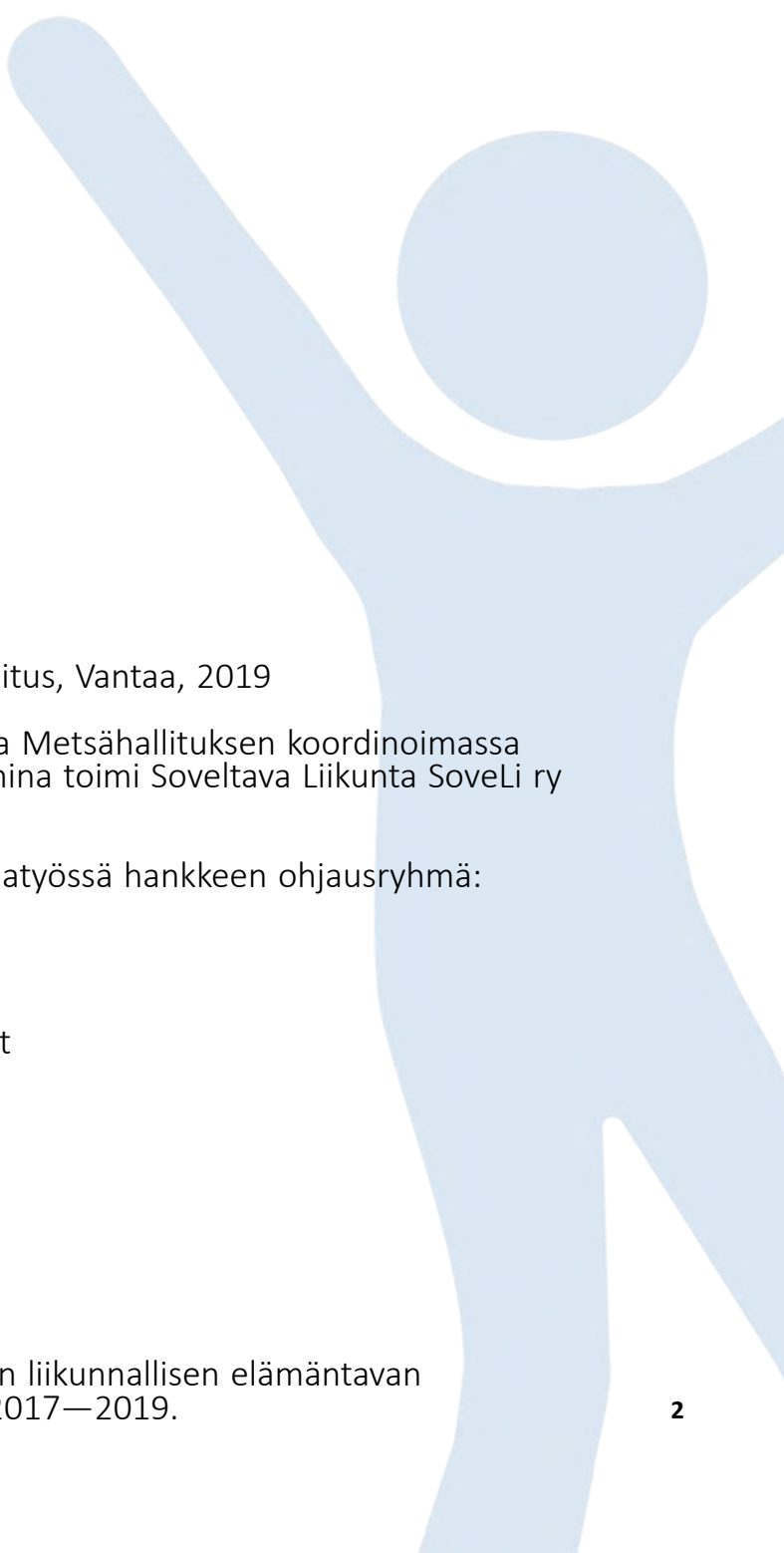


Polku luontoon

Palvelupolku luontoon, luontoliikunnan suunnittelutyökalu
Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen





Luontoliikunnan suunnittelutyökalu *Palvelupolku luontoon*, Metsähallitus, Vantaa, 2019

Toteutettu osana yhdenvertaisen luontoliikunnan kehittämistoimintaa Metsähallituksen koordinoimassa Polku luontoon-hankkeessa 2017—2019, jossa pääyhteistyökumppanina toimi Soveltava Liikunta SoveLi ry (www.soveli.fi).

Mukana julkaisun toteutuksessa, hankkeen ohjauksessa ja asiantuntijatyössä hankkeen ohjausryhmä:

Virpi Mäkinen ja Tommi Yläkangas, SoveLi ry

Kati Rantonen, Mielenterveyden Keskusliitto ry

Riitta Samstén, Neurolitto ry

Tanja Onatsu, KKI-ohjelma

Matti Tapaninen ja Riikka Mansikkaviita, Metsähallitus Luontopalvelut

www.metsa.fi/polkuuontoon

Julkaisun toimitus ja kokoaminen: Metsähallitus/Riikka Mansikkaviita

Julkaisun taitto: Metsähallitus/Sirke Seppänen

Kannen kuva: Metsähallitus/Erkki Ollila

Takakannen kuva: Metsähallitus/Maarit Kirvesmäki

www.metsa.fi - www.luontoon.fi - www.retkikartta.fi - www.eräluvat.fi

Opetus- ja
kulttuuriministeriö

Hanke sai avustusta opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan
valtakunnallisista kehittämisavustuksista vuosina 2017—2019.

Luontoliikunnan suunnittelutyökalu

Miten voisin suunnitella helpommin ja sujuvammin mielekästä luontoliikuntaa? Millaisia vaiheita tulisi ottaa huomioon ennen, aikana ja jälkeen luontoliikunnan? Miten voisin kirjata systemaattisemmin ylös huomioita ja erityistarpeita, joita luontoon lähdön suunnitteluun mahdollisesti liittyy?

Palvelupolku luontoon -suunnittelutyökalu on laadittu helpottamaan ja jäsentämään luontoliikunnan suunnittelua ja toteutusta. Työkalun lähtökohtana on ollut kehittää luontoliikunnan suunnittelua, rohkaista liikkeelle luontoon ja edistää terveystoimintaa luonnossa.

Työkalu on toteutettu osana yhdenvertaisen luontoliikunnan kehittämistoimintaa Metsähallituksen Polku luontoon -hankkeessa, jossa pääyhteistyökumppanina toimi valtakunnallinen liikuntajärjestö Soveltava Liikunta Soveli ry. Hanke sai avustusta opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisista kehittämisavustuksista.

Työkalun suunnittelussa on huomioitu erityisesti soveltavan liikunnan näkökulmaa. Se soveltuu kuitenkin yleisenä liikunnan suunnittelutyökaluna monipuolisesti kaikenlaisen luontoliikunnan suunnitteluun. On arvioitu, että Suomessa on noin miljoona liikkumisen soveltamista joko tilapäisesti tai jatkuvasti tarvitsevaa.

Vamma, sairaus tai alentunut toimintakyky voivat olla este tai rajoite liikkumiselle arjessa tai liikunnan omatoimiselle tai ohjatulle harrastamiselle. Soveltavassa luontoliikunnassa on kyse sellaisten henkilöiden liikunnasta, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea liikkua luonnossa. Luontoliikunta vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista (www.soveli.fi).

Liikunnan soveltamisen tarve koskettaakin hyvin todennäköisesti meitä kaikkia jollakin tavalla eri vaiheissa elämäämme, mutta jokaisen tulisi silti päästä nauttimaan luontoelämyksistä ja -liikunnasta yhdenvertaisesti.



KUVAT VASEMMALTA: METSÄHALLITUS/RIIKKA MANSIKKAVIITA, SAŠA DOLINŠEK, METSÄHALLITUS

Palvelupolku luontoon

Polku luontoon-kehittämistyön yhtenä tavoitteena oli selvittää erilaisia luontoliikkujien polkuja luontoon ja ennen kaikkea mallintaa menetelmä kaikkien hyödynnettäväksi. Työkalua kehitettiin Polku luontoon-palvelumuotoilu-tilaisuuksissa ja suunnittelun lähtökohtana ovat olleet palvelumuotoilun menetelmät.

Luontoliikunta määriteltiin hankkeessa varsin laajasti. Luontoliikunnan käsitteen voi rinnastaa esimerkiksi luontoharrastuksiin, ulkoiluun, virkistykseen tai fyysiseen aktiivisuuteen luontoympäristössä, joka voi olla rakennettua tai rakentamattomaa. Keskeisenä näkökulmana luontoliikunnassa olivat hankkeessa mielekkään terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan yhdistäminen luontolämyksiin ja luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin.

Työkalu on suunnattu yhtä lailla ammattilaisille kuin esimerkiksi järjestöjen ja yhdistysten luontoliikunnan suunnitteluun. Toki työkalua voivat hyödyntää myös omatoimiset liikkujat. Aktiviteettien ja toiminnan suunnittelun lisäksi työkalua voi soveltaa esimerkiksi eri toimijoiden roolien kuvaamiseen palvelupolulla, tai vaikkapa luontoliikunnan olosuhdetyön osallistavassa suunnittelussa.

Erityistä hyötyä työkalusta voi olla, jos luontoliikunnan toteutuksessa tai siihen liittyvässä suunnittelussa on olosuhdetyössä on paljon huomioitavia näkökulmia, toimijoita ja erityistarpeita.



KUVAT VASEMMALTA: METSÄHALLITUS/MAIJA MIKKOLA, SAARA OLKKONEN, JANITA JUVAKKA

Hyvinvointia luontoliikunnasta

Miksi lähteä juuri luontoon?

Luonnon merkityksestä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä on saatu runsaasti uutta tutkimustietoa. Luonnossa terveysliikunnan positiiviset vaikutukset yhdistyvät ympäröivän luonnon tuottamiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Motiivit lähteä liikkeelle luontoon ovat moninaiset. Läheskään aina liikunta itsessään ei ole luonnossa liikuttaessa liikkeelle lähdön pääsyy tai päätavoite, vaikka toiminta sisältäisi paljonkin liikettä.

Liikunta on merkittävä osa terveyden edistämistä sekä erilaisten sairauksien hoitoa ja ennaltaehkäisyä. Suomessa rakennettu tai rakentamaton luonto on merkittävä liikkumisympäristö ja tiivis osa kulttuuriamme. Toisaalta luontoa voisi hyödyntää terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä vielä paljon laajemmin ja monipuolisemminkin.

Jokainen voi olla luontoliikkuja, mutta myös luontoliikuttaja. Luontoliikunnan lisääminen vaatii myös olosuhdetyöltä yhdenvertaisuuden huomioimista entistä monipuolisemmin esimerkiksi rakenteissa ja opasteissa, ja yhä kattavampaa ja kuvailevampaa ennakkotietoa luontoliikuntapalveluista.

Tutkimusta luonnon ja luontoliikunnan merkityksestä ja vaikutuksesta erityisesti pitkäaikaissairaille ja vammaisille luonnossa liikkujille tarvittaisiin vielä paljon enemmän. Kokemusten, asiantuntija-arvioiden ja teemaan liittyvän tutkimustiedon perusteella voidaan kuitenkin todeta, että luonto on meille monelle varsin mielekäs, virkistävä, rauhoittava ja hyvinvointiamme monin tavoin edistävä liikkumisympäristö.



KUVAT VASEMMALTA: METSÄHALLITUS/EEVA MÄKINEN, SAARA LAVI, TIMO VEIJALAINEN

Suunnittelutyökalun hyödyntäminen

Suunnittelutyökalu on vapaasti käytettävissä ja sovellettavissa luontoliikunnan suunnitteluun ei-kaupallisessa toiminnassa. Tämän dokumentin valmiita materiaaleja käytettäessä logot ja kuvaajatiedot tulee kuitenkin säilyttää näkyvillä.

Suunnittelutyökalun materiaalit koostuvat täytetävistä taulukosta ja esimerkkikuvista. Suosittelemme hyödyntämään työkalua ryhmätyötyypissä suunnittelussa, jossa toteutettavaa toimintaa ideoidaan yhdessä. Voitte muodostaa yhden ryhmän tai jakautua useampaan ryhmään. Toki työkalua voi hyödyntää myös yksin tai työparin kanssa.

Suunnittelutyökalun käyttöä voi halutessaan soveltaa, hyödyntää sitä vain joiltakin osin tai käyttää työkalun materiaaleja vinkkeinä oman materiaalin laatimiselle. Voit tarkastella ja hyödyntää materiaaleja sähköisesti tai tulostaa ne paperiversioiksi.

Ohjeet suunnittelutyökalun käyttöön

Vaihe 1. Materiaaleihin ja käyttöohjeisiin tutustuminen ja valmistelut

Tämä työkalu koostuu kahdesta osasta; **täytettävästä taulukosta** (sivu 9) ja **esimerkkikuvista** (sivut 11–22).

Taulukossa (sivu 9) on kolme erillistä tasoa:

Kontaktipisteet, ylimmän tason täyttäminen:

Erilaisia kontaktipisteitä kirjaamalla voidaan hahmottaa polkua luontoon kotoa luontoharrastusten äärelle. Kontaktipisteillä kuvataan jotakin hetkeä, vaihetta, tilannetta tai tapahtumaa, tai vaikkapa varustetta luontoliikkuajan polulla ennen, aikana ja jälkeen luontohetken. Apuna ja inspiraationa voi hyödyntää **esimerkkikuvia** (sivut 10–21), joihin on kirjattu esimerkkejä kontaktipisteistä.

Toimijat, roolit ja yhteistyö, toisen tason täyttäminen:

Kuka/ketkä vastaavat tai ovat oleellisesti mukana luontoliikkuajan lisäksi kontaktipisteen palvelussa/toiminnassa? Mikä on eri toimijoiden rooli (yhdistys, järjestö, julkinen toimija, yrittäjä, luontokohteen ylläpitäjä yms.)? Voit kirjata toiselle tasolle luontoliikunnan järjestämiseen liittyviä toimijoita rooleineen ja kuvata yhteistyötä.

Muut huomiot, kolmannen tason täyttäminen:

Voit kirjata kolmannelle tasolle muita huomioitavia asioita tai tarkennuksia, esimerkiksi budjettiin liittyviä huomioita tai aikatauluun liittyviä muistutuksia. Taulukon yläkulmassa olevaan **tekstiruutuun** voit kuvailla ideoitavaa toimintaa.

Jos haluat täyttää taulukkoa sähköisesti suoraan tämän julkaisun pdf-tiedostoon, lataa aluksi julkaisu ja tallenna se itsellesi nimellä. Vaihtoehtoisesti voit myös tulostaa taulukon. Suositeltava tulostuskoko on A3. Kolmas vaihtoehto on soveltaa materiaalia ja hahmotella taulukosta oma mukaelma erilliselle paperille.

Sivulle 10 on laadittu kuviteltu esimerkki taulukon täytöstä.

Esimerkkikuvat

Esimerkkikuvien tarkoituksena on toimia inspiraationa ja auttaa hahmottamaan taulukkoa ja kontaktipisteitä. Työkalua testatessa kartoitettuja kontaktipisteitä on kirjattu esimerkkikuviin. Esimerkkikuvista voi valita mieluisimmat, mutta suunnittelun tueksi ja inspiraatioksi voi valita minkä tahansa luontokuvan. Kuvat voivat auttaa hahmottamaan ja visualisoimaan suunniteltavaa toimintaa ja kohdetta, jolla luontoliikuntaa voisi järjestää.

Vaihe 2. Taulukon täyttäminen

Täyttäkää yhdessä taulukkoa suunniteltavan toiminnan mukaisesti. Monelle kynä ja paperi toimivat ideoinnissa parhaiten. Digi-aikaan siirtynyt voi täyttää taulukkoa suoraan sähköiseen tiedostoon.

Vaihe 3. Idean suunnittelu loppuun

Käykää läpi taulukkoon kirjatut ideat, tehkää vielä tarkemmat toimintasuunnitelmat mukavaan luontohetkeen ja toteuttakaa suunnitelma!

Vinkki!

Jotta luontoliikunta olisi mukavaa, miellyttävää, motivoivaa ja hyvää oloa tuottavaa, on toiminnan suunnittelussa hyvä selvittää tarkasti, mitä mielekäs luontoliikunta eri liikkujille tarkoittaa.

Tämän työkalun lisäksi voit halutessasi hyödyntää toista Polku luontoon -hankkeessa laadittua *Liikuttava luonto* -suunnittelutyökalua, jonka avulla voit syventyä kohderyhmäsi tai yhteisösi jäsenten kanssa luontoliikunnan motiiveihin, mieluisiin aktiviteetteihin ja toisaalta myös terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin, joita luontoliikunnasta tavoitellaan.

Liikuttava luonto -työkalu on julkaistu Metsähallituksen julkaisusivustolla julkaisut.metsa.fi. Linkkejä, vinkkejä ja jaettuja kokemuksia löydät myös kehittä-

mistyön kahdesta julkaisusta *Rohkeasti luontoon* (2016) ja *Polku luontoon* (2019), joista viimeisin on Polku luontoon -hankkeen tuloksia ja luontoliikunnan suunnittelun tueksi koottua yleistietoa kokoava loppujulkaisu.

Suunnittelutyökalujen ja julkaisujen viimeisimmän ja päivitetyn version löydät aina Metsähallituksen sivustolta julkaisut.metsa.fi. Mikäli haluat antaa palautetta suunnittelutyökalusta Metsähallituksen Luontopalveluille, voit olla yhteydessä erikoissuunnittelija Matti Tapaniseen sähköpostitse osoitteeseen matti.tapaninen@metsa.fi.

Mukavia suunnittelu- ja luontohetkiä!





Suunniteltava luontoliikunta/luontohetki

	ennen				aikana				jälkeen		
kontakti- pisteet											
toimijat, roolit ja yhteistyö											
muut huomiot											

- **Kontaktipisteet, ylimmän tason täyttäminen:** Kontaktipisteillä kuvataan jotakin hetkeä, vaihetta, tilannetta tai tapahtumaa, tai vaikkapa varustetta luontoliikkuajan polulla ennen, aikana ja jälkeen luontohetken. Apuna ja inspiraationa toimivat esimerkkikuvat, joihin kirjattu erilaisia kontaktipisteitä.
- **Toimijat ja roolit, toisen tason täyttäminen:** Kuka/ketkä vastaavat tai ovat oleellisesti mukana luontoliikkuajan lisäksi kontaktipisteiden palvelussa/toiminnassa? Mikä on eri toimijoiden rooli? (yhdistys, järjestö, julkinen toimija, yrittäjä, luontokohteen ylläpitäjä yms. yms.)
- **Muut huomiot, alin taso:** Muut huomioitavat asiat luontohetkeen liittyen.



Suunniteltava luontoliikunta/luontohetki

Yhdistyksen ulkoilupäivä kesäkuussa Seitsemisen kansallispuistossa

	ennen				aikana				jälkeen		
kontaktipisteet	- ohjelman suunnittelu - kuljettavien reittien tarkempi suunnittelu	- ruokailu- ja opastuspalvelut - kuljetuspalvelut	kohteen esitteellömyyden varmistaminen	- tiedotus jäsenille - infokirje ja tietoa nettisivuille - ilmoittautuminen	- lähtö klo 8.00, saapuminen Soljaselle 9.00 - aamukahvit - päiväinfo - karttojen jako - omatoiminen reittien kiertö	- lounas Saari-Soljasen keittokatosella klo 12.00 - tietoa alueen historiasta ja luonnosta - luontorentoutus	- siirtyminen bussilla Koveron perinnetilalle - alueeseen tutustuminen	iltapäiväkahvit ja kotimatkalle lähtö	- koettu hyvinvointi lisääntyy - innostaminen omatoimiseen ulkoiluun	palautteiden läpikäynti	kokemusten jakaminen
toimijat, roolit ja yhteistyö	Yhdistyksen retkivastaavat	- Yhteistyössä: retkivastaavat - Yhteistyössä: luontomatkailuyrittäjä - Yhteistyössä: kuljetusyrittäjä (bussi)	Yhteistyössä: osallistujat	- Yhteistyössä: tiedotusvastaava - Yhteistyössä: osallistujat	Yhteistyössä: yrittäjät (bussikuljetus ja kahvit)	Yhteistyössä: yrittäjä (lounas, opastus ja rentoutus)	- Yhteistyössä: yrittäjä (bussikuljetus) - Yhteistyössä: Koveron opas Metsähallituksesta	Yhteistyössä: yrittäjät (kahvit ja bussikuljetus)	retkivastaavat	retkivastaavat	Yhteistyössä: osallistujat
muut huomiot	- ennakkotiedot alueesta luontoon.fi/ seitsemisen - soittelu asiakaspalveluun	- sopiminen kahvituksesta ja lounaasta aikatauluineen - bussikuljetuksen sopiminen - laskutusasiat	- kohteilla käynti ennakkoön - lisätiedot asiakaspalvelusta	huom! omavastuu 20 e		huom! rentoutushetki uusi kokeilu	WC:t parkkipaikan takana	palautelomake bussissa	retkivinkkien jako yhteisissä tilaisuuksissa	toiminnan suunnittelu palautteen myötä	- retken muistelu yhdistyspäivässä syksyllä - apuna valokuvat päivästä

- **Kontaktipisteet, ylimmän tason täyttäminen:** Kontaktipisteillä kuvataan jotakin hetkeä, vaihetta, tilannetta tai tapahtumaa, tai vaikkapa varustetta luontoliikkuajan polulla ennen, aikana ja jälkeen luontohetken. Apuna ja inspiraationa toimivat esimerkkikuvat, joihin kirjattu erilaisia kontaktipisteitä.
- **Toimijat ja roolit, toisen tason täyttäminen:** Kuka/ketkä vastaavat tai ovat oleellisesti mukana luontoliikkuajan lisäksi kontaktipisteiden palvelussa/toiminnassa? Mikä on eri toimijoiden rooli? (yhdistys, järjestö, julkinen toimija, yrittäjä, luontokohteen ylläpitäjä yms. yms.)
- **Muut huomiot, alin taso:** Muut huomioitavat asiat luontohetken liittyen.

ennen

aikana

jälkeen

Kontaktipisteitä:

- Luontohetken suunnittelutyö
- Ennakkotieto luontokohteista ja palveluista, vinkit luontoliikuntaan
 - Nettisivut, esitteet, kartat
- Varusteet, välineet, apuvälineet
 - Kannustus ja innostus
 - Resurssit
- Turvallisuuden huomiointi
 - Muita?

Kontaktipisteitä:

- Kohteelle saapuminen
- Reitit ja rakenteet, opasteet
- Ympäristö, aistimukset
- Aktiviteetit ja liikunta
 - Ohjelma
 - Esteettömyys
- Palvelut (majoitus, ruokailu yms.)
 - Seura ja yhdessäolo
 - Muita?

Kontaktipisteitä:

- Kokemukset ja elämykset
- Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
- Kokemusten jakaminen
 - Palaute
 - Muita?



PUNKAHARJU. KUVA: METSÄHALLITUS/PETRI JAUHIAINEN

ennen

Kontaktipisteitä:

- Luontohetken suunnittelutyö
- Ennakkotieto luontokohteista ja palveluista, vinkit luontoliikuntaan
 - Nettisivut, esitteet, kartat
- Varusteet, välineet, apuvälineet
 - Kannustus ja innostus
 - Resurssit
- Turvallisuuden huomiointi
 - Muita?

aikana

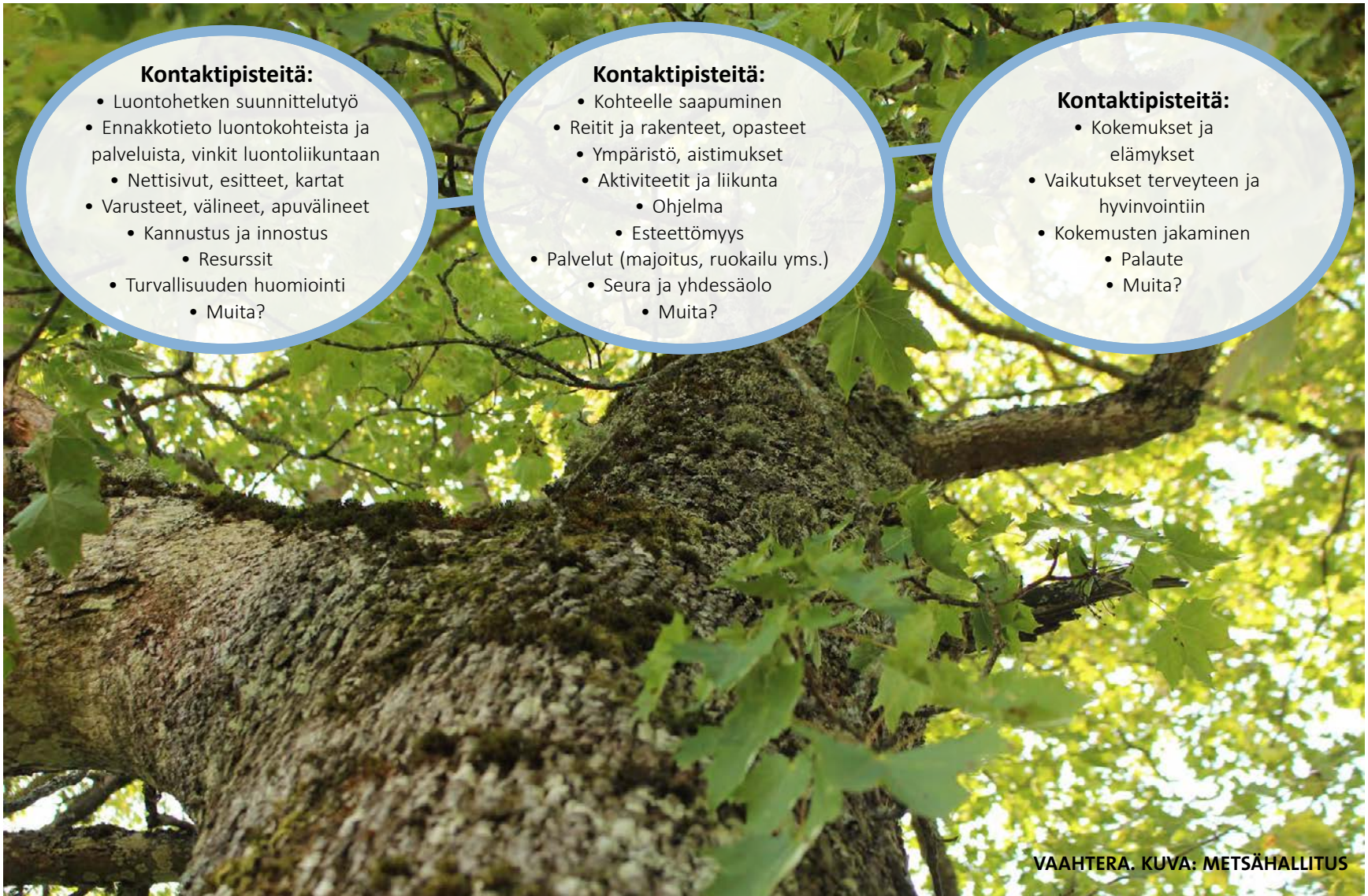
Kontaktipisteitä:

- Kohteelle saapuminen
- Reitit ja rakenteet, opasteet
- Ympäristö, aistimukset
- Aktiviteetit ja liikunta
 - Ohjelma
 - Esteettömyys
- Palvelut (majoitus, ruokailu yms.)
 - Seura ja yhdessäolo
 - Muita?

jälkeen

Kontaktipisteitä:

- Kokemukset ja elämykset
- Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
- Kokemusten jakaminen
 - Palaute
 - Muita?



VAAHTERA. KUVA: METSÄHALLITUS

ennen

aikana

jälkeen



ennen

Kontaktipisteitä:

- Luontohetken suunnittelutyö
- Ennakkotieto luontokohteista ja palveluista, vinkit luontoliikuntaan
 - Nettisivut, esitteet, kartat
- Varusteet, välineet, apuvälineet
 - Kannustus ja innostus
 - Resurssit
- Turvallisuuden huomiointi
 - Muita?

aikana

Kontaktipisteitä:

- Kohteelle saapuminen
- Reitit ja rakenteet, opasteet
- Ympäristö, aistimukset
- Aktiviteetit ja liikunta
 - Ohjelma
 - Esteettömyys
- Palvelut (majoitus, ruokailu yms.)
 - Seura ja yhdessäolo
 - Muita?

jälkeen

Kontaktipisteitä:

- Kokemukset ja elämykset
- Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
- Kokemusten jakaminen
 - Palaute
 - Muita?

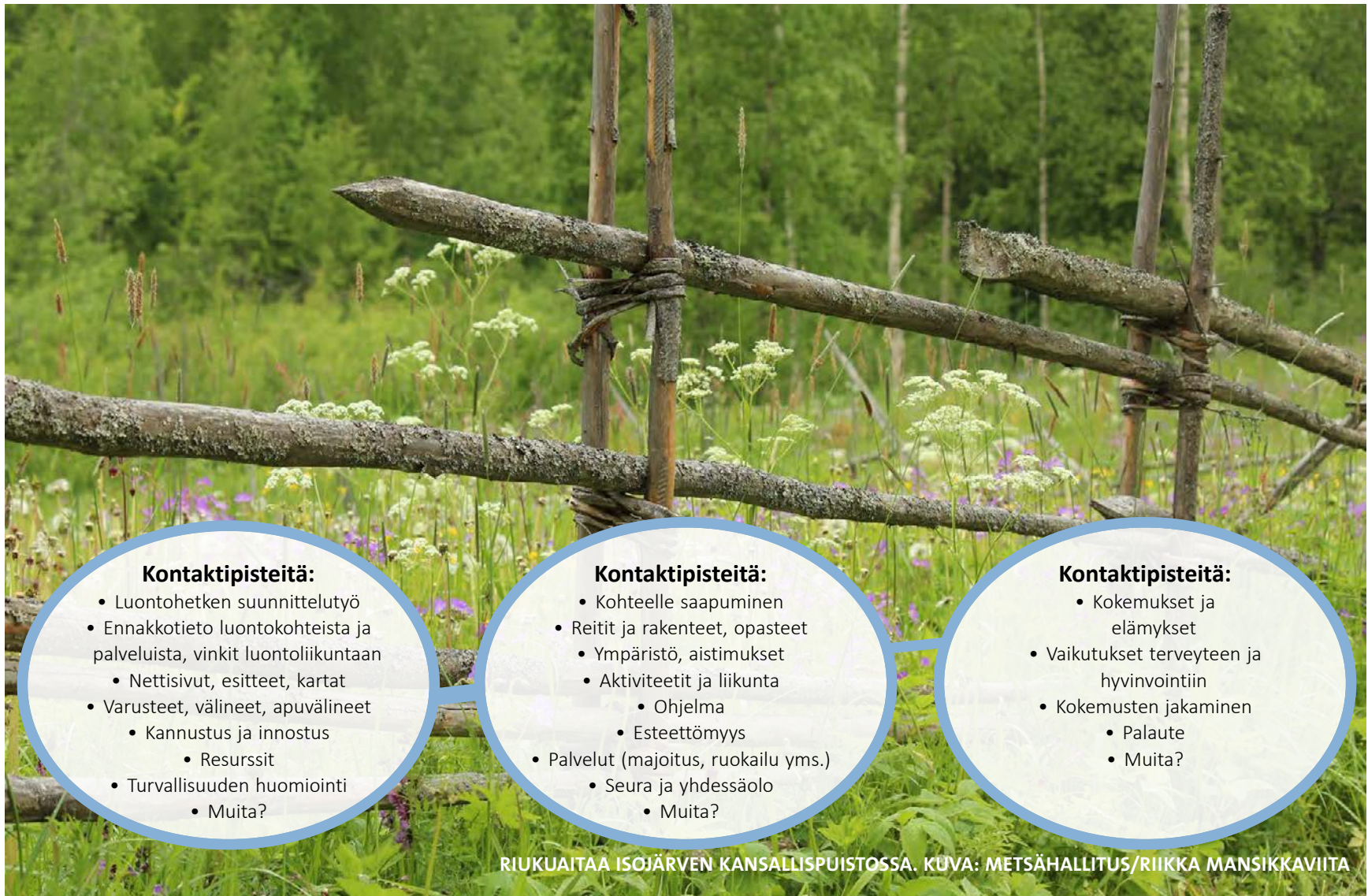


LEMMENJOKI. KUVA: METSÄHALLITUS/ERKKI OLLILA

ennen

aikana

jälkeen



ennen

aikana

jälkeen



ennen

aikana

jälkeen



ennen

Kontaktipisteitä:

- Luontohetken suunnittelutyö
- Ennakkotieto luontokohteista ja palveluista, vinkit luontoliikuntaan
 - Nettisivut, esitteet, kartat
- Varusteet, välineet, apuvälineet
 - Kannustus ja innostus
 - Resurssit
- Turvallisuuden huomiointi
 - Muita?

aikana

Kontaktipisteitä:

- Kohteelle saapuminen
- Reitit ja rakenteet, opasteet
- Ympäristö, aistimukset
- Aktiviteetit ja liikunta
 - Ohjelma
 - Esteettömyys
- Palvelut (majoitus, ruokailu yms.)
 - Seura ja yhdessäolo
 - Muita?

jälkeen

Kontaktipisteitä:

- Kokemukset ja elämykset
- Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
- Kokemusten jakaminen
 - Palaute
 - Muita?



ETELÄ-KONNEVESI. KUVA: METSÄHALLITUS/MAIJA MIKKOLA

ennen

aikana

jälkeen

Kontaktipisteitä:

- Luontohetken suunnittelutyö
- Ennakkotieto luontokohteista ja palveluista, vinkit luontoliikuntaan
 - Nettisivut, esitteet, kartat
- Varusteet, välineet, apuvälineet
 - Kannustus ja innostus
 - Resurssit
- Turvallisuuden huomiointi
 - Muita?

Kontaktipisteitä:

- Kohteelle saapuminen
- Reitit ja rakenteet, opasteet
- Ympäristö, aistimukset
- Aktiviteetit ja liikunta
 - Ohjelma
 - Esteettömyys
- Palvelut (majoitus, ruokailu yms.)
 - Seura ja yhdessäolo
 - Muita?

Kontaktipisteitä:

- Kokemukset ja elämykset
- Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
- Kokemusten jakaminen
 - Palaute
 - Muita?



LIMINGANLAHTI. KUVA: METSÄHALLITUS

ennen

Kontaktipisteitä:

- Luontohetken suunnittelutyö
- Ennakkotieto luontokohteista ja palveluista, vinkit luontoliikuntaan
 - Nettisivut, esitteet, kartat
- Varusteet, välineet, apuvälineet
 - Kannustus ja innostus
 - Resurssit
- Turvallisuuden huomiointi
 - Muita?

aikana

Kontaktipisteitä:

- Kohteelle saapuminen
- Reitit ja rakenteet, opasteet
- Ympäristö, aistimukset
- Aktiviteetit ja liikunta
 - Ohjelma
 - Esteettömyys
- Palvelut (majoitus, ruokailu yms.)
 - Seura ja yhdessäolo
 - Muita?

jälkeen

Kontaktipisteitä:

- Kokemukset ja elämykset
- Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
- Kokemusten jakaminen
 - Palaute
 - Muita?



OULANKA. KUVA: METSÄHALLITUS/MINNA KORAMO

ennen

Kontaktipisteitä:

- Luontohetken suunnittelutyö
- Ennakkotieto luontokohteista ja palveluista, vinkit luontoliikuntaan
 - Nettisivut, esitteet, kartat
- Varusteet, välineet, apuvälineet
 - Kannustus ja innostus
 - Resurssit
- Turvallisuuden huomiointi
 - Muita?

aikana

Kontaktipisteitä:

- Kohteelle saapuminen
- Reitit ja rakenteet, opasteet
- Ympäristö, aistimukset
- Aktiviteetit ja liikunta
 - Ohjelma
 - Esteettömyys
- Palvelut (majoitus, ruokailu yms.)
 - Seura ja yhdessäolo
 - Muita?

jälkeen

Kontaktipisteitä:

- Kokemukset ja elämykset
- Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
- Kokemusten jakaminen
 - Palaute
 - Muita?



RIISITUNTURI. KUVA: METSÄHALLITUS/ISMO PEKKARINEN

ennen

Kontaktipisteitä:

- Luontohetken suunnittelutyö
- Ennakkotieto luontokohteista ja palveluista, vinkit luontoliikuntaan
 - Nettisivut, esitteet, kartat
- Varusteet, välineet, apuvälineet
 - Kannustus ja innostus
 - Resurssit
- Turvallisuuden huomiointi
 - Muita?

aikana

Kontaktipisteitä:

- Kohteelle saapuminen
- Reitit ja rakenteet, opasteet
- Ympäristö, aistimukset
- Aktiviteetit ja liikunta
 - Ohjelma
 - Esteettömyys
- Palvelut (majoitus, ruokailu yms.)
 - Seura ja yhdessäolo
 - Muita?

jälkeen

Kontaktipisteitä:

- Kokemukset ja elämykset
- Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
- Kokemusten jakaminen
 - Palaute
 - Muita?



ROKUA. KUVA: METSÄHALLITUS/EEVA MÄKINEN

ennen

Kontaktipisteitä:

- Luontohetken suunnittelutyö
- Ennakotieto luontokohteista ja palveluista, vinkit luontoliikuntaan
 - Nettisivut, esitteet, kartat
- Varusteet, välineet, apuvälineet
 - Kannustus ja innostus
 - Resurssit
- Turvallisuuden huomiointi
 - Muita?

aikana

Kontaktipisteitä:

- Kohteelle saapuminen
- Reitit ja rakenteet, opasteet
- Ympäristö, aistimukset
- Aktiviteetit ja liikunta
 - Ohjelma
 - Esteettömyys
- Palvelut (majoitus, ruokailu yms.)
 - Seura ja yhdessäolo
 - Muita?

jälkeen

Kontaktipisteitä:

- Kokemukset ja elämykset
- Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
- Kokemusten jakaminen
 - Palaute
 - Muita?



KUKSAT. METSÄHALLITUS/SAARA LAVI

Polku luontoon

