

Mari Honkanen

**KUNTOSUUNNITAJIEN
KOKEMUKSIA LAJINSA
VAIKUTUKSISTA
TERVEYDENTILAANSA**

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ylempi
ammattikorkeakoulututkinto

Terveyden edistämisen koulutusohjelma (ylempi amk)

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Fysioterapeutti (ylempi amk)
Tekijä/Tekijät	Mari Honkanen
Työn nimi	Kuntosuunnistajien kokemuksia lajinsa vaikutuksista terveydentilaansa
Toimeksiantaja	Suomen Suunnistusliitto ry
Vuosi	2025
Sivut	52 sivua, liitteitä 14 sivua
Työn ohjaaja(t)	Sari Laanterä, Vesa Väänänen, Mika Ilomäki & Eero-Antti Lonka

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä kuvattiin kuntosuunnistajien kokemuksia siitä, miten he kokevat harrastuksensa vaikuttavan terveydentilaansa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimiva Suomen Suunnistusliitto ry toivoi kehittämissuhteita ja käyttäjäkokemuksia kuntosuunnistustoiminnan suunnittelun tueksi.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena ja haastattelut analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Haastatteluihin osallistui kymmenen eri-ikäistä kuntosuunnistajaa eri puolelta maata. Heistä osa oli harrastanut lajia vuosikymmenien ajan ja osa vasta muutaman vuoden ajan.

Suunnistuksen harrastajat tunsivat hyvin lajinsa vaikutukset terveydentilaansa. Suunnistuksen koettiin kehittävän monipuolisesti fyysisen kunnan eri osa-alueita, erityisesti tasapainoa. Psykkistä hyvinvointia lisäävät tekijät tulivat esiin tärkeinä. Harrastus tuotti iloa ja mielihyvää ja sen kerrottiin vahvistavan itsetuntoa ja luottamusta omaan osaamiseen. Luontoympäristö oli monelle merkityksellinen hyvinvoinnin osatekijä. Lajin todettiin edistävän myös sosiaalista hyvinvointia ja vaikka suunnistus onkin yksilölaji, nähtiin se silti vahvasti yhteisöllisenä ja harrastajia yhdistävänä toimintana. Harrastus vaikutti haastateltavien mukaan positiivisesti myös kognitiivisiin kykyihin eli tiedollisiin toimintoihin ja prosesseihin. Negatiivisiksi koetut terveysvaikutukset olivat pääosin fyysisiä. Kaikki harrastajat olivat saaneet naarmuja, mustelmia ja pieniä ruhjeita, mutta vakavat vammat olivat harvinaisia. Psykkistä kuormitusta saattoivat aiheuttaa erilaiset pelkotilat tai epäonnistunut suoritus.

Harrastajat olivat varsin tyytyväisiä nykyiseen kuntorastitoimintaan. Suomen Suunnistusliitolta odotettiin edelleen panostusta kaikenikäisten opetus- ja koulutustoimintaan. Omatoimiraastotoimintaa ja digitaalisia sovelluksia toivottiin kehitettävän monipuolisiksi ja käyttäjäystävällisiksi. Kuntosuunnistajat kokivat lajinsa monipuoliseksi, innostavaksi ja terveyttä monin tavoin edistäväksi lajiksi, joka sopii kaikenikäisille ja likimain kaiken kuntoisille. Lajin tunnettuuteen, näkyvyyteen ja helppoon saavutettavuuteen onkin perusteltua panostaa.

Asiasanat: terveys, suunnistus, luontoliikunta, kvalitatiivinen tutkimus

Degree title	Master of Health Care
Author (authors)	Mari Honkanen
Thesis title	Amateur orienteers' experiences of the effects of their sports on their health
Commissioned by	The Finnish Orienteering Federation
Time	2025
Pages	52 pages, 14 pages of appendices
Supervisors	Sari Laanterä, Vesa Väänänen, Mika Ilomäki & Eero-Antti Lonka

ABSTRACT

The objective of this thesis was to find out how amateur orienteers think their sport affects their state of health. The Finnish Orienteering Federation, which functioned as the commissioning organization for the thesis, sought development proposals and user experiences to support the planning of orienteering activities.

The thesis was conducted as a qualitative interview study, and the interviews were analyzed using an inductive method. Ten amateur orienteers from all age groups and from various parts of the country participated in the study. Some of them had been practicing the sport for decades and some for only a few years.

Orienteering enthusiasts were aware of the effects of their sport on their health. Orienteering was perceived as improving various aspects of physical fitness, particularly balance. Factors contributing to mental well-being were also highlighted as significant. Orienteering was described as bringing joy and pleasure, as well as strengthening self-esteem and confidence in one's abilities. Nature was an essential factor in the well-being of many participants. The sport was also found to promote social well-being; despite being an individual sport, orienteering was strongly perceived as a communal activity that connects its participants. Additionally, orienteering had a positive impact on cognitive abilities, including cognitive functions and processes. The negative health effects were primarily physical. All participants had experienced scratches, bruises, and minor injuries, but serious injuries were rare. Psychological strain could arise from various fears or the frustration of an unsuccessful performance.

Overall, the participants were quite satisfied with the current orienteering activities available. They expected the Finnish Orienteering Federation to continue investing in training and education for people of all ages. There was also a desire for digital applications to be developed in a versatile and user-friendly manner. Amateur orienteers viewed their sport as diverse, inspiring, and beneficial to health in many ways, making it suitable for people of all ages and all fitness levels. Therefore, increasing the sport's visibility, awareness, and accessibility was considered well justified.

Keywords: health, orienteering, nature activities, qualitative study

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	6
3	TERVEYS JA SITÄ EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ.....	8
3.1	Terveys ja sen osa-alueet.....	10
3.2	Luonnon vaikutuksia terveyteen	11
3.3	Kognitiiviset taidot.....	13
3.4	Kaksoistehtäväharjoittelu eli dual-tasking	15
3.5	Suunnistus lajina.....	17
3.6	Suunnistajien tyypillisiä urheiluvammoja.....	19
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	21
5	TOTEUTUS	21
5.1	Laadullinen tutkimusmenetelmä	21
5.2	Aineistonkeruu teemahaastattelulla	23
5.3	Aineiston analysointi	25
5.4	Aineiston koodaaminen ja luokittelu.....	27
6	TULOKSET.....	29
6.1	Kuntosuunnistajien kokemuksia lajinsa vaikutuksista terveydentilaansa	29
6.2	Harrastajien kehittämisehdotuksia	35
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	40
7.1	Tulosten tarkastelu	40
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	42
7.3	Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset	44
	LÄHTEET.....	47
	LIITTEET	
	Liite 1. Haastattelurunko	
	Liite 2. Analyysitaulukot	

1 JOHDANTO

Luonto on suomalaisille tutkitusti tärkeä ympäristö. Luontosuhde koetaan vahvaksi ja siellä vietetään vapaa-aikaa monin eri tavoin. Luonnossa harrastetaan liikuntaa, marjastetaan, metsästetään, seurataan eläimiä, tarkkaillaan luontoa ja retkeillään. (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto 2021.) Kaupungistumisen myötä ihmisen suhde luontoon on kuitenkin jossain määrin muuttunut ja etäännyntynyt. Joillekin luonto voi näyttäytyä vieraana ja pelottavana paikkana. (Soga ym. 2023.)

Luonnon terveysvaikutukset ovat tutkitusti positiivia ja luontoliikunta on monin tavoin suositeltavaa. Luonnossa liikkuminen auttaa palautumisessa, vähentää stressiä ja kohottaa mielialaa. Luonto houkuttelee liikkumaan, ja vähäininkin liikunnan lisääntyminen puolestaan vaikuttaa positiivisesti fyysiseen terveyteen. (Tyrväinen 2023.) Luonto on siis arvokas ympäristö niin kansantaloudellisesti kuin yksilötasollakin.

Jokaisenoikeudella tarkoitetaan mahdollisuutta oleskella vapaasti ja maksutta luonnossa riippumatta siitä, kuka omistaa alueen. Käytön edellytyksenä on, ettei toiminta aiheuta haittaa tai häiriötä maanomistajalle, muille ihmisille, maankäytölle tai luonnolle. Jokaisenoikeudet mahdollistavat maailmanlaajuisestikin verraten ainutlaatuisen laajan luonnon virkistyskäytön, ja Suomen mitattavat luontoalueet mahdollistavat hyvän saavutettavuuden kansalaisille. Jokaisenoikeudet perustuvat useaan lakiin ja asetukseen. (Ympäristöministeriö s.a.)

Viime vuosina väestön liikkumattomuus on lisääntynyt. Liikkumattomuus lisää sairastavuutta ja yhteiskunnan kustannuksia ja liikkumattomuuden vuotuiset kustannukset lasketaankin miljardeissa. (Kolu ym. 2022.) Vain puolet suomalaisista liikkuu kestävyysliikuntasuositusten mukaisesti. Liikkumattomuus heijastuu suoraan yleiseen terveydentilaan ja näkyy lisääntyneenä sairastavuutena. Fyysinen inaktiivisuus lisää osaltaan esimerkiksi sepelvaltimotaudin, tyyppin 2 diabeteksen, joidenkin syöpien ja ylipainon riskiä. Liikkumattomuus on nykyään merkittävä itsenäinen kuoleman riskitekijä. (Helajärvi ym. 2015.) THL:n Terve Suomi -tutkimuksessa selvisi, että ylipaino on lisääntynyt huolestuttavassa määrin ja aiheuttaa merkittäviä ongelmia. Lukumääräisesti jo 1,2

miljoonan aikuisen painoindeksi ylittää lihavuuden rajan. Ylipaino vaikuttaa liikkumattomuuden tavoin monien elintasosairauksien, kuten verenpaine-taudin, hyperkolesterolemian ja tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuuteen. (THL 2023.)

Elämme yhä pidempään ja syntyvyys laskee tasaisesti. Väestön ikärakenne muuttuu nopeasti, kuolleisuus on jo ylittänyt syntyvyyden ja elinajanodote pite-nee edelleen. Siksi väestöllinen huoltosuhde muuttuu huolestuttavaan suun-taan. (Suomen virallinen tilasto 2021.)

Terveyden edistämiseen tähtäävät toimet muuttuvat alati tärkeämmiksi, jotta nuoret omaksuvat liikunnalliset elämäntavat ja jotta etenkin ikääntyvä väestö pysyy toimintakykyisenä. Luontoliikunnan mahdollisuuksia ja terveysvaikutuk-sia on varsin perusteltua kehittää ja nostaa esiin.

Yksi innostava ja monipuolinen tapa liikkua luonnossa on suunnistus. Suunnistus on laji, jossa edetään maastossa kartan ohjaamana tavoitteena löytää karttaan merkityt rastipisteet oikeassa järjestyksessä mahdollisimman nopeasti edeten. Rastilta toiselle edetään suunnistajan itsensä tekemän reitin-valintasuunnitelman mukaisesti. Apuna etenemisessä käytetään usein kom-passia. Suunnistuksessa yhdistyvät luonto, liikunta ja suunnistustehtävän asettama haaste. Fyysisen suorituksen lisäksi vaaditaan ongelmanratkaisuky-kyä ja päättelytaitoja. (Suomen Suunnistusliitto ry, s.a.)

Tässä opinnäytetyössä kuvataan harrastajasuunnistajien kokemuksia siitä, mi-ten suunnistus vaikuttaa heidän terveyteensä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada kokemusperäistä tietoa, jota voidaan hyödyntää lajin kehittämistyössä, markkinoinnissa ja tunnettuuden lisäämisessä.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Suomen Suunnistusliitto ry. Suomen Suunnistamisliitto perustettiin vuonna 1945 ja sen nimi muuttui Suo-men Suunnistusliitoksi vuonna 1959. Suomen Suunnistusliitto toimii kattojär-jestönä 315 suunnistusseuralle tukien ja mahdollistaen niiden toimintaa. Liitto valvoo suunnistajien etuja, tekee lajin kehittämis- ja markkinointityötä sekä

huolehtii viestinnästä. Laji jaotellaan suunnistukseen, pyöräsuunnistukseen, hiihtosuunnistukseen ja tarkkuussuunnistukseen. (Suomen Suunnistusliitto ry s.a.)

Suunnistusliiton strategia 2025 määrittelee yhdeksi tavoitteeksi saada lisää harrastajia lajin pariin kehittämällä lajia houkuttelevaksi, näkyväksi, arvostetuksi ja kaikille sopivaksi. Toimintaa ohjaaviksi arvoiksi ovat valikoituneet rehellisyys, luonnon ja ympäristön kunnioittaminen ja yhdenvertaisuus. Liitto korostaa eri toimijoiden ja sidosryhmien ennakkoluulotonta ja rohkeaa yhteistyötä kunkin omalla osaamisella ja resursseilla. Toimintaa kehitetään suunnistustermeillä kuvaten rastiväli kerrallaan. Kehittämistyössä on tärkeää keskittyä oleelliseen, ennakoida tulevaa ja havainnoida toimintaympäristöä. (Suomen Suunnistusliitto ry 2021.)

Suomen Suunnistusliiton eettinen ohjeistus on nimetty Reiluksi peliksi rasteilla, ja se tukee lajin pitkäjänteistä ja kestäväälle pohjalle perustuvaa kehittämistyötä. Ensimmäisenä tavoitteena on, että jokainen voi suunnistaa omalla tasollaan. Toimintaa pyritään kehittämään niin, että jokainen voi taitotasosta riippumatta osallistua toimintaan, saada kannustusta ja kokea onnistumisia lajin parissa. Toiminnassa pyritään kannustamaan, kasvua ja kehitystä tukevaan toimintaan ja tasavertaisuuteen. (Suomen Suunnistusliitto ry s.a.)

Toisena eettisenä kulmakivenä on kanssaharrastajien ja ympäristön kunnioittaminen. Suunnistajia kannustetaan kaikin tavoin reiluihin toimintatapoihin: muita kohdellaan ystävällisesti ja autetaan tarvittaessa, ympäristöä ei kuormiteta ja sääntöjä noudatetaan. Suunnistajat toimivat omalta osaltaan ympäristökasvattajina ja edistävät ympäristövastuullista käyttäytymistä. (Suomen Suunnistusliitto ry s.a.)

Kolmas eettinen periaate korostaa suunnistuksen terveys- ja hyvinvointitavoitteita. Lajilla pyritään edistämään fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Harrastajia kannustetaan yhteisöllisyyteen ja hyvän ilmapiirin luomiseen. Päihheet ja doping eivät kuulu lajiin. (Suomen Suunnistusliitto ry s.a.)

Suunnistusliitto on tehnyt linjauksen, että jokaisella on oikeus harrastaa suunnistusta turvallisesti ja rauhassa. Hyvinvointia vaarantavaan toimintaan puututaan välittömästi. Kiusaamista, syrjintää, epäasiallista kohtelua tai väkivaltaa ei hyväksytä minkäänlaisessa muodossa. (Suomen Suunnistusliitto ry 2021.)

Opinnäytetyö on oma itsenäinen projektinsa, eikä liity mihinkään meneillään olevaan hankkeeseen. Opinnäytetyössä tarkastellaan nimenomaan harrastajien kokemuksia, ajatuksia ja toiveita, jotta laji pysyisi vastaisuudessakin elinvoimaisena, houkuttelevana ja helposti löydettävänä. Tuloksia voidaankin toivottavasti hyödyntää liiton tulevan toiminnan suunnittelussa, lajin tunnettuuden lisäämisessä ja markkinoinnissa.

3 TERVEYS JA SITÄ EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden seuraavasti: ”Terveys on täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä pelkää sairauden tai heikkouden puuttumista.” Vaikkei täydellinen hyvinvoinnin tila olekaan mahdollinen, mahdollisimman hyvä terveys on kuitenkin ihmisen perusoikeus rodusta, uskonnosta, vakaumuksesta tai taloudellisesta ja sosiaalisesta asemasta riippumatta. (WHO s.a.)

Terveys voidaan kuvailla myös sellaiseksi toimintakyvyksi, joka mahdollistaa arjen toimien ja tehtävien tekemisen, eli kykyä kestää elimistön sisäistä ja ulkoista kuormitusta. Se on yksilön sisäistä voimavaraa ja elämänenergiaa. (Vuori 2005, 21.)

Hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi tarvitaan esim. koulutusta, kaikille saatavutettavien ja toimivien terveydenhuoltopalvelujen tarjoamista, sosiaalisen hyvinvoinnin tukemista ja elinolosuhteiden kehittämistä. Edellä mainittujen mahdollistamiseksi tarvitaan eri toimijatahojen aktiivista työtä ja valtionhallinnon panostusta. (WHO s.a.)

Myös yksilöllä on vastuu omasta terveydestään. Elintavoilla on suuri vaikutus useisiin kansansairauksiin, ja elintapasairauksien yhteydessä onkin syytä miettiä, miten motivoida, osallistaa ja vastuuttaa ihminen hoitamaan omaa terveyttään. Aina sairautta tai sairastumistaan ei kuitenkaan voi hallita, joten

syyllyistämistä pitää välttää. Terveelliset vaihtoehdot pitää tehdä ihmisille hel-
poiksi ja luonteviksi. (Eskola 2017.)

Fridenin (2015) mukaan terveyden edistäminen toimii viidellä eri tasolla. Pyra-
midin pohjalla ovat sosioekonomiset tekijät kuten tulot, koulutus ja asuminen.
Ne liittyvät läheisesti terveydentilaan, koska esimerkiksi köyhyys lisää sairastavuutta. Seuraavalla tasolla ovat yleiset kansanterveystoimet, johon kuuluvat mm. kansalaisten puhtaan vedensaannin varmistaminen ja turvallisten liikku-
misympäristöjen luominen. Pitkäkestoisia vaikuttamistoimia ovat esim. tartun-
tatautien ehkäisy ja rokotukset. Kliinisten interventioiden tasolla tarvitaan päi-
vittäisiä toimia, esimerkiksi verenpaineen seuranta. Ylimmällä tasolla tapah-
tuu yksilön motivointia, neuvontaa ja koulutusta. Tällaisia toimia voivat olla lii-
kuntaneuvonta ja ravitsemusohjaus (kuva 1).



Kuva 1. Terveysvaikuttamisen pyramidi (Frieden 2015)

Jokaisen tason toiminta on tärkeää. Alempien tasojen toiminta vaikuttaa suu-
riin väestöryhmiin ja on siten yksilökustannuksiltaan edullisempaa kuin pyra-
midin ylätasojen toimet. Pitkäkestoisten ja kliinisten interventioiden toteuttami-
seen tarvitaan tehostamista, jotta etenkin elintasosairauksia saadaan hillittyä.
(Frieden 2015.)

3.1 Terveys ja sen osa-alueet

Fyysinen terveys voidaan määritellä fyysisen kehomme hyvinvoinniksi ja ongelmatomaksi toiminnaksi. Toisaalta se voidaan nähdä tautien tai sairauksien puuttumisena. Fyysinen terveys on kokonaisuus, jossa yhdistyvät keho, sen toimintakyky, elinympäristömme ja oma kokemuksemme. Se on myös geneettinen kapasiteettimme, joka muuttuu ja sopeutuu muutoksiin olosuhteissamme. Hyvä fyysinen terveydentila mahdollistaa adl-toiminnoista eli arjen tavanomaisista askareista suoriutumisen. (Patja 2022, 32.)

Psyykkinen terveys on monisäikeinen, vaikeasti määriteltävä käsite. Se voidaan nähdä hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö kykenee nauttimaan elämästä, selviytymään elämän tavanomaisissa stressitilanteissa, soveltamaan omia kykyjään, tekemään tuottavaa työtä ja sopeutumaan muutoksiin. Psykkistä hyvinvointia on kuvailtu myös kykynä arvostaa kulttuuria, tasavertaisuutta, ihmisarvoa, sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja keskinäisiä suhteita. Yksinkertaistettuna psyykkinen terveys on yksilön kokemus siitä, että voi hyvin ja että mieli on tasapainossa. (Korkeila 2022, 30–41.)

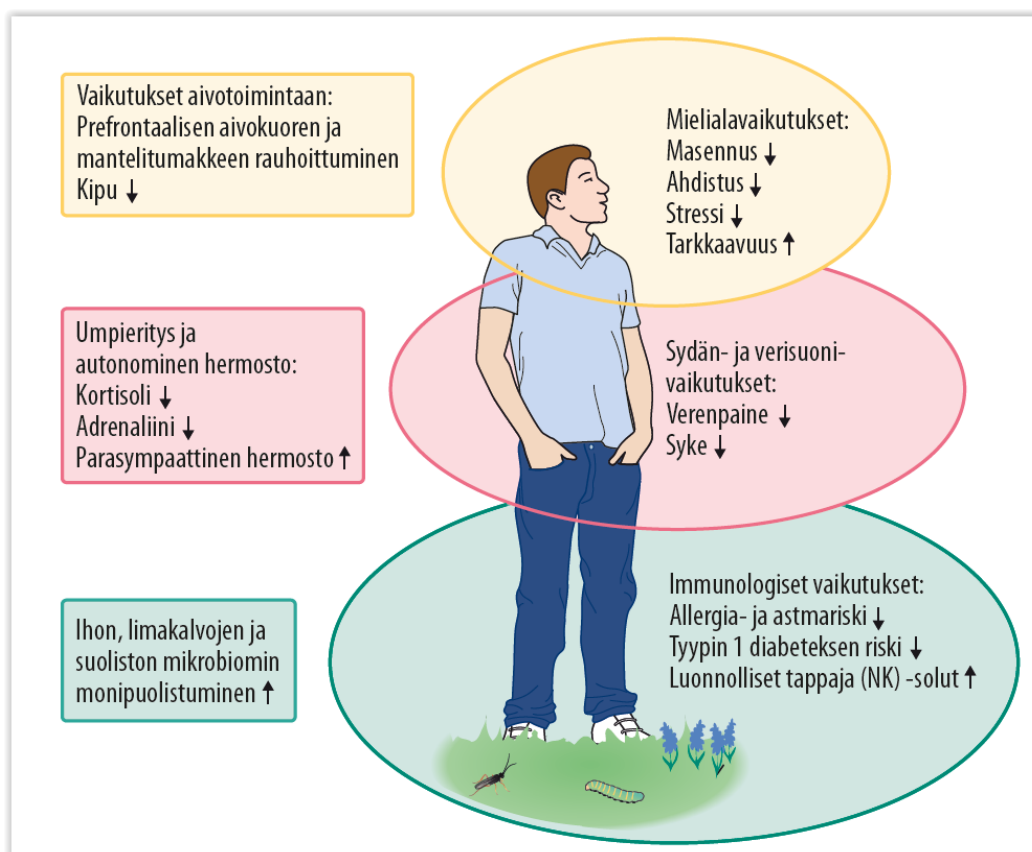
Sosiaalinen terveys on monen tekijän summa. Siihen liittyvät yksilön identiteetti, itsenäisyys, sosiaaliset taidot, verkostot ja suhteet sekä velvollisuudet toisia kohtaan. Sosiaalinen terveys liittyykin vahvasti vuorovaikutussuhteisiin, joiden taustalla vaikuttavat jokaisen omat taustatekijät, elämänhistoria ja opitut käyttäytymistavat. (Mäki-Opas 2022, 47.)

Henkinen terveys kuvaa yksilön tapaa etsiä olemassaolon merkitystä ja tarkoitusta. Se on yhteyttä hetkeen, itseen, toisiin ihmisiin, ympäristöön ja uskoon. Henkistä terveyttä voidaan sanoa tunne-elämän tasapainoksi ja kyvyksi hallita ja ilmaista mielekkäästi omia tunteitaan. (Sipola 2022, 52–55.)

Ihminen on kaiken edellä mainitun yhdistelmä, psykofyysinen kokonaisuus, jossa keho ja mieli ovat vuorovaikutuksellisessa suhteessa toisiinsa. Psykofyysisyys on ihmisen kokonaisvaltaisuutta kuvaava ihmiskäsitys. Kehon kautta ilmennetään erilaisia tunnetiloja ja psyykkisiä kokemuksia. (Loppela & Koskela 2021.)

3.2 Luonnon vaikutuksia terveyteen

Luonnon vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu varsin laajasti niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Tutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen auttaa palautumisessa, vähentää stressiä ja kohottaa mielialaa. Selkeimmin positiivisia terveysvaikutuksia saadaankin psyykkiseen hyvinvointiin. Luontoliikunnan on todettu vähentävän ahdistuneisuutta ja masennusoireita, lisäävän pystyvyyden ja kyvykkyyden tunnetta sekä vahvistavan itsetuntoa. Lapsilla luonnossa oleskelun on havaittu vähentävän tarkkaavaisuushäiriöitä ja auttavan tunteiden hallinnassa. Lapsuudessa aloitetun luontoliikunnan on todettu suojaavan myöhemmiltä mielenterveysongelmilta. Luonnossa oleskelu vahvistaa immuunipuolustusta, sillä hyödyllinen mikrobialtistus vähentää riskiä sairastua allergioihin ja autoimmuunisairauksiin. Terveyshyötyjä on havaittu myös mm. sydän- ja verisuonisairauksien hoidossa. Luonto on luontainen liikuntaympäristö, ja liikkumisen vähäinenkin lisääntyminen auttaa painonhallinnassa ja kehittää sydän- ja verisuonielimistön kuntoa. Luontokohteen voi valita omien mieltymysten mukaan. Joku nauttii puistoista tai puutarhoista, toiselle sopii paremmin metsä tai järvenranta. Luonnossa liikkumisen on hyvä olla säännöllistä. Onkin perusteltua panostaa etenkin lähiluontokohteiden kehittämiseen, jotta mahdollisimman monella olisi helppo pääsy luontoon. Hyvä luontoliikuntakohde on kävijälleen turvallisuuden tunnetta edistävä, saasteeton ja rauhallinen. (Tyrväinen 2023; Tyrväinen ym. 2018, 1397–1403.) Luonto vaikuttaa hyvinvointiin laaja-alaisesti monen eri vaikutusmekanismin kautta (kuva 2).



Kuva 2. Luontoympäristöjen fysiologisia ja mielenterveydellisiä vaikutuksia (Haveri & Simkin 2023)

Luontoympäristöjen terveyskäyttöä käsittelevässä katsauksessa pohditaan, pitäisikö luontoa hyödyntää terveydenhuollossa enemmän. Ehkä asiakkaiden ohjaaminen metsäkylpyihin tuleekin kuulumaan yhtenä osana elintapaneuvontaan tulevaisuudessa. (Haveri & Simkin 2018.)

Luonnon merkitys kuntoutumisen tukitoimena tunnustetaan siis jo melko hyvin. Esimerkiksi Ruotsissa on perustettu terapiapuutarhoita edistämään kuntoutumista. Suomessa on kehitetty Green Care -palveluja, joissa hyödynnetään luontoa hyvinvoinnin edistämiseen. Viherympäristöjen helppo saavutettavuus lisää arkiliikunnan määrää ja kohentaa koettua terveyttä. Myös WHO on tunnistanut luonnon terveysvaikutukset ja kannustaa kehittämään helposti saavutettavia luontoliikuntakohteita, koska näin pystytään parantamaan kansanterveyttä. (Tyrväinen 2023; Tyrväinen ym. 2018, 1397–1403.)

Taidokkaalla kaupunkisuunnittelulla ja harkitulla kaavoituksella voidaan myös luoda sellaisia asuinympäristöjä, jotka tukevat hyvinvointia ja terveyttä. Onnistuneella kaupunkikaavoituksella pystytään suojelemaan asukkaita melulta ja

saasteilta. Pienetkin viher- ja puistoalueet tarjoavat mahdollisuuden luontokokemukseen. Yhteiskunnan ja ihmisten tarpeet muuttuvat ajan kuluessa. Siksi tarkasti säädellyn kaupunkisuunnittelun ja -kaavoituksenkin on tarpeen joutua ja kehittyä. (Vaattovaara & Joutsiniemi 2022, 295–301.)

Suomen perustuslaissakin huomioidaan luonnon merkityksellisyys. Perustuslaissa määritellään, että jokaisella on oikeus terveelliseen ympäristöön, mutta myös vastuu luonnosta ja sen monimuotoisuudesta, ympäristöstä ja kulttuuriperinnöstä. (Suomen perustuslaki 731/1999, 20§.)

3.3 Kognitiiviset taidot

Kognitio on aivojen tiedonkäsittelyyn liittyvää toimintaa eli informaation vastaanottoa, tallentamista, käsittelyä ja käyttöönottoa: eräänlaista muistijärjestelmien vuorovaikutusta. Kognitiota kuvataan aivoterveudeksi, jonka kulmakiviä ovat hyvä ravitsemus, liikunta, päihteettömyys, riittävä unensaanti ja minimoitu päävammariski. Liikunnan on todettu sekä ennaltaehkäisevän, että hidastavan esimerkiksi Alzheimerin tautia. (Müller 2022, 72–74.) Aivoja tulee stimuloida ja käyttää, jotta ne pysyvät toimintakykyisinä. Aivot hyötyvät älyllisestä ponnistelusta, kuten lukemisesta, päässälaskusta ja erilaisten tehtävien ratkaisemisesta. Kognitiivisen harjoittelun tulee olla riittävän monipuolista, vaihtelevaa ja yllätyksellistä. Se saa olla haastavaakin ja vaikeustasoa tulee rohkeasti nostaa. Harjoittelussa on tärkeää haastaa kaikkia kognition osa-alueita. (Kulmala ym. 2022, 185–187.)

Waddington ja Heisz (2023) tutkivat suunnistuksen vaikutuksia etenkin hippokampuksen toimintaan liittyviin kognitiivisiin taitoihin. Ihmisaivot ovat joutuneet kehittymään varsin ankarissa olosuhteissa, jotta ihmiskunta on ylipäätään selviytynyt. Navigaatiotaidot ja kyky hankkia ravintoa ovat muokanneet aivoja vuosituhansien aikana varsin taitaviksi hahmottamaan suuntia ja ympäristöä. Nykyään käytössämme on laaja valikoima käteviä navigointilaitteita, joiden käyttö vaatii vain vähän kognitiivisia taitoja. Tämä saattaa heikentää spatiaalisen muistin taitoja ja prosessointikykyä.

Hippokampus tallentaa episodista eli omaelämäkerrallista tietoa ja se sisältää myös eräänlaisen kognitiivisen kartan, jonka avulla osaamme liikkua ympäristössämme. Hippokampukseen tallentuu myös semanttinen muisti: yleis-tieto ja faktat. Käytämme navigoinnissa spatiaalista (avaruudellinen hahmotta-minen), egosentristä (oma sijainti suhteessa johonkin paikkaan) ja allosent-ristä (kahden paikan välinen suhde omasta sijainnista katsottuna) hahmotta-miskykyämme. Ikääntyessämme aivokudoksessa tapahtuu surkastumista eli atrofiaa. Atrofioituminen tapahtuu epätasaisesti ja esim. hippokampus surkas-tuu parietaalisia alueita enemmän. Näin ollen ikääntymismuutokset tai hippo-kampukseen vaikuttavat sairaudet (esim. Alzheimerin tauti) heijastuvat usein navigointitaidon heikentymisenä. Hippokampuksen toimintaa aktivoivat inter-ventiot voivatkin ehkäistä kognitiivisten kykyjen heikkenemistä. (Waddington & Heisz 2023.)

Feraco, Bonvento ja Meneghetti (2021) vertailivat kokeneiden suunnistajien, aloittelevien suunnistajien ja suunnistusta harrastamattomien kontrolliryhmän välistä eroa visuospatiaalisia kognitiivisia taitoja sekä navigointikykyä vaati- vissa tehtävissä. 51 tutkittavaa (34 suunnistajaa ja 17 verrokkia) testattiin kymmenellä erilaisella tehtävällä. Kokeneet suunnistajat suoriutuivat tehtävistä muita ryhmiä paremmin. Myös vasta-alkajat saivat tehtävistä kontrolliryhmää paremmat tulokset.

Waddingtonin ym. tuoreessa, vuonna 2024 julkaistussa tutkimuksessa kartoit-tettiin liikunnan vaikutuksia aivojen plastisuuteen. On havaittu, että etenkin ko-vatehoisen harjoittelun seurauksena kehoon kerääntyvä laktaatti stimuloi aivo-peräistä, neutrotrofista tekijää (BDNF). BDNF puolestaan tukee aivosolujen kasvua ja toimintakykyä. Kognitiivinen suorituskyky voikin parantua heti kova-tehoisen liikuntasuorituksen jälkeen. Tässä tutkimuksessa fyysiseen suorituk-seen lisättiin vaativa kognitiivinen tehtävä, joksi valikoitui suunnistaminen. Tut-kimukseen osallistui 63 tutkittavaa, joiden ikä vaihteli 18–30 vuoden välillä. He eivät olleet aiemmin harrastaneet suunnistusta. Tutkimuksessa osoitettiin, että korkean intensiteetin fyysinen kuormitus yhdistettynä vaatimaan kognitiiviseen tehtävään paransi muistitoimintoja ja avaruudellista oppimiskykyä enemmän kuin keskinkertaisella intensiteetillä tehty suoritus. (Waddington ym. 2024.)

3.4 Kaksoistehtäväharjoittelu eli dual-tasking

Kaksoistehtävällä eli dual-taskingilla tarkoitetaan kahden tai useamman tehtävän samanaikaista suorittamista. Tehtävät voivat olla fyysisiä, tai fyysisen ja kognitiivisen tehtävän yhdistelmiä. Kaksoistehtäviä suoritetaan arjessa jatkuvasti: esimerkiksi käveleminen ja samanaikaisesti toiselle jutteleminen on kaksoistehtävä. Tällöin huomio jakaantuu useampaan toimintoon. Onnistunut kaksoistehtävän suorittaminen vaatii havainto- ja motoristen prosessien onnistunutta vuorovaikutusta. Ikääntyminen ja monet sairaudet vaikuttavat tähän kykyyn heikentävästi. Harjoittelu on varsin perusteltua, koska heikentynyt kaksoistehtävien suorituskyky alentaa toimintakykyä ja aiheuttaa vaaratilanteita, kuten kaatumisia arjessa. (de Barros ym. 2021.)

Suunnistusta voidaan pitää erinomaisena esimerkkinä dual-task-tyyppisestä toiminnasta. Suunnistuksessa fyysiseen ponnistukseen yhdistyy monivivahtainen päätöksentekoprosessi kartantulkinnasta reitinvalintaan ja ympäristön tulkintaan. Tutkimusten mukaan kaksoistehtäväharjoittelulla voidaan haastaa ja kehittää niin kognitiivista, kuin fyysistäkin toimintakykyä. (Biel-Printes ym.2024.)

Kaksoistehtävät johtavat usein etenkin aluksi huonompaan suorituskykyyn toisessa tai molemmissa tehtävissä verrattuna siihen, että tehtävät suoritettaisiin erikseen. Ilmiö tunnetaan nimellä kahden tehtävän häiriö tai kaksoistehtäväkustannus. Aivojen tiedonkäsittelyyn muodostuu ikään kuin tiukka pullonkaula, jossa tieto kulkee ja prosessoituu hitaammin. Aivojen tietojenkäsittelykapasiteetti alenee, kun niiden huomio jaetaan useiden samanaikaisten tehtävien kesken. Tämä ilmiö korostuu etenkin ikääntyneillä. (Watanebe & Funahashi 2017.) de Barros ym. tutkivat kaksoistehtävien vaikutusta ikääntyneiden tasapainoon. Tutkittavien asennonhallinta ja tasapaino heikkenivät tehtävien muuttuessa monimutkaisemmaksi. Kävelyn askelpituus lyheni toisen tehtävän muuttuessa vaativammaksi. Erityisesti kognitiivinen kaksoistehtävä heikensi motorista toimintoa. (de Barros ym. 2021.)

Ghain ym. laajassa, 42 tutkimuksen meta-analyysissä havaittiin, että tasapaino- ja stabiiliteettiominaisuudet harjaantuivat kaksoisharjoittelun seurauksena melkein kaikissa tutkituissa kohderyhmissä, vaikkakin alussa molempien

suoritettavien tehtävien suorittaminen heikentyi. Taidot paranivat enemmän nuorissa ikäluokissa. (Ghai ym. 2017.)

Biel-Printes ym.(2024) vertasivat tuoreessa tutkimuksessaan suunnistuksen ja vaelluksen vaikutuksia iäkkäiden kävelykykyyn ja kognitiivisiin kykyihin. Suunnistus edusti tutkimuksessa dualtask-toimintoa ja vaellus single-task-toimintoa. Tutkimuksessa todettiin, että suunnistaminen saattaa ehkäistä kognitiivisten taitojen heikkenemistä ja parantaa kävelykykyä vaeltamista tehokkaammin. Vaellusryhmänkin osallistujat hyötyivät harjoittelusta. Tutkijaryhmä suosittelee, että suunnistamista sisällytettäisiin ikääntyvien liikuntaohjelmiin edistämään toimintakyvyn säilymistä.

Ruotsalaisessa tutkimuksessa tutkittiin, voitaisiinko ruotsalaisia seniorisuunnistajia pitää terveen ikääntymisen malliryhmänä. Tutkimus tehtiin yhdistelemämenetelmällä keräämällä aineistoa sekä kvalitatiivisesti ryhmähaastatteluin, että kvantitatiivisesti kyselylomakkeella. Kyselylomakkeella kartoitettiin tutkittavien terveydentilaa ja aktiivisuutta. Kyselyistä saatua tietoa täydennettiin ryhmähaastattelulla. Tavallisista, ruotsalaisista koostuneeseen verrokkiryhmään verraten ikääntyvien suunnistajien terveydentila oli verrokkejaan selvästi parempi. Suunnistusta harrastavat kokivat olevansa fyysisesti ja psyykkisesti vahvempia ja terveempiä kuin verrokkinsa. Ikääntyneet suunnistajat nauttivat erityisesti luonnosta ja vuorovaikutussuhteista muiden suunnistuksesta pitävien harrastajien kanssa. Seniori-ikäiset suunnistajat todettiin varsinkin homogeeniseksi ryhmäksi niin mm. terveydentilansa, liikuntatottumuksiensa, lääkitystensä ja tupakoimattomuuden suhteen. Tutkijat tulivat siihen tulokseen, että ikääntyneitä suunnistuksen harrastajia voidaan pitää ihanteellisena terveellisen ikääntymisen malliryhmänä. (Östlund-Lagerström ym. 2015.)

Liikkeen on todettu myös edistävän oppimis- ja ajattelutoimintoja. Tätä hyödynnetään erityisesti koulumaailmassa. Tutkimuksissa on todettu, että kun opetukseen yhdistetään fyysistä aktiiviteettia vaikkapa liikuntahetkien muodossa, oppilaiden oppimistulokset paranevat. Samalla pystytään vähentämään istumisen haittoja. (Bedard ym. 2019.)

3.5 Suunnistus lajina

Suunnistuksessa yhdistyvät luontaisesti korkean intensiteetin fyysinen intervalliharjoittelu ja navigointi. Lajin tarkoituksena on edetä tuntemattomassa ympäristössä mahdollisimman nopeasti annetusta pisteestä seuraavalle karttaa ja kompassia käyttäen. (Waddington ym. 2024.) Suunnistaessa edetään karttaan merkittyjen ja maastoon sijoitettujen rastipisteiden kautta itse suunniteltua reittiä pitkin lähdöstä maaliin. Rastilta seuraavalle kuljetaan yhdistämällä kartasta luettu informaatio maastosta tehtyihin havaintoihin. Suunnistus on monipuolisuudessaan erinomainen luontoliikuntalaji kaikenikäisille. Suoritukseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi fyysinen kunto, päättelytaidot, keskittymiskyky ja maaston erityispiirteet. (Suomen Suunnistusliitto s.a.)

Suunnistuskartta sisältää paljon yksityiskohtaista tietoa maastosta. Korkeuskäyrät kuvastavat pinnanmuotoja. Eri värisävyillä kuvataan maaston kulkukelpoisuutta ja näkyvyyttä ja tiet ja polut merkitään kokonsa mukaan erilaisin merkinnöin. Vesistöt ja suot näkyvät luonnollisesti kartalla. Lisäksi kartoille merkitään mm. rakennukset, isot kivet, kalliot, jyrkänteet ja ihmisen tekemät muokkaukset sekä kielletyt alueet. Karttoitus on edelleen pitkälti käsityötä ja standardoiduista ohjeista huolimatta kartoittajan oma käsiala näkyy aina jossain määrin lopputuloksessa. Suunnistuskarttojen mittakaava vaihtelee yleensä 1:4000 ja 1:15000 välillä. Kartan mittakaava on tärkeää huomioida ennen suoritusta. (Hytönen 2018, 23–27.)

Suunnistussuorituksen tavoitteena on, että radasta suoriudutaan mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi suunnistuksessa tarvitaan useita taidollisia ja kognitiivisia ominaisuuksia. Taitovaatimukset voidaan kategorisoida kolmeen osa-alueeseen eli perustaitoihin, toiminnan ohjaukseen ja suorituksen hallinnan taitoihin. (Suomen Suunnistusliitto ry 2024, 21, 41.)

Suunnistuksen lajianalyysin mukaan lajin perustaitoja ovat mm. kartan suuntaaminen, kyky lukea ja hahmottaa karttaa liikkeessä, kyky hahmottaa maastoa ja sen suhdetta karttaan, taito käyttää kompassia ja kulkea suunnassa sekä arvioida matkaa. Perustaidot ovat sujuvan suunnistamisen edellytys. (Suomen Suunnistusliitto ry 2024, 41–42.)

Lajissa tarvitaan runsaasti erilaisia toiminnan ohjauksen ominaisuuksia. Näitä ovat mm. reitinvalinta, oleellisten kohteiden havainnointi ja rastin löytäminen karttavihjeiden avulla. Ennakoivalla suunnistustavalla etenevä suunnistaja hahmottaa maastoa kartasta löytyvien kohteiden perusteella. Hän ennakoi kartasta saamaansa informaatioon perustuen tulevaa maastokuvaa. Maasto edellä etenevä suunnistaja etenee suoraviivaisesti havainnoiden samalla eteen tulevia maaston piirteitä ja etsii nämä sitten kartalta. Käytännössä useimmat suunnistajat hyödyntävät molempia tekniikoita sen mukaan, kumpi sopii paremmin tilanteeseen. Reitinvalinta perustuu itselle sopivimman etenemisväylän löytämiseen. Reitinvalintaa tehtäessä arvioidaan maaston kulukelpoisuutta ja kiintopisteiden sijaintia suhteessa omaan fyysiseen suorituskykyyn ja kartanlukutaitoon. (Suomen Suunnistusliitto 2024, 42–43.)

Suorituksen hallinta on tärkeä osa suunnistusta. Suunnistajan on kontrolloitava omia taitojaan, ajatuksiaan, tunteitaan, stressiä ja ylläpidettävä keskittymistä suoritukseensa. Keskittyminen jakautuu kartanlukuun, ympäristön tarkkailuun ja fyysiseen suoritukseen eli juoksuun tai kävelyyn. (Suomen Suunnistusliitto ry 2024, 45.)

Jotta suunnistaminen on sujuvaa, on hyvä hallita lajin perustaidot. Toiminnan ohjaustaidoiksi voidaan kuvata kykyä hyödyntää perustaitoja oikealla hetkellä tarkoituksenmukaisesti. Suorituksen hyvä hallinta mahdollistaa tehokkaan ja sujuvamman suorituksen. (Suomen Suunnistusliitto ry 2024, 45.)

Suunnistusharrastuksen voi aloittaa kotisohvalla tutustumalla karttoihin ja niiden sisältämään runsaaseen informaatioon. Aluksi onkin hyvä opetella yleisimmät karttamerkit ja karttojen mittakaavat. (Hytönen 2018, 23.) Useimmat suunnistusseurat järjestävät suunnistuskursseja, joilla opetellaan teoriaa ja tehdään käytännön harjoituksia. Kaikille avoimia kuntorasti- tai iltarastitapahtumia järjestetään runsaasti ympäri maata aina kevästä loppuvuoteen asti. Iltarasteilta löytyy yleensä monta erilaista ratavaihtoehtoa vaativista A-radoista polkuihin tukeutuviin, helppoihin D-ratoihin. (Suomen Suunnistusliitto ry s.a.; Hytönen 2018, 33.)

Suunnistukseen on hyvä hankkia muutama perusvaruste. Matalaprofiiliset, pirtäväpohjaiset jalkineet parantavat tuntumaa maastoon ja vähentävät liukastumisvaaraa. Päälle kannattaa valita mukavat, suojaavat ja säänmukaiset vaatteet. Kompassin avulla voi varmistaa oikean etenemissuunnan. Kartta on tavallisesti ostettavissa harrastuspaikalta. Etenkin kostealla säällä kartalle kannattaa varata suojamuovi. Mikäli suoritukselle haluaa ajanoton, tarvitaan leimasinlaite, joita saa myös vuokrata tapahtumapaikoilta. (Hytönen 2018, 32-33.)

Suomessa arvioidaan olevan noin 75000 suunnistuksen säännöllistä harrastajaa (Suomen Suunnistusliitto ry 2021). Maassamme järjestetään vuosittain maailman suurin viestisuunnistustapahtuma Jukolan viesti. Tapahtuma on järjestetty vuodesta 1949. Nykyään siihen osallistuu vuosittain 15000–20000 suunnistajaa yli 20:stä eri maasta. (Kaukametsäläiset ry 2024a.)

3.6 Suunnistajien tyypillisiä urheiluvammoja

Suunnistukseen liittyvistä urheiluvammoista löytyy varsin vähän tuoretta tutkimustietoa. Tiedonhaku eri tietokannoista osoittaa tutkimusta tehdyn runsaasti 1980- ja 1990-luvulla, mutta uudempaa tutkimustietoa ei ole. Kirjallisuudessa kuvataan yleisesti suunnistajien tyypillisiä vammoja; kilpasuunnistajien ja harrastesuunnistajien vammojen eroja ei ole yleensä lähdemateriaalissa eritelty. Tyypillisiä suunnistusvammoja ovat nilkan vääntövammat. Muita yleisiä vammoja ovat ihon naarmut, mustelmat ja ruhjeet. (Parkkari ym. 2021).

Erilaiset hyönteisten puremat ovat tuttuja lajin harrastajille. Hirvikärpäset ovat levinneet nopeasti joka puolelle maata ja niiden puremat voivat aiheuttaa hankaliakin oireita. Aihetta lähdettiin tutkimaan tarkemmin vuonna 1980, kun ihotautipoliklinikoille ilmaantui enenevässä määrin samankaltaisista oireista kärsiviä ihmisiä. Hirvikärpäset voivat aiheuttaa puremiensa kautta hirviskärpäsihottumaa. Tällöin iholle muodostuu voimakkaasti kutisevia, tarkkarajaisia alueita, jotka voivat raapimisen seurauksena tulehtua. Kroonistuessaan puremanäpyt saattavat kovettua ja muistuttaa ihotuumoria. (Reunala ym. 1980; Reunala ym. 2008.)

Hyttyset, paarmat, polttiaiset, mäkärät, hämähäkit ja lintukirput aiheuttavat tyyppillisesti kutisevia ihottumia ja niille herkistyneille varsin voimakkaitakin reaktioita. Puutiaiset saattavat levittää borrelioosia ja puutiaisaivokuumetta. Näistä jälkimmäistä vastaan on mahdollista rokottautua. Yleisimmin vaaratilanteita aiheuttavat ampiaiset, joiden pistoille allergiset ovat vaarassa saada anafylaksian. (Salava 2022.)

Silmävammat ovat mahdollisia esim. oksan osuessa silmään. Sarveiskalvoon saattaa syntyä tällöin haavaumia. Muita suunnistajalle mahdollisia vamma-
muotoja ovat vierasesine silmässä, tylppä vamma, lävistävä vamma tai silmäluomen vamma. Mikäli silmässä on kipua, valonarkuutta, se erittää tavanomaista runsaammin tai räpytellessä tuntuu oiretta, on tilanne tarpeen tarkistuttaa lääkäriellä. Suunnistajan silmävammoja pystytään tehokkaasti ennaltaehkäisemään käyttämällä suojalaseja. (Seppänen 2021; Saarelma 2021.)

Kyyn puremia arvioidaan olevan 50–150 kpl vuodessa. Myrkkyy voi aiheuttaa turvotusta, kipua ja kudostuhhoa puremakohdassa. Myrkkyy voi myös kulkeutua muualle elimistöön aiheuttaen esim. anafylaksian vaaran. (Kratz & Taittonen 2021.) Suunnistajien saamien puremien osuutta puremien kokonaismäärästä ei tiedetä.

Jukolan Viestien vuosittaiset ensiaputilastot kuvaavat tarkasti ja luotettavasti suur tapahtumassa tapahtuneita, hoitoa vaatineita vammoja, mutta kuvaavat myös yleisesti etenkin suunnistusvammojen luonnetta. Porvoo-Jukolassa vuonna 2023 ensiapua sai 4 % kilpailuun osallistuneista 18 061 suunnistajasta. Hoitoa tarvinneiden suunnistajien määrä oli tavanomaista suurempi tapahtumassa vallinneen erittäin helteisen sään takia. Nestehukasta ja lämpöhalvauksesta kärsiviä suunnistajia oli useita kymmeniä. Muista vammoista yleisimpiä olivat haavat, nilkan nyrjähdykset, rakot ja hiertymät, sekä silmävammat. (Kaukametsäläiset 2023.) Lakia-Jukolassa vuonna 2024 sää oli viileämpi, ja ensiapua tarvitsi alle 2 % tapahtumaan osallistuneista 17 000 suunnistajasta. Yleisimmät hoitoa vaatineet vammat olivat haavoja, nilkkavammoja, polvivammoja ja silmävammoja. (Kaukametsäläiset 2024b.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata kuntosuunnistajien näkemyksiä harrastuksensa vaikutuksista terveydentilaansa sekä toiveita lajin kehittämiseksi.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten suunnistuksen harrastajat kokevat harrastuksensa vaikuttavan terveyteensä?
2. Miten harrastajat toivovat lajia kehitettävän?

Tavoitteena on saada kokemusperäistä tietoa, jota voidaan hyödyntää lajin kehittämistyössä, markkinoinnissa ja tunnettuuden lisäämisessä.

5 TOTEUTUS

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, koska toiveena oli saada monivivahteista ja kokemuksellista tietoa. Haastattelumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Aineistoa analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

5.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Ensimmäiset laadulliset tutkimukset on tehty 1900-luvun alussa. Erityisesti laadullisen tutkimuksen menetelmää käyttivät kulttuuritutkijat ja sosiologit. Suomessa tutkimusmenetelmä yleistyi 1970-luvulla erityisesti yhteiskuntatutkijoiden keskuudessa. 1980-luvulla menetelmää alettiin käyttää myös kasvatustieteissä ja organisaatiotutkimuksessa. (Juuti & Puusa 2020, 10.) Tietokannoista on nähtävissä, että nykyisin tutkimusmenetelmää hyödynnetään läikymäin kaikilla tieteenaloilla. Terveysthuollossa laadullista tutkimusmenetelmää käytetään etenkin silloin, kun halutaan selvittää ihmisten käsityksiä omasta terveydentilastaan, sen edistämisestä ja hoitamisesta sekä kokemuksia sairaudesta ja sairauksien hoitokäytännöistä. Esimerkiksi ammattilaisen ja hoidettavan käsitykset hoitotilanteista voivat olla hyvinkin erilaisia. (Kylmä ym. 2003, 609–611.)

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa kehittämisen, päätöksenteon ja toiminnan tueksi. Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä subjektiivisesta näkökulmasta.

Tutkimuksessa keskitytään siis ymmärtämään kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja merkityksiä. Lopullisena tavoitteena voi olla ilmiön kuvaaminen, uuden tiedon hankinta, ymmärryksen syventäminen tai teoreettisesti mielekäs tulkinta tutkittavasta ilmiöstä. (Puusa & Juuti 2020, 76–77.) Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että pyrkimyksenä on aikaansaada rikasta ja yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta aihepiiristä. Tutkittavat ovat usein omassa, luontevassa toimintaympäristössään tai tuntevat tutkittavan aihepiirin hyvin. (Juuti & Puusa 2020, 11.) Laadullisen tutkimuksen aineistoa on tarkoitus tulkita osana kontekstia pyrkien ymmärtämään syitä, jotka ohjaavat ihmisten toimintatapoja, päätöksentekoa ja käyttäytymistä (Lindfors & Katainen 2022, 355). Laadullinen tutkimus mahdollistaa vapaata mielipiteenilmaisua ja antaa tilaa moniäänisyydelle, joka on erityisen tärkeää erilaisille vähemmistöille (Puusa & Juuti 2020, 62).

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä on erityisen tärkeää huomioida tutkijan oma rooli suhteessa tutkimuksen aiheeseen ja tutkittaviin. Yleensä tutkittava aihe liittyy ainakin jossain määrin tutkijan omiin mielenkiinnon kohteisiin. Tämä saattaa vaikeuttaa tulosten tulkinnan objektiivisuutta ja puolueettomuutta, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen kulmakiviä. Haastattelututkimukseen liittyy kuitenkin aina inhimillistä vaihtelua esimerkiksi haastateltavan ja haastattelijan erilaisten taustojen tai henkilökemioiden takia. Tutkijan on kuitenkin tärkeää välttää kaikenlaisia ennako-oletuksia ja -odotuksia. (Hakala 2024, 33, 38.) Haastatteluaineistoa kerätessä tutkija toimii sanojen ja merkitysten kanssa. Niissä on aina tulkintaongelmien riski. Tutkittavat saattavat myös peilata asiaa tutkijaan ja arvella tutkijan ennakkokäsityksiä asiasta. Tällöin haastateltavat saattavat päätyä vastaamaan ikään kuin tutkijan odotusten mukaisesti. (Vilka 2021, 127.) Haastattelijan oma mielenkiinto ja myönteinen suhtautuminen lajiin voisi pahimmillaan ohjata haastattelukysymyksiä niin, että niihin on mahdollista vastata vain positiivisia kokemuksia kertoen. On pyrittävä haastattelemaan avoimin, neutraalein kysymyksin, jotka jättävät haastateltavalle aidosti tilaa vastata juuri haluamallaan tavalla. Vuorovaikutus on pyrittävä pitämään neutraalina. Vastausten tulkinta on myös tärkeää tehdä täysin objektiivisesti, todellisia vastauksia totuudenmukaisesti avaten. Tässä opinnäytetyössä edelliset asiat otettiin huolellisesti huomioon.

5.2 Aineistonkeruu teemahaastattelulla

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto koottiin haastattelemalla, joka on yksi tyypillisimmistä laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä. Haastattelu on tavoitteellista keskustelua ja vuorovaikutusta, jolla haastattelija pyrkii pääsemään kiinni haastateltavan ajatuksiin, mieltymyksiin, odotuksiin ja kokemuksiin (Puusa 2020, 103).

Haastattelun lajiksi valikoitui teemahaastattelu, jota kutsutaan myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Se sopii haastattelumenetelmäksi erityisesti silloin, kun oletetaan tutkittavien läpikäyneen tai kokeneen tietyn prosessin tai asian. Teemahaastattelu on vapaamuotoinen ja mukautuva menetelmä, jossa vain päälinjaukset haastattelun kulusta on suunniteltu etukäteen. Haastattelijalla on kuitenkin oltava riittävästi taustatietoa ja ymmärrystä aihealueesta, jotta hän pystyy rakentamaan kuulemastaan merkityksellistä jatkumoa. Tee-
moitettu haastattelurunko on tarpeellinen, jotta tutkija saa tarpeeksi validia, teorian avulla tulkittavaa aineistoa tulkittavakseen. (Vilkkä 2021, 124.) Haastattelututkimuksen vahvuus onkin sen joustavuudessa. Haastattelija voi toistaa kysymyksen, tarkentaa ja selventää kysymyksiä ja olla epämuodollisessa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86.)

Kysymysten asettelua tulee pohtia huolellisesti. Vaikka lisäkysymyksiä nousee haastateltavien vastausten kautta, on haastattelurungon ydinkysymykset mietittävä valmiiksi. Kysymysten on hyvä olla mahdollisimman avoimia; vapaan kerronnan ja kuvailun mahdollistavia. Hyvin muotoiltu kysymys ei myöskään sisällä ennako-olettamuksia, monimerkityksellisiä ilmaisuja tai asioiden arvotamista. Sisällöllinen laajuus on tärkeämpää kuin kysymysten tai aineiston lukumäärä. (Vilkkä 2021, 129.) Haastattelumenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa voi asia rönsyillä yllättäviinkin suuntiin. Haastattelijan on tällöin tärkeää osata hyödyntää tilaisuus myös ennakkoon suunnittelelemattomilla lisäkysymyksillä. (Hakala 2024, 39.) Tässä opinnäytetyössä käytetään neutraalia käsitettä, terveydentilaa, joka jättää vastaajalle tilaa vastata. Alkuperäisillä kysymyksillä ei johdatella vastaajaa pohtimaan millään ennakkoon toivotulla tavalla. Kysymykset esitetään avoimina ja niihin sisällytetään ilmiötä määrittäviä kysymyssanoja, kuten millainen, mikä tai mitkä (Elo ym. 2022, 217).

Haastateltavat valitaan mahdollisimman objektiivisesti, ei tutkijan omien miel-
tymysten mukaan. Haastateltavien valintaan vaikuttaa se, ollaanko tutkimassa
kokemusta vai käsityksiä. Mikäli toivotaan kokemuksellista näkökulmaa, on
haastateltavilla oltava omakohtaista kokemusta tutkittavasta asiasta. (Vilka
2021, 135–136.) Haastateltaviksi löytyi kuntosuunnistajia, joilla on useamman
vuoden harrastajatausta, mutta myös lajia vain vähän aikaa harrastaneita,
koska on tärkeää kuulla kokemattomampienkin harrastajien ajatuksia lajista.

Tutkittavien määrällä ei ole suurta merkitystä, vaan merkitsevää on tutkimusai-
neiston laatu. Tutkijan onkin harkittava, minkä laajuisella tutkimusaineistolla
saadaan kattava kuvaus tutkimusongelmasta. (Vilka 2021, 151.) Aineiston
riittävyys voidaan ratkaista esimerkiksi saturaatiolla eli kylläntymisellä. Satu-
raatiolla tarkoitetaan sitä pistettä, jolloin haastatteluaineisto alkaa toistaa itse-
ään, eikä haastatteluista nouse enää uusia näkökulmia esiin. Kun näin tapah-
tuu, on saavutettu kylläntyminen ja tutkimuskysymyksiin vastaavaa aineistoa
on riittävästi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 72–73.) Tässä opinnäytetyössä haas-
tateltiin kymmentä lajin harrastajaa. Jotta aiheeseen saatiin erilaisia näkökul-
mia, pyrittiin haastateltaviksi valikoimaan mahdollisimman heterogeeninen
ryhmä eri-ikäisiä harrastajia satunnaisesti ympäri maata. Haastateltavat etsit-
tiin lajin harrastajien 8000 jäsenen Facebook-sivuston kautta. Ilmoituksessa
esiteltiin tutkimuksen tavoite ja tarkoitus. Siinä kerrottiin myös ilmoituksen
poistuvan sivuilta, kun riittävä määrä haastateltavia on löytynyt, ja että linkki
valmiiseen opinnäytetyöhön julkaistaan sen valmistuttua samalla foorumilla.
Haastateltaviksi valikoituneille lähetettiin saatekirje tutkimuksen tarkoituksesta,
tavoitteista, toteutustavasta, haastateltavien oikeuksista ja muista hyviin tutki-
muskäytänteisiin liittyvistä asioista. Informaatio toimitettiin sähköpostitse.

Haastattelut toteutettiin Teams-yhteydellä sen laajan tunnettuuden ja saavu-
tettavuuden takia. Teams mahdollisti näköyhteyden ja näin rikkaamman vuo-
rovaikutuksen keskustelukumppaniin. Kaksi haastattelua tehtiin puhelimitse.
Yksi haastattelu tehtiin tavaten. Haastattelut tallennettiin litteroinnin helpotta-
miseksi ja luotettavuuden varmistamiseksi. Haastattelun tukena käytettiin
haastattelurunkolomaketta (liite 1).

Ensimmäisen haastatteluteeman tavoitteena oli saada harrastajat pohtimaan sekä lajin positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia heidän henkilökohtaisen terveytensä eri osa-alueisiin monipuolisesti ja erilaisista näkökulmista. Haastatteluteemoilla pyrittiin kuvaamaan, millaisia tuntemuksia harrastajat kokevat suoritusensa jälkeen.

Toisena haastatteluteemana oli selvittää harrastajien kokemuksia nykyisestä kuntosuunnistusjärjestelmästä ja saada ideoita toiminnan kehittämiseksi edelleen. Suomen Suunnistusliiton tavoitteena on saada lisää harrastajia lajin pariin kehittämällä lajia houkuttelevaksi, näkyväksi, arvostetuksi ja kaikille sopivaksi. (Suomen Suunnistusliitto ry 2021). Harrastajia on siksi perusteltua kuunnella.

5.3 Aineiston analysointi

Laadullinen aineisto on yleensä vaihtelevaa, monisyistä ja ennakoimatontakin. Aineistoa voi olla myös monessa eri tallennusmuodossa; esim. muistiinpainoina, äänitteinä, kyselylomakkeina ja videoina. Aineiston monimuotoisuus ja runsaus takaavat analysointivaiheen haastavuuden ja mielenkiintoisuuden, joskin se voi olla myös varsin työlästä. Koska laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään useassa vaiheessa ja erilaisia menetelmiä rinnakkain käyttäen, voidaan analyysiäkin tehdä vähitellen jo tutkimusprosessin aikana. (Puusa 2020, 146.)

Kun aineisto on kerätty, se muokataan tutkittavaan, yleensä tekstimuotoon. Tätä prosessia kutsutaan litteroinniksi. Vaihe on työläs ja aikaa vievä, koska se vaatii aineiston järjestelmällistä läpikäyntiä. Toisaalta se auttaa tutkijaa syventymään aineistoon. Litterointi tehdään tarkasti niin, ettei haastateltavien lausumat ja niiden merkitys muutu. (Vilka 2021, 137.) Haastattelukanavana käytettävässä Teams-ohjelmistossa on litterointitoiminto, jota hyödynnettiin tässä opinnäytetyössä.

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kertyy usein alkuperäisiä tutkimuskysymyksiä laajemmalla aihealueella. Tämä odottamaton tieto saattaa olla hyvin kiinnostavaa ja yllätyksellistä. Tutkijan on kuitenkin tärkeää määritellä,

mitä osaa aineistosta lähtee analysoimaan eli rajata aineisto tarkasti tutkimussuunnitelmaa noudattaen. Tutkimuksen kannalta merkityksetön tai epärelevantti tieto jätetään pois analyysistä, mutta se voidaan toki säilyttää hyödynnettäväksi esim. tulevissa tutkimuksissa. Vain merkityksellinen aineisto siis liitetään. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 104–107.)

Aineiston analysoinnissa pyritään kuvailemaan ja tulkitsemaan tutkittua ilmiötä sen kontekstissa. Analyysitekniikoita on runsaasti. Lähestymistapa kannattaa-kin valikoida aina tutkimuskohtaisesti, jotta löydetään tarkoituksenmukaisin menetelmä. Laadullisen tutkimuksen tekijän tehtävänä on eritellä ja yhdistää; toteuttaa analyysi ja synteesi. Tutkimusaineistoa pilkotaan, siitä tehdään synteesejä ja kootaan ikään kuin uudelleen. Kootusta aineistosta vedetään johtopäätöksiä, jotka esitetään tutkimuksen lopputulemina. Puusa muistuttaa, että analysoitaessa tutkittavia jokaiseen tutkittavaan tulee syventyä huolella, katsoa käsiteltyä asiaa useasta eri näkökulmasta ja vasta sitten lähteä etsimään yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia (Puusa 2020, 145–146).

Tämän opinnäytetyön aineistoa analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä käyttäen induktiivista lähestymistapaa. Tällöin ei käytetä valmiita luokittelurunkoa, vaan luokittelu tuotetaan aineiston pohjalta, aineistolähtöisesti. Aineistolähtöinen analyysi on erityisen sopiva menetelmä silloin, kun aihetta on tutkittu melko vähän. (Elo ym. 2022, 218.)

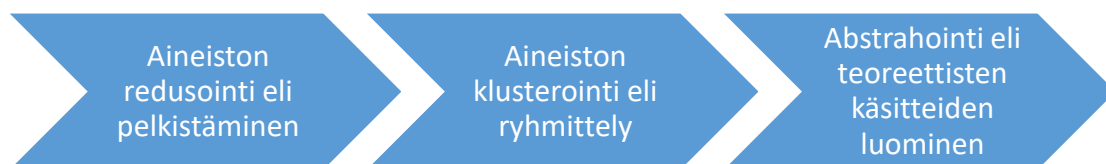
Laadullinen sisällönanalyysi on suosituimpia analyysimenetelmiä ja soveltuu monenlaisten materiaalien analysointiin. Sisällönanalyysillä pyritään kuvaamaan kerätty aineisto selkeästi ja tiivistetysti. Sisällönanalyysimenetelmässä laaditaan luokat tai kategoriat, joilla kuvataan tutkimuksen aiheena olevaa aihetta. Jotta prosessi onnistuu, on tärkeää miettiä tutkimuksen tarkoitus ja tavoite tarkasti ja asetella tutkimuskysymykset huolellisesti. (Elo ym. 2022, 216–220.)

Sisällönanalyysiprosessi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, joita ovat valmisteluvaihe, analyysivaihe ja tulosten raportointi. Valmisteluvaiheessa valitaan analyysiyksikkö ja perehdytään aiheeseen. Analyysiyksiköllä tarkoitetaan ajatuskokonaisuuksia, joita aineistosta lähdetään poimimaan. Induktiivisessa analyysivaiheessa aineistosta poimitaan sellaiset alkuperäisilmaisut, jotka

vastaava tutkimuskysymyksiin. Ilmaisut pelkistetään ja koodataan. Pelkistämällä tarkoitetaan ylimääräisten täytesanojen poistamista ja murre sanojen muuttamista yleiskielisiksi ilmaisuiksi. Koodaus, eli tekijän omat merkinnät ja huomiot aineistossa helpottavat aineiston järjestelyä ja hahmottamista. Analyysivaihe päättyy aineiston ryhmittelyyn, luokitteluun ja abstrahointiin. Pelkistetyt ilmaukset viedään omiin alaluokkiinsa. Samansisältöiset alaluokat yhdistetään yläluokiksi. Abstrahointia eli yhdistelevää luokittelua voidaan jatkaa niin pitkälle, kuin se on merkityksellistä ja mielekästä tutkimuksen kannalta. Raportointivaihe aloitetaan esittelemällä ensin pää- tai yläluokat. Niiden alla kuvataan ylä- ja alaluokat. Luokittelun selventämiseksi raporttiin liitetään usein taulukko tai kaavio. Raportointiin kuuluu myös saavutettujen tulosten vertaaminen aikaisempiin tutkimuksiin. (Elo ym. 2022, 216–220, 223–224.)

5.4 Aineiston koodaaminen ja luokittelu

Kymmenen haastattelun kesto vaihteli 35 minuutista tuntiin. Litteroitua, analysoitavaa materiaalia kertyi yhteensä 185 sivua. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan analyysiprosessissa alkuperäisdatasta edetään luokittelun avulla teorettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Analyysiprosessi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen (kuva 3).



Kuva 3. Mukaellen aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122)

Tässä opinnäytetyössä pelkistäminen aloitettiin etsimällä aineistosta tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja. Samaan teemaan kuuluvat ilmaisut merkittiin samenvärisillä värikynillä ja ilmaisut koottiin analyysitaulukoihin alkuperäisilmausten sarakkeeseen. Alkuperäisilmaukset muutettiin pelkistettyyn muotoon, niistä siis poistettiin asiasisältöä muuttamatta täytesanat. Sitten aineisto ryhmi-

teltiin samaa ilmiötä kuvaaviksi kokonaisuuksiksi, jotka yhdistetään eri luokiksi. Näistä muodostettiin alaluokat, joiden nimi kuvaa luokan sisältöä (taulukko 1).

Taulukko 1. Esimerkki pelkistettyjen ilmauksien luokittelusta. Tutkimuskysymys 1: Miten suunnistuksen harrastajat kokevat harrastuksensa vaikuttavan terveyteensä?

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Vaikean radan jälkeen on se itsensä voittamisen tunne ja hyvät fiilikset, että oikeestaan on sen parempi, mitä surkeampi sää on	Vaikean radan jälkeen on itsensä voittamisen tunne ja hyvät fiilikset. Oikeastaan on sen parempi, mitä surkeampi sää on	Vaikeasta radasta suoriutumisesta tulee itsensä voittamisen tunne, tunne omasta pystyvyydestä ja oman osaamisen vahvistumisesta Vaikeasta radasta suoriutumisesta tulee hyvä fiilis
Se (metsä) on pelottava paikka minne ei missään nimessä mennä yksin. Sitten mennä metsään ja etsiä rasteja ja nauttia siitä niin siihen jäi koukkuun heti	Metsä on pelottava paikka, minne ei missään nimessä mennä yksin. Sitten mennäänkin metsään ja etsitään rasteja ja nautitaan siitä: siihen jäi koukkuun heti	Omien pelkojen voittaminen aiemmin pelottavaksi koetussa ympäristössä
...kun osaa sitä karttaa lukea niin että uskaltaa mennä kauemmas ja näin, että ei pelkää.	Kun osaa lukea karttaa, niin uskaltaa mennä pelotta kauemmas	Luottamus omaan kartanlukutaitoon kasvaa ja näin pelot vähenevät

Alaluokkia yhdisteltiin yläluokiksi, joista muodostettiin yhdistävät luokat. (taulukko 2).

Taulukko 2. Esimerkki yhdistävien luokkien muodostamisesta, tutkimuskysymys 1

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Vaikeasta radasta suoriutumisesta tulee itsensä voittamisen tunne, tunne omasta pystyvyydestä ja oman osaamisen vahvistumisesta	Vaativasta tehtävästä suoriutuminen vahvistaa itsetuntoa ja tuo hyvää fiilistä	Itsetunnon vahvistuminen ja luottamus omaan osaamiseen
Vaikeasta radasta suoriutumisesta tulee hyvä fiilis		
Omien pelkojen voittaminen aiemmin pelottavaksi koetussa ympäristössä	Omien pelkojen voittaminen ja luottamus omaan osaamiseen	
Luottamus omaan kartanlukutaitoon kasvaa ja näin pelot vähenevät		

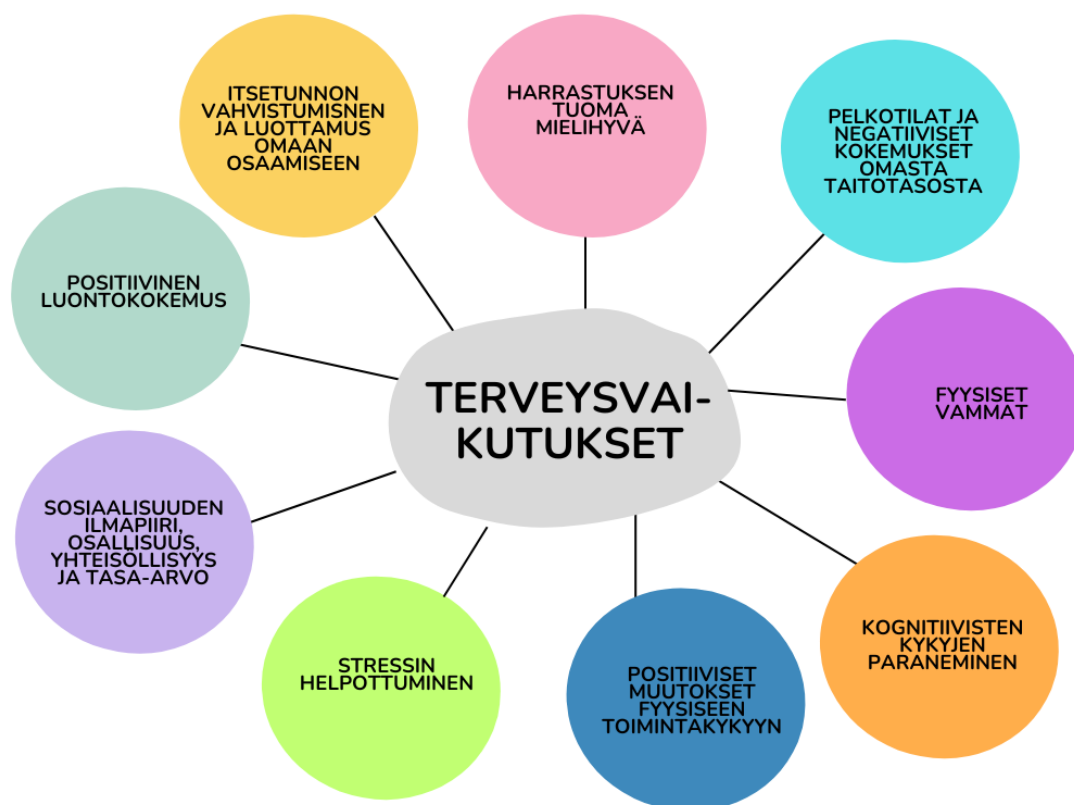
Yhdistävien luokkien sisältö vastasi tutkimuskysymyksiin. Yhdistävien luokkien sisällöstä pyrittiin avaamaan haastateltavien kuvaamat merkityskokonaisuudet.

6 TULOKSET

Haastatteluun osallistuneet kymmenen kuntosuunnistajaa edustivat lajin eri-ikäisiä harrastajia eri puolilta Suomea. Kokenein kuntosuunnistaja oli harrastanut lajia yli 60 vuoden ajan, kun taas viimeiseksi lajin aloittanut löysi harrastuksen 5 vuotta sitten. Kaikki haastatellut kuvailivat itseään harrastajiksi, vaikka osa heistä kilpailikin omissa ikäsarjoissaan pienissä paikalliskisoissa.

6.1 Kuntosuunnistajien kokemuksia lajinsa vaikutuksista terveydentilaansa

Tuloksista muodostui yhdeksän luokkaa (kuva 4). Yhdistävät luokat muodostettiin yläluokista, jotka puolestaan muotoutuivat alaluokista (liite 2). Harrastuksen koettiin vaikuttavan kaikkiin kappaleessa 3.1 mainittuihin terveyden osa-alueisiin.



Kuva 4. Koetut terveysvaikutukset

Suunnistaminen koettiin vahvasti *fyysisiä ominaisuuksia kehittävä*nä lajina. Sen koettiin vaikuttavan niin tasapainoon, koordinaatioon ja motorisiin taitoihin, lihaskuntoon, kestävyYTEEN kuin nivelterveyteenkin. Likimain jokainen

haastateltu mainitsi tasapainonsa parantuneen. Suunnistuksen koettiin haastavan tasapainoa jatkuvasti, koska etenemisalusta on tyypillisesti hyvin vaihtelevaa. Suunnistajat kuvailivat astuvansa kuoppiin ja epätasaisuuksiin, toisaalta loikkivansa oksien ja risukkojen yli, joskus ponnistavansa ojan tai kaatuneen puunrungon yli. Haastatellut havaitsivat, että pohjakasvillisuuden estäessä näkyvyyttä keho joutuu reagoimaan alustan monimuotoisuuteen ilman näköaistista saatavaa informaatiota. Tämän monimuotoisuuden todettiin haastavan kaikkia tasapainon ylläpitoon osallistuvia toimintoja tehokkaasti.

”Säännöllisen tilalle tulee sellaista epäsäännöllistä.”

Vaihtelevan maaston koettiin vahvistavan erityisesti nilkkoja, vaikkakin koko kehon lihaskunnan koettiin parantuvan. Lajin todettiin myös kuormittavan nivelistöä tavanomaista maantiejuoksua vähemmän. Aiemmin juoksua harrastaneet kertoivatkin nivelvaivojensa helpottaneen. Juoksu- tai kävelymatkaa mainittiin suunnistaessa tulevan huomaamatta yllättävän suuria määriä. Tällä oli suora yhteys kunnan kehittymiseen.

Fyysiset vammat jakoutuivat pehmytkudoksiin kohdistuneisiin, nivelistöön ja luustoon kohdistuneisiin, eläinten aiheuttamiin ja pinnallisiin vammoihin sekä vanhojen vammojen pahenemiseen. Yhdistäväksi luokaksi muodostuivat *ruhjeet, mustelmat, murtumat, revähtymät ja eläinten pistot*. Pääsääntöisesti vammat olivat pieniä ruhjeita, nirhaumia ja hyönteisten puremia, joita kaikki haastatellut olivat kokeneet. Muutama haastateltava oli saanut hoitoa vaativia vammoja; murtuma oli kipsattu ja oksia poistettu pehmytkudoksista. Kymmenet ampiaisenpistot olivat myös aiheuttaneet vakavia oireita. Eräs haastateltu koki helteisessä säässä lämpöhalvauksen, jota hän kuvaili hyvin pelottavaksi kokemukseksi. Vakavissa loukkaantumistilanteissa suurin haaste oli päästä suunnistusradalta pois. Silmälaseja käyttävät harrastajat mainitsivat kompuroineensa suunnistaessaan lasien takia. Etenkin lähinäön heikentyessä suunnistajat kertoivat käyttävänsä lukulaseja, jotka saattavat vääristää alustan muotoja. Tämä aiheutti kompastumisvaaraa. Myös kaukolasien käyttäjät kertoivat lasien heikentävän näkyvyyttä kastuessaan ja höyrystyessään.

Pienten vaivojen ei annettu häiritä harrastusta. Useampi haastateltu kertoi läheneensä harrastamaan jollain tavoin puolikuntoisena. Joskus edellä mainitusta syystä metsästä tultiin likimain kontaten pois kipujen pahentuessa vähitellen matkan varrella.

"Kaikki vaivat häviää, kun saa kartan käteen."

Suunnistuksen psyykkistä hyvinvointia lisäävät elementit tunnistettiin hyvin ja niitä pidettiin tärkeinä ja merkityksellisinä. Pääluokiksi nousivat itsetunnon vahvistuminen ja luottamus omaan osaamiseen, stressin väheneminen, luonnon tarjoama positiivinen kokemus ja harrastuksen tuottama yleinen mielihyvä. Myös pelkotilat ja negatiiviset kokemukset omasta osaamisesta ja taitotasosta kuuluivat harrastukseen.

Harrastuksen koettiin *vahvistavan itsetuntoa ja luottamusta omaan osaamiseen*. Onnistuneen suunnistussuorituksen jälkeen koettiin itsensä voittamisen tunteita. Tunne omasta pystyvyydestä ja osaamisesta lisäsi itseluottamusta. Joillekin metsä oli aiemmin ollut uhkaava paikka, jossa oli koettu voimakasta eksymisen tai jonkin määrittelemättömän pahan pelkoa. Kokemus siitä, että osaa lukea karttaa ja navigoida tuntemattomassa paikassa, saattoi olla hyvin voimaannuttava. Suunnistuksen koettiin olevan omien pelkojen voittamista ja luottamusta siihen, että omat taidot riittävät suoritukseen, eikä metsässä tarvitse pelätä eksymistä tai pulaan jäämistä.

Suunnistus koettiin hyvänä tapana *helpottaa stressiä* ja unohtaa arkiset asiat. Suoritusta kuvailtiin jopa meditatiiviseksi kokemukseksi, jossa mieli tyhjenee. Suunnistuksen jälkeen tunnettiin aivojen ikään kuin nollaantuneen. Harrastus koettiin äärimmäisen hyvänä vastapainona sekä tietotyölle, että suorittavalle työlle.

"Sitten kun siellä pystyy keskittymään vaan siihen karttaan, niin sieltä tulee jotenkin ajatuksellisestikin freesautuneena pois"

"Stressi, huolet, murheet jää taka-alalle ja on semmosessa jännittävässä kuplassa. Sä vaan meet ja sulla on se kartta ja se luonto siellä."

Useimmista haastatteluista nousi esiin *positiivinen luontokokemus*,

tuntemus luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta. Luonto koettiin tärkeänä psyykkisen hyvinvoinnin tekijänä. Luontoa kuvailtiin rauhoittavana ja maadoittavana paikkana, henkistä hyvinvointia lisäävänä voimavarana. Suunnistusta luonnehdittiin mielekkääksi tavaksi ja ikään kuin hyväksi syyksi viettää aikaa luonnossa.

”Kun ei tykkää marjastaa tai hirvestää, niin joku järkevä syy täytyy keksiä, että pääsee mettään.”

Luonnossa seurattiin vuodenaikojen vaihtelua ja tarkkailtiin erilaisia ilmiöitä. Monet mainitsivat aistien terävöityvän. Harrastajat havaitsivat, että onnistunut suoritus edellytti käytännöllisesti katsoen kaikkien aistien käyttöä. Aistitoimintojen terävöityessä suunnistajan havaitsivat ympäristöstä paljon yksityiskohtia; kuultiin luonnon ääniä, nähtiin erilaisia yksityiskohtia ja haistettiin tuoksuja. Tuntoaistin kautta aistittiin juoksualustan koostumus ja kasvillisuuden kosketus keholla. Tämä luonnon kokonaisvaltainen kokemuksellisuus oli merkittävä osa luontoelämystä. Luonnon kauneus ja uusien, hienojen paikkojen löytäminen toi mielihyvää ja iloa. Suunnistuksen kautta nähtiin uusia, yllättäviä paikkoja, mihin ei muuten päädyttäisi. Lähiseutujen maastoihin ja ulkoilukohteisiin tutustuttiin aivan uudesta näkökulmasta.

”Lähimetsistäkin löytyy semmoisia salaisuuksia, huippupaikkoja.”

Joku pysähtyi ihailemaan hienoja maisemia, toinen taas jatkoi matkaa, mutta saattoi palata katsomaan tarkemmin kaunista luontokohdetta. Usein palattiin hakemaan myös suunnistaessa huomattut marjat ja sienet. Myös erilaisten eläinten kohtaaminen ilahdutti, joskin jotkin eläimet aiheuttivat pelkoakin. Kaikille luonto ei kuitenkaan ollut harrastuksessa merkityksellinen asia, etenkin mikäli metsä on työpaikka.

Suunnistusta kuvailtiin *mielihyvää tuovaksi harrastukseksi*, joka on kuin aarteenetsintää ja seikkailua. Rastin löytyessä koettiin onnistumisen iloa ja euforiaa. Koska laji koetaan niin kiinnostavana, lähdettiin usein harrastamaan huonosta säästä huolimatta. Vaikka lähteminen tuntui joskus vastenmieliseltä, koettiin jälkepäin tyytyväisyyttä ja mielihyvää. Elämyksellisyyden kokemus oli vallitseva tuntemus myös Jukolan viesti -tapahtumassa, jossa huippu-urheilijat

ja tavalliset kuntoilijat kilpailevat rinnakkain. Erityisen vaikuttavaksi kokemukseksi mainittiin Jukolan viestin yhteislähtö iltahämärässä, yhtenä urheilijana valtavassa ihmisjoukossa, jossa kaikilla on sama tavoite. Harrastuksen mainittiin muuttuvan elämän mukana, joustavan toimintakyvyn muuttuessa. Eräs harrastaja kuvaili suunnistuksen tuoneen sellaista hyvyyttä hänen elämänsä, että hän toivoi pystyvänsä harrastamaan suunnistusta loppuelämänsä

Kuntosuunnistajat kertoivat harrastuksen aiheuttavan joskus *pelkotiloja*. *Oma taitotaso saattoi aiheuttaa negatiivisia tunteita*. Epäonnistunut suoritus saattoi aiheuttaa harmitusta ja mielipahaa. Huonosti sujunut suoritus otettiin kuitenkin usein huumorilla, tehdyille virheille osattiin nauraa. Epäonnistuminen nosti usein halun onnistua seuraavalla harrastuskerralla paremmin. Epäonnistuneen suorituksen käsittelyä helpotti ymmärrys omasta suunnistuskompetenssista suhteessa maastoon ja rataan. Harrastajat tiedostivat myös sen, että tietty maastotyyppi saattaa olla vuodesta toiseen haastava harjoittelusta huolimatta. Myös vireen todettiin vaihtelevan päivästä toiseen.

"Joskus harmittaa miten pöljä on tai miksei tajua ja löydä niitä (rasteja)."

Onnistunut suoritus palkitsi harrastajan. Epäonnistunut suoritus motivoi yrittämään seuraavalla kerralla paremmin. Harrastajat suhtautuivat suorituksiinsa pääosin rennosti ja ilman tulospaineita. Lajia kuvailtiin koukuttavaksi tekemiseksi, joka pitää harrastajansa nöyränä. Pelkotiloja saattoivat aiheuttaa kohtaamiset potentiaalisesti vaarallisten eläinten kanssa. Pelottaviksi eläimiksi mainittiin villisiat, kyyt ja ampiaiset. Loukkaantumisen ja avuttomaan tilaan jäämisen pelko mainittiin useampaan kertaan. Ympäristöolosuhteet ja nopeasti muuttuvat säätilat saattoivat aiheuttaa vaaratilanteita.

Vaikka suunnistus mielletään yksilölajiksi, kuvailivat harrastajat lajissa vallitsevan vahvan *sosiaalisuuden ilmapiirin, osallisuuden, yhteisöllisyyden sekä tasa-arvoisuuden tunteen*. Kuntosuunnistajat kokivatkin suunnistuksen lisäävän sosiaalista hyvinvointiaan. Suunnistusyhteisö voi tarjota harrastajalleen sosiaalisen viiteryhmän. Suunnistajien keskinäinen ilmapiiri sai kiitosta harrastajilta. Ilmapiiriä luonnehdittiin positiiviseksi ja kannustavaksi. Vakituisten kuntorastikävijöiden kasvojen kerrottiin tulevan tutuiksi ja rasteilla vaihdettiin aina

muutama sana, vaikkei toisia paremmin tunnettukaan. Harrastajien kokemus oli, että taidoiltaan kaiken tasoiset otetaan yhdenvertaisina mukaan.

”Miten tätä nyt avaisi. Siis siellähän huokuu tosi semmoinen yhteisöllisyyden meininki.”

Kuntosuunnistajien välillä ei koettu olevan kateutta, vaan harrastajatovereita pyrittiin auttamaan mahdollisuuksien mukaan. Auttamiskulttuuri koettiin erityisen merkitykselliseksi aloittelijoiden kanssa, sillä on tärkeää tarjota aloitteleville harrastajille turvallisia suunnistuskokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Myös auttaja koki hyvää mieltä. Vain kilpailutilanteissa oli koettu jonkinasteista tönkeyttä, auttamishaluttomuutta tai tönimistä.

Haastateltavat toivat esiin sosiaalisen tasa-arvoisuuden: suunnistuspaikalla titelit ja arvot unohdetaan ja kaikki ovat samanarvoisia suunnistusasuissaan. Suunnistusta luonnehdittiin todelliseksi jokamieslajiksi. Eräs haastateltu kertoi olleensa luomassa työpaikalleen suunnistuskulttuuria ja perustamassa suunnistusjoukkuetta. Työpaikkajoukkueilla pyrittiin lisäämään työhyvinvointia ja osallistamaan työntekijöitä. Yhteinen mielenkiinnonkohde työn ulkopuolella todettiin luontevaksi tavaksi ryhmäytyä ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Eräs vastaaja puolestaan iloitsi uusista ihmissuhteista, joita oli saanut suunnistusyhteisöstä, kun työyhteisöä ei enää eläköitymisen jälkeen ollut. Useampi haastateltu osallistui osaamisensa mukaan seuratoimintaan talkoolaisena. Harrastus voi näin johtaa mielekkääseen vapaaehtoistyöhön.

Kanssaharrastajien kanssa kommunikointi erityisesti suorituksen jälkeen, mutta myös metsässä kohdatessa saatettiin vaihtaa muutama sana. Haastateltavat kertoivat, että vaikeita rastipisteitä saatetaan etsiä yhdessä tai rastiväliä edetä ryhmässä. Vastaajat mainitsivat myös, että taidoiltaan aivan eri tasolla harrastavat voivat hyvin käydä keskustelua, jälkipeliksi kutsuttua pohdintaa keskenään. Vauhdista ja lopputuloksista riippumatta voidaan vertailla reitinvalintoja ja kommentoida radan ominaispiirteitä.

”Vaikka ei tuntisi toisiaan, niin aina voi käydä vähän jälkipeliejä.”

”Jälkipeli” sekä toisten harrastajien kesken, että omatoimisesti, koettiin opettavaisena. Omista ajatusketjuista ja toteutuneesta suorituksesta on mahdollista

löytää tehtyjä virheitä tai epäjohdonmukaisuuksia, joita voi tulevaisuudessa suorituksissa korjata. Suunnistajat kuvailivat toisiaan samanhenkisiksi ja siksi vieraidenkin suunnistajien kanssa oli helppo löytää yhteistä puhuttavaa.

”Tuntuu, et puhuu muiden kanssa samaa kieltä.”

Toisaalta kuntosuunnistajan ei tarvitse olla kanssakäymisessä muiden kanssa juuri lainkaan. Lyhyt kontakti järjestävän tahon kanssa riittää: lähtiessä on tarpeen ostaa kartta ja ilmoittautua lähteväksi, ja palatessa ilmoittaa tullessa radalta pois. Joillekin suunnistajille tämä sopi parhaiten. Suunnistamisen kuvailtiin siis sopivan hyvin sekä sosiaalisia kontakteja kaipaavalle, että niitä mieluummin välttelevälle.

Harrastajat kokivat *suunnistuksen vaikuttavan positiivisesti kognitiiviseen toimintakykyynsä*. Haastateltavat kuvailivat, että aivoja joutuu haastamaan koko suorituksen ajan ja keskittyminen on suunnattava tekemiseen. Informaatiota tulee kartasta ja maastosta, ja sitä on yhdisteltävä koko suorituksen kanssa. Muistikapasiteetin saa ottaa kokonaisvaltaisesti käyttöön. Suunnistamisen koettiin parantavan avaruudellista hahmotuskykyä ja kykyä arvioida etäisyyksiä. Ympäristöä aistittiin vahvasti kaikilla aisteilla informaatiota keräten ja yhdistäen sitä merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Harrastusta kuvattiin fyysisesti älypeliksi, joka vaatii jatkuvaa päätöksentekoa.

”Ei niinku voi ajatella mitään muuta ku sitä suunnistamista.”

Harrastajat olivat huomanneet, että fyysinen kuormitus voi haastaa ajattelutoimintoja niin, ettei rationaalinen ajattelu onnistu. Tällöin on osattava rauhoittaa etenemistä niin, että fyysinen rasitus kevenee.

6.2 Harrastajien kehittämisehdotuksia

Kuntosuunnistajat olivat varsin tyytyväisiä olemassa olevaan tapahtumatarjonnan määrään ja laatuun. Suomen Suunnistusliitto ja erityisesti paikallistapahtumia järjestävät suunnistusseurat saivat harrastajilta kiitosta viime vuosina tehdystä kehittämistyöstä lajin hyväksi. Paikallistason toiminta toteutuu pitkälti talkootyönä, jonka arvon ja merkityksen moni haastateltu nosti esiin.

Haastatteluiden tulosanalyysissä tärkeiksi kehittämiskohteiksi kohosivat tiedotus, tapahtumaympäristön piirteet, toiminnalliset materiaalit, taitava ratasuunnittelu, koulutus ja opetus, markkinointi ja mainonta, omatoimirastitoiminnan kehittäminen ja digitaalisten sovellusten kehitystyö (kuva 5).



Kuva 5. Harrastajien kehittämissuhteita

Täsmällinen tiedottaminen on tärkeää, jotta esimerkiksi tapahtumapaikka on uudenkin kävijän kohtuudella löydettävissä. Suunnistustapahtumien paikkatiedot ovat ajoittain epäselviä. Kauan suunnistaneille paikallisille jokin vanha paikannimi saattaa olla aivan tuttu, mutta muille tarkka osoite tai ainakin osoite, mistä opastus alkaa, on tarpeen. Paikallistuntemusta vaativia maamerkkejä ei voida käyttää. Aloitteleva harrastaja hyötyy myös selkeästä toimintaohjeesta, josta selviää yleisimmät käytänteet harrastepaikalla ja mukaan tarvittava varustus.

Kuntosuunnistajat löytävät paikalliset suunnistustapahtumat seurojen kotisivuilta tai Rastilippu-palvelusta. Rastilippu-palvelua käytetään erityisesti silloin, kun halutaan osallistua tapahtumiin lähiseudun ulkopuolella liikuttaessa. Moni

katsookin tapahtumat lomakohteissa tai matkan varrella lomakohteeseen siirtäessä. Myös työn puolesta matkustavat arvostavat mahdollisuutta harrastaa kotiseudun ulkopuolella. Rastilippupalvelun maksuominaisuuden mainittiin olevan hieman työläs.

Tapahtumaympäristön piirteillä on suuri merkitys harrastajille. Tapahtumapaikojen toivotaan sijaitsevan sellaisissa paikoissa, että niihin on kohtuukuntoinen ajoväylä. Myös pysäköintialueiden toivotaan sopivan tavanomaisille ajoneuvoille ilman ajoneuvon rikkoontumisen pelkoa. Suunnistajat toivovat seurojen hyödyntävän hyviä maastopohjia. RYTEIKKÖISISTÄ maastoista ei nauti yksikään vastaajista. Huonokulkuinen maasto saattaa olla syy olla lähtemättä rasteille.

”Kun mä tunnen nämä alueen maastot että kun tiedän missä on kamala maastopohja, niin en mä viitsi sinne lähteä.”

Huonokulkuisten maastopohjien sijaan toivotaan suunnistushaastetta kehitettävän muilla tavoin. Etenkin ikääntyneemmät suunnistajat toivovat lyhyemmillekin radoilla haastavia rastipisteitä ja vaativia rastivälejä.

”Kun jalka ei enää nouse kauhean hyvin, mutta osaisin kuitenkin suunnistaa.”

Taitava ratasuunnittelu, joka hyödyntää maaston parhaita piirteitä on kunto-suunnistajien arvostama asia. Vaikka harrastajat toivovat vaativia lyhyempiä ratoja, aloittelijoille ja lapsille on toki hyvä olla polkuihin tai selviin maamerkkeihin perustuva helppo rata. Taitavalla ratamestaroinnilla tämä ei vaadi lisäras- teja metsään, vaan on toteutettavissa rastien etenemisjärjestystä ja lähesty- missuuntaa pohtimalla.

Toiminnalliset materiaalit lisäävät harrastuksen nautinnollisuutta. Suunnistajat, joiden lähinäkökyky on heikentynyt, arvostavat suurempia mittakaavoja. Kun- torasteja järjestävät seurat saavat kiitosta siitä, että 1:7500 mittakaavan kart- toja tarjotaan kausi kaudelta enemmän. Tätä käytäntöä toivotaan edelleen laa- jennettavan. Omatoimisuunnistusten karttoja toivotaan myös olevan noudetta- vissa jostakin, koska kaikilla ei ole mahdollisuutta tulostaa hyvälaatuista kart- ta.

Koulutus ja opetus ovat avainasemassa suunnistuskulttuurin levittämisessä. Seurat järjestävätkin kiitettävästi suunnistuskouluja kaikenikäisille aloitteleville harrastajille. Suunnistuskoulujen vaihtoehdoksi ehdotetaan ensikertalaisten kuntorasteiksi teemoitettuja tapahtumia, joihin voisi osallistua ilmoittautumatta. Tapahtumapaikalla voisi olla erilaisia opetusrasteja ja lyhytratoja. Tapahtumapaikoille ehdotetaan kuntorastikamuja, helposti vaikka vaatetuksen tai rintamerkin avulla huomattavissa olevia ohjaajia, joilta voisi tarvittaessa kysyä opastusta. Kuntorastikamun voisi pyytää myös lyhyelle radalle metsään mukaan suunnistamaan.

Muitakin vaihtuvia teemoja toivotaan kuntosuunnistusten yhteyteen. Tavanomaisten ratojen lisäksi tai vaikka yhtä normaalirataa korvaamaan voitaisiin tehdä erilaisia harjoitteluratoja. Teemoiksi ehdotetaan esimerkiksi muistisuunnistusta, tunnelisuunnistusta tai käyräsuunnistusta. Perhesuunnistusteemalla voitaisiin houkutella perheitä mukaan harrastukseen. Kaupunkiympäristöä viheralueineen voitaisiin ehkä hyödyntää nykyistä enemmän. Teemasuunnistus voidaan rakentaa myös juhlapyhien yhteyteen; olipa eräällä paikkakunnalla järjestetty joulukalenterisuunnistuskin.

Koululaisia ja opiskelijoita voitaisiin tutustuttaa suunnistukseen järjestämällä nykyistä systemaattisemmin sisäsuunnistuksia esimerkiksi kouluissa tai liikuntahalleissa. Sisäsuunnistus tarjoaa turvallisen tavan saada aito suunnistuskokemus ympäristössä, jossa voidaan välttää pelko eksymisestä, eläinten kohtaamisesta ja likaantumisesta. Tässä voitaisiin ehkä tehostaa koulujen ja oppilaitosten ja suunnistusseurojen tai Suomen Suunnistusliiton yhteistyötä.

Markkinointia ja mainontaa tarvitaan, jotta hienolle ja monipuoliselle lajille saadaan huomattavasti nykyistä laajempaa näkyvyyttä ja tunnettuutta. Laji näkyy vielä varsin vähäisesti televisiolähetyksissä ja lehdistössä. Erilaiset sosiaalisen median teemasivustot tavoittavat vain lajia jo harrastavia, tai siitä jollain tasolla kiinnostuneita. Tietoon ei törmää sattumalta, tai sitä voi olla hankalaa löytää, jollei etukäteistietoa lajin harrastusmahdollisuuksista ole.

Haastateltavat tiedostivat, että he pystyvät omalla toiminnallaan luomaan ja lisäämään positiivista mielikuvaa harrastesuunnistuksesta. Jokainen harrastaja

voi levittää lajitietoa ja omien kokemuksiensa kautta innostaa muita lajin pariin. Myös tuttavien voi houkuttaa mukaansa kokeilemaan lajia. Jokainen harrastaja voi olla lajinsa markkinoija.

”Kyllä tää on tosi jotenkin ihana harrastus ja soisi vaan että tää kulttuuri leviäisi.”

”Luodaan hyvää suunnistuskulttuuria.”

Suurten suunnistustapahtumien tarjoamaa julkisuutta voitaisiin hyödyntää järjestämällä ohjattuja, matalankynnyksen tutustumissuunnistuksia esimerkiksi Jukolan viestien jälkeen. Suunnistuskilpailujen yhteydessä järjestetään usein myös kaikille avoimia jokamiessuunnistuksia. Näistä olisi tärkeää tiedottaa kilpailukutsun ulkopuolellakin, koska kutsun näkevät vain kilpailuun ilmoittautuneet. Valovoimaisia, suunnistusta harrastavia julkisuuden henkilöitä voitaisiin mahdollisesti hyödyntää lajin näkyvyyden lisäämisessä.

Omatoimirastitoiminnan kehittäminen nousi monen vastaajan toiveeksi.

Kun Covid-19 pandemia lopetti järjestetyt tapahtumat, kehitettiin nopeasti uusi suunnistuskonsepti, omatoimisuunnistukset. Kartat sai tulostaa itse ja suunnistusradat olivat harrastajien käytössä vapaasti valittuna ajankohtana. Jotkin seurat järjestävät edelleen omatoimisuunnistuksia etenkin kesälomakaudella. Tämän lisäksi monet seurat jättävät rastit maastoon järjestyn tapahtuman jälkeen mahdollistaen omatoimisuunnistuksen muutaman päivän ajan. Suunnistajat arvostavat poikkeuksetta tätä mahdollisuutta. Omatoimisuunnistusta kuvaillaan luonteeltaan erilaiseksi, kun sitä verrataan järjestettyyn kuntosuunnistustapahtumaan. Omatoimirasteilla kynnys edetä rauhallisesti ilman aikapainetta madaltuu. Tällöin ympäristöä ehtii havainnoida tarkemmin, luontokokemuksesta tulee usein vahvempi. Omatoimirastit koetaan myös oivaksi mahdollisuudeksi tuoda ystäviä ja läheisiä mukaan metsään. Tällöin kiireetön lajiin tutustuminen ja suunnistuksen opettaminen on helppoa. Omatoimisuunnistus mahdollistaa lajin harrastamisen niille, jotka tekevät esimerkiksi vuorotyötä, eivätkä pysty osallistumaan tavallisesti loppuilltapäivällä järjestettyihin tapahtumiin. Omatoimirastit mahdollistavat myös valitsemaan itselle mieluista säätilaa ja vuorokaudenaikaa.

Erilaisten *digitaalisten sovellusten kehitystyöhön* toivotaan edelleen panostusta. Erilaisilla digitaalisilla sovelluksilla pystytään seuraamaan omaa valittua kulkureittiä suunnistusradalla. Haastatteluissa mainittiin esimerkiksi suunnistukseen suunniteltu Livelox-sovellus. Siihen voi tallentaa kuljetun reitin tapahtuman järjestäjien palveluun lataamaan aitoon karttapohjaan. Valittua reittiä ja etenemisnopeutta on mahdollista analysoida ja verrata muiden tekemiin suoriin. Näin suunnistus ja oppiminen ikään kuin jatkuvat vielä itse suorituksen jälkeenkin.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten suunnistuksen harrastajat kokevat harrastuksensa vaikuttavan terveyteensä. Lisäksi toivottiin harrastajien ajatuksia ja ideoita lajin kehittämiseksi.

7.1 Tulosten tarkastelu

Tulokset peilaavat mainiosti lajin monipuolisuutta ja haastavuutta. Tulokset ovat varsin hyvin linjassa myös olemassa olevan tutkimustiedon kanssa.

Lajin psyykkistä hyvinvointia parantavat arvot ja sosiaaliset ulottuvuudet nousivat haastatteluissa vahvasti esiin jopa fyysiset vaikutukset peitoten. Lajin huomattiin tuottavan iloa, mielihyvää ja onnellisuutta. Harrastajat kokivat vahvaa yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Laji koettiin myös vahvasti sosiaalisena tapahtumana, joka on hieman yllättävää lajin ollessa yksilösuoritukseen perustuvaa toimintaa. Suunnistusyhteisö voi siis tarjota uusia ihmissuhteita. Nämä tiedonantajien esiin tuomat asiat ovat yhteneväisiä Suomen suunnistusliitto ry:n eettisten ohjeiden kanssa. Niissä mainitaan, että toisiin suhtaudutaan ystävällisesti ja autetaan tarvittaessa, lajilla pyritään edistämään fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja että harrastajia kannustetaan yhteisöllisyyteen ja hyvän ilmapiirin luomiseen. (Suomen Suunnistusliitto ry, s.a.)

Odotetusti lajin todettiin kehittävän fyysisiä ominaisuuksia. Fyysinen kehittyminen kohdistui käytännössä kaikkiin fyysisen suorituskyvyn osa-alueisiin. Vain nopeusominaisuuksia ei kukaan haastatelluista maininnut suoraan.

Ghain ym. (2017) meta-analyysissä todettiin, että kaksoistehtävätoiminnoilla voidaan vaikuttaa positiivisesti etenkin tasapaino- ja stabiiliteettiominaisuuksiin. Tämän opinnäytetyön haastateltavat olivat havainneet saman. Tasapainon ja koordinaatiotaitojen huomattiin parantuneen harrastuksen myötä.

Lajin ajattelutoimintoja ja älyllistä kapasiteettia haastavat ominaisuudet arvoitettiin korkealle, koska lajissa ei pärjää pelkillä fyysisillä vahvuuksilla. Hyvän muistin ymmärrettiin sujuvoittavan suoritusta, toisaalta suunnistuksen koettiin mahdollisesti parantavan muistitoimintoja. Kulmalan ym. (2022) mukaan kognitiivisen harjoittelun on oltava monipuolista, vaihtelevaa ja sen tulee haastaa kaikkia kognition osa-alueita. Biel-Printesin ym. (2024) tutkimuksessa havaittiin, että suunnistaminen saattaa ehkäistä kognitiivisten taitojen heikkenemistä ja parantaa kävelykykyä. Kuten Waddington & Heinsz (2023) toteavat, tapahtuu aivojen ikääntymiseen liittyvä atrofiotuminen etenkin hippokampuksessa. Tälle aivojen alueelle tallentuu erityisesti navigointitaito eli kykymme liikkua ympäristössämme. Lisäksi hippokampus käsittelee yleis- ja faktatietoa. Niinpä ikääntymismuutokset vaikuttavat usein navigointikykyyn. Suunnistus aktivoi hippokampusta ja voi ehkäistä kognitiivisten kykyjen heikkenemistä. Yksinkertaisia, mutta loogista päättelyä vaativia suunnistustehtäviä voitaisiinkin mahdollisesti hyödyntää muistikuntoutuksessa ja ikääntyvien toimintakykyä ylläpitävissä interventioissa.

Odotetusti luonto oli harrastajille tärkeässä roolissa ja sen koetut hyvinvointiarvot tiedostettiin hyvin. Luonto koettiin kokonaisvaltaisesti, kaikin aistein. Haveri ja Simkin (2018) pohtivat katsauksessaan, pitäisikö luontoa hyödyntää enemmän lääketieteellisenä hoitokeinona. Ehkä suunnistuskin voisi olla osa tulevaisuuden terveydenhuoltoa esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille, ADHD-lapsille tai autoimmuunisairauksia sairastaville. Tyrväisen ym. (2018) tutkimuksissa havaittiin, että luontokohteen helppo saavutettavuus lisää ihmisten haakeutumista luontoon. Onkin tärkeää kehittää turvallisia, matalan kynnyksen lähiluontokohteita. Harrastajien toive suunnistustapahtumien tuomisesta ihmisille tuttuihin ympäristöihin, esimerkiksi kuntopolkujen yhteyteen, tukee tätä havaintoa. Vaikka luonto koettiin merkittävänä hyvinvointitekijänä, sen terveysvaikutukset tunnistettiin tutkimustietoa kapea-alaisemmin. Tyrväisen

(2018 ja 2023) esittelemiä luonnon monipuolisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn ei tämän opinnäytetyön tulosten perusteella täysin tiedostettu.

Myös lajin negatiiviset puolet tuotiin avoimesti esiin. Epäonnistumiset saatiin kokea henkisesti raskaina; ne ikään kuin korostivat omaa kyvyttömyyttä, yksinkertaisuutta ja osaamattomuutta. Pietikäinen ja Pasanen (2023) toteavat, että onnistuneen tai odotuksia huonomman suorituksen jälkeen koetaan erilaisia tunnetiloja, jotka nekin liittyvät koettuun terveyteen. Onnistunut suoritus voi aikaansaada voimakasta hyvänolon ja ilon tunnetta. Epäonnistuneen suorituksen jälkeen saatetaan tuntea pettymystä ja häpeää.

Fyysiset vammat olivat haastateltavien mukaan yleisiä, joskin onneksi yleensä lieviä. Mahdollisuus saada vakavia vammoja on olemassa ja niiden riski korostuu etenkin märällä kelillä ja pimeissä olosuhteissa. Vammat olivat hyvin yhteneväisiä lähdekirjallisuuden kanssa (Parkkari ym.2021) ja samankaltaisia, kuin esimerkiksi Jukolan Viesti-tapahtumien loppuraporteista voidaan nähdä (Kaukametsäläiset 2023 ja 2024b).

Östlund-Lagerström ym. (2015) toteavat, että seniori-ikäiset suunnistajat ovat melko homogeeninen ryhmä terveydentilansa ja lääkitystensä suhteen ja että ikääntyneitä suunnistuksen harrastajia voidaan pitää ihanteellisena terveellisen ikääntymisen malliryhmänä. Tähän opinnäytetyöhön osallistuneet ikääntyneemmät haastatellut kokivat poikkeuksetta itsensä toimintakykyisiksi ja kuvailivat elävänsä aktiivista arkea.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuus syntyy käytettyjen tutkimus- ja analyysimetodien kuvauksesta ja jäljitettävyydestä (Puusa 2020,147). Laadullisesta tutkimuksesta saadaan luotettava, kun tutkimuskohde ja tulkinnan kohteena oleva materiaali ovat yhteensopivia. On myös varmistettava, etteivät epäolennaisuudet tai sattunnaiset tekijät vaikuta teorianmuodostukseen. Tutkijan on tärkeää pysyä rehellisenä ja välttää omien ennakko-oletusten esiin nostamista ensisijaisten ja todellisten löydösten ohi. Laadullisen tutkimuksen toistettavuus on kuitenkin

melko heikko, koska tutkijoiden lähtökohdat, arvot, asenteet, taustojen tuntemus ja asioiden tulkinta vaihtelevat. Läpinäkyvyys ja rehellisyys ovatkin tutkijan tärkeä ominaispiirre ja ne tukevat tutkimuksen eettisyyttä. Parhaimmillaan laadullisen tutkimuksen lopputulemana aikaansaadaan tietoa ihmisten toiminnan logiikoista, vaikutusmekanismeista sekä tavoista ymmärtää asioita ja merkityksiä. Tämän tiedon avulla voidaan kehittää terveysvalistustakin samaistuttavammaksi ja helpommin omaksuttavaksi. (Vilka 2021, 196–198; Lindfors & Katainen 2022, 356–357.)

Tutkimusprosessin luotettavuutta on tärkeää seurata järjestelmällisesti. Tätä varten on kehitetty erilaisia suosituksia ja kriteeristöjä. Tässä opinnäytetyössä arviointikriteereinä käytetään Cuban (1981) ja Lincolnin (1985) luomia kriteeristöjä. Näitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Kriteeristöä on tarkennettu lisäten siihen käsitteet totuusarvo, sovellettavuus, kiinteys ja neutraalisuus. Tutkimusmaailmassa uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että lukija saa tulosten kuvauksesta selkeän käsityksen tehdystä analyysistä sekä tutkimuksen vahvuuksista ja heikkouksista. Laaja, kattava ja selkeästi dokumentoitu aineisto tukee uskottavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 197.) Tässä opinnäytetyössä tulokset analysoitiin tarkasti ja puolueettomasti ilman ennako-olettamuksia. Tuloksia havainnollistetaan myös kaavioiden avulla. Siirrettävyydellä tarkoitetaan mahdollisuutta siirtää tuloksia toiseen tutkimusympäristöön. Siirrettävyyden varmistamiseksi kaikki tutkimusprosessin vaiheet tulee kuvata tarkasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198.) Tässä opinnäytetyössä on pyritty näin toimimaan. Riippuvuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset ovat siirrettävissä ja säilytettävissä, mikäli tutkimus toistetaan toisenlaisessa ympäristössä. Päätöksenteon on siis oltava objektiivista prosessin jokaisessa vaiheessa. Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkijan kykyä tuoda tutkittavien kokemukset esiin autenttisesti siten, että lukija saa selkeän käsityksen tutkittavien ajatusmaailmasta. (Cope 2014, 89–91) Tätä tukee mm. opinnäytetyössä käytettävät suorat lainaukset tutkittavien kerronnasta. Kansteen ym. (2022, 249) dokumenttianalyyseissa todetaan, että edellä mainitut arviointikriteerit ovat heidänkin tutkimissaan terveydenhuollon artikkeleissa eniten käytettyjä kriteereitä. Sisällönanalyysin luotettavuutta todennettiin tavallisimmin analyysiprosessin selkeällä kuvauksella sekä tekstissä, että taulukoin ja kuvioin.

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvokkuus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Tämä opinnäytetyö pyrittiin toteuttamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusten mukaisesti hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Aihetta aiemmin tutkineet otettiin kunnioittavasti huomioon ja heidän tuottamaansa tietoa tulkittiin sen sisältöä muuttamatta. Lähteet kirjattiin oppilaitoksen ohjeistusta noudattaen. Tutkimustiedote ja tietosuojailmoitus täytettiin asianmukaisesti ja dokumentit toimitettiin haastateltaville etukäteen sähköpostitse. Haastatelluilta pyydettiin eettinen suostumus suullisesti. Haastateltavia informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteista ja käytännön toteutuksesta. Tutkimusaineistoa käsiteltiin totuudenmukaisesti, luottamuksellisesti, anonyymisti ja aineisto säilytettiin tietosuojaohjeistusten mukaisesti. Sekä nauhoitukset, että muistiinpanot hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Raportointivaiheessa suoria lainauksia valittaessa huomioitiin se, että haastateltujen anonymiteetti säilyy (Elo ym. 2022, 223). Tiedonantajille on suositeltavaa antaa ennakkotietoa haastattelun teemoista ja kysymyksistä, jotta tietoa saadaan mahdollisimman monipuolisesti. Ennakkotiedotus on myös eettisesti perusteltua. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86) Tässä opinnäytetyössä tiedonantajilla oli ennakkotieto haastatteluteemoista. Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät ja toteutus on kuvattu opinnäytetyön kappaleessa 5. Tutkimuksesta saatavat päätelmät annetaan sopimuksen mukaisesti toimeksiantajan käyttöön.

Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös aineiston riittävä määrä. Tavoitteena on aineiston saturaatio eli kylläntyminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 72.) Tässä opinnäytetyössä tiedonantajien määrä osoittautui sopivaksi. Toistoa tuli jonkin verran, mutta koska haastateltavat tulivat hyvin erilaisista taustoista, nousivat samat asiat esiin erilaisesta näkökulmasta. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen saturaatiopiste saavutettiin. Toisen tutkimuskysymyksen osalta täydellistä saturoitumista ei tapahtunut, mutta vastauksia ja näkökulmia saatiin kuitenkin varsin kattavasti.

7.3 Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset

Haastattelut olivat todella antoisia ja haastateltavat avasivat ajatuksiaan avoimesti, josta syystä saatiin vivahteikasta materiaalia. Haastateltaviksi ilmoittautuneet harrastajat kokivat lajinsa poikkeuksetta elämänsä rikastuttavaksi.

Useampi harrastaja oli aloittanut suunnistuksen ainakin osittain terveydellisistä syistä. Tupakoitsija päätti kompensoida tupakoinnin haittavaikutuksia suunnistamalla, astmaatikko hyötyi sopivasti hengästyttävästä liikunnasta raikkaassa ilmassa ja isokokoinen pystyi liikkumaan niveliä kohtuuttomasti rasittamatta pehmeällä alustalla. Myös mielenterveyttä hoidettiin suunnistamalla.

Laji säilyttää mielenkiintonsa harrastuskerrasta toiseen, vuosi vuoden jälkeen. Suunnistus on kaiken ikäisten aartenetsintää ja seikkailua. Laji sopeutuu elämän eri vaiheisiin: pienimmät voivat suunnistaa turvallisesti nauhalla merkityllä rastireittiradalla, ja taitojen sekä vauhdin karttuessa siirrytään vaativampiin ratoihin. Ikääntyessä siirrytään ehkä takaisin lyhyempiin ja helpompiin ratoihin ja edetään tarvittaessa kävellen sauvoihin tukeutuen. Lajin harvinaisen iso ikäkauma näkyy etenkin kilpailuissa, joissa ikäsarjoja löytyy yleensä kouluikäisistä 85-vuotiaisiin. Haastatteluissa suunnistusta luonnehdittiinkin kolmen sukupolven lajiksi. Lisäksi kartanlukutaitoa, kykyä hahmottaa ympäristöä ja taitoa liikkua vaihtelevissa olosuhteissa kuvattiin tärkeiksi kansalaistaidoiksi.

Haastatteluissa nousi esiin paljon mielenkiintoisia näkökulmia, joita ei pystytty tässä opinnäytetyössä hyödyntämään tutkimuskysymysten rajatessa aihepiiriä. Aihetta kannattaakin edelleen tutkia eri tieteenalojen näkökulmasta, sillä aihepiiristä löytyy runsaasti kiinnostavaa tutkittavaa. Ajankohtaisia tutkimuskohteita olisivat esimerkiksi suunnistuksen vaikutukset ilmastonmuutokseen tai ympäristöön. Pitkäaikaisseurantatutkimus suunnistuksen vaikutuksista ikääntyvien kognitioon olisi hyvinkin mielenkiintoinen aihealue ja havainnoista olisi mahdollisesti hyötyä lääkkeettömien terveydenhuollon interventioiden kehittämistyöhön. Yhteiskuntatieteellisestä näkökulmasta voitaisiin tutkia, millaiset ihmiset hakeutuvat suunnistuksen pariin ja korostuvatko jotkin koulutus- ja ammattiryhmät suunnistajien keskuudessa. Tässä opinnäytetyössä lajin sosiaalinen ulottuvuus tuli merkityksellisenä tekijänä esiin. Tätäkin ilmiötä selittäviä tekijöitä olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi käyttäytymistieteiden näkökulmasta.

Yleinen toive ja tahtotila näyttää olevan se, että Suomen suunnistusliitto jatkaa työtään huippu-urheilun lisäksi myös tavallisten kuntosuunnistajien hyväksi. Harrastajien aktivoiminen onkin merkityksellistä, onhan suurten massojen akti-

voinnilla valtava kansanterveydellinen merkitys. Lajin turvallisuutta lisääviin tekijöihin voidaan miettiä ratkaisuja, jotta esimerkiksi loukkaantumisen yhteydessä jokainen saisi apua ja vammoilta suojaavat varusteet olisivat kaikkien saatavilla. Terveysnäkökulmien lisäksi suunnistuksen avulla voidaan varmasti edistää luontoarvoja; luonnon kestäväää ja monipuolista hyödyntämistä. Jokainen harrastaja voi esimerkiksi edistää hyvää suunnistuskulttuuria ja mahdollisesti myös tuoda uusia harrastajia lajin pariin.

LÄHTEET

- de Barros, G., Melo, F., Domingos, J., Oliveira, R., Silva, L., Fernandes, J., & Godinho, C. 2021. The Effects of Different Types of Dual Tasking on Balance in Healthy Older Adults. Artikkele. *Journal of Personalized Medicine* 11, 933. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8466690/pdf/jpm-11-00933.pdf> [viitattu 25.10.2024].
- Bedard, C., Cairney, J., StJohn, L., Bremer, E. & Graham, J. 2019. A systematic review and meta-analysis on the effects of physically active classrooms on educational and enjoyment outcomes in school age children. Tutkimusartikkeli. *Journal Plos One* 14. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218633> [viitattu 25.9.2024].
- Biehl-Printes, C., Irigaray, T., Dornelles, J. & Baptista, R. 2024. Unraveling the unparalleled benefits of orienteering versus hiking on gait performance and cognition: A randomized clinical trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 117. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167494323002790?via%3Dihub> [viitattu 8.11.2024].
- Cope, D.G. 2014. Methods and Meanings: Credibility and Trustworthiness of Qualitative Research. *Onkology Nursing Forum* 1, 89–91. Verkkolehti. Saatavissa: <http://onf.ons.org/pubs/article/233111/preview> [viitattu 5.10.2024].
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisälönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 4, 215–225. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987> [viitattu 18.10.2024].
- Eskola, J. 2017. Kumpi on vastuussa terveyden edistämisestä, yksilö vai yhteiskunta? *Duodecim-lehti* 133, 974–976. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13736.pdf> [viitattu 22.9.2024].
- Feraco, T., Bonvento, M., & Meneghetti, C. 2021. Orienteering: What relation with visuospatial abilities, wayfinding attitudes, and environment learning? *Applied Cognitive Psychology*, 6, 1592–1599. <https://doi.org/10.1002/acp.3882> [viitattu 13.9.2024].
- Frieden, D. 2015. The Future of Public Health. *The New England Journal of Medicine* 18, 1748–1754. Saatavissa: <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMsa1511248> [viitattu 5.10.2024].
- Ghai, S., Ghai, I. & Effenberg, A. 2017. Effects of dual tasks and dual task training on postural stability: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Interventions in Aging* (12). 557–577. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5367902/#!po=4.41176> [viitattu 4.9.2024].
- Hakala, J. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Helsinki: Gaudeamus.
- Haveri, H. & Simkin, J. 2018. Luontoympäristöjen mahdollisuuden terveyden edistämisessä. Katsaus. *Läketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2023, 139,

851–859. Saatavissa: https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/nl_10_2023.pdf [viitattu 1.3.2025].

Helajärvi, H. Lindholm, H. Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikku-
misen terveyshaitat. *Aikakauskirja Duodecim* 2015, 131, 1713–1718. PDF-do-
kumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>
[viitattu 9.9.2024].

Hytönen, O. 2018. Suunnista kuin mestari. Suunnistajan käsikirja. Helsinki:
Fitra.

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Te-
oksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja
menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 10–11.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä.
3.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: [https://www.el-
library.com/fi/book/978-952-63-0148-8](https://www.el-
library.com/fi/book/978-952-63-0148-8) [viitattu 10.11.2024].

Kanste, O., Kääriäinen, M., Mikkonen, K., Elo, S., Kaakinen, P., Oikarinen, A.,
Siira, H. & Pölkki, T. 2022. Sisällönanalyysin käyttö suomalaisessa hoitotie-
teellisessä tutkimuksessa: dokumenttianalyysi *Hoitotiede*-lehdessä julkais-
tuista artikkeleista vuosilta 2010-2021. *Hoitotiede* 4, 241 - 255. PDF-tiedosto.
Saatavissa: [https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/43512/nbnfi-
fe202301203960.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/43512/nbnfi-
fe202301203960.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 3.11.2024].

Kaukametsäläiset ry 2024a. Jukolan viesti. WWW-dokumentti. Saatavissa:
<https://jukola.com/tietoja/> [viitattu 6.11.2024].

Kaukametsäläiset ry 2024b. Lakia-Jukolan loppuraportti. [viitattu 20.1.2025].

Kaukametsäläiset ry 2023. Porvoo-Jukolan loppuraportti. [viitattu 20.1.2025].

Kolu, P., Kari, J., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen,
J., Tammelin, T., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. & Vasankari, T.
2022. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour
in Finland. *British Medical Journal* 76, 677–684. PDF-tiedosto. Saatavissa:
<https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf> [viitattu 3.9.2024].

Korkeila, J. 2022. Psyhykinen terveys. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rau-
tava, P. (toim.) *Terveyden edistäminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim,
37–45.

Kratz, M. & Taittonen, M. 2021. Kyyn purema. Lääkärin käsikirja, Duodecim
Terveysportti. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.ter-
veysportti.fi/apps/dna/ltk/article/ykt00770/search/kyyn%20purema](https://www.ter-
veysportti.fi/apps/dna/ltk/article/ykt00770/search/kyyn%20purema) [viitattu
10.10.2024].

Kulmala, J., Jämsen, E. & Ngandu, T. 2022. Aivoterveiden edistäminen ja
muistisairauksien estäminen. Teoksessa: Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä S. ja
Viljanen, A. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim. WWW-dokumentti. Saa-
tavissa: <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/grn00082> [viitattu 11.11.2024].

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveytutkimus -mitä, miten ja miksi? Katsaus. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 119, 609-615. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/xmedia/duo/duo93495.pdf> [viitattu 25.10.2024].

Lindfors, P. & Katainen, A. 2022. Terveysteen vaikuttavien ja terveyden edistämiseen liittyvien tekijöiden laadullinen tutkiminen. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. ja Rautava, P. (toim.) *Terveyden edistäminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 354–360.

Lonka, E-A. 2024. Kuntosuunnistusvastaava. Sähköpostiviesti 30.9.2024. Suomen Suunnistusliitto ry.

Loppela, K. & Koskela, M. 2021. Psykofyysinen fysioterapia - mitä ja miksi. Artikkele. @SeAMK verkkolehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lehti.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/psykofyysinen-fysioterapia-mita-ja-miksi/> [viitattu 18.10.2024].

Müller, K. 2022. Aivoterveys – aivot osana psykofyysistä terveyttä. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. ja Rautava, P. (toim.) *Terveyden edistäminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 71–76.

Mäki-Opas, T. 2022. Sosiaalinen terveys. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (toim.) *Terveyden edistäminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 46–50.

Parkkari, J., Kannus, P. & Kujala, U. 2021. Liikuntavammojen hoito ja ehkäisy. Lääkärin käsikirja. Duodecim Terveysportti. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.4.2022. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dna/ltk/article/ykt01390> [viitattu 16.10.2024].

Patja, K. 2022. Fyysinen terveys. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (toim.) *Terveyden edistäminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 31–36.

Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa: Vahvista mielen taitoja urheilun tueksi. Helsinki: Duodecim. Äänikirja. Saatavissa: <https://www.storytel.com/fi>.

Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 103.

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineistoanalyysiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 145–147.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 62, 76–77.

Reunala, T., Laine, M., Vornanen, M. & Härkönen S. 2008. Hirvikärpäsihotuma -maanlaajuinen riesa. Katsaus. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 14, 1607–1612. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo97387> [viitattu 10.10.2024].

Reunala, T., Rantanen T., Vuojolahti, P. & Hacman V. 1980. Hirvikärpäsihotuma. Alkuperäistutkimus. *Duodecimlehti* 96, 897–902. WWW-tiedosto. Saatavissa: https://www.duodecimlehti.fi/d-htm/articles/1980_13_897-902.pdf [viitattu 9.10.2024].

Saarelma, O. (2021) Silmävammat. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00329> [viitattu 10.10.2024].

Salava, A. 2022. Hyönteisten pistot ja puremat. Lääkäriin käsikirja, Duodecim Terveysportti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dna/ltk/article/ykt00333> [viitattu 10.10.2024].

Seppänen, M. 2021 Sarveiskalvon haavauma. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01242> [viitattu 10.10.2024].

Sipola, V. 2022. Henkinen terveys. Teoksessa: Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (toim.) Terveyden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 51–58.

Soga, M., Gaston, K., Fukano, Y., & Evans, M. 2023. The vicious cycle of biophobia. *Trends in Ecology & Evolution* 6, 512–520. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S0169-5347%2822%2900360-3> [viitattu 6.11.2024].

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. 2021. Suomalaisten luontosuhde. Kyselytutkimus. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimusraportti_v2.pdf [viitattu 11.10.2024].

Suomen perustuslaki 731/1999.

Suomen Suunnistusliitto ry. s.a. Reilua peliä rasteilla. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.suunnistusliitto.fi/liitto/eettiset-reitinvalinnat/reilua-pelia-rasteilla/> [viitattu 4.9.2024].

Suomen Suunnistusliitto ry. s.a. Liitto. WWW-sivusto. Saatavissa <https://www.suunnistusliitto.fi/liitto/> [viitattu 4.11.2024].

Suomen Suunnistusliitto ry. s.a. Suunnistus. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.suunnistusliitto.fi/liitto/suunnistuksen-lajimuodot/suunnistus/#:~:text=Suunnistus%20on%20mit%C3%A4%20parhain%20luontoliikuntalaji%20koko%20perheelle.%20Suunnistuksessa,edet%C3%A4n%20havainnoimalla%20karttaa%20ja%20maastoa%20tehdyn%20reitinvalintasuunnitelmaa%20noudattaen> [viitattu 4.11.2024].

Suomen Suunnistusliitto ry. 2024. Huippusuunnistuksen lajiansalyysi 2024. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2024/09/2024_09-Huippusuunnistuksen-lajiansalyysi_text.pdf [viitattu 3.11.2024].

Suomen Suunnistusliitto ry. 2021. Strategia 2025. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2021/02/Suunnistuksen-strategia-2025.pdf> [viitattu 4.9.2024].

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2021. Väestöennuste. www-sivusto. Saatavissa: https://stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_2021-09-30_tie_001.fi.html [viitattu: 11.9.2024].

THL 2023. Terve Suomi -tutkimus: Suomalaisten lihominen aiheuttaa jo merkittäviä ongelmia – yhteiskunnallisten toimien aika on nyt. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://thl.fi/-/terve-suomi-tutkimus-suomalaisten-lihominen-aiheuttaa-jo-merkittavia-ongelmia-yhteiskunnallisten-toimien-aika-on-nyt> [viitattu 19.10.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf [viitattu 14.10.2024].

Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. WWW –dokumentti. Päivitetty 28.8.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347> [viitattu 26.8.2024].

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 13, 1397–1403. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421> [viitattu 26.8.2024].

Vaattovaara, M. & Joutsiniemi, A. 2022. Kaupunkisuunnittelulla kohti terveellisempää ympäristöä. Teoksessa: Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (toim.) *Terveystiedon edistäminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 294–301.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala U. (toim.) 2005. *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.

Waddington, E., Allison, D., Calabrese, E., Pekos, C., Lee, Walsh, J. & Heisz, J. 2024. Orienteering combines vigorous-intensity exercise with navigation to improve human cognition and increase brain-derived neurotrophic factor. Research article. *Plos One Journal* 5. Saatavissa: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0303785> [viitattu: 6.10.2024].

Waddington, E. & Heisz J. 2023. Orienteering experts report more proficient spatial processing and memory across adulthood. Research article. *Plos One Journal* 1. Saatavissa: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0280435> [viitattu 6.9.2024].

Watanebe, K & Funahashi, S. 2017. Toward an understanding of the neural mechanisms underlying dual-task performance: Contribution of comparative approaches using animal models. Artikkel. *Neuroscience and Behavioural Reviews* 84, 12–28. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763417301161> [viitattu 15.9.2024].

WHO World Health Organisation. Constitution s.a. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution> [viitattu 22.9.2024].

Ympäristöministeriö s.a. Jokaisenoikeudet. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://ym.fi/jokaisenoikeudet> [viitattu 9.9.2024].

Östlund-Lagerström, L., Blomberg, K., Algilani, S., Schoultz, M., Kihlgren, A., Brummer, R. & Schoultz, I. 2015. Senior orienteering athletes as a model of healthy aging: a mixed-method approach. *BMC Geriatrics* 15. Saatavissa: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-015-0072-6#citeas> [viitattu 8.11.2024].

Haastattelurunko

Taustatiedot

- kauanko olet harrastanut kuntosuunnistusta?
- miten olet löytänyt harrastuksen ja miksi -mikä siinä viehättää?
- kuinka monta kertaa kk:ssa käyt suunnistamassa kuntosuunnistuskautella?

TEEMA 1: Vaikutukset terveydentilaan

Miten koet suunnistuksen vaikuttavan terveydentilaasi?

- positiivisia vaikutuksia
 - fyysiset
 - psyykkiset ja henkiset
 - kognitiiviset ja muistitoiminnot
 - sosiaaliset (harrastajien keskinäinen ilmapiiri jne)
- negatiivisia vaikutuksia
 - fyysiset vammat, millaisia, onko pysyviä vammoja
 - psyykkiset vaikutukset (epäonnistumiset jne)
 - kognitiiviset/muisti
 - sosiaaliset

TEEMA 2: Kehittämisehdotukset kuntosuunnistukseen

Miten toivot kuntosuunnistusta kehitettävän tulevaisuudessa?

Tarkentavia kysymyksiä tueksi itselle:

- löydätkö tällä hetkellä itsellesi sopivan radan? millaisiin ratoihin pitäisi panostaa enemmän?
- mikä on tärkeää (hieno maasto/helppo saavutettavuus/jne)
- sopivat informaatiokanavat?
- mieluisa tapa maksaa suunnistus?
- ajatuksia ajastetuista tapahtumista vs. omatoimisuunnistus
- sana on vapaa

TUTKIMUSKYSYMYS 1. Miten kuntosuunnistajat kokevat harrastuksensa vaikuttavan terveydentilaansa?

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Tasapainon paraneminen alustan vaihtelevuuden ansiosta	Positiiviset muutokset tasapaino-ominaisuuksissa ja koordinaatiotaidoissa	Positiiviset muutokset fyysiseen toimintakykyyn: tasapainoon, koordinaatioon, lihaskuntoon, kestävyyyteen ja nivelterveyteen
Tasapainoon vaikuttavaa maaston monimuotoisuuden ansiosta		
Tasapainoon vaikuttavaa maaston monimuotoisuuden ansiosta		
Tasapainon säilyminen maastoesteisiin reagoimisen ansiosta		
Monipuolisuutensa ansiosta kehon motorikkaa parantavaa motorista seikkailua	Positiiviset muutokset motorisissa taidoissa ja ominaisuuksissa	
Helppo tapa kuntoilla ja parantaa samalla kuntoa	Kokonaisvaltaisesti lihasvoimaa ja kestävyyskuntoa edistävää	
Lihaskunnan ylläpito vaihtelevassa maastossa etenemisen ansiosta		
Tehokasta kestävyysliikuntaa, joka tulee huomaamatta		
Monipuolinen, epäsäännöllinen kuormitus harjaannuttaa useita ominaisuuksia		

Harrastus lisää hyvinvointia		
Harrastus edistää kunnossa pysymistä ja terveyttä		
Nilkkojen hallinnan paraneminen maastoesteisiin reagoimisen ansiosta	Nivelterveyttä edistävä tapa liikkua	
Selkäystävällinen tapa liikkua		
Kulumanivelillä pystyy harrastamaan suunnistamista		
Pohkeen revähtymä- tai repeämävamma	Pehmytkudoksiin kohdistuneet fyysiset vammat	
Hoitoa vaatinut oksan työntyminen vatsanalueen pehmytkudoksiin		
Hoitoa vaatinut oksan työntyminen alaraajan pehmytkudoksiin		
Nilkan alueen murtumavamma	Nivelistöön ja luustoon kohdistuneet vammat	Fyysiset vammat: ruhjeet, mustelmat, murtumat, revähtymät ja eläinten pistot
Kaatumisen seurauksena tullen ruhjeen kohdalle kasvoi luupatti		
Polvi kipeytyi monttuun astumisen seurauksena		
Olemassa olevien vammojen paheneminen, kun innostuu liikaa, eikä muista varoa niitä	Vanhojen vammojen paheneminen	

Kipua aiheuttavat ampiaisenpistovammat, jotka vaativat hoitoa	Eläinten aiheuttamat vammat	
Hyönteisten pistot ja paukammat		
Kompurointia voi tulla silmälasien höyrystyessä.	Pinnalliset ihoon ja pintakudoksiin kohdistuneet vammat	
Naarmuja, ruhjeita ja mustelmia tulee.		
Etenkin alaraajoissa paljon haavoja, ruhjeita ja mustelmia		
Hirveältä tuntunut lämpöhalvaus		
Vaikeasta radasta suoriutumisesta tulee itsensä voittamisen tunne, tunne omasta pystyvyydestä ja oman osaamisen vahvistumisesta	Vaativasta tehtävästä suoriutuminen vahvistaa itsetuntoa ja tuo hyvää fiilistä	Itsetunnon vahvistuminen ja luottamus omaan osaamiseen
Vaikeasta radasta suoriutumisesta tulee hyvä fiilis.		
Omien pelkojen voittaminen aiemmin pelottavaksi koetussa ympäristössä	Omien pelkojen voittaminen ja luottamus omaan osaamiseen	
Luottamus omaan kartanlukutaitoon kasvaa ja näin pelot vähenevät		

Stressi, huolet ja murheet unohtuvat, koska on suorituksen ajan jännittävässä kuplassa.	Kun keskittyminen suuntautuu tehtävään, unohtuvat huolet ja stressi	Stressin väheneminen
Suunnistustehtävään keskittyminen on kuin aivojen nollaantumista		
Harrastuksesta tulee nautinnollinen ja koukuttava	Harrastuksen tuottama nautinnollisuus ja euforian tunne	Harrastuksen tuoma mielihyvä
Euforian tunne, kun rasti löytyy.		
Riemu harrastuksesta suorituksen jälkeen, kun on ehtinyt peseytyä ja palautua hetken	Jälkeenpäin koettu riemu ja palkitsevuus	
Suorituksen palkitsevuus, vaikka harrastamaan lähteminen voi olla haastavaa		
Lopulta on aina tyytyväisyys ja hyvä mieli, että lähti harrastamaan.		
Vaikuttavaa ja koskettavaa olla suurta- pahtumassa samassa joukossa maailmanmestareiden ja muiden harrastajien kanssa. Suurien tunteiden kokemus, elämyksellisyys	Suurtaapahtumien vaikuttavuus ja koskettavuus	
Hyvää mieltä tuottavaa.	Hyvänmielen kokemus	
Hyväntuulinen ilmapiiri.		

Uusien paikkojen näkeminen	Luonnon tarjoama rauha, ilo, maisemat ja elämyksellisyys	Positiivinen luontokokemus
Löytyy uusia, elämyksellisiä paikkoja.		
Luonnossa liikkumisen ilo		
Ilo siitä, että löytyy uusia, mielenkiintoisia luontokohteita, luonnon kokemuksellisuus.		
Ilo siitä, että saa olla luonnossa		
Luonnon henkistä hyvinvointia lisäävä vaikutus		
Luonnon ja metsän rauhoittava vaikutus		
Ilo mahdollisuudesta olla ja liikkua luonnossa.		
Kokemus, että luonto tekee aina hyvää		
Harmitus omasta osaamattomuudesta ja virheistä	Tietoisuus ja mielihäily omaan taitotason puutteista	Negatiiviset kokemukset omasta taitotasosta
Harmitus omasta osaamattomuudesta		
Omien taitojen ajoittainen riittämättömyys aiheuttaa ajatuksen harrastuksen lopettamisesta		
Laji pitää harrastajan nöyränä		

Negatiiviset kokemukset huonoista ympäristöolosuhteista	Luontoon liittyvät negatiiviset tunteukset	Pelkotilat
Käärmeiden kohtaamisen pelko		
Pelko loukkaantumisesta ja avuttomaan tilaan jäämisestä	Pelko pulaan jäämisestä	
Suunnistuksen tiivis sosiaalinen yhteisöllisyys tuli yllätyksenä.	Laji koetaan vahvasti sosiaaliseksi	Sosiaalisuuden ilmapiiri
Yksilölajin parista löytyi uusi, aito ystäväjoukko		
Uusia sosiaalisia viitekehyksiä		
Uusi sosiaalinen yhteisö eläköitymisen myötä poistuneen työyhteisön tilalle		
Vaikka laji on yksilölaji, on siinä vahva sosiaalisuuden tunne		
Aktiivinen sosiaalinen kanssakäyminen ja jutustelu on mahdollista.		
Helppo olla muiden harrastajien kanssa tekemisissä.		
Ei ole pakko olla sosiaalinen, jollei halua.		
Sosiaalinen kanssakäyminen ei ole välttämätöntä	Sosiaalinen kanssakäyminen ei ole välttämätöntä	

Samanhenkisen suunnistusyhteisön kanssa puhutaan samaa kieltä	Kommunikoinnin helppous	
Keskustelua käydään, vaikkei tunneta nimeä tai taustoilta		
	Osallisuuden, yhteisöllisyyden, nähdyn ja kuullun tulemisen kokemus	Osallisuuden, yhteisöllisyyden ja tasa-arvoisuuden tunne
Kokemus siitä, että on tervetullut ja hyväksytty joukkoon.		
Osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunne		
Osallisuuden tunteen jakaminen työkavereille		
Työyhteisön osallistaminen yhteiseen toimintaan		
Apua annetaan aina ja siitä tulee hyvä mieli itsellekin	Avunannon kulttuuri tuottaa hyvää mieltä ja lisää turvallisuudentunnetta	
Kanssasunnistajien läsnäolo metsässä lisää turvallisuudentunnetta		
Pyyteetöntä apua saa tarvittaessa		

Positiivinen, auttamisen ilmapiiri ilman kateutta.		
Avun antamisen ja saamisen ilmapiiri		
Ei ole titteleitä tai arvonimiä, ollaan harrastaessa samanarvoisia. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuuden tunne	Tasa-arvoisuus ja keskinäinen kunnioitus	
Annetaan kanssaharrastajille tilaa ja yksityisyyttä usein alkeellisissa olosuhteissa. Kunnioitetaan toisen omaa tilaa		
Epämiellyttävää ja negatiivista ilmapiiriä luovaa käyttäytymistä etenkin kilpailutilanteessa		
Harrastaessa käytetään monipuolisesti muistitoimintoja ja suunnataan koko keskittyminen tehtävään.	Muistitoimintojen paraneminen	
Muisti kohenee, koska suorituksessa joutuu käyttämään muistia ja ajattelutoimintoja		

<p>Kun saa käyttää keskittyneesti aivoja vain yhteen asiaan, ajatuksetkin selkiytyvät Keskittyminen yhteen, monipuoliseen tehtävään selkiyttää ajattelutoimintoja</p>	<p>Keskittymiskyky ja ajattelutoiminnot paranevat</p>	<p>Kognitiivisten kykyjen paraneminen</p>
<p>Keskittyminen yhteen, monipuoliseen tehtävään selkiyttää ajattelutoimintoja. Kun aivojen kovalevy on täynnä, auttaa suunnistus vapauttamaan sieltä kapasiteettia, piristää ajattelutoimintoja.</p>		
<p>Ajattelutoimintoja haastetaan vielä itse suorituksen jälkeen, kun pohditaan reitinvalintojen onnistumista</p>		
<p>Ajattelutoimintojen haastaminen tekemään pohdintoihin perustuen jatkuvia päätöksiä</p>		
<p>Kyky arvioida ja hahmottaa ympäristöä parantuvat</p>	<p>Aistitoiminnot ja hahmotuskyky paranevat</p>	
<p>Avaruudellinen hahmotuskyky paranee</p>		
<p>Kyky hahmottaa ympäristöä muistista</p>		
<p>Aistitoimintojen herkistyminen, näkö- ja kuuloaistin käyttäminen ja niiden tiedostaminen aiempaa selvemmin</p>		

TUTKIMUSKYSYMYS 2: Harrastajien kehittämisehdotuksia Suunnistusliitolle

Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Tapahtumapaikalle voi olla vieraan tai ulkopaikkakuntalaisen vaikea löytää	Selkeä osallistujainformaatio	Tiedotus
Olisi hyvä olla opas, mistä löytyisi uuden harrastajan toimintaohjeet siitä, miten rasteilla toimitaan ja mitä tarvitaan mukaan.		
Haastavaksi tiedetty paikoitus voi olla syy olla osallistumatta tapahtumaan	Maaston ja tapahtumapaikan ominaispiirteet	Tapahtumaympäristön piirteet
Hieno suunnistusmaasto houkuttelee ajamaan pidemmälle. Hieno maasto on merkityksellinen tekijä		
Huono, ryteikköinen maasto ei houkuttele osallistumaan tapahtumaan		
Haastavaksi tiedetty kulku tapahtumapaikalle voi olla syy olla osallistumatta tapahtumaan		

Ikänäkö vaikeuttaa pienen mittakaavaan kartan lukemista ja siksi suuremman mittakaavan kartat ovat parempia	Karttavalikoiman laajentaminen ja oma-toimirastien karttapalvelu	Toiminnalliset materiaalit
Laadukkaan kartan tulostaminen itse voi olla haastavaa		
Kun fyysiset kyvyt heikkenevät, mutta suunnistustaidot ovat tallella	Haastetta helppoon maastoon ja lyhyempiinkin ratoihin, mutta myös helppoja ratoja	Taitava ratasuunnittelu
Sisäsuunnistus voisi olla turvallinen ja houkutteleva tapa saada esimerkiksi nuoria kokeilemaan lajia. Sisäsuunnistus erilaisissa nuorille tutuissa ympäristöissä	Monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla ja oppia suunnistustaitoja	Koulutus ja opetus
Opastusta tapahtumien yhteyteen		
Aikuisten suunnistuskouluja		
Kuntorastikamuja tapahtumapaikoille ohjaamaan ja kaveriksi metsään		
Laajempaa ja tehokasta markkinointia, lajia voisi mainostaa laajemmin muillakin, kuin harrastajien kanavilla		

<p>Näkyvien suur tapahtumien yhteydessä kannattaisi järjestää helposti saavutettavissa olevia paikallistapahtumia, joihin olisi mahdollista tulla kokeilemaan lajia.</p>	<p>Lajin markkinointi, mainostaminen, näkyvyyden ja tunnettuuden lisääminen</p>	<p>Markkinointi ja mainonta</p>
<p>Omatoimirastit ovat helppo tapa suunnistaa ja niistä tiedottamista voisi tehostaa.</p>		
<p>Tuodaan mahdollisuus kokeilla suunnistusta ihmisille ennestään tuttuun ympäristöön</p>		
<p>Tätä monipuolista lajia pitäisi saada näkyvämmäksi ja helpommin lähestyttäväksi</p>		
<p>Omatoimirastit mahdollistavat harrastuksen vuoro- tai iltatyötä tekeväälle On töissä normaalien, ajastettujen iltarastitapahtumien aikaan ja hyödyntää siksi omatoimirasteja</p>	<p>Omatoimirastit mahdollistavat monipuolisemman harrastamisen</p>	<p>Omatoimirastitoiminnan kehittäminen</p>
<p>Omatoimirasteille on helppo ottaa ystäviä mukaan Omatoimirastit mahdollistavat harrastamisen ja lajin opettamisen rauhassa tuttujen ja läheisten kanssa.</p>		

Omatoimirasteilla on aikaa edetä rauhassa Omatoimirasteilla voi edetä rauhallisemmin ja huolellisemmin.		
Omatoimirastit eivät ole aikaan sidottuja ja valinnan vapaus lisääntyy.		
Elektronisten järjestelmien käyttö lisää lajin mielekkyyttä ja suunnistus jatkuu itse suorituksen jälkeenkin	Digitaaliset sovellukset ja elektroniset järjestelmät tuovat lisäarvoa	Digitaalisten sovellusten kehitystyö