



Tervetuloa Allergia-, iho- ja astmaliiton luontoliikkujat-retkipäivään! Suomen luonnon päivänä, lauantaina 29.8. kokoonnumme yhdessä ulkoilemaan kolmeen kohteeseen eri puolella Suomea. Luontoliikkujat-retkiä järjestetään samanaikaisesti niin Salmen ulkoilualueelle, Seitsemisen kansallispuistossa kuin Oulangan kansallispuistossa.

Tapahtumien järjestelyistä vastaa Allergia-, iho- ja astmaliitto, Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti ja Luontoliikkujat-hanke.

Tähän oppaaseen on koottu tietoa tapahtumasta. Yleisen osion jälkeen löydät tapahtumakohtaiset ohjeistukset. Tutustu myös liiton koronaohjeeseen.

Jos sinulle herää kysymyksiä tapahtumaan liittyen, voit olla yhteydessä luontoliikkujat-hankekoordinaattoriin paula.lehtomaki@allergia.fi / 045 676 2328 ja tapahtumavastaaviin (yhteistiedot löytyvät tapahtumien alta).

Tervetuloa nauttimaan ulkoilusta ja hyvästä seurasta. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja ilmaisia.

Luontoliikkujat-hanke on Allergia-, iho- ja astmaliiton hanke vuosille 2019-2021. Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa luontoliikuntaa jäsenyhdistysten toimintaan ja liikuttaa jäsenistöä luonnossa. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö Veikkausvoittovaroin.



Luontoliikkujat-retkipäivä pähkinäkuoressa

Kenelle: Matalan kynnyksen luontoliikuntatapahtuma ja kohtaamispaikka astmaa, allergiaa ja ihotauteja sairastaville ja asiasta kiinnostuneille. Tapahtuma on ilmainen ja kaikille avoin. Ei ennakkoilmoittautumista.

Miksi: Luonnossa liikkumisen on todettu lisäävän ihmisten hyvinvointia monella tapaa ja se sopii kaikille, myös pitkäaikaissairaille. Luontoliikunnassa liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveysvaikutuksiin ja yhdessä liikkuessa saamme vielä iloa vertaisten seurasta. Luonnossa liikkeessamme saamme myös tärkeän luontokosketuksen, joka mm. vahvistaa vastustuskykyämme.

Milloin: Suomen luonnon päivänä la 29.8. kello 12-16.

Missä: Samaan aikaan järjestetään kolme rinnakkaistapahtumaa eri puolella Suomea. Retkikohteita on Salmen ulkoilualue Vihdissä, Seitsemisen kansallispuisto Ylöjärvi ja Oulangan kansallispuisto Kuusamossa.

Mitä tapahtuu: Kohtaamisia ja ajatuksenvaihtoa muiden allergiaa, astmaa tai ihontauteja sairastavien kanssa. Iloista retkeilyä ja luonnosta nauttimista kaikille soveltuvilla retkeilyreiteillä. Pysähdymme myös nauttimaan eväitä nuotiopaikalle, joten otathan omat eväät mukaan.

Pääreitti on pituudeltaan noin 6 kilometriä. Osallistujilla on mahdollisuus myös pidempään tai lyhyempään kävelyyn. Luonto-oppainamme toimivat Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin työntekijät.

Suuntaa-antava ohjelma (katso tarkemmat tiedot jokaisen tapahtuman kohdalta):

- 12 kokoontuminen lähtöpaikalle. Jakaantuminen pienempiin ryhmiin: luontoliikkujat ja luontonautiskelijat.
- Ulkoilu ja evästäuko.
- Paluu lähtöpaikalle klo 16.

Mukaan retkelle tarvitset kävelyyn soveltuvat säänmukaiset ulkoiluvälineet, juotavaa ja eväät (vältäähän pähkinää) ja taukopaikalla tarvittavat välineet, esimerkiksi istuinalusta ja vaihtovaatteet. Muista myös oma lääkitys. Taukopaikalla käytössä on nuotio, jos metsäpalovaroitus ei estä sen käyttöä.

Saapuminen: Osassa paikoissa parkkitilaa on rajoitetusti, joten suosithan kimpakyytejä. Mahdollisuus yhteiskuljetukseen Turusta ja Jyväskylästä Seitsemiseen ja Helsingistä ja Espoosta Salmeen. Lisätietoa paula.lehtomaki@allergia.fi.

Turvallisuudesta: Seuraamme koronatilannetta ja yleisiä turvaohjeita. Tapahtumassa pidetään turvavälit ja retkeillään pienemmissä ryhmissä. Jos korona-tilanne pahentuu, tapahtumat perutaan.

Tulethan retkelle vain täysin terveenä. Ota mukaan oma käsidesi ja nenäliinoja. Voit myös halutessasi käyttää kasvomaskia. Tutustu myös erilliseen Allergia-, iho- ja astmaliiton koronaohjeeseen

Suosittellemme osallistujia pitämään mukana puhelinta, jossa on akku täynnä, 112-sovellus ladattuna, ja joka on märällä säällä pakattu vesitiiviisti (esim. pieneen muovipussiin).

Keräämme lähtöpaikalla turvallisuussyistä retkelle osallistujilta yhteistiedot. Samalla saat luontoliikkujat-retkihuivin.

Muuta: Retkeilemme roskattomasti, joten kuljetathan omat roskasi kotiin asti. Tulethan retkipäivään tuoksuitta.

Muutama vinkki osallistujalle!

- Varustaudu retkeilyyn hyvin jalkinein ja säänmukaisin varustein. Muista myös taukovaatetus. Retkeilemme säällä kuin säällä.
- Voit ottaa kävelysauvat mukaan, jos omistat sellaiset ja olet tottunut niitä käyttämään.
- Huolehdi, että sinulla on tarvittava lääkitys mukana. Tulethan paikalle vain täysin terveenä.
- Halutessasi voit varautua pienellä ensiapupakkauksella esim. rakkolaastarein. Suosittelemme osallistujia lataamaan puhelimeen 112-sovelluksen hätätilanteen varalle.
- Muista ottaa riittävästi nestettä mukaan ja juoda tarpeen mukaan. Varaudu myös pienin välipaloin (ei pähkinää) ja taukoeväin, jotta energia ei pääse loppumaan.
- Pysähdymme taukopaikalle pidemmäksi aikaa. Muista lisävaatteet, istuinalusta ja omat eväät. Nuotiopaikalla on mahdollisuus käyttää tulta, jos metsäpalovaroitukset sen sallivat. Tiesitkö, että Suomen luonnon päivän virallinen herkku on mustikkapiirakka?
- Huomioi, että käymälöissä ei välttämättä ole wc-paperia, joten tuothan omat paperisi mukana.
- Jos otat kuvia someen, voit käyttää tapahtuman yhteydessä tunnisteita: #luontoliikkujat #luontoliikkujatretkipäivä #suomenluonnonpäivä

LUONTOLIIKKUKUJAT
ALLERGIA.FI



Salmen ulkoilualue, Vihti

Salmen ulkoilualue tunnetaan myös Nuuksion pohjoisena porttina. Tarjolla on hienoa metsämaasto jylhine kallioineen, solisevine puroineen ja mieltä tyyntävine järvimaisemineen. Vihdissä sijaitsevalle alueella on helppo saapua monesta suunnasta. Vaikka mäkiä reitin varrelta löytyykin, hyväkulkuiset kävelyreitit tekevät kohteesta koko perheelle hyvin soveltuvan retkikohteen.

Tapahtumapaikan osoite: Salmentie 75, 03300 Otalampi. Alueella on runsaasti parkkitilaa, mutta suosithan kimpakyytejä. Jos karavaanialueen vieressä oleva parkkipaikka on täynnä, lisäparkkitilaa löytyy Salmentien ja Paratiisintien risteyksestä.

Tapaamme parkkipaikan ja kahvila Pohjoisen Pirtin läheisyydessä olevalla nurmikentällä. Tapahtuma-alkaa kello 12 yhteisellä kokoontumisella ja alkulämmittelyllä.

Keräämme turvallisuussyistä osallistujien yhteystiedot. Jätäthän siis tietosi tapahtumavastaaville. Samalla saat itsellesi Luontoliikkujat-retkihuivin.

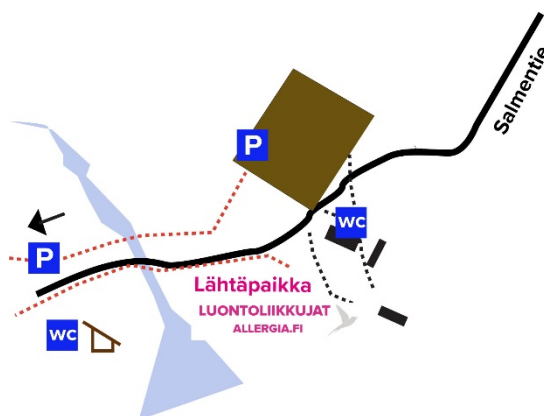
Retken pituus on noin 6 km. Retkeilemme kahdessa ryhmässä, jotka jakaantuvat tarpeen mukaan pienempiin ryhmiin, jotta kulkeminen olisi kaikille miellyttävää ja turvallista. Ryhmät kulkevat nimellä *Luontoliikkujat* ja *luontonautiskelijat*. Nautiskelijat taivaltavat matkan rauhalliseen tahtiin ja osa voi tehdä retken lyhennettynä. Luontoliikkujat-ryhmä kävelee reitin reippaaseen tahtiin. Luontoliikkujat-ryhmäläisillä on myös mahdollista jatkaa matkaa 4 km pituisen lisälengin verran (Tapion taival).

Pysähdymme pidemmäksi aikaa nuotiopaikalle. Muista omat eväät, istuinalusta ja lämmintä taukovaatetus! Jos metsäpalovaroitustilanne sallii, taukopaikalla on tulentekomahdollisuus.

Paluu lähtöpaikalle tapahtuu viimeistään klo 16. Toivomme, että kaikki retkelle osallistujat antavat palautetta tapahtumasta. Linkki palautekyselyyn: https://q.surveypal.com/luontoliikkujat-retkipaiva_palaute

Tapahtumanvastaavat: Tiina Vitikainen puh. 040 7171022 ja Mira Airola puh. 050 516 7858, Allergia-, iho- ja astmaliitto.

Tapahtumassa on mukana SPR:n ensiapupäivystäjiä. Hätätapauksessa soita yleiseen hätänumeroon 112. Ilmoita tapaturmista myös tapahtumavastaaville.



Seitsemisen kansallispuisto

Seitsemisessä humisevat eteläisen Suomenselän vanhat ylväät metsät. Pitkospuupolut johdattavat tutustumaan niin harjumaisemaan kuin suoluonnon kauneuteen. Kävelyreitit ovat melko kapeita ja juurakkoisia. Reitin varrella sijaitsevalla Koveron perinnetilalla on mahdollisuus tehdä aikamatka entisajan torpparielämään.

Tapahtumapaikan osoite: Kirkkaanlamminkankaan parkkipaikka, Seitsemisentie 555, Ikaalinen. Alueella on rajoitetusti parkkitilaa. Auton voi tarvittaessa jättää tien varteen, kunhan muun liikenteen sujuminen on huomioitu.

Tapaamme Kirkkaanlamminkankaan parkkipaikan läheisyydessä. Tapahtuma-alkaa kello 12 yhteisellä kokoontumisella ja alkulämmittelyllä.

Keräämme turvallisuussyistä osallistujien yhteystiedot. Jätäthän siis tietosi tapahtumavastaaville. Samalla saat itsellesi Luontoliikkujat-retkihuivin.

Jakaannumme kahteen ryhmään, jotka ovat Luontoliikkujat ja luontonautiskelijat. Pääreitien pituus on noin 6 km. Nautiskelijat taivaltavat matkan rauhalliseen tahtiin ja mahdollisesti reitin lyhennettynä. Luontoliikkujat pitävät yllä reippaampaa tahtia. Luontoliikkujiin osallistuvien on mahdollista myös kulkea n. 5 kilometrin lisälentki (Torpparintaival).

Pysähdymme pidemmäksi aikaa nuotiopaikalle. Muista omat eväät, istuinalusta ja lämmintä taukovaatetus! Jos metsäpalovaroitustilanne sallii, taukopaikalla on tulentekomahdollisuus.

Paluu lähtöpaikalle tapahtuu viimeistään klo 16. Toivomme, että kaikki retkelle osallistujat antavat palautetta tapahtumasta. Linkki palautekyselyyn: https://q.surveypal.com/luontoliikkujat-retkipaiva_palaute

Tapahtumavastaavat: Paula Lehtomäki puh. 045 676 2328 ja Kimmo Saarinen puh. 040 721 4108, Allergia-, iho- ja astmaliitto. Tapahtumavastaajilla on ensiapupakkaukset.

Onnettomuuden, eksymisen tai tapaturman sattuessa ole yhteydessä tapahtumavastaaviin. Häätätapauksessa soita yleiseen hätänumeroon 112



Oulangan kansallispuisto, Kuusamo

Oulangan kansallispuistossa luonnon monimuotoisuus yllättää kulkijan. Täällä korkeat kalliot vaihtuvat suoksi ja pehmeät hiekkarannat reheviksi lehdoiksi. Elämyksiä tarjoavat myös lukuisat riippusillat, jotka johtavat Suomen komeimpien könkäiden äärelle.

Tapahtumapaikan osoite: Pienen karhunkierroksen lähtöpaikka, Juumantie 134, Kuusamo.

Tapahtumapaikalla on runsaasti parkkitilaa.

Tapahtumapaikalla päävastuussa on Allergia-, iho- ja astmaliiton työntekijät Juha Jantunen puh. 040 7214 201 ja Suvi Koskela puh. 044 748 3066.

Tapaamme Pienen karhunkierroksen lähtöpaikan vieressä olevalla nurmialueella. Tapahtuma-alkaa kello 12 yhteisellä kokoontumisella ja alkulämmittelyllä.

Keräämme turvallisuussyistä osallistujien yhteystiedot. Jätäthän siis tietosi tapahtumavastaaville. Samalla saat itsellesi Luontoliikkujat-retkihuivin.

Jakaannumme kahteen ryhmään: luontonautiskelijat ja Pienen

Karhunkierroksen -kiertäjät. Luontonautiskelija-ryhmässä ulkoilevat voivat jakaantua tarpeen vaatiessa lyhyempää ja pidempää matkaa kulkeviin.

Pääreitin pituus on joko 3 km (Myllykoski) tai 7 km (Jyrävä). Pieni karhunkierros on 12 kilometriä.

Pysähdymme pidemmäksi aikaa nuotiopaikalle. Muista omat eväät, istuinalusta ja lämmin taukovaatetus! Jos metsäpalovaroitustilanne sallii, taukopaikalla on tulentekomahdollisuus.

Paluu lähtöpaikalle tapahtuu viimeistään klo 16 (Pieni Karhunkierros klo 18). Toivomme, että kaikki retkelle osallistujat antavat palautetta tapahtumasta. Linkki palautekyselyyn:

https://q.surveypal.com/luontoliikkujat-retkipaiva_palaute

Tapahtumavastaavat: Juha Jantunen puh. 040 7214 201 ja Suvi Koskela puh. 044 748 3066.

Tapahtumavastaavilla on ensiapupaukkaukset.

Onnettomuuden, eksymisen tai tapaturman sattuessa ole yhteydessä tapahtumavastaaviin.

Hätätapauksessa soita yleiseen hätänumeroon 112

