

Airi Kurk'oja

# Valmistautumisopas vaellukselle



Restonomi

Matkailuala

Syksy / Kevät 2017



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Tiivistelmä**

**Tekijä(t):** Kurk'oja Airi

**Työn nimi:** Valmistautumisopas vaellukselle

**Tutkintonimike:** Restonomi (AMK), Matkailun koulutusohjelma

**Asiasanat:** toiminnallinen opinnäytetyö, opas, vaellus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa valmistautumisopas vaellukselle. Oppaan tavoitteena oli antaa hyödyllistä tietoa vaelluksen suunnittelemisen avuksi. Opas on rajattu käsittelemään vaellusta sulan maan aikana Suomessa. Opas käsittelee vaelluksen suunnittelua, varusteita, retkiruokaa, leiriytymistä, tulentekoa, suunnistamista, turvallisuutta sekä luonnonsuojelua.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään toiminnallisen opinnäytetyön lisäksi luonnon hyvinvointivaikutuksia, luonnonsuojelualueita sekä jokamiehenoikeuksia. Opinnäytetyössä käsitellään myös oppaan kirjoittamista, hyvän tekstin ominaispiirteitä ja visuaalista suunnittelua. Teoriaosuuden jälkeen opinnäytetyö etenee oppaan toteutuksen raportointiin, jossa kerrotaan oppaan suunnittelemisestä ja kokoamisesta, sekä arvioin oppaan onnistumista. Opinnäytetyön lopussa arvioidaan projektia kokonaisuudessaan.

## **Abstract**

**Author(s):** Kurk'oja Airi

**Title of the Publication:** Hiking preparation guidebook

**Degree Title:** e.g. Bachelor of Hospitality Management, Activity Tourism

**Keywords:** Functional thesis, guidebook, hiking

The purpose of this functional thesis was to plan and create a hiking preparation guidebook. The goal of the guidebook was to offer useful information to help planning a hike. The guidebook is about hiking in Finland in summer and autumn. The guidebook consist of planning a hike, equipment, food, camping, orienteering, safety and conservation of nature.

The theory part of this thesis examines the concept of functional thesis, health benefits of nature, conservation areas and everyman's rights in Finland. The theory part also examines the creation of a guidebook, writing good text and visual layout. After the theoretical part, the thesis reports on the practical implementation of the work: planning and constitution a guidebook and the evaluation of the guidebook. The end of the thesis comprises an evaluation of the entire project.

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	2
	2.1 Tarkoitus ja tavoite .....	2
	2.2 Toteutus .....	2
	2.3 Teoreettinen viitekehys.....	3
3	Keskeiset Käsitteet .....	4
	3.1 Retkeily .....	4
	3.2 Vaellus .....	4
	3.3 Luontomatkailu .....	5
4	Hyvinvointia luonnosta .....	10
5	Jokamiehenoikeudet.....	12
6	Luonnonsuojelualueet.....	14
	6.1 Kansallispuistot.....	14
	6.1.1 Lemmenjoen kansallispuisto .....	15
	6.1.2 Urho Kekkosen kansallispuisto .....	16
	6.1.3 Pallas-Yllästunturin kansallispuisto .....	17
	6.1.4 Nuuksion kansallispuisto .....	19
	6.2 Erämaa-alueet .....	20
	6.3 Valtion retkeilyalueet .....	21
	6.4 Luonnonpuistot .....	22
	6.5 Metsähallitus .....	23
7	Ohjeita oppaan laatijalle .....	24
	7.1 Hyvän tekstin ominaispiirteet.....	24
	7.2 Oppaan visuaalinen suunnittelu .....	25
	7.2.1 Typografia .....	26
	7.2.2 Kuva .....	26
	7.2.3 Värit.....	27

8	Oppaan toteuttaminen .....	29
8.1	Ideointi ja suunnittelu .....	29
8.2	Oppaan kokoaminen ja kirjoitusprosessi .....	30
8.3	Visuaalisen ulkoasun toteutus.....	31
8.4	Arviointi .....	32
9	Pohdinta .....	34
	Lähteet.....	36
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee vaellusta, vaellukselle valmistautumista sekä oppaan laatimista. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena oli valmistautumisoppaan laatiminen vaellukselle. Opinnäytetyölläni ei ole toimeksiantajaa, vaan aihe sai alkunsa omasta kiinnostuksestani vaellusta kohtaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota opas, joka auttaa vaellukselle valmistautumisessa. Oppaassa käsitellään muun muassa itse vaelluksen suunnittelua, varusteita, retkiruokaa, suunnistamista sekä turvallisuutta. Lisäksi oppaasta löytyy tietoa jokamiehenoikeuksista, jotka vaikuttavat vaelluksella muun muassa tulentekoon ja liikkumisrajoituksiin. Tarkoituksen oli tuoda esille asioita, joita tulee ottaa huomioon ennen vaellukselle lähtemistä ja jotka vaikuttavat vaelluksen onnistumiseen. Lisäksi oppaasta löytyy lista tietolähteistä, joista on hyötyä vaelluksen suunnittelemisessa. Oppaan sisältö on rajattu käsittelemään vain sulan maan vaelluksia Suomessa.

Tavoitteena oli luoda hyödyllinen opas, jota voi käyttää apuna vaellusta suunnitellessa ja sen kautta lisätä kiinnostusta vaeltamista kohtaan. Tiedon avulla saataisiin itsevarmuus kasvamaan ja vaelluksesta voisi nauttia enemmän. Tavoitteena oli myös lisätä omaa tietoa vaelluksen suunnittelemisesta ja huomioon otettavista asioista.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään vaellukseen ja oppaaseen liittyviä asioita, kuten luonnon vaikutusta hyvinvointiin, luonnonsuojelualueita, jokamiehenoikeuksia sekä sitä millainen on hyvä opas. Opinnäytetyössäni myös kerron, kuinka itse suunnittelin ja toteutin oppaan.

Tutkimusmenetelmänä oli tutkia aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja erilaisia julkaisuja, jotta aiheesta sai tarpeeksi tietoa ja oppaan kokoaminen onnistuisi. Lähteinä käytin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja internetiä. Opasta varten ei tehty perinteistä tutkimusta, vaan sen kokoaminen tapahtui opinnäytetyön teorian ja lähteiden avulla.

## 2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena oli laatia valmistautumisopas vaellukselle. Minulla ei ole toimeksiantajaa opinnäytetyölleni, vaan idea opinnäytetyölleni lähti omasta kiinnostuksesta aiheeseen. Opinnäytetyöni lähtökohtana oli tuottaa opas, jonka avulla vaeltamaan voisi lähteä vähemmänkin kokenut kulkija. Opas käsittelee vaelluksen suunnittelusta, varusteita, retkiruokaa, leiriytymistä ja tulentekoa, suunnistamista, turvallisuutta, sekä luonnonsuojelua. Oppaan aihe rajattiin koskemaan kesä-syysajan vaelluksia Suomessa.

### 2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyölle määritellään aina tarkoitus ja tavoite. Tarkoitus kertoo mitä opinnäytetyöllä aiotaan selvittää, kehittää tai tuottaa. Tavoite puolestaan kertoo mitä ja millaista hyötyä opinnäytetyöstä on esimerkiksi toimeksiantajalle tai opiskelijalle itselleen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.)

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toiminnallisena osuutena oli oppaan laatiminen suunnittelusta toteutukseen. Opinnäytetyölläni ei ole toimeksiantajaa, vaan tarkoituksena oli lisätä omaa tietoa vaelluksen suunnittelemisesta. Tavoitteena oli luoda käytännöllinen ja hyödyllinen opas, jota voi käyttää apuna vaelluksen suunnittelemisessä. Tavoitteena on lisätä lukijan tietoa asiasta ja sen myötä lisätä itse vaelluksen nautittavuutta.

### 2.2 Toteutus

Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu kahdesta osasta, opinnäytetyöraportista ja toiminnallisesta osuudesta eli kehittämistyöstä. Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistyö voi olla esimerkiksi tapahtuman tai oppaan suunnittelu ja toteutus. Opinnäytetyön raporttiosaan dokumentoidaan toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteutus sekä arvioidaan sen onnistuminen. (Airaksinen 2009.)

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden, oppaan, toteutus tapahtui teorian pohjalta. Oppaan toteuttamisen tutkimusmenetelmänä oli erilaisten julkaisuiden tutkiminen ja niihin perehtyminen. Tavoitteena oli kerätä mahdollisimman paljon lähteitä, joihin perehtyä sekä vertailla tietojen yhtenäisyyttä. Vertailemalla saadaan oppaaseen koottua kaikki oleellinen tieto. Menetelmänä oli koota eri lähteiden tiedoista tärkeimmät asiat oppaan muotoon.

### 2.3 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys koostuu vaelluksen määrittelemisestä, luonnosta saatavista terveysvaikutuksista, jokamiehenoikeuksista, luonnonsuojelualueista, siitä millainen on hyvä opas tekstiltään ja ulkomuodoltaan. Lisäksi lopussa on raportointi siitä, miten itse toteutin oppaan. Oppaan toteuttaminen osio on kuvaus koko työstämisprosessista, miten opas on ideoitu ja suunniteltu, millaisia lähteitä on käytetty sekä miten olen suunnitellut oppaan visuaalisen ulkoasun.

Opinnäytetyön ja oppaan teoria varten on käytetty lähteinä pääosin kirjallisuutta ja internetiä. Opinnäytetyössä lähteinä on käytetty julkaisuihin ja tekstin kirjoittamiseen sekä visuaalisuuteen liittyviä lähteitä. Oppaassa lähteinä ovat toimineet retkeilystä, vaelluksesta ja suunnistamisesta kirjoitetut lähteet.



### 3 Keskeiset Käsitteet

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyöhöni liittyviä käsitteitä. Käsitteiden tehtävänä on selkeyttää lukijalle opinnäytetyön sisältöä. Käsitteiden määrittely on tärkeää, sillä arkikie-  
len ilmaisut ovat usein epätäsmällisiä, jolloin määrittelyllä voidaan vähentää niiden moni-  
merkityksellisyyttä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.) Keskeisimpinä käsitteitä opin-  
näytetyössäni ovat retkeily, vaellus ja luontomatkailu.

#### 3.1 Retkeily

Retkeily tarkoittaa kaikkea luonnossa tapahtuvaa liikkumista ja oleilua, joka tapahtuu il-  
man moottorivoimia. Se sopii lähes kaikille, ikään ja kuntoon katsomatta. Retkeily termi  
voidaan jakaa muun muassa harrastuksen tai keston mukaan esimerkiksi linturetkeksi,  
sieniretkeksi, päiväretkeksi tai viikonloppuretkeksi. Retkeilyyn kuuluu levähdystauon pitä-  
minen, jonka aikana voi syödä eväitä. Evästaukoa voidaan pitää myös rajana, joka erottaa  
retkeilyn ulkoilusta. Retkeily on huomattavasti yleisempää kuin vaeltaminen, ja sen har-  
rastajamäärät ovat suuressa kasvussa. (Laaksonen 2013, 10.)

Retkeilyn suosituin muoto on päiväretkeily, ja sen suosio näkyy esimerkiksi Suomen kan-  
sallispuistojen kävijämäärien kasvussa. Suurin osa kansallispuistoihin tehtävistä käyn-  
neistä on päiväkäyntejä, varsinkin pienissä kansallispuistoissa. (Laaksonen 2013, 19.)  
Päiväretkellä pärjää pienellä varustemäärällä ja lähtö ei vaadi myöskään kaikkien erätai-  
tojen hallitsemista, minkä seurauksena harrastuksen aloituskynnys on matala. (Laakso-  
nen 2013, 20.)

#### 3.2 Vaellus

Vaellus on retkeen nähden pitkäkestoisempi ja suuntautuu syvemmälle luontoon. Vael-  
luksen aikana vaeltaja kantaa mukanaan kaiken sen, mitä hän elämiseen tarvitsee, kuten  
ruoan ja asumuksen. Vaellus kestää useita päiviä, ja se jakautuu keston, kohteen ja vuo-  
denaikojen mukaan eri vaatimustasolle. (Laaksonen 2013,10.) Vaellukseen kuuluu neljä  
eri vaihetta, joita ovat suunnittelu, itse retki, kotiinpaluu ja muistelu (Laaksonen 2008, 21).

Vaelluksen suunnittelun ensimmäinen vaihe on päättää kohde, ajankohta ja se, lähteekö vaellukselle yksin vai porukalla. Päätökset tehdään sen pohjalta, mitä vaelluksella halutaan kokea. Lisäksi on muun muassa päätettävä yöpymistapa ja selvitettävä, miten kohteeseen pääsee. (Laaksonen 2013, 68-69; Bursell 2005, 10–15.) Vaelluksen turvallisuuden kannalta tärkeintä on ennaltaehkäisy, ja siksi suunnittelussa tulee pohtia turvallisuuden liittyviä asioita. Turvallisuuteen vaikuttavaa eniten oma kokemus- ja taitotaso. (Laaksonen 2013, 179.)

Vaellus on kokonaisvaltaista, sielun ja ruumiin terveyttä edistävä harrastus, jonka motiivina toimivat luonnossa rentoutuminen, liikunnan harrastaminen ja arjesta irtautuminen. Vaellukselle voidaan asettaa henkisiä tavoitteita, kuten oman itsensä tuntemuksen syventäminen, ihmisenä kasvaminen ja itsensä löytäminen. Esimerkiksi pitkien vaelluksien motiiveina toimivat usein oman itsensä haastaminen sekä sielun ja ruumiin rajojen etsiminen. Vaelluksella tärkeitä ovat luonnon kokeminen, luonnon äänistä ja maisemista nauttiminen sekä luontoon perehtyminen. (Räsänen & Saari 2011, 4.)

Vaellus voidaan jakaa tavalliseen ja pitkään vaellukseen. Tavallisen vaelluksen aikana vaeltaja pysyy useimmin yhdessä erämaakokonaisuudessa, kun pitkän vaelluksen aikana kuljetaan yleensä usean eri erämaakokonaisuuden alueella. Tarkan rajan vetäminen tavallisen ja pitkän vaelluksen välille on vaikeaa sekä tarpeetonta, mutta pitkän vaelluksen rajaksi voidaan määritellä noin kolme tai neljä viikkoa (Laaksonen 2008, 212–213.)

### 3.3 Luontomatkailu

Luontomatkailu tarkoittaa laaja-alaista matkailua, jonka ensisijaisena vetovoimatekijänä toimii luonto (Tyrväinen ym. 2014, 12). Kyseessä on luonnonympäristössä tapahtuva matkailu, joka pyrkii noudattamaan kestävän kehityksen matkailun periaatteita, jotta luonnon kantokyky matkailukohteessa ei ylitä ja luonnonmonimuotoisuus kärsi. Käsitteenä luontomatkailu sisältää luonnosta kiinnostuneen matkailijan, luontomatkailuyrittäjän, luontomatkailutuotteet sekä itse matkakohteen eli luonnon. (Hemmi 2005, 333.) Voidaan sanoa, että luontomatkailun lähtökohtina toimii matkailijan suhde luontoon, luonto- ja elämyshakuisuus sekä matkakohteen luonnonominaisuudet (Hemmi 2005, 319).

Luontomatkailussa on kyse erilaisista luontoaktiviteeteista, kuten vaelluksesta, koiravaljakkoretkistä ja ratsastuksesta, sekä elinkeinosta. Vaikka suurin osa luontomatkailuaktiviteeteista sijoittuu valtion suojelu- ja retkeilyaluille tai niiden läheisyyteen, niin osa aktiviteeteista, kuten motorisoitu liikkuminen ja ratsastus, vaativat useimmiten omat reitityksensä ja palvelurakenteensa suojelualueiden ulkopuolelle. (Tyrväinen & Järviluoma 2006, 5.) Näiden reittien ja palveluiden rakentaminen suojelualueiden ulkopuolelle vaatii yrityksiltä yhteistyötä paikallisten maan- ja vesistönomistajien kanssa (Tyrväinen & Järviluoma 2006, 81).

Metsät ovat Suomessa monikäytössä ja luontomatkailun kasvaessa, metsätalouden paineet matkailun huomioon ottamisessa kasvavat. Ongelmia voi syntyä metsänkäsittelyn maisemahaitoista, kuten avohakkuista, sillä metsätalouden muuttamia alueita ei pidetä kovin vetovoimaisina. Metsäluontoa hyödyntäessä haasteena on luonnon monimuotoisuuden, ihmisen hyvinvoinnin, matkailun ja puuntuotannon yhteensovittaminen. (Tyrväinen & Järviluoma 2006, 5–7.)

Jotta luontomatkailua voitaisiin kehittää ja sen keskeisiä kysymyksiä, sisältöä ja tavoitteita ymmärtää, tulee ensin saada käsitys ihmisen luontosuhteesta. Ihmisen luontosuhde syntyy sekä tiedollisista, että emotionaalisisista tekijöistä. Näitä tekijöitä yhdistävät ihmisen arvot ja asenteet, jotka omalta osaltaan vaikuttavat luontosuhteen muodostumiseen. Kyse on siis matkailijan ja luonnon välisen yhteyden ymmärtämisestä ja tutkimisesta. Luontosuhteessa yhdistyvät tiedollisten ja emotionaalisten tekijöiden lisäksi matkailijan käytännölliset taidot ja toiminnalliset kokemukset ennen matkaa ja matkan aikana. (Hemmi 2005, 319.)

Matkailijan suhde luontoon muodostuu ja kehittyy vaiheittain kasvatuksen, kokemusten, havainnoinnin, tiedonvälityksen, sekä elämänympäristöjen muutosten seurauksena. Suhde luontoon on tunnesuhde, se on tilannesidonnainen, muuttuva ja jopa tilapäinen. Luonnossa oleskelu vie matkailijaa lähemmäksi luontoa, ja kotiin palaaminen vastaavasti etäännyttää luonnosta. Kaupunkikulttuurista käsin luontoon matkustaminen nähdään positiivisesti kaupunkielämän vastakohtana, voimavaroja ja elämyksiä tarjoavana. Kaupungissa kasvaneen lapsen identiteetti, luonnontuntemus ja luontokuva rakentuvat pääosin katukulttuurin, television ja internetin välityksellä, jolloin luonto jää etäiseksi ja seurauksena syntyy vahva sosiaalistuminen kaupunkiympäristöön. Maaseudulla kasvavan lapsen luontosuhde puolestaan kehittyy omien havaintojen ja kokemusten perusteella, mutta myös television kautta. (Hemmi 2005, 320.)

Luontoon voidaan suhtautua itseisarvona, jolloin luontoa kunnioitetaan sen edustaman elämän takia. Luonto kuvaa elinvoimaisuutta, kasvua ja kehitystä sekä jatkuvuutta ja pysyvyyttä. Kun luontoon suhtaudutaan havainto- ja elämysympäristönä, puhutaan aistein koetusta luontosuhteesta. Tällöin esteettiset ja emotionaaliset elämykset ovat keskeinen osa luonnon kokemisessa. Luonto voidaan kokea myös toimintaympäristönä, joka mahdollistaa luontomatkailutoimintojen toteuttamisen, liikunnan, marjastuksen, kalastuksen, sekä mahdollisuuden tutustua itseensä. Luonto tarjoaa mahdollisuuden paeta päivittäisestä elämästä. Useimmiten luontoliikuntamotiivina toimii virkistys. (Hemmi 2005, 328–329.)

Luontomatkailussa käytetään ihmisten kaipuuta luontoon elinkeinon resurssina. Puhuttaessa ihmisen kaipuusta luontoon ollaan sen syistä kahta mieltä. Toinen oletamus on, että kaipuu luontoon on ihmisen perimässä. Toisessa oletuksessa puolestaan ajatellaan, että kaipuu luontoon on opittua, jolloin se on syntynyt kasvatuksen, omaksumisen ja kulttuurin kautta. (Hemmi 2005, 320.)

Luontomatkailu voidaan määritellä matkailijan luontosuhteen lisäksi yhteiskunnan ja sen normien ja arvojen avulla, ympäristöfilosofian perusteella tai elinkeinon näkökulmasta. Matkailijan luontosuhteen pohjalta määriteltyyn luontomatkailuun ei välttämättä kuulu ollenkaan matkailuelinkeinotoimintaa, vaan luonnosta voidaan nauttia ilman kaupallisia matkailupalveluita. Luontomatkailussa motiivina voi toimia luontoon tutustuminen, luonnon prosessien ymmärtäminen, eettisesti kestävämmän ekologis-humanistisen luontosuhteen kehittäminen sekä luontoelämyksestä nauttiminen. (Hemmi 2005, 334.)

Luontomatkailu sisältää kaksi eri käsitettä, luonnon ja matkailun. Matkailu määritellään toiminnaksi, jossa ihmiset matkustavat tavanomaisen elinpiirinsä ulkopuolella olevalle paikkakunnalle. (Hemmi 2005, 334.) Biologian näkökulmasta katsoen luonto muodostuu elollisesta luonnosta, kuten eläimistä ja kasveista, sekä elottomasta luonnosta, kuten valosta, lämmöstä ja vedestä. (Hemmi 2005, 321.) Näiden määritelmien perusteella luontomatkailu voidaan määritellä toiminnaksi, jossa ihmiset matkustavat tavanomaisen elinpiirinsä ulkopuolelle tutustuakseen elottomaan ja elolliseen luontoon. (Hemmi 2005, 334.)

Luontomatkailusta puhuttaessa kyse on elinkeinosta, jolloin ristiriitaa saattaa syntyä luontoa hyväksikäyttävän yritystoiminnan ja luontoa suojelevan toiminnan välille. Yrittäjän on itse mietittävä, missä rajoissa luontoa voi taloudellisesti tai tuotekehityksessä hyödyntää, jotta luonto ei vahingoiteta. Parhaimmassa tilanteessa yritystoiminta vahingoittaa luontoa

mahdollisimman vähän tai ei lainkaan, mutta tämä on mahdollista vain pienimuotoisessa yritystoiminnassa. (Hemmi 2005, 336.) Luontomatkailu on kuitenkin palveluala, jossa varsinaisena palveluna toimii aineettomat hyödykkeet, kuten elämys ja virkistys, mutta joka toteutetaan matkailuyrittäjän- tai tuottajan osalta aineellisin hyödykkein (Hemmi 2005, 339).

Metsähallitus on määritellyt yhdeksän periaatetta, joihin kestävässä luontomatkailussa tulisi pyrkiä. Nämä periaatteet sisältävät neljä ulottuvuutta, taloudellisen, sosiaalisen, kulttuurisen ja ekologisen kestävyden. Periaatteita ovat, että luonnonarvot säilyvät ja toiminta edistää luonnonsuojelua, ympäristöä kuormitetaan mahdollisimman vähän, paikallista kulttuuria ja perinteitä arvostetaan, paikalliseen talouteen ja työllisyyteen vaikutetaan myönteisesti sekä asiakkaiden arvostus ja tietämys luonnosta ja kulttuurista lisääntyvät. Lisäksi tavoitteena on, että asiakkaiden mahdollisuudet luonnossa virkistäytymiseen paranevat, heidän henkinen ja fyysinen hyvinvointi vahvistuvat, viestintä ja markkinointi ovat laadukasta ja vastuullista sekä toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä. Tavoitteena on toteuttaa kyseisiä periaatteita Metsähallituksen sekä kohdealueiden matkailuyrittäjien toiminnassa. (Hemmi 2005, 337–338; Tyrväinen & Järviluoma 2006, 25.)

Periaatteessa luontomatkailussa on kyse matkailusta, jossa luontoelementit ja niistä saatavat kokemukset toimivat motivaationa matkakohteen valinnalle. Tällöin luontomatkailun rajauksena toimivat yksittäisten matkailijoiden kohdevalintojen syyt ja kohdealueen luonteenpiirteet. Luontomatkailun määritelmässä voidaan ottaa huomioon matkailijan ajankäyttö lomakohteessa, jolloin pystytään selvittämään luontomatkailun todellinen merkitys kohteelle. Primaarinen luontomatkailija viettää suurimman osan valveillaoloajastaan luonnossa. Sekundaarinen luontomatkailija puolestaan viettää vain vähäisen osan valveillaoloajastaan luonnossa. Sekundaarisen luontomatkailijan pääosaisena matkustusmotiivina ei ole luonnon kokeminen, vaikka hän osallistuu matkansa aikana luontoretkeen. (Hemmi 2005, 338-339.)

Luontomatkailukohteina toimivat pääosin kohteet, jotka on valittu alueen tarjoamien luontokokemusten ja luonnon vetovoiman takia. Luontomatkailun vetovoima koostuu luonnon omasta monimuotoisuudesta ja miellyttäväksi koetuista luonnonmaisemista. Lisäksi vetovoimaan vaikuttavat kohteen imago, saavutettavuus sekä palveluinfrastruktuuri ja sen laatu. (Hemmi 2005, 340-341.) Suojelualueet ovat yksi kiinnostavimpia luontomatkakohteita, sillä ne edustavat kauneinta ja monipuolisinta luontoa (Hemmi 2005, 343).

Luontomatkailu kohdistuu usein luonnonarvoiltaan arvokkaille alueille ja matkailun voimakas kasvu aiheuttaa ongelmia luonnolle ja ympäristölle. Näitä ongelmia ovat luonnon kuluminen, monimuotoisuuden heikkeneminen, ilmastonmuutos ja ympäristön pilaantuminen. Luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen johtuu elinympäristöjen muuttumisesta ja tuhoutumisesta sekä vieraslajien leviämisestä. Vieraslajit levittäytyvät oman luontaisen levinneisyysalueensa ulkopuolelle ja voivat syrjäyttää alueen alkuperäisen lajiston. Elinympäristöjen tuhoutuminen uhkaa eniten herkkiä, vain tietyissä olosuhteissa esiintyviä eläin- ja kasvilajeja. (Tyrväinen ym. 2014, 112–113.)

Luonnon suojelemisen kannalta tärkeintä on ennaltaehkäisy, sillä matkailun haittavaikutukset ovat pitkäikäisiä ja jopa peruuttamattomia. Jotta vaikutuksia ympäristöön voidaan ennaltaehkäistä, tulee riskit tunnistaa hyvissä ajoin. Herkkiä elinympäristöjä voidaan suojella rakenteilla, kuten pitkospuilla tai portailla, rakenteiden sijoittelulla ja ohjaamalla käyttö kestävämmille luontotyypeille. (Tyrväinen ym. 2014, 120–121.)

#### 4 Hyvinvointia luonnosta

Luonnossa liikkuminen kuuluu suomalaiseen elämäntapaan, ja lähes kaikki suomalaiset (96%) harrastavat ulkoilua jonkin verran. Metsät, vesistöt ja luonto ovat suomalaisille tärkeitä vapaa-ajan ympäristöjä ja noin joka kymmenes suomalainen on ollut joskus vaelluksella tai yöpynyt luontoretellä. Ulkoilun harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat omat arvostukset, toiveet, tiedot ja taidot, sekä niiden mukaiset valinnat. Myös ulkoiluympäristö ja sen muutos, kuten ilmastonmuutos ja metsähakkuut, vaikuttavat ulkoiluun. Yleisimmät syyt ulkoilulle ovat liikunnan tarve, halu rentoutua luonnossa ja kokea luonnon läheisyys. (Tyrväinen ym. 2014, 21–28.)

Luonnossa liikkumisen motiivit vaihtelevat eri henkilöiden välillä sekä samalla henkilöllä tilanteen, ajan ja paikan mukaan. Arkiulkoilun motiivit ovat erilaiset kuin luontomatkojen motiivit. Arkiulkoilussa motiiveina toimivat muun muassa liikunta ja rentoutuminen. Luontomatkojen motiivit painottuvat enemmän luonnosta saataviin elämyksiin ja itse luonnossa vietettyyn aikaan. (Tyrväinen ym. 2014, 40.)

Luontoympäristön myönteiset vaikutukset ulottuvat ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Kuuluvainen & Saren 2016, 5). Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset ovat monen osatekijän summa. Ulkoilukokemukseen vaikuttavia tekijöitä ovat ympäristön laatu, kuten ympäristön koettu esteettisyys, turvallisuus ja kiinnostavuus. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset liittyvät puolestaan ulkoiluympäristön olosuhteisiin, kuten valon määrään, ilmanlaatuun, lämpötilaan ja meluun. (Tyrväinen ym. 2014, 51.; Jäppinen ym. 2014, 19.)

Hyvinvointikokemus luonnossa syntyy eri aistinärsykkeiden yhteisvaikutuksesta. Aisteja ovat haju-, näkö-, kuulo-, tunto- ja makuaisti. Aistien tehtävänä on välittää aivoille tietoa ulkoisesta ja sisäisestä ympäristöstä. Niiden havainnoima tieto voidaan vastaanottaa tietoisella tasolla, vaikka suurimmassa osassa tapauksista tieto vastaanotetaan tiedostamatta alitajunnassa. Aistinärsykeitä luonnossa tuottavat muun muassa värit, hajut, äänet, kosketuspinnat ja ilman liikkuminen sekä lämpötilanvaihtelut. Aistit täydentävät toiminnallaan toisiaan, minkä seurauksena niiden vaikutusta voi olla joskus vaikea erottaa toisistaan. Luontokokemusta voi kuitenkin vahvistaa havainnoimalla vuorotellen eri aistein. (Kuuluvainen & Saren 2016, 6; Sitra 2013, 25–26)

Luonnossa liikkuminen lisää tunnetta henkisestä ja fyysisestä kyvykkyydestä, vahvistaa kunnioitusta itseä ja luontoa kohtaan, kehittää tietoisuutta ja saa aikaan vapauden, myönteisen yksinäisyyden ja virkistyneisyyden tunnetta. Vapauden tunnetta tuo se, ettei luonnossa tarvitse kontrolloida asioita tai olla itse kontrollin alaisena. Luonto on ollut perinteisesti myös henkisyyden ja uskonnollisten kokemusten lähde, vaikka monelle yksin luonnossa ollessa itsensä kohtaaminen voi olla rankka kokemus. (Tyrväinen ym. 2014. 40.)

Luonnolla on elvyttävä vaikutus, se lisää elinvoimaisuutta, tyytyväisyyttä elämään, parantaa mielialaa ja vähentää negatiivisia ajatuksia. Lisäksi luonnossa liikkuminen parantaa unenlaatua. Vaihtelevassa maastossa liikkussa kehonhallinta, kuten tasapaino, liikkeiden hallinta ja lihasvoima paranevat. Myönteiset vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin ilmenevät jo muutaman luonnossa vietetyn minuutin jälkeen. Luonnossa liikkussa fyysinen kuormitus koetaan vähäisemmäksi verrattuna muuhun ympäristöön, minkä seurauksena luonnossa myös liikutaan pidempiä matkoja. (Kuuluvainen & Saren 2016, 15–17.)

Luonnossa liikkuminen ehkäisee sairauksia ja tuottaa mielihyvää, stressi vähenee, keskittymis- ja ongelmanratkaisukyky paranevat sekä yhteenkuuluvuuden tunne ja osallistumisen halu lisääntyvät. Tutkimuksien mukaan luonnossa liikkuminen lisää liikunnan terveysvaikutuksia, esimerkiksi verenpaine ja syke laskevat nopeammin kuin kaupungissa liikkussa. Lisäksi vastustuskykyä vahvistavien valkosolujen määrä lisääntyy veressä. (Sitra 2013, 8.)

Ympäristöpsykologisten tutkimusten mukaan luonnolla on myönteinen vaikutus ihmiseen, sillä se vaikuttaa hyvinvointiimme kokonaisvaltaisesti. Vaikutukset ovat nopeita ja ne syntyvät ilman tietoista ajattelua. Havaintopsykologian tutkimusten mukaan luonnon myönteinen vaikutus heijastuu ihmisten tapaan havainnoida. Tutkimuksissa kaupunkikuvien katselu sai koehenkilöt havaitsemaan vihaisia kasvoniilmeitä, toisin kuin luontokuvien näkemisen jälkeen koehenkilöt olivat alttiimpia havaitsemaan iloisia kasvoniilmeitä. (Hemmi 2005, 319.)



## 5 Jokamiehen oikeudet

Ympäristöministeriö määrittelee jokamiehen oikeudet näin: ”Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan jokaisen Suomessa oleskelevan mahdollisuutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Niistä nauttimiseen ei tarvita maanomistajan lupaa eikä niistä tarvitse maksaa. Jokamiehen oikeutta käyttämällä ei kuitenkaan saa aiheuttaa haittaa tai häiriötä.” (Ympäristöministeriö 2016.)

Lähes koko Suomen pinta-ala, noin 96%, on käytettävissä jokamiehen oikeudella. Loput alueista eivät ole käytettävissä jokamiehen oikeudella tai ne ovat rajoitettuja esimerkiksi luonnonsuojelun tai rakentamisen vuoksi. (Rautiainen ym. 2012, 13.)

Luonnonsuojelualueilla saa liikkua ja oleskella jokamiehen oikeudella, mutta liikkumista voidaan rajoittaa esimerkiksi eläimistön tai kasvillisuuden säilyttämiseksi. Lisäksi leiriytyminen alueella voi olla rajoitettua tai kokonaan kiellettyä. Pääosa rajoituksista sijoittuvat luonnonpuistoihin, joissa saa lähtökohtaisesti liikkua vain Metsähallituksen luvalla tai tietyillä reiteillä niiltä poikkeamatta. (Rautiainen ym. 2012, 35–36.)

Jokamiehen oikeudet ovat voimassa valtion virkistysalueilla, ulkoilureiteillä sekä poronhoitoalueella. Poronhoitoalueeseen kuuluu koko Lapin maakunnan alue ja osa Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakunnan alueista. Poronhoitoalueella on kuitenkin otettava huomioon porotalous, joten poroja ei saa pelotella ja turhaa häiriötä eläimille on vältettävä. (Rautiainen ym. 2012, 38–50.)

Tulenteko on kiellettyä ilman maanomistajan suostumusta. Avotulen teko ilman maanomistajan suostumusta on sallittua vain pakkotilassa. Pakkotilalla tarkoitetaan hengen tai terveyden suojelemista. Metsähallituksen luvalla Lapissa, Pohjanmaalla, Kainuussa sekä Pohjois-Karjalassa tulenteko maastossa valtion mailla on sallittua. Huollettua tulipaikkaa on kuitenkin käytettävä, mikäli sellainen sijaitsee alle puolen kilometrin säteellä. (Rautiainen ym. 2012, 102–103.)

Luonnonvaraisten marjojen ja sienien poimiminen on sallittua jokamiehen oikeudella, eikä poimimisoikeutta ole rajoitettu kansalaisuuden tai asuinpaikan perusteella. Kerääminen tulonhankkimistarkoituksessa on myös luvallista toimintaa. (Rautiainen ym. 2012, 84.) Jokamiehen oikeudella saa ottaa vettä vesistöistä ja luonnon lähteestä henkilökohtaista tarvetta varten (Rautiainen ym. 2012, 89).

Sammalta ja jäkälää ei saa kerätä ilman maanomistajan suostumusta. Myös elävän tai kuolleen puun kaataminen tai vahingoittaminen ja niistä varpujen, oksien, tuohien, kuorien, lehtien, pihkan tai muiden puun osien ottaminen on kiellettyä ilman maanomistajan suostumusta. Kielto koskee myös kaatuneita puita. Oksien, lehtien, tuohien ja muiden osien kerääminen on kuitenkin luvallista, mikäli ne ovat pudonneet maahan. (Rautiainen ym. 2012, 86–87.)

Teltassa tai muussa majoitteessa leiriytyminen on jokamiehen oikeudella sallittua tilapäisesti leirinnän tarkoituksesta ja leiriytymistavasta riippumatta. Leiriytyminen on sallittua samoissa paikoissa kuin muukin liikkuminen, mutta se ei saa haitata maanomistajan maankäyttöä. Leiriytyminen on kuitenkin kiellettyä piha-alueilla, viljelyksillä ja muilla erityiseen käyttöön otetuilla alueilla. Sen aikana ei saa kaivaa maata, kaataa puita tai muillakaan tavoilla loukata maanomistajan hallinnanoikeutta. (Rautiainen ym. 2012, 61–62.)

Suomen ja Venäjän rajalla on rajavyöhyke, joka ulottuu enintään kolmen kilometrin päähän valtakunnan rajasta. Rajavyöhykkeellä oleskelu ja toimiminen ei kuulu jokamiehen oikeuksiin vaan kyseessä on luvanvarainen toiminta. Lupaa voidaan anoa muun muassa rajavartiostasemalta tai alueen vartioston esikunnasta. Peruste luvan saamiseksi on esimerkiksi omistusoikeus alueella olevaan kiinteistöön. (Rautiainen ym. 2012, 54.)

#### Jokamiehen oikeudella saat:

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

#### Jokamiehen oikeudella et saa:

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

Taulukko 1. Jokamiehen oikeudet (Rautiainen ym. 2012,11).

## 6 Luonnonsuojelualueet

Luonnonsuojelualueet ovat valtion maille perustettuja alueita, jotka ovat pääosin Metsähallituksen, pieni osa Metsäntutkimuslaitoksen, hallinnassa. Luonnonsuojelualueet on perustettu luonnon erityispiirteiden ja monimuotoisuuden suojelemiseksi sekä ihmisen hyvinvoinnin ja elinmahdollisuuksien turvaamiseksi. Parhaiten luonnonsuojelualueista retkeilyyn sopivat kansallispuistot. (Laaksonen & Nurmi 2005, 8.)

### 6.1 Kansallispuistot

Metsähallitus määrittelee kansallispuistot suuriksi, yli 1000 hehtaarin luonnonsuojelualueiksi. Kansallispuistot perustetaan valtion maalle, ja niiden tehtävänä on suojella luonnon monimuotoisuutta ja toimia virkistys tarkoituksessa. Suomessa on tällä hetkellä 39 kansallispuistoa ja päätöksenä on perustaa 40. kansallispuisto Suomussalmen Hossaan Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan kunniaksi. (Metsähallitus. 2016.)

Kansallispuistoista löytyy merkittäviä reittejä, luontopolkuja ja tulentekopaikkoja. Myös yöpyminen kansallispuistoissa on mahdollista, sillä niistä löytyy telttailualueita tai yöpymiseen tarkoitettuja rakennuksia. (Metsähallitus 2017.) Metsähallitus hoitaa kaikkia maamme kansallispuistoja lukuun ottamatta Kolin kansallispuistoa, josta huolehtii Metsäntutkimuslaitos. Jokaiselta kansallispuistolta löytyy omat puistokohtaiset järjestyssäännöt, jotka perustuvat luonnonsuojelulakiin. Puiston järjestyssäännöistä voi olla sääntöjä, jotka kumoavat yleiset jokamiehenoikeudet. (Laaksonen & Nurmi 2005, 8–10.)

Suurimmat kansallispuistomme ovat pinta-alaltaan Lemmenjoen, Urho Kekkosen ja Pallas-Yllästunturin kansallispuistot, jotka sijaitsevat kaikki Lapissa. Eniten kävijöitä vuoden 2015 tilastojen mukaan on Pallas-Yllästunturin kansallispuistossa, Nuuksiossa ja Urho Kekkosen kansallispuistossa. (Suomen kansallispuistot pinta-alan, perustamisvuoden ja käyntimäärän mukaan 2016.)

### 6.1.1 Lemmenjoen kansallispuisto

Lemmenjoen kansallispuisto on Suomen suurin kansallispuisto ja tietön metsäerämaa, joka on perustettu vuonna 1956. Kansallispuistossa on laajat metsä-, tunturi- ja suoalueet, jotka luovat mahdollisuuden suurelle lajimäärälle eläimiä ja kasveja, joista osa on uhanalaisia ja harvalukuisia. Lemmenjoki on merkittävässä osassa saamelaisen kulttuuriperinnön säilyttämisessä, ja perinteiset elinkeinot kuten porotalous ovat puiston arkipäivää. (Metsähallitus 2017.)

Lemmenjoen kansallispuiston erikoisuutena on kulta, jota on kaivettu jo ennen kansallispuiston perustamista. (Metsähallitus 2017.) Ensimmäiset kultalöydökset Lemmenjoelta tehtiin 1900-luvun alussa, mutta suuri kultaryntäys Lemmenjoelle tapahtui vasta 1940-luvun lopulla. Kulta kaivetaan Lemmenjoelta nykyäänkin joka kesä, vaikka se jakaakin virkistäytyjien mielipiteitä. (Laaksonen 2011, 232.)

Lemmenjoen kansallispuisto on hyvä alue esihistoriallisten merkkien tarkasteluun, sillä alueelta löytyy tuhansia vuosia vanhoja peuranpyynnin kuoppaketjuja. Lisäksi Ravadasjärven autiotupa on toiminut jo kivikaudella leiri- ja asuinpaikkana. Alueella sijaitseva Sallivaara on mahdollisesti Lapin paras paikka perinteisen poroerotusaidan tutustumiseen. Kyseinen aita on rakennettu 1930-luvulla, ja aikaisemmin sen tilalla oli 1896 nauloitta rakennettu perkkaita. Erotukset Sallivaarassa loppuivat 1960-luvulla uuden erotuspaikan myötä. Vaikka muualtakin Lapista löytyy erotuskaarteita, on Sallivaara erityinen, sillä siellä saa käsityksen erotusaidan koko rakenteesta eri paikoista katsoessa. (Laaksonen 2011, 231.)

Lemmenjoenlaakson koillispuolella, Njurgalahden kylää vastapäätä sijaitsee Kaapin Jounin tila, joka on merkittävä nähtävyys saamelaisesta poronhoitoon perustuvasta erämaasumisesta. Kaapin Jouni oli aikanaan pororuhtinas ja Inarin rikkain mies, vaikkakin tilan perusti 1800-luvun lopulla Inarin köyhin asukas, Antti Morottaja. Nykyään tila on valtion omistuksessa ja Metsähallituksen luontopalveluiden kunnostuksessa. (Laaksonen 2011, 231–232.)

Päälähtöpaikkana Lemmenjoen kansallispuistossa toimii Njurgalahden eli Lemmenjoen kylä. Kylässä on kesäisin auki oleva luontotupa ja pysäköintialue sekä retkipolkujen lähtöpaikka. Omatoiminen vaeltaja voi aloittaa matkansa myös pohjoisesta Angelin tai idästä

Lisman kylän suunnasta sekä niihin johtavien teiden varsilta. Myös Enontekiön Kalmakatiosta pääsee helposti kansallispuiston länsiosiin. (Laaksonen 2011, 232.) Kansallispuistosta löytyy 11 autiotupaa ja kolme vuokratupaa (Laaksonen 2011, 236).

Lemmenjoen kansallispuistossa on muutamia merkittäviä reittejä, joille voi mennä vähemmänkin kokenut vaeltaja, mutta muuten puistoon tutustuessa tulee hallita suunnistaminen ja muita erätaitoja. Kansallispuiston perusosaan kuuluvat Lemmenjokilaakso, kankaivuualueet lähiympäristöineen, Sallivaaraan kulkeva polku sekä Lisman kylään johtavan tien lähiympäristöt. Näissä osissa leiriytyminen ja tulenteko ovat sallittuja vain niille osoitetuilla paikoilla, mutta kulkeminen on vapaata. Rajoitusosia kansallispuistossa on kaksi. Naukusuolla liikkuminen on kiellettyä lintujen pesimäaikaan 1.5.–20.7. ja Ravadaskönkään ympäristössä saa kulkea vain merkityillä poluilla, jotta maasto ei kulu. Erämaaosissa vaeltaja saa puolestaan liikkua ja leiriytyä vapaasti. (Laaksonen 2011, 234–235.)

### 6.1.2 Urho Kekkosen kansallispuisto

Toiseksi suurin kansallispuisto on vuonna 1983 perustettu Urho Kekkosen kansallispuisto. Kansallispuisto perustettiin suojelemaan arvokasta metsä-, suo-, ja tunturiluontoa sekä turvaamaan luontaiselinkeinoja, kuten porotaloutta ja retkeilyä. Puiston ydinalue on Raututuntureiden-Saariselän tunturialue, joka on viimeisen jääkauden muovaamaa helpokulkuista aluetta. (Metsähallitus 2017.) Urho Kekkosen kansallispuistoa kutsutaan myös nimellä Koilliskaira (Laaksonen 2011, 219).

Urho Kekkosen kansallispuiston historiaan kuuluvat metsäsaamelaisten eräkulttuuri, poronhoito, myöhempien Sompion miesten peuranpyynnit sekä merkittävän kulkureitin, Ruijan polun, kulku alueen läpi. Myöhempään 1900-luvun historiaan kuuluvat legendaariset hahmot Raja-Jooseppi ja Mosku, sekä kolttien asumuksen Suomen varsilla ja hurjat hakkuusuunnitelmat. (Laaksonen 2011, 220.)

Urho Kekkosen kansallispuisto on muuhun Lapin erämaahan verrattuna hieman helpompi vaelluskohde, vaikkakin puiston pohjoisuus ja laajuus tekevät siitä vaativan. Autiotupaverkosto on puistossa tiheämpi kuin missään muualla ja vaikei puiston sisäosissa ole

merkittyjä reittejä, on autiotupien välillä polkuja. Kansallispuistosta löytyy sopivia reittivaihtoehtoja sekä vaellusharrastusta aloittaville että kokeneemmallekin kulkijalle. (Laaksonen 2011, 219–220.)

Koilliskairasta löytyy yli 130 huollettua tulipaikkaa, noin 30 laavua, kotaa tai keittokatosta ja yli 40 auto-, päivä-, varaus- tai vuokratupaa tai kammia. Avoimia saunojakin alueelta löytyy kuusi. Vaeltajan on huomioitava kansallispuiston osa-aluejako, sillä puisto on jaettu neljään osaan ja jokaisessa on omat sääntönsä. Säännöt vaihtelevat kävijämäärien perusteella tiukemmasta vapaampaan. Perusosassa leiriytyminen ja tulenteko ovat sallittuja vain niille varatuilla paikoilla, mutta kulkeminen vapaata. Ainoastaan matkailukeskusten läheisyydessä merkittyjen polkujen käyttäminen on suotavaa luonnon kulumisen estämiseksi. Samat säännöt koskevat koko puiston alueella autiotupien ympäristöjä kilometrin säteellä tuvista. (Laaksonen 2011, 224–226.)

Urho Kekkosen kansallispuiston Saariselän erämaaosassa ja Nuortin erämaaosassa leiripaikanvalinta on vapaata, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Tulenteko on sallittua vain huolletuilla paikoilla, Paratiisikurussa ja Lumikurussa. Puuttomassa avotunturissa leiriytyminen on kiellettyä. Alueella saa kuitenkin kulkea vapaasti. Kemin-Sompion erämaaosassa ja Kemihaaran erämaa-alueella saa kulkea ja leiriytyä vapaasti, lisäksi tulenteko on vapaata. Tärkeät lintusuot, Lammin-, Repo- ja Pajuaapa, kuuluvat rajoitusosaan, joten niillä liikkuminen on kiellettyä pesimisaikaan 15.5.–15.7. Sompion luonnonpuistossa liikkuminen on sallittua vain merkittyjä reittejä pitkin ja leiriytyä saa vain Sompiojärven rannan telttailupaikalla. (Laaksonen 2011, 226.)

### 6.1.3 Pallas-Yllästunturin kansallispuisto

Pallas-Yllästunturin kansallispuisto on kävijämääriltään Suomen kansallispuistoista suosituin. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston alkuperäinen osa Pallas-Ounastunturin kansallispuisto on perustettu vuonna 1938, ja se on yksi Suomen ensimmäisistä kansallispuistoista. Varsinainen Pallas-Yllästunturin kansallispuisto on perustettu vuonna 2005, kun Ylläs-Aakenustunturin suojelualue liitettiin Pallas-Ounastunturin kansallispuistoon. Puiston alueella kulkee lähes sata kilometriä Länsi-Lapin suurtunturiketjua ja maisemaa hallitsevatkin tunturit, sekä niitä ympäröivät luonnontilaiset metsät ja suot. Alueella on

myös noin 350 kilometriä merkittyjä kesäreittejä, niin päiväretkille kuin pitkille erämaavaelluksillekin. (Metsähallitus 2017.)

Pallas-Yllästunturin kansallispuistossa sijaitsee Pallastunturin Taivaskero, joka on Suomen korkein tunturi Käsivarren ulkopuolella. Suurin osa puistosta on järvetöntä, mutta Ounas-Yllästunturin ketjun keskiosassa maisemaa hallitsevat Pallas-, Jeris- ja Äkäsjärvi. Kansallispuisto on loistava vaelluskohde ja polkuverkosto on hyvin tiheä. Puistossa sijaitsee myös Suomen vanhin retkeilyreitti Pallas-Hetta, joka viitoitettiin jo vuonna 1934. (Laaksonen 2011, 209-211.)

Kansallispuistossa on nähtävissä vanhempaa luonnon hyödyntämistä. Pahtavuoman autiotuvalla ja Kutujärven niittyvirtillä voi nähdä merkkejä suoniittykulttuurista. Äkäsmylly ja Koivarovan mylly on nähtävyyksiä ajalta, jolloin peltovilja jauhettiin vesimyllyissä jauhoksi. Vielä vanhempia historian nähtävyyksiä ovat saamelaisten seidat, joille uhrattiin hyvän pyyntionnen saamiseksi. Puiston tunnetuin seita on Äkäseita. Lisäksi puistosta löytyy useita poroerotusaitoja ja vanhoja porokämppeä. (Laaksonen 2011, 211.)

Kansallispuiston tärkeimpiä lähtöpaikkoja ovat pohjoispuolella Hetta, keskivaiheilla matkailukeskukset Pallas, Jeris ja Olos, sekä eteläpuolella Ylläksen matkailukeskus. Puistolla on kolme luontokeskusta, jotka sijaitsevat Hetassa, Pallaksella ja Ylläksellä. Pallas-Yllästunturin kansallispuistosta ja sen lähiympäristöstä löytyy yli 30 auto- tai päivätupaa sekä lukuisia laavuja, kotia ja latukahvilaita. Puisto sopii hyvin aloittelevillekin vaeltajille, ja vaikka sesonkiaikaan väkeä riittää, löytyy puistosta myös rauhallisia osia. (Laaksonen 2011, 211–213.)

Pallas-Yllästunturin kansallispuiston alueella on erilaisia vyöhykkeitä, joista vaeltajan tulee olla tietoinen. Retkeilyreittien ja matkailukeskusten ympäristöt kuuluvat virkistysvyöhykkeeseen ja syrjäisemmät osat erämaavyöhykkeeseen. Virkistysvyöhykkeeseen kuuluvat myös erämaavyöhykkeellä sijaitsevien autiotupien tai muiden huollettujen taukopaikkojen ympärillä oleva alue, joka on säteeltään puoli kilometriä tuvasta tai taukopai- kasta. Erämaavyöhykkeellä leiripaikan voi valita vapaasti ja tulen saa tehdä risuja käyttäen. (Laaksonen 2011, 215.)

Erämaavyöhykkeen osista osa on jaoteltu erityisvyöhykkeeseen, ja lisäksi puistossa on pienialaisia kulttuuri- ja rajoitusvyöhykkeitä. Rajoitusvyöhykkeitä on seitsemän ja niistä merkittävimmät ovat Pyhäjoen ja Varkaankurun alueet, joissa liikkuminen sulan maan aikaan on sallittua vain merkityillä reiteillä. Rajoitusvyöhykkeellä leiriytyminen ja tulenteko

ovat kiellettyjä. Liikkuminen kansallispuiston alueella on vapaata, lukuun ottamatta rajoitusvyöhykkeitä. Virkistys-, erityis- ja kulttuurivyöhykkeillä saa leiriytyä ja tehdä tulta vain niille osoitetuilla paikoilla. (Laaksonen 2011, 215.)

#### 6.1.4 Nuuksion kansallispuisto

Nuuksion kansallispuisto on perustettu vuonna 1994. Sen luontoon kuuluu yli 80 pientä järveä tai lampea, ja kansallispuistossa kulkiessa voi nähdä liito-oravia. (Metsähallitus 2017.) Nuuksion kansallispuistossa on kauniita laaksoja, jyrkkiä rotkoja, kallioita, lehtoja ja soita. Lisäksi alueella on useita kymmeniä uhanalaisia tai silmälläpidettäviä eläin-, kasvi- ja sienilajeja. (Nuuksion kansallispuisto 2017.) Nuuksiosta erityisen tekeekin lampien ja järvien runsaus sekä helppo saavutettavuus (Laaksonen 2011, 17).

Puistossa sijaitseva Mustalampi on yksi alueen erikoisuuksista, sillä sen vedenpintaa nostettiin 1950-luvulla patoamalla laskupuron suu. Vedenpinnan nostamisen seurauksena vesi nousi lampea ympäröiville soille, joista irtosi laajoja turvemattoja. Nämä turvematot kelluvat nykyäänkin lammen pinnalla saarimaisina lauttoina. (Laaksonen 2011, 17.) Kansallispuistosta on löydetty merkkejä ihmisestä kivikaudelta asti (Laaksonen 2011,19).

Nuuksion kansallispuiston alueella on useita telttailualueita sekä kaksi vuokratupaa. Leiriytyminen ja tulenteke on sallittua vain niille varatuilla paikoilla. (Laaksonen 2011, 22.) Päälähtöpaikkana puistossa toimii Haukkalampi, joka sijaitsee kansallispuiston koillisosassa. Haukkalammella toimii luontotupa, jossa voi käydä katsomassa näyttelyä alueen luonnosta ja hakemassa tietoa retkeilymahdollisuuksista. Lammella sijaitsee myös opastupa, jossa voi kysyä neuvoa oppailta sekä ostaa pientä purtavaa ja esimerkiksi kartan. Muita lähtöpaikkoja kansallispuistossa ovat muun muassa Siikaniemi ja Kattila. (Laaksonen 2011, 20.) Lisäksi Nuuksion kansallispuistoon voi lähteä retkeilemään luontokeskus Haltian pihasta, josta avautuu portti järviylängön erämaille (Nuuksion kansallispuisto 2017). Nuuksion kansallispuiston ympärillä on kymmenkunta erillistä Helsingin ja Espoon kaupunkien omistamaa ulkoilualueita, joista löytyy myös tulentekopaikkoja, telttailualueita ja merkittyjä polkuja (Laaksonen & Nurmi 2005, 40).



## 6.2 Erämaa-alueet

Erämaa-alueet ovat Lapissa sijaitsevia valtion omistuksessa olevia alueita, joiden hoidosta vastaa Metsähallitus (Aulio 2016, 556). Suomessa on kaksitoista erämaa-aluetta ja niiden tehtävänä on säilyttää erämaa-luonto, turvata saamelaiskulttuuri ja luontaiselinkeinot sekä kehittää luonnon monipuolista käyttöä (Erkholm & Lamminpää 2016, 30). Alueiden metsät pidetään luonnontilassa tai niissä harjoitetaan vain luonnonmukaista metsänhoitoa. Lisäksi erämaa-alueet pysyvät tiettomina, sillä pysyvien teiden rakentaminen on erämaalain perusteella kiellettyä. (Laaksonen & Nurmi 2005, 8.)

Erämaa-alueet ovat ihanteellisia ympäristöjä niille, jotka haluavat nauttia luonnon rauhasta ja vaeltaa omia polkujaan (Laaksonen & Nurmi 2005, 8). Parhaiten erämaat sopivat kokeneemmille vaeltajille, sillä merkittyjä vaellusreittejä on vain paikoittain (Erkholm & Lamminpää 2016, 30). Vaeltaminen erämaa-alueella vaatii riittäviä suunnistus- ja retkeilytaitoja, jotka puolestaan takaavat selviytymisen maastossa huonoissakin olosuhteissa (Laaksonen & Nurmi 2005, 8). Erämailta ovat mm. Käsivarren, Hammastunturin, Kaldoaivin, Paistunturin ja Muotkatunturin erämaa-alueet. (Aulio 2016, 557.)

Käsivarren erämaa-alueella on suuret korkeuserot ja maasto on osittain vaikeakulkuista. Alueella sijaitsee Suomen korkein tunturi, Halti, ja luonto on suurimmaksi osaksi puutonta paljakkaa. Ainoat alueella kasvavat puut ovat tunturikoivuja. Erämaan olosuhteet ovat kuitenkin ainutlaatuiset ja alueella esiintyy lukuisia kasveja, joita ei löydy muualta Suomesta. (Metsähallitus 2017.)

Kaldoaivin erämaa-alue on Suomen laajin erämaa-alue, mutta tietön erämaa jatkuu vielä Norjankin puolelle. Erämaa-alueella on asuttu jääkauden loppumisesta lähtien, ja varhaisimpia elinkeinoja olivat peuranpyynti, kalastus ja metsästys. Nykyään alueella ei ole pysyvää asutusta, vaikka tilapäiseen käyttöön tarkoitettuja rakennuksia, kuten porokämppejä sekä autio- ja vuokratupia löytyy runsaasti. (Metsähallitus 2017.)

Hammastunturin erämaassa ensimmäiset kultalöydöt tehtiin vuonna 1868 Ivalojoella ja kullanhuhdonta aloitettiin valtion valvomana vuonna 1870. Lisäksi kultaa etsittiin kallioperästä. Kaivostoiminta oli vilkasta 1900-luvun kahtena ensimmäisenä vuosikymmenenä, mutta nämä suurhankkeet eivät onnistuneet. Jäänteitä näistä hankkeista voi vielä nykyäänkin nähdä alueella. Hammastunturin erämaa-alueen kallioperä kuuluu pääosin

Lapin granuliittivyöhykkeeseen, joka muodostaa vähäravinteisen ja happaman kasvualustan. Erämaan ainoa ympärivuotinen asutus on Kutturin kylässä, jonne rakennettiin tie vuonna 1959. (Metsähallitus 2017.)

### 6.3 Valtion retkeilyalueet

Valtion retkeilyalueet ovat Metsähallituksen hallinnassa olevia retkeilyyn ja virkistyskäyttöön tarkoitettuja alueita. Retkeilyalueilta löytyy monipuolinen palveluvarustus, johon sisältyy muun muassa luontopolkuja, laavuja ja usein opastuskeskus. Suomessa on tällä hetkellä kahdeksan retkeilyaluetta Evo, Ruunaa, Oulujärvi, Hossa, Kylmäluoma, Napapiiri, Inari ja Iso-Syöte. (Aulio 2016, 557.)

Hossan retkeilyalue on perustettu vuonna 1979, ja alueella sijaitsee sarja Suomen suurimpia esihistoriallisia kalliomaalauksia, jotka ovat ainakin 3500 vuotta vanhoja (Metsähallitus 2017). Värikallioiden maalaukset ovat verellä ja punamullalla maalattuja ja niiden uskotaan liittyvän metsästykseseen tai shamanismiin. Kalliomaalauksien lisäksi Hossassa sijaitsee Suomen suurin kanjonijärvi, Julma-Ölkky. (Hossa 2017.)

Ruunaan retkeilyalueella sijaitsee Lieksajoki, jossa on koski-, virta- ja järviosuuksia, sekä kuusi koskea. Lieksajoki on osa 300 km pitkää järvi- ja jokireittiä, jonka alku on Venäjän-Karjalassa. Lieksajoki ja Tuulijoki ovat olleet aikoinaan tärkeä Suomen ja Venäjän-Karjalan välinen kulku- ja kauppareitti. Jokea on käytetty rajanuittoväylänä vuoteen 1986 saakka, jolloin toiminta lopetettiin. Merkkejä menneistä ajoista ovat kiviset uittopadot, uittokämpät, näresauna sekä uittolaavu. (Metsähallitus 2017.) Napapiirin retkeilyalueella sijaitseva Raudanjoki on ollut myös aikoinaan kulkuväylä ja sitä on käytetty uittoväylänä 1980-luvun loppupuolelle saakka. (Metsähallitus 2017.)

Iso-Syötteen retkeilyalueella sijaitsee Suomen eteläisin tunturi Iso-Syöte. Alueella sijaitsee myös avovesirimpinen Romesuo, jonka soistuminen alkoi metsäpalon seurauksena yli 8000 vuotta sitten. Metsäpalon tuhosi metsämaan kasvillisuuden ja pohjaveden pinta alkoi nousta. (Metsähallitus 2017.)

## 6.4 Luonnonpuistot

Luonnonpuistot ovat rauhoitettuja alueita, jotka on tarkoitettu luonnonsuojelua ja tieteellistä tutkimusta varten. Luonnonpuistoissa retkeily on sallittua vain osoitetuilla reiteillä ja alueilla. Liikkumisrajoitusten tehtävänä on suojella herkkiä alueita ja eläinten lisääntymistä. (Erkholm & Lamminpää 2016, 10.)

Retkeilypolkuja sisältäviä luonnonpuistoja ovat Karkali, Kevo, Koivusuo, Malla, Salamanperä, Sinivuori, Sompio ja Vaskijärvi. Luonnonpuistoja, joissa ei ole retkeilypolkuja ovat muun muassa Häädetkeidas, Jussarö, Maltio, Olvassuo, Paljakka, Pelso, Pisavaara sekä Runkaus. Näillä alueilla retkeily on ilman erityislupaa kielletty. (Aulio 2016, 554.)

Mallan luonnonpuisto sijaitsee Kilpisjärvellä, ja sen tekee erityiseksi seudun nuori geologia, maaperän kalkkipitoisuus ja sen aikaansaama harvinainen tunturikasvilajisto. Eliöiden ja kasvilajien esiintymiseen vaikuttavat eniten alueen pohjoinen sijainti sekä korkeus merenpinnasta. Jäämeren läheisyyden vuoksi ilmasto on myös muita Tunturi-Lapin alueita kosteampi. Luonnonpuistossa liikkuminen on sallittua vain merkittyjä reittejä pitkin. Luonnonpuistosta kulkee muun muassa reitti Kolmen valtakunnan rajapyykille, sama reitti on osa 800 kilometrin pituista Kalottireittiä, joka kulkee Ruotsista Kilpisjärvelle ja siitä Norjan Kautokeinoon. (Metsähallitus 2017.)

Vaskijärven luonnonpuisto ja Kurjenrahkan kansallispuisto muodostavat Lounais-Suomen suurimmat erämaisena säilyneet alueet. Vaskijärven luonnonpuisto on suurimmaksi osaksi suota, ja se onkin Lounais-Suomen merkittävin keidas- eli kohosoita suojeleva alue. Puistosta löytyy myös muutama rämerantainen järvi. Alueella asuu saukkoja, liitoravia ja hirviä sekä runsaasti erilaisia hyönteisiä. Luonnonpuistossa liikkuminen on sallittua vain reiteillä ja niitä puistosta löytyy kaksi. (Metsähallitus 2017.)

Karkalin luonnonpuisto kuuluu Suomen eteläisimpään kasvillisuusvyöhykkeeseen, tamivyöhykkeeseen, ja se on yksi Etelä-Suomen hienoimmista lehtoalueista. Alue on lähes kokonaan metsää, mutta metsän lisäksi alueella on muun muassa lukuisia kalkkikivikallioita sekä Suomen suurin veden syövyttämä kalkkiviluola, Torholan luola. Puisto luo myös erinomaiset mahdollisuudet lintujen bongailuun, sillä alueella pesii noin 40 eri lintulajia. (Metsähallitus 2017.)

## 6.5 Metsähallitus

Metsähallitus on valtion liikelaitos, joka toimii maa- ja metsätalousministeriön ohjauksessa. Metsähallituksen tehtävänä on käyttää, hoitaa ja suojella hallinnassaan olevia valtion maa- ja vesiomaisuuksia kestävästi sekä toimia tuloksellisesti. (Finlex 2016.)

Metsähallituksella on oma hallitus, joka ohjaa ja valvoo Metsähallituksen toimintaa. Tehtävänä on muun muassa valvoa, että Metsähallitus toimii eduskunnan ja muiden viranomaisten päätösten ja määräysten mukaisesti. Hallituksessa on enintään kahdeksan jäsentä, jotka ovat Valtioneuvoston nimittämiä. Edellytyksenä jäseneksi pääsemiseen on, että hallituksen jäsenen tulee olla Metsähallituksen tai sen tytäryhtiön palveluksessa. (Finlex 2016.)

Metsähallituksen luontopalveluiden toiminta on jaettu kolmeen alueyksikköön, joita ovat Lappi, Pohjanmaa ja Etelä-Suomi. Luontopalveluiden neljäksi tehtäväkokonaisuudeksi on määriteltä alueiden hallinta, eräasiat, luonnonsuojelu sekä luonnon virkistyskäyttö. Metsähallituksen luontopalveluilla onkin vastuu lähes koko maamme luonnonsuojelualueista sekä niiden luonto- ja kulttuuriympäristöjen hoidosta. Luontopalveluiden vastuulle kuuluu myös useiden merkittävien uhanalaisten lajien suojelu. (Metsähallitus 2016.)

Metsähallitus tarjoaa luonnossa liikkujille maksuttomia palveluita esimerkiksi retkeilyneuvontaa, ja erilaisia rakenteita, joiden tehtävänä on helpottaa luonnossa liikkumista sekä suojella luontoa kulumiselta. Rakenteita ovat muun muassa luontopolut, pitkospuut, tulentekopaikat, laavut ja autiotuvat. Metsähallitus myös kerää retkeilijöiltä palautetta ja tietoa luonnonsuojelualueiden sekä muiden retkeilyyn sopivien alueiden käytöstä. Lisäksi Metsähallitus tekee kansallispuistoissa ja retkeilyalueilla kävijätutkimuksia, joiden perusteella palveluita voidaan kohdistaa tarvittaviin paikkoihin. (Laaksonen & Nurmi 2005, 15–16.)

## 7 Ohjeita oppaan laatijalle

Julkaisut, esimerkiksi esitteet, oppaat ja kirjat, on tarkoitettu muiden katseltavaksi ja luettavaksi, riippumatta siitä, kuinka pitkiä ne ovat (Lammi 2008, 11). Niiden ensisijaisena tehtävänä on välittää tietoa ja luoda mielikuvia (Loiri & Juholin 1998, 8). Julkaisussa on kyse viestinnästä ja usein vastaanottajan toivotaan toimivan tietyllä tavalla julkaisun luettuaan. Tiedon välittämisen tarve voi olla kertaluontoista tai jatkuvaa. (Lammi 2008, 14.) Julkaisun suunnittelu ja tuottaminen on pitkä ja vaativa prosessi, jonka vuoksi sen tekemiselle pitää olla selkeät perustelut ja tavoitteet. Julkaisun laatimisessa on oleellista määrittää kohderyhmä, julkaisun pääviesti ja tarkoitus sekä graafinen ulkonäkö ja kieli. (Loiri & Juholi 1998, 8–11.)

### 7.1 Hyvän tekstin ominaispiirteet

Tehokkaan tekstin perusvaatimuksia ovat silmäiltävyys, luettavuus ja käytettävyys. Hyvän silmäiltävyyden tehtävänä on motivoida lukijaa lukemisen aloittamiseen, sillä se antaa lukijalle ensivaikutelman tekstistä. Silmäiltävyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat kappaleenjaot, väliotsikot, taulukot ja kuvat. (Alasilta 1999, 57–61.)

Luettavuudella tarkoitetaan sitä, miten nopeasti lukija pystyy lukemaan tekstin, kuinka helposti hän ymmärtää lukemansa ja miten hyvin hän pystyy painamaan ja palauttamaan tekstin sisällöt mieleensä. Luettavuuteen vaikuttaa ulkoasu, kielellinen ymmärrettävyys, sekä lukijan motivaatio. Tuttu ulkoasu, esimerkiksi tavallisimmat kirjasintyytit, parantaa luettavuutta. Myös tehokeinoilla, kuten lihavoinnilla, voidaan parantaa luettavuutta, mikäli niillä korostaa vain muutaman sanan. Ymmärrettävyyden kannalta tehokkaimpia ovat helpot sanat lyhyinä lauseina. (Alasilta 1999, 67–71.)

Verkkotekstien kohdalla haasteena on, että useimmat lukevat hitaammin ruudulta kuin paperilta. Tämän lisäksi näytölle mahtuu kerralla vain lyhyt tekstiosuus. Verkkotekstin mieleen painaminen ja palauttaminen ovat myös vaikeampaa verrattuna paperitekstiin. (Alasilta 1999, 78.)

Käytettävyydellä tarkoitetaan niitä kaikkia tekijöitä, jotka ratkaisevat, miten vaivattomasti ja varmasti lukija löytää tarvitsemansa tiedon. Käytettävyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat

muun muassa silmäiltävyys, luettavuus, lukijan motivaation lisääminen ja juonellisuus. Käytettävyyttä voidaan parantaa esimerkiksi otsikoiden ja luetteloiden avulla. Kirjoitusprosessin työvaiheista käytettävyyteen vaikuttavat eniten määrittely ja suunnittelu. Suunnitteluun kuuluu tekstin kokonaisrakenteen jäsentely, jossa tulee miettiä, missä järjestyksessä asiat kerrotaan ja miten painottaa eri asioita. (Alasilta 1999, 80–84.)

Hyvän otsikon tehtävänä on herättää lukijassa kiinnostus ja kertoa jotain olennaista kirjoituksen tai luvun sisällöstä. Lukujen otsikoiden ja kappalejaon avulla voidaan päätellä, onko etenemisjärjestys johdonmukaista ja asiat jäsennetty loppuun saakka. (Hirsijärvi 2004, 287–290.) Kiinnostava otsikko on lyhyt, iskevä, kiinnostava ja persoonallinen (Alasilta 1999, 98).

Hyvä teksti on virkerakenteiltaan sekä sananvalinnoiltaan yksinkertaista. Hyvä virke on tyyliältään selvä ja helppotajuinen. Kielen pitää olla myös täsmällistä, mikä näkyy muun muassa jäsentelyn tarkoituksenmukaisuutena ja tarkkuutena. (Hirsijärvi 2004, 270.) Tehoa tekstiin voidaan tuoda verbien avulla (Alasilta 1999, 107).

## 7.2 Oppaan visuaalinen suunnittelu

Visuaalinen suunnittelu on julkaisun perusta, joka antaa viestille äänen ja luonteen. Julkaisun visuaalisuus on sanatonta viestintää, ja sen tehtävänä on tukea sanoman välittymistä. (Pesonen 2007, 2.)

Visuaalinen suunnittelu tulisi aloittaa miettimällä, millaisen kuvan haluaa itsestä välittää, kenelle julkaisu on tarkoitettu, millaisista ihmisistä kohderyhmä koostuu ja mikä on julkaisun tarkoitus. Mitä suppeammaksi kohderyhmä saadaan rajattua, sitä helpompaa on viestin kohdistaminen. Julkaisun tarkoituksena puolestaan voi olla markkinointi, imagon vahvistaminen tai muuttaminen sekä tiedon välittäminen. (Pesonen 2007, 2–3.)

Visuaalisessa suunnittelussa tulisi huomioida, miten julkaisu välitetään kohderyhmälle, mistä ja millaista kuvamateriaalia hankitaan sekä milloin julkaisu julkaistaan. Ennen työkentelyn aloittamista on hyvä määritellä käytettävissä oleva aika ja budjetti, joka asettaa julkaisulle ja sen ulkoasulle omat rajansa. Näiden asioiden jälkeen täytyy valita julkaisun formaatti eli muoto, sivukoko ja paperi. Lisäksi on päätettävä julkaisun värit ja kuvituk-

sen linja. Ulkoasun suunnittelemattomuus voi viestiä lukijoille julkaisijan taitamattomuudesta, tietämättömyydestä, budjetin pienuudesta tai välinpitämättömyydestä. (Pesonen 2007, 4–5.)

### 7.2.1 Typografia

Typografia tarkoittaa ensisijaisesti valmiin tekstin muotoilua, johon sisältyy tekstissä käytettävien fonttien valinta, kuvien sijoittelu tekstin yhteyteen ja tekstin asettelu esimerkiksi palstoihin. Typografian tavoitteena on esittää teksti kiinnostavana, helppolukuisena ja lukijan silmää miellyttävällä tavalla. Tavoitteet ovat osaksi ristiriidassa, sillä yksinkertainen ja tuttu fontti voi tehdä tekstistä helposti luettavaa, mutta ulkoasu ei välttämättä ole kovin kiinnostava. (Korpela 2010, 10–12.)

Typografian tärkein osa on fontti, jonka valinta voi olla vaikeaa. Paras lopputulos syntyy vain muutamaa fonttia käyttäessä, sillä liian monen fontin käyttö voivat luoda julkaisulle sekavan ulkoasun ja vaikeuttaa lukemista. (Loiri & Juholin 1998, 34.) Kontrastia julkaisuun voidaan tuoda kuvilla sekä tekstipalstojen otsikoiden ja muiden tekstielementtien välisillä väri- ja tummuuseroilla. Kontrastia syntyy myös tyhjän ja täyden tilan käytöllä. Tyhjän tilan tulee olla suunniteltua ja reunoista erottuvaa, sillä muuten se vaikuttaa suunnittelemattomalta. (Loiri & Juholin 1998, 46–48.)

### 7.2.2 Kuva

Kuva ja kuvateksti ovat yksi tekstin huomiopisteistä (Alasilta 1999, 125). Kuvan tehtävä on muun muassa kiinnittää huomiota, luoda mielikuvia, havainnollistaa ja täydentää tekstin sisältöä sekä helpottaa viestin perillemeno. Kuvan viesti tavoittaa vastaanottajan paremmin, sillä sen ymmärtäminen ei vaadi lukijalta yhtä paljon aktiivisuutta kuin sanallinen viesti. Parhaiten viesti kuitenkin menee perille kuvan ja tekstin yhteisvaikutuksesta, kun molemmat tukevat toisiaan. (Pesonen 2007, 48; Loiri & Juholin 2006, 52.) Kuvatekstin tarkoituksena on saada lukija tarkastelemaan kuvaa kirjoittajan haluamasta näkökulmasta (Huovila 2006, 157).

Kuva voi olla informatiivinen tai dekoratiivinen. Informatiivinen kuva tuo tekstiin jotain uutta tai täydentävää tietoa, kun dekoratiivinen kuvan tehtävänä on puolestaan lisätä ilmettä ja tunnelmaa. (Pesonen 2007, 48.) Kuvia ovat valokuvat, piirroksiset, taulukot tai muu graafiset esitykset (Pesonen 2007, 55).

Kuvan rajaamisella voidaan vahvistaa kuvan välittämää viestiä sekä lisätä sen tehoa. Rajaamisen tarkoituksena on poistaa kuvasta ylimääräiset ja häiritsevät yksityiskohdat, jotka voisivat muuttaa kuvan tunnelmaa, tehoa tai luonnetta. (Loiri & Juholin 1998, 57–58.)

Tekstin ja kuvan tulisi muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, joten tyhjiin tilaan ei pidä laittaa kuvaa ilman selvää perustetta. Tyhjä tila itsessään vaikuttaa sivun yleisilmeeseen, ja sen avulla voidaan luoda kontrastia julkaisuun. (Lammi 2008, 131.) Kuvaa sijoittaessa tavoitteena on sivun tasapainoisuus ja sopusuhtaisuus. Kuva toimii sivun kiintopisteenä, joten yksi suuri kuva toimii paremmin kuin monta pientä. Mikäli sivulle halutaan sijoittaa useampia kuvia, tulee yhden niistä olla selkeästi kokonaisuutta hallitseva. Lisäksi kuvan ympärille on varattava tarpeeksi tilaa, jotta haluttu sisältö ja viesti saadaan välitettyä. (Lammi 2008, 132.)

### 7.2.3 Värit

Värien käytön lähtökohtina toimivat julkaisun tavoitteet. Väreillä voidaan korostaa, erottaa, järjestellä ja osoittaa erilaisia asioita. Niillä on myös monia symbolimerkityksiä, jotka ovat muotoutuneet pitkän ajan kuluessa, mutta voivat toisaalta perustua värin ominaisuuksiin, kuten voimakkuuteen ja aktiivisuuteen. (Pesonen 2007, 56–57.)

Päävärejä ovat punainen, keltainen ja sininen. Kahta pääväriä yhdistelemällä saadaan aikaiseksi välivärejä, joita ovat oranssi, vihreä ja violetti. Värejä voidaan käyttää yksin tai yhdessä useamman värin kanssa, jolloin tulee ottaa huomioon niiden yhteensopivuus. (Huovila 2006, 118.)

Punainen väri on tietynlainen huomioväri, joka koetaan kiihdyttävänä ja dynaamisena värinä. Se voi merkitä yhtä aikaa sotaa, rauhaa, rakkautta, intohimoa, tulta ja varoitusta. Keltainen väri koetaan valovoimaisena, iloisena ja piristävänä. Sen katsotaan merkitsevän auringonvaloa, lämpöä ja läheisyyttä. Värinä keltainen on yksin kuitenkin vaimeahko



ja vähätehoinen, mutta suurina pintoina ja yhdistettynä tummien ja voimakkaiden värien kanssa erittäin tehokas (Loiri & Juholin 1998, 111; Pesonen 2007, 57.)

Vihreä rauhoittaa ja se yhdistetään luontoon ja uuden syntyyn. Sininen väri puolestaan yhdistetään taivaaseen ja veteen, jonka takia se koetaan rauhoittavana, viileänä ja etäisenä. Oranssi väri mielletään lämpimäksi. Mustaa voidaan pitää tyylikkäänä, arvokkaana ja laadukkaana. Siihen yhdistetään sekä suru että juhla. Valkoinen taas viittaa puhtauteen ja neitseellisyyteen, mutta myös juhlallisuuteen. (Loiri & Juholin 1998, 111–112; Pesonen 2007, 57.)

Värien valinta on hyvä aloittaa suurimmasta ja hallitsevimasta väristä. Värivalintoja tehdessä kannattaa huomioida, että kuvat tuovat julkaisuun lisää värejä. Lisäksi värit ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, mikä tarkoittaa, että sama sävy näyttää erilaiselta eriväristä taustaa vasten. Tekstin ja sen taustan väri vaikuttavat tekstin luettavuuteen ja siksi niiden tulisi muodostaa riittävän suuri kontrasti. Riittävän suuri kontrasti parantaa kirjoituksen erottumista taustasta. Värien merkitys korostuu muun muassa pitkissä teksteissä ja luettavuudeltaan vaikeahkolla fontilla kirjoitetussa tekstissä. (Pesonen 2007, 57–61.)

## 8 Oppaan toteuttaminen

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena oli tehdä valmistautumisopas vaellukselle. Ajatus oppaaseen lähti omasta kiinnostuksesta aiheeseen. Tavoitteena oli luoda opas, joka perehtyy vaelluksen suunnitteluun, vaellukselle valmistautumiseen, varusteisiin, jokamiehenoikeuksiin ja turvallisuuteen. Oppaan aihe rajattiin käsittelemään kesä-syysajan vaelluksiin Suomessa, joten oppaassa ei käsitellä talvivaelluksiin liittyviä asioita. Oppaan kohderyhmänä toimivat vaelluksesta kiinnostuneet ihmiset, jotka voivat käyttää opasta avukseen vaellusta suunnitellessaan.

### 8.1 Ideointi ja suunnittelu

Ideointi ja suunnittelu toimivat tärkeänä pohjana oppaan tekemisessä. Ideoinnin aloitin tutkimalla aihetta käsittelevää kirjallisuutta ja internetistä löytyvää materiaalia. Kirjallisuuden tutkimisen tavoitteena oli saada käsitys vaellukseen liittyvistä asioista. Lisäksi tutkin erilaisia oppaita. Oppaita tutkiessa tavoitteena oli saada käsitys hyvästä oppaasta, sen ulkonäöstä, etenemisestä ja sisällöstä. Oppaan ideointivaiheessa luonnostelin myös mielikarttaa siitä, mitä olisi tärkeää tietää ennen vaellukselle lähtemistä. Ideointivaiheen jälkeen aloitin oppaan tarkemman suunnittelun.

Oppaan tarkemman suunnittelun aloitin suunnitteleamalla sisältöä ja rakentamalla sisällysluettelo. Oppaan sisältöä suunniteltaessa käytin apuna hankittua kirjallisuutta. Tavoitteena oli saada käsitys siitä, mitä aiheita ja asioita olisi tärkeää käsitellä oppaassa. Opasta suunnitellessani mietin, mitä haluan oppaallani saada aikaan. Tavoitteena oli välittää tietoa ja lisätä sen kautta itsevarmuutta vaellukselle lähtemiseksi. Suunnitteluun kuului myös aiheen rajaaminen, ja päätinkin rajata oppaani koskemaan vain sulan maan ajan vaelluksia Suomessa.

Kun oppaan sisältö oli suurimmaksi osaksi selvillä, aloitin sisällysluettelon rakentamista. Sisällysluettelon muodostamista helpotti se, että oli aikaisemmin perehtynyt aiheeseen. Aihetta tutkiessa sai käsityksen siitä, mitä tulisi ottaa huomioon ennen vaellukselle lähte-

mistä. Tämän tiedon avulla sai muodostettua pääotsikot ja sen jälkeen väliotsikot. Sisällysluetteloon järkevään etenemisjärjestyksen sain apua vertailemalla vaellukseen ja retkeilyyn liittyvien kirjojen sisällysluetteloita.

## 8.2 Oppaan kokoaminen ja kirjoitusprosessi

Oppaan kokoamisen aloitin tekstin kirjoittamisella. Tekstiä oli helppo lähteä kirjoittamaan, kun oli aikaisemmin suunnitellut sisällysluettelon. Kirjoitin oppaan useassa eri vaiheessa ja etenin aihe kerrallaan. Aloitin kirjoittamaan opasta sisällysluettelon mukaisessa järjestyksessä, joten ensimmäisenä oli vaelluksen suunnittelu. Kun vaelluksen suunnittelu osio oli valmis, siirryin varusteisiin, joka oli oppaan aiheista laajin ja haastavin. Aiheen haasteellisuus johtui siitä, että varusteiden valinta riippuu täysin tulevista olosuhteista ja vaeltajan omasta mieltymyksestä. Ei siis ole olemassa yhtä oikeanlaista varustetta vaan vaihtoehtoja on monia. Jatkoin oppaan kirjoittamista vaiheittain ja lopuksi päätin koota loppuun vaeltajan tietolähteet -listan. Kokosin listaan internet-sivuja, joista löytyy vaelluksen kannalta oleellista tietoa.

Oppaan kirjoittaminen oli kokonaisuudessaan haastava ja pitkä prosessi. Kirjoittamisprosessin aikana piti perehtyä eri lähteisiin tarkasti ja samalla eri lähteiden tietoja piti verrata keskenään. Varsinkin varusteiden kohdalla vertaamista piti tehdä paljon, sillä vaihtoehtoja oli runsaasti. Haastavaa oli myös se, että oppaan aiheeseen liittyi todella paljon eri asioita ja jokaisesta aiheesta löytyy niin paljon tietoa, että oli pakko miettiä mitä jättää kertomatta. Esimerkkinä vaelluksen turvallisuus, jossa tulee ottaa huomioon vesistöjen ylitykset ja muut vaarapaikat. Tietoa oli siis pakko karsia ja kirjoittaa vain olennaisimmat asiat, jotta oppaasta ei tulisi liian laaja.

Tekstin kirjoittaminen sujui ilman suuria ongelmia, vaikka tiedon määrä ja sen karsiminen toivat haasteita. Tavoitteena oli saada tekstistä helposti ymmärrettävää ja selkeästi etenevää. Lukemista helpottamiseksi otsikoiden aiheet on jaettu väliotsikkoihin ja muutamia sanoja korostettu lihavoinnin avulla. Lisäksi pyrin jakamaan tekstin sopivan mittaisiksi kappaleiksi, jotta tekstiä ei olisi liian raskasta lukea.

Otsikot päätin pitää yksinkertaisina, jotta lukija saisi jo niiden avulla käsityksen oppaan ja eri aihealueiden sisällöstä. Tämän lisäksi tavoitteena oli, että otsikoiden avulla lukija löy-

täisi helposti tiettyä aihetta käsittelevän kohdan ja voisi halutessaan palata aiheeseen ilman, että pitäisi lukea koko teksti uudelleen. Kun oppaan sisältö oli koottu ja jäsenneily halutusti, siirryin suunnittelemaan ja toteuttamaan oppaan visuaalista ulkonäköä.

### 8.3 Visuaalisen ulkoasun toteutus

Oppaan visuaaliseen suunnitteluun sain apua perehtymällä aiheen kirjallisuuden ja tutkimalla muita oppaita. Muita oppaita tutkiessa hain ideoita ja malleja erilaisista oppaista. Tarkoituksena oli saada käsitys siitä, mitä kaikkea tulisi ottaa huomioon oppaan ulkoasussa. Lähteistä löytyi hyödyllistä tietoa muun muassa värien merkityksistä, kuvista ja typografiasta. Tiedon keräämisen jälkeen oli helpompi suunnitella oppaan visuaalisuutta.

Muita oppaita tutkiessa sai hyvin käsitystä siitä, millainen opas näyttää kiinnostavalta ja houkuttelevalta ja millainen ei. Ulkonäöltään kiinnostavia oppaita tarkastellessa pystyi hahmottelemaan sitä, mikä tekee oppaasta niin houkuttelevan. Eniten huomiota kiinnitti sivujen jäsentely ja selkeys sekä värit.

Kun olin saanut käsityksen siitä, millaisen ulkoasun haluan oppaalleni, aloitin suunnittelemaan sitä tarkemmin. Suunnittelun aloitin valitsemallani oppaalle päävärin, jonka halusin myös symboloivan luontoa. Valitsin oppaan pääväriksi raikkaan limenvihreän, joka yhdistäisi sivut toisiinsa ja tekisi ulkonäöstä kiinnostavamman. Lisäksi valitsin otsikoihin korostusväreiksi oranssin ja tummanvihreän. Laatikoissa ja taulukoissa päätin käyttää vaaleampaa vihreää, jotta kokonaisuudesta ei tulisi liian kirjavaa. Halusin pitää oppaan ulkonäön yksinkertaisena, mutta kuitenkin kiinnostavana. Nämä värit näkyvät myös oppaan kannessa.

Oppaan kansilehden muodostin Word-ohjelmassa valmiiksi olevien kansilehtipohjien avulla. Pohja kannesta oli siis valmiina, mutta muutin sitä väreiltä ja muodoilta. Kannessa oleva kuva on itse ottamani, ja se sopii mielestäni hyvin aiheeseen. Kannen tavoitteena oli herättää lukijan kiinnostus.

Halusin lisätä kiinnostusta tekstin lukemiseen lisäämällä kuvia myös itse oppaaseen. Kuvilla haluan myös luoda mielikuvia ja innostusta vaellukselle lähtemiseksi. Kaikki oppaan kuvat ovat itseni ja isäni ottamia erilaisilta retkiltä. Kuvia muokkasin ja rajasin hieman Picasa 3 -ohjelman avulla, jolloin sain korostettua haluttua osaa. Kuvat lisäsivät mielestäni

oppaan kiinnostavuutta sekä värejä. Kaikkiin aiheisiin minulta ei kuitenkaan löytynyt sopivia kuvia, minkä seurauksena oppaassa on vähemmän kuvia kuin olisin halunnut. Halusin tehdä oppaaseen muutaman taulukon, jotka lisäsivät ulkonäön kiinnostavuutta sekä kokosivat asiat helposti ymmärrettävään muotoon.

Halusin jakaa tekstin kahdelle palstalle, mikä lisäsi ammattimaista vaikutelmaa sekä antoi oppaalle selkeämmän ja mielenkiintoisemman ulkonäön. Yhtenäisyyttä oppaaseen toivat vihreät palkit ylä- ja alareunassa. Mielestäni ne toivat yhden suurimmista muutoksista oppaan ulkonäköön ja niiden ansiosta opas on värikkäämpi ja houkuttelevampi.

Fontiksi halusin valita mahdollisimman yksinkertaisen, sillä sen myötä oppaan luettavuus paranisi. Otsikoissa sekä leipätekstissä fonttina on Arial, mutta oppaan kannessa Calibri. Fontin koko on suurempi otsikoissa, ja halusin sijoittaa pääotsikot keskikohtaan, jolloin ne erottuivat vielä paremmin muusta tekstistä. Leipätekstissä fontin koko on 11, kun taas pääotsikoissa se on 20. Väliotsikot ovat fonteiltaan 16, sillä niihin huomio kiinnittyy jo värin avulla. Halusin korostaa leipätekstissä tiettyjä sanoja lihavoinnin avulla, joka helpottaa tiedon hakemista jälkeinpäin.

Tavoitteena oli luoda oppaan ulkoasusta yhtenäinen ja kiinnostava. Halusin kuitenkin, että opas näyttäisi selkeältä, jolloin se myös näyttäisi ammattimaiselta. Lopputuloksesta tuli mielestäni hyvä.

#### 8.4 Arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda käytännöllinen ja hyödyllinen opas, jota voi käyttää apuna vaelluksen suunnittelemisessa. Pyrin tekemään oppaasta mahdollisimman houkuttelevan ja selkeän, jonka lukeminen olisi mielekästä ja tekstistä löytäisi helposti etsimänsä asiat. Opasta suunnitellessa oli jo selvää, että kirjoittaisin oppaan sähköisessä muodossa, sillä internetiä käytetään nykyään yhä useammin tiedonlähteenä. Toitustapa on mielestäni sopiva saavuttaakseen lukijoita.

Oppaan laatimisessa menetelmänä oli teoriapohjainen tutkimustyö. Tarkoituksena oli tutkia eri lähteitä mahdollisimman monipuolisesti ja laajasti, ja vertailla niiden tietoja keskenään. Tutkimusmenetelmä vaati laajan teoria määrän tutkimista, mikä puolestaan toi

haastetta tiedon karsimiselle. Uskon kuitenkin, että sain oppaaseen kaikki olennaisimmat asiat, joita vaellukselle valmistautuessa tulee ottaa huomioon.

Itselläni suurimpia haasteita oppaan toteuttamisessa olivat ulkoasun toteuttaminen ja tekstin muotoilu selkeäksi kokonaisuudeksi. Oppaassani käytin omia ja isäni ottamia kuvia, joiden avulla sain oppaan ulkoasusta mielenkiintoisemman. Minulla ei ollut kaikkiin aiheisiin sopivia kuvia, joten en saanut oppaaseen niin montaa kuvaa kuin olisin halunnut. Sain kuitenkin mielestäni oppaasta selkeän näköisen ja sisällöltään kattavan, joten olen tyytyväinen lopputulokseen.

Työni oli hyvin itsenäistä, sillä opinnäytetyölläni ei ollut toimeksiantajaa, vaan aihe ja sen rajaus olivat oman päätöksen tulosta. Itsenäinen työskentely oli välillä myös haasteellista, kun ei ollut toimeksiantajaa, joka olisi kertonut omat vaatimuksensa opinnäytettä kohtaan. Kokonaisuudessa olen tyytyväinen tekemääni oppaaseen. Sain tehtyä oppaasta mielestäni selkeän kokonaisuuden ja onnistuin lisäämään myös omaa tietämystä vaellukselle valmistautumisesta.

## 9 Pohdinta

Toiminnallinen opinnäytetyöni koostui teoriaosuudesta sekä tuotoksesta eli oppaasta. Tarkoituksena oli suunnitella ja koota hyödyllinen opas vaellukselle valmistautumisen avuksi. Lisäksi tarkoituksena oli käsitellä oppaassa keskeisiä asioita, joita tulee ottaa huomioon vaelluksen suunnittelussa ja sille valmistautuessa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lukijan tietoa ja kiinnostusta vaellusta kohtaan sekä lisätä omaa tietoa asiasta.

Opinnäytetyöni teoriaosuus koostui keskeisistä käsitteistä, luonnonsuojelualueista, jokamiehenoikeuksista, luonnosta saatavista hyvinvointivaikutuksista sekä ohjeista oppaan laatimiseksi. Oppaan sisältö puolestaan keskittyi vaellukselle valmistautumiseen, kuten vaelluksen suunnitteluun, varusteisiin, suunnistamiseen ja turvallisuuteen. Mielestäni opinnäytetyöni teoriaosa ja tuotos tukivat toinen toisiaan ja erityisesti opasta toteuttaessa hyötyä oli ohjeita oppaan laatijalle osiosta.

Oppaan kokoaminen oli pitkä ja haastava prosessi. Opasta varten oli hankittava monipuolisia lähteitä ja aiheeseen oli perehdyttävä hyvin. Lähteitä löytyi oppaan sisältöä varten hyvin ja välillä tiedon paljous aiheutti hieman vaikeuksia oppaan sisällön rajaamiseen. Opinnäytetyöni teoriaosuuteen löytyi lähteitä vaihtelevasti. Vaikeinta ja haastavinta oli löytää oppaan toteuttamista käsitteleviä lähteitä.

Oppaan visuaalinen toteutus oli hieman haastavaa, sillä vastaavasta minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta. Jouduin etsimään tietoa siitä, miten saisin tietyt visuaalisuuden elementit toteutettua. Tämän vuoksi ulkoasun luomiseen meni yllättävän kauan aikaa. Sain kuitenkin toteutettua suunnitelmani pienten vastoinkäymisten jälkeen ja mielestäni oppaan ulkoasusta tuli selkeä ja mielenkiintoinen.

Oppaan toteuttaminen vastaisi parhaiten tarkoitustaan, mikäli se onnistuisi tavoittamaan lukijoita ja olisi heille hyödyllinen. Opasta ei ole kuitenkaan vielä julkaistu missään, joten siltä määrin on vaikea arvioida oppaan onnistumista. Opas on kuitenkin lisännyt omaa tietoa vaelluksen suunnittelemisesta huomattavasti, joten tältä osalta opas on saavuttanut tavoitteensa.

Oppaan laatiminen oli itselle erittäin opettavainen projekti. Opinnäytetyöstä valmistumisesta piti ottaa itse vastuu ja suunnitella aikataulu sen toteuttamiselle. Opinnäytetyön aikataulussa pysyminen tuotti välillä hankaluuksia hetkellisen motivaation puutteen takia.

Onnistuin kuitenkin löytämään motivaation aina uudestaan ja opinnäytetyö valmistui ajoissa. Oppaan tekeminen lisäsi omia tiedonkäsittelytaitoja ja opin paljon uusia asioita, kuten visuaalisuuden toteuttamista.

Kaiken kaikkiaan oppaan toteuttaminen onnistui mielestäni hyvin. Sain tehdä opinnäytetyöni aiheesta, joka kiinnosti minua. Lisäksi koko toteutusprosessi opetti minulle uusia taitoja, joista on hyötyä myös tulevaisuudessa. Lopputuloksesta tuli onnistunut ja toivotavasti siitä on hyötyä vielä muillekin.



## Lähteet

- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen: Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 4.5.2017. <https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>
- Alasilta, A. 1999. Näin kirjoitat tehokkaasti: viestintäopas työelämän kirjoittajille. Helsinki: Infoviestintä Oy.
- Aulio, O. 2016. Suuri retkeilykirja. Kahdestoista painos. Helsinki: Gummerus.
- Bursell, J. 2005. Eräretkeilyopas. Helsinki: Otava.
- Ekholm, S. & Lamminpää, M. 2016. Tunturivaellus. Suuri vaeltajan käsikirja. Ca-lazo Förlag.
- Finlex. 2016. Laki Metsähallituksesta. Viitattu 23.1.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160234#Pidp3693120>
- Hemmi, J. 2005. Matkailu, ympäristö, luonto osa 1. Jyväskylä: Gummerus.
- Hemmi, J. 1995. Ympäristö- ja luontomatkailu. Vapaa-Ajan Konsultit Oy.
- Hirsijärvi, S. 2004. Tutki ja kirjoita. 10.painos. Helsinki: Tammi.
- Hossa nähtävyydet. Viitattu 12.4.2017. <http://hossa.fi/aktiviteetit/nahtavyudet/>
- Huovila, T. 2006. ”Look” Visuaalista viestisi. Hämeenlinna: Karisto.
- Jäppinen, J-P., Ojala, A., Reinikainen, M. & Tyrväinen, L. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Suomen ympäristökeskuksen raportti. Viitattu 3.4.2017. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2017. Keskeiset käsitteet -käsitteellistäminen. Viitattu 8.5.2017. <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Kasitteet>
- Kajaaniin ammattikorkeakoulu. 2017. Tutkimuksen – Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Viitattu 9.5.2017. <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tavoite-ja-tarkoitus>
- Kniivilä, S. 2007. Tiede ja teksti: tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. Ensimmäinen painos. Helsinki: WSOY
- Korpela, J. 2010. Verkkojulkaisun typografia. Hämeenlinna: Karisto.
- Kuuluvainen, V. & Saren, H. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset -hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisu. Viitattu 3.4.2017.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1>

Loiri, P. & Juholin E. 1998. Huom!: Visuaalisen viestinnän käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Laaksonen, J. 2011. Retkeilijän kansallispuistot. Helsinki: Otava.

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

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

Laaksonen, J. 2008. Vaeltajan opas. Helsinki: Edita.

Lammi, O. 2008. Kortit, kirjat & lehdet: tee julkaisuja Wordilla. Ensimmäinen painos. Jyväskylä: WSOY

Luukkonen, M. 2004. Tekstiä tekemään!: kirjoittajan opas. Ensimmäinen painos. Helsinki: WSOY.

Metsähallitus. 2017. Hammastunturin historia ja nähtävyydet. Viitattu 12.4.2017. <http://www.luontoon.fi/hammastunturi/historiajanahtavyudet>

Metsähallitus. 2017. Hammastunturin luonto. Viitattu 12.4.2017. <http://www.luontoon.fi/hammastunturi/luonto>

Metsähallitus. 2017. Hossan historia. Viitattu 12.4.2017. <http://www.luontoon.fi/hossa/historia>

Metsähallitus. 2017. Iso-Syötteen luonto. Viitattu 3.5.2017. <http://www.luontoon.fi/iso-syote/luonto>

Metsähallitus. 2017. Kaldoaivin erämaa-alue. Viitattu 12.4.2017. <http://www.luontoon.fi/kaldoaivi>

Metsähallitus. 2017. Kaldoaivin historia. Viitattu 12.4.2017. <http://www.luontoon.fi/kaldoaivi/historia>

Metsähallitus. 2016. Kansallispuistot ovat luontoaarteitamme. Viitattu 1.6.2017. <http://www.metsa.fi/suojelualueet/kansallispuistot>

Metsähallitus. 2017. Kansallispuistot -Upeinta Suomea. Viitattu 24.2.2017. <http://www.luontoon.fi/kansallispuistot>

Metsähallitus. 2017. Karkalin luonnonpuisto. Viitattu 3.5.2017. <http://www.luontoon.fi/karkali>

Metsähallitus. 2017. Karkalin luonto ja nähtävyydet. Viitattu 3.5.2017. <http://www.luontoon.fi/karkali/luontojanahtavyudet>

Metsähallitus. 2017. Kurjenrahkan luonto. Viitattu 3.5.2017. <http://www.luontoon.fi/kurjenrahka/luonto>

Metsähallitus. 2017. Käsivarren luonto. Viitattu 14.3.2017. <http://www.luontoon.fi/kasivarsi/luonto>

Metsähallitus. 2017. Lemmenjoen 60-vuotinen historia kansallispuistona. Viitattu 25.2.2017. <http://www.luontoon.fi/lemmenjoki/historia/60vuottakansallispuistona>

Metsähallitus. 2016. Luontopalvelut Metsähallituksessa. Viitattu 23.1.2017. <http://www.metsa.fi/luontopalvelut>

Metsähallitus. 2017. Mallan luonnonpuisto. Viitattu 3.5.2017. <http://www.luontoon.fi/malla>

Metsähallitus. 2017. Mallan luonto. Viitattu 3.5.2017. <http://www.luontoon.fi/malla/luonto>

Metsähallitus. 2016. Metsähallituksen organisaatio. Viitattu 23.1.2017. <http://www.metsa.fi/organisaatiojatoimintatapa>

Metsähallitus. 2017. Napapiirin historia. Viitattu 1.5.2017. <http://www.luontoon.fi/napapiiri/historia>

Metsähallitus. 2017. Nuuksion luonto. Viitattu 14.3.2017. <http://www.luontoon.fi/nuuksio/luonto>

Metsähallitus. 2017. Pallas-Yllästunturin historia. Viitattu 25.2.2017. <http://www.luontoon.fi/pallas-yllastunturi/historia>

Metsähallitus. 2017. Pallas-Yllästunturin luonto. Viitattu 25.2.2017. <http://www.luontoon.fi/pallas-yllastunturi/luonto>

Metsähallitus. 2017. Pallas-Yllästunturin reitit. Viitattu 25.2.2017. <http://www.luontoon.fi/pallas-yllastunturi/reitit>

Metsähallitus. 2017. Ruunaan historia. Viitattu 1.5.2017. <http://www.luontoon.fi/ruunaa/historia>

Metsähallitus. 2017. Ruunaan luonto ja nähtävyydet. Viitattu 1.5.2017. <http://www.luontoon.fi/ruunaa/luontojanahtavyudet>

Metsähallitus. 2016. Suomen kansallispuistot pinta-alan, perustamisvuoden ja käyntimäärän mukaan. Viitattu 1.6.2017. <http://www.metsa.fi/kansallispuistotaulukot>

Metsähallitus. 2017. Urho Kekkosen kansallispuiston luonto. Viitattu 25.2.2017. <http://www.luontoon.fi/urhokekkosenkansallispuisto/luonto>

Metsähallitus. 2017. Vaskijärven luonnonpuisto. Viitattu 3.5.2017. <http://www.luontoon.fi/kurjenrahka/vaskijarvenluonnonpuisto>

Monsen, L. 2015. 101 erätaitoa: retkeilijän parhaat vinkit. Helsinki: Karttakeskus.

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

Nuuksion kansallispuisto, 2017. Suomen luontokeskus Haltian julkaisu. Viitattu 17.3.2017. <https://www.haltia.com/fi/retkelle-suomen-luontoon/nuuksion-kansallispuisto/>

Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Ensimmäinen painos. Jyväskylä: WSOY.

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

Räsänen, P. & Saari, H. 2011. Outdoors Finland -vaellusreittien suunnitteluopas. Visit Finlandin julkaisu. Viitattu 29.3.2017. <http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/05/OF-Vaellusreittien-suunnitteluopas.pdf?dl>

Savolainen, V. 2009. Suunnistus: metsästä elämyksiä. Ensimmäinen painos. Porvoo: Edita.

Sitra. 2013. Luonnonlukutaito – Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Viitattu 9.3.2017. <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnonlukutaito.pdf>

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2014. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Tyrväinen, L. & Järviluoma, J. 2006. Kohti kestäväää luontomatkaailua. Paikallisia tulkin-toja matkailusta, luonnonsuojelusta ja metsätaloudesta Pyhä-Luoston alueella. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Ympäristöministeriö.2016. Jokamiehenoikeudet. Viitattu 25.1.2017. [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989))

Liitteet

Valmistautumisopas vaellukselle

