



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Anssi Kantonen

Esteetön luontomatkailu

Vedenalaiskuvaus luontomatkailutuotteena

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Apuvälineteknikko

Apuvälinetekniikan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

11.11.2018

Tekijä(t) Otsikko	Anssi Kantonen Esteetön luontomatkailu
Sivumäärä Aika	19 sivua + 2 liitettä 11.11.2018
Tutkinto	Apuvälineteknikko (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Apuvälinetekniikan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Apuvälinetekniikka
Ohjaaja(t)	Lehtori Tomi Nurminen Yliopettaja Pekka Paalasmaa
<p>Opinnäytetyössä kartoitetaan mahdollisuuksia käyttää vedenalaiskuvauslaitetta esteettömässä luontomatkailussa. Laitteella voisi tarjota luontokokemuksen, joka olisi kaikkien saavutettavissa. Luonto on suomalaisten mieluisin liikkumisympäristö ja tutkimusten mukaan luonnossa olemisella on positiivinen vaikutus ihmisten psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Iso osa suomalaisista tarvitsee liikunnan soveltamista iän, vamman tai sairauden seurauksena, joten uusille esteettömille aktiviteeteille olisi kysyntää.</p> <p>Tietoperusta käsittelee luontoa liikkumisympäristönä, esteettömyyttä, apuvälineitä osallistumisen ja toiminnan mahdollistajina, luonnon hyvinvointivaikutuksia ja luontomatkailua. Vien kaksi testihenkilöä luontoon kokeilemaan vedenalaiskuvauslaitetta ja vastaamaan kyselylomakkeeseen, jossa on kysymyksiä luontomatkailuun, esteettömyyteen ja kokeemukseen liittyen. Vastausten perusteella arvion kokemuksen toimivuutta esteettömässä luontomatkailussa. Vastaukset antavat pohjaa palvelun jatkokehitykselle.</p> <p>Testihenkilöiden kokemus on myönteinen ja kyselyn vastaukset ovat linjassa teorian ja aikaisempien havaintojen kanssa. Luonto on rauhoittava ja houkutteleva ympäristö sellaisenaan ja kiinnostavilla aktiviteeteilla sen vetovoimaa voidaan lisätä entisestään. Hyvillä tuotteilla luontokokemukset saadaan esteettömiksi ja kaikkien saavutettaviksi, jolloin luonnon positiiviset vaikutukset saadaan kaikkien ulottuville. Työstä saadut kokemukset ja palaute kannustavat miettimään tuotteen jatkokehittelyä.</p>	
Avainsanat	Esteettömyys, luontomatkailu, luonnon hyvinvointivaikutus

Author(s) Title	Anssi Kantonen Esteetön luontomatkailu
Number of Pages Date	19 pages + 2 appendices 11 November 2010
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Prosthetics and Orthotics
Specialisation option	Prosthetics and Orthotics
Instructor(s)	Tomi Nurminen, Senior Lecturer Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer
<p>This Bachelor's thesis work is exploring the possibilities of using underwater video device in accessible nature tourism. The device could provide a nature experience which would be accessible for everyone. Nature is our favorite environment and studies show that nature environment has a positive impact on people's mental and physical wellbeing. A big part of Finnish people need some kind of aids when doing outdoor activities because of age, infirmity or illness so new accessible activities would be welcome.</p> <p>Theoretical part of this thesis is about nature as a leisure time environment, accessibility, assistive devices as an enabler, welfare effect of the nature and nature tourism. I will take two persons at a lake for testing the device. They fill a questionnaire about the nature tourism, accessibility and the experience. On the basis of the questionnaire I will evaluate how the device works in accessible nature tourism. The answers give a basis for further development of the service.</p> <p>The experience was positive for the persons who tested the device and the answers for the questionnaire were in line with the theory and previous research. Nature is relaxing and attractive environment and with interesting activities it can be even more attractive. With good products nature experiences can be accessible for everyone, making the positive effects of nature possible for everyone. Experiences and feedback from the work encourage to think about further product development.</p>	
Keywords	Accessibility, nature tourism, welfare effect of the nature

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoria	2
2.1	Luonto kaikille	2
2.2	Esteettömyys	3
2.3	Apuvälineet	5
2.4	Hyvinvointia luonnosta	6
2.5	Luontomatkailu	8
3	Vedenalaiskuvauslaite	9
4	Testitilanne ja kysely	10
5	Tutkimusaineisto	14
6	Tulokset ja analyysi	15
7	Pohdinta	16
	Lähteet	18
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Tiedote ja suostumus	

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä esteettömään luontomatkailuun ja erityisesti vedenalaiskuvaslaitteen käyttöön esteettömässä luontomatkailussa. Hyödynnän rakentamaani laitetta ja selvittän sen käyttömahdollisuuksia esteettömässä luontomatkailussa. Kyseessä on pinnalta, rannalta tai veneestä ohjattava vedenalaiskuvaslaite, jolla asiakas pääsee tutustumaan vedenalaiseen maailmaan esimerkiksi kansallispuistoissa ja ulkoilualueilla. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää esteettömän luontomatkailun tarpeita ja pohtia ympäristöjä ja tapoja, joilla palvelua voitaisiin tarjota esteettömässä luontomatkailussa.

Lisäksi työssä käsitellään luonnon virkistyskäytön hyvinvointivaikutuksia. Tutkimusten mukaan luontoympäristöllä on positiivinen vaikutus ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Vastaavaa tuotetta ei ole Suomessa, ja luontomatkailun kehittäminen on tällä hetkellä esillä mm. Metsähallituksen ja Luonnonvarakeskuksen hankkeissa. Luonnon merkitys ihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä on huomattu ja monet tahot miettivät tuotteita kestävään luonnon virkistyskäytön lisäämiseen. Työssä kartoitan asioita, joita tulisi ottaa huomioon luontomatkailutuotteessa, joka houkuttelee ihmisiä luontoon nauttimaan raittiista ilmasta ja tutustumaan pinnanalaiseen maailmaan, joka on monille tuntematon.

Olen rakentanut vedenalaiskuvaslaitteen, jolla käyttäjä pääsee kurkistamaan pinnan alle menemättä itse veteen. Tämä perusidea synnytti ajatuksen esteettömästä luontoelämyksestä, jonka laitteella voisi tarjota. Laite koostuu vedessä olevasta alustasta, johon on kiinnitetty kamera. Laitetta ohjataan radio-ohjauksella rannalta tai veneestä. Laitetta voi ohjata eteen/taakse, oikealle/vasemmalla ja ylös/alas eli pohjaan ja pintaan. Kameran kuva tulee kaapelia pitkin näyttöön, josta seurataan vedenalaista elämää. Laitetta testatessani olen innostunut ajatuksesta entistä enemmän, sillä kaloja seurattaessa vierähtää helposti useampi tunti ja luontoyhteys on vahvasti läsnä rannalla istuessa.

2 Teoria

2.1 Luonto kaikille

Luonto on yksi suomalaisten mieluisimmista liikkumisympäristöistä. Luonto on myös yksi tärkeimmistä liikkumaan motivoivista tekijöistä. Usein ihmiset nimeävät lempipaikakseen jonkun luontokohteen, sillä pienetkin hetket metsässä tai rannalla rauhoittavat ja elvyttävät. Luonnossa liikkuminen ei ole kaikille itsestäänselvyys. Arvioiden mukaan jopa viidennes suomalaisista tarvitsee sovellettuja liikuntamuotoja vamman tai sairauden takia joko jatkuvasti tai tilapäisesti. (Rohkeasti luontoon 2016: 3.) Väestön ikääntyminen ja luontomatkailun suosion kasvu lisää esteettömyyden merkitystä palveluja suunniteltaessa. Kyse ei ole ainoastaan liikuntaesteisten huomioimisesta vaan helposti lähestyttävä kohde on positiivinen imagotekijä kaikkia matkailijoita ajatellen. Ikääntyneet, lastenvaunujen kanssa liikkuvat perheet, tilapäiset vammat ja liikuntarajoitteiset ja heidän ystävät ja avustajat törmäävät samoihin esteisiin. Väestön keski-ikä nousee ja aktiivisten ikäihmisten määrä kasvaa samalla, kun luontomatkailun suosio kasvaa. Näiden tietojen valossa voidaan katsoa, että esteettömyyden huomioiminen on yhä tärkeämpää matkailupalvelujen suunnittelussa. (Vanhamäki 2007: 51.)

Kaikilla on oikeus luonnossa liikkumiseen sekä luontosuhteen luomiseen ja ylläpitämiseen. Esteetön luontoreitti antaa mahdollisuuden luontoliikuntaan toimintakykyyn katsomatta. Esteettömällä luontoreitillä on kiinnitetty huomiota asianmukaisiin opasteisiin, kulkuväyliin ja niiden materiaaleihin, valaistukseen, käsijohteisiin, värikontrasteihin sekä levähdyspaikkoihin. Vaaratekijät, kuten jyrkänteet, kivikot ja hankalakulkuiset ympäristöt on huomioitava, jotta reitin turvallisuus voidaan taata ulkoilijan toimintakyvystä riippumatta. (Invalidiliitto.fi 2018.)

Yhdenvertaisuuden toteutuminen luontokohteiden palveluiden osalta ei vaadi mahdottomia. Kohdetietoja ja viestintää täsmentämällä sekä asiakkaita kuulemalla palveluja suunniteltaessa, voidaan luonnossa tapahtuvaa liikuntaa edistää yhdessä ammattilaisten ja järjestöjen kanssa. Luonnossa liikkuminen ei välttämättä tarkoita erityisiä palveluita erityisille liikkujille eikä edes jaottelua vammaisiin ja vammattomiin vaan luontevasti erilaisille liikkujille soveltuvia palveluita. (Rohkeasti luontoon 2016: 3.) Luontoliikuntakohteita kehitettäessä on tärkeää, että kehittäjillä on yhteinen visio suunnitteilla

olevasta asiasta. Liikkujien ja toimijatahojen näkemyksiä on kuultava ja huomioitava, jotta voidaan luoda saumattomia palveluketjuja ja hyödynnetään osaamista. Kehittämistyössä on päästävä suunnittelusta toteuttamiseen ja jalkauduttava kohteisiin erilaisia vaatimuksia omaavien liikkujien kanssa. Tietoa ja osaamista on jaettava avoimesti ja yhteistyöhön varattava resursseja, jolloin jo olemassa olevat ja erilaiset tarpeet voidaan tunnistaa. Luontokohteita kehitettäessä tulee vastata todelliseen kysyntään. (Rohkeasti luontoon 2016: 33.)

2.2 Esteettömyys

Käsitteitä esteettömyys ja saavutettavuus käytetään usein synonyymeinä kertomassa tuotteen tai palvelun yhdenvertaisesta ja helposta lähestyttävyydestä. Hyvä saavutettavuus on erilaisten ihmisten tarpeiden huomioimista tuotteen tai palvelun ominaisuuksissa. Helposti saavutettavan tuotteen tulee tarjota mahdollisuus osallistumiseen ja elämyksiin erilaisista yksilön ominaisuuksista riippumatta. Saavutettavuus edistää yhdenvertaisuutta ja helpottaa kaikkien elämää, mukaan lukien vammaiset ja toimimiseesteiset henkilöt. Esteettömyys painottaa palvelun toimivuutta etenkin vammaisten tai muuten toimintarajoitteisten ihmisten kannalta. Jotta ympäristö tai palvelu olisi saavutettava on sen oltava mahdollisimman esteetön ja sovelluttava erilaisille ihmisille. (Wikipedia.)

Esteettömyys on ihmisten moninaisuuden huomioonottamista rakennetun ympäristön suunnittelussa ja toteuttamisessa. Se tarkoittaa palvelujen ja välineiden saavutettavuutta, ymmärrettävää tietoa ja mahdollisuutta vaikuttaa omaa elämää koskevaan päätöksentekoon. Esteettömyys mahdollistaa ihmisten asumisen kotonaan ja siellä tehtävien toimintojen sujuvan toteuttamisen. Se mahdollistaa myös työteen, harrastamisen, kulttuurin ja opiskelun. Esteettömyys on ajattelutapojen, asenteiden ja erilaisuuden huomioonottamista. Esteetön ympäristö sopii kaikille riippumatta heidän toimintakyvystään. Esteettömyydessä on yksinkertaisesti kyse moninaisuuden huomioonottamisesta rakennetun ympäristön suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Invalidiliitto 2018).

Rakennettu ympäristö ja luonnonympäristö toimii jokapäiväisen elämän tapahtumapaikkana. Kaikille soveltuvassa esteettömässä ympäristössä suuret kokonaisuudet ja niiden yksittäiset osat toimivat yhteen muodostaen turvallisesti käyttäjiänsä palvelevan kokonaisuuden. Esteetön hyvin toimiva ympäristö lisää ympäristön miellyttävyyttä, toimivuutta ja turvallisuutta kaikkien näkökulmasta. (HKR & SOTERA 2005: 2.)

Esteettömyys on ulkoista ja sisäistä. Ulkoinen esteettömyys tarkoittaa kohteesta saatavaa tietoa ja kohteen saavutettavuutta. Se vastaa kysymykseen, kuinka helppoa jonnekin on tulla. Selkeät ja toimivat opasteet ovat tärkeitä tekijöitä saavutettavuuden ja esteettömyyden kannalta. Matkailijalle ei saa tulla epävarma olo tai eksymisen pelko. Varsinkin liikuntaesteisille on tärkeää saada kohteesta realistinen kuva ennen matkaa. Näin jokainen voi tehdä oman arvion pärjäämisestään kohteessa, eikä tarvitse olla muiden arvioiden varassa. Esimerkiksi maininta, että kohde soveltuu liikuntaesteisille ei kerro erityistarpeita omaavalle paljoakaan juuri hänelle tärkeistä kohteen ominaisuuksista. (Vanhamäki 2007: 52.) Luonnossa liikkumisessa on tärkeää ennakoimisen mahdollisuus, jolloin kattavien esitteiden ja verkkomateriaalin merkitys korostuu (Invalidiliitto 2018).

Sisäinen esteettömyys on kohteessa tapahtuvan liikkumisen ja asioimisen helppoutta. Nähtävyydet on merkittävä selkeästi. Turha hienostelu ja värien kanssa leikittely on siis syytä unohtaa. Kaikista kohteista ei voi tehdä esteettömiä, mutta tärkeämpää on luoda palveluketju, jossa esteettömiä palveluita tarvitsevat voivat saada kaikilla matkailun osa-alueilla esteettömiä palveluita. Luontomatkailussa tämä voisi tarkoittaa esim. esteetöntä luontokeskusta, esteetöntä luontopolkua ja esimerkiksi esteettömän mahdollisuuden luonnon tarkkailuun. Näiden lisäksi tarvitaan esteetön ruokailu- ja majoitusmahdollisuus. (Vanhamäki 2007: 53.) Ulkoilua palvelevien tilojen sisäänkäyntien, palvelutiskien ja saniteettitilojen tulee täyttää esteettömyyden kriteerit (Invalidiliitto 2018).

Ulkoilualueet on yleensä saavutettavissa autolla tai julkisilla kulkuvälineillä. Monesti myös jalan, polkupyörällä tai pyörätuolilla. Saaristossa sijaitsevaan kohteeseen pääsee veneellä tai mahdollisesti vesibussilla tai muulla yhteysveneellä. Alueella on monesti opastustaulu, joka kertoo alueen palveluista ja alueesta sekä ohjaa kulkua kohteisiin, ulko- sekä sisätiloihin. Reitit eri toimintapaikoille suunnitellaan ja toteutetaan välttämättä tasoeroja. Tarvittaessa rakennetaan luiska ja yli metrin tasoeroihin hissi. Poluista ja reitistöistä kertova opastaulu sijaitsee usein reittien lähtöpisteessä katoksen alla. Eri reittityypit, nähtävyydet ja taukopaikat on merkitty karttaan omalla merkinnällään. Opastaulusta nähdään myös reittien pituudet, vaikeusaste, kiinnostavat kohteet ja lepopaikkojen väliset etäisyydet. Tarvittava varustus ja ohjeet avunsaamiseen käyvät myös ilmi opasteesta. Viitat, taulut ja kohdeopasteet täydentävät opastusta reittien varrella. (HKR & SOTERA 2005: 18.)

Luontopolun leveyteen vaikuttaa käyttömäärä, kohderyhmä ja paikan ominaispiirteet. Puurakenteisia polkuja käytetään ohittamaan jyrkänne, kosteikko tai louhikko. Puupolun leveys määräytyy muun polun mukaan, mutta on kuitenkin vähintään 1200 mm leveä. Ohituspaikoilla leveys on vähintään 1800 mm ja kääntöpaikoilla pyörähdysympyrän säteen on oltava 2500 mm. (Invalidiliitto 2018.)

Vesistöihin liittyvissä aktiviteeteissa huomiota täytyy kiinnittää asiakkaan tarpeisiin soveltuviin rakenteisiin rantautumispaikoissa. Esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvat matkailijat tarvitsevat pyörätuolirampin laiturille ja tarvittavat tukikaiteet veneeseen nousemiseen. (Vanhamäki 2007: 54.) Laiturille pääsyn esteettömyydestä huolehditaan siten, että laiturille johtaa tasainen luistamaton vähintään 1800 mm leveä suojareunuksin varustettu kulkuväylä. (Invalidiliitto 2018.)

2.3 Apuvälineet

Apuväline ylläpitää tai edistää henkilön toimintakykyä ja osallistumista, jos se on esimerkiksi sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi heikentynyt. Uudet tekniset ratkaisut laajentavat apuvälineiden kirjoa ja lisäävät niiden hyödyntämismahdollisuuksia. Toisaalta monet kaikille suunnitellut teknologiat, kuten älykoti- ja hyvinvointiteknologiat edistävät myös vammaisten toimintakykyä. Tästä syystä raja apuvälineiden ja muun teknologian välillä on liukuva ja epäselvä ja apuvälineen käsitteen tarkka määrittely hankalaa. (Salminen 2010: 13.) Sairaus, vamma, ikääntyminen tai toimintavajavuus voi haitata ihmisen toimintaa tai osallistumista. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen luokituksen (ICF) mukaan vammaisuutta voidaan tarkastella kolmen ulottuvuuden kautta: 1) ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet, 2) henkilön suoritukset ja osallistuminen ja 3) ympäristötekijät. Nämä tekijät voivat vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn kielteisesti tai myönteisesti. Apuvälineet auttavat ylläpitämään ja edistämään toimintakykyä ja osallistumista ja siten myös terveyttä ja hyvinvointia. Apuvälineet voivat myös auttaa uusien ongelmien ennaltaehkäisyssä. Apuvälineen tarkoitus on mahdollistaa ihmisen toiminta eikä korvata puutteita. Apuväline säästää vaivaa ja energiaa ja mahdollistaa monipuolisen toiminnan ja siten lisää ihmisen itsenäisyyttä, omatoimisuutta ja osallistumista. (Salminen 2010: 16-17.)

Apuvälineet on väylä tasavertaiseen osallistumiseen ja toimintaan yhteiskunnassa. Yksi merkittävä tekijä mielekkäässä harrastustoiminnassa on ympäristö, joka hyväksyy kaikki osallistujat tasavertaisina. Apu ja toimintavälineitä käyttävillä on usein erilaisia

tarpeita, jotka tulee huomioida osallistumisen mahdollistamisessa. Tarpeet voivat liittyä ympäristöön sääolosuhteisiin, fyysisen ja henkisen tuen tarpeeseen. Tarpeet huomioimalla mahdollistetaan tukea tarvitsevien osallistuminen siihen, mitä muutkin tekevät. (Salminen 2010: 162.)

2.4 Hyvinvointia luonnosta

Luontoympäristö sellaisenaan ja luontoliikunta on yksi keino vastata nyky-yhteiskunnan terveys- ja hyvinvointihaasteisiin. Haasteita ovat vähentynyt liikunta, istuva elämäntapa ja lisääntynyt lihavuus sekä näihin liittyvät riskit sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, mielenterveyshäiriöihin sekä tyypin 2 diabetekseen. Luonnosta vieraantuminen heikentää mahdollisuuksia pitää yllä henkistä, että fyysistä terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. (Luontoon.fi 2018.)

Luonto ja luonnossa liikkuminen voisi olla kustannustehokas tapa lisätä väestön hyvinvointia. Kuntouttavassa toiminnassa luontoa on hyödynnetty jo aiemmin, mutta ennaltaehkäisevässä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä luonnon hyödyntäminen on ollut vähäistä. Luonnon merkitys hyvinvoinnille saa kuitenkin jatkuvasti enemmän painoarvoa mm. lisääntyneen tutkimustiedon myötä. (Vähäsarja 2015: 2.)

Ihminen on evolutiivisesti sopeutunut luontoympäristöön. Luonnon katseleminen käynnistää automaattisen ja tunnepohjaisen reaktion, joka tutkitusti vähentää psykofysiologista stressiä. Miellyttävä ympäristö mahdollistaa myös tarkkaavaisuuden elpymistä, koska ihmisen tiedonkäsittely on rajallista. Jo lyhytaikainen vierailu luonnossa vaikuttaa myönteisesti psykologiseen hyvinvointiin. Luontoympäristö miellyttää erityisesti ollessamme henkisesti väsyneitä, koska luonnossa olo kohentaa mielialaa, parantaa tarkkaavaisuutta ja keskittymistä tarkkuutta vaativissa tehtävissä. Fysiologisia vaikutuksia on verenpaineen ja sykkeen aleneminen sekä lihasjännityksen ja stressihormonien tason laskeminen. (Ojala 2015: 4.) Erityisryhmille voidaan tarjota monenlaisia sovellettuja luontoaktiviteetteja. Hyvä aktiviteetti lähes kaikkien erityisryhmien kohdalla on luonnon tarkkailu, siten että tarkkailijat voivat samalla oppia jotain näkemästään tai kuulemastaan. Esimerkiksi lintubongaus on tällainen aktiviteetti. (Vanhamäki 2007: 54.)

Luonto vaikuttaa terveyteen monin tavoin ja fyysisen aktiivisuuden on todettu lisääntyvän luontoympäristön houkutellessa liikkumaan. Luonnossa liikutaan monesti reip-

paammin, kuin sisätiloissa, vaikka luonnossa liikkumisen koetaan tuntuvaan kevyemmältä. Luonnossa liikkuminen auttaa suhtautumaan muihin ihmisiin myönteisemmin ja lisää yhteisöllisyyttä. (Luontoon.fi 2018.)

Tutkimusten mukaan viheralueet houkuttelevat ihmiset liikkumaan ja ulkoilemaan. Luonnossa ulkoilun määrä on suoraan verrannollinen siitä saatuihin elpymiskokemuksiin ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Ulkoilun hyödyt vahvistuvat paljon ulkoiltaessa, sillä paljon ulkoilevat kokevat hyödyt voimakkaampina ja se lisää positiivisia tuntemuksia kuten tyyneyttä ja onnellisuutta. Luonto ja ulkoilu vaikuttaa positiivisesti mielialoihin piristymisenä ja energiatasojen nousuna. Hyödyt ovat lyhytkestoisia, mutta välittömiä. Luonnossa olemisesta saavat hyötyä kaikki ikäryhmät. Lapsilla sen on todettu tukevan luovempaa ja monipuolisempaa leikkimistä ja parantavan keskittymistä, motorista säätelyä ja tunnesäätelyä. Lapsilla joilla on diagnosoitu keskittymisvaikeuksia ja motivaation puutetta, luontoympäristön on todettu tukevan sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. Lääkäillä luontoympäristön on todettu aktivoivan aisteja ja toimintaa sekä tukevan elämän merkityksellisyyttä. (Ojala 2015: 9-12.)

Näyttö luontoympäristön positiivisesta vaikutuksesta psyykkiseen terveyteen on vahvempaa kuin fyysiseen terveyteen. Osin psyykkiset ja fysiologiset vaikutukset kuitenkin liittyvät läheisesti toisiinsa, sillä vaikutus psyykeen voi lisätä fysiologisia terveysvaikutuksia. Esimerkiksi luonnossa suoritettu harjoitus näyttäisi voimistavan harjoituksen verenpainetta alentavaa vaikutusta. Luontoympäristössä tehdyn harjoituksen vaikutusta psykologisilla mittareilla tutkittaessa todettiin vihreän ympäristön vahvistavan harjoitteen positiivista vaikutusta sekä itsetuntoon, että mielialaan. (Vähäsarja 2014: 16.)

Liikunnan hyödyt ovat kiistattomat, mutta miten kansa saadaan motivoitua liikkeelle. Ensiarvoisen tärkeää olisi saada kaikkein vähiten liikkuvat lisäämään fyysistä aktiivisuuttaan. Suomalaisten luontoyhteys on vahva ja luontoa tulisi hyödyntää nykyistä paljon enemmän ihmisten aktivoimisessa ja terveyden edistämisessä. Luontoympäristö on ilmainen ja helposti saavutettavissa oleva voimavara, jonka yhteys fyysiseen aktiivisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittua. Luonnon näkeminen ja luonnossa liikkuminen lisää fyysistä ja sosiaalista aktiivisuutta ja näin kokonaisliikunnan määrää. Luonnossa kulkija ei ajattele harrastavansa liikuntaa, minkä takia luontoliikunta soveltuisi hyvin vähemmän liikkuvien motivointiin. (Korpelainen 2016: 19.)

Luonnon voi kokea monin tavoin, kuten patikoiden, pyöräillen tai kalastaen, mutta tavasta riippumatta luonnossa liikkuminen ja oleskelu kannattaa. Luonnon äänet, tuoksut sekä visuaaliset ja fyysiset aistimukset tuottavat kokonaisvaltaista hyvää oloa, jonka vaikutus tuntuu ulkoilun jälkeenkin. Pelkkä luontomaiseman näkeminen kuvassa, videolla tai ikkunan takana kohentaa mielialaa ja auttaa keskittymään. (Luontoon.fi 2018.)

2.5 Luontomatkailu

Luontomatkailu on toimintaa, jossa korostuu luonnonympäristö, turismi, ihmisen kokemus luonnosta sekä eettisyys. Luontomatkailun vetovoima perustuu luontoon ja siellä toteutettaviin aktiviteetteihin. (Luontomatkailu. Wikipedia 2018.) Luontoympäristö voi olla kulissi toiminnalle tai itseisarvoisena nautinnon kohteena tai kaikkea siltä väliltä. Luontomatkailussa luontoelämykset ja luonnossa tapahtuva toiminta muodostaa keskeisen merkityksen tapahtuman sisällölle. Luontoa hyödynnetään tuotteissa ja se tarjoaa elämyksiä ja ympäristön toiminnalle. Ympäristö ja sen vaihtuminen taas tarjoaa lisäarvoa aktiviteetille. Luontomatkailija haluaa tutustua luontoon ja kokea sen aktiviteettien kautta. Tiettyyn aktiviteettiin koukuttuneet saavat uudesta ympäristöstä uutta sisältöä ja kokemuksia. (Visit Finland 2018: 5.)

3 Vedenalaiskuvauslaite

Rakentamani vedenalaiskuvauslaite koostuu alumiinirungosta, johon on kiinnitetty laitteen ohjaamiseen ja kuvaamiseen tarvittavat komponentit. Runko on taivutettu alumiinista ja rungon osat on kiinnitetty toisiinsa ruuveilla. Sähköiset komponentit on koteloitu vesitiiviisiin koteloihin. Tarvittavat läpiviennit on toteutettu ruostumattomasta teräksestä ja kumi- ja muovitiivisteistä valmistetuista läpivientiosilla. Läpivienneillä viedään virta- ja ohjauskaapelit moottoreille, joilla laitetta ohjataan eteen/taakse, ylös/alas ja vasemmalle ja oikealle. Ohjausmoottorit on vedenalaiskäyttöön soveltuvat sähkömoottorit. Moottorin akselilla on potkuri, jolla veden työntövoima saadaan aikaan pyörittämällä moottoria myötä- tai vastapäivään, jolloin laite liikkuu haluttuun suuntaan. Laitteen ohjaaminen tapahtuu radio-ohjauksella, jossa on erillinen ohjainsauva jokaiselle liikesuunnalle. Ohjaimella voidaan ohjata myös valoja ym. tekniikkaa. Laitteessa oleva kamera on kalastuskamera, jossa ei ole omaa tallenninta, jolloin se on mahdollisimman yksinkertainen. Kameran kuva tulee kaapelia pitkin näyttöön, jonka avulla käyttäjä ohjaa laitetta ja tekee havaintoja pinnan alta. Laite on positiivisesti kelluva, jolloin se nousee passiivisesti pintaan, kun ylös/alas suuntaista moottoria ei käytetä. Kelluttava materiaali on sijoitettu laitteen yläosaan ja painavimmat komponentit laitteen alaosaan, jolloin laite kelluu halutussa asennossa eli pystyssä. Laite on pyritty tekemään mahdollisimman yksinkertaiseksi, jotta se soveltuisi luontomatkailukäyttöön ja olisi mahdollisimman huoltovapaa ja näin ollen kustannustehokas.



Kuva 1 Ahven Luukin Kaitalammissa

4 Testitilanne ja kysely

Tuotteen käyttö asettaa joitakin vaatimuksia käyttöympäristölleen. Näitä ovat kohteen fyysinen saavutettavuus ja vesistön veden näkyvyys ja ym. kohteen kiinnostusta lisäävät tekijät, esimerkiksi kalat ja pinnanalainen luonto kuten kivet, kasvit ja puunrungot. Vien kaksi henkilöä kokeilemaan laitetta ja kokeilun jälkeen testihenkilöt vastaavat kyselylomakkeeseen, jotta saan tietoa kokemuksesta ja mahdollisia kehitysideoita. Kokeivatko koekäyttäjät kokemuksen rentouttavana tai kiinnostavana. Vai oliko se kenties opettavainen? Voisiko palvelun yhteyteen lisätä palveluja, kuten vene jolla pääsisi liikkumaan järvellä tai olisiko mielekästä siirtyä kuvauspaikan ääreen kävellessä tai esimerkiksi maastopyörätuolilla kelaten. Lisäksi tarkkailen kokeilutilannetta ja teen havaintoja tilanteesta ja tunnelmasta. Toinen henkilö on pyörätuolin käyttäjä ja toinen ikäihminen. Kokeilupaikka on Luukin ulkoilualueella sijaitseva Kaitalampi, joka on näkyvyyden ja saavutettavuuden puolesta hyvä kohde. Ulkoilualan parkkipaikka on alle 100 metrin päässä testipaikasta ja rantaan asti pääsee leveää polkua pitkin. Kokeilu tapahtuu rannalta käsin. Testihenkilöt saavat itse ohjata laitetta tai ainoastaan nauttia vedenalaisista maisemista näyttöä katselemalla. Testihenkilöt olivat minulle tuttuja ja valitsin heidät siksi, että he edustavat esteettömiä palveluita tarvitsevaa ihmisryhmää.

Testihenkilöt ovat saaneet tiedotteen ja allekirjoittaneet suostumuksen (Liite 4). Tiedotteessa kerrotaan, että osallistuminen on vapaaehtoista ja se voidaan keskeyttää syytä ilmoittamatta milloin tahansa ilman, että siitä koituu osallistujalle mitään haittaa. Tällöin kerättyjä tietoja ei käytetä enää selvitystarkoituksessa. Kaikki aineisto ja tulokset kerätään, tallennetaan ja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Aineisto kerätään nimettöminä eikä yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa. Tutkimusten tulokset esitetään myös siten, ettei yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa. Tutkimuksia koskevia tietoja ei luovuteta ulkopuoliselle taholle, eikä niitä käytetä muuhun kuin tähän opinnäytetyöhön. Kerätyt tiedot säilytetään hyvää tutkimustapaa noudattaen lukituissa tiloissa. Kerätty aineisto hävitetään loppuraportin kirjoittamisen jälkeen viimeistään keväällä 2019.

Kyselylomakkeen kysymykset on pyritty muotoilemaan siten, että ne toimisivat myös, jos toteuttaisin kyselyn laajemmassa mittakaavassa esim. pilottihankkeen yhteydessä. Kysymyksillä halusin kartoittaa testihenkilöiden luontomatkailupalvelujen käyttöä ja mieltymyksiä. Halusin saada myös tietoa luontomatkailun esteettömyyden toteutumisesta ja tietoa tarjoamastani kokemuksesta sen kehittämistä varten.

Koska kysely käsittelee esteetöntä luontomatkailua, valitsin testihenkilöiksi kaksi liikumisen apuvälinettä käyttävää henkilöä. Toinen henkilöistä on pyörätuolin käyttäjä, joka tarvitsee pyörätuolia ja pyörätuolilla liikkumiseen soveltuvia reittejä jatkuvasti. Toinen henkilö on ikäihminen, joka käyttää kävelykeppiä tällä hetkellä satunnaisesti, mutta mahdollinen liikkumiskyvyn aleneminen voi aiheuttaa apuvälineiden käytön lisääntyvän tarpeen. Molemmat henkilöt kuuluvat liikunnan soveltamista tarvitsevaan ryhmään ja ovat siten mahdollisia esteettömien liikunta-, luonto- tai luontoliikuntapalvelujen käyttäjiä.

Kyselylomakkeessa kysyin vastaajien ikää, sukupuolta ja apuvälineen käyttöä, koska ne olisivat kiinnostavia tietoja tilastoinnin kannalta, jos kyselyn toteuttaisi suuremmassa mittakaavassa.

1. Oletko kokeillut luontomatkailupalveluja aikaisemmin? Missä ja minkälaisia?

Kysymyksellä halusin kartoittaa vastaajien suhdetta luontomatkailupalveluihin ja profiloida heitä sen mukaan ovatko he palvelujen käyttäjiä vai omatoimisia luonnosta nauttijoita. Osa ihmisistä nauttii luonnosta, mutta ei kaipaa palveluja.

2. Tarvitsetko esteettömiä palveluja? Koetko, että tarjolla on riittävästi esteettömiä luontopalveluja?

Molemmat vastaajista käyttävät apuvälinettä ainakin toisinaan, joten halusin selvittää miten he kokevat oman palvelujen tarpeensa ja ovatko he ottaneet selvää tarjolla olevista esteettömistä palveluista ja löytäneet tietoa niistä.

3. Kumpi on sinulle tärkeämpi, luontoympäristö vai aktiviteetti? Miksi?

Luontomatkailu perustuu luontoympäristöön ja aktiviteetteihin, yhdessä tai erikseen. Profiloin vastaajia sen mukaan kumpaa osa-aluetta he pitävät itselleen tärkeämpänä.

4. Koitko vedenalaisen maailman näkemisen kiinnostavana? Mitkä asiat kiinnostavuuteen vaikuttavat?

Halusin kuulla minkälaisia ajatuksia tarjoamastani kokemuksesta testihenkilöillä heräsi. Palautteen avulla palvelua pystyy kehittämään kiinnostavammaksi ja miettimään paikkoja, missä se olisi mahdollista.

5. Oliko kokemus mielestäsi rentouttava tai rauhoittava? Minkälaisia muita tunteita heräsi?

Teoriaosuudessa kerrotaan tutkimuksista, joiden mukaan luonnossa oleminen ja luonnon tarkkailu rentouttaa ja rauhoittaa. Muilla tuntemuksilla tarkoitan psyykkisiä ja fyysisiä tuntemuksia, joita voivat olla esimerkiksi sykkeen ja verenpaineen aleneminen. Halusin selvittää kokivatko testihenkilöt tutkimusten mukaisia tuntemuksia.

6. Kokeilisitko palvelua uudestaan samassa paikassa? Eri paikassa? Eri vuodenaikoina?

Luontomatkailupalvelun kannalta olisi hyvä, jos palvelu houkuttelisi ihmisiä uudestaan asiakkaiksi. Se olisi hyvä kaupallisessa mielessä sekä ihmisten aktiivisuuden lisäämisen kannalta. Luonto saattaa olla mieluisa ympäristö vähemmän aktiivisille ihmisille, joten kiinnostava palvelu tai aktiviteetti voi saada heidät lisäämään aktiivisuuttaan ja näin parantaa heidän hyvinvointiaan.

7. Antaisiko veneen käyttömahdollisuus lisäarvoa palvelulle?

Halusin selvittää millä tavoin palvelua saataisiin paremmaksi. Vesistön äärellä vene olisi helppo tapa lisätä palvelun houkuttelevuutta. Veneen kanssa luontokokemus voisi olla kokonaisvaltaisempi ja näin tuottaa paremman elämyksen ja lisätä luonnon hyvinvointivaikutuksia.

8. Mitkä muut lisäpalvelut voisivat toimia palvelun yhteydessä?

Halusin selvittää tuleeko testihenkilöillä mieleen muita palveluja, joilla kokemusta voisi täydentää. Muut palvelut voisivat lisätä fyysistä aktiivisuutta tai ymmärrystä luonnosta ja ympäristöstä.

9. Kuinka pitkä aika olisi sopiva aika kokemukselle?

Tämä tieto auttaa suunnittelemaan palvelun tuottamista ja mahdollista liiketoimintamallia.

10. Lähtisitkö luontoon vain kokeillaksesi palvelua, jos se olisi riittävän lähellä asuinpaikkaasi?

Halusin selvittää onko palvelu sellainen, että aktivoi ihmisiä lähtemään luontoon. Tieto on hyödyllinen palvelua suunniteltaessa, sekä sen vaikuttavuutta arvioitaessa.

11. Tuleeko mieleen palvelun esteettömyyteen liittyviä huomioita tai ideoita?

Halusin selvittää testihenkilöiden näkemyksiä palvelun esteettömyydestä ja siinä huomioitavissa asioissa. Esteettömiä palveluja suunniteltaessa on tärkeä kuulla kohderyhmää ja palvelun käyttäjiä.



Kuva 2 Testihenkilö 2 katselee kaloja näytöltä

5 Tutkimusaineisto

Testihenkilö 1.

Testihenkilö 1 on 78 -vuotias nainen. Hän on suuri luonnon ja eläinten ystävä, joka oli elementissään päästessään lammen rannalle luontoa tarkkailemaan. Hänen luontomatkailunsa on ollut matkustelua ja ulkoilua Suomessa ja erityisesti Pohjois- Suomessa. Hänellä ei ole aikaisemmin ollut tarvetta esteettömille kohteille, mutta iän myötä liikkuminen on tullut haastavammaksi ja hän käyttää toisinaan kävelykeppiä kävelyn tukena. Hänelle tärkeää luonnossa on vapaa oleminen ja rauha. Luontoon meneminen ja luonnon tarkkailu on hänelle mielekästä. Vedenalaisen maailman tarkkailusta tuli hänelle rauhallinen olo, kun näki, että kalat elää omaa elämäänsä ja niillä on kaikki hyvin. Kalojen elinympäristön näkeminen tekee ne todelliseksi. Yksin ollessa kokemus olisi rentouttava ja luonnon seuraaminen rauhoittaa, kunhan se tehdään luonnon omilla ehdoilla. Kalojen seuraaminen olisi parhaimmillaan kesällä lämpimällä säällä ja luonnossa, eikä rakennetussa ympäristössä. Veneen käyttömahdollisuus olisi hyvä, jos sillä

voisi hiljaa lipua järvellä luonnon ehdoilla. Eväät tärkeät, mutta kahvila ja opaspalveluita ei tarvita. Sää vaikuttaa siihen mikä olisi sopiva kesto kokemukselle. Jos mahdollisuus olisi riittävän lähellä, voisi lähteä luontoon vain kokeilemaan palvelua.

Testihenkilö 2

Toinen testihenkilö on 43-vuotias pyörätuolia käyttävä mies. Hänen aikaisemmin käyttämänsä luontomatkailupalvelut ovat olleet kalastusopas- ja majoituspalveluita. Pyörätuolinkäyttäjänä hän tarvitsee esteettömiä palveluja ja kokee, että palvelun tarjoajilla ei ole tietoutta esteettömistä luontopalveluista. Hänelle luontoympäristö on aktiviteettia tärkeämpi, koska luonto rauhoittaa ja aktiviteetti puolestaan aktivoi. Vedenalaisen maailman näkeminen oli hänestä erittäin kiinnostavaa ja kiinnostavuuteen vaikuttaa erityisesti kalojen ja muiden eläimien näkeminen. Hänestä kokemus oli myös jännittävä. Hän kokeilisi palvelua uudestaan samassa paikassa, mutta mieleen tuli myös monta muuta kiinnostavaa paikkaa, jossa sitä voisi kokeilla. Veneen käyttömahdollisuus antaisi hänen mielestään lisäarvoa palvelulle. Lisäksi hän toivoisi kuvan tallennusmahdollisuutta. Hän kokee, että hyvällä ilmalla kokemuksen äärellä vierähtäisi useampikin tunti ja veneen kanssa pidempäänkin. Kiinnostavan kohteen takia hän olisi valmis lähtemään kokeilemaan palvelua kauemmaksikin.

6 Tulokset ja analyysi

Tulosten analyysimuotona on käytetty ns. tapauskuvausten muotoilua. Olen tehnyt molemmista haastatteluista tiivistelmän, johon olen kiteyttänyt olennaisimmat asiat. Vertailen tapauksia ja vertailun pohjalta muodostuu teemoja, joita yritän tarkastella suhteessa aikaisempaan tietoon ja tutkimuksiin. Aineistoon suhtaudun realistisella ja jäsentelevällä otteella, jotta teemoista saadaan esiin vastauksia, joista saadaan käsitys aineiston yleisistä elementeistä. Tarkoituksena on löytää aineistosta olennaiset ja keskeiset asiat. Poimin aineistosta myös yksittäisiä vastauksia, jotka kuvaavat vastausten kirjoa ja erilaisuutta. (KvaliMOTV 7.3.)

Molemmat testihenkilöt liikkuvat luonnossa vapaa-ajallaan ulkoilun tai kalastuksen merkeissä, joten he ovat luonto-orientoituneita ja siten oikeaa kohderyhmää palveluani ajatellen. Heidät oli helppo saada luontoon laitteen testaamista ja kyselylomakkeen täyttöä varten, koska molemmat kokevat luonnon mieluisaksi ja kiinnostavaksi ympäristöksi. Molempien vastauksissa tuli ilmi, että luontoympäristö on heille aktiviteettia

tärkeämpää, koska he lähtevät luontoon rauhoittumaan ja aktiviteetti on toimintaa, joka toimii tätä tarkoitusta vastaan. Testihenkilöideni ajatuksiin peilaten luontomatkailutuotteeni kehitystyössä on kiinnitettävä huomiota rauhoittavan tunnelman luomiseen ja ymmärrettävä luontoympäristön vahva vaikutus rauhoittavaan kokemukseen. Tutkimusten mukaan luonnon katseleminen käynnistää automaattisen ja tunnepohjaisen reaktion, joka vähentää psykofysiologista stressiä. Miellyttävä ympäristö mahdollistaa myös tarkkaavaisuuden elpymistä, koska ihmisen tiedonkäsittely on rajallista. Jo lyhytaikainen vierailu luonnossa vaikuttaa myönteisesti psykologiseen hyvinvointiin. (Ojala 2015: 4.) Siksi olisikin tärkeää houkutella ihmisiä luontoon edes hetkeksi. Omien havaintojeni perusteella testihenkilö 1. eli ikäihmisen tarkkaavaisuus ja ympäristön havainnointi lisääntyi lammen rannalla istuessamme, mikä tukee tutkimuksissa tehtyjä havaintoja.

Kumpikaan heistä ei ollut käyttänyt aikaisemmin luonnon tarkkailemiseen liittyviä luontopalveluja, mutta kokivat vedenalaisen maailman näkemisen mielenkiintoiseksi. Erityisesti kalojen näkeminen omassa elinympäristössään koettiin kiinnostavaksi. Esteetöntä luontopalvelua ajatellen on hienoa, että luonnon tarkkailu koetaan kiinnostavaksi, koska se on helppo järjestää esteettömästi yhdessä paikassa. Luonnon tarkkailussa luonnon voi kokea kaikilla aisteilla yhtä aikaa, jolloin luonnon myönteinen vaikutus voidaan kokea vahvempana. Luonnon tarkkailu soveltuu kaikille, mikä tukee luontopalvelujen yhdenvertaisuutta. Yhtä aikaa tarkkailemassa voi olla lapsiperheitä, liikuntarajoitteisia ja ikäihmisiä.

Molemmat testihenkilöt vastasivat, että lähtisivät luontoon vain kokeillakseen vedenalaiskuvauslaitetta. Tämä on kannustava tieto, sillä olisi tärkeää saada motivoitua ihmiset luontoon ja siinä voisi auttaa matalan kynnyksen aktiviteetti, kuten vedenalaiskuvauslaite. Tällä tavoin voitaisiin saada lisättyä myös vähän liikkuvien kokonaisliikuntamäärää ja näin saataisiin terveyshyötyjä. Molemmat testihenkilöt kokivat kokemuksen rauhoittavaksi, joten vaikka he eivät maininneet fyysisiä tunteuksia, voisi olettaa, että kokemus vaikutti heihin myös fyysisesti sykeä ja verenpainetta alentaen. Tutkimusten mukaan luontoympäristön vaikutus psyykkisiin tunteuksiin on vahvempi, mutta usein vaikutukset ovat päällekkäisiä.

7 Pohdinta

Luontomatkailu on kasvava matkailun osa-alue ja sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta siitä tekee kiinnostavan luonnon positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.

Luonnossa oleminen sopii kaikille ja siellä voi harrastaa eri lajeja eri tavoittein. Myönteisiä vaikutuksia saavutetaan vaikka siellä ei tekisi mitään, kunhan itsensä vaan saa luonnon ääreen. Se on myös ilmaista, joten se ei erottele ihmisiä myöskään sosiaalisen taustan perusteella. Tämän työn tarkoituksena on ollut tehdä katsaus luontomatkailuun ja kartoittaa mahdollisuuksia hyödyntää rakentamaani laitetta esteettömässä luontomatkailussa. Testihenkilöiden kommentit olivat myönteisiä ja aion jatkaa laitteen ja palvelun kehittämistä opinnäytetyön jälkeen. Seuraava vaihe on viimeistellä laitetta teknisesti ja esitellä laitetta luontomatkailuyrittäjille, jotka tulisivat olemaan valmiin tuotteen käyttäjiä. Palvelulle pitäisi myös tehdä nettisivut, josta palvelusta kiinnostuneet saisivat kattavan tietopaketin siitä, minkälaisissa paikoissa sen kokeileminen on mahdollista ja onko sen toteuttaminen heille itselleen mahdollista. Vene olisi hyvä lisäpalvelu, mutta sen mahdollistamiseksi pitäisi miettiä esteettömiä rantautumispaikkoja laitureineen ja esimerkiksi pyörätuolin käyttäjälle soveltuvia veneitä. Vaikka laite ei suoranaisesti ole apuväline tarjoaisi se kuitenkin yhdenvertaisen mahdollisuuden vedenalaiseen luontoon perehtymiseen myös niille, joille perinteinen sukeltaminen ei ole helppoa tai mahdollista.

Opinnäytetyötäni varten haastattelin vain kahta testihenkilöä, joka on liian pieni määrä, jotta niiden pohjalta voisi tehdä luotettavia päätelmiä. Testihenkilöt olivat minulle entuudestaan tuttuja, joten ei ole varmaa oliko osallistuminen täysin vapaaehtoista vai osallistuivatko he osittain velvollisuudentunnosta, koska kyseessä on tuttava. Myös kyselyn vastauksissa tulee ottaa huomioon, että vastaaja on henkilökohtainen tuttu ja siksi kokemus on erilainen, kuin tuntemattoman kanssa ja vastaukset saatetaan muotoilla koettua myönteisimmiksi. Testeistä ja haastatteluista tuli kuitenkin käytännön kokemusta haastattelemisesta ja siitä minkälaista tietoa voi saada ja mitä ja miten kannattaa kysyä analysoitavien tulosten saamiseksi. Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen tutustuminen kannustaa jatkamaan tuotekehityksen parissa, sillä luonnon ja luontomatkailun mahdollisuudet on suuret, kuten on myös luontoympäristön mahdollisuudet kansanterveyden kannalta. Teoriaan perehtyminen havahdutti myös siihen kuinka iso osa väestöstä lukeutuu jonkintasoista esteettömyyttä tarvitsevaan ryhmään. Liikuntarajoitteiset, ikäihmiset ja perheet lastenrattaineen kaikki hyötyvät esteettömistä reiteistä ja palveluista. Tästä syystä esteettömyyden huomioiminen rakennetussa ympäristössä ja palveluissa on erityisen tärkeää. Esteetön ympäristö hyödyttää kaikkia ja kuka tahansa voi jossain elämänsä vaiheessa saada suurta hyötyä hyvin suunnitelluista esteettömistä palveluista.

Lähteet

HKR & SOTERA. 2005. Ulkotilojen esteettömyyden arviointi- ja kartoitusopas Suraku. Verkkodokumentti. < http://www.sotera.fi/pdf/suraku_opas.pdf > Luettu 03.06.2018

Invalidiliitto. 2018. Luontoliikunta. Verkkodokumentti.
<<https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/luontoliikunta>> Luettu 21.08.2018

Invalidiliitto. 2018. Esteettömyys. Verkkodokumentti. <
<https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/liikkumisen-tuen-palvelut/esteettomyys>> Luettu
31.10.2018

Korpelainen, R 2016. Rohkeasti luontoon. Verkkodokumentti.
<<https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/rohkeasti-luontoon-julkaisu.pdf>> Luettu
15.08.2018

KvaliMOTV. 7.3 Analyysi ja tulkinta. Verkkodokumentti.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3.html> Luettu 22.10.2018

Luontoon.fi 2018. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Verkkodokumentti.
<<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveytta-ja-hyvinvointia-luonnosta>> Luettu
20.08.2018

Ojala, A 2015. Tutkimustietoa luonnon terveysvaikutuksista. Verkkodokumentti.
<https://www.hyria.fi/files/12486/Luonnon_terveysvaikutuksista_Ojala_24092015.pdf> .
Luettu 15.05.2018

Rohkeasti luontoon 2016. Yhteisökirjoitus. Verkkodokumentti.
<<https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/rohkeasti-luontoon-julkaisu.pdf>> Luettu
27.04.2018

Salminen, A-L 2010. Apuvälinekirja. Uudistettu laitos, 2. painos

Vanhamäki, I 2007. Esteettömyys yhä tärkeämpää luontomatkailun kehittämisessä. Verkkodokumentti. <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-06.pdf>>
Luettu 15.08.2018

Wikipedia. Luontomatkailu. Verkkodokumentti.
<<https://fi.wikipedia.org/wiki/Luontomatkailu>> Luettu 10.10.2018

Wikipedia. Saavutettavuus. Verkkodokumentti.
<<https://fi.wikipedia.org/wiki/Saavutettavuus>> Luettu 30.10.218

Visit Finland. Kesän luontoaktiviteettien kehittämisstrategia 2015-2018. Verkkodoku-
mentti. <<http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2015/01/Kesän-luontoaktiviteettien-kehittämisstrategia2015-2018-copy.pdf?dl>> Luettu 10.10.2018

Vähäsarja, V 2014. Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. Verkkodokumentti.

<<https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a210.pdf> > Luettu 21.08.2018

Vähäsarja, K 2015. Luonto liikuttamaan. Verkkodokumentti.

<<https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/luonto-liikuttamaan-loppuraportti.pdf>> Luettu 22.08.2018

Kyselylomake

Tämä kyselylomake on osa Anssi Kantosen opinnäytetyötä. Kyselyn vastauksia ei luovuteta eteenpäin.

Haastateltavan ikä:

Haastateltavan sukupuoli:

Terveydentila/apuvälineet:

1. Oletko kokeillut luontomatkailupalveluja aikaisemmin? Missä ja minkälaisia?
2. Tarvitsetko esteettömiä palveluja? Koetko, että tarjolla on riittävästi esteettömiä luontopalveluja?
3. Kumpi on sinulle tärkeämpi, luontoympäristö vai aktiviteetti? Miksi?
4. Koitko vedenalaisen maailman näkemisen kiinnostavana? Mitkä asiat kiinnostavuuteen vaikuttavat?
5. Oliko kokemus mielestäsi rentouttava tai rauhoittava? Minkälaisia muita tunteuksia heräsi?

6. Kokeilisitko palvelua uudestaan samassa paikassa? Eri paikassa? Eri vuoden-
aikoina?
7. Antaisiko veneen käyttömahdollisuus lisäarvoa palvelulle?
8. Mitkä muut lisäpalvelut voisivat toimia palvelun yhteydessä?
9. Kuinka pitkä aika olisi sopiva aika kokemukselle?
10. Lähtisitkö luontoon vain kokeillaksesi palvelua, jos se olisi riittävän lähellä
asuinpaikkaasi?
11. Tuleeko mieleen palvelun esteettömyyteen liittyviä huomioita tai ideoita?

Kiitosvastauksista

Tiedote haastattelusta, joka koskee Anssi Kantosen opinnäytetyöhön liittyvää kyselyä.

Hyvä testihenkilö,

Tervetuloa mukaan kehittämään esteetöntä luontomatkailupalvelua. Tarkoituksena on selvittää sopiiko vedenalaiskuvaus esteettömään luontomatkailuun.

Kehittämisessä tarvitsen Teidän näkökulmaa kokemuksen toimivuudesta. Pyydän Teitä osallistumaan kokeilupäivään ja kyselyyn, jossa kartoitamme näkemyksiänne esteettömästä luontomatkailusta. Kokeilu ja kysely toteutetaan Luukin ulkoilualueella Kaitalammen pysäköintialueen läheisyydessä veden äärellä. Ohjelma kestää noin kaksi tuntia ja Teidän ei tarvitse valmistautua siihen etukäteen. Kyselylomake täytetään kokeilun jälkeen. Kyselyaineistoa hyödynnetään apuvälinetekniikan opinnäytetyössä

Osallistuminen on vapaaehtoista ja voitte keskeyttää sen syytä ilmoittamatta milloin tahansa ilman, että siitä koituu Teille mitään haittaa. Voitte myös peruttaa suostumuksen osallistumiseen, jolloin Teistä kerättyjä tietoja ei käytetä enää selvitystarkoituksessa.

Kaikki aineisto ja tulokset kerätään, tallennetaan ja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Aineisto kerätään nimettöminä eikä yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa. Tutkimusten tulokset esitetään myös siten, ettei yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa. Tutkimuksia koskevia tietoja ei luovuteta ulkopuoliselle taholle, eikä niitä käytetä muuhun kuin tähän opinnäytetyöhön. Kerätyt tiedot säilytetään hyvää tutkimustapaa noudattaen lukituissa tiloissa. Kerätty aineisto hävitetään loppuraportin kirjoittamisen jälkeen viimeistään keväällä 2019.

Ystävällisin terveisin:

Anssi Kantonen, 040 5396354, anssi.kantonen.bros@gmail.com

Suostumus kyselyyn, joka koskee Anssi Kantosen opinnäytetyötä esteettömästä luontomatkailupalvelusta.

Olen saanut sekä suullista että kirjallista tietoa kokeilupäivästä ja kyselystä, jossa selvitetään vedenalaiskuvauksen soveltumista esteettömään luontomatkailuun. Olen saanut riittävästi tietoa aineistonkeruussa toteutettavasta kyselystä, jossa selvitetään testihenkilöiden näkemyksiä esteettömästä luontomatkailusta ja vedenalaiskuvauksen soveltuvuudesta esteettömään luontomatkailuun. Tiedän, että haastatteluaineistoa hyödynnetään apuvälinetekniikan opinnäytetyössä.

Minulla on ollut mahdollisuus esittää kokeilupäivään ja kyselyyn liittyen tarkentavia kysymyksiä. Ymmärrän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Voin myös peruttaa tämän suostumukseni, jolloin minusta kerättyjä tietoja ei käytetä enää selvitystarkoituksessa. Tietojani käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä muuhun kuin tähän opinnäytetyöhön. Tiedot hävitetään hankkeen päätyttyä. Tiedot esitetään tuloksissa siten, että niistä ei voi tunnistaa henkilöä.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni tähän kokeilupäivään ja kyselyyn.

Osallistujan nimi: _____

Sotu: _____

Osoite: _____

Puhelinnumero: _____

Paikka: _____ Päiväys: ____/____

Osallistujan allekirjoitus: _____

Osallistujan nimenselvennös: _____

Suostumuksen vastaanottajan nimi: _____

Paikka: _____ Päiväys: ____/____

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus: _____