

Tampereen ammattikorkeakoulu, amk-tutkinto
Metsätalouden koulutusohjelma
Satu Penttinen

Opinnäytetyö

Näkövammaisille tarkoitetun luontopolun suunnittelu sekä ohjeistus polulla opastamiseen

Työn ohjaaja Lehtori Eeva Sundström
Työn tilaaja Kanta-Hämeen Näkövammaiset Ry, Teuvo Ylitalo
Tampere 12/2009

Tekijä(t) Satu Penttinen
Työn nimi Näkövammaisille tarkoitetun luontopolun suunnittelu sekä ohjeistus polulla opastamiseen
Sivumäärä 32
Valmistumisaika 13.12.09
Työn ohjaaja Eeva Sundström
Työn tilaaja Kanta-Hämeen Näkövammaiset Ry.

TIIVISTELMÄ

Suomessa on arviolta 80 000 näkövammaista. Metsä ja luonto ovat myös näkövammaisille tärkeitä elementtejä. Näkövammaisista suurin osa asuu kaupungeissa ja he, kuten me näkevätkin olemme vieraantuneet metsästä. Näkövammaisten kynnyksellä mennä metsään on korkeampi kuin meidän näkevien. Tämän oppaan avulla yritän valottaa niitä asioita, mitä pitää ottaa huomioon näkövammaista metsässä opastettaessa.

Kevät talvella 2009 aloimme miettiä näkövammaisille suunnitellun luontopolun rakentamista Evon retkeilyalueelle. Polun suunnittelussa on ollut mukana Kanta-Hämeen näkövammaisia ja heidän avustajiaan sekä Evon metsäoppilaitoksen henkilökuntaa. Polusta on tarkoitus saada kiinteä luontopolku retkeilyalueelle kesäksi 2010.

Polkua ja tehtävärasteja testattiin näkövammaisilla ja metsienvirkistyskäyttöseminaarissa näkeville metsäalan ammattilaisilla ja luontoyrittäjillä. Metsäseminaarin jälkeen päätimme tehdä oppaan, jossa kerrotaan näkövammaisuudesta, näkövammaisen opastamisesta, vastaavien polkujen rakentamisesta. Käytetty tieto on näkövammaisten omien kokemusten pohjalta saatua sekä kirjallista materiaalia.

Tämän oppaan tarkoituksena on opastaa metsien virkistyskäytön parissa toimiville henkilöille näkövammaisuudesta, näkövammaisen kohtaamisesta opastustilanteessa sekä näkövammaisuuden vaatimista erityisominaisuuksista, luontopolkujen rakentamisesta näkövammaisille. Lisäksi tässä on esitelty erilaisia näkövammaisten apuvälineitä joita näkövammaiset käyttävät tai tapahtumien järjestäjät voivat hyväksi käyttää.

Näkövammaisille suunnatun polun käyttöä voi laajentaa myös käytettäväksi esim. työyhteisöjen virkistäytymispäivissä luottamisharjoituksissa, tunnustelutehtävissä ym.

Avainsanat näkövammainen, luontopolku, tehtävärasti, metsäalan ammattilainen, luontoyrittäjä, metsien virkistyskäyttö, opastaminen

Writer(s) Satu Penttinen
Thesis The plan of the visually disabled's nature trail and how you guiding visually disabled
Pages 32
Graduation time 13.12.2009
Thesis Supervisor Eeva Sundström
Co-operating Company Kanta-Hämeen Näkövammaiset Ry.

ABSTRACT

There are approximately 80 000 visually impaired people in Finland. Forests and nature are important elements for them too. Most of the visually handicapped people live in cities and they, as we sighted have become estranged from forests. The threshold of visually impaired to explore the forest is higher than the one of sighted. With the help of this manual I try to shed light on things that need to take into consideration when guiding the visually impaired in the forest.

In winter 2009 we started to plan a nature trail to Evo hiking area. The plan was made by Kanta-Häme's visually impaired and their assistants and a representative of Evo Forest Institute. The trail is expected to be in permanent use in summer 2010.

We tested the trail with visually handicapped people and forest professionals and nature specialists in a seminary. In this phase we decided to make a guidebook, witch tells about how to meet visually impaired and how to guide them. This guide tells too how to build a trail and what you have to take in to account of building the nature trail. The source material is based on the experience of visually handicapped people and literature.

The aim of this manual is to tell about visual disability to those who work in recreational use of forests, to help them to meet and guide visually impaired people and understand the special aspects planning trails for visually impaired people requires. In addition there are told also about the devices used by visually impaired.

Keywords: visually impaired, visually handicapped, recreational use, guide, guiding, hiking area, nature trail

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	5
2	TYÖN KUVAAMINEN	6
3	TULOKSET	7
3.1.	NÄKÖVAMMAISEN OPASTAMINEN	7
3.2.	NÄKÖVAMMAINEN JA OPASKOIRA	11
3.3.	ULKOILUREITIN LEVEYS	11
3.4.	ULKOILUREITIN PINTARAKENNE.....	12
3.5.	POLKUJEN MATERIAALIEROT.....	13
3.6.	ULKOILUREITILLÄ LIIKKUMISTA OHJAAVAT JA HELPOTTAVAT RAKENTEET	13
3.7.	OPASTEET.....	15
3.8.	VALAISTUS JA OPASTEIDEN KONTRASTIT	15
3.9.	KARTAT.....	16
3.10.	LIKKUMISEN APUVÄLINEITÄ.....	17
4	TULOSTEN TARKASTELU	18
	LÄHTEET	20
	LIITTEET.....	21

1 Johdanto

Suomessa on arviolta n. 80 000 näkövammaista. Heistä noin 10 000 on sokeita ja 70 000 heikkonäköisiä. Lisäksi on muita eri liikuntarajoitteisia ryhmiä.

Näkövammaisen on henkilö, jonka näkökyky on alentunut niin paljon, että siitä aiheutuu huomattavaa haittaa jokapäiväisessä elämässä. Näkövammaisena ei pidetä henkilöä, jonka näkö voidaan korjata normaaliksi silmälaseilla tai piilolaseilla.

Näkövammaiset jaetaan vamman vaikeusasteen mukaan heikkonäköisiin ja sokeisiin. Sokeana pidetään henkilöä, joka ei pysty liikkumaan näön turvin tuntemattomassa paikassa.

Näkökentässä voi ilmetä seuraavanlaisia vikoja: putkimainen näkökenttä, toiminnallisesti epätasainen näkökenttä, näkökentän keskeinen puutos tai toisen puoliskon puutos.

Moni näkövammaisen asuu nykyaikana kaupungeissa ja heillä voi olla vähän mahdollisuuksia tutustua luontoon tai liikkua luonnossa. Lisäksi monelle näkövammaiselle voi olla kynnyskysymys lähteä metsään. Näkövammaiset niin kuin me näkevätkin kaupunkilaiset olemme usein vieraantuneet metsästä. Näkövammaisen kynnystä lähteä tutustumaan ihan oikeaan metsään voi useissa tapauksissa madaltaa rakennettu, turvallinen ja hyvin suunniteltu luontopolku tai aistipolku.

Talvella helmikuussa 2009 Hämeen- Ammattikorkeakoulusta Ilmari Häkkinen otti yhteyttä Kanta- Hämeen Näkövammaiset Ry:hyn, koska heillä oli Evolle suunnitteilla metsäammattilaisille seminaari, jonka aiheena oli metsien virkistyskäyttö. Näkövammaisten toimintakeskuksesta puolestaan Teuvo Ylitalo otti minuun yhteyttä ja kysyi kiinnostaisiko minua osallistua näkövammaisille tarkoitetun polun suunnitteluun. Itselläni on peesari kokemusta näkövammaisten parissa viiden vuoden ajalta. Peesari on näkövammaisen avustaja, jonka tehtävänä on opastaa koirakolle uusia reittejä.

Lisäksi olen ollut järjestämisvastuussa talvella 2008 Suontauksen kylällä Hattulassa pidettyä, näkövammaisille ja heidän opaskoirilleen tarkoitettua peesaripatikka tapahtumaa. Kokemusta on kertynyt myös näkövammaisille suunnattujen patikkaviikonloppujen sekä muun opaskoiratoiminnan järjestämisestä. Alkuperäinen tarkoitus oli suunnitella näkövammaisille tarkoitetun luontopolun suunnittelu ainoastaan virkistyskäyttöseminaarin vieraita varten, mutta polkua suunnitellessamme heräsi ajatus rakentaa kiinteä, kaikkien näkövammaisten käytössä oleva aistipolku.

Evon metsäoppilaitoksen ja Kanta-Hämeen Näkövammaiset ry:n järjestämää metsien virkistyskäyttöseminaria suunnitellessamme tulimme huomaamaan, että ei ole myöskään olemassa metsä-ammattilaisten käyttöön tarkoitettua opasta, jossa neuvottaisiin suunnittelemaan ja rakentamaan nimenomaan näkövammaisille tarkoitettuja virkistyskäyttöreittejä. Suurimmalla osalla metsäammattilaisista ja luontoyrittäjistä ei ole tietoa siitä, mitä erityisvaatimuksia näkövammaisten metsien virkistyskäyttö edellyttää tai mitä pitää ottaa huomioon näkövammaista opastettaessa. Tästä lähti ajatus tehdä Evon luontopolun pohjalta ohjeistus näkövammaisten virkistyskäyttö reittien suunnittelua ja näkövammaisten

opastamista varten. Oppaassa on pyritty ottamaan huomioon jonkun verran myös muita liikuntarajoitteisia henkilöitä.

2 Työn kuvaaminen

Näkövammaisille suunnatun teemapolun suunnittelu aloitettiin 14.4.2009 Kanta-Hämeen näkövammaiset Ry:n ja Hämeen ammattikorkeakoulun yhteistyönä 8.5.2009 pidettävää metsien virkistyskäyttö- seminaaria varten. Seminaaripaikkana toimi Hämeen ammattikorkeakoulun Evon toimipisteen alueella sijaitseva Pitkäniemenjärven leirintäalueen Tuulenpesän ympäristö. Seminaariin osallistui n. 50 metsäammattilaista ja luontoyrittäjää.

Tarkoituksena on rakentaa näkövammaisille ja muille liikuntarajoitteisille suunnattu kiinteä aisti- ja luontopolku Evon retkeilyalueelle viimeistään kesälle 2010 mennessä. Kiinteä polku palvelisi tulevaisuudessa liikuntarajoitteisten luonnossa liikkumista. Lisäksi kesällä 2010 on Kansainvälinen partiolaisten Jamboree-leiri Evon retkeilyalueella. Polku tulee olemaan silloin ensimmäisen kerran todellisessa ”tulikasteessa”.

Näkövammaisille tarkoitetun luontopolun suunnittelu aloitettiin erilaisten tehtävärastien suunnittelulla helmikuussa 2009 Kanta-Hämeen Näkövammaisten toiminta-keskuksella Hämeenlinnassa. Suunnitteluryhmään kuului kolme näkövammaista, Ilmari Häkkinen Hämeen ammattikorkeakoulusta, Hämeenlinnan kaupungin erityisryhmien liikunnanohjaaja Hilikka Leskinen-Nikander sekä tämän opinnäytetyön tekijä Satu Penttinen.

Pohdimme eri rastivaihtoehtoja ja valikoimme niistä ensimmäisellä tutustumiskerralla parhaiten alueelle sopivat, joita sitten myöhemmin aioimme testata. Rastitehtävät (liite 1) ovat rasteja, joilla on luontoon liittyviä tehtäviä, jotka ratkaistaan aistihavaintoja apuna käyttäen.

Koska tavoitteena oli saada aikaiseksi polku, jota näkövammaiset voivat käyttää avustajan kanssa turvallisesti, testattiin reitin toimivuutta kahtena päivänä näkövammaisilla ja heikkonäköisillä. Testauspäivät olivat 15.4.2009 ja 4.5.2009. Ensimmäisellä testauskerralla oli vielä lunta ja paikoitellen liukastakin. Toisella kerralla oli hieno kuiva sää. Polulla kokeiltiin myös koirakkoa. Peesarit tai avustajat varmistivat turvallisen liikkumisen. Testaajissa oli täysin näkövammaisia, näkövammaisen opaskoiran kanssa sekä heikkonäköisiä. Näkövammaisia ja heikkonäköisiä oli testauksissa avustamassa näkövammaisten toimintakeskuksen vapaaehtoisia avustajia sekä Ilmari Häkkinen Evon toimipisteeltä. Testauksen perusteella tultiin siihen tulokseen, että rata oli toimiva. Sen katsottiin olevan käyttökelpoinen metsäalan ammattilaisille järjestettävään metsien virkistyskäyttöseminariin.

Seminaarissa näkövammaiset opastivat näkeviä seminaarivieraita siinä, kuinka näkövammaisen kanssa toimitaan. Avustajat tai peesarit eivät puuttuneet opastukseen. Näkövammaisten opastuksen jälkeen vieraat kulkivat polun pareittain läpi siten, että toiselta sidottiin silmät ja toinen toimi avustajana. Reitin pituus oli n. 300m ja kyseessä oli ihan

tavallinen metsäpolku kivineen ja kantoineen. Reittiin tutustumiseen käytettävä aika oli rajallinen, joten näkevät ”testaajat” voivat vaihtaa radan varrella osia.

Seminaarissa huomasimme, että kaikkien ihmisten ei ole niin helppoa opastaa käytännössä jollakin tapaa liikuntarajoitteista, tässä tapauksessa näkövammaista henkilöä. Seminaari vieraille oli usealla vaikeaa kulkea metsäpolulla silmät sidottuina luottaen ainoastaan opastajaansa. Polku oli kuitenkin ehkä heille vain luottamusharjoitus. Myös suhtautuminen liikuntarajoitteiseen on vaihtelevaa. Itse haluaisin tällä oppaalla vähentää ennakkoluuloja eri ryhmien välillä. Mottoni on: ”sokeakin näkee.”

Kokeilusta saatu palaute oli positiivista ja pääsääntöisesti haluttiin selkeitä ohjeita siitä, miten näkövammaisen kanssa tulee toimia ja mitä seikkoja siinä tulee ottaa huomioon. Edellä mainitun palautekeskustelun pohjalta lähdin rakentamaan tätä opinnäytetyötäni, jotta tiedon saanti aiheesta olisi helpompaa ja toivon sen myös tulevaisuudessa palvelevan metsien virkistyskäytössä toimivien henkilöiden tarpeita. Työni sivuaa pitkälti omia kokemuksiani, mutta taustalla on myös kirjallista materiaalia. Työ tullaan myös julkaisemaan Kanta-Hämeen Näkövammaiset ry. kotisivuilla, josta jokainen asiasta kiinnostunut voi käydä tutustumassa aiheeseen.

3 Tulokset

3.1. Näkövammaisen opastaminen

Tässä luvussa käsitellään muutamia näkövammaisen ohjauksessa käytettäviä keinoja erilaisia opastustilanteita varten. Ohjeet ovat ihan normaalielämään sovellettavia ohjeita ja ne soveltuvat myös maasto-olosuhteissa käytettäväksi.

Opastus voi perustua näkö-, kuulo ja tuntoaistiin. Asioita voi tuoda esille myös hajuaistin avulla (pihka, tervas ym. tuoksut). Opastamisessa käytetään apuna karttoja, tauluja, viittoja, kuva symboleja, pienoismalleja, nimikilpiä, kaavioita, valo- ja äänimerkinantilaitteita.

Opastus suunnitellaan kullekin reitille reitin luonteen ja hengen mukaisesti. Esitteiden, henkilökohtaisten karttojen, karttataulujen (kohokuvakartat) ja pienoismallien avulla luodaan kuva kokonaisuudesta.

Ennen maastoon lähtöä kannattaa aina opastettavan kanssa sopia kuinka toimitaan. Silloin vältetään maastossa yllättäviltä tilanteilta ja opastettavalla on paljon turvallisempi mieli. Lisäksi opastettava ennättää myös aistia ja nauttia ympäröivästä luonnosta maastossa liikkueensa. Olen sivunnut näissä ohjeissa myös sitä, kuinka näkövammaisen itse toimii näissä tilanteissa, jotta lukijalle tulisi kuva siitä mitä opastaminen on todellisuudessa.

Opastusote

Opas koskettaa opastettavan käsivartta ja tarjoaa hänelle käsivartensa, jolloin näkövammaisen osaa ottaa oppaasta kiinni kyynärpään yläpuolelta, peukalo olkavarren ulkopuolella.

Näkövammaiselle lapselle tarjotaan sormi tai ranne, josta lapsi ottaa kiinni. Näin syntyy kontakti yhteyshenkilön käteen, jolloin opastusviestien välittäminen ja havaitseminen on helppoa, kun ote on jäntevä.

Opas kulkee puoli askelta näkövammaisen edellä. Opas huolehtii siitä, että esteet ja kulmat kierretään tarpeeksi kaukaa. Metsässä kuljettaessa kannattaa ilmoittaa edessä olevasta oksasta, kivistä, isommista juurakoista polun yli kaatuneista puista, jos niitä ei voi kiertää. Teillä noudatetaan aina oikeanpuoleista liikennettä, aina kun se on mahdollista.

Kun opastettavana on kaksi henkilöä voi olla kätevintä opastaa siten, että oppaan molemmilla puolilla on yksi opastettava. Tämä asetelma on leveä ja kapean paikan tullessa vain toinen opastettava mahtuu oppaan selän taakse.

Jos yhdellä oppaalla on kolme tai useampi opastettava, voi opastus tapahtua jonossa siten, että oppaan kädessä on ensimmäinen opastettava ja hän opastaa toista, joka opastaa kolmatta jne. Näin kaikki opastettavat ovat pääoppaan toisella puolella ja hänen on hyvä seurata koko porukkaa. kapean paikan tullessa kaikki pääsevät jonoon pääoppaan selän taakse.

Yhteyskäsi

Yhteyskäden avulla oppaan on helppo osoittaa tarkasti pieniäkin kohteita. Hän vie kätensä kiinni kohteeseen ja näkövammaisen liu'uttaa vapaan kätensä oppaan käsivartta pitkin haluttuun kohteeseen. Näin jää turha hapuilu pois. Näkövammaisen on helppo muotojen, tuoksujen ym. kautta tunnistaa puulajeja ym.

Kapea paikka

Opas ilmaisee kapean paikan viemällä yhteyskätensä kyynärpään selkänsä taakse, jolloin näkövammaisen tietää siirtyä oppaan taakse ja ojentaa käsivartensa suoraksi. Siten hän kulkee askeleen päässä oppaasta astumatta hänen kantapäilleen. Kapeilla metsäpoluilla tämä on paras tapa liikkua näkövammaisen kanssa. Kun kapea paikka on ohitettu, opas tuo käsivartensa takaisin normaaliin opastusasentoon.

Puolen vaihto

Näkövammaisen vaihtaa puolta oppaan selän takana, jotta kosketus säilyy ja matka jatkuu samaan suuntaan.

Täyskäännös

Opas ja näkövammaisen kääntyvät vastakkain. Näkövammaisen vaihtaa otteensa oppaan toiseen käsivarteen ja sen jälkeen opas kääntyy.

Ovista kulkeminen

Opas ilmoittaa ovesta ja lähestyy siitä kohtisuoraan. Ovesta on helpointa kulkea jos näkövammaisen on sarananpuolella. Opas pysähtyy, tarttuu kahvaan ja aukaisee oven vapaalla kädellään. Näkövammaisen hakee vapaalla kädellään yhteyskäden kautta kahvaan ja kulkee ovesta oppaan selän perässä. Jos näkövammaisen ei ole saranan puolella on puolen vaihtaminen työlästä, näkövammaisen hakee yhteyskäden avulla kahvan, kulkee ovesta oppaan takana ja sulkee oven perässään. Opas aukaisee oven ja kulkee edellä ja näkövammaisen sulkee oven perässä.

Portaissa kulkeminen

Portaita lähestytään kohtisuorasti ja opas kertoo, ovatko portaat ylös vai alas. Hän mainitsee myös ovatko ne epäsäännölliset. Kierreportaissa näkövammaisen kulkee ulkoreunan puolella.

Portaita ylös kuljettaessa opas pysähtyy portaiden ensimmäisen askelman reunalla ja osoittaa kaiteen yhteyskädellä. Kun näkövammaisen on valmis, lähdetään liikkeelle rauhallisesti. Opas kulkee yhden rappusen edellä.

Portaita alas kuljettaessa opas pysähtyy ylimmän askeleen reunalle ja osoittaa kaiteen yhteyskädellään. Hän laskeutuu ensimmäisen askelman ja lähtee liikkeelle, kun näkövammaisen ilmaisee olevansa valmis. Opas kulkee askeleen edellä. Tasanteen tultua opas ottaa yhden askeleen ja pysähtyy.

Tuolille tai penkille opastaminen

Opas kertoo, onko istuin pöydän ääressä ja millainen se on (tuoli/penkki). Hän myös varoittaa, jos pään korkeudella on esteitä. Näkövammaisen voi paikallistaa pöydän reunan viemällä vapaan kätensä selkäpuoli edellä kohti pöytää ja vetää tuolin esille. Istuuduttuaan hän voi tarkastaa asemansa pöytään nähden kokeilemalla molemmin käsin sormien selkäpuolilla pöydän alareunaa.

Kun lähestytään istuinta takaa tai sivulta opas ilmaisee tuolin sijainnin viemällä yhteyskätensä tuolin selkänojalle ja kertoo mihin suuntaan istuin on. Näkövammaisen voi itse tunnustella tuolin korkeuden ja muodon pohkeellaan ja varmistaa kädellä pyyhkäisten, että tuoli on tyhjä.

Kun lähestytään tuolia edestä opas tuo näkövammaisen tuolin etureunan lähelle ja osoittaa yhteyskädellä selkänojan, jos sellainen on. Näkövammaisen kääntyy niin, että pohkeet koskettavat tuolin tai sohvan etureunaa ja istuutuu.

Tuoliriviin opastettaessa opas pysähtyy tuolirivin päähän ja lähtee sivuttaisaskelin kohti vapaita istuimia. Hän kertoo onko istuinosat kääntyviä. Kontakti säilytetään tuntumaotteella, siten oppaan ja näkövammaisen kyynärvarret ja kämmenselät ovat yhteydessä toisiinsa tai että opas ja näkövammaisen pitävät sormilla toisistaan kiinni. Näkövammaisen voi liu'uttaa vapaana olevan kätensä sormia tai kämmenselkäänsä edessä olevan penkkirivin selkänojia pitkin varoen kuitenkin koskettamasta edessä istuvien niskoja. Tuolirivistä poistuttaessa opas kulkee jälleen

edellä. Näkövammaisen voi tuntea sormillaan tai kämmenselällään penkkirivin pään ja siirtyä normaaliin opastusotteeseen.

Autoon ja ulos autosta opastaminen

Opas kertoo, mihin suuntaan auton keula on (esim. oikealle) ja vie yhteyskäden kädensijalle. Näkövammaisen voi asettaa autoa lähempänä olevan kätensä katon reunalle ja avata oven itse. Hän voi paikallistaa penkin jalallaan ja istua. Jos näkövammaisella on valkea keppi, hän vetää sen viimeiseksi autoon sisälle ja ulos tullessa työntää sen ensimmäiseksi ulos autosta. Näkövammaisen on hyvä mainita, kun hän aikoo sulkea oven, jotta kenenkään sormet ei jää väliin.

Autosta pois tultaessa oppaan tulee kertoa millaiseen paikkaan auto on pysäköity ennen kuin näkövammaisen avaa oven. Jos näkövammaisen joutuu nousemaan ajotienpuolelta ulos autosta, kuljettajan tulee opastaa hänet ulos autosta. Joukkoliikennevälineisiin noustessa opas osoittaa kiinteän tangon, josta voi ottaa kiinni.

Suuntien neuvominen

Vinon suuntien määrittämisessä kellotaulu on hyvä apukeino, sitä käytettäessä on lähtökohtaisesti, että näkövammaisen katsoo kello kahtatoista kohden. Jos opas seisoo näkövammaisen vastapäätä, on muistettava nimetä suunnat peilikuvana tai käytettävä ilmaisua ”minusta katsottuna...”.

Auringon valon suuntaa voi myös käyttää apuna kohteen suuntaa osoittaessa. Muita käyttökelpoisia suunnan osoittimia on esim. sivulla/edessä oleva vesistö, suo tai muu aukea alue. Näkövammaisen aistii maaston ja ilman laadun muuttumisen.

Ateriointi

Kun avustaja tarjoaa näkövammaiselle aterian, hän kertoo mitä on tarjolla. Hän myös kertoo mitä on milläkin kohdalla lautasta. Tässäkin on hyvä käyttää apuna kellotauluajattelua esim. ”makkaraa kello kuudessa ja perunoita kello kahdessa..”.

Varsinkin nuotiolta on hyvä annostella ruoka jo valmiiksi näkövammaiselle ja viedä se hänelle.

Ympäristön kuvailua

Opastustilanne ei aina sinällään edellytä ympäristön kuvailua muuten kuin opastuksen kannalta välttämättömin osin, mutta opastustilanteessa voi samalla normaalisti keskustella ympäristöstä. Näin myös kulkeminen saattaa tulla miellyttäväksi kokemukseksi, kun ympäristön hahmotus näön puuttuessa ei jää pelkästään muiden aistien varaan. Oudot äänet ja muut epävarmuutta aiheuttavat tekijät oppaan on syytä aina kertoa näkövammaisille. (Onnela & Törrönen. 1999)

3.2. Näkövammainen ja opaskoira

Opastaminen metsäpolulla on koiralle mieluista puuhaa. Polulla kehittyy myös yhteistyö koiran ja opastettavan välillä. Koira oppii tarkkuutta, koska maassa ja joskus ylempänäkin on aina erilaisia esteitä, kuten puunjuuria, kiviä ja oksia. Polku on vuosituhanten ajan ollut koiralle luonnollinen kulkuväylä. Koira oppii hyvin nopeasti polulla katsomaan myös opastettavansa askeleet niin, ettei tämä kompastu. Opaskoira ja ehkä myös sen käyttäjä kokevat olevansa "kuusijalkaisia". Ja mikäpä koiralle voisi olla riemullisempää kuin se, että pääsee hyvin polulla opastettuaan kirmaamaan vapaana.

Koira oppii nopeasti uusia reittejä. Metsäpoluilla liikkuminen koirakolle on vaihtelua kaupunkiopastukseen. Koira oppii nopeasti uudet polut ja reitit. Jo muutaman kerran "peesauksen" jälkeen voi opaskoira viedä näkövammaisen tutuksi tulleelle metsä reitille.

Kun koiralle opetetaan uutta reittien kulkemista peesari eli avustaja kulkee koirakon takana hiljaa. Jos edessäpäin on esteitä, hän ilmaisee ne näkövammaiselle mahdollisimman huomaamattomasti (koiran tulisi ilmaista esteet ilman peesarin avustusta). Takana kulkevan peesarin tärkein tehtävä on turvata turvallinen liikkuminen ja tutustuttaa koirakko uuteen reittiin.

Polkujen risteyksissä peesari esim. kopauttaa kulkusuuntaan olevalle olkapäälle (Jos on tarkoitus mennä oikealle menevää polkua, kopautetaan oikeaa olkapäätä). Peesarin tulee välttää oikea/vasen käskyjä sillä koira oppii ennakoimaan niitä.

Kun opaskoira on työssään sillä on päällä valjaat, jotka ilmaisevat työvuoron olevan menossa, silloin ei opaskoiraan saa kajota. Muulloinkin on syytä tarkastaa opastettavalta, saako koiraa taputella. Namupalojen antaminen on ehdottomasti kiellettyä. (Herttuainen. 1998)

3.3. Ulkoilureitin leveys

Reitin leveys kulkutilan tarve vaihtelevat käytön, maaston ja näkyvyyden mukaan. Risteyksissä tulee näkyvyyttä parantaa turvallisuussyistä parantaa raivaamalla reittiuraa leveämmäksi.

Retkeilyalueilla ulkoiluun liittyy odotuksia alueen luonnontilaisuudesta ja erämaisyydestä. Kapeat, luonnonmukaiset polut vastaavat näitä odotuksia parhaiten. Hyvän käveltävän polun leveys on noin puolimetriä. Kulkutilan leveyttä polulla vaaditaan 1,5 m. Rinnakkain kuljettavien retkeilyalueiden kävelyreitit leveys on 1,5 - 3,5 m. Vapaan kulkutilan leveyden tulee olla 2,0 - 4,0 m.

Jotta pyörätuolilla mahtuvat sivuttamaan toisensa, reitillä tarvitaan leveyttä 1,8 m. Pyörätuolilla kääntymiseen tarvittava tila on halkaisijaltaan 1,5 m. Ulkona käytettävän sähköpyörätuolin kääntö ja levähdyspaikan tilantarve on n. 2,5 x 2,5 m. (Verhe. 1996)

Ulkoilutien molemmin puolin tulee olla vähintään 1,0 m:n levyinen piennarvyöhyke. Valaisinpylvään tai lähimmän rungon etäisyys tiestä saa olla vähimmillään 1,0 m. Pensaista ja oksista vapaan vyöhykkeen tulee olla 0,5 m:n levyinen.

3.4. Ulkoilureitin pintarakenne

Ulkoilureitin pintakerroksina voi olla erilaisia materiaaleja käyttötarkoituksesta ja rakentamistavasta riippuen. Ulkoilureitti voi kulkea luonnonmukaista polkua, kevyesti rakennettua polkua sekä taajamareittinä ulkoilutietä tai kevyen liikenteen väylää pitkin.

Luonnontilainen, pinnoittamaton, osin parannettu puupohja on usein riittävä reittipohjaksi. Polun ja ympäröivän maaston täytyy erottua toisistaan esim. polun pohja/ metsän kunnakerros, jotta näkövammaisen voi keppiä apuna käyttäen tunnistella polun laidan. Puun juuret ym. epätasaisuudet näkövammaisen havaitsee tunnustelemalla jaloilla tai kepillä niitä ei tarvitse polulta poistaa. Kaatuneet puut ja muut esteet raivataan poluilta pois sillä ne aiheuttavat vaaratilanteita. Sijoitettaessa reitti olemassa oleville poluille kunnostustarve vähenee. Reitti tulee kunnostaa koko pituudeltaan niin, että sille ei jää osuuksia, jotka ovat muuta reittiä selvästi heikompia. Reitin pohjan tulee olla kantava ja kestävä kulutusta. Liejuuntuminen voidaan estää pitkospuilla tai poikkipuupinnoituksella.

Kevytrakenteisilla poluilla reittipohja säilytetään mahdollisimman luonnonmukaisena. Reittipohjan tulee olla kantava ja kulutusta kestävä. Kosteudesta johtuvaa liejuuntumista voidaan estää ojituksella, puupinnoitteisilla polunosilla ja pitkospuilla tai lisäämällä kivituhkaa tai muuta karkeaa materiaalia reittiuralle. Kivituhkaa lisätään tarvittaessa 50 - 100 mm:n paksuinen kerros. Pehmeillä pohjilla sora ja hiekkakerroksella tai kivituhkakerroksen alle laitetaan suodatinkangas. Kivituhka tiivistyy, ja painuu vähitellen ja sitä voidaan lisätä tarvittaessa. Kulutukselle aroissa, heikosti kantavissa kohdissa reittipohja ja kasvillisuus turvataan parhaiten ohjaamalla ulkoilijat puupinnoitteisia polunosia ja pitkospuita pitkin.

Hyvin kantavilla maapohjilla:

- tiivistetty kivituhkapinta 50 mm, raekoko 0-6 mm.
- murskesorakerros, paksuus 100 mm, raekoko 0-12 mm.

Huonosti kantavilla maapohjilla (kosteat polun paikat) lisäksi:

- Sepelikerros paksuus 200 mm., raekoko 0-30mm.
- Suodatinkangas tai vaihtoehtoisesti murskesorakerros paksumpana: 300 mm, raekoko 0-12 mm.
- Suodatinhiekkakerros paksuus 100- 150mm.

(Verhe. 1996)

3.5. Polkujen materiaalierot

Valkoisen kepin käyttäjää auttavat liikkumisessa ja suunnistautumisessa kepillä tai jalalla tunnistettavat pintamateriaalierot. Aukealla paikalla materiaaliero auttaa kulkemaan suoraan esim. suolla pitkospuut.

Selvästi tunnistettava reunus voi ilmoittaa vaarallisesta alueesta (tasoerojen muutokset, tien ylitykset ym.) ja esteistä, joita ei havaitse kepin avulla. Luiskien ja portaiden alkamiskohta sekä askelmien reunat on hyvä merkitä väri- ja materiaalikontrastein. Näkövammaisen erottaa selvästi esim. puu/kivi, metsänreuna/polku kontrastit. Materiaalierojen olisi hyvä erottua myös selvinä värikontrasteina jos se vain on mahdollista. (Verhe. 1996)

3.6. Ulkoilureitillä liikkumista ohjaavat ja helpottavat rakenteet

Rakenteiden avulla parannetaan reittiuran kulutuskestävyyttä ja kulkukelpoisuutta sekä reitin käyttäjien turvallisuutta. Rakenteiden ulkoilureittien varrella tulee soveltua kaikille ulkoilijoille. Periaatteena tulee olla että liikkumisesteisille toteutettavat ratkaisut helpottavat myös muiden liikkumista alueella.

Rakenteiden tulee olla mahdollisimman yksinkertaisia. Ratkaisuissa pyritään lujuteen, säänkestävyyteen ja luonnonmukaisuuteen. Paineekyllästetyn puun ja lehtikuusilankun käyttö on suositeltavaa kestävyytensä vuoksi.

Puupinnoitettuja polunosaia tulee käyttää kosteikoissa, soilla, upottavilla polunosilla, ojien ja purojen ylityksissä sekä kulutuskestävyydeltään aroissa kohdissa sekä esimerkiksi harvinaisten kasviesiintymien läheisyydessä.

Kapeat pitkospuut voi olla 300 mm:n levyisiä. esim. suon ylityksiin voi käyttää 500 mm:n levyisiä pitkospuuta. Niissä lankkujen tai hirsien väli ei saa olla yli 30 mm. Runsaasti käytetyillä ja kaikille ulkoilijoille soveltuvilla reiteillä pitkospuiden tai puupinnoitettujen polun osien tulee olla leveitä, kapeimmillaan 900 mm. Pitkillä jaksoilla tulee mahdollistaa ulkoilijoiden kohtaaminen polulla (leveys 1,8m.) tai tekemällä ohituspaikkoja.

Kulkusuunnassa kohtisuoraan oleviin, enintään 5 mm:n levyisiin laudanrakoihin pyörät eivät jää kiinni. Ojien ja purojen yli voidaan samalla periaatteella rakentaa poikkilaudoitettu silta. Tarvittaessa pitkospuut sekä puupinnoitetut polut varustetaan käsijohteilla ja tarvittaessa kaiteella sekä reunaesteellä. Näkövammaisten kannalta reuna esteet on oleellisia. (Karjalainen & Verhe. 1995)

Luiskat ja portaat

Kaikille soveltuvilla ulkoilureiteillä vältetään suuria tasoeroja, jyrkkiä nousuja ja laskuja. Kulkuväylän tasoerot suunnitellaan luiskan kaltaiseksi. Lisäksi rakennetaan loivat portaat.

Luiskan suositeltava kaltevuus ulkotiloissa on 5 % eli 1:20. (enimmäiskaltevuus on 8 % eli 1:12,5, jolloin tarvitaan 6,0 m välein vähintään 1,5 m:n pituiset lepotasanteet). Luiskassa ei saa olla sivukaltevuutta. Sen leveyden tulisi olla vähintään 900mm. Luiskan on oltava suora. Käännökset ja kaarteet sijoitetaan tasaiselle. Mikäli liuska ei ole ympäröivän maaston tasossa tai sen alapuolella asennetaan liuskan reunaan 50 mm korkeat reunaesteet.

Ulkoportaiden tulee olla loivat. Suurin sallittu nousu on 130 mm, etenemä 400 mm. Liikkumisesteisille soveltuvan loivan portaan nousun ei pitäisi ylittää 120 mm, etenemä 390 mm. Porraskelman etureunan tulee olla suora.

Luiskat ja portaat varustetaan molemmin puolin käsijohtein ja tarvittaessa kaitein sekä valaistaan hyvin. Luistamattomaksi pintamateriaaliksi soveltuu asfaltti, petoni ja verkkolevy. Käytettäessä puuta tehdään portaat ja luiskat höyläämättömästä laudasta poikittaisina lankkuina, joiden raot ovat enintään 5 mm leveät. (Verhe. 1996)

Käsijohteet ja kaiteet sekä reunaesteet

Luiskiin, portaisiin ja siltoihin rakennetaan molemmin puolin 900 mm:n ja 700 mm:n korkeudelle käsijohteet, jotka ulottuvat (300 mm) luiskan ja portaan alkamis- ja loppumiskohdan yli sekä jatkuvat yhtenäisinä lepotasojen kohdalla. Alempi käsijohde on portaissa lapsia ja lyhytkasvuisia varten luiskassa pyörätuolinkäyttäjää varten.

Portaat, luiskat, sillat, laiturit sekä jyrkänteet ja puupinnoitetut polunosat varustetaan käsijohteiden lisäksi tarvittaessa kaiteilla. Putoamiskorkeuden ollessa yli 3,5 m nostetaan kaide vähintään 1,0 m:n korkuiseksi ja lisäksi voidaan käyttää suojaverkkoja.

Ympäröivää maan- tai vedenpintaa korkeammalle nousevan liuskan, sillan tai laiturin reunaan voidaan asentaa (50 mm:n korkuiset) reunaesteet, jotka estävät pyörätuolin pyörien luiskahtamisen pois kulkuväylältä.

Jotta sormet ylettyvät helposti käsijohteen ympäri, tämän poikkileikkaus on halkaisijaltaan 30-50 mm:n suuruinen ympyrä tai pyöristetty profiili, jonka läpimitta on 25-30 mm ja ympärysmitta 120-180 mm. (Verhe. 1996)

Sillat

Purojen, oijen, koskipaikkojen ja kapeiden tai tulvivien jokien ylityksiin rakennetaan yksinkertaiset sillat. Eräretkeily- tai retkeilyreitien polulla voidaan puron ylittää vaihtoehtoisesti astinkiviä pitkin. Vähän käytetyillä eräretkeilyreiteillä silta voi olla kapeimmillaan yhdestä leveästä hirrestä tai lankusta tehty käsijohteella tai esimerkiksi narukaitaleella varustettu rakennelma.

Reiteillä joiden käyttö on runsasta, tarvitaan leveämmät, vähintään 900- 1 200 mm:n levyiset, kaitein ja käsijohtein varustetut, turvalliset sillat. Sillat voidaan tehdä kuten poikkipuupinnoitetut polunosat, pintamateriaalit eivät saa olla liukkaat. Siltojen kaltevuus saa olla korkeintaan 5 %. Siltojen tulee liittyä kulkuväylään ilman tasoeroa. (Verhe. 1996)

3.7. Opasteet

Asianmukaiset opasteet, viitat, kilvet ja taulut ohjaavat ulkoilijoita ja helpottavat reitin seuraamista sekä vähentävät eksymisvaaraa alueella, jolla on useita reittejä tai reittiura on huonosti erottuva. Opasteiden ja merkkien tulee olla selkeitä ja näkyä hyvin. Reitin luonteesta ja sijainnista riippuen opasteet voivat olla erilaisia. Reitin varrella opasteiden tulee olla yhtenäisiä.

Opasteet on helppo havaita ja lukea jos ne on sijoitettu siten, että ne löytyvät hyvin. Kyltit tulee sijoittaa riittävän alhaalle esim. katseen korkeudelle 1,4 - 1,6 m maanpinnasta ja opasteissa tulee käyttää riittävän isoja kirjaimia. On suositeltavaa sijoittaa pistekirjoitettu teksti samaan kilpeen 1,3 – 1,4 m korkeudelle. Kylteissä kirjainten on hyvä olla koholla esim. WC, taukotupa, laavu ja suunta nuolet ym. Opasteet on voitava lukea läheltä - myös lasten silmän korkeudelta ja pyörätuolissa istuen. Oveen liittyvät opasteet sijoitetaan oven viereen seinään, oven avautuvan reunan puolelle.

Näkövammaisia varten opasteet ja luontokohteiden esittelyt voidaan varustaa pistekirjoitetulla tekstillä. Luontopoluista voidaan tehdä nauhoitetut esitteet, joita kuunnellaan polulla edetessä. Kansainvälistä pyörätuolisymbolia (valkoinen pyörätuoli tummansinisellä tai mustalla pohjalla) käytetään tarvittaessa.

3.8. Valaistus ja opasteiden kontrastit

Silmien sopeutuminen muuttuviin olosuhteisiin on heikkonäköisellä usein hidastunut ja heikentynyt. Esimerkiksi siirtyminen kirkkaasta ulkoilmasta sisätilan hämääseen saa aikaan näkemisen vaikeutumisen. vastaavasti siirtyminen pimeästä valoisaan paikkaan aiheuttaa usein häikäisyongelmia. Näkövammaisen reagoi usein valaistukseen ja sen muutoksiin herkemmin kuin normaalinäköinen. Opasteiden materiaaliin ja valaistukseen tulee kiinnittää huomiota jotta ne eivät häikäise. Häikäisyn estämiseksi kilvet tehdään puolihimmeinä.

Valaistuksen tarpeeseen ja laatuun vaikuttaa merkittävästi väritys. Valot ja värit on aina suunniteltava kokonaisuutena. Suunniteltaessa on otettava huomioon mm. että seinä-, kyltti- ym. pintojen väritys vaikuttaa valaistuksen kokonaisyötysuhteeseen. Valon on oltava sellaista, että värit eivät vääristy. Tällöin katsottaessa voidaan hyödyntää myös värikontrastit. Häikäisy on valaistuksen pahimpia epäkohtia. Pinnan häikäisevä kirkkaus voi häivyttää kaikki ympärillä olevat yksityiskohdat.

Näkövammaisen on helppo havaita ja tunnistaa pieniäkin kohteita ja esineitä, jos ne erottuvat taustastaan selvästi. Kontrasti voidaan luoda käyttämällä selkeitä väri- ja tummuusaste-eroja. Jos kohteiden sijaintia korostetaan kontrastien avulla, näkövammaisen pystyy jäsentämään ympäristöään paremmin. Kontrastierot voivat myös auttaa tunnistamaan tasoeroja tai varoittaa vaarasta. Opasteiden taustan tulee muodostaa selvä kontrastin kohteen taustaa vasten. Kilpien tulee soveltua ympäristön väreihin ja samalla erottua ympäristöstä.

Taustan ja tekstin väliillä tulee olla väri- ja kontrastiero. Parhaiten erottuu musta valkoisella pohjalla ja vaalea teksti tummalla pohjalla. Selkeitä väriyhdistelmiä ovat musta - keltainen, vihreä – valkoinen ja punainen – valkoinen.

Hyvin erottuva teksti voidaan tehdä 15 - 40 mm korkeilla kirjaimilla, kirjasintyyppinä esim. Helvetica Medium. Lause on helppo lukuinen jos se on kirjoitettu pienillä kirjaimilla (genema). Näkövammaisille soveltuvat kohokirjaimet ovat 0,5-1 mm koholla taustasta. Tunnusteltava teksti tehdään isoilla kirjaimilla (versaali). Syvennyskuviota käytettäessä kirjainten tulee olla huomattavasti suurempia, jotta niitä pitkin voi kuljettaa sormeaa.

3.9. Kartat

Ulkoilureiteistä laaditaan havainnollinen kartta selostuksineen. Reitin pituudesta ja sen alueellisesta laajuudesta riippuen valitaan mittakaava.

Kartalta ilmenevät seikat:

- Mittakaava ja karttamerkit
- Kulkuyhteydet paikalle
- Pysäköintijärjestelyt
- Reittien kulku, pituudet ja vaikeusaste sekä liikkumisesteisille soveltuvat reitit ja reitinosat.
- Reittien lähtöpaikat ja neuvontapisteet
- Kohteiden sijainti ja välimatkat
- Maaston korkeussuhteet
- Levähdys-, tauko- ja yöpymispaikat, vesipisteet, kalastus- ja uimapaikat.
- Vesiliikenteen satamat ja laiturit
- Nähtävyydet ja luontokohteet
- Historiallisesti kiinnostavat kohteet ja ja muut kulttuurikohteet

- Hälytysnumerot

Lisäksi ainakin taukopaikoilla ja reittien alussa ja lopussa on hyvä olla:

- Julkisen liikenteen yhteydet, asemat ja pysäkit
- opaskarttojen jakelupisteet
- Harrastuspaikat
- Reittien varrella olevat palvelut/ lähialueen palvelut; kaupat kioskit ym.
- Lupien lunastuspisteet, mahdolliset välinevuokraamot ja saatavilla olevat apuvälineet sekä majoituspaikat
- alueella noudatettavat säännöt ja ohjeet
- mistä saa lisätietoa

Samaa karttaa käytetään kaikessa reiteistä kertovassa tiedottamisessa. Sama ulkoilureitti voi näkyä erilaisilla kartoilla.

Opastekartta on alueen kartta, johon on merkitty esim. harrastusmahdollisuudet, nähtävyydet reitin alku- ja loppupisteet sekä niiden varrelle sijoittuvat palvelut.

Reittikartta on reitin tai useamman reitin kulkua maastossa osoittava, henkilökohtaiseen käyttöön tarkoitettu tai taululle kiinnitettävä kartta, josta selviävät myös reitin palvelut.

Opastetauluissa tulee ilmoittaa, jos reiteillä on rajoituksia liikkumisesteisille.

Alueesta voidaan toteuttaa kohokuvakartta esimerkiksi opastuskeskukseen. Selkeillä kontrasteilla erottuvilla väreillä värjättyä kartta havainnollistaa reitin kulkua kaikille käyttäjille. Kohokarttojen avulla näkövammaisen pystyy paikallistamaan itsensä ja kulkea merkittyä reittiä. (Karjalainen & Verhe. 1995)

3.10. Liikkumisen apuvälineitä

Sokeain ja heikkonäköisten liikkumiseen on pyritty kehittämään hyvinkin erilaisia apuvälineitä. Valkoinen keppi ja opaskoira ovat meille kaikille tuttuja näkövammaisten apuvälineitä. Valkoista keppiä käyttää näkövammaisen päivittäin jokapäiväisissä toimissaan. Tällä hetkellä Suomessa opaskoiria oppaina on n.200. Uusia apuvälineitä pyritään kehittämään, mutta itse asiassa valkoisen kepin ja opaskoiran lisäksi laajasti käytössä olevia merkittäviä perusratkaisuja ei ole löytynyt. Näkövammaisten keskusliitto Ry:n kautta voi tiedustella apuvälineistä, kohokartoista ym.

Kiikari

Kiikareita on eri suurennuksilla ja tarkennusmekanismeilla varustettuna ne ovat joko yhdelle (monokulaari) tai kahdelle (binokulaari) silmälle tarkoitettuja käyttäjän mukaan. Jotkut kiikarit voi kiinnittää myös silmälasien sankoihin, jolloin sitä ei tarvitse pitää kädessä. Osalla kiikareista voi katsoa sekä lähelle että kauas.

Katsottaessa kiikarilla on hyvä pysähtyä, jolloin katsottavan kohteen etäisyys ja nopeus eivät muutu oman liikkumisen takia. Mitä enemmän kiikari suurentaa, sitä suppeampi on katsottava alue. Etäisyyksien suhteet kuitenkin muuttuvat ja esimerkiksi lähestyvän auton vauhti ikään kuin hidastuu ja aiheuttaa ajan arvioinnin vaikeuden. Ympäristöstä saatavan kuvan suhteet tulevat virheellisiksi.

Kompassi

Kompassia voi käyttää varmistamaan ilmansuunnan, missä ja mihin pitää mennä. Taitava käyttäjä hyötyy karttojen ja kompassin yhteiskäytöstä ja voi tutustua uusiin alueisiin suunnistuksen lisäksi. Kompassia voi käyttää myös harjoitellessa suoraan kulkemista ja suunnassa pysymistä. Näkövammaisille on kehitetty tunnusteltava kompassi, jossa voi kokeilla nuolen suuntaa avaamalla kompassikotelon kannen.

Äänimerkkijärjestelmät ja -majakat

Suunnistamista ja ympäristön hahmottamista voidaan helpottaa erilaisilla äänimerkkijärjestelmillä. Äänimerkkiä toistava, piipittävä tai tikittävä, laite ”äänimajakka” voidaan sijoittaa esim. laiturille kun näkövammaisen on uimassa. Tämän avulla on helppo suunnistaa. Useimmiten äänimajakoita käytetään sellaisissa ympäristöissä, joissa näkövammaisia liikkuu runsaasti. Pienet, pattereilla toimivat ja mukana kannettavat äänimerkkilaitteet ovat käteviä, kun tarvitaan tilapäistä äänimajakkaa.

4 Tulosten tarkastelu

Luontopolun suunnittelussa olivat mukana näkövammaiset itse ja heidän käytännön kokemuksensa oli ensiarvoisen tärkeää. Meillä näkevillä ei ole selkeää kuvaa siitä, mihin näkövammaisen pystyy ja kykenee. Tulimme huomaamaan monia sellaisia asioita luontopolkua suunnitellessamme, että ilman heidän asiantuntemustaan olisimme tehneet monta asiaa väärin.

Keväällä oli tärkeintä saada seminaarivieraita varten polku valmiiksi. Polun kokeiluajankohtia oli vähän, joten erilaisten maastojen tai erilaisten tehtävärastien kokeilu jäi myös vähäiseksi. Tulevaisuudessa minulla onkin tarkoitus tehdä vastaavia reittejä erilaisia näkövammaisten tapahtumia varten ja kokeilla näkövammaisten kanssa erilaisia rastitehtäviä ajankohdasta ja paikasta riippuen. Seuraava tällainen tapahtuma on Peesaripatikka 2010 helmikuussa

Hattulassa. Näin saan vähitellen suuremman otannan erilaisia reitti vaihtoehtoja, maaston vaikeusasteet hahmottuvat paremmin ja uusia testattuja tehtäviä saadaan käyttöön.

Seminaarivieraat pääsääntöisesti pitivät kokeilusta. Monelle 300 m matka silmät sidottuna oli liian pitkä, näkövammaiselle se on aivan sopiva tai liian lyhyt. Seminaarivieraiden täytyi luottaa avustajaansa. Siitä heräsi minulle ajatus että tällainen kiinteä rata voisi toimia hienosti myös työyhteisöjen ym. koulutus- tai virkistyspäivien yhtenä ohjelmanumerona. Vieraiden joukossa oli myös partiolaisia, jotka ovat tehneet vastaavia harjoituksia kokoontumisissaan. Heille rata oli helppo.

Näkövammaisille suunnitellut apuvälineet ovat useimmille outoja. Polun varrella oli erilaisia apuvälineitä kuten äänionki ja äänimajakka. Ne antoivat ehkä vieraille vinkkejä kuinka voi luontopalveluissa hyödyntää em. välineitä.

Pikakurssi näkövammaisen opastamiseen, jonka vieraat saivat näkövammaisilta, oli hyvä. Itselleni on itsestään selvää kuinka näkövammaisen kanssa toimitaan, mutta seminaarissa huomasin että näin ei ole jokaisen kohdalla. Kuitenkin jos näkövammaista opastetaan pitää ainakin perusasiat olla tiedossa. Opastamisessa on tärkeintä luoda turvallinen ilmapiiri ja jättää turha hapuilu pois. Kun opas lukee opastusohjeet uskon hänen pystyvän toimimaan siten, että opastettavalla on turvallinen mieli. Keskustelu opastamisesta on tärkeää ennen opastamisen aloittamista.

Meillä polun kehittämissä mukana olleilla on näkö kiinnostus asiaa kohtaan kasvanut entisestään. Alkuperäinen ajatus oli tehdä vain pienet reunakorokkeet polun reunalle, jotta näkövammaisen voi tunnustella polun reunan. Nyt toivoisimme saavamme polusta mahdollisesti sellaisen, että se palvelisi myös muita liikuntarajoitteisia. Silloin on polun pohjaa rakennettava huomattavasti enemmän kuin mitä näkövammaisten vaatimukset ovat.

Evolla polun kehittäminen jatkuu hyvällä mallilla. Meillä alkaa olla jo vahva usko siihen, että polku on olemassa kesällä 2010 partiolaisten kansainvälisellä leirillä. Osa rahoituksestakin on saatu jo kokoon. Kaiken kaikkiaan polun kehittäminen on ollut mukava ja antoisa projekti, joka kasvaa ja kehittyy koko ajan.

LÄHTEET

KIRJALLISUUS

Karjalainen, Eeva & Verhe, Irma 1995. Ulkoilureitti. – *Opas ulkoilureittien suunnittelijoille, rakentajille ja hoitajille*. Helsinki.

Verhe, Irma 1996. Selkeä ympäristö näkövammaisille soveltuvan toimintaympäristön suunnittelu, Rakennusalan kustantajat, Helsinki

Törrönen, Sanna & Onnela Jouni 1999. Vapaus tulla, vapaus mennä! sokean ja heikkonäköisen liikuminen ja sen kehittäminen. Arlainstituutti

Herttuainen Juha, 1998: Opaskoirat, Opaskoirayhdistys, Helsinki

EI JULKAISTUT

Näkövammaisten Keskusliitto: esitteitä

Opaskoirakoulu: esitteitä

LIITTEET

Liite 1. Näkövammaisten luonto/aistipolun kyltit 15.5.2009

1. NÄYTTEIDEN TUNNISTAMINEN

- ▣ NÄKÖVAMMAINEN
 - TUNNISTA SEURAAVAT METSÄN TUOKSUT NÄYTTEIDEN AVULLA.
- ▣ AVUSTAJA:
 - ANTAA NÄYTTEEN KERRALLAAN AVUSTAJAN TUNNISTETTAVAKSI.
 - NÄYTTEET OVAT
 1. TERVA
 2. PIHKA
 3. KATAJA
 4. TUOMI
 - ▣ KERRO LOPUKSI MENIKÖ TUNNISTUS OIKEIN.

Näkövammaisten luontopolku Evolla 8.5.2009 17.12.2009

1

2. PUUN MITTASUHTEIDEN ARVIOINTI

- ▣ NÄKÖVAMMAINEN:
 - TUNNISTA PUULAJI
 - ARVIOI RINNANKORKEUS LÄPIMITTA.
 - OSAATKO PÄÄTELLÄ MUITA TUNNUKSI? (IKÄ? PITUUS?).
- ▣ AVUSTAJA:
 - ▣ KERRO METSÄTYYPPI: KUIVAHKO KANGAS, ENNEN TUNNISTUS TEHTÄVÄÄ.
 - KERRO TUNNISTUKSEN JÄLKEEN SEURAAVAT TUNNUKSET.
 - IKÄ:
 - PITUUS:
 - LÄPIMITTA:

Näkövammaisten luontopolku Evolla 8.5.2009 17.12.2009

2

3. MAALAJIN TUNNISTAMINEN

- ▣ NÄKÖVAMMAINEN:
 - TUNNISTAA MAALAJEJA NÄYTTEIDEN AVULLA.
 - NÄYTTEET LAITETAAN LOPUKSI KARKEUS JÄRJESTYKSEEN.
- ▣ AVUSTAJA:
 - KERRO, ETTÄ TUNNISTUS TAPAHTUU KÄSIN KOSKETTELEMALLA.
 - NÄYTTEET: SORA, HIEKKA, HIETA JA HIESU.
 - KERRO LOPUKSI TUNNISTUKSEN ONNISTUMISESTA JA KARKEUS JÄRJESTYS.

Näkövammaisten luontopolku Evolla 8.5.2009 17.12.2009

3

4. PUUN PINTARAKENTEEN TUNNISTAMINEN

- | | |
|--|---|
| <p>☐ NÄKÖVAMMAINEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ KAKSI PUUTA KASVAVAT VIEREKKÄIN, MITKÄ PUULAJIT OVAT KYSEESSÄ? | <p>☐ AVUSTAJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ KERRO PUULAJI TUNNISTUKSEN JÄLKEEN. ➤ TEHTÄVÄ EI OLE HELPPO, SILLÄ VANHOJEN KOIVUJEN JA MÄNTYJEN PINTA TUNTUU HELPOSTI SAMALTA. |
|--|---|

5. ÄÄNIAISTIN JA TUNTOAISTIN HERKISTÄMINEN

- | | |
|--|---|
| <p>▪ NÄKÖVAMMAINEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ MISTÄ SUUNNASTA ÄÄNI TULEE? MISSÄ VESI? ➤ MILLAISIA METSÄN ÄÄNIÄ KUULET? ➤ MISSÄ OLET? NÄYTÄ SIJAINNIN KOHOKARTALLA (TUNTOAISTIN KÄYTTÖ). ➤ SIIRTYESSÄSI SEURAAVALLE RASTILLE TUNNUSTELE JALOILLA MUUTUUKO MAASTO? MILLAISEKSI? | <p>☐ AVUSTAJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ KÄYTÄ NARUA JOLLA SAAT ESINEEN VETEEN, NOSTA TEHTÄVÄN JÄLKEEN ESINE POISVEDESTÄ. ➤ HUOMIOIKAA PAIKAN AVAUTUMINEN JÄRVELLE. ➤ AUTA ALKUPISTEESTÄ ETEENPÄIN POLUN SUUNTA KARTALTA. ➤ KERRO MAASTON MUODON MUUTOKSET ENNEN SEURAAVAA RASTIA (POLKU/TIE). |
|--|---|

6. TAVAROIDEN TUNNISTAMINEN

- | | |
|--|---|
| <p>▪ NÄKÖVAMMAINEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ETSI REPUSTA LAUTANEN, MUKI, LUSIKKA JA YLLÄTYS. ➤ JATKA MATKAA ILMAN AVUSTAJAN OPASTUSTA NARUA HYVÄKSI KÄYTTÄEN. 7. RASTIN KOHDALLA ON SOLMU, ETSI SE. | <p>☐ AVUSTAJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ TEHTÄVÄSI ON TARKKAILLA NÄKÖVAMMAISEN TOIMINTAA JA LOPUKSI KERROT MIKÄ YLLÄTYS ON. ➤ NARUA APUKÄYTTÄVÄÄ NÄKÖVAMMAISTA OHJAAAMATTA, TAATAAN REITINTURVALLISUUS RASTILLE 7. VOITTE KULKEA PERÄKKÄIN TAI RINNAKKAIN. |
|--|---|

7. MATKAN ARVIOINTI

- ▣ NÄKÖVAMMAINEN
 - PALJONKO ARVIOISIT KULKENEESI MATKAA 6-7 RASTIN VÄLILLÄ.
- ▣ AVUSTAJA:
 - KERRO ARVIOINNIN JÄLKEEN PALJONKO MATKAN PITUUS ON.
 - PITUUS:
 - TÄMÄN JÄLKEEN JATKATTAAS AVUSTAMISTA.

8. ONKIMINEN

- ▣ NÄKÖVAMMAINEN
 - ONKIMINEN ON MAHDOLLISTA NÄKÖVAMMAISENAKIN!
 - KOKEILE KUINKA NÄKÖVAMMAISILLE KEHITETTY ÄÄNI KOHO TOIMII .
- ▣ AVUSTAJA:
 - AIHEUTA ONGEN NYKIMINEN OHJEIDEN MUKAAN.
 - AVUSTA SEURAAVALLE RASTILLE.

9. KEPIN KÄYTTÖ

- ▣ NÄKÖVAMMAINEN:
 - LÄHDET KEPIN KANSSA ETSIMÄÄN SEURAAVAN RASTIN, AVUSTAJA AVUSTAA SINUA ALKUUN JA TARKKAILEE, ETTÄ VOIT LIIKKUA TURVALLISESTI.
- ▣ AVUSTAJA:
 - VAIHTAKAA OSIA VÄLILLÄ, MATKA VOI TUNTUA NÄKEVÄÄLLE PITKÄLTÄ SILMÄT SIDOTTUNA.
 - OSOITA ALUSSA SUUNTA, KERRO POLUN LAIDAT (MILLAINEN REUNA ON).
 - AVUSTA TARVITTAESSA.

10. NÄKÖVAMMAISTEN ÄÄNIMAJAKKA

- ▣ NÄKÖVAMMAINEN:
 - SUUNNISTA ÄÄNTÄ KOHTI.
 - KUN PÄÄSET PERILLE RASTILLA KERROTAAN ÄÄNIMAJAKAN KÄYTÖSTÄ/HYÖDYSTÄ.
- ▣ AVUSTAJA:
 - AVUSTA NÄKÖVAMMAINEN ÄÄNIMAJAKALLE, MUTTA ÄLÄ KERRO SUUNTAA VAAN ANNA NÄKÖVAMMAISEN SUUNNISTAA.
 - KEPPIÄ VOITTE EDELLEEN KÄYTTÄÄ APUNA.

TUULENTUPA RASTI

- ▣ NÄKÖVAMMAINEN
 - SELVITÄ SOKEIDEN AAKKOSTEN AVULLA MITÄ "LAUDOISSA" LUKEE KOHOKIRJAIMILLA.
- ▣ AVUSTAJA:
 - VAIHTAKAA OSIA, KOKEILKAA MOLEMMAT!
 - TÄMÄ ON VUORONODOTUS/ MUIDEN MAALIIN TULOJA ODOTTELU RASTI.
 - VASTAUKSEN SAA VASTA, KUN "AIDOT" NÄKÖVAMMAISET KERTOVAT...

Liite 2. TEHTÄVÄRASTIT näkövammaisten luontopolun suunnittelusta 4.5.2009

Tehtävä rastien sijainti:

1. Metsän tuoksuja erilaisilla näytteiden avulla: tervas, pihka, kataja ja tuomi. Näytteet tunnistetaan haju-aistin avulla.
2. Puun mittasuhteiden arviointi
 - järeä mänty, josta arvioidaan rinnankorkeus läpimitta. (puulajin tunnistaminen)
 - edelleen päätellään muita tunnuksia, kuten ikä ja pituus. Kerrotaan sen jälkeen oikeat tunnuksat ja kuutio määrä.
 - kerrotaan kasvupaikkatyyppi, koska se vaikuttaa puun kasvunopeuteen
3. Maalajien tunnistaminen.
 - Näytteet tuodaan rastille. Näytteet tunnistetaan sormituntumalla (Sora, hiekka, hieta ja hiesu). Nimikylteillä varustetut astiat löytyvät rastilta.
 - Näkövammaisen laittaa lopuksi näyte astiat karkeusjärjestykseen, avustaja kertoo lopputuloksen.
4. Puun pintarakenteen tunnistaminen
 - suuri koivu ja suuri mänty kasvavat vierekkäin. Koehenkilön täytyy tunnistaa kumpi on kumpi.(tunto, tuoksu ja muisti). Avustaja antaa oikean vastauksen.
5. Ääniaistin herkistäminen
 - mistä suunnasta ääni tulee.
 - Äänen tunnistaminen:
 - Missä olet? Näytä koho kartalta sijaintisi. (kartta-alusta kartalle).
 - Mitä muita luonnon ääniä kuulet/tunnistat?
 - Siirtyessäsi seuraavalle rastille tunnustele jaloillasi muuttuuko maasto, ja millaiseksi? Avustaja kertoo muutoksen laadun polku/tie.
6. Tavaroiden etsiminen
 - Repussa vaatteiden seassa astioita lusikka, lautanen ja muki: tarkoitus on etsiä nämä 3 tavaraa ja lisäksi on joku yllätys. Tunnustele esineitä ja tunnista mikä yllätys on.
 - Jatka matkaa ilman avustajan apua. pidä narusta kiinni. 7. rastin kohdalla on narussa solmu, näkövammaisen tulisi tunnustelemalla löytää rasti 7.
 - Avustaja kulkee perässä ja avustaa vain tarvittaessa, tarkoitus olisi kulkea itsenäisesti.
7. Paljonko arvioisit kulkeneesi matkaa 6. ja 7. rastin välillä? Avustajasi kertoo matkan pituuden. Tästä eteenpäin avustaja jatkaa avustamista.
8. Onkiminen
 - kokeillaan sokeiden käyttämää äänionkea.
 - Rastilla on saavi tms. jossa kokeillaan äänionkea, avustaja aiheuttaa ongen nykimisen.
9. Kepin käyttö

- Rastilta lähdetään keppiä apuna käyttäen ja etistään ulko-huusiin, avustaja seuraa takana, auttaa vain tarvittaessa ja tarkkailee että reitin voi kulkea turvallisesti. (Polun reunat pitää olla selkeät esim. puunrunkoja polun laidoilla).

10. Näkövammaisten äänimajakka.

- suunnista ääntä kohden.
- Rastilla kerrotaan mihin äänimajakkaa käytetään. esim. laiturilla kun näkövammaiset ovat uimassa, soutamassa ym.

Tuulenpesässä on nähtävänä erilaisia käpyjä ja joitakin syönnöksiä, kohokarttoja ja kohokirjoitusta näihin voi tutustua joko ennen tai sitten radan loppuksi. siellä voi selvittää myös laudoissa olevan tekstin joka on tehty pistekirjoituksella.