



Luontoon

Retkeilyn ABC

www.luontoon.fi

SISÄLTÖ

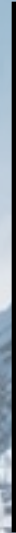
Retkeilyn vastustamaton viehätys

Retkeillä voi lähes missä vain

Retkeilytaidot

Varusteet

Miten toimia jos on joutunut vaaraan



Retkeilyn vastustamaton viehätys

Retkeily on ennen muuta mielentila. Retkeilyssä yhdistyy liikkumisesta aiheutuva fyysinen rasitus ja ympäröivän luonnon havainnoinnin tarjoama henkinen virkistys. Lyhytkin retki on virkistävää ja täynnä nähtävää ja koettavaa, kun vain lähtee avoimin mielin liikkeelle.



Joka vuodenaika on hyvä retkeilyaika

Suomen luonto tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia ympärivuotiseen retkeilyyn. Eri vuodenaajat tuovat retkille omat kiehtovat erityispiirteensä. Kesän ja syksyn patikkavaellukset vaihtuvat talven tullen hiihtoretkiin, kevättä kohti mennessä hohtavat hanget vetävät puoleensa tuhansia retkeilyn ystäviä. Keväällä lumien sulaessa ilmestyvät pyöräilijät teille ja kun jäät lähtevät, alkaa melontakausi.

Jokamiehen oikeudet mahdollistavat retkeilijän liikkumisen Suomen luonnossa, ja harvaan asutussa maassamme siihen löytyy vielä tilaa.



Retkeillä voi lähes missä vain

Monesti retkille lähdetään merta edemmäs kalaan sen sijaan, että tehtäisiin retkiä lähikohteisiin. Suomen 39 kansallispuistoa ja lukuisa määrä muita kiinnostavia retkeilyalueita, -reittejä ja -kohteita on jokaisen retkeilijän ulottuvilla.

Retkeillä voi toki muuallakin. Kaupungeissa voi tehdä eväretken puistoon tai kesämökillä patikkaretken läheiselle metsälammelle.



Retkeilytaidot

Retkeilytaitojen oppimisessa on hyvä edetä sopivin askelin. Ensin kannattaa tehdä lyhyempiä retkiä helpommissa olosuhteissa ja sitten edetä kauemmas ja vaativampiin olosuhteisiin. Kun taidot karttuvat, retkeily on turvallisempaa ja siitä nauttii enemmän. Kartanlukutaito on yksi tärkeimmistä retkeilytaidoista.

Retkeilyä voi oppia kokemuksen kautta, mutta kaikkea ei retkeilyssä kannata opetella kantapään kautta. Helppo tapa opetella retkeilyä on lähteä paikallisen latu- tai muun retkeily-yhdistyksen järjestämälle retkeilyn peruskurssille tai retkeilyiltaan. Myös kansalais- ja työväenopistot järjestävät toisinaan koulutusta. Lapset ja nuoret voivat oppia taitoja esimerkiksi osallistumalla partiotoimintaan.

Ensin voi liikkua kokeneempien retkeilijöiden kanssa joko tutussa seurassa tai ohjatuilla retkillä ja vaelluksilla. Kokeneemmat retkeilijät jakavat mielellään neuvoja ja kokemuksiaan retken suunnittelusta, varusteista, kohteista ja muista retkeilyn tärkeistä asioista. Vilkasta keskustelua käydään esimerkiksi Internetin retkeilyaiheisilla keskustelupalstoilla.



Varusteet

Erilaisille retkille tarvitaan erilaisia varusteita. Retkivarusteita valittaessa on tärkeintä miettiä, miten ne sopivat kyseessä olevaan retkeen tai muuhun käyttötarkoitukseen. Sauvakävelylenkki lähimetsässä ei vaadi varusteilta samoja ominaisuuksia kuin kahden viikon ruskavaellus. Toisaalta jotkut varusteet saattavat soveltua hyvin molempiin tarkoituksiin.

Tärkeintä on varusteiden käytännöllisyys, ei merkki tai hinta. Myös varusteiden ympäristöystävällisyys kannattaa pitää mielessä.

Hyvillä ja tarkoituksenmukaisilla varusteilla voidaan vaikuttaa paljon ulkoilun nautittavuuteen ja myös turvallisuuteen. Kun on kysymys pakollisista turvavarusteista vaikkapa lähdeittäessä pitkälle talvivaellukselle tai retkiluisteluretkelle, on syytä olla erityisen tarkkana.

Jo kun retkivarusteita hankitaan, tulee miettiä miten ne sopivat kantajalleen. Yhden keuhma väline voi olla toiselle aivan sopimaton. Muun muassa seuraaviin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota:

- **oikea koko** - esimerkiksi makuupussin tulee olla riittävän pitkä ja lämmin
- **kestävyys** - kesken retken hajoavasta varusteesta on vain harmia
- **keveys** ja pieneen tilaan pakattavuus - vaellukselle lähdeittäessä
- **monikäyttöisyys** - miksi kantaa rinkassaan monta varustetta, jos yhdelläkin pärjää?





Miten toimia, jos on joutunut vaaraan

Vaara- ja hätätilanteeseen joudutaan aina yllättäen. Ensireaktiona on säikähdys, joka voi olla pelonomainen. Mikäli säikähtämisen pystyy voittamaan, on saavutettu paljon. Jos ensisäikähtäminen kehittyi peloksi, ollaan siirtymässä vaaratilanteesta hätätilanteeseen.

Ota tilanne haltuun

Vaaran ilmetessä on mahdollisimman nopeasti saatava tilanne rauhoittumaan ja "normalisoitumaan". Normalisoituminen nopeutuu, jos ryhmän johtaja ottaa johtovastuun tapahtumapaikalla. Auttaa myös, jos ryhmä on varautunut tilanteeseen ja jopa tehnyt siihen liittyviä harjoituksia.

Tilanteen rauhoituttua ryhmä arvioi, mitä on tapahtunut, mikä on vaaran merkitys ja mitä eri mahdollisuuksia on tulevalle toiminnalle. Johtaja päättää, onko tilanne vakava, ja hälyttää tarvittaessa apua hätänumerosta 112. Johtaja huolehtii omasta, autettavien ja muiden paikalla olijoiden turvallisuudesta. Paikalla olevia pyydetään auttamaan ja annetaan heille toimintaohjeita.

www.luontoon.fi

