

Retkeilyn ABC -harrastekurssi

Osallistavalla retkeilyharrastekurssilla opetellaan retkeilyn perusteita ja retkeillään lähiluontokohteissa.

Tavoitteena on innostaa retkeilystä kiinnostuneita uuden harrastuksen pariin. Retkeilyteemalla tavoitellaan ennen kaikkea miehiä ja poikia, jotka ovat usein aliedustettuina harrastekursseilla.

Osallistujan hyvinvointia pyritään edistämään mataloittamalla luontoon menemisen kynnystä, vahvistamalla itsevarmuutta luontoliikkujana, lisäämällä turvallisuuden tunnetta retkitaitoja kartuttamalla, vahvistamalla luontosuhdetta ja hyödyntämällä luonnon terveysvaikutuksia kuten stressitasojen laskua. Luonnossa liikkuessakin mieli pääsee lepäämään ja asioille löytyvät oikeat mittasuhteet. Tavoitteena on, että osallistuja osaisi etsiä luonnosta hyvinvointia arkeen.



Ryhmätoiminta mahdollistaa uusien tuttavuuksien löytymisen ja vuorovaikutustaitojen vahvistumisen. Ennen kurssia järjestetään tutustumistapaaminen, jossa kurssista kiinnostuneiden on mahdollista tulla nuotiokahveille tutustumaan kurssiohjelmaan ja ohjaajaan.

Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Kurssilla tavoitellaan retkeilystä ja luonnossa liikkumisesta kiinnostuneita. Liikkeelle lähdetään perusasioista, joten aikaisempaa tietotaitoa ei tarvita. LUMI-hankkeessa toiminta kehitettiin heikosti työelämään integroituneille henkilöille.

Ohjaustapa on osallisuuden huomioiva. Ohjaajalle tarjotaan tarvittaessa perehdytystä osallisuuden käsitteeseen. Osallistujien toiveet kuullaan kurssia suunniteltaessa. Sisältö voi muokkautua kurssin aikana, ja retkikohteita ja aktiviteetteja voidaan valita osallistujien kanssa yhdessä. Ohjelmasisältöön voidaan lisätä esimerkiksi kalastaminen. On tärkeää antaa osallistujien myös itse opettaa ja jakaa osaamistaan muille, ja sitä kautta saada onnistumisen ja tarpeellisuuden kokemuksia.

Kohderyhmän tavoittamisessa markkinointi kotisivuilla ei riitä. Hankkeessa osallistujia on tavoitettu parhaiten ammattilaisverkoston kautta ja kontaktoiden kohderyhmää henkilökohtaisesti. Tämä vaatii jalkautumista yhteistyöverkoston tiloihin ja tapahtumiin.

Ratkaisun perusidea

Kurssilla käydään läpi retkeilyn perusasioita kuten retken suunnittelua, varusteiden ja retkeilyvälineiden käyttöä, pukeutumista, turvallisuutta sekä jokaisenoikeuksia. Kurssilla

harjoitellaan myös tulentekoa sekä tutustutaan retkiruokien valmistukseen. Lisäksi tehdään retkiä lähiluontoon.

Osa asioista käydään läpi ja harjoitellaan luokkatilassa. Toiminta järjestetään kuitenkin pääsääntöisesti ulkona ja on hyvä, jos käytössä on grillikatos tai kota. Ryhmä voidaan toteuttaa myös kokonaan ulkona.

Kurssi sisältää 4 tapaamiskertaa, joilla opetellaan mm. tulentekoa, nuotiokahvien keittoa, retkikeittimien käyttöä, retkiruuan valmistusta ja majoitteiden pystytystä, sekä 2 retkikertaa. Ensimmäinen retki kaupunki/lähiluontokohteeseen, jonne osallistuja pääsee helposti itsenäisesti kurssin jälkeenkin. Toisella retkellä tutustutaan johonkin etäisempään tai erityisempään luontokohteeseen, jonne kuljetaan yhteiskyydillä. Retkillä on mukana eväät. Viimeisellä kerralla ohjelmassa voi olla vaikkapa lättöjen tai tikkupullien paistoa luonnossa.

Kustannukset muodostuvat opettajan palkkiosta, mahdollisista tila- ja varustevuokrista, eväistä ja kuljetuksista sekä materiaaleista.

Toimivuuden ja käyttönoton ehdot

Ohjaajan tulee olla erä- ja luontoalaan perehtynyt henkilö, jolla hyvät pedagogiset taidot. Hän osaa ottaa huomioon osallisuuden osa-alueet, eri kansallisuudet sekä osallistujien erityistarpeet. Jotta toiminta juurtuisi osallistujan arkeen, hyödynnetään erityisesti kaupunki- ja lähiluontokohteita.

LUMI-hankkeen tavoitteena on juurruttaa uudet harrastekurssit Kuusamo-opiston kurssivalikoimaan. Hankkeen aikana käytettiin aikaa yhteistyöverkoston luomiseen ja kierrettiin kertomassa harrastekursseista erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa. Verkostoa hyödynnetään kohderyhmän tavoittamiseen hankkeen päättyttyä.

Vaikutukset

Osallistuja saa eväitä toimiakseen luonnossa itsenäisesti ja osallistuakseen jatkossa avoimille harrastekursseille.

Luonnossa tuoksut, äänet sekä visuaaliset ja fyysiset aistimukset luovat kokonaisvaltaisen, moniaistisen hyvinvointikokemuksen, jonka vaikutukset tuntuvat vielä ulkoilun jälkeenkin. Tutkimusten mukaan luonto vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin ainakin kolmen tärkeän kanavan kautta:

1. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa: Luonto saa liikkumaan. Usein ulkona liikuttaessa tulee liikuttua reippaammin kuin sisätiloissa, vaikka liikunta tuntuu kevyemmältä.
2. Luonto virkistää ja auttaa stressin purkamisessa: Luonnossa oleskelun myötä keskittymiskyky paranee, ja syke sekä verenpaine voivat laskea.
3. Luonnossa liikkuminen tukee sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä: Luonnon vaikutuksesta suhtautuminen toisiin ihmisiin muuttuu myönteisemmäksi, ja mieliala kohoaa nopeasti.

Lähde: Metsähallitus, luontoon.fi: <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

Arvioinnin tulokset tiivistettynä

Osallistujat kokivat saaneensa hyödyllistä tietoa ja uutta osaamista, mikä innosti jatkamaan aiheen parissa kurssin jälkeenkin. Ohjaajasta ja ryhmästä pidettiin. Parasta oli palautteiden mukaan ollut ruuanvalmistus retkikeittimellä ja luontoretki ruokailuineen. Kehittämistoiveina oli pidempi ryhmän kesto ja ajankohdan muuttaminen aamupäivään ilta-ajan sijaan.

Ryhmään osallistui eri sukupuolten edustajia sekä maahanmuuttajataustaisia henkilöitä, joista muodostui hyvä ja toimiva tiimi. Aliedustetut ryhmät tavoitettiin. Retkeily aiheena selvästi kiinnosti miehiä.

Vinkit toimintamallin soveltajille

Luontotoiminnassa on huomioitava erityisesti liikuntarajoitteiset osallistujat. Tällöin voidaan esimerkiksi valita esteettömät retkikohteet. Luontokokemuksen voi tarjota piha- tai puistoympäristössäkin, mikäli retki luontokohteisiin ei ole mahdollista.