

Kuva: Salla Penttilä

LUONTOHENGÄHDYS

Tietoa ja taitoa luontoretkien järjestämiseen hengitysyhdistyksille

- opas vertaisohjaajan tueksi

FILHA 1907

WWW.LUONTOHENGAHDYS.FI

Hengitysliitto

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO 01

- Johdanto
- Luontoretken vertaisohjaajan ominaisuuksia
- Kannustussanoja luontotoiminnan aloittamiseen
- Retken toteutus pähkinänkuoressa

RETKEN SUUNNITTELU 02

- Muistilista ennen retkipäivää
- Huomioi suunnittelussa
- Esimerkkimainos + ennakkoinfo tapahtumasta
- Esimerkki vertaisohjaajan pakkauslistasta
- Hengityssairauksien kanssa luontoon
- Käytännön vinkkejä retkien järjestämiseen

OHJAAMINEN RETKELLÄ 03

- Ohjaaminen retkellä
- Retkillä käytetyt hyvät käytännöt ja turvallisuusohjeet
- Huomioita retkiä ohjauksia ajatellen
- Jokaisenoikeudet pähkinänkuoressa
- Miten toimia, jos retkellä sattuu tapaturma?
- Palautteen keruu retken lopuksi

RETKEN JÄLKEEN 04

- Retken jälkeen

VINKKEJÄ JA LINKKEJÄ 05

- Vinkkejä retkikohteiden etsintään
- Hyviä älypuhelinsovelluksia luontoiluun
- Retken suunnittelu lomake
- Turvallisuussuunnitelma
- Turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi -malli
- Materiaalipankki - Ideoita retkien ohjaamiseen

LUONTOHENGÄHDYS

Johdanto

Hei, käsissäsi on Luontohengähdys-hankkeen oppien pohjalta (2024-2026) koostettu tietopaketti, jonka tarkoituksena on antaa Sinulle ja hengitysyhdistyksellesi valmiuksia luontoretkien järjestämiseen.

Oppaaseen on koostettu oleellista tietoa retkien suunnittelusta ja toteutuksesta. Oppaan lopussa on myös materiaalipankki, johon on koostettu linkkejä ja vinkkejä suunnittelun tueksi.

Opas on kirjoitettu sinä-muodossa, mutta suosituksemme on, että luontoretket tehdään kahden henkilön ohjauksessa. Näin retket pysyvät paremmin hallittavina ja turvallisina alati muuttuvassa ympäristössä, jossa myös retken ohjaajalle voi tapahtua haavereita.

Antoisia lukuhetkiä ja luontoretkiä!

Vihkosen kirjoittanut ja koostanut: Eva Romi 2024 - 2026, Hengitysliitto ry

Graafiset elementit: Marika Iivari, Soma Helsinki

Kuvat: Salla Penttilä, Canva ja Jasmina Kallio-Könnö



Kuva: Salla Penttilä

LUONTOHENGÄHDYS

Luontoretken vertaisohjaajan ominaisuuksia

Retken vertaisohjaaja


Kuva: Salla Penttilä

- On turvallinen aikuinen, jonka kanssa on helppo lähteä luontoon
- Arvostaa ja kunnioittaa luontoa
- Kunnioittaa muiden elämänkokemuksia ja ajatuksia
- Pyrkii hyvään ja kannustavaan vuorovaikutukseen
- Perehtyy luontoretkien ohjaamisen materiaaleihin ennakkoon
- Huolehtii retkien fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta
    - Tutustuu retkikohteeseen ennalta
    - Arvioi retken ja reitin soveltuvuutta ryhmälle
    - Havainnoi ryhmää ja sen viihtyvyyttä
    - Havainnoi ympäristöä ja säätilaa
    - Tukee ja auttaa osallistujia tarvittaessa
    - Tekee tarvittaessa muutoksia sisältöön
- Huolehtii retken aikataulutuksesta
- Hankkii itse kokemuksia luonnossa liikkumisesta ja taidoista ennen kuin ohjaa niitä muille

Kannustussanoja sinulle, joka pohdit luontotoiminnan aloittamista hengitysyhdistyksessä

- Aloita pienestä, kokeillen ja tunnustellen.
- Pyydä mukaasi muitakin innokkaita suunnittelemaan ja toteuttamaan. Joukossa on voimaa.
- Muista, että sinulla on lupa harjoitella asioita.
- Saat yrittää ja erehtyä. Moka on lahja! Usein pienet virheet auttavat meitä muistamaan ja tekemään seuraavalla kerralla asian toisin. Uskalla siis mokata!
- Jos jokin tuntuu hankalalta, ei yksin tarvitse sinnitellä. Kannattaa pyytää apua toiselta vertaisohjaajalta, retken osallistujilta tai hengitysyhdistyksestä.
- Juttele vertaisohjaajaparisi, tai hengitysyhdistyksen hallituksen kanssa, jos jokin painaa mieltäsi. Ole tarvittaessa yhteydessä myös Hengitysliittoon, jos kaipaat itsellesi tukea.
- Huolehdi omista voimavaroistasi ja siitä, että toiminnan toteuttaminen pysyy hauskan puolella. Älä ota liian suurta palaa kantaaksesi.

Retken toteutus pähkinänkuoressa



1. Ennen retkeä

- Suunnittele retki infovihkosen ohjeiden mukaisesti. Pohdi mm. miten kohteeseen kuljetaan, montako henkilöä retkelle on hyvä ottaa mukaan, onko tarjolla eväitä, tarvitseeko lainata/varata varusteita, kuinka pitkä matka kuljetaan ym.
- Hyväksytä suunnitelmasi hengitysyhdistyksen kanssa ja sovi käytännön toimista.
- Tee tapahtumasta mainos, jossa kuvataan retken sisältö, vaatimustaso sekä ilmoittautumisohjeet.
- Kerro retken osallistujille, mitä he tarvitsevat mukaansa retkelle osallistumiseksi, mistä ja milloin lähtö tapahtuu sekä onko retkellä säävarausta.
- Tee turvallisuussuunnitelma, jos retki pitää sisällään erityisiä riskejä.
- Ota itsellesi muistiin retken osallistujien nimet ja yhteystiedot.
- Huolehdi, että matkassa on ensiapulaukku ja puhelimen akku on ladattuna sekä siihen on ladattuna 112-sovellus.

2. Retken aikana

- Havainnoi retken aikana osallistujien viihtyvyyttä, kuntotasoa sekä retken turvallisuutta. Tee tarvittaessa muutoksia havaintojesi perusteella.

3. Retken jälkeen

- Kerää osallistujilta suullista tai kirjallista palautetta. Näin saat tietoa, mitä osallistujat toivovat jatkossa retkiltä.
- Huolla ja palauta tarvittaessa mukana olevat varusteet.
- Kerro retken toteutumisesta hengitysyhdistyksen hallitukselle.

Retken suunnittelu

Muistilista ennen retkipäivää

- Huomioi retken valinnassa oma osaamisesi, retkelle osallistuvien henkilöiden toimintakyky ja toiveet sekä vuodenajan ja luontoympäristön mahdollisuudet
- Sovi retkestä yhdistyksen hallituksen kanssa:
  - retken päivämäärä, retkikohde, osallistujamäärä, mahdollinen retkibudjetti (tarjottavat, kuljetukset, varustevuokrat…), vakuutusasiat, muut huomioitavat asiat
  - retken markkinointi ja ilmoittautumisten vastaanotto
- Käy tutustumassa paikkaan ennakkoon, erityisesti jos paikka on sinulle vieras. Paikan päällä käyminen auttaa suunnittelemaan kuljettavaa reittiä sekä hahmottamaan, miten ohjaamasi toiminta soveltuu reitin varrelle. Huomioi, että myös tutussa kohteessa voi ympäristö muuttua tai vuodenaika aiheuttaa muutoksia esimerkiksi poluilla liikkumisessa.
- Seuraa sääennusteita etukäteen ja suunnittele toiminta se huomioiden.
- Ruokailu:
  - Jos retkellä on tarkoitus syödä jotain, niin suunnittele eväät osallistujien erityisruokavalio huomioiden tai pyydä osallistujia ottamaan omat eväät.
  - Jos toiveissa on sytyttää nuotio, huomioi tulentekomahdollisuudet, polttopuut sekä muista tarkistaa onko voimassa maastopalovaroitus.

Huomioi suunnittelussa

- Suunnittele retki osallistujat huomioiden. Kovin epätasainen polku (juurakkoja tai kiviä) on vaikeakulkuinen tottumattomille.
- Pohdi, mikä olisi sopiva osallistujamäärä retkellä. Vaikka luontoon mahtuu lähes loputtomasti ihmisiä, on yli 10 hengen ryhmää jo hankala hallita seinättömässä ympäristössä.
- Suunnittele reitti niin, että voit lyhentää sitä tarvittaessa. Varaudu haavereiden ja loukkaantumisten varalle ja pohdi, mistä ambulanssi pääsee tarvittaessa hakemaan loukkaantuneen.
- Huomioi aikataulutus: jos retken pääpaino on kävelyssä, ehtii tehdä pidemmän lenkin. Jos retkeen sisältyy keskustelua, harjoituksia tai luonnon havainnointia, kuluu siihen pidempi aika. (Keskiverto reipas kävelyvauhti helpossa maastossa on n. 4 km/t, ryhmän kanssa usein 1-2 km/t)
- Varaudu sään äkillisiin muutoksiin. Ole valmis muuttamaan suunnitelmia, reittiä tai ohjelmaa.
- Jos retkelläsi on ohjelmaa (harjoitus, ruoanlaittoa, marjastusta tai muuta) niin huomioi esimerkiksi ryhmän mahtuminen alueelle ja ryhmän pitäminen kasassa.
- Kartoita retken riskit: Mitä voi tapahtua? Miten toimit, jos niin tapahtuu?

Esimerkkimainos retkestä

Retken nimi: Kevätretki Arboretumissa
Aika: 21.5.2026 klo 13-16
Paikka: Hatanpään kartanon puisto
Osoite: Hatanpään puistokuja 1, Metsäpolku

Tervetuloa Metsäpolun luontoretkelle! Retkellä tutustutaan Hatanpään Arboretumin puistoympäristöön ja heräilevään kevätluontoon. Retken aikana kokeillaan myös helppoja hengitys- ja rentoutusharjoituksia.

Retki sopii sinulle, jos voit kävellä noin kilometrin tasaisessa maastossa. Voit ottaa mukaan kävelysauvat rytmittämään kulkua. Pukeudu sään mukaan ja varaa mukaan vesipullo sekä omat eväät. Ilmoittautuminen 18.5.2026 mennessä

Järjestäjä: Metsäpolun Hengitysyhdistys
Lisätietoja antaa: Marikki Vertaisohjaaja puh. 030 7867982 / marikki.vapari@gmail.com

Esimerkki osallistujille lähetettävästä ennakkoinfosta

Hei, kiitos ilmoittautumisesta Kevätretki Arboretumissa -retkelle 21.5. klo 13-16.

Retkellä kuljetaan noin 2 kilometrin reitti rauhallisessa tahdissa helpolla puistoalueella. Kävelyn varrella pysähdytään aistimaan ja havainnoimaan keväistä luontoa. Retkellä pidetään myös tauko, jonka aikana on mahdollista syödä omat eväät.

Tavataan kartanon edessä kello 12.55, osoite Hatanpään puistokuja 1, Metsäpolku. Pääset parhaiten paikalle kävellen, pyörällä tai autolla. Lähimmät bussit jäävät n. 100 metrin päähän lähtöpisteestä. Alueella on hyvin paikoitustilaa.

Huomioithan, että kyseessä on nikotiiniton luontoretki. Osallistujat ovat retkellä omalla vastuullaan,eikä järjestäjän toimesta ole tapaturmavakuutusta.
Nähdään pian! 😊

Ota retkelle mukaasi:

- Säänmukaiset vaatteet
- Matalapohjaiset kävelykengät
- Istuinalusta
- Vesipullo
- Omat eväät (huom. alueella ei ole nuotiopaikkaa eli ota mukaan ei-lämmitystä vaativa eväs, esimerkiksi leipä tai hedelmä)
- Ylimääräinen (villa)paita tauolle
- Aurinkorasva ja päähine
- Tarvittaessa oma lääkitys (avaava lääke, allergialääke, sydänlääke tai epipen)

Huomio! Osallistujat vastaavat itse omasta lääkityksestään, tapahtuman järjestäjällä on matkassa ainoastaan ensiapulaukku, mutta ei lääkkeitä.


Kuva: Salla Penttilä

ESIMERKKI VERTAISOHJAAJAN PAKKAUSLISTASTA

KÄY TÄMÄ LISTA LÄPI ENNEN RETKIREPPUSI PAKKAAMISTA

- [ ] **Lista osallistujista ja heidän puhelinnumeroista**
(Huom! Hävitä lista tietoturvallisesti heti, kun retki on ohi)
- [ ] **Ensiapulaukku**
- [ ] **Kännykkä ladattuna + 112-sovellus puhelimeen ladattuna**
- [ ] **Juomapullo tai termari täynnä vettä**
- [ ] **Välipalaa retken pituuden mukaisesti**
- [ ] **Istuinalusta + pari ylimääräistä**
- [ ] **Pilli tai kello, jolla saat yhteyden osallistujiin**
- [ ] **Sään ja vuodenajan mukaan: sadevaate, päähine, kävelysauvat, liukuesteet, hyttyskarkoite (hajusteeton) + lämmin vaate tauolle**
- [ ] **Retken ohjelman mukaan: puukko, tulitikut, retkikeitin, nuotiopannu, marjakori, kiikarit, lintukirja, luupit, riippumatot ym.**
- [ ] **Retken ohjelman mukaan: kuvakortit tai tulostetut luontoharjoitukset, Hengähdä luonnossa -oppaita**
- [ ] **Tapahtumasta tehty turvallisuussuunnitelma**
- [ ] **Tarvittaessa kartta ja kompassi (maaston ja omien taitojen mukaan)**
- [ ]

Hengityssairauden kanssa luontoon

Hengityssairautta sairastavat voivat saada oireita retkillä liittyen esimerkiksi vuodenaikoihin tai toimintaan retkillä. Tässä lyhyesti koottuna niistä yleisimpiä.

01. Nuotio

Osa henkilöistä voi reagoida puun poltosta muodostuvalle savulle, joka sisältää pienhiukkasia, häkää, erilaisia hiilivetyjä ja muita terveydelle haitallisia yhdisteitä. Puun polton kriittisin vaihe päästöjen kannalta on syttyminen ja palamisen alkuvaihe. Sytyttämällä nuotion oikein voit siis vaikuttaa poltosta aiheutuvien päästöjen määrään.



Sytytä avotuli aina vain viralliselle nuotiopaikalle. Muista tarkistaa voimassa olevat varoitukset esimerkiksi Ilmatieteenlaitokselta (maastopalovaara).

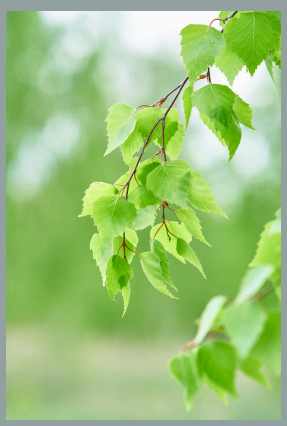
Käytä mahdollisimman kuivaa puuta sekä riittävästi sytykkeitä, kuten tuohta ja kiehisiä. Pilko puut pieniksi pilkkeiksi. Huolehdi, että sytykkeet saavat riittävästi ilmaa. Tuulisella säällä muista tehdä tarvittaessa puista tuulensuoja sytykkeille. Harjoittele ennakkoon nuotion sytytystä, niin se sujuu varmemmin tositilanteessa. Ohjeista oireilevaa ottamaan etäisyyttä savuun. Huolehdi, että avotulen ympärillä on riittävä ilmanvaihto, esimerkiksi hormi tai seinätöntä tilaa. Retkellä sytytettävästä nuotiosta kannattaa tiedottaa osallistujille ennakkoon, jotta oireileva voi päättää kykeneekö hän osallistumaan retkelle.

Lue lisää: Polta puuta puhtaasti - Hengitysliitto
Varoitukset ja turvallisuus - Ilmatieteen laitos

Hengitysliitto

02. Kevät

Katupöly lisää riskiä tulehduksiin, jotka voivat olla vaarallisia etenkin hengityssairauksia ja sydän- ja verisuonitauteja sairastaville. Samaan aikaan ilmaantuva siitepöly voi vahvistaa allergiaoireita.



Katupölyaikaan kannattaa välttää vilkasliikenteisimpiä alueita kaupungissa. Luontokohteet ovat hyviä ulkoiluympäristöjä, koska siellä ei katupölyä ole. Jos hengityssairautta sairastava oireilee siite- tai katupölystä, hän voi kokeilla ottaa lyhytvaikutteista avaavaa lääkettä noin puoli tuntia ennen ulos lähtöä.

Lue lisää: Katupöly - Hengitysliitto

Hengityssairauden kanssa luontoon

03. Kesä

Helle kuormittaa voimakkaasti hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Fyysinen aktiivisuus lisää kehon lämmöntuotantoa jopa kymmenkertaisesti. Kuumuus aiheuttaa monelle väsymystä, keskittymiskyvyn laskua, unihäiriöitä, lihasheikkoutta ja alentaa jaksamista.

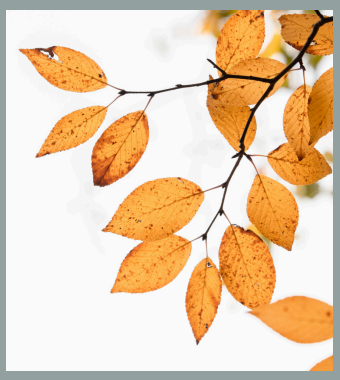


Vähennä helteellä retken pituutta ja fyysistä kuormittavuutta. Lisää taukoja ja juokaa, vaikkei janottaisi. Helteellä tulee juoda noin 1,5 kertaisesti verrattuna normaaliin määrään. Retkellä kannattaa hakeutua mahdollisimman usein varjoon ja tarjoilla suolapitoista välipalaa. Lämpösairauden oireita voivat olla esimerkiksi väsymys, heikotus, huonovointisuus ja päänsärky.

Lue lisää: https://thl.fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/helle-rasittaa-ikaantyneita ja Helle - Hengitysliitto

04. Syksy

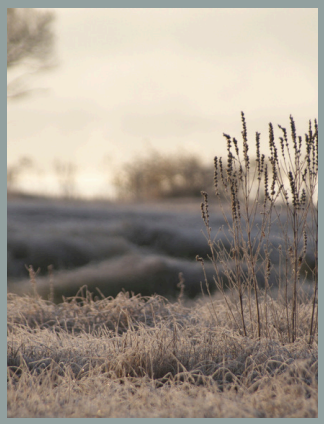
Syksy on aikaa, jolloin hengitystieinfektiot lisääntyvät. Hengitystieinfektiot ovat tavallisia keuhkosairauden pahenemisvaiheen aiheuttajia. Infektiokauteen voi varautua huolehtimalla hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta sekä rokotuksista. Kroonisia hengityssairauksia sairastaville suositellaan kansallisien rokotusohjelman mukaisia rokotteita kuten influenssa-, korona- ja pneumokokkirokotteita.



Ulkoilman sieni-itiöt voivat aiheuttaa alkusyksystä allergiaoireita. Niitä on eniten loppukesästä syyskuuhun, mutta ne häviävät kokonaan vasta lumen tulon myötä. Oireita voi hoitaa tarvittaessa antihistamiinilla, silmätipoilla ja nenäsuihkeilla.

05. Talvi

Pakkanen supistaa keuhkoputkia sekä heikentää keuhkotilavuutta ja hapenottokykyä. Uloshengitys voi tuntua raskaalta ja hengitystiet vinkua.



Oireilevan kannattaa kokeilla suojata keuhkonsa hengitysilmanlämmittimellä tai kaulaliinalla. Tällöin liikunnan vauhtia tulee hidastaa puoleen tavanomaisesta. Liikuntaa voi ja kannattaa harrastaa myös talvella omat oireet huomioiden. Jos käytössä on avaava lääke, tulee se olla mukana ja helposti saatavilla. Lääke kannattaa pitää lähellä kehoa, ettei se pääse jäätymään.

Lue lisää: Pakkanen - Hengitysliitto

Hengitysliitto

Hengityssairauden kanssa luontoon

06. Luontoliikunta

Liikkuminen on erittäin suositeltavaa hengityssairautta sairastaville, koska se kehittää keuhkojen toimintakykyä ja auttaa limaa irtoamaan. Retkillä tapahtuva liikkuminen voi saada aikaan hengitystieoireita, joita ei tarvitse heti säikähtää. Tyypillinen oire on muun muassa limaneritys.

Hengästyminen ja hengenahdistus tuntuvat samanlaisilta, mutta nämä on hyvä oppia erottamaan toisistaan. Tyypillisesti hengästyminen menee hetken päästä ohi rasituksen loputtua. Hengenahdistus taas keskeyttää liikunnan ja voi jopa pahentua rasituksen loputtua.



Rasituksessa tapahtuva hengästyminen on luonnollista ja jopa suositeltavaa, se kertoo harjoittelun vaikuttavuudesta. Hengenahdistus on puolestaan tila, joka voi syntyä myös ilman rasitusta. Osallistuja tietää yleensä itse, mikä on hänelle sopiva liikuntamuoto. Retkillä on tärkeätä huomioida riittävän rauhallinen kävelyvauhti. Ylämäet voivat olla osalle haastavia hengitysvaikeuksien vuoksi. Muista välillä pysähdellä, samalla on mahdollisuus havainnoida ympäröivää luontoa.

Liikunnanaikaista hengenahdistusta voidaan ehkäistä hyvällä alkulämmittelyllä. Hengenahdistusta hoidetaan omahoito-ohjeen mukaisesti avaavilla lääkkeillä. Tärkeää on myös hengityksen ja mielen rauhoittaminen. Hengenahdistusta helpottaa huulirakohengitys ja istuminen ajurin asennossa, jossa kyynärvarret nojaavat reisiin.

Lue lisää: Hengitä ja Hengästy - opas hengityssairaille (hengitysliitto.fi)

Hengittäminen ja terveys sekä hengitysharjoituksia: https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengittaminen-ja-terveys/

Käytännön vinkkejä retkien järjestämiseen

Sopiva ryhmäkoko

- Sopiva osallistujamäärä retkille on 6-10 henkilöä. Tällöin ryhmä pysyy helposti kasassa ja se on hallittavissa. Sopivan kokoisessa ryhmässä vuorovaikutus sujuu ja tunnelma on usein rennompi.
- Yli 15 henkilön osallistuessa retkille riskikertoimet kasvavat, esimerkiksi ryhmän kasassa pitäminen tai retken vertaisohjaajan kuunteleminen on haastavampaa. Ison ryhmän kohdalla on myös hankala huomata, jos joku väsyy, on viluinen, on kipuinen tai muutoin jokin on hätänä.
- Suurien ryhmien (noin 15-40 henkilöä) retket onnistuvat huolellisella suunnittelulla ja useamman vertaisohjaajan voimin. Tällöin kannattaa hyödyntää esimerkiksi puistoalueita tai hyvin merkittyjä helppoja reittejä, joihin toteutetaan rastirata. Osallistujat voivat kulkea reitin itsenäisesti, yhdessä toisen kanssa tai pienryhmissä. Polun varrelle viedään ennakkoon harjoituksia tai visailukysymyksiä. Tapahtumassa voi olla yhteinen lähtö- tai paluupiste, jossa voidaan vaihtaa kuulumisia ja kokemuksia reitiltä.

Kulku kohteeseen

- Luontokohteeseen meno voi nousta monelle kynnykseksi. Suosittelemme suosimaan helppokulkuisia lähikohteita, kuten puistoja, pururatoja tai merkittyjä luontopolkuja.
- Kulku kohteeseen voi tapahtua esimerkiksi seuraavasti:
    - itsenäisesti (jokainen saapuu paikalle omin neuvoin)
    - yhteiskyydein (ilmoittautumisen yhteydessä kysytään kyytiä tarvitsevat ja sitä tarjoavat → kyydissä kulkevat voivat maksaa pienen ennakkoon sovitun korvauksen kuskille)
    - yhdistys tilaa kuljetuksen ja osallistujilta peritään osallistumismaksu retkelle

Eväät

Hyvä ruoka, parempi mieli. Pitää syödä hyvin, että jaksaa. Luonnossa eväät maistuvat parhaiten! Ja muut kootut sananlaskut, joissa on totuuden siemen.

Eväillä on usein iso merkitys retkellä. Ihmiset ovat ikiaikaisesti kokoontuneet ruoan ja juoman äärelle. Evästauko tarjoaa luonnollisen hetken vapaamuotoiselle rupattelulle ja toisiin tutustumiselle. Syöminen tuo sopivan levähdystauon liikuntaan, jolloin kaiken kuntoiset jaksavat pysyä matkassa mukana. Tällöin vähenee väsymykseen liittyvät tapaturmariskit. Evästauon myötä verensokeri pysyy tasaisempana, mikä tukee mielialaa ja ryhmän yhteishenkeä.

Vinkkejä evästaukoihin ja ruokailuun

- Tutustu retkikohteeseen ennalta, ja selvitä onko alueella sopivaa levähdyspaikkaa eväiden syöntiin. Valmiit retkeilyrakenteet, kuten puistonpenkit, laavu tai ruokailuryhmä on monille helpompi kuin maassa tai kiven päällä istuminen.
- Pohdi ennakkoon, onko retkellä omat eväät vai tarjoaako yhdistys retkellä jotain.
- Suosi kasvispitoista tarjottavaa. Esimerkiksi karjalanpiirakat, välipalapatukat, smoothiet ovat ravitsevia välipaloja, jotka pitävät nälkää loitolla.
- Retken teemana voi olla ruoanlaitto. Varaa tällöin reilusti aikaa, ja pohdi huolella kuka tekee mitäkin.
    - Mieti, millä ruokaa valmistetaan ja kuka/ketkä sen tekevät.
    - Mieti, miten ainekset ja ruoanvalmistusvälineet kuljetetaan luontoon.
    - Nuotio on monille tuttu tapa ruoan lämmittämisessä tai valmistamisessa. Huomioi nuotion sytytyksessä voimassa olevat maastopalovaroitukset sekä se, että osa osallistujista saattaa oireilla savulle.
    - Retkikeittimen käyttö vaatii hieman opettelua, mutta mallista riippuen valtaosaa niistä voi käyttää myös maastopalovaaran aikaan.

Ohjaaminen retkellä



- **Alussa kokoonnutaan yhteen piiriin:**
  - Esittele itsesi ja retken tarkoitus (esimerkiksi teemme tunnin kävelyretken Pyynikin maastossa ja havainnoimme samalla luontoa).
  - Pitäkää nimikierros. Samalla saat kerättyä osallistujatiedot itsellesi muistiin. Laske montako osallistujaa on, niin saat tarkistettua myöhemmin, että koko ryhmä on kasassa.
  - Kerro osallistujille retken turvallisuusohjeet ja säännöt.
  - Pyydä osallistujia kertomaan mahdollisimman herkästi, jos on jotain huomioitavaa, esimerkiksi on kylmä, vauhti on liian nopea, kenkä hiertää, oma vointi aiheuttaa huolta.

Huomioi

- Muista puhua riittävän kovalla äänellä, että osallistujat kuulevat sinut. Huomioi, että selin ryhmään päin puhuessa äänesi ei kuulu. Myös tuuli voi viedä osan äänestä. Asettaudu puhumaan siten, että kaikki näkevät sinut.
- Muista selkeys ja tarkat ohjeet kaikessa kertomassasi.
- Huomioi auringon suunta eli ettei aurinko ole selkäsi takana puhuessasi. Tällöin osallistujat eivät näe sinua, vaan häikäistyvät.
- Huomioi osallistujien ikä, fyysinen toimintakyky, keskittymiskyky, tunnetila, halukkuus olla ryhmässä ja keskustella.
- Seuraa ohjattavien keskusteluja, liikkumista ja jaksamista. Tarkkaile hengityssairauden tuomia haasteita, maaston vaativuutta ja vuodenaikaa.
- Tarkista, että osallistujat ymmärsivät ohjeesi. Kertaa tarvittaessa ja pyydä kertomaan, jos jokin on epäselvää.
- Kysele osallistujilta miten menee, miltä tuntuu, miten he jaksavat.

Lopuksi kokoonnutaan yhteen piiriin :

- Pyydä palautetta retkestä.
- Kannusta osallistujia kertomaan kokemuksistaan ja toiveistaan jatkoa ajatellen.

Retkillä käytetyt hyvät käytännöt ja turvallisuusohjeet

Retkillä noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita, lyhyesti tiivistettynä:

- Jokaisella on lupa olla retkellä oma itsensä, juuri sellaisena kuin tänään on.
- Huomioi ja kunnioita toista henkilöä, hänen kokemuksia ja mielipiteitä. Käyttäydy myös luontoa kohtaan kunnioittavasti, esimerkiksi pysy polulla ja huolehdi ettei maastoon jää meidän jäljiltä roskia.
- Jokainen päättää kuinka paljon haluaa jutella tai kertoa ajatuksistansa. Retkellä saa olla myös hiljaa ja kuunnella toisia. Voit tarvittaessa ottaa tilaa itsellesi, mutta pysy silti ryhmässä.

Turvallisuusohjeet, lue ääneen retken aluksi (soveltaen retkikohtaisesti ja omaan suuhusi sopivasti)

- Kerron seuraavaksi retken ohjeet. Kysy, jos jotain jää epäselväksi.
- Retkellä kuljetaan peräkkäin tai parijonossa. Anna tilaa muiden kulkijoiden tai pyöräilijöiden ohitukselle.
- Retkellä kävellään sellaista vauhtia, että jokainen voi puhua puuskuttamatta.
- Jos on liukasta: hidasta tahtia ja varoita muita liukkaudesta.
- Epätasaisissa paikoissa hidastetaan ja tarvittaessa autetaan toinen toistamme.
- Kerro minulle (= retken vertaisohjaajalle), jos sinulla on jotain retkeen vaikuttavia sairauksia tai muuta huomioon otettavaa. Kerro myös heti, jos sinulle tulee muutoin huono olo, kylmä tai muuta sellaista.
- Retken vertaisohjaaja (NIMI) kulkee edellä, eikä häntä ohiteta. Ryhmän pysyminen kasassa on kaikkien vastuulla. Henkilö.... (NIMI) kulkee viimeisenä, jotta tiedetään, milloin ryhmä on kasassa.
- Jos jostain syystä sinun on lähdettävä kesken tapahtuman, ilmoita siitä retken vertaisohjaajalle.

Huomioita retkien ohjaamista ajatellen 1/2



Mistä voit huomata, ettei osallistujalla/ryhmällä ole kaikki hyvin?

- Muutos käytöksessä: puhelias muuttuu hiljaiseksi, vetäytyminen muusta porukasta, keskinäinen supattelu osallistujien kesken tai ärtyisyys
- Tarkkaile osallistujien ilmeissä tai eleissä tapahtuvia muutoksia. Esimerkiksi irvistys voi kertoa kivusta tai ärtymyksestä (väsymys, nälkä?), lasittunut katse väsymyksestä tai kehon tärinä kylmyydestä.
- Fyysinen olemus: kävely muuttuu vaivalloisemmaksi tai hidastuu, henkilö kulkee erikoisessa asennossa, pitelee raajaansa tai pysähtelee toistuvasti
- Tarkkaile myös osallistujien hengästymistä ja hengityksen palautumista. Liikuntasuoritus on liian rankka, jos hengitys ei tasaannu tauon aikana.

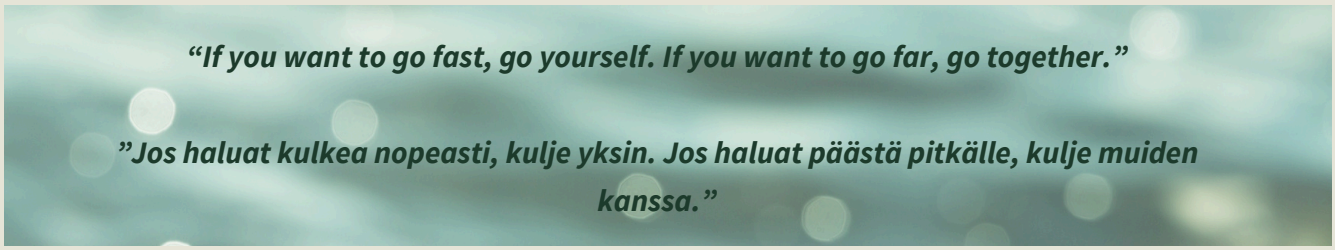
Muista, ettet voi tietää varmaksi, onko tulkintasi osallistujan olosta oikea! Kysy onko kaikki osallistujalla ok. Esimerkiksi ”Huomasin, että nilkutat vasenta jalkaasi. Onko se kipeä?”

Miten pitää ryhmän ilmapiiri hyvänä

- Retkien säännöt luovat turvaa ja selkiyttävät tulevaa. Tällöin vertaisohjaajan ei tarvitse yleensä puuttua asioiden kulkuun retken aikana, kun kaikki tietävät miten toimitaan.
- Osallistujien eritahtisuus voi aiheuttaa ärsytystä ryhmän kesken. Muistuta nopeammille, miten tärkeätä on, ettei kukaan tunne itseään retkellä ulkopuoliseksi tai liian hitaaksi. Odotellessa voi havainnoida luontoa, sitähän varten retkellä ollaan. Samalla saa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia.
- Rentous ja leikillisyys saavat näkyä retkillä. Vertaisohjaaja antaa omalla esimerkillään usein mallia, joten keskity, miten saat oman mielesi pysymään riittävän kepeänä. Ei ole niin vakavaa, vaikkei kaikki sujuisi alkuperäisen suunnitelman mukaan.

Jos tunnelma kiristyy syystä tai toisesta, on hyvä pohtia, kaipaako ryhmä pienen tauon ja vaikka välipalaa vai onko retki liian vaativa. Voiko reittiä lyhentää?

Huomioita retkien ohjaamista ajatellen 2/2



Miten pitää ryhmä kasassa?

- Retkellä on hyvä olla aina vähintään kaksi vertaisohjaajaa. Poluilla kulkiessa toinen kulkee edellä. Hän keskittyy ryhmän havainnoimisen lisäksi reitillä pysymiseen. Toinen vertaisohjaaja pitää perää ja huolehtii, että kaikki pysyvät matkassa.
  - Etummainen vertaisohjaaja määrittää myös usein tahdin. Hänen on tärkeä muistaa välillä katsoa taakseen, onko ryhmä yhä kasassa vai venyykö osallistujien väli liian pitkäksi.
  - Takimmaisen tehtävänä on lähettää toiselle vertaisohjaajalle viestiä, jos vauhtia tarvitsee hidastaa, eikä toinen huomaa sitä.
  - Jos poluilla kulkiessa letka venyy toistuvasti pysähtelyistä huolimatta, voi pyytää hitaimpia kulkemaan edellä. Täten he saavat määrittää kulkuvauhdin kärjessä olevan vertaisohjaajan kanssa. Pyyntö kannattaa esittää hienovaraisesti, esimerkiksi sanomalla ”Me emme nähtävästi oikein malta hidastaa askeliamme. Voisitko sinä (henkilön nimi) tulla jonon kärkeen, niin muistamme huomioida rauhallisen tahdin.”
- Jos osallistujia on enemmän kuin viisi ja ryhmä erkaantuu välillä pienempiin joukkoihin, pyydä ryhmää ottamaan luku. Tällöin ryhmä usein huolehtii paremmin kaikkien mukana pysymisestä ja kaikilla on selvyys, montako osallistujaa on matkassa. Luvun voi ottaa useamman kerran retken aikana, jos välillä ollaan hajaannuttu erilleen.

Erityisiä riskipaikkoja eksymiseen tai ryhmän hajoamiseen:

- sienestys, marjastus: huomio keskittyy keräämiseen, ei ryhmässä pysymiseen tai ympäristöön
- eri tahtiset liikkujat: nopeat eivät malta odottaa ja hitaammat jäävät jälkeen

Jokaisen oikeudet pähkinänkuoressa

Jokaisenoikeudella saat	Jokaisenoikeudella et saa

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- ratsastaa maastoa vahingoittamatta
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- veneillä, uida ja kulkea jäällä
- onkia ja pilkkiä (kielletty joissakin vesistöissä (mm. vaelluskalavesistöjen koski- ja virta-alueet). Tarkista osoitteesta kalastusrajoitus.fi.)

- haitata maanomistajan maankäyttöä
- kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita
- ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- ottaa sammalta tai jäkälää
- tehdä avotulta toisen maalle
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähellä asumuksia tai meluamalla
- roskata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- häiritä eläimiä
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia
- päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle
- pitää koiraa kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella
- pitää koiraa kytkemättömänä 1.3. - 19.8. välisenä aikana joitain poikkeuksia lukuun ottamatta (finlex.fi)

HUOM!!! Jokaisenoikeuksissa on poikkeuksia esimerkiksi **luonnonsuojelualueilla** ja **kansallispuistoissa**.

Suojelualueilla voi olla rajoituksia liittyen liikkumiseen tai kasvien keräilyyn. Niitä voidaan rajoittaa, jos alueen eläimistön tai kasvillisuuden säilyttäminen sitä vaativat.

Samoin leiriytymistä voidaan rajoittaa tai se voidaan kieltää kokonaan. Eri luonnonsuojelualuetyypit poikkeavat kuitenkin varsin paljon toisistaan tässä suhteessa.

Lue lisää:

Jokaisenoikeudet - Luontoon.fi
(Luontoon.fi:ssä esiteltyjen retkikohteiden yhteydessä kerrotaan myös kohdekohtaisista ohjeista ja säännöistä.)

Jokaisenoikeudet - Ympäristöministeriö

Testaa taitojasi: Kuinka hyvin tunnet jokaisenoikeudet? - Suomen Metsäyhdistys ry % (smy.fi)

Miten toimia, jos retkellä sattuu tapaturma?

Huomioi ennakkoon, onko retkillä voimassa hengitysyhdistyksen kustantama tapaturmavakuutus vai tuleeko osallistujien huolehtia omasta vakuutuksesta retken ajalle. Muista viestiä osallistujille ennakkoon vakuutuskäytännöistä.

Mikäli retkellä on yhdistyksen tapaturmavakuutus:

- Selvitä yhdistyksestä ennakkoon, miten vakuutusasiat hoidetaan, jos haavereita sattuu.

Lisää vakuutusturvasta Yhdistysnetissä:
https://www.hengitysliitto.fi/yhdistysnetti/hengitysyhdistyksen-hallinto/hengitysyhdistyksen-vakuutusturva/

Toimintaohje tapaturman sattuessa:

- Pysähdy ja arvioi tilanne ja sen vakavuus
- Lähimpänä oleva vertaisohjaaja tarkistaa tilanteen. Toinen vertaisohjaaja huolehtii muusta ryhmästä ja tulee tarvittaessa auttamaan ensiavussa.
- Jos tilanne vaatii ulkopuolista apua:
  - Soitto hätäkeskukseen 112 (Huomio, jos puhelimessa on 112-sovellus, niin käytä sitä)
  - Ensiavun antaminen paikanpäällä hätäkeskuksen ohjeistuksen mukaisesti tai avun pyytäminen paikalle

Suositus: pidä yllä ensiaputaitoja osallistumalla säännöllisesti ensiapukoulutukseen.



LUONTOHENGÄHDYS

Palautteen keruu retken lopuksi

- Retken päätteeksi keräännytään vielä yhteen ja kuullaan osallistujien kokemuksia. Tähän osioon on hyvä varata **vähintään 15 min** retken lopusta.

- Halutessasi voit auttaa osallistujia keskustelun alkuun pääsemisessä, esimerkiksi kysymällä:
  - Millaista palautetta haluatte antaa tästä retkestä?
  - Millainen tunnelma jäi retkestä?
  - Mikä oli paras asia tänään?
  - Mitä jäi mieleesi retkeltä?
  - Mitä haluat viedä mukanasi tästä päivästä?
  - Millaisia toiveita sinulla on tulevia retkiä ajatellen?
  - Voit myös kerätä palautetta esimerkiksi kuvakorttien avulla
    - “Valitse kuva korteista, joka kertoo sinun tämän retken tunnelmistasi.”

AJATUKSIA PALAUTTEEN SAAMISESTA

- Palautteen pyytäminen retkestä voi tuntua aluksi oudolle tai jännittävälle.
- Varsinkin kehittävän palautteen vastaanottaminen saattaa tuntua hankalalta ja herättää itsessä epävarmuutta omasta osaamisesta. Kuitenkin kaikenlainen palaute auttaa ymmärtämään osallistujien toiveita ja järjestämään heille sopivia luontoretkiä. Luontoretkien ohjaamisessa ei tule koskaan valmiiksi.
- Palautteen keruu antaa osallistujille mahdollisuuden kertoa heidän kokemuksistaan ja olla kehittämässä retkitoimintaa.

Retken jälkeen

- Retkestä raportointi hallitukselle:
  - esimerkiksi miten retki sujui, minkä verran osallistujia oli, miten suunnitellut kustannukset toteutuivat ja minkälaista palautetta retkestä annettiin
  - Luontoretket liitetään yhdistyksen toimintakertomukseen, ja kulujen osalta tiedot viedään tilinpäätökseen.

- Pysähdy miettimään
  - Miten retki onnistui; missä onnistuttiin, mitä olisi voitu tehdä toisin
  - Mitä seuraavaksi? Millaisia toiveita osallistujilta tuli? Millaisia retkiä olen itse valmis järjestämään jatkossa?
  - Oliko myös ohjaajilla mukavaa ja riittävän turvallinen olo retkellä?
  - Koska järjestetään seuraava retki?



Kuva: Salla Penttilä

Vinkkejä retkikohteiden etsintään

www.luontoon.fi

Retkipaikka – Lähiretkeilyä ja mielenrauhaa

Kaupunkien ja kuntien ylläpitämät sivut, esimerkiksi:
www.outdoorstampere.fi
https://www.lahdenseudunluonto.fi/


Kuva: Jasmina Kallio-Könnö

Hyviä älypuhelinsovelluksia luontoiluun

Kurkkaa myös tarvittaessa siitepölytilanne verkkosivulta:

https://norkko.fi/

Turvallisuus: 112 Suomi

Karttapalvelut: Maastokartat (osin maksullinen), Karttaselain

Vinkkejä retkikohteista: Retkipaikka, Geocaching

Säätiedot: Ilmatieteenlaitos (Huom! Näkee myös voimassa olevat varoitukset, kuten maastopalovaaran), Foreca, Yr

Lajituntemus: Muuttolintujen kevät, Google lens, iNaturalist, Villivihannekset (maksullinen), Sieniopas (maksullinen)

Retken suunnittelu

Retken nimi ja ajankohta

Retken nimi
Päivämäärä & kellonaika; milloin retki alkaa & päättyy

Retken ajatus, tavoite ja ohjelma

Mitä retkellä haetaan? Hyvää mieltä? Muiden kohtaamista? Liikuntaa? Rauhoittumista? Luonnon havaitsemista?

Mitä kohteessa tehdään?

Osallistujamäärä ja retken kuntovaatimukset

Montako henkilöä on sopiva määrä? Kuinka pitkä matka on tarkoitus kulkea? Millainen maasto on kulkea (mäet, kivet, tasaisuus...)? Vaatiiko ohjelma jotain osallistujan kunnolta?

Mukaan otettavat varusteet

Mitä varusteita tarvitaan mukaan? Mitä varusteita ohjaajilla on hyvä olla mukana?

Mitä osallistujat tarvitsevat matkaansa?

Retkipaikka, kulku kohteeseen ja erityishuomiot

Missä kohde on? Onko paikka tuttu vai tuntematon? Miten kohteeseen pääsee? Kulkeeko julkinen vai kuljetaanko esimerkiksi yhteiskyydeillä?

Millainen vuodenaika on?
Sisältääkö retki tai kohde erityisiä riskejä? Miten niihin voi varautua?

Infokirje osallistujille

Mitä ennakkotietoa osallistujat tarvitsevat retkestä?

Kulku paikkaan, ruokailu, varusteet, reitti, ohjelma...

Turvallisuussuunnitelma

Luontoretkiltä tehdään turvallisuussuunnitelma niissä tapauksissa, jossa toiminta pitää sisällään riskejä. Velvoite liittyy Tukesin valvomaan lakiin kulutuspalvelujen turvallisuudesta 185/2025 ja koskee laajaa joukkoa palveluntuottajia, myös yhdistyksiä.

Lakia ei sovelleta yhdistysten tarjoamiin palveluihin, joita yhdistys tarjoaa vain omille jäsenilleen muussa kuin elinkeinotoiminnassa.

Järjestäjän tehtävänä on taata turvalliset retket ja suosittelemme tekemään aina retkeltä turvallisuussuunnitelman.

Luontohengähdys-hankkeessa on tehty valmis mallipohja turvallisuussuunnitelmasta, joka on nopea täyttää retkikohtaisesti ja kattaa Tukesin vaatimukset. Lomakkeen täyttäminen auttaa vertaisohjaajaa tunnistamaan retkikohtaiset riskit ja miettimään niihin varautumista.

Ennen jokaista retkeä on hyvä huolehtia seuraavat asiat:

- Suunnittelussa on huomioitu vuodenaika ja sääolosuhteet
- Reitin valinnassa on huomioitu osallistujien toimintakyky, hengityssairaudet ja mahdolliset apuvälineet
- Reitin valinnassa on pohdittu, mistä ambulanssi pääsee tarvittaessa noutamaan loukkaantuneen
- Matkassa on mukana ensiapulaukku
- Puhelimeen on ladattu 112-sovellus

Jos yhdistys järjestää samaan retkikohteeseen säännöllisesti retkiä riittää tähän yksi suunnitelma koko retkikaudelle!

TURVALLISUUSSUUNNITELMA LUONTORETKELLE

TAPAHTUMAN YLEISKUVAUS.

Täytä vähintään kaikki keltaiset laatikot yhdistyksen retkitiedoilla!

Tapahtuma:	Luontoretken nimi
Paikka:	Metsäpolun retkeilyalue
Ryhmä:	Hengitysyhdistyksen jäsenet

Alkaa Päivämäärä, kellonaika:			**Loppuu Päivämäärä, kellonaika:**		
Henkilöitä yhteensä:		**retken vertaisohjaajia:**		**osallistujia:**	

Ryhmän luonnehdinta:

Metsäpolun Hengitysyhdistyksen jäsenet ovat pääosin yli 50-vuotiaitat hengityssairautta sairastavia henkilöitä. Retkelle osallistuu myös ei-jäseniä.

Osallistujien toimintakyky ja kuntotaso voivat vaihdella runsaasti. Osallistumisen yhteydessä on pyydetty osallistujia kertomaan retkeen mahdollisesti vaikuttavista toimintakyvyn rajoitteista.

YHTEYSTIEDOT	nimi	puhelinnumero
Vertaisohjaaja 1		
Vertaisohjaaja 2		
Vertaisohjaaja 3		
Retken päivystäjä		
Kuljetusfirma tms.		

Tapahtuman kuvaus:

Metsäpolun retkeilyalueella tehdään noin kahden kilometrin kävelylenkki tasaisella alueella. Reitin varrella on yksi loiva ylämäki. Paikoin luontopolulla voi olla matalia juuria tai kiviä, mutta nämä ovat helposti kierrettävissä.

Retken aikana pidetään evästauko omin eväin näköalatasanteella. Tasanteella on pöytäryhmä ja kiviä, joiden päällä voi istua.

Tapahtumapaikka on valittu kohteeksi, koska alueella on helppokulkuisia polkuja ja tapahtumaa on mahdollista muokata tarvittaessa lyhyemmäksi, mikäli tarve sitä vaatii.

Turvallisuutta edistävät ennaltaehkäisevät toimenpiteet ja varautumiset:

Retken vetäjät ovat ensiaputaitoisia. Matkassa on ensiapulaukku sekä puhelimet, johon on ladattu 112-sovellus. Tapahtuman suunnitelmavaiheessa pyritään huomioimaan mahdollisia riskejä, mm. osallistujien kuntotaso, hengityssairauksien tuomat haasteet ja vallitsevat sääolosuhteet.

PELASTUSSUUNNITELMA

Ryhmän toiminta onnettomuuden sattuessa:

1. Lähimpänä oleva retken vetäjä ottaa tilanteen haltuun.

Mikäli tilanne vaatii ulkopuolista apua:

2. Tilanteen tarkistus → ensiavun antaminen paikan päällä
3. Soitto hätäkeskus 112 (112-sovelluksen käyttö, koordinaatit)
3. Elvytysvuorot ja opastajat ambulanssille

Evakuointi	**koordinaatit (tarvittaessa)**	**kuvaus karttalehdellä tai osoite**	**muu tunniste**
paikka 1	**N°61.496333** **E°23.731930**	**Pyynikin näkötorni** **Näkötornintie 20, Tampere**	**Lähtö- ja paluupiste**
paikka 2	**N°61.495221** **E°23.725146**	**Pyynikinharju**	**Näköalapaikka metsäpolun varrella**

Tapahtuman reitti / paikka / alue: (Kartta ja yksityiskohtainen reittisuunnitelma liitteeksi tarvittaessa.)

Pyynikin näkötorni – näköalatasanne metsässä – Pyynikin näkötorni

RISKIEN ARVIOINTI JA HALLINTA

Palveluntarjoaja:	Metsäpolun Hengitysyhdistys	**Päiväys:**	10.4.2026
Tarkasteltava palvelu:	Kevätretki Metsäpolulla	**Tekijät:**	Marikki vapaaehtoinen

Palvelun osa, toiminto tai laite	Osallistujiin kohdistuvat vaarat ja niiden syyt	Tyypilliset seuraukset	Nykyiset toimenpiteet vaaran poistamiseksi tai pienentämiseksi
Maastossa kulkeminen	Kaatuminen, kompastuminen	Nirhaumat, nyrjähdykset, venähdykset ja/tai murtumat Rakot	Maastoympäristö kohtalaisen tasainen. Pidetään rauhallinen tahti kulkemisessa. Mukana ensiapulaukku ruhjeiden varalle. Osallistujilla on mahdollisuus myös säädellä oman matkan pituutta ja vaativuutta oman kunnon / jaksamisen / kiinnostuksen mukaan. Matkassa ensiapulaukku, jossa mm. laastareita, siteitä, haavataitoksia, rakkolaastareita sekä märillä keleillä tyhjiä muovipusseja ja parit kuivat villasukat (hiertymät syntyvät helpommin märissä kengissä/sukissa). Aloitetaan ensiapu tilanteen mukaan. Puhdistetaan haava vedellä ja tarvittaessa desinfiointiaineella. Suojataan haava vammasta riippuen laastarilla / sidetarpeilla / painesiteellä. Tarvittaessa ohjataan loukkaantunut ensiavun piiriin.
Tulensytytys	Tulipalo Puukon/kirveen käyttö	Palovammat (1–3 asteen) Viiltohaavat Teräaseen aikaansaama haava	Laavun vieressä järvi, josta mahdollista saada kylmää vettä palovamma-alueen jäähdyttämiseen (min. 20 min ajan, tai ison raajan ollessa kyse 10 min, ettei henkilö mene alilämpöiseksi). Tulen sytytys: kiehisten tai puiden teko vain ohjaajan läsnäollessa. Kirveen käyttö kielletty muilta, kuin tottuneilta käyttäjiltä (ja silti ohjaajan läsnäollessa). Ensiapulaukussa viiltohaavateippejä sekä haavatyynyjä ym. pienten haavojen sitomiseen. Isompien haavojen osalta tehdään haavarullista "tukos" vuotavan haavan päälle ja tarvittaessa henkilö itse tai joku muu paikalla olevista painaa haava-aluetta voimakkaasti, kunnes verenvuoto lakkaa. Tarvittaessa ohjataan loukkaantunut ensiavun piiriin tai kutsutaan apua paikanpäälle.
Ruokailu	Syöminen Ruoanvalmistus	Tukehtuminen Viiltohaavat Palovammat	Rauhallisuus ruokailutilanteessa ja valmistuksen yhteydessä. Ohjaajat tukevat asiakkaita ruoanlaitossa mahdollisimman suureen itsenäisyyteen ja yhteistyöhön. Ruoanvalmistus nuotiolla/retkikeittimillä ohjaajan läsnäollessa ja ohjauksessa. Pidetään myös huolta riittävistä turvaväleistä, jotta estetään vahinkoja veitsien tai tulilähteiden kanssa.
Ympäristö	Hyönteisten / käärmeiden puremat	Allergiset oireet Anafylaktinen sokki	Osallistujilta kysytty ennakkoon allergioista ja/tai erityisruokavaliosta. Tiedossa ei ole ketään osallistujaa, jolla olisi hyönteisallergia. Matkassa mukana kyypakkaus. Tarvittaessa loukkaantunut ohjataan ensiavun piiriin tai kutsutaan apu paikanpäälle.
Sää	Viileä vuodenaika	Vilustuminen, hypotermia	Kehotetaan kylmentynyttä henkilöä liikkumaan, jotta verenkierto lähtee elpymään. Matkassa on avaruusviltti, joka voidaan kääriä henkilön ympärille (hopeinen puoli ihoa vasten). Tarvittaessa loukkaantunut ohjataan ensiavun piiriin.

Osallistujat	Fyysinen hyvinvointi	Hengitystieoireet, allergiat, fyysinen kunto, muiden sairauksien aiheuttamat ja/tai vammojen aiheuttamat rajoitteet liikuntakyvyssä tai oireet	Retkelle voi osallistua kuka tahansa kohderyhmään kuuluva henkilö. Ohjaajat eivät tunne osallistujia tai heidän vointiaan / terveydentilaa. Retkellä panostetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen turvallisuuteen mm. seuraavin keinoin: - Tapahtuma toteutetaan helpossa ympäristössä, lähellä apua - Osallistujien vointia ja kuntoa seurataan aktiivisesti sekä retken vaativuutta muokataan sen mukaisesti - Rohkaistaan osallistujia kertomaan avoimesti mahdollisesta epämukavasta olosta, haasteista tai ongelmatilanteista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa - Huolen herätessä osallistujan kunnosta/voinnista/ terveydentilasta voi ohjaaja jäädä keskustelemaan osallistujan kanssa tarvittaessa tilanteesta erillään muusta ryhmästä - Kannustetaan ryhmää keskinäiseen kanssakäymiseen pari- tai pienryhmätyöskentelyn avulla → Tällä tuetaan ryhmän keskinäistä myönteisen ilmapiirin rakentumista, vertaisuuden jakamista sekä sosiaalisiin tilanteisiin liittyvän jännittyneisyyden lievittymistä - Retkellä noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita → Ohjaaja antaa mallia sekä puuttuu epäasialliseen puheeseen/toimintaan herkästi, mutta rakentavasti Sairaskohtauksen sattuessa toimitaan tilanteen vaatimalla tavalla: arvioidaan tilanne ja sen vakavuus, tarvittaessa soitetaan 112 ja aloitetaan ensiapu. Toinen ohjaaja huolehtii samalla muun ryhmän hyvinvoinnista.
	Psyykkinen hyvinvointi	Sairauskohtaus	
	Sosiaalinen hyvinvointi	Psyykkisen voinnin vaihtelut, esim. mielialassa, jaksamisessa, vireystilassa, mielenterveyden haasteisiin liittyvät oireet (esim. paniikkikohtaus)	
		Sosiaalisten tilanteiden haasteet, kuten ryhmään liittyvä jännitys	

Kartta alueesta (täytä tarvittaessa)

Maastokarttaan merkitty lähtö- ja paluupiste eli Pyynikin näkötorni (osoite: Näkötornintie 20), kartassa pinkki rakennus ja punainen nuoli osoittamaan paikkaa. Karttaan piirretty oranssilla viivalla alue, jolla kuljetaan retken aikana. Alueella lukuisia pienempiäkin polkuja, jotka eivät kartassa näy. Näille saatetaan poiketa, mikäli osallistujien kuntotaso sen sallii. Oranssin ympyrän kohdalla näköalatasanne, jossa pidetään evästauko.



Materiaalipankki

Ideoita retkien ohjaamiseen



Huomio! Linkit saattavat vanhentua vuoden 2026 jälkeen. Kannattaa tutustua materiaaleihin ja tallentaa niistä mieluisimmat omaan talteen.

LUONTO-HENGÄHDYKSEN MATERIAALEJA	• Hengähdä luonnossa -opas • www.luontohengahdys.fi
SUOMEN LADUN MATERIAALIT	• luontobingo-a4-versio-srgb-tulostettava.pdf (suomenlatu.fi) • https://www.suomenlatu.fi/ohjaajille/ • Luontokuntosali - Suomen Latu
MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖN MATERIAALIT	• Kuu kiurusta kesään - Miina Sillanpään Säätiö (miinasillanpaa.fi) • Luontosivusto
IHO, ALLERGIA JA ASTMALIITON MATERIAALEJA	• Luontorasteja - Allergia.fi
MIELI RY:N JA MIENTERVEYS-TALON MATERIAALIT	• Hyvän mielen metsäkävely -videot - MIELI ry • MISTÄ ON KYSE? | Mielenterveystalo.fi

Materiaalipankki

Ideoita retkien ohjaamiseen

RETKIHAASTEEN JA LUONTOHAASTEEN LISTAT	• Retkihaaste-listat 2017–2024 – Retkihaaste (wordpress.com) • Luontohaasteet - LUONTOHAASTE
RYHMÄRENKI	• https://ryhmarenki.fi/lintubingo/ • https://vahvike.fi/wp-content/uploads/sites/3/2025/09/lintubingo-3.pdf • https://ryhmarenki.fi/luontojuttuja/#:~:text=Luontonoppa%20on%20pelil
VÄRINAUTIT	Kuvitettuja materiaaleja, mm. luontopelejä, bingopohjia, materiaaleja luontorunojen ideointiin... • https://www.varinautit.fi/luonto/
LUONNON HAVAINNOINTIIN HYVIÄ SIVUSTOJA	• Tutki ja havainnoi ympäristöä (ymparisto.fi) • Suomen Lajitietokeskus • LuontoPortti • Luontoliiton Kevätseuranta (kevatseuranta.fi) • Talviseuranta – Talviseurannassa tutkitaan talven etenemistä lumi- ja jäähavaintoja tehden sekä havinnoimalla talvella esiintyviä eläinlajeja. Kampanjan ideana on innostaa kansalaiset ikään katsomatta tutkimaan luontoa ja ilmoittamaan havainnoistaan. • Suomen Luonto - Havaintokirja



Ei muuta kuin tuumasta toimeen!

www.luontohengahdys.fi

LUONTOHENGÄHDYS