

Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta

Luonto vaikuttaa tutkimusten mukaan myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa, sillä luonto itsessään houkuttelee liikkumaan. Luonnossa liikkuminen on reippaampaa kuin sisätiloissa tapahtuva liikunta, ja usein se tuntuu kevyelle ja miellyttävälle. Luonnossa kuljetun reitin pituus ei ole ratkaiseva, vaan luontokokemukset. Luonnossa kulkijan ei tarvitse välttämättä ajatella harrastavansa liikuntaa, minkä takia luontoliikunta soveltuu erityisesti vähän liikkuville ja pitkäaikaissairaille.

Luontoympäristön positiiviset vaikutukset

Luonto vaikuttaa ihmiseen monella positiivisella tavalla. Luonnon näkeminen ja luonnossa oleminen aktivoivat fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Luonnossa ajan viettäminen ja liikkuminen edistävät sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Mieliala kohenee hyvin nopeasti ja myönteinen suhtautuminen asioihin, tilanteisiin ja ihmisiin lisääntyy.

Luontoliikunta ja luonnossa oleminen aktivoi kaikkia aisteja, kun kiinnittää huomiota luonnon ääniin, tuoksuihin ja maisemaan. Luonto myös irrottaa arjesta ja keventää huolten taakkaa. Metsässä kävely rauhoittaa sydämen sykettä, laskee verenpainetta ja vaikuttaa suotuisasti aivotoimintaan. Luontoympäristö parantaa myös tarkkaavaisuutta.

Tutkimuksissa on osoitettu, että luonnossa liikkuvat ihmiset ovat onnellisempia ja tyytyväisempiä kuin ne, jotka eivät hyödynnä luontomiljöötä. Luonto voimaannuttaa vahvasti. Luonto liikuttaa sekä tuottaa terveyttä ja hyvinvointia.

Luontoliikunta soveltuu kaikille

Suomessa on miljoona ihmistä, joilla on joko pysyvä tai tilapäinen liikkumista rajoittava sairaus tai vamma. Näistä sairauksista ja vammoista osa näkyy päällepäin, jolloin liikkumisen haasteet ovat tunnis-



Kuva: Virpi Mäkinen

tettavissa. Suuri osa näistä vammoista ja sairauksista ei näy päällepäin, mikä tekee toiminnasta haastavaa niin luontoliikunnan järjestäjille kuin luontoliikkuville itselleen. Esimerkiksi selkäsairaiden, lihastautia sairastavien, mielenterveyskuntoutujien, astmaatikkojen, sydänsairaiden ja vain lyhyitä matkoja yhtäjaksoisesti kävelvien tai kelaavien tarpeiden tunnistaminen ja niihin reagoiminen voi olla vaikeaa.

Luontoliikuntaelämykset sekä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset onnistumiset ovat erityisen tärkeitä pitkäaikaissairaana ja vammaisen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisen ja lisäämisen kannalta kai-

ken ikäisillä liikkujilla. Luontoliikunta kuuluu kaikille luonnossa liikkumisesta kiinnostuneille toiminta-, motivaatio- tai liikkumiskyvyn mukaisesti.

Luontoliikuntaolosuhteet kehittyvät

Tavoitteena on, että luontoliikuntaolosuhteet ja -palvelut kehittyvät kaikille soveltuviksi – yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti. On huomioitava, että mitä vähäisempi liikkujan kyky tuottaa omatoimista liikettä on, sitä räätälöidymppää luontoliikunnan toteuttaminen on ja vaatii myös



Kuva: Jauri Varvikko

olosuhteita ja järjestäjiltä voimavaroja ja ponnistuksia enemmän.

Luontoliikuntakohteet ja niiden palvelut kehittyvät vastaamaan luontoliikkujien tarpeita aktiivisten, positiivista ja rakentavaa palautetta antavien käyttäjäkokemusten sekä koulutus- ja asiantuntijatyön myötä. Tavoitteena on muun muassa, että tulevaisuuden keskeisissä luontokohteissa on maastoliikkumisen apuvälineitä niin kuin laskettelukeskuksissa on soveltavia lasketteluvälineitä.

Luontoretken suunnitteluvaiheessa retkeilijän on saatava riittävä tieto päätöksenteon tueksi reitin soveltuvuudesta. Informaation saanti on oltava helppoa, nopeaa ja nykyaikaista.

Metsähallituksen Luontoon.fi-sivuilla löytyy esteettömiä reittejä ja palveluja: 20 kansallispuistoa, kuusi retkeilyaluetta ja 20 muuta aluetta, joissa apuvälineitä tai avustajaa tarvitseva luonnonystävä pääsee poluille ja pitkoksille. Lisäksi hyvillä paikoilla eri puolilla maata on viitisenkymmentä esteetöntä lintulavaa tai -tornia Helsingistä Enontekiölle. Retken suunnitteluvaiheessa kannattaa tutustua nettisivuilta saatavaan tietoon tai soittaa luontokohteeseen, josta saa lisätietoja.

Hankeyhteistyöllä lisää luontoliikkujia

Rohkeasti luontoon -hankkeessa vuosina 2015–2016 kehittämistyötä tehtiin Soveltava Liikunta SoveLi ry:n ja Metsä-

hallituksen yhteistyönä siten, että luontokohteilla ja henkilöstökoulutuksissa opittiin niin teoriassa kuin käytännössä toiminta-, motivaatio-, ja liikkumiskyvyltään erilaisten ja eri-ikäisten luontoliikkujien tarpeita sekä mielenkiinnon kohteita.

Hankkeen tavoitteena oli, että luontoliikuntaolosuhteita ja -palveluita kehitettiin liikkujien tarpeita kuunnellen ja luonnossa liikkumista mahdollistaen, sillä Suomen luonto kuuluu kaikille. Polku luontoon -hanke jatkaa luontoliikunnan kehittämistä pitkäaikaissairaille sopivaksi 2017–2018.

Lähiluonto on arjen voimavara

Suomessa on upeita retkeilykohteita, jotka soveltuvat päiväkohteiksi erinomaisesti. Luonto on voimavara ja vahva osa suomalaista kulttuuria. Kaupungistuminen on loitontanut ihmisiä luonnosta, mutta nyt on aika löytää se taas ja nähdä myös lähiluonnon keskeinen merkitys hyvinvoinnin edistäjänä. Pienikin hetki metsässä, suolla tai rannalla rauhoittaa ja antaa voimia. Luonto virkistää ja myös koukuttaa.

Luontoliikunta soveltuu kaikille ja kaiken ikäisille. Lähiluonto ympäröi meitä kaupungeissakin ja sitä kannattaa hyödyntää, aina ei tarvitse lähteä kauas. Juuri kodin lähellä oleva luonto voi olla arjen voimavara. Luonnossa voi vain oleilla ja

istuskella, kelata tai kävellä. Retkeily, patikointi, melonta, telttailu, kalastus, kuvaus tai vaikkapa geokätköily voivat vauhtia siirtymistä luontokohteelle etäämmäs kodista, mutta se kannattaa. Olisi tärkeää, että Suomeen syntyisi luontoiluun ja luontoliikuntaan kannustava ja rohkaiseva kulttuuri. Kun arki vaihtuu viikonlopuksi, suuri osa suomalaisista lähtisi luontolemaan, sillä luontoliikunta soveltuu kaikille



Virpi Mäkinen

asiantuntija, SoveLi ry
Polku luontoon -hanke,
ohjausryhmän jäsen 2017–2018.
Rohkeasti luontoon -hanke,
ohjausryhmän jäsen 2015–2016

Selkälaitto on SoveLin jäsenjärjestö.