulle. Tällöin koululiikunnan tavoitteena oli terveyden ylläpito ja sairauksien ehkäisy. Vuosisadan vaihteen voimistelunopettajatutkintoon sisältyi ”täydellinen sairasoimistelukoulu”. Taustalla oli huoli koululaisten heikosta terveydentilasta ja siitä koituvista on-

gelmistä, joten voimistelunopettajat nähtiin enemmän terveydenhuollon edustajina. (Rintala ym. 2012, 11.)

Toinen merkityksellinen tekijä soveltavan liikunnan historiassa on urheilutoiminnan yleistyminen 1900-luvun alussa. Urheiluseuroja perustettiin ja myös ensimmäinen vammaisurheiluseura, Kuurojen Urheiluseura vuonna 1904. Kolmantena tekijänä oli 1900-luvun maailmansotien jälkeinen kuntoutustarve. Suomen sodissa haavoittui 200 000 sotilasta, joista yli neljäsosa vammautui pysyvästi. Suomeen kehittyi kansainvälisestäkin ainutlaatuinen kuntoutuslaitosten verkosto. Sotainvalideja ”lääkitysvoimisteltiin” myös voimistelunopettajien toimesta. Lopullisesti soveltava liikunta vakiinnutti paikkaansa yhteiskunnassa 1960- ja 1970-luvuilla, kun tutkimus ja sitä kautta lisääntynyt tieto vahvistivat liikunnan vaikutukset terveyteen ja fyysiseen kuntoon. (Rintala ym. 2012, 11.)

Yhteiskunnallinen keskustelu tasa-arvosta 1970-luvulla johti siihen, että valtio ja kunnat ottivat vastuulleen 1980-luvulla erityisliikunnan järjestämisen Suomessa. Ensimmäiset erityisliikunnanohjaajat aloittivat kunnissa. Edes 1990-luvun taantuma ei muuttanut erityisliikunnan asemaa. Tällä hetkellä alun perin piilotellusta erityisliikunnasta ollaan matkalla kohti kaikille avointa liikuntaa, jota pyritään soveltamaan yksilön tarpeiden mukaan. (Rintala ym. 2012, 12.)

## **2.1 Vammaisuuden luokittelu ja sosiaalinen malli**

Vammaisuutta on esiintynyt ja tulee esiintymään yhteiskunnassa kaikkina aikoina. Vammaisten määrä sen sijaan vaihtelee vammaisuuden määrittelytapojen ja yhteiskunnallisen tilanteen mukaan. Eri tavoilla vammaisia ihmisiä katsotaan olevan noin 10 % väestöstä. Vammaiseksi henkilöksi luetaan ihminen, jolla on pitkäaikaisia tai pysyviä toiminnanrajoitteita ja vaikeuksia suoriutua päivittäisistä toiminnoista omassa elinympäristössään. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2006, 9.)

Vammaisuustutkimus pohjautuu pitkälti Maailman Terveysjärjestön WHO:n luomaan kansainväliseen tautiluokitukseen International Classification of Functioning, Disability and Health (IFC), joka hyväksyttiin vuonna 2001. Suomeksi se on käännetty Toiminta-

kyvyn, toiminnanrajoitteiden ja terveyden kansainväliseksi luokitukseksi ja se korvaa vuonna 1980 käyttöön otetun luokituksen (ICIDH). IFC mallissa on entistä tarkemmin jäsenneily niin ympäristöön kuin yksilön toimintakykyyn liittyviä tekijöitä. Vanha luokitus puhui vammoista ja sosiaalisesta haitasta, kun taas uusi malli tuo esille positiivisemmän näkökulman puhuen toimintakyvystä, suorituksista ja osallistumisesta. Yksilön toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi sukupuoli, rotu, ikä, terveydentila, elämäntavat, tottumukset, selviytymisstrategiat, sosiaalinen tausta, koulutus, ammatti, kokemukset, käyttäytymismallit ja luonteenpiirteet. Ympäristötekijöihin kuuluvat fyysisen ympäristön lisäksi ihmisten tarjoama tuki, asenteet, palvelut, hallinto ja valtion laitokset. Ympäristön tulisi olla sellainen, että kaikki voisivat osallistua. (Malm ym. 2006, 9-11.; Rintala ym. 2012, 12–13.; Sherrill 2004, 36.)

Vammaisuuden sosiaalisen mallin mukaan sopeutuminen ei ole yksilön vaan yhteiskunnan ongelma. Ongelmien ratkaisemiseksi ympäristössä tulisi tapahtua muutos, ei vammaisessa henkilössä itsessään. Vammaisella henkilöllä on oikeus yhdenvertaisiin palveluihin huolimatta hänen ulkoisista rajoitteistaan koskien fyysisiä, sosiaalisia tai psykologisia puutteita. (Malm ym. 2006, 11–12.; Rintala ym. 2012, 12–13.)

## **2.2 Keskeinen lainsäädäntö**

Erityisryhmien oikeudet on otettu huomioon niin kansallisissa lakipykälissä kuin kansainvälisissä sopimuksissakin. Suomen perustuslakiin 2 lukuun 6 § on kirjattu kaikkien yhdenvertaisuus lain edessä. Ketään ei saa asettaa eri asemaan johtuen terveydentilaan, vammaisuuteen tai muuhun henkilöön liittyvään syyn perusteella. (731/1999.) Liikuntalaissa (1054/1998) on määritelty erikseen kuntien velvollisuus edistää ja järjestää erityisryhmien liikuntaa. Vammaispalvelulain (380/1987) tarkoitus on edistää vammaisen henkilön yhdenvertaisuutta sekä poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä.

Kehitysvammaisten henkilöiden oikeuksien taustalla tärkeimpiä kansainvälisiä sopimuksia ovat YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus, Euroopan ihmisoikeussopimus, Euroopan sosiaalinen peruskirja sekä YK:n kansalaisoikeuksia ja poliittisia oikeuksia sekä taloudellisia, sosiaalisia ja sivistyksellisiä oikeuksia koskevat

yleissopimukset. Suomi ei ole toistaiseksi ratifioinut YK:n yleissopimusta vammaisten oikeuksista. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2013.)

YK:n yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista 2 artiklassa määritellään universaali suunnittelu eli Design for All – periaate. Kaikille sopiva suunnittelu tarkoittaa tuotteiden, ympäristöjen, ohjelmien ja palveluiden suunnittelua sellaisiksi, että kaikki ihmiset voivat käyttää niitä mahdollisimman laajasti ilman mukautuksia tai erikoissuunnittelua. Kaikille sopiva suunnittelu ei sulje pois yksittäisten vammaryhmien tarvitsemia apuvälineitä. (Convention on the rights of persons with disabilities.)

Viranomaisten velvollisuus on yhdenvertaisuuslain (21/2004) mukaan edistää ja turvata yhdenvertaisuuden toteutumista ja estää syrjintää. Viranomaisten tulee erityisesti muuttaa niitä olosuhteita, jotka estävät yhdenvertaisuuden toteutumista. Ketään ei saa syrjiä iän, etnisen tai kansallisen alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden, sukupuolisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Viranomaisten tulee laatia suunnitelma siitä, miten he voivat parantaa yhdenvertaisuutta parantamalla esimerkiksi esteettömyyttä ja saavutettavuutta.

### **2.3 Soveltavien ryhmien liikunnasta kaikille avoimeen toimintaan**

Käsite ”Kaikille avoin” syntyi 2000-luvulla. Kaikille avoimella liikunnalla ja urheilulla tarkoitetaan sitä, että jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua liikuntaan haluamallaan tavalla. Kaikille avoimen liikunnan ja urheilun tavoitteena on, että jokaiselle annetaan mahdollisuus, eikä ketään suljeta ulkopuolelle. Toiminnan lähtökohtana on avoin ilmapiiri, jossa kaikki toimijat ja osallistujat ovat tasavertaisia ja oikeudenmukaisuus toteutuu. Kaikille avoimessa toimintaympäristössä on turvallista kokeilla ja onnistua tai epäonnistua, näyttää tunteita ja kannustaa muita. (Rintala ym. 2012. 13–14.)

Kaikille avoin liikunta merkitsee laaja-alaista tasa-arvoa koko liikuntakulttuurissa. Yhdenvertaisuutta tarkastellessa tulee huomioida paitsi vammaisten ja vammattomien mahdollisuus harrastaa liikuntaa, myös alueelliset, koulutukselliset ja kulttuuriset tasot. Sukupuolten, urheilulajien ja eri vammaryhmien välinen tasa-arvo on myös tarkastelun

alla. Liikunnasta syrjäyttäviä tekijöitä on paljon muitakin kuin pelkät toimintakyvyn puutteet. Kaikille avoimessa liikunnassa on jokaisella yksilöllä henkilökohtainen valinnanvapaus harrastaa liikuntaa juuri sen verran kuin haluaa. (Rintala ym. 2012, 216–218.)

### 3 Luontoliikunta

Liikkuminen luonnossa on perinteisesti kuulunut suomalaisten elämään. Laajat erämaat ja vesistöt tarjoavat ainutlaatuisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Vuodenaajat antavat mahdollisuuksia eri liikuntalajeihin ja ulkoilumuotoihin. (Verhe 1994, 11.) Luontoliikuntaympäristöön kuuluvat lähiliikuntaympäristöt kuten kevyenliikenteen väylät, pihat, puistot ja puutarhat sekä retkeily-ympäristöt esimerkiksi ulkoilu- ja retkeilyalueet reitistöineen, hiihto- ja veneilykeskukset ja uimaranta-alueet. Luontoliikuntaympäristönä voi toimia myös rakentamaton luontoympäristö. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 73.) Jokamiehen oikeus antaa mahdollisuuden kaikille liikkua ja virkistyä luonnossa (Jokamiehen oikeudet ja – velvollisuudet 2013).

Luontoliikunta voi sisältää marjastusta, sienestystä, suunnistusta, telttailua, eräretkeilyä, uintia, sukellusta, kalastusta, pilkkimistä tai esimerkiksi ratsastusta. Vaihtoehtoja on runsaasti ja kysynnän kasvaessa myös tarjontakin laajenee. Luonto- ja elämysmatkailun lajitarjonnasta löytyy koskenlaskua, kotailtoja, moottorikelkkailua tai vaikkapa kalliolaskeutumista. Luonnontuntemusta voidaan parantaa liikkumalla mahdollisuuksien mukaan luonnossa, tutustumalla kasvillisuuteen ja eri eläinlajeihin esimerkiksi marjastamalla tai kalastamalla. Ongen tekeminen itse ja onkimisen opettelu tai kalan käsittely ovat monelle nykyihmiselle täysin outoja asioita. (Mälkiä & Rintala 2002a, 372.)

#### 3.1 Luontoliikunnan merkitys erityisryhmille

Erityisryhmiin kuuluvat henkilöt hyötyvät säännöllisestä liikunnasta, todennäköisesti kukin vähän eri tavalla. Liikunnan kautta saavutetut hyödyt näkyvät muun muassa yhteiskunnan tasavertaisuutena ja kansantaloudellisten hyötyjen muodossa. Liikunnan kautta saavutetut hyödyt saattavat näkyä esimerkiksi kalliin laitoshoidon tarpeen vähentymisenä. (Rintala & Mälkiä 2002b, 6.) Liikunnan merkitys vammaisille henkilöille Rintalan ja Mälkiän (2000, 159) mukaan on todistettu monin eri tutkimuksin, vaikka yksityiskohtaisiin tuloksiin ei ole vielä päästy. Rintala ja Mälkiä toteavat, että liikunnalla on todettu olevan tärkeä ja oleellinen merkitys vammaisen lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitymiselle sekä vammaisen aikuisen yleiselle terveydelle, kunnolle ja liikuntakykyisyydelle, vapaa-ajan harrastamiselle, työkykyisyydelle sekä elämänlaadulle.

Onnistumisen kokemukset kohottavat lapsen itsetuntoa (Rintala & Huovinen 2007, 187).

Liikunnan vaikutukset näkyvät kokonaisvaltaisesti toimintakyvyssä vammasta tai sairaudesta riippumatta. Fyysisesti liikunta auttaa toimintakyvyn ylläpitämisessä koko elinkaaren ajan. Hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan arjessa, torjuu sairauksia ja säilyttää toimintakyvyn hyvänä. Auringonvalosta saatava D-vitamiini vaikuttaa kehon ja luuston hyvinvointiin. Liikunta edistää myös psyykkistä toimintakykyä. Liikunta tuottaa parhaimmillaan positiivisia onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää sekä auttaa arjen stressitilanteissa. Ulkoilemalla päivänvalossa voidaan ehkäistä masennusta. Lisäksi liikunta tukee kognitiivisia toimintoja kuten muistin toimintaa ja lisää keskittymiskykyä. Sosiaalisesti liikunta mahdollistaa integroitumisen yhteiskunnan eri palveluihin. Liikuntaa voi pitää välineenä sosiaaliselle toiminnalle, sillä harrastuksissa tapaa helposti uusia ihmisiä ja se aktivoi vuorovaikutukseen. (Rintala ym. 2012, 25; Lundell 2005, 2.)

Vammaisilla henkilöillä suhde luontoon jää helposti tiedollisesti ja elämyksellisesti vieraaksi. Erityisesti heidän kohdallaan luonnon kokeminen ja aistiminen jää kovin vähäiseksi, sillä olosuhteiden pakosta he eivät voi tai pääse liikkumaan luonnossa. Monelle vaikeavammaiselle ainoa kuva luonnosta muodostuu tiedotusvälineiden kautta tai katsellen maisemia auton ikkunasta. (Saari & Kataja 1992, 211.) Luontoliikuntaympäristöt ovat usein vaikeakulkuisia ja erityisesti rakentamattomat luontoympäristöt voivat olla hyvinkin esteellisiä (Rintala ym. 2012, 73). Monelle motiivi liikkua saattaa olla hyvinkin esteettinen, jolloin etenkin ulkoliikuntaan motivoi usein luonnosta nauttiminen liikunnan ohessa (Rintala ym. 2012, 40).

### **3.2 Luontoliikunnan elämyksellisyys**

Jokaisella meistä on puoli, joka haluaa kokea ja oppia uutta, hakea haasteita ja elämyksiä, toteuttaa itseään ja kehittyä ihmisenä. Tätä piirrettä kutsutaan myös seikkailunhaluksi. Elämyksellisyydellä pyritään mahdollistamaan juuri tämän kaltaisen sisäisen tutkimusretkeilijän herääminen. (Räty 2011, 34.) Elämyksellisyys niin luontoliikunnassa kuin elämässä yleensä tarkoittaa sanakirjan mukaan voimakasta ja mieleenpainuvaa kokemusta. Se on aina henkilökohtainen kokemus, joten yksilö aina itse määrittää oman

elämyskokemuksensa. Elämyksiä ei siis voida takuuvarmasti tuottaa kenellekään. On kuitenkin mahdollista luoda puitteet, joissa elämysten syntyminen on mahdollista ja jopa todennäköistä. (Wikipedia 2011.)

Kokemus taas tarkoittaa sellaisia tietoja, kykyjä tai taitoja selviytyä ympäristössä, joita ei voi teorian opiskelulla hankkia, vaan ne saavutetaan vuorovaikutuksessa fyysisen ympäristön kanssa. Kokemuksella tarkoitetaan myös aivojen vastaanottamia ärsykejä, jotka aivot tulkitsevat kokemukseksi. (Wikipedia 2013.) Englannin kielessä sana *experience* käännetään vuoroin joko kokemukseksi tai elämykseksi asiayhteydestä riippuen. Elämyksen ja kokemuksen raja on siis melko häilyvä, koska vain kokija voi määrittellä, mitkä kokemukset ovat elämyksiä. Elämyksiä ei voi siten suoranaisesti tuottaa, mutta on olemassa välineitä, joiden avulla voidaan tuottaa asiakkaille mahdollisuus elämykselle. (Järviluoma 2006, 52.)

Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus LEO on kehittänyt elämyskolmio-mallin, jonka avulla voidaan edistää tuotteiden ja palveluiden elämyksellisyyttä (Kuva 1). Mallin mukaan elämyksellisessä tuotteessa tulisi olla kuusi erilaista elementtiä: yksilöllisyys, aitous, tarina, moniaistisuus, kontrasti ja vuorovaikutus. Niiden myötä asiakkaan kokemus etenee eri kokemusten tasojen kautta elämykseksi. Näitä kokemuksen tasoja ovat motivaation, fyysinen, älyllinen, emotionaalinen ja henkinen taso. (Elämyskolmio 2009.)



Kuva 1. Elämyskolmio-malli (Elämyskolmio 2009).

Elämyskolmio-mallin mukaan kokemuksen tasot lähtevät liikkeelle motivaation ja kiinnostuksen herättämisellä. Asiakkaalle luodaan odotuksia tuotetta kohtaan sekä halu osallistua ja kokea. Markkinointi on tässä keskeisessä roolissa. Fyysisellä aistimisen tasolla asiakas kokee ympäristöä aistiensa kautta. Fyysisellä tasolla tunnetaan, koetaan, havaitaan ja tiedostetaan. Aistimusten perusteella tiedostetaan missä ollaan ja mitä tapahtuu. Älyllisellä tasolla tapahtuu oppimista, kun ympäristön antamia aistiärsyksiä prosessoidaan ja käsitellään. Toiminta ohjautuu niiden perusteella sekä oppimista, ajattelua ja tiedon soveltamista tapahtuu. Älyllisellä tasolla asiakas päättää onko tyytyväinen vai ei. Emotionaalisella tasolla koetaan varsinainen elämys, mutta asiakkaiden yksilöllisiä tunnereaktioita on vaikea ennustaa. Mahdolliset onnistumisen kokemukset ja saatu ilo tekee tuotteesta merkityksellisen. Henkisellä tasolla elämys voi saada henkilökohtaisen muutoskokemuksen, joka voi johtaa melko pysyviin muutoksiin kokijan fyysisessä olotilassa, mielentilassa tai elämäntavassa. Elämyksen kautta voi omaksua uuden harrastuksen tai löytää itsestään uusia voimavaroja. (Kokemuksen tasot 2010.)

Elämyskolmio -mallin mukaisesti elämyksen elementit voidaan jakaa kuuteen osaan. Yksilöllisyydellä tarkoitetaan tuotteen ainutlaatuisuutta tai – kertaisuutta. Yksilöllisyys näkyy käytännössä asiakaslähtöisyydessä, joustavuudessa ja mahdollisuus ottaa huomioon asiakkaan tarpeet. Aitoudella tarkoitetaan tuotteen uskottavuutta. Tarinallisuus liittyy tuotteen aitouteen. Hyvä tarina sitoo eri elementit toisiinsa, jolloin kokemuksesta tulee tiivis ja mukaansatempaava. Tarinalla perustellaan asiakkaalle se, mitä tehdään ja missä järjestyksessä. Moniaistisuudella pyritään siihen, että tuote on koettavissa mahdollisimman monin aistein. Tämä tarkoittaa, että useat eri aistit saavat ärsyksiä: on katseltavaa, haisteltavaa, kuunneltavaa, maistettavaa ja tunnusteltavaa. Kontrasti tarkoittaa erilaisuutta asiakkaan näkökulmasta. Tuote eroaa asiakkaan arjesta ja tarjoaa jotakin tavallisesta poikkeavaa. Tässä on otettava huomioon asiakkaan taustat, sillä toiselle erilainen on toiselle tuiki tavallista. Vuorovaikutuksellisuudella tarkoitetaan vuorovaikutusta tuotteen ja muiden kokijoiden kanssa. Se on kommunikaatiota ja yhteisöllisyyden tunnetta johonkin ryhmään. Henkilökohtaisella vuorovaikutuksella on ratkaiseva rooli kokemuksen välittymisessä. (Elämyksen elementit 2010.)

## 4 Kaikille avoin luontoretkeily

Moni ajattelee, ettei vammaisen henkilön ole mahdollista edes kokea luonnossa liikumista. Luonnossa liikkuvalla vammaisella voi olla monia erityistarpeita, jotka tulee ottaa huomioon liikuntaa suunniteltaessa ja kehitettäessä. Kaikille avoin luontoretkeily ei ole erityisryhmille tehtäviä erityisratkaisuja, vaan ratkaisuja, jotka palvelevat kaikkia käyttäjiä. (Rintala ym. 2012, 442.)

Kaikille avoimen tapahtuman lähtökohtana on laji tai aktiviteetti, jota sovelletaan ja muokataan osallistujien tarpeiden mukaisesti. Tapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi tapahtuvat yhdessä palveluntuottajien kanssa, jolloin tieto ja osaaminen siirtyvät palveluntuottajalle automaattisesti. Laatu ja ammattimaisuus takaavat turvallisen, yksilöllä arvostavan ja motivoivan toimintaympäristön. Tapahtuman henkilöresurssit ja kustannukset huomioidaan todellisten kulujen mukaan, jolloin taataan tapahtumien jatkuvuus myös hankkeen päättymisen jälkeen. (Karinharju 2013.)

### 4.1 Esteettömyys ulkoilureiteillä

Esteettömyydellä tarkoitetaan niin fyysistä ympäristöä kuin myös psyykkistä, sosiaalista, tiedollista kuin taloudellista esteettömyyttä. Esteettömyydellä tarkoitetaan kaikkien kansalaisten mahdollisuutta käyttää erilaisia palveluita, osallistua harrastuksiin, työntekoon, opiskeluun ja kulttuuriin. Esteettömyydellä tarkoitetaan myös kaikkien mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Esteettömyys ja saavutettavuus termit kulkevat käsi kädessä ja niiden yhdistelmällä katetaan kaikki esteettömyyteen liittyvä. Saavutettavuuden määritelmänä voidaan pitää kohteen helppoa lähestyttävyyttä. Esteettömyyden näkökulmasta taas jokaisella tulee olla mahdollisuus esimerkiksi tiedon saavutettavuuteen toimintakyvystä tai sen rajoituksista huolimatta. Esimerkiksi opasteet tulee olla selkokielistä ja näkyvällä paikalla. Esteettömyys tulee lakisääteisesti ottaa huomioon suunnittelussa. (Esteetön ympäristö 2013.; Karinharju 2013.)

Esteettömyys ei lähtökohtaisesti synnytä ongelmia vaan tarjoaa ratkaisuja ja antaa mahdollisuuksia (Kilpelä 2013, 11). Esteetön luontoliikunta ei tarkoita erityisratkaisuja erityisryhmille, vaan laadukasta kokonaissuunnittelua, jossa jokaiselle yksilölle annetaan

tasavertainen asema. Erilaisuus on osa yhteiskuntaamme. Tavoitteena esteettömien liikuntapaikkojen suunnittelussa on tehdä meitä kaikkia palveleva ja mukaansatempaava ympäristö. Luonnossa liikkuu eri-ikäisiä, eri tavoilla liikkuvia, näkeviä, hahmottavia ja ymmärtäviä ihmisiä, joilla on kullakin erilainen toimintakyky. (Verhe & Ruti 2007, 4-5.)

Monet vaikeavammaiset henkilöt joutuvat olosuhteiden pakosta viettämään aikaansa paljon sisätiloissa, jolloin heiltä jää paljon näkemättä ja kokematta. Myös heillä on oikeus päästä ulkoilemaan yhdessä muiden kanssa. Toimimisesteisyys on usein mahdollista poistaa hyvällä suunnittelulla ja rakentamisella. Esteetön kulku tasolta toiselle, selkeät värit ja materiaalit mahdollistavat kaikkien käyttäjien tasavertaisen liikkumisen. (Tujula ym. 2003, 7.)

Pysyvästi toimimisesteisiä väestöstä on noin 10 % ja noin kuudenneksellä on heikentynyt liikkumiskyky tai rajoittunut iän, sairauden tai vamman vuoksi. Toimimisesteisellä tarkoitetaan eläkeläisiä ja vanhuksia, pitkäaikaissairaita, aistivammaisia eli näkö- ja kuulovammaisia, kehitysvammaisia, raaja-amputoituja ja muita apuvälineiden ja pyörätuolien käyttäjiä. Lisäksi äidit lastenvaunujen kanssa luokitellaan toimimisesteisten joukkoon siinä missä muutkin raskaita taakkoja tai isoja esineitä kantavat tilapäisesti ovat. Esteettömällä ulkoilureitillä on otettu huomioon niin toimimisesteisten kuin toimimisesteettömien tarpeet monipuolisesti ja elämän laatua kohottavasti. (Tujula ym. 2003, 7.)

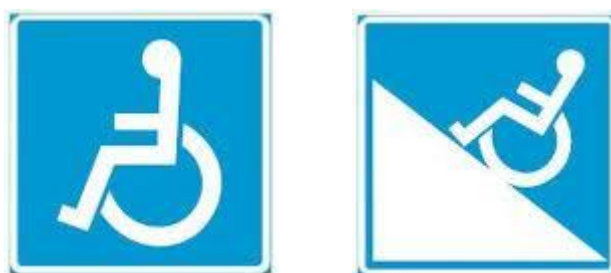
## **4.2 Luontoliikuntaympäristön suunnittelu ja rakentaminen**

Hyvin suunniteltu ja rakennettu liikkumisympäristö on pitkäikäinen ja sen huollon ja ylläpidon tarve pysyy kohtuullisena. Ratkaisut tulee suunnitella ekologisesti, esteettisesti ja kävijöitä houkuttelevasti. (Verhe & Ruti 2007, 5.) On tärkeää ottaa mukaan esteettömyyden asiantuntijoita jo suunnitteluvaiheessa. Kaikilla kuntien työntekijöillä ei välttämättä ole ainakaan käytännön tietoa uusimmista esteettömyyden kriteereistä tai he eivät osaa ajatella käytännössä, millainen ratkaisu missäkin yhteydessä palvelisi parhaiten. Käyttäjän kannalta olennaisia suunnittelun osa-alueita ovat kohteen merkitys, saavutettavuus, suuntautuminen, ulottuminen käytettäessä varusteita ja kalustoa, tasoerot,

tasapainon säilyttäminen, voimattomuus, tilantarve apuvälinein liikuttaessa, etäisyydet ja levon tarve, opastuksen selkeys ja avustajan tarve. (Tujula, Kaski & Jokinen 2003, 5.)

Ulkoilu- ja retkeilyalueet sekä luonto- ja luontoliikuntapolut toteutetaan vaivattomasti saavutettaviksi esteettömiä ja turvallisia jalankulku- ja kevyenliikenteenväyliä pitkin. Virkistysalueelle päästään usein myös autolla. Julkisen liikenteen pysäkit sekä autojen pysäköintialueet tulee sijoittaa alueelle johtavan tien tai reitin alkupisteen välittömään läheisyyteen. Lisäksi pysäköintipaikkoja voidaan järjestää reitin varrelle sopiviin kohtiin. Liikkumis- ja toimimisesteisille osoitetaan omat autopaikat, mikäli koko pysäköintialuetta ei voida rakentaa riittävän lähelle reitin alkua. (Verhe & Ruti 2007, 45.)

Reitit tulee rakentaa eri ulkoliikuntamuotoja palveleviksi. Rengasreitiksi kutsuttu reitti alkaa ja loppuu samasta pisteestä. Reitin tyyppi ja vaikeusaste tulee kertoa reitin lähtöpaikalla esimerkiksi reittikartalla. Kartalle eri reitit ja niiden vaikeusasteet merkitään eri väreillä tai symboleilla. Suomen Ladun (2013) reittiluokittelun mukaan sininen ympyrä kuvaa helppoa, punainen neliö keskivaativaa ja musta kolmio vaikeaa reittiä. Kaikille avoimet, erittäin helpot reitit merkitään kansainvälisellä pyörätuolisymbolilla ja vaativammat pyörätuolireitit kallistetulla pyörätuolisymbolilla (Kuva 2). (Verhe & Ruti 2007, 45.; Esteetön reitti 2013.)



Kuva 2. Kansainvälinen pyörätuolisymboli ja vaativan pyörätuolireitin kallistettu pyörätuolisymboli. (Esteetön reitti 2013).

Retkeilyalueella ja etenkin niiden esteettömällä ja turvallisella reitistöillä opastus toteutetaan katkeamattomasti ja johdonmukaisesti sekä valaistuksen tulee olla riittävä. Lisäksi

alueesta on saatavilla ennakkotietoja. Alueella tulee olla toimivat huoltotilat kuten wc, kioski, kahvila tai ravintola ja ne tulee olla esteettömiä. Reitin huolto suunnitellaan ja sen toteutuksesta pidetään kiinni. Reitin leveys ja korkeus tulee olla riittävä suhteessa kävijämääriin, reittityyppiin sekä alueen luonteeseen. Kapeille reiteille tulee tarvittaessa rakentaa kohtaamispaikat. Kaltevuus esteettömällä reitillä saa enintään 5 % ja sivukaltevuus korkeintaan 2 %. (Verhe & Ruti 2007, 45–46.; Esteetön reitti 2013)

### 4.3 Luontoretken suunnittelu

Retkeilyn suunnittelussa ja järjestämisessä huomioon otettavia asioita Heikinaro-Johanssonin & Kolkkan (1998, 200–201) mukaan ovat retkeilyalue, luvat, henkilökunta, välineet, kuljetukset, ruokailu, varusteet, ohjelma, turvallisuus sekä arviointi. Retkeilyalueen valinnassa maaston tulee tarjota erilaisia reittimahdollisuuksia. Lisäksi sen tulee soveltua kaikille osallistujille. Ennen retkelle lähtöä tulee huolehtia, että kaikki tarvittavat luvat niin osallistujien kuin alueenkin osalta ovat kunnossa. Henkilökunnan määrä tulee mitoittaa ryhmän koon ja osallistujien tarpeiden mukaan. Tarvittavat välineet tulee tarkastaa ennen retkelle lähtöä ja muutamia tarkoituksenmukaisia varaosia ja työkaluja on hyvä ottaa mukaan. Kuljetusaikatauluista retkeilypaikalle ja pois sieltä on huolehdittava. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 200–201.)

Ruokailut tulee suunnitella etukäteen ja retkiruokaa tulee olla riittävästi. Ruuan tulisi olla helposti valmistettavaa sekä kevyttä kantaa. Ruuanvalmistukseen tai tulentekoon tarvittavat välineet tulee varata mukaan retkelle. Varusteiden kunto ja riittävä määrä sekä laatu on hyvä tarkistaa etukäteen. Vaatteet tulee valita sääolosuhteiden mukaan ja hygieniaan tarvittavat varusteet tulee huolehtia mukaan. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 200.) Erityisesti talvella tulee huomioida, etteivät esimerkiksi halvaantuneet ja tunnottomat alaraajat huomaa paleltumista tai vastaavasti kuumaa kesähelteillä (Saari & Kataja 1992, 222). Ohjelma on hyvä suunnitella etukäteen. Turvallisuus on retken suunnittelussa tärkeintä. Alueeseen tulee tutustua ennalta ja epävakaisiin tai muuttuviin olosuhteisiin tulee varautua parhaalla mahdollisella tavalla. Ensiapua tulee aina olla saatavilla ja osallistujien henkilökohtaiset lääkkeet tulee olla mukana. Retkestä saatua palautetta kannattaa käyttää hyödyksi seuraavia retkiä suunnitellessa ja järjestäessä. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 200–201.)

Retken suunnittelussa tulee ottaa keskeisesti huomioon turvallisuuteen vaikuttavat seikat. Kuluttajaturvallisuuslain 7 §:ssä (920/2011) palveluiden tuottajaa veloitetaan tekemään tietyistä palveluista turvallisuusasiakirja. Tällaiseksi palveluksi lasketaan muun muassa luontopalvelut, jollei niiden sisältämä riski ole vähäinen. Turvallisuusasiakirjan tavoite on toimia toiminnanharjoittajan työkaluna, jotta tuotettava palvelu tai tavara on käyttäjälleen turvallinen. Se toimii vaarojen tunnistamisen ja riskien hallitsemisen apuvälineenä. Ydinsisältöä turvallisuusasiakirjassa on palveluun liittyviin riskeihin varautuminen. Valtioneuvoston asetuksen (1110/2011) mukaan turvallisuusasiakirjassa on selvitettävä, jollei se ole erityisestä syystä kohteena olevan palvelun osalta tarpeetonta:

1. palvelun tarjoajan nimi, kotipaikka ja yhteystiedot
2. turvallisuusasioista vastaavat
3. ennakoitavat vaaratilanteet ja niiden mahdolliset seuraukset
4. toimenpiteet vaaratilanteiden ehkäisemiseksi
5. ohjeet erilaisia 3. kohdan mukaisesti ennakoituja onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteita varten
6. palvelun tarjoamisessa mukana olevien turvallisuusasioihin liittyvä perehdyttäminen ja kouluttaminen sekä mahdolliset pätevyys- ja koulutusvaatimukset
7. palvelussa käytettävät tilat, rakenteet, välineet, reitit, eläimet, henkilönsuojaimet ja muu tarpeisto sekä niitä ja niiden huoltoa ja kunnossapitoa koskevat vaatimukset
8. palvelun tarjoamiseen liittyvät olosuhderajoitukset
9. palvelun suurin mahdollinen turvallinen asiakasmäärä eri olosuhteissa sekä palveluun osallistuvien terveydentilaa, fyysistä kuntoa, kokemusta, koulutusta ja muita vastaavia seikkoja koskevat vaatimukset
10. palvelun vaikutuspiirissä olevien muiden kuin asiakkaiden turvallisuuden varmistamiseksi tarpeelliset toimenpiteet
11. miten erilaiset onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteet kirjataan ja miten näin kerättyä tietoa käytetään hyväksi turvallisuustoiminnan kehittämisessä
12. menettely kuluttajaturvallisuuslain 8 §:ssä säädetyn ilmoitusvelvollisuuden noudattamiseksi

13. miten suunnitelmaan sisältyvät tiedot saatetaan palvelun tarjoamisessa mukana olevien tietoon
14. mitä kulutustavaroista ja kuluttajapalveluksista annettavista tiedoista annettussa valtioneuvoston asetuksessa (613/2004) säädettyjä tietoja annetaan palveluun osallistuville ja palvelun vaikutuspiirissä oleville ja miten nämä tiedot annetaan. (1110/2011).

#### **4.4 Retkeilyn apuvälineet**

Soveltavaan liikuntaan on tarjolla runsaasti erilaisia apuvälineitä eli toimintavälineitä. Toimintaväline käsitettä ei ole virallisesti määritelty, mutta sitä käytetään apuväline-käsitteen rinnalla. Toimintaväline pohjautuu käsitteeseen toimintakyky, jolloin keskitytään yksilön mahdollisuuksiin toimia omassa elinympäristössään. Toimintaväline ei ole niin leimaava kuin apuväline, sillä kaikki tarvitsevat niitä. Toiselle skeittilauta on toimintaväline kun toiselle se on pyörätuoli. (Lindroos, Koivumäki & Kuutamo 2005, 10.)

Toimintavälineitä käyttämällä monet vammautuneet henkilöt tai henkilöt joilla on liikumista rajoittava sairaus voivat liikkua monipuolisemmin. Liikunnan toimintaväline voi laajentaa yksilön elinpiiriä. Joskus ilman apuvälinettä liikkuminen ei onnistu ollenkaan. Apuvälineiden tarkoitus on poistaa tai vähentää toimintakyvyn alentumisesta johtuvaa haittaa ja mahdollistaa tasavertaisia mahdollisuuksia harrastaa. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 8.)

Soveltavan liikunnan apuvälineet ovat usein käyttäjälleen välttämättömiä, mutta melko kalliita hankkia omaksi. Lisäksi liikuntavälineitä kannattaa kokeilla ennen niiden omaksi hankkimista. Harva liikuntaväline soveltuu sellaisenaan käyttäjälle, vaan sitä pitää muokata kunkin yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kokeilemista varten Suomessa toimivat Solian ja Malike:n apuvälinevuokraamot. (Lindroos ym. 2005, 10–11.) Solia on soveltavan liikunnan apuvälinepalvelu (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 141). Solia vuokraa välineitä lähinnä aikuisille ja Malike lapsille ja heidän perheilleen, vaikkakin molemmat vuokraavat välineitä kaikille tarvitsijoille, myös kokeilua varten. (Lindroos ym. 2005, 12.)

Maastokäyttöön suunnitelluissa pyörätuoleissa on tavanomaista isommat, leveämmät ja karkeampikuvioiset kuljetuspyörät. Lisäksi tukipyöriin on mahdollista saada jousitettuja etuhaarukoita. Markkinoilla on myös varta vasten hankalaan maastoon tehtyjä erittäin leveitä renkaita, jotka soveltuvat maastossa, hiekalla ja lumessa kelaamiseen. Lisäksi pyörätuolien rakennetta muuttamalla niistä saadaan paremmin liikuntakäyttöön ja erityisesti maastoon soveltuvia. (Tero & Kuutamo 2005, 56.)

#### **4.5 Lintujen tarkkailu Huhtalan luontolavalla**

Linturetkely on monipuolista löytöretkeilyä. Lintuja voi tarkkailla omassa kotipihaan tai sitten niiden näkemiseksi on matkustettava tuhansia kilometrejä maapallon toiselle puolelle. Koskaan ei kuitenkaan voi olla varma mitä lintuja tarkkaillessa tulee kokeneeksi. Lintujen tarkkailu on yhä useammille tapa nauttia luonnosta ja myös rentoutumiskeino. Lintuharrastuksen voi aloittaa koska vaan ja se sopii kaikille. Aloittamiseen ei välttämättä tarvitse mitään välineitä, mutta kiikarista, lintuoppaasta ja muistilehtiöstä ei ole haittaakaan. (Laine 2002, 6-7.)

Huhtalan tarkkailulava, nykyisin Langouran luontolava, sijaitsee 12 kilometriä Porin keskustasta Meri-Poriin päin. Alue kuuluu Preiviikin Natura-alueeseen, Preiviikki-Yyteri – retkeilyreittiin ja on osa Selkämeren kansallispuistoa. Ympäristöltään alue on ruovikoista merenlahtea ja rantaniittyä. Lajistoon kuuluu vesilintuja ja ruovikkolintuja. Lavan läheisyydessä, 100 metrin päässä, on pysäköintialue, missä pääsee kääntymään linja-autolla. (Södersved 2005, 95.)

Huhtalan luontolavan kaltaisia luonnon tarkkailupaikkoja rakennetaan luonnon tarkkailun kannalta sekä maisemallisesti mielenkiintoisiin kohteisiin. Tarkkailupisteet pyritään sijoittamaan esteettömän polun varrelle tai sen kääntöpisteeseen. Tarkkailutasanteelle johtaa usein loiva, luiska- ja siltamainen, tarvittaessa lepotasoilla varustettu puupintainen polku. Kulkuväylä tulee mitoittaa vähintään 1200mm leveäksi ja sen kaltevuus saa olla enintään 8 %. Kulkuväylän molemmille puolille tehdään kaiteet ja käsijohteet sekä tarvittaessa reunatuki. Tasanteelle sijoitetaan esteettömät penkit. Lisäksi tasanteelle pitää järjestää mahdollisuus lapsille tai pyörätuolinkäyttäjille nähdä reunan yli. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi tarkkailuaukoilla. (Verhe & Rutu 2007, 64.)

Eva Novari (2010, 32–34) on omassa opinnäytetyössään tehnyt Yyterin alueen retkeilyreittien esteettömyyskartoitusta osana Sataesteetön -hanketta. Huhtalan luontolava ei vielä työn valmistumisvuonna 2010 ollut rakennettu esteettömäksi. Novari on työssään arvioinut Preiviikki-Yyteri – retkeilyreitin esteettömyyttä, minkä varrella Huhtalan luontolava sijaitsee. Novari toteaa, ettei reitti ole sellaisenaan esteetön. Reitillä olevat pitkospuut ovat koko matkalla liian kapeita liikuttavaksi apuvälineitä käyttäen ja reitin opastuksessa on selkeitä puutteita. Novarin mukaan reittiä ei sellaisenaan kannattaisi edes rakentaa kokonaan esteettömäksi, mutta hän ehdottaa opinnäytetyössään lyhyen rengasreitin kunnostusta juuri Huhtalan luontolavan suunnille. (Novari 2010, 32–34.)

## 5 SAMK esteettömyys

Satakunnan ammattikorkeakoulu on toiminut edelläkävijänä Satakunnan alueen esteettömyysosaamisen kouluttajana. Satakunnan ammattikorkeakoulussa on tehty pitkäjänteistä ja päämäärätietoista tutkimus- ja kehittämistyötä yhteistyössä valtakunnallisten ja kansainvälisten järjestöjen, yhdistysten, yritysten ja korkeakoulujen kanssa. Konkreettisia tuloksia toiminnasta ovat alueellisen esteettömyystietouden lisääntyminen, osallistumisen mahdollisuuksien lisääntyminen sekä palveluiden monipuolistuminen.

SAMK:ssa on toteutettu erinäisiä hankkeita esteettömyyteen liittyen. International Outdoor Symposium on osa tällä hetkellä käynnissä olevaa Innoke-hanketta. Aikaisemmin on toteutettu Sataesteetön – hanke, jonka osahankkeena on syntynyt Kaikkien Yyteri – toimintamalli. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2013e.)

Tällä hetkellä SAMK:n tutkimus- ja kehittämistyön yhtenä neljästä kärkialueesta on ollut vuoden 2013 alusta esteettömyys. Tämä osoittaa organisaation laajaa sitoutumista esteettömyyden kehittämiseen ja tutkimiseen. Erityisesti huomioita kiinnitetään toimivaan arkeen, fyysisiin olosuhteisiin sekä tiedolliseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Toimivan arjen suunnittelussa ja toteuttamisessa keskiössä ovat palveluntuottajat, asiakkaat, opiskelijat sekä asiantuntijat. Esteettömyyden ja saavutettavuuden alueella tiedollinen saavutettavuus, fyysisen ympäristön esteettömyys sekä tasavertaisuus arjessa ja vapaaajalla on Satakunnan ammattikorkeakoulun kärkiosaamista. (Karinharju 2013.)

SAMK:n työn arvopohjana ovat laaja-alainen tasa-arvo, syrjimättömyys ja suvaitsevaisuus. Erityisesti huomiota on kiinnitetty fyysisiin olosuhteisiin ja sosiaaliseen ympäristöön, levittämällä esteettömyystietoisuutta ja kartoittamalla toimintaympäristöjen esteettömyyttä. Toiminnan lähtökohtana ovat olleet pienet teot, joilla on suuret arvot. SAMK:n esteettömyydessä keskeisintä on pyrkimys tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen, ja se liittyy yhteiskunnan kaikkiin toimintoihin; rakennettuun ympäristöön, palveluihin ja tuotteisiin. (Karinharju 2013.)

## 5.1 Kaikkien Yyteri – osahanke

Kaikkien Yyteri on nimitys Sataesteetön-hankkeen (2009–2011) Kaikkien Yyteri - osahankkeessa luodulle toimintamallille. Kaikkien Yyteri toiminnassa kehitetään ja lisätään esteettömyyttä alueen luontoliikunta- ja virkistyspalveluissa. Lähtökohtana on kaikille avoin toiminta sekä laaja-alainen tasa-arvo. Kaikkien Yyteri toiminnassa kiinnitetään huomioita erityisesti toiminnan olosuhteisiin sekä sosiaaliseen ympäristöön, mikä mahdollistaa toimintarajoitteisten henkilöiden täyden osallistumisen. Käytännön konkreettisia tuotoksia ovat esteettömyystietouden lisääntyminen ja sitä kautta osallistumisen mahdollisuuksien lisääntyminen ja palveluiden monipuolistuminen. Toimintaa suunnitellaan tiiviissä yhteistyössä palveluntuottajien, asiakkaisen, opiskelijoiden sekä asiantuntijoiden kanssa. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2013c.)

Kaikkien Yyteri – osahankkeen aikana kehitettiin ja tuotettiin palveluita ja välineitä vapaa-aikaan. Hankkeen aikana järjestettiin soveltavan vesi- ja luontoliikunnan tapahtuma, missä oli mahdollista tutustua purjelautailuun, melontaan, purjehdukseen ja golfiin sekä retkeilyyn niin kesäisessä kuin talvisessakin Yyterissä. Palveluntuottajien tiloissa tehtiin esteettömyyskartoitukset sekä suunnitelmat esteettömyyden parantamiseksi. Alueen palveluntuottajat tekivät korjauksia omiin tiloihinsa saavuttaakseen kaikille avoimet tilat. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2013d.)

Tulevaisuudessa on tarkoitus jatkaa hankkeen aikana kehitettyä Kaikkien Yyteri – toimintamallia ja kaikkia siihen liittyviä edellä mainittuja jo tehtyjä toimenpiteitä. Lisäksi toimintamallia on tarkoitus laajentaa niin alueellisesti kuin laajillisestikin. SAMK:n opiskelijoille järjestetään toimintavälinekoulutusta, sillä he ovat tulevaisuuden ammattilaisia. Lisäksi opinnäytetöitä ja tutkimuksia pyritään tekemään aiheeseen liittyen. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2013d.)

## 5.2 Innoke -hanke

Innoke-hanke on Satakunnan ammattikorkeakoulun tutkimusohjelman hanke vuosina 2011–2013. Innoke tulee sanoista Innovaatioympäristön kehittämällä – Energiaa, Älykkyyttä, Kilpailukykyä ja Yhteistyötä. Hankkeeseen kuuluu kolme osa-aluetta, jotka

ovat aurinkoenergia, laskennallinen älykkäisyys ja hyvinvointi. Hankkeen tavoitteena on juurruttaa SAMKin tutkimusohjelma pysyvästi maakunnan osaamis-, innovaatio- ja palvelujärjestelmään. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2013b.)

Innoke-hankkeen hyvinvoinnin osa-alueen puitteissa pyritään jatkamaan aikaisemman Sataesteetön-hankkeen (2009–2011) aikana luotua Kaikkien Yyteri -toimintaa. Hyvinvoinnin osa-alue jakautuu rakennetun ympäristön esteettömyyden, ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointiin (IVA) ja kaatumisen ehkäisyn teemoihin. Hankkeen pääkohderyhmänä ovat alueelliset yritykset ja yrittäjät. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2013b.) Tällä hetkellä hankkeessa on mukana jo yli 40 yhteistyöyrittäjästä ja yhdistystä Satakunnan alueelta. Hankkeessa on kehitetty sähköistä kartoitus- ja raportointityökalua, jossa yhdistyvät vallitsevat esteettömyyskartoitusmääräykset ja lomakkeet. (Karinharju 2013.)

## 6 International Outdoor Symposium

### 6.1 Seminaarin tarkoitus

Kansainvälinen International Outdoor Symposium järjestettiin Porin Yyterissä 15. – 18.8.2013. Nelipäiväisessä seminaarissa alan asiantuntijat jakoivat tuoreimpia tutkimustuloksia ja ideoita kaikille avoimista liikuntamahdollisuuksista, toimintavälineistä sekä esteettömyydestä. Seminaarin käytännön päivät toteutettiin vesillä ja luonnossa keskittyen itsenäiseen liikkumiseen ja toimimiseen sekä asennontuentaan. Symposiumin avauspäivä oli teoreettinen, kahtena seuraavana päivänä tutustuttiin eri liikuntalajeihin Yyterissä yhdessä paikallisten toimijoiden ja erityistukea tarvitsevien asiakkaiden kanssa. Lajeina olivat purjehdus, melonta, purjelautailu, luontoretkeily ja ratsastus. Samalla esiteltiin Kaikkien Yyteri – toimintamallia. (International Outdoor Symposium 2013a; Karinharju 10.5.2013.)

Seminaarin tarkoitus oli tuoda yhteen tutkijat ja käytännön toimijat. Esteettömyyden ja kaikille avoimen toiminnan tuominen käytännön tasolle edellyttää teorian ja käytännön yhteensovittamista. Tiedon lisääntyessä yksilöiden tarvitsemasta asennontuennasta, siirroista ja toimintavälineistä, myös kaikkien yksilöiden tasavertainen mahdollisuus osallistumiseen lisääntyy. Tältä alalta ei vielä löydy kovin runsaasti tutkimustietoa, joten uuden tiedon syntymiselle ja sen levittämiselle on tarvetta niin Suomessa kuin Pohjoismaissakin. Lisäksi Yyterin alueella myös yksityinen sektori on otettu mukaan ja sitoutettu toimintaan alusta asti. (Karinharju 10.5.2013.)

### 6.2 Taustaorganisaatiot

International Outdoor Symposiumin pääjärjestäjinä toimivat Satakunnan ammattikorkeakoulu, Malike ja Suomen Vammaisliikunta ja –urheilu VAU ry. Rahoituksesta vastasivat Satakunnan ammattikorkeakoulu, Euroopan Unionin Euroopan sosiaalirahasto sekä Tieteellisten seurain valtuuskunta. (International Outdoor Symposium 2013b.)

### **6.2.1 Satakunnan ammattikorkeakoulu**

Satakunnan ammattikorkeakoulu (SAMK) on 6300 opiskelijan ja yli 400 asiantuntijan monialainen ja kansainvälisesti suuntautunut ammattikorkeakoulu. SAMK:n toimipisteet sijaitsevat länsirannikolla, meren äärellä ja Kokemäen joen varrella. Koulutusta järjestetään neljällä paikkakunnalla: Pori, Rauma, Huittinen ja Kankaanpää. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2013a.)

Satakunnan ammattikorkeakoulussa on panostettu esteettömyyden tutkimukseen ja kehitystyöhön. SAMK edistää esteettömyyttä, esteettömyystietoutta ja tasavertaisia osallistumismahdollisuuksia kaikille avoimien toimintojen ja tapahtumien kautta ja tekemällä esteettömyyskartoituksia, kouluttamalla asianosaisia, kehittämällä toiminnallisia apuvälineitä soveltavaan liikuntaan. Yhteistyö asiakkaiden, opiskelijoiden, asiantuntijoiden ja palveluntuottajien välillä on heidän toiminnassaan keskeisessä asemassa. Innokehankkeen kautta SAMK jakaa esteettömyystietoutta ja kaikille avointa toimintaa yhä suurempien joukkojen tietoisuuteen. (International Outdoor Symposium 2013b.)

### **6.2.2 Malike – matkalle, liikkeelle, keskelle elämää**

Malike on osa Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n toimintaa. Malike palvelee valtakunnallisesti ilman diagnoosirajoja Raha-Automaattiyhdistyksen tuella vaikeavammaisia lapsia, heidän perheitään, lähi-ihmisiä ja ammattilaisia. Vaikeavammaisella henkilöllä tarkoitetaan ihmistä, jonka liikkumista vamma vaikeuttaa huomattavasti. Vaikeavammaisen henkilö tarvitsee osallistumisen ja liikkumisen tueksi toisen ihmisen apua ja toimintavälineen. (Malike.)

Malike järjestää kokeilutapahtumia ja toiminnallisen vertaistuen kurseja, ideoita ja keinoja osallistumisen tueksi, toimintavälineneuvontaa sekä välineiden kokeilua, vuokrausta ja tietoa välineiden hankintakanavista. Malike on perustettu, koska jokaisella on oikeus osallistumiseen, liikkumiseen ja yhteiseen tekemiseen koko elämänsä ajan. He toimivat siellä missä kaikki muutkin, keskellä elämää. Erilaisten toimintavälineiden avulla pyritään löytämään keinoja kaikkien tasavertaiseen osallistumiseen. Malike väli-

nevuokraamot palvelevat Tampereella, Helsingissä ja Rovaniemellä. Toimintavälineet hankitaan lahjoitusvaroin. (Malike.)

### **6.2.3 Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry**

Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö. Sen tehtävänä on suunnitella, toteuttaa ja kehittää kaiken ikäisten liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten henkilöiden sekä elinsiirtoväen mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen ja kilpailuun. VAU:n toimialoja ovat nuorisotoiminta, harrasteliikunta, kilpa- ja huippu-urheilu sekä järjestötoiminta. Näiden toimialojen tukitoimia ovat aluetyö, koulutus ja viestintä. Lisäksi Special Olympics Finland – toiminta kuuluu VAU:lle. (Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry.)

## 7 Projektin lähtökohdat ja tavoitteet

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu International Outdoor Symposiumin tarpeisiin. Ajatus aiheesta syntyi Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtori Kati Karinharjun luennoitua Kaikkien Yyteri – hankkeesta Haaga-Helia ammattikorkeakoulun EUDAPA 2013 (European University Diploma in Adapted Physical Activity) opintojen intensiivijaksolla. Opinnäytetyön aihe rajattiin yhteistyössä Kati Karinharjun kanssa toukokuussa 2013.

Työn tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida International Outdoor Symposiumin elämyksellinen luontoretkeilyosuus. Työn tavoitteena oli toteuttaa kaikille avoin tapahtuma, johon pystyisivät osallistumaan kaikki riippumatta heidän toiminta- tai liikuntarajoitteistaan. Tavoitteena oli tehdä luontoretkestä elämyksellinen siten, että reitin varrella oli erilaisia tehtäviä, joissa käytettiin eri aistien tuomaa informaatiota. Tavoitteena oli tuoda luonnon rikkautta kaikkien saataville ja saada ihmiset tietoisiksi millä kaikilla tavoilla luonnosta voi nauttia. Lisäksi työn alkuvaiheista lähtien tavoitteena oli suunnitella luontoretkestä sellainen, että sitä olisi helppo hyödyntää jatkossakin erilaisien ryhmien kanssa.

## 8 Työn vaiheet

### 8.1 Työn suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu lähti liikkeelle keväällä 2013. Yhteistyössä SAMK:n Kati Karinharjun ja Riikka Tupalan kanssa rajattiin aihe työlle toukokuussa 2013. Tässä vaiheessa selkiytyivät luontoretken kohde, kohderyhmä sekä tavoitteet. Työsuunnitelman teon jälkeen alkoi teoriataustan kerääminen ja selvitystyö siitä, mitä muualla on jo tehty aiheeseen liittyen. Kaikille avoimia luontoreittejä tai retkeilytapahtumia ei maassamme ole vielä kovinkaan paljon, joten työlle on selkeä tilaus ja tarve. Lisäksi luontoretken varrelle tulevat tehtävät suunniteltiin kohderyhmälle soveltuviksi.

Kesäkuussa 2013 oli Porissa järjestäjätahojen yhteistapaaminen. Samalla tutustuttiin yhdessä asiantuntijoiden kanssa luontokohteisiin Yyterin alueella. Paikalla olivat SAMK:n Kati Karinharju, Riikka Tupala ja harjoittelija Annamari Seppälä sekä Maliken Tanja Tauria. Alueella tehdyn kartoituksen jälkeen luontoretken kohteeksi valikoitui Huhtalan luontolavan lähistö. Se sopi sijaintinsa puolesta oikein hyvin järjestäjille ja juuri valmistunut esteetön luontolava oli toimivin esteetön lintujen ja luonnon tarkkailupaikka lähiseudulla. Kartoitustyötä laajennettiin alueella muillekin lavoille sekä lähimetsiin ja tämä vahvisti entisestään Huhtalan alueen valintaa.

Kun reitti ja paikka oli valittu, tehtiin vielä Kati Karinharjun kautta Porin kaupungin ympäristövirastolle lista huomioista, mitä korjaustarpeita alueella olisi Symposiumia ja kaikkia muita kävijöitä ajatellen. Kati Karinharju oli yhteydessä ympäristövirastoon ja he lupasivat tehdä parhaansa ennen elokuun puoliväliä. Tässä vaiheessa Langouran lavan läheisyydessä ei ollut vielä esteetöntä käymälää ja pitkospuureittikin oli liian kapea. Lisäksi luontolavan kaiteissa oli selkeä turvallisuuspuute ja niiden välistä olisi voinut päästä putoamaan. Luontolavalla ei ollut myöskään otettu huomioon pyörätuolinkäyttäjiä tai lyhytkasvuisia, sillä katseluaukkoja tai korokkeita ei ollut tehty.

Elokuussa 2013 Huhtalan luontolavalla oli tapahtunut paljon. Kaikki ympäristövirastolle annetut korjauspyynnöt oli huomioitu ja viimeisiä tehtiin vielä seminaariviikon aikana. Esteetön puucee oli rakennettu rannalle, pitkospuuta oli levennetty noin 50 metrin

matkalla ja itse luontolavaan oli tehty koroke, istumapaikka ja sen turvallisuutta oli parannettu. Valitettavasti linnustoltaan juuri kyseinen lava ei elokuussa enää ollutkaan yhtä eloisa kuin aiemmin kesällä. Tämä oli toki tiedossa jo aiemmin, sillä elokuu on hiljainen lintukuukausi pesinnän päätyttyä ja suurimman muuttokauden vielä ollessa edessäpäin. Yyterin sannoille kerääntyvät kahlaajalinnut eivät Huhtalan lavalle juuri näy.

Suunnitteluvaiheessa on aina tärkeää huomioida suunnitelman turvallisuus. SAMK:n opiskelijat vastaavat turvallisuudesta yleisellä tasolla koko seminaarin ajan, mutta jokaisen lajipisteen tuli tehdä oma turvallisuussuunnitelmansa. Luontoretken osalta turvallisuussuunnitelma tehtiin yhteistyössä Malike:n Tanja Taurian kanssa ja suunnitelmassa pyrittiin huomioimaan lajinomaiset riskit (liite 1).

## 8.2 Tapahtuman toteutus

Elämyksellinen luontoretki toteutettiin seminaarin aikana molempina toiminnallisina päivinä iltapäivällä. Koko nelipäiväisen seminaarin aikana seminaariosallistujilla oli mahdollisuus osallistua neljään eri lajikokeiluun (liite 3). Luontoretken oli tarkoitus toteutua kaikkiaan neljä kertaa, mutta odotettua vähäisemmän seminaariosallistujien määrän vuoksi vain kaksi retkeä toteutui. Kahden päivän aikana retkelle osallistui 14 seminaariosallistujaa sekä 9 asiakasta. Lisäksi paikalla oli järjestäjätahojen edustajia sekä ensiapu- ja kuvaushenkilökuntaa. Tapahtumasta kuvattiin videomateriaalia, jonka Malike on julkaissut Asennetta, tahtoa ja kokemuksia – dvd:llä.

Aikaa luontoretkelle oli varattu molempina päivinä klo 13 ja 16 välinen aika eli yhteensä kolme tuntia. Aikataulu oli tehty siten, että seminaariväki saapui noin 45 minuuttia ennen asiakasryhmiä. Tämä aika oli tarkoitettu seminaariväen perehdyttämiseen, jotta he pystyisivät toimimaan retkellä mahdollisimman itsenäisesti. Apuvälineiden sovittamiseen ja metsäretken kiertämiseen varattiin aikaa noin tunti. Metsäretken aikana seminaariväki ja osallistujat tekivät aistilliset rastitehtävät (liite 4). Metsäretken jälkeen alkoi lintubongauksen osuus, mille oli varattu aikaa noin 45 minuuttia. Lopetukseen ja palautteen keräämiseen aikaa varattiin noin 15 minuuttia.

### 8.2.1 Ensimmäinen päivä

Ensimmäinen toimintapäivä alkoi aurinkoisissa merkeissä. Tarvittavat apuvälineet ka-  
sattiin luontolavan läheisyyteen etukäteen. Apuvälineitä oli todella paljon, sillä kukaan  
ei ennalta tiennyt mitä niistä tarkalleen käytettäisiin. Tämä lisäsi seminaariosallistujille  
haastetta, sillä tilanne oli niin todenmukainen kuin se vaan voi olla. Apuvälineet lajitel-  
tiin erillisille paikoille sen mukaan, mitä ennakkotietoja asiakkaista oli. Paikalle saapui  
ensimmäisenä päivänä kuusi asiakasta, joista neljä olivat kehitysvammaisia aikuisia, yksi  
sokea aikuinen ja yksi vaikeasti kehitysvammainen lapsi.

Seminaariväki saapui tapahtumapaikalle linja-autolla. Väki purkautui autosta parkkipai-  
kalle ja hetken odottelun jälkeen aloitettiin. Paikalla olevat toimijat esiteltiin ja kerrottiin  
päivän aikataulutuksesta. Tanja Tauria kertoi tarkemmin apuvälineistä ja jakoi osallistu-  
jat vastaamaan kukin tietystä asiakkaasta. Ensimmäisen päivän yhdeksästä seminaa-  
riosallistujasta viisi oli englantia puhuvia. Tämä lisäsi haastetta ja toimintaryhmät jaettiin  
sen mukaan, että jokaisessa oli suomea puhuva mukana, sillä asiakkaiden kielitaidosta ei  
ollut varmuutta. Ennen kuin asiakkaat saapuivat, saivat seminaariosallistujat tutustua  
apuvälineisiin ja kokeilla niitä itse. Heitä opastettiin kiertämään läheinen metsäreitti ja  
kerrottiin matkan varrella olevista toimintarasteista.

Kun osallistujat saapuivat, heidät otettiin vastaan ja ohjattiin oikeille avustajille. Mali-  
ke:n henkilökunnan avulla apuvälineet sovitettiin asiakkaille mahdollisimman sopiviksi  
ja käytettiin tuentaan lisäapuvälineitä tarvittaessa. Kun asiakas oli valmiina liikkumaan  
metsässä, lähtivät he avustajan johdolla kiertämään merkattua reittiä. Mukana ollut pie-  
ni kehitysvammainen poika oli ainoa, joka ei lopulta retkeä kokonaan tehnyt. Hän vietti  
suurimman osan ajasta omien asuntolasta mukana tulleiden avustajiensa kanssa.

Tämän jälkeen reitti jatkui noin sadan metrin päässä olevaa luontolavaa kohti edelleen  
apuvälinettä käyttäen. Luontolavan läheisyydessä oli lepakonpönttö, jonka luona lintu-  
harrastaja Kari Koivumäki kertoili asiakkaille lepakoista. Tämän jälkeen siirryttiin kohti  
luontolavaa, missä Kari Koivumäki jatkoi esitystä lintuharrastuksesta ja alueen linnuista.  
Osalla asiakkaista oli mukanaan omat eväät, joita he pääsivät luontolavalla nauttimaan.  
Karin tarinoiden jälkeen asiakkaat saivat katsella kaukoputkella ja kiikareilla lintuja,

kuunnella lintujen ääninauhoituksia ja selailla lintuoppaita. Tämän jälkeen siirryttiin takaisin lähtöpaikalle ja asiakkaat siirrettiin takaisin heidän omiin pyörätuoleihinsa.

## 8.2.2 Toinen päivä

Toisen toiminnallisen seminaaripäivän aamu valkeni sateisena ja erittäin tuulisena. Osa vesilajeista jouduttiin perumaan kelin takia, joten aamulla oli vielä pientä hienosäätöä ilmassa siitä, kuka osallistuisi ja mihin lajiin, sillä kaikille paikalle tulleille asiakkaille ha-  
luttiin tarjota mahdollisuus osallistua edes johonkin lajiin. Lopulta toisena päivänä luontoretkelle paikalle tuli kolme liikuntarajoitteista aikuista, joista kahdella oli cp-  
vamma ja yhdellä oli ollut aivohalvaus.

Koska päivä oli niin sateinen ja viileä, piti kaikkien viihtyvyyden takaamiseksi tehdä muutoksia edelliseen päivään verrattuna. Paikalle hankittiin ylimääräinen katos sateen varalta ja paikalle tuotiin polttopuita ja nuotiorengas nuotion tekoa varten, jossa paistettiin makkaraa. Sateen takia apuvälineet kasattiin ihan viime tipassa, sillä ei ole kiva istuttaa asiakasta märässä apuvälineessä. Juuri kun seminaariosallistujien bussi saapui toimintapaikalle, alkoi sade hellittää ja asiakkaiden saapuessa lakkasi kokonaan.

Seminaariosallistujat olivat toisena päivänä yhtä lukuun ottamatta suomea puhuvia, joten pääasiassa kielenä käytettiin suomea. Seminaariosallistujat saapuivat noin 10 minuuttia myöhässä ja osallistujat taas 15 minuuttia ajoissa, joten tämä muutti toimintasuunnitelmaa lennossa edelliseen päivään verrattuna. Seminaariosallistujat eivät ehtineet kokeilla itse apuvälinettä, eivätkä kiertäneet metsäreittiä. Onneksi toisen päivän ryhmä oli paljon pienempi, joten he kaikki ehtivät saada henkilökohtaisen opastuksen metsäreittiä varten. Lisäksi kaikkien kolmen asiakkaan ja heidän avustajiensa kanssa kiersi Malike:n asiantuntija koko reitin ajan. Asiantuntija pystyi siten ohjeistamaan henkilökohtaisesti haastavissa paikoissa. Tämän jälkeen toinen päivä sujui kuten ensimmäisenkin. Inkeri Hannula kertoi enemmän alueen luonnosta ja luonnossa liikkumisesta yleensä. Luontolavalla asiakkaat pääsivät taas katsomaan lintuja ja toisena päivänä nähtiin myös alueella laiduntavaa ylämaankarjaa aivan luontolavan läheisyydessä. Luontolavalta siirryttiin nuotion ääreen evästuolle. Päivä päättyi mukavasti nuotion ääressä ruopatellen, tulipa siihen makkaranpaistoon myös asiakkaiden ajoissa ollut taksikuskikin.

Tämän jälkeen asiakkaat siirrettiin takaisin omiin pyörätuoleihinsa ja palautteet kerättiin.

### 8.3 Tapahtuman arviointi

Luontoretkeilystä kerättiin palaute seminaariosallistujilta sekä suomen että englannin kielellä. Palautelomakkeen (liite 5) kysymykset olivat avoimia kysymyksiä ja antoivat vastaajalle anonyymin mahdollisuuden antaa risuja ja ruusuja sekä avointa yleispalautetta. Lisäksi seminaariosallistujilta kysyttiin oppivatko he iltapäivän aikana jotain uutta. Palautelomakkeiden lisäksi arvioinnissa on otettu huomioon suulliset palautteet sekä itsereflektio. Ensimmäiseltä päivältä palautelomakkeita kertyi seitsemän, toiselta päivältä viisi kappaletta (liite 6).

Asiakkailta palaute kerättiin hymynaamapainikkeiden avulla. Jokainen asiakas sai painaa joko hymyilevää tai surullista naamaa sen mukaan oliko heillä ollut mukava retki. Kaikki asiakkaat painoivat hymynaamaa ja saivat kiitokseksi fanfaarit. Lisäksi asiakkaat antoivat suullista palautetta keskustelun lomassa kukin oman kykynsä mukaan. Eräs osallistuja oli palkkaamassa Inkeri Hannulaa omaksi henkilökohtaiseksi eräoppaakseen kiertämään metsiä päivästä toiseen. Toinen asiakas sanoi, että parasta oli olla luonnossa ja kuunnella luonnon ääniä. Kolmannen mukaan yksinkertaisesti metsä oli parasta.

Yleisesti katsottuna palautteet olivat erittäin positiivisia ja seminaariosallistujat olivat tyytyväisiä tähän lajitoteutukseen. Palautteissa korostui etenkin toiminnallisiin apuvälineisiin tutustuminen ja ensimmäisen päivän lintubongauksen esittelyn kattavuus. Siitä useampi osallistuja sai paljon lisätietoa ja monelle asiat olivat aivan uusia. Palautteissa kehuttiin lajiosion suunnitelmallisuutta ja struktuuria sekä toiminnallisuutta. Joillekin asiat olivat hyvin tuttuja, toiset olisivat kaivanneet enemmän perehdytystä apuvälineiden käyttöön. Ilmapiiri oli seminaariväen mukaan hyvä ja etenkin toisen päivän osallistujat kehuivat asiakkaitaan vuolain sanoin.

### 8.3.1 Ruusut

Palautteissa keuhuttiin järjestelyjä, asiakkaiden hyvää mieltä, kokonaisuutta, struktuuria, selkeyttä, lintutornin osuutta, hyvää seuraa sekä toiminnallisuutta.

”Tavata upeat ”asiakkaat” ja hieno luonto, kiva rata. MALIKE hyvä, perusteellinen ohjaus välineisiin.”

Erään osallistujan mielestä oli hyvä, että sai miettiä käytännössä seminaarin avauspäivänä luennoitua asennontuentaa ja apuvälineiden käyttöä. Toinen osallistuja kehui sitä, että sai hyvin opastusta välineiden käyttöön ja pääsi lisäksi koittamaan niitä käytännössä ensin itse ja sitten asiakkaan kanssa.

”Having to think about positioning, posture, and use of mobility aids”

Kahdessa palautteessa mainittiin upeat asiakkaat ja se, miten hyvä kokemus luonnosta heille tuli. Ensimmäisen päivän seminaariväki kehui myös mahtavaa säätä.

”Asiakkaiden positiivinen palaute ja hyvä uusi kokemus heille luonnosta! Avustettavani oli viimeksi ollut metsässä yli 20 vuotta sitten! Tehtävät olivat myös kivoja!”

### 8.3.2 Risut

Kehittämiskohteiksi seminaariosallistujat mainitsivat palautteissaan sen, että olisivat kaivanneet vielä enemmän aikaa tutustua välineisiin itse ennen asiakkaiden saapumista. Etenkin toisena päivänä aikataulu oli tiukka, sillä seminaariväki saapui myöhässä ja asiakkaat ajoissa.

”Välineiden testaamiseen ja kokeilemiseen olisin varannut enemmän aikaa”

Toinen kehittämisen paikka oli ensimmäisenä päivänä tullut seminaariosallistujalle asiakkaalta, joka toivoi iltapäiväkahveja. Yksi osallistuja antoi myös palautetta asiakasryhmän valinnasta, sillä hänen mielestään ensimmäisen päivän pieni poika olisi kuulunut päiväunille eikä metsäretkelle siihen aikaan päivästä.

”Give more instruction about the specific piece of equipment one would be using. I was quite fearful that I would hurt my client because I was inexperienced and unfamiliar with the equipment.”

Yhdeksi kehittämiskohteeksi nousi toive luontopolun kulkemisesta pitkospuita pitkin pidemmänkin matkaa. Kolme viidestä vastasi kuitenkin toisena päivänä, että ei olisi tehnyt mitään toisin.

### 8.3.3 Opitut asiat

Ensimmäisenä päivänä seminaariosallistujat kokivat oppineensa eniten apuvälineistä ja lintubongauksesta. Neljä seitsemästä mainitsi apuvälineet ja kaksi linnut. Yksi sanoi, että asiat olivat melko tuttuja pääosin.

”Yes, use of mobility aids in nature. Also the variety of mobility aids and their operation.”

”Lintubongauksesta, linnuista ylipäättänsä..”

Toisena päivänä seminaariosallistujat oppivat apuvälineiden käytön lisäksi uutta kaikille avoimesta metsäretkestä ja saivat ideoita miten metsään voisi tehdä pienen luontopolun.

”I got to see for the first time how to get people with disabilities in a forest and in a birdwatching facility”

”Apuvälineet metsään, raskasta mutta avartavaa. Nyt tietää, että kuka vain voi liikkua metsässä.”

### 8.3.4 Vapaa sana

Ensimmäisen päivän avoimessa palautteessa kiiteltiin kokonaisuutta ja pohdittiin luontopolun tehtävien haasteellisuutta kohderyhmälle. Palautteen antajan mielestä on vaikeaa keksiä riittävän haastavia tehtäviä aikuisille. Hänen mielestään tehtävien valinta oli kuitenkin onnistunut tällä kertaa.

”I think the path and questions were good – its always a challenge to give tasks to adults with cognitive problems that is not too childies – simple questions for adults.”

Avoimessa palautteessa toisen päivän osalta korostui erityisesti hyvä ilmapiiri. Kaikki viisi antoivat positiivista palautetta ja kiittelivät onnistuneesta päivän päätöksestä.

”It was awesome! I had so much fun with my client and it was great to have someone from MALIKE close by to guide. Wonderful activities + great atmosphere! Thank you 😊”

## 9 Pohdinta

Niin Suomessa kuin maailmalla järjestetään vuosittain asiantuntijaseminaareja, joissa asiaa puidaan huippuluentoitsijoiden johdolla luentosaleissa istuen ja lyhyillä kahvitauoilla muutaman samassa pöydässä istuvan kanssa jutellen. Harvoissa seminaareissa päästään kokeilemaan asioita käytännössä saati oikeiden asiakasryhmien kanssa. International Outdoor Symposiumin perusajatuksena oli järjestää asiantuntijoille toiminnallinen seminaari, missä teoria ja käytäntö kohtaavat ja missä on myös tilaa ajatusten vaihdolle sekä asiantuntijoiden verkostoitumiselle. Soveltavan liikunnan alan toimijoiden määrä on vielä suhteellisen pieni, joten tiedonvaihto alan toimijoiden ja tutkijoiden välillä on erityisen tärkeää. Harvassa seminaarissa saadaan paikalle myöskään oikeita asiakasryhmiä. International Outdoor Symposiumissa seminaariosallistujat pääsivät toimimaan aidoissa olosuhteissa aitojen asiakasryhmien kanssa.

Luontoretki ja siihen liittynyt lintubongaus Langouran luontolavalla sai niin osallistujilta kuin asiakkailta hyvää palautetta sekä retken jälkeen keräämässäni palautteessa että tapahtumasta järjestäjien toimesta keräämässä yleispalautteessa. Vammaisurheilu & liikunta – lehden tuoreimmassa numerossa (4/13) seminaariosallistujat kertovat, että jokainen henkilökohtaisesti koettu lajitutustuminen antaa aina jotain uutta. Kun itse tietää mistä on kyse, niin on paljon helpompaa innostaa muita lajin pariin. Soveltavan liikunnan työssä ei ole koskaan valmis. (Jakonen 2013, 46.)

Luontoretken ensimmäinen ja toinen päivä olivat toteutukseltaan melko erilaisia. Tämä johtui monesta tekijästä, mutta erityisesti paikalla olleista ihmisistä. Ihmiset muokkaavat tilanteista aina erinäköisiä. Soveltavan liikunnan kentällä tulee aina olla valmis sopeutumaan ja soveltamaan. Kussakin tilanteessa tehdyt ratkaisut ohjaavat toiminnan suuntaa ja lopulta samalla toteutuksellakin voidaan päätyä aivan erilaiseen lopputulokseen. Tässä opinnäytetyössä tällä tarkoitetaan luontoretken ilmapiirin hienoista eroa ensimmäisenä ja toisena päivänä. Ensimmäisenä päivänä erityisesti seminaariosallistujat kokivat saaneensa loistavaa tietoa lintuharrastuksesta. Toisena päivänä palautteet painottivat paljolti apuvälinetietoutteen ja yleiseen ilmapiiriin. Ensimmäinen päivä eteni pitkälti ennalta suunnitellun aikataulun mukaan, kun taas toisena päivänä oli pakko tehdä muu-

toksia luonnonvoimien edessä. Kumpanakin päivänä paikalla olleet ihmiset tekivät lopulta tapahtumasta juuri sellaisen kuin se oli.

Saatujen palautteiden avaaminen ja pohtiminen on hyvin keskeisessä roolissa ajatellen tulevaisuutta ja vastaavien tapahtumien järjestämistä. Yyterissä tullaan järjestämään suurella todennäköisyydellä parin vuoden sisällä vastaava, hieman suurempi kansainvälinen seminaari. Tätä ajatellen on erityisen tärkeää pohtia kehitysehdotuksia retken toteuttamiseen. Asiakkaiden kannalta on suunnattoman tärkeää ymmärtää, että heillä ei tämän kaltaisia tilaisuuksia päästä metsään tule kovinkaan usein. Henkilöille, joilla on toiminnanrajoitteita, kuva luonnosta jää usein hataraksi osin olosuhteiden pakosta (Saari & Kataja 1992, 211).

On tärkeää miettiä millaisella varustuksella ja eväillä retkelle lähdetään. Henkilön oma apuväline on aina paras vaihtoehto, mutta tilanteen vaatiessa on hyvä tietää, että lähes kaikille löytyy joku sopiva apuväline mahdollistamaan metsässä liikkumisen. Tällä retkellä asiakkaat käyttivät koko ajan lainavälinettä, vaikka luontolavalle olisi voinut mennä myös omaa apuvälinettä käyttäen. Onneksi yksi asiakas osasi kertoa, että lainavälineessä istuessa hän tunsi kipua tietystä asennossa. Entäpä, jos asiakas ei pysty tuomaan kipua muiden tietoon?

Toiminta tulisi myös pitää tavalla tai toisella mielenkiintoisena osallistuville asiakkaille. Keino tähän voi olla aktivoivat tehtävät, joita tässä luontoretkessä käytettiin. Lisäksi voisi olla hyvä ottaa asiakkaat jo suunnitteluvaiheessa mukaan ja kysyä heiltä, mitä he odottavat retkeltä. Tätä näkökulmaa ei tämän tapahtuman suunnittelussa otettu lainkaan huomioon, mikä näin jälkikäteen ajatellen olisi ollut ehkä järkevää. Tämä lisäisi asiakkaiden motivaatiota ja mahdollisesti viihtyvyyttä. Toisille eväät ovat hyvä motivaation lähde. Toiset nauttivat siitä, että ylipäättään pääsevät osallisiksi ja toisille kokemuksesta tekee motivoivan jonkin uuden asian kokeminen. Lisäksi tuntemalla asiakkaita paremmin ennalta olisi mahdollista tehdä heidän luontoretkestään suuremmalla todennäköisyydellä elämyksellinen.

Elämyskolmiomallin mukaan elämyksellisessä tuotteessa tulisi olla kuusi erilaista elementtiä: yksilöllisyys, aitous, tarina, moniaistillisuus, kontrasti ja vuorovaikutus. Niiden myötä asiakkaan kokemus etenee eri kokemusten tasojen kautta elämykseksi. Näitä kokemuksen tasoja ovat motivaation, fyysinen, älyllinen, emotionaalinen ja henkinen taso. (Elämyskolmio 2009.) Retki pyrittiin toteuttamaan aidossa ympäristössä moniaistillisena vuorovaikutustilanteena yksilöllisesti kullekin osallistujalle. Kokemus oli asiakkaille todennäköisesti melko suuressa kontrastissa tavalliseen arkeen. Asiakkaiden motivointi ennakkomarkkinoinnilla oli pienemmässä roolissa, mutta aistillisilla tehtävillä pyrittiin toteuttamaan kaikki muut kokemuksen tasot. Silti ei voi olla varma toteutuiko opinnäytetyön otsikon mukainen elämyksellisyys luontoretkeessä. Tämän varmistamiseen ei asiakkailta kerätty hymynaamapalaute riittänyt, vaan heiltä olisi pitänyt pyytää laajempi palaute joko suullisesti tai kirjallisesti. Tämäkään ei välttämättä olisi riittänyt kertomaan syntyikö kokemuksesta elämys.

Seminaariosallistujan ja osittain myös asiakkaan kannalta kehittämiskohteena voisi olla luontoretkeilyosuuden erillään pitäminen lintubongauksesta. Kari Koivumäki kertoi, että linturetkelle olisi hyvä varata kokonainen päivä, jotta retkellä jotain näkisikin. Myös luonnossa liikkumiseen saisi aivan uusia ulottuvuuksia pidemmällä retkellä. Tämä voisi tosin karsia osan halukkaista osallistujista, sillä pidempi retki vaatii tällaista demoa suuremman valmistautumisen ja varustautumisen niin avustajilta kuin osallistujiltakin.

Seminaariväeltä suuri kiitos tuli molempien päivien kohdalla toiminnallisuudesta ja ohjelman selkeydestä. Tämä viestii siitä, että seminaariosallistajat kaipasivat tältä seminaarilta juuri sitä mitä saivat. Heidän odotuksensa täyttyivät mitä todennäköisemmin, ainakin tämän lajitoteutuksen osalta. Jatkossa olisi hyvä miettiä tarkemmin ryhmäkokoja ja asiakasmääriä. Luonnossa liikkumisen aitous ja ainutlaatuisuus häviää helposti liian suuressa joukossa. Ensimmäisenä päivänä ryhmäkoko alkoi olla jo liian suuri, mutta toisena päivänä se tuntui aivan optimaaliselta. Palautteissa korostui se, että seminaariosallistujista osa koki erittäin tärkeäksi Malike:n kouluttajien läsnäolon. Ensimmäisen päivän ryhmiä oli liikaa suhteessa kouluttajien määrään, jolloin etenkin kokemattomampien apuvälineiden käyttäjien olo saattoi olla epävarma.

Tapahtuman suunnittelijan näkökulmasta annettu palaute vahvisti omaa ammatillista näkemystä ja halua luoda erityisliikkuville mahdollisuuksia nauttia luonnosta tasavertaisesti. Ensikertalaisena tällaisen tapahtuman koordinointi vaikutti etukäteen erittäin haastavalta, mutta saadun kokemuksen jälkeen seuraavan vastaavan tapahtuman toteuttaminen tuntuisi todella helpolta. Opinnäytetyönä tämä aihe antoi monta oppimisen paikkaa niin tapahtuman suunnittelusta, toteuttamisesta kuin arvioinnista. Lisähaastetta tuli kansainvälisyydestä ja englannin kielestä, sillä niin asiakkaista kuin seminaariosallistujista kaikki eivät puhuneet englantia juurikaan. Tämä pakotti tekemään ryhmäjaot siten, että kussakin ryhmässä oli ainakin yksi suomen kieltä puhuva. Toisena päivänä pystyttiin käyttämään suomea, mutta ensimmäinen päivä todisti itselleni sen, että myös vieraalla kielellä toimiminen onnistuu.

Koordinaattorin ominaisuudessa on haastavaa katsoa sivusta kun muut toimivat. Koordinaattorin rooli on siitä erityinen, että suurin työ tehdään ennen varsinaista tapahtumaa ja sen jälkeen. Itse tapahtuman aikana tulee luottaa siihen, että muut osaavat ja hoitavat asiansa ennalta sovitulla tavalla. Oman näkemyksen ja toteutuneen tapahtuman välille voi joskus syntyä ristiriitoja, mutta silloin on vain ymmärrettävä antaa muille tilaa toimia parhaaksi katsomallaan tavalla. Liikunnanohjaajan ammatissa muiden johtajana ei voi tehdä itse kaikkea, vaan on luotettava ja annettava toimijoille tilaa toteuttaa omaa panostaan omalla tavalla. Hyvällä johtajalla on visio ja taito saada muut toimimaan yhteistyössä hänen kanssaan ja toteuttaa tuo visio (Millainen on hyvä johtaja? 2013). Seminaarin toteutuksessa koordinaattorin roolissa oleminen oli kokemus sen tyyppisistä tehtävistä, joissa tulevaisuudessa toivottavasti jokainen liikunnanohjaaja tulee työskentelemään.

Yksi suuri kehittämisen paikka tämän tapahtuman toteuttamisessa löytyy turvallisuuden alueelta. Toisena päivänä kiireellä tehtyjen muutosten alla turvallisuusseikat pääsivät unohtumaan ja tulenkäyttöä ei toteutettu kaikkien turvallisuusohjeiden mukaisesti. Luonto oli märkä, mutta silti olisi pitänyt olla varasammutusvälineet mukana. Tämä huomio tehtiin vasta myöhemmin, mutta onneksi mitään ei sattunut. Yhteistyö Porin kaupungin kanssa oli koko projektin ajan erinomaista, joten toivottavasti yhteistyö jatkuu yhtä hyvänä jatkossakin. Porin kaupungilla tuntuu olevan aito kiinnostus parantaa

Yyterin alueen luontoreittejä esteettömiksi, erityisesti Langouran alueella. Alueena sillä onkin erinomaiset mahdollisuudet palvella muitakin käyttäjäryhmiä. Ainoa kehittämiskohde on luontolavalle johtavan tien päällystäminen esimerkiksi kivituhkalla. Tämä mahdollistaisi omatoimisen luontolavan käytön kaikille.

Jo opinnäytetyön ensimmäisessä palaverissa nostettiin esille, että kaikille avoimelle luontoliikuntapaikalle olisi kysyntää Porin seudulla. Lehtori Kati Karinharju kertoi, että esimerkiksi päiväkodeista lapsiryhmät haluaisivat tehdä luontoretkeä ja jos symposiumin luontoretki soveltuisi sellaisenaan muidenkin ryhmien käyttöön, se olisi loistavaa. Symposiumin luontoretkeilyosuus soveltuu sellaisenaan tai pienillä muutoksilla kaikkien asiakasryhmien käyttöön. Iso etu on hyvästä paikoitusalueesta, josta on vain noin sata metriä luontolavalle ja jossa mahtuu myös iso linja-auto kääntymään. Langouran luontolavalta ei ole pitkä matka toisille luontolavoille, joten jos ryhmän toimintakyky soveltuu tavallisten pitkospuiden käyttöön, voi ryhmä tehdä lyhempiä ja pidempiä kävelyretkiä lähtien liikkeelle Langourasta. Yksi merkitty rengasreitti Yyterin sannoille palaa takaisin Langouran parkkipaikalle kulkien ainutlaatuisen luonnonhoitometsän läpi. Alueen jatkokäyttömahdollisuudet vastaavaan toimintaan ovat siis mainiot. Kati Karinharju näkeekin seuraavana haasteena osallistujien perheet. Seuraava tavoite on saada perheet uskomaan, että kaikki on mahdollista. (Jakonen 2013, 46.)

Palautteiden perusteella keskeisimmiksi huomioitaviksi asioiksi tulevien luontoretkien suunnittelussa nousivat:

1. Aikataulut
2. Kohderyhmän valinta
3. Eväät
4. Puitteet
5. Ilmapiiri

Aikataulu ei saa olla liian tiukka ja siinä tulee olla joustovaraa suuntaan ja toiseen. Apuvälineiden testaamiseen tulee varata riittävästi aikaa. Aikataulutaminen luontoliikuntapahtumaan on aina haasteellista. Luonnossa ollaan säiden ja muuttuvien olosuhteiden

armoilla, joten periaatteessa kaikkeen tulee varautua. Jos toisen päivän sade olisi jatkunut rankkana koko toiminnallisen osuuden ajan, olisi ollut haastavaa pitää ilmapiiri hyvänä ja ihmiset lämpimänä. Etenkään kaikilla seminaariosallistujilla ei ollut säänmukaista varustusta, joten toiminnan mielekkyys olisi voinut kärsiä. Tämän pystyisi välttämään riittävällä tiedottamisella etukäteen. Lisäksi riittävän pitkällä toiminta-ajalla voidaan tehdä pidempi retki luontoon. Yhteen päivään ei kannata kuitenkaan yrittää mahduttaa liian montaa asiaa.

Kohderyhmän valintaan tulee kiinnittää paljon huomiota. Ryhmä on hyvä olla riittävän pieni. Ryhmän koko tulee suhteuttaa käytettävissä oleviin paikkoihin, sillä esimerkiksi luontolavalla alkoi olla ensimmäisen päivän väkimäärän kanssa melko tiivis tunnelma. Toisena päivänä pienemmän ryhmän kanssa tunnelma oli vuorovaikutteisempi kuin ensimmäisenä päivänä. Tähän vaikutti varmasti myös se, että toisen päivän osallistujat olivat toimintakykyisempiä kuin ensimmäisen päivän asiakkaat. Ensimmäisenä päivänä mukana ollut pieni poika ei mahdollisesti ollut aiemmin viettänyt paljoa aikaa metsässä, joten vieras paikka vieraiden ihmisten kanssa oli hänelle haastava tilanne. Kohderyhmän motivointi retkelle olisi hyvä aloittaa jo ennen retkelle lähtöä vaikkapa suunnitteleamalla retkeä yhdessä.

Eväät tekevät retkestä kuin retkestä aina paremman. Tämä on tärkeä muistaa tavalla tai toisella. Hyvät eväät lisäävät motivaatiota selvitä tiukoistakin paikoista. Olen huomannut, että erityisesti kehitysvammaisten ohjauksissa keskeisessä asemassa on aina kahvitaunon pitäminen. Pidemmän luontoretken puitteissa voisi toteuttaa luontoruokailun ja valmistaa kokonainen ateria retkikeittimillä tai nuotiossa. Tämä toisi lisää elämyksellisyyttä ja mahdollisia uusia kokemuksia. Tulen käytössä tulee kuitenkin muistaa aina turvallisuusseikat.

Puitteet on myös tärkeää olla kunnossa. Esteettömän luontoretken järjestämisessä on todella tärkeää tutustua ennalta kuljettaviin reitteihin ja tehdä tarvittavat muutostyöt ennalta. Toistaiseksi Suomessa ei ole kovin paljon helppokulkuisiksi rakennettuja pyörätuolilla kuljettavia luontoreittejä. Toivottavasti niitä rakennetaan enenevässä määrin, sillä esteettömät ratkaisut eivät ole vain erityisryhmiä varten, vaan palvelevat kaikkia

käyttäjää tasavertaisesti (Verhe & Ruti 2007, 4-5). Lisäksi turvallisuuteen liittyvät kysymykset on tärkeää huomioida tarkasti ja muutoksiin tulee reagoida nopeasti. Apuvälineitä tulee olla riittävästi ja niiden käyttöön tulee perehdyttää huolellisesti.

Kaiken takana on kuitenkin hyvä ilmapiiri ja sen luovat ympärillä olevat ihmiset. Jos kaikkien asenne tekemistä kohtaan on kunnossa, onnistuu melkein mikä vaan. Jos taas joukossa on muutama vastarannan kiiski, laskee kaikkien muidenkin motivaatio helposti. Hyvällä mielellä vaikeatkaan ongelmat eivät tunnu niin hankalilta kuin silloin, jos asenne on jo negatiivinen. Tärkeää on rakentaa sekä asiakkaille että seminaariosallistujille hyvä motivaatio olla mukana ja toimia aktiivisesti. Hyvässä ilmapiirissä nämä toteutuvat kuin itsestään. Jos retkestä jää hyvä kokemus, haluaa luontoon palata toistekin.

## Lähteet

Convention on the rights of persons with disabilities. 2007. Article 2 – Definitions. Luettavissa: <http://www.un.org/disabilities/default.asp?id=262>. Luettu: 29.10.2013.

Design for all foundation. Luettavissa: <http://www.designforall.org/en/downloads/dossier-DfA-Fd-ang.pdf>. Luettu: 14.6.2013.

Elämyksen elementit. 2010. Elämyskolmio. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. Luettavissa: <http://www.leofinland.fi/index.php?name=Content&nodeIDX=4321>. Luettu: 18.10.2013.

Elämyskolmio. 2009. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. Luettavissa: <http://www.leofinland.fi/index.php?name=Content&nodeIDX=3615>. Luettu: 6.10.2013.

Esteetön reitti. 2013. Suomen latu. Reittiluokittelu. Esteetön reitti. Luettavissa: [http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/ulkoilun-olosuhdetyo/reittiluokittelu/esteeton-reitti](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/ulkoilun-olosuhdetyo/reittiluokittelu/esteeton-reitti). Luettu: 1.11.2013.

Esteetön ympäristö. 2013. Vammaispalveluiden käsikirja. Hallinto & politiikka. Rakenteellinen vaikuttaminen. Luettavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/hallinto-politiikka/rakenteellinen-vaikuttaminen/esteeton-ymparisto>. Luettu: 18.10.2013.

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Opetushallitus. Helsinki.

Huovinen, T., Hämäläinen, H. & Karjalainen, S. 2003. Soveltava liikuntakasvatus. LiikuntaKasvi verkkomateriaali. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/kasitteet2.htm>. Luettu: 30.10.2013.

International Outdoor Symposium. 2013a. Luettavissa:  
<http://www.samk.fi/yyterisymposium>. Luettu: 16.6.2013.

International Outdoor Symposium. 2013b. Luettavissa:  
<http://www.samk.fi/yyterisymposium/organizers>. Luettu: 16.6.2013.

Jakonen, N. 2013. Uusia innovaatioita vesi- ja luontoliikuntaan. Vammaisurheilu & -  
liikunta. 4/13. s.46.

Jokamiehen oikeudet ja – velvollisuudet. 2013. Luettavissa:  
<http://www.luontoon.fi/RetkeilynABC/yleista/jokamiehenoikeudet/Sivut/Default.aspx>. Luettu: 18.10.2013.

Järviluoma, J. 2006. Turistin luonto. Tutkimus luonnon merkityksestä matkailun veto-  
voimatekijänä neljässä Lapin matkailukeskuksessa. Akateeminen väitöskirja. Lapin yli-  
opistopaino. Rovaniemi.

Karinharju, K. 2013. SAMK ESTEETTÖMYYS 2013. Tietoa, koulutusta ja tulosta.  
Satakunnan ammattikorkeakoulun raportti.

Karinharju, K. 10.5.2013. Lehtori. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sähköposti.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2013. Tärkeimmät lait. Luettavissa:  
<http://www.kvtl.fi/fi/lakineuvonta/tarkeimmat-lait>. Luettu: 29.10.2013.

Kemppainen, E. 2008. Kohti esteetöntä yhteiskuntaa. Yhteiskuntapolitiikan normatiivi-  
set keinot esteettömyyden edistämiseksi. Stakesin raportteja 33/2008. Luettavissa:  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/74978/R33-2008-  
VERKKO.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/74978/R33-2008-VERKKO.pdf?sequence=1). Luettu: 14.6.2013.

Kilpelä, N. 2013. Esteettömyys on ajatusmalli. *Vammaisurheilu & -liikunta*. 4/13. s.10–12.

Kokemuksen tasot. 2010. Elämyskolmio. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus.  
Luettavissa: <http://www.leofinland.fi/index.php?name=Content&nodeIDX=4320>.  
Luettu: 18.10.2013.

Kuluttajaturvallisuuslaki 22.7.2011/920.

Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. *Soveltavan liikunnan apuvälineet*. Edita. Helsinki.

Laine, L.J. 2002. *Suomalainen lintuopas*. 7.uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Lindroos, O., Koivumäki, K. & Kuutamo, O. 2005. Välineiden lainaus ja hankinta. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. (toim.) 2005. *Soveltavan liikunnan apuvälineet*. s.10. Edita. Helsinki.

Liikuntalaki 18.12.1998/1054.

Lundell, Y. 2005. Access to the forests for disabled people. Skogsstyrelsen. Rapport 1/2005. Luettavissa: [http://pub.epsilon.slu.se/4608/1/Rapport\\_2005\\_1.pdf](http://pub.epsilon.slu.se/4608/1/Rapport_2005_1.pdf). Luettu: 29.10.2013.

Malike. Luettavissa: <http://www.malike.fi/>. Luettu: 16.6.2013.

Malm, M., Matero, M. Repo, M. & Talvela, E-L. 2006. *Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet*. WSOY. Helsinki.

Millainen on hyvä johtaja? 2013. Turun yliopisto. Uutinen. Luettavissa: <http://www.utu.fi/fi/yksikot/exe/ajankohtaista/uutiset/Sivut/Millainenonhyv%C3%A4johtaja.aspx>. Luettu: 3.11.2013.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002a. Muut liikuntamuodot. Ulkoilu ja luontoliikunta. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. s. 372–380. Helsinki.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002b. Johdanto. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. s. 6-11. Helsinki.

Novari, E. 2010. Esteetön maisemapolku Yyteriin. Kaikille mahdollisuus Yyterin hiekkarannan kokemiseen. Ylemmän AMK:n opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Luettavissa:

[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19324/2010\\_samk\\_novari\\_ev\\_a.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19324/2010_samk_novari_ev_a.pdf?sequence=1). Luettu: 1.11.2013.

Perustuslaki 11.6.1999/731.

Rintala, P. & Huovinen, T. 2007. Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s.186–195. WSOY. Helsinki.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Helsinki.

Rintala, P. & Mälkiä, E. 2000. Mikä on liikunnan merkitys vammaisille? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkimuskatsaus. s. 151–159. LIKES. Jyväskylä.

Räty, K. 2011. Elämyspedagoginen ohjaaminen. Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta. Outward Bound Finland ry. Lahti.

Saari, A. & Kataja, J. 1992. Ulkoliikunta. Teoksessa Mälkiä, E. (toim.) Erityisliikunta II – kasvatukselliset, tekniset ja rakenteelliset sovellutukset ja kilpaurheilu s. 211–226. Valmennuskolmio. Jyväskylä.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. 2013a. Tervetuloa SAMKiin. Luettavissa: <http://www.samk.fi/prime317.aspx>. Luettu 16.6.2013.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. 2013b. Innoke-hanke. Luettavissa: <http://www.samk.fi/esteett%C3%B6myys/innoke>. Luettu: 16.6.2013.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. 2013c. Kaikkien Yyteri-toimintamalli. Luettavissa: <http://www.samk.fi/esteett%C3%B6myys/kaikkienyyteri>. Luettu: 16.6.2013.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. 2013d. Kaikkien Yyteri- osahanke (Sataesteetön 2009-2011). Luettavissa: <http://www.samk.fi/esteett%C3%B6myys/kaikkienyyteri/toimintamalli>. Luettu: 16.6.2013.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. 2013e. Esteettömyys. Luettavissa: [http://samk.fi/tutkimusyhteistyö\\_etusivu](http://samk.fi/tutkimusyhteistyö_etusivu). Luettu: 5.11.2013.

Sherrill, C. 2004. Adapted physical activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan. London: Boston: McGraw-Hill. 6th Ed.

Soveltava liikunta. 2013. Liikuntatieteellinen Seura. Luettavissa: <http://lts.fi/soveltava-liikunta>. Luettu: 29.10.2013.

Suomen Latu. 2013. Ulkoilureittien vaativuusluokitus. Luettavissa: [http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/ulkoilun-olosuhdetyo/reittiluokittelu/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/ulkoilun-olosuhdetyo/reittiluokittelu/). Luettu: 14.11.2013.

Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta VAA ry. Luettavissa: <http://vammaisurheilu.fi/>.  
Luettu: 16.6.2013.

Södersved, J. 2005. Lintutornit. WSOY. Helsinki.

Tero, S. & Kuutamo, O. 2005. Maastokäyttöön tarkoitettut pyörätuolit. Teoksessa Kuutamo, O & Hölsömäki, H. (toim.) Soveltavan liikunnan apuvälineet. s. 56. Edita. Helsinki.

Tujula, P., Kaski, M. & Jokinen, I. 2003. Esteetön perhepuisto ja liikuntapolku. Opetusministeriön Liikuntapaikkajulkaisu no 85. Rakennustieto Oy. Helsinki.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77. Luettavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>. Luettu: 13.11.2013.

Törne, M., Karinharju, K., Kyngäs, S., Tupala, R., Jaakkola-Hasso, S. & Myllymaa, T. 2012. Esteetöntä asumista-estetöntä vapaa-aikaa. Sataesteetön hankkeen loppuraportti. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori.

Valtioneuvoston asetus eräitä kuluttajapalveluja koskevasta turvallisuusasiakirjasta (1110/2011).

Vammaispalvelulaki 3.4.1987/380.

Verhe, I. 1994. Esteettä luontoon liikkumaan. Ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuminen liikuntaesteisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto ry. Helsinki.

Verhe, I. & Ruti, M. 2007. Esteetön luontoliikunta. Opetusministeriön Liikuntapaikkajulkaisu no 93. Rakennustieto Oy. Helsinki.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.

Wikipedia. 2011. Elämys. Wikipedia – vapaa tietosanakirja. Luettavissa:  
<http://fi.wikipedia.org/wiki/El%C3%A4mys>. Luettu: 6.10.2013

Wikipedia. 2013. Kokemus. Wikipedia – vapaa tietosanakirja. Luettavissa:  
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Kokemus>. Luettu: 6.10.2013.

Yhdenvertaisuuslaki 20.1.2004/21.

# **Liitteet**

Liite 1. Turvallisuussuunnitelma

**TURVALLISUUSSUUNNITELMA**

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Malike

Sumeliuksenkatu 18 B 3. krs, 33100 Tampere

## **1. International Outdoor Symposium**

**2. Ajankohta: 15.- 18.8.2013, perjantai 16.8. klo 13 - 16 ja lauantai 17.8. klo 13 - 16**

**3. Paikkakunta: Pori, Yyteri**

**4. Alue: Huhtalan esteetön luontolava, Yyteri**

## **5. Kulkureitit:**

- Siirtyminen autokuljetuksella Yyteri Beach Lomakeskukselta Huhtalan (Langouran) esteettömälle luontolavalle ja luontolavan pysäköintipaikan läheisyydessä olevalle lyhyelle metsäreitille. Metsäreitti selkeästi merkattu ja rajautuu tiehen sekä ojaan estäen eksymisen mahdollisuuden.
- Osoite: Huhtalanraitti.
- Ajo-ohje: Yyterin risteyksestä noin 2,5 km Poriin päin, josta käännetään oikealle Huhtalanraitille. Ajetaan Huhtalanraitia noin 2,1 km paikoitusalueelle.

**6. Tapahtuman keskuspaikka: Yyteri Beach Lomakeskus**

## **7. Kohderyhmä:**

- Symposiumiin osallistujat sekä metsäretkelle kutsutut 3 - 5 henkilöä. Retkeläisistä osalla on esim. liikunta-, näkö- cp- tai kehitysvamma.

**8. Tapahtuman tavoitteet:**

Tavoitteena on, että seminaariin osallistujat pääsevät tutustumaan erilaisiin luontoliikunnan toimintavälineisiin, asennon tukemiseen ja opastukseen / ohjaamiseen käytettäviin välineisiin ja pedagogisiin keinoihin. Tavoitteena on tarjota osallistujille lyhyt elämyksellinen tutustuminen luontoliikuntaan ja lintubongaukseen.

**9. Metsäretken ja lintubongauksen tapahtuman ajan toimiva vastuhenkilö:**

Tanja Tauria / Malike p.\*\*\*

**10. Tapahtumaan osallistuvien arvioitu kokonaismäärä:** Noin 10 osallistujaa/ryhmä

**11. Työntekijät:**

Tanja p.\*\*\*, Kari Koivumäki p.\*\*\*, Maija Koppanen p.\*\*\*, Inkeri Hannula p.\*\*\*

Ensiapu pisteelle tulee SAMK:n opiskelijoiden opinnäytetyönä. Koko tapahtuman EA vastaava on Heli Lamminen

**Muut toimijat:** MEKA TV: Ari Impola ja SEKK Erkki Kuisma: dvd kuvaus

**12. Tapahtuman järjestäjä ja vastuhenkilöt:** SAMK Kati Karinharju ja Riikka Tupala, VAU Tiina Siivonen ja MALIKE Tanja Tauria ja Antti Tulasalo.

**13. Metsäretken tiedotuksesta vastaava henkilö:** Tanja Tauria / Malike

**14. Turvallisuussuunnitelmasta vastaavat henkilöt:** Heli Lamminen

**15. Turvallisuuden ennakointi ja toteutus:**

Tutustuminen paikkoihin ennen tapahtumaa mm. 18.6.2013 sekä 14.8.2013 sen perusteella todettu seuraavat asiat:

- Retkipaikka on yleinen ulkoilukohde, huomioidaan muut käyttäjät
- kulkureittien pohjat
- tienylitykset

- sadesää, lämpötila, juotavaa, ea-laukku, kyypakkaus, ea-piste kohteessa, keskeisten numeroiden jako
- turvalliset siirtymät autolla

**16. Keskeisimmät yhteistyökumppanit retkessä: Porin ympäristövirasto**

**17. Kännykkä- ja muiden keskeisten puhelinnumerotietolistan jakelu:**

\*\*\*

**18. Ensiapuvarustus ja sen sijainti sekä ensiapuvastaavat:** Malikkeen ea-laukku mukana retkellä, ea-piste opiskelijoiden toimesta, pisteellä ea-vastaava on

**19. Olosuhteiden muutosten sattuessa varasuunnitelma:** Säätötila tarkistetaan aina ennen ulosmenoa ja toimitaan tilanteen mukaan.

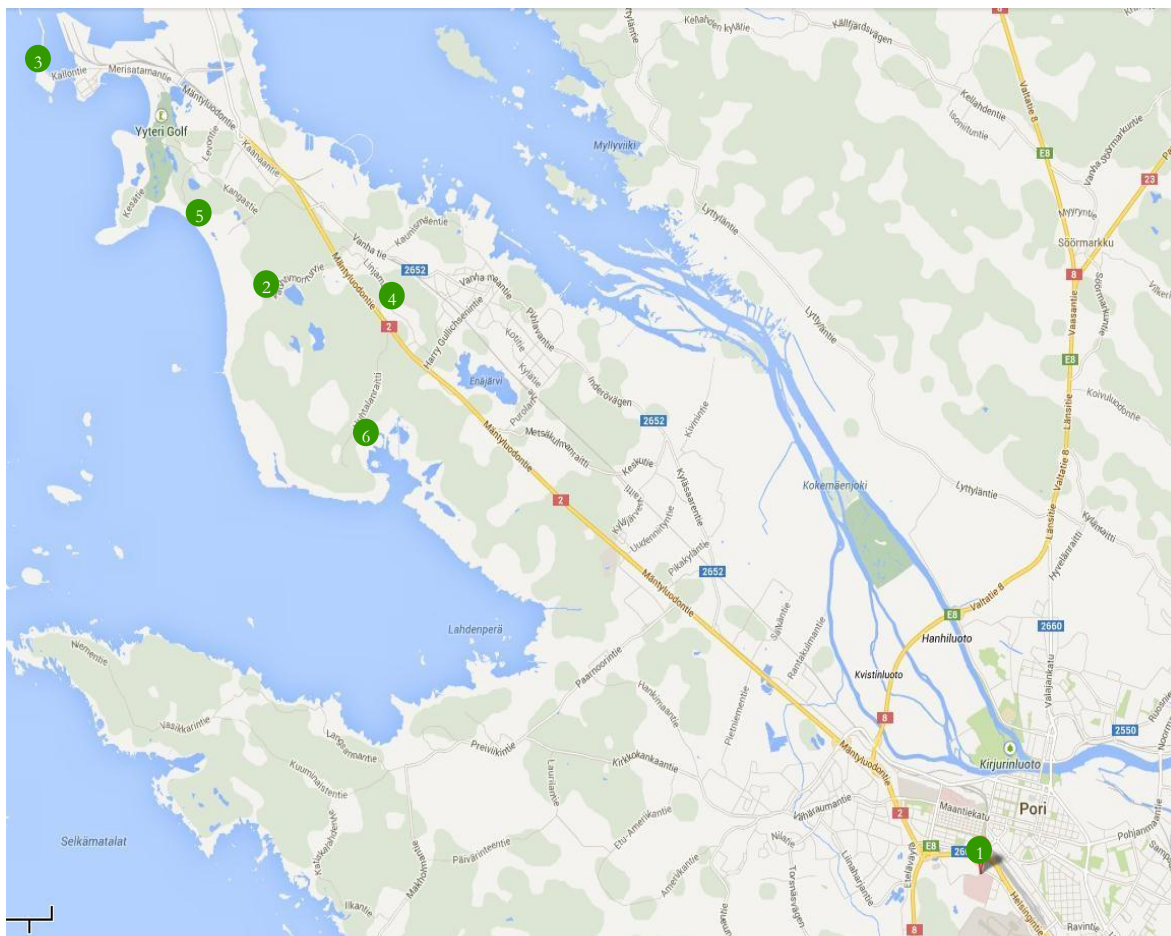
**20. Aika ja paikka:** Yyterissä 14.8.2013

Allekirjoitukset:

Tanja Tauria  
Malike / KVTL ry

Maija Koppanen  
opiskelija, Haaga-Helia AMK

## Liite 2. Kartta



### Symposium scenes

- 1 Opening seminar, SAMK Tiihimäki kampus, Maamiehenkatu 10
- 2 Seminar Centre at Yyteri, Yyteri Beach Holiday Resort, Hiekkarannantie 189

### ACTIVITIES

- 3 Sailing, BSF:n Kallio harbour, Kallontie
- 4 Horseback riding, Yyterin Ratsastuskeskus, Linjamäentie
- 5 Windsurfing and kayaking, Yyterin Surfkeskus, Sipintie 1
- 6 Birdwaching and hiking, Birdwatching tower Huhtala, Huhtalanraitti

### EVENING PROGRAMME AND DINNER

- 3 Campfire dinner, Birdwatching tower Huhtala, Huhtalanraitti
- 6 Gala-dinner, Kallon Paviljonki, Kallontie

### Liite 3. Seminaarin aikataulu

#### SYMPOSIUMIN AIKATAULU

Symposium on nelipäiväinen, ja olet voinut ilmoittautua joko vain joillekin tapatuma-päiville tai koko symposiumiin.

Torstai 15.8.

9.30–16.30 Kaikille avoin vesi- ja luontoliikunta -seminaari SAMK:n Tiilimäen kampuksella, Maamiehenkatu 10. Seminaarin aikana tarjotaan aamukahvi, lounas ja iltapäiväkahvi

17.00–18.00 Tutustuminen Poriin kaupunkijuna Porittaren kyydissä. Junasta voi jäädä myös keskustaan.

18.00–20.00 Aikaa ruokailuun, ostoksiin tai kaupunkiin tutustumiseen

20.00 Bussikuljetus Yyteri Beach Lomakeskukseen reittiä Kauppatori (lähtö 20.00) – Tiilimäen kampus (lähtö 20.30).

Perjantai 16.8.

7.00–8.30 Aamupala majoittujille Yyteri Beachin Dyyni-ravintolassa

8.30–12.00 Aktiviteettikokeiluja 1. lajit, lähtö lomakeskuksesta klo 8.30 (bussiaikataulu ja reitti ohessa)

12–12.45 Lounas Yyteri Beachin Dyyni-ravintolassa

13–16 Aktiviteettikokeiluja 2. lajit, lähtö lomakeskuksesta klo 12.45 (bussiaikataulu ja reitti ohessa)

19.00 Lähtö illanviettoon ja nuotioillalliselle Huhtalan luontolavalle

Lauantai 17.8.

7.00–8.30 Aamupala majoittujille Yyteri Beachin Dyyni-ravintolassa

8.30–12.00 Aktiviteettikokeiluja 1. lajit, lähtö lomakeskuksesta klo 8.30 (bussiaikataulu ja reitti ohessa)

12–12.45 Lounas Yyteri Beachin Dyyni-ravintolassa

13–16 Aktiviteettikokeiluja 2. lajit, lähtö lomakeskuksesta klo 12.45 (bussiaikataulu ja reitti ohessa)

18.00 Bussikuljetus Gaala-illalliselle Kallon paviljonkiin

21.30 Illan vietto jatkuu live-musiikin siivittämänä Yyteri Beachin Dyyni-ravintolassa.

Sunnuntai 18.8.

7.00–9.00 Aamupala majoittujille Yyteri Beachin Dyyni-ravintolassa

9.30–12.15 Elämys- ja seikkailuliikunnan mahdollisuudet, liikkumisen uudet innovaatiot

Seminaarin yhteenveto ja päätös Yyteri Beachin Dyyni-ravintolassa

12.15–13.00 Lounas Yyteri Beachin Dyyni-ravintolassa

13.00 Mökkien luovutus

13.30 Bussikuljetus lähtee Porin keskustaan reittiä rautatieasema, linja-autoasema

#### Liite 4. Rastitehtävät

Metsän tuoksuja haista ja maista.  
Löydätkö tuoksuista tutunlaista?  
Makuja on myös monia,  
kaikki ovat luonnon omia.

Forest scents to smell and taste.  
Can you find the familiar ones?  
There are also many flavors,  
All are nature's own.

Mitäpä jos pussin sisältöä nyt tunnustelet.  
Keksitkö mitä pussissa on ilman, että sinne kurkistelet?  
Mitähän pussiin on kätkeyty?

What if you feel the contents of the bag now.  
Can you think of what is in the bag, without looking to the back there?  
I wonder what is hidden in the bag?

Tässäpä muutama kasvi rivissä,  
niiltä vain on oma nimi hukassa?  
Yhdistä kasvi ja nimi:  
Mustikka    Mänty  
Puolukka    Koivu

Here is a plant without a name.  
Do you recognize these?  
Blueberry                      Cowberry  
Pine                              Birch

## Liite 5. Palautekyselyt

### Palaute

1. Mikä oli parasta tässä metsäosuudessa?

---

---

---

---

2. Opitko jotain uutta?

---

---

---

---

3. Mitä olisit tehnyt toisin?

---

---

---

---

4. Vapaa sana

---

---

---

---

## Feedback

1. What was the best thing during this afternoon?

---

---

---

---

2. Did you learn something new?

---

---

---

---

3. What would you change?

---

---

---

---

4. Free feedback

---

---

---

---

## Liite 6. Palautteet

### 1. Mikä oli parasta tässä metsäosuudessa?

What was the best thing during this afternoon?

- Beautiful weather and setting
- Asiakkaiden hyvä mieli
- kokonaisuus mietitty alusta loppuun -> struktuuri, yksittäisenä asiana lintutornin osuus
- having to think about positioning, posture , and use of mobility aids
- To get a lot of explanations about the equipment and have to use it – and to try it
- The company and the opportunity to share the experience
- Omakohtainen osallistuminen (-toiminnallisuus)
  
- allowing the helpers to do the most of the work. It gave me, a helper, a chance to bond with the client and therefore gain his trust
- selkeys ja hommaan tartuttiin heti. Sai tehdä käytännössä-
- Asiakkaiden positiivinen palaute ja hyvä uusi kokemus heille luonnosta! Avustettavani oli viimeksi ollut metsässä yli 20 vuotta sitten! Tehtävät olivat myös kivoja!
- tavata upeat ”asiakkaat” ja hieno luonto, kiva rata. MALIKE hyvä, perusteellinen ohjaus välineisiin 😊
- Being all together and hanging out with the clients

### 2. Opitko jotain uutta?

Did you learn something new?

- lintubongauksesta
- the opportunity to see new equipment
- sure! knowledge about different kind of equipment and adaptations
- yes, use of mobility aids in nature. Also the variety of mobility aids and their operation.
- Lintubongauksesta, linnuista ylipäätänsä..
- melko tuttuja asioita oli pääosin
- yes – different types of mobility aids
  
- I got to see for the first time how to get people with disabilities in a forest and in a birdwatching facility
- apuvälineet metsään, raskasta mutta avartavaa. Nyt tietää, että kuka vain voi liikkua metsässä
- uusia asioita tukemismahdollisuuksista ja välineistä. Myös alue tuli nyt tutuksi.
- kyllä vain uusia apuvälineitä ja kuinka metsään voisi tehdä pienen luontopolun.
- yes! different activity possibilities in the forest were activating and fun

### 3. Mitä olisit tehnyt toisin?

What would you change?

- Give more instruction about the specific piece of equipment one would be using. I was quite fearful that I would hurt my client because I was inexperienced and unfamiliar with the equipment

- välineiden testaamiseen ja kokeilemiseen olisin varannut enemmän aikaa
- asiakas toivoi iltapäiväkahveja -> olisi ollut loppuhuipeenuksena mahtava ☺
- use of very young children in the afternoon when activity might interfere normal naptime.

- nothing
- jos asiakkaat eivät olisi tulleet niin pian niin olisimme ehtineet kokeilemaan ennalta tuoleja
- lankkuja pitkin olisi voinut kävellä pidemmänkin aikaa!
- kaikki ok!
- it all went in the best way

#### 4. Vapaa sana

##### Free feedback

- monipuolinen kiva kokonaisuus –kiitos!
- I think the path and questions were good – its always a challenge to give tasks to adults with cognitive problems that is not too childies – simple questions for adults.
- fun and enjoyable, loved the blind man and fun "assistants"
- It was awesome! I had so much fun with my client and it was great to have someone from MALIKE close by to guide. Wonderful activities + great atmosphere! Thank you ☺
- Asiakkaille varmasti antoisa metsäretki! ☺ Makkaranpaisto & sateeton sää kruunaisivat.
- onnistunut tapahtuma kaikin puolin! Kiitos ☺
- Ihanaa kun sade lakkasi ja retki onnistui hyvin. Mukava päätös päivälle. Hyvä joukko! Kiitos! Hyvää syksyä!
- It was great. Everybody were nice and the atmosphere was relaxed and lovely, yet it was all very professional