

ALLERGIA
IHO
ASTMA



TERVE- TULOA

liikuttajaksi

SISÄLTÖ

Tervetuloa liikuttajaksi	3
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry	4
Sairaudet ja liikunta	6
Luontoliikunta sopii kaikille	12
Luontoliikkujat – yhdessä luonnollisesti!	15
Liikuttaja on liikuntatuokioiden toteuttaja	16
Vertaistoiminta on tukea ihmiseltä ihmiselle	17
Ryhdy liikuttajaksi – pikaopas aloitukseen	18
Liikuntatapahtumien suunnittelu	20
Vinkkejä tapahtuman järjestäjälle	25
Huomioi turvallisuus ja selvitä rajoitteet	27
Tapahtumamalli	30

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry
Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki
puh. 09 473 351

Teksti: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto, Paula Lehtomäki
Taitto: Tuija Sorsa
Painopaikka: PunaMusta
Julkaisija: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry



Luontoliikkujat – yhdessä luonnollisesti on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton hanke vuosille 2019–2021. Hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema.

TERVETULOA LIKUTTAJAKSI!

Mahtavaa saada sinut mukaan toimintaamme! Allergia-, iho- ja astmaliiton vapaaehtoisena teet tärkeää työtä astmaa, allergiaa ja ihotauteja sairastavien hyväksi ja samalla kerrytät omaa kokemuspankkiasi niin monipuolisten taitojen kuin antoisien kohtaamisten osalta.

Liikunta tekee hyvää kaikille, myös niille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus. Liikunnan terveyshyödyt edistävät sairastuneiden toimintakykyä ja liikunta on tärkeässä osassa myös monen sairauden omahoitoa. Jokaiselle löytyy varmasti oma tapa liikkua. Liikuttaja on liikuntakaveri, joka järjestää liikunta-toimintaa paikallisesti. Lähtöajatuksena on yhdessä tekeminen, erilaisten ihmisten kohtaaminen ja allergiaa, astmaa tai ihotautia sairastavien fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääminen. Yhdessä liikkuen on helppo kohdata vertaisia, jakaa ajatuksia ja saada voimavaroja arjessa jaksamiseen.

Tähän oppaaseen on koottu tietoa liikuttajana toimimisesta ja tapahtumien suunnittelusta. Jokainen voi poimia sisällöstä ne asiat, jotka tuntuvat oman tekemisen kannalta järkeviltä. Lisää vinkkejä löytyy liiton internettisivuilta. Yksin ei tarvitse tehdä ja apua saat niin liitosta kuin liiton jäsenyhdistyksistä. Haluamme, että toiminta on mielekästä ja siihen on helppo lähteä mukaan. Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy, jos joku asia jää mietityttämään.

LUONTOLIKKUJAT ALLERGIA.FI



Iloisia hetkiä liikunnan parissa,

Paula Lehtomäki
Luontoliikkujat-hankekoordinaattori
Puh. 045 676 2328
paula.lehtomaki@allergia.fi



ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIIITTO RY

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry on valtakunnallinen terveys- ja potilasjärjestö, joka muodostui Allergia- ja Astmaliiton ja Iholiiton yhdistytyttyä vuonna 2017. Järjestö on toiminut allergisten, astmaatikkojen ja erilaisia ihotauteja sairastavien hyväksi jo vuodesta 1969. Liittoon kuuluu 49 pääosin vapaaehtoisvoimin toimivaa jäsenyhdistystä ja noin 16 000 jäsentä. Liiton keskustoimisto sijaitsee Helsingissä.

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto toimii parantaakseen allergisten, astmaatikkojen, eri tavoin herkistyneiden, palovamman kokeneiden ja erilaisia ihotauteja sairastavien elämänlaatua sekä valvoo sairaiden ja heidän läheistensä yhteiskunnallisia etuja. Liiton toimintaan kuuluu edunvalvonnan lisäksi mm. neuvontapalvelu, koulutustoiminta, sopeutumisvalmennus ja vertaistoiminta. Liiton jäsenyhdistykset järjestävät paikallista toimintaa mm. vertaisryhmiä, tietoiltoja ja kulttuuri- ja virkistystoimintaa.

Lisätietoa liitosta ja sen jäsenyhdistyksistä löytyy: www.allergia.fi



Liikunta Allergia-, iho- ja astmaliitossa

Liikuntatoiminta on osa Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistysten vertais- ja virkistystoimintaa. Jokainen yhdistys toteuttaa liikuntatoimintaa parhaaksi katsomallaan tavalla. Suurimmalla osalla yhdistyksistä on nimetty liikunta-vastaava, mutta osassa yhdistyksistä mm. hallitus hoitaa tehtävää yhdessä. Yhdistysten liikuntatoiminta voi olla esimerkiksi säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä, satunnaisia liikuntaretkiä tai -tapahtumia, tiedotusta liikunta-aiheista, alennuslippuja paikallisille urheilutoimijoille ja uimahalleihin tai monenlaista yhteistyötä kunnan ja muiden yhdistysten kanssa.

Liikuntatoimintaa järjestettäessä on hyvä huomioida eri sairausryhmien rajoitteita ja pyrkiä siihen, että mahdollisimman moni voisi osallistua toimintaan. Kaikki tapahtumat eivät voi olla kaikille suunnattuja, mutta järjestämällä monenlaisia tapahtumia huomioidaan eri-ikäiset ja erikuntoiset jäsenet. Olennaisinta on tietenkin järjestää jäsenten tarpeiden ja toiveiden mukaista liikuntatoimintaa, mutta kaikille avoimet liikuntatapahtumat voivat olla myös hyvä keino houkutellessa toimintaan mukaan uusia jäseniä.

Liikuntatoiminta

- » on yksi vertaistuen muoto,
- » lisää jäsenistön terveyttä ja toimintakykyä,
- » lisää osallisuutta,
- » auttaa aktivoimaan yhdistysten toimintaa,
- » tarjoaa lisäarvoa jäsenyydelle.

SAIRAUDET JA LIIKUNTA



Liikunnalla on lukuisia hyviä vaikutuksia ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllinen, kohtuutehoinen liikunta auttaa myös monien sairauksien ehkäisyssä. Jo yksi liikkumiskerta tuottaa paljon hyvää, mutta parhaat vaikutukset terveydelle ja toimintakyvylle saa liikkumalla monipuolisesti ja säännöllisesti.

Liikunta sopii kaikille, jokaisen on vain löydettävä se oma tapansa liikkua. Sairaus ei ole este liikunnalle, kunhan sairauden aiheuttamat rajoitteet otetaan huomioon liikkussa. Tähän oppaaseen on koottu tiivistelmä eri sairauksien vaikutuksesta liikkumiseen. Lisätietoa löydät osoitteesta allergia.fi jokaisen sairausrhmän alta.

Astma ja liikunta

Liikunta on lääkehoidon lisäksi oleellinen osa astman omahoitoa. Sopiva liikunta parantaa peruskuntoa, vähentää rasisperäisiä hengitystieoireita ja jopa estää sairauden etenemistä. Liikunnan harrastamisella on positiivisia vaikutuksia hengityselimistön lisäksi myös immuunijärjestelmään, lihaskuntoon, unenlaatuun ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunta parantaa rintarangan liikkuvuutta ja ryhtiä, mikä auttaa astman hallinnassa. Hengittäminen helpottuu, kun kunto nousee ja paino pysyy kurissa. Ylipaino lisää astman oireita.

Astma ei rajoita liikkumista, mikäli astma on tasapainossa ja lääkitys kunnossa. Jos olet epävarma lääkityksen suhteen, tilanne kannattaa varmistaa lääkärillä ennen liikkeelle lähtöä. Jos astmaoireet vaivaavat toistuvasti liikunnan aikana, ota keuhkoputkia avaavaa lääkettä ennakoivasti, 15–20 minuuttia ennen liikuntaa.

Kunnollinen 10–20 minuutin alkulämmittely on astmaatikolle tärkeää. Veritytely valmistaa keuhkoja tulevaan suoritukseen, avaa nivelten liikelajuuksia, lämmittää lihaksia ja aktivoi hermostoa. Useimmat liikuntalajit sopivat astmaatikolle. Erityisen hyviä lajeja ovat sellaiset, jotka voi keskeyttää nopeasti ja turvallisesti ja joissa voi säädellä rasituksen tasoa.

Luontoliikunta voi olla hankalaa astmaatikolle siitepölykauden ollessa pahimmillaan tai kovien pakkasten aikaan. Siitepölyltä ja katupölyltä suojautumiseen voi käyttää siihen tarkoitukseen suunniteltua hengityssuojainta. Pakkasella hengittämistä helpottaa hengitysilmanlämmitin.



Vinkkejä astmaatikon liikuntaan:

- » Kuuntele kehoasi ja lisää liikunnan rasittavuutta asteittain. Lyhyet lepojaksot liikunnan aikana vähentävät hengitystieoireilua.
- » Pidä riittävä liikuntatauko sairauden jälkeen. Toipumiseen menee ainakin kaksi kertaa se aika, mikä meni sairastamiseen.
- » Lämmittele kunnolla ennen liikuntaa, noin 10–20 minuuttia.
- » Vältä liikkumista ympäristössä, jossa on paljon pöly-, siitepöly- ja saastepitoisuuksia tai tupakan savua.
- » Jos astma oireilee liikkumisen aikana, ota avaavaa lääkettä ennakoivasti, 15–20 minuuttia ennen liikuntaa.
- » Liiku maltillisesti yli 10 asteen pakkasella ja vältä muulloinkin ylävartalon jäähtymistä.

Liikunta ja ihosairaudet

Ihosairauksia tunnetaan yli 3 000. Ne ovat oireilultaan hyvin yksilöllisiä ja niiden vaikeusaste vaihtelee. Osa ihosairauksista on harmittomia ja ohimeneviä, osa taas vaatii jatkuvaa hoitamista ja vaikuttaa voimakkaasti elämänlaatuun.

Lievät ihotaudit eivät vaikuta liikunnan harrastamiseen, mutta vaikeiden, pitkäaikaisten ihosairauksien kohdalla liikunnan harrastaminen voi olla hankalaa ja liikunta voi pahentaa ihon oireilua. Yksi suuri haaste ihotautia sairastavalle voi olla liikuntaan liittyvä hikoilu. Myös vaatteiden aiheuttama hankaus, kylmyys tai auringonvalo voivat pahentaa iho-oireita. Alopeciaa (pälvikalju) sairastaville oman haasteensa liikkumiseen saattaa tuoda peruukki, joka hiostaa ja on hankala lajeissa, joissa päätä pidetään alaspäin. Ihosairaudet voivat aiheuttaa myös sosiaalisia haasteita – ihmisten ennakkoluulot ja turhat pelot taudin tartumisesta voivat estää sairastuneita lähtemästä liikuntaharrastusten pariin.

Vaikka haasteita löytyy, ne eivät välttämättä ole ylitsepääsemättömiä ja niihin voi löytyä helppoja ratkaisuja. Liikunnan tuomat terveyshyödyt ja sen merkitys toimintakyvyn ylläpitäjänä on tärkeää myös pitkäaikaista ihotautia sairastavalle.

Vinkkejä ihosairaana liikuntaan:

- » Uinti ja muut vesiliikuntamuodot ovat hyviä liikuntamuotoja, sillä vedessä olo palauttaa ihon vesipitoisuutta. Klooria sisältävissä altaissa voi yleensä uida 1–3 kertaa viikossa, muissa uimahalleissa tai luonnonvesissä vaikka päivittäin.
- » Liikunnan aikana hien tunteen kokemista voi helpottaa kuivaamalla hikeä kostean pyyhkeeseen, pitämällä taukoja ja juomalla riittävästi vettä.
- » Heti liikkumisen jälkeen kannattaa peseytyä haaleassa suihkussa. Parasta iholle ovat miedot saippuat. Iho kannattaa taputella kuivaksi pehmeällä pyyhkeellä.
- » Pesun jälkeen iho kannattaa rasvata sopivalla voiteella, jotta kosteus säilyisi iholla.
- » Liikuntavaatteet kannattaa pestä neutraalilla pesuaineilla heti harjoituksen jälkeen.
- » Liikuntavaatteet kannattaa valita niiden hengittävyden mukaan. Puuvillasta ja polyesterista valmistetut löysät vaatteet voivat tuntua iholla miellyttävimmiltä kuin muut.
- » Ulkoliikunta saattaa soveltua ihosairaalle paremmin kuin sisäliikunta, sillä hikoilu on yleensä vähäisempää ulkona kuin sisällä.





Liikunta ja allergiat

Joka toinen meistä kärsii elämänsä aikana allergian aiheuttamista oireista. Tavallinen allergisten oireiden aiheuttaja on siitepöly, minkä lisäksi ruoka-aineallergiat ovat yleisiä. Allergiaa voivat aiheuttaa myös mm. lääkkeet, hyönteisten pistot ja erilaiset kemikaalit.

Allergiat eivät suoranaisesti vaikuta liikunnan harrastamiseen. Suurin haittatekijä on siitepölykausi, jolloin ulkoliikunnan harrastaminen voi tuntua allergikosta mahdottomalta. Allergia voi oireilla esimerkiksi nuhana, yskänä, silmien vuotamisena, ihottumana tai vatsavaivoina. Siitepölyallergia vaikuttaa myös yleiseen vireystilaan, sillä allergikon elimistössä vapautuu histamiinia, joka kuormittaa elimistöä, alentaa suorituskykyä ja vaikuttaa yleiseen jaksamiseen. Myös allergian aiheuttamat hengitystieoireet voivat vaikeuttaa liikkumista.

Siitepölykaudella ulkoliikuntatuokiot kannattaa ajoittaa sellaiseen ajankohtaan, jolloin siitepölyä on ilmassa vähiten. Tällaisia ajankohtia ovat yleensä aamut tai myöhäisillat. Huomioi, että tuulisella ja aurinkoisella kelillä siitepölyä on ilmassa paljon varsinkin aamupäivällä. Kostealla säällä taas ilmassa olevan siitepölyn määrä vähenee.

Vinkkejä allergikon liikuntaan:

- » Kun lääkitys on kunnossa, mikään ei estä urheilemasta täysipainoisesti.
- » Ajoita luontoliikunta siitepölykaudella sellaiseen ajankohtaan, jolloin siitepölyä on ilmassa vähiten, useimmiten aamuisin ja illalla.
- » Kuuntele kehoasi ja tunnista sairauden vaikutus vireystilaan.
- » Vältä pahimpaan siitepölyaikaan raskasta liikuntaa esim. reipasta pyöräilemistä tai pitkiä juoksulenkkejä.

LUONTOLIIKUNTA SOPII KAIKILLE

Luonnolla on tärkeä merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Ihminen kohtaa luonnon mikrobeja monia reittejä, kuten hengitysteiden, ruoansulatuskanavan ja ihokontaktin välityksellä. Tutkimustulokset osoittavat, että ihmisten luontainen immuuteetti ei kehity kaupunkimaisessa ympäristössä yhtä tehokkaasti kuin kosketuksessa monimuotoiseen luontoon. Luontokosketus hyödyttää ihmisen mikrobiomia, vahvistaa immuunipuolustusta ja siten suojaa sairauksilta.

Myös säännöllinen ja monipuolinen liikunta on tärkeää ihmisten terveydelle ja toimintakyvyille. Liikunta ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia ja parantaa kokonaisvaltaisesti ihmisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Luontoliikunnan hyöty ihmisille on moninkertainen. Luonnossa liikkumisen on todettu mm. alentavan ihmisten verenpainetta, laskevan stressihormoni kortisolin pitoisuuksia, alentavan sykettä ja lihasten jännittyneisyyttä sekä tehostavan immuunipuolustusjärjestelmäämme. Lisäksi luonnossa liikkuen aistit saavat vaihtelevia ärsykeitä ja vaihteleva maasto kuormittaa tuki- ja liikuntaelimiä monipuolisesti. Luonnossa mieliala kohenee ja liikunta myös tuntuu kevyemmältä kuin sisätiloissa.

Luontoliikunta sopii kaikille, myös niille, joilla on jokin pitkäaikais sairaus tai vamma.

Liikunnan terveyshyödyt:

- » kehittää sydämen, verisuonten ja keuhkojen toimintaa,
- » edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä,
- » parantaa kuntoa ja jaksamista,
- » auttaa painonhallinnassa,
- » parantaa elämänlaatua ja mielenterveyttä,
- » ylläpitää työ- ja toimintakykyä,
- » auttaa ehkäisemään ja hoitaa kroonisia sairauksia.

Luontoliikunnan hyödyt:

- » Luonto tarjoaa helposti saavutettavan, aina auki olevan ilmaisen liikuntapaikan.
- » Luonnossa voi harrastaa monenlaisia kaikille soveltuvia liikuntalajeja.
- » Vaihteleva maasto kehittää jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa.
- » Liikkuminen luonnossa parantaa mielialaa, vähentää stressiä ja lisää psyykkistä hyvinvointia.
- » Päivittäinen altistuminen mikrobeille lisää vastustuskykyä.





LUONTOLIIKKUJAT – YHDESSÄ LUONNOLLISESTI!

Luontoliikkujat on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton liikuntahanke, joka toteutetaan vuosina 2019–2021. Luontoliikkujat-hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema.

Luontoliikkujat-hankkeen tavoitteena on aktivoida yhdistysten liikuntatoimintaa ja liikuntavastaavia ja tuoda jäsenyhdistysten toimintaan lisää luontoliikuntatapahtumia. Tärkeässä osassa hankkeessa ovat liikuttajat, vapaaehtoiset liikuntatoiminnan järjestäjät, joiden avulla pyritään kehittämään uudenlaista paikallista vertaistoimintaa. Tarjoamalla enemmän matalan kynnyksen luontoliikuntatapahtumia voidaan lisätä eri sairausryhmien mahdollisuuksia liikkuaan. Kyselyiden perusteella liikuntakaverin puute on yksi tärkeä syy jättää liikkumatta.



Tilaa Luontoliikkujat-utiskirje ja pysy ajan tasalla hankkeeseen liittyvistä asioista paula.lehtomaki@allergia.fi.

Luontoliikkujat-hankkeen tavoitteet:

- » Aktivoida yhdistysten liikuntatoimintaa ja vakiinnuttaa matalan kynnyksen luontoliikunta osaksi toimintaa.
 - » Saada vapaaehtoisia liikuttajia jäsenyhdistysten toimintaan ja järjestämään liikunnallisia vertaistreffejä.
 - » Vahvistaa yhdistysten yhteistyötä kuntien, toisten yhdistysten ja muiden tahojen kanssa.
 - » Lisätä jäsenistön kiinnostusta liikuntaan, liikunta-aktiivisuutta sekä tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista ja liikkumisesta sairauden kanssa.
 - » Saada jokaiseen yhdistykseen liikuntavastaava, jolla on tietoa sairastuneille sopivasta liikunnasta ja sopivista liikuntamuodoista.
- Lisätietoa hankkeesta: allergia.fi/luontoliikkujat**

LIKUTTAJA ON LIKUNTATUOKIOIDEN TOTEUTTAJA

Liikuttaja-toiminta on yksi tapa tehdä vapaaehtoistyötä Allergia-, iho- ja astmaliitossa. Vapaaehtoinen liikuttaja järjestää matalan kynnyksen liikuntatapahtumia, esimerkiksi liikunnallisia vertaistreffejä. Tapahtumat voivat olla isoja tai pieniä, säännöllisiä tai kertaluontoisia – liikuttaja itse päättää millaista toimintaa hän järjestää. Tavoitteena on tarjota allergiaa, astmaa ja ihon tauteja sairastaville tilaisuus liikkua lähiluonnossa ja samalla kohdata vertaisia.

Liikuttajana voi toimia kuka tahansa vapaaehtoistyöstä kiinnostunut. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Toimintaan ei tarvitse sitoutua, mutta toiveena on, että liikuttaja järjestäisi useamman, esimerkiksi 3–5 liikuntatapahtumaa. Liikuttajana voi toimia niin kauan kuin se hyvältä tuntuu.

Liikuttajan järjestämät tapahtumat tai vertaistreffit ovat Allergia-, iho- ja astmaliiton alaisia, mutta käytännön järjestelyistä vastaa liikuttaja itse. Apua tapahtumien ideointiin ja käytännön toteutukseen saa jäsenyhdistyksistä ja liitosta. Toiminnan on hyvä olla mahdollisimman avointa ja edullista – sellaista, johon kaikkien, myös muiden kuin nykyisten jäsenten, on helppo tulla mukaan.

Liikuttajaksi voi ryhtyä ottamalla yhteyttä hankekoordinaattoriin tai suoraan jäsenyhdistykseen.



**Liity liiton vertaistoimijoiden Facebook-ryhmään (Vertaistoimijat Allergia-, iho- ja astmaliitto).
Saat tukea ja vinkkejä liikunnallisten vertaistreffien järjestämiseen.**

Liikuttajatoiminta pähkinänkuoressa:

- » Toiminnan lähtökohtana on avoimuus, paikallisuus, edullisuus, vertaisuus ja myönteiset liikuntakokemukset.
- » Liikuttajan ei tarvitse sitoutua pitkäksi aikaa, mutta toiveena on, että liikuttaja järjestäisi useamman tapahtuman.
- » Yksi vapaaehtoistoiminnan muoto Allergia-, iho- ja astmaliitossa.
- » Liikuttaja voi järjestää liikunnallisia vertaistreffejä, mutta myös muunlaisia luontoliikuntatapahtumia tai retkiä.
- » Liikuttaja toteuttaa tapahtumat, mutta apua saa liitosta ja jäsenyhdistyksistä mm. suunnitteluun ja tapahtumien markkinointiin.



VERTAISTOIMINTA ON TUKEA IHMISELTÄ IHMISELLE

Pohjimmiltaan kaikki järjestötoiminta, erityisesti potilasjärjestöissä, on vertaistukea – taustalla on halu kokoontua yhteen muiden saman kokeneiden kanssa.

Vertaistoiminta ja vertaistuki on tukea ihmiseltä ihmiselle tasa-arvoisessa vuorovaikutustilanteessa. Vertaistoimija voi olla kuka tahansa tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin varustettu vapaaehtoinen, jolla on omakohtaisia kokemuksia sairaudesta tai tietyistä elämäntilanteesta. Vertaistoimija on arjen asiantuntijoita – ei terveydenhuollon ammattilainen.

Vertaistoiminta tarjoaa rinnalla kulkemista, apua arkisiin ongelmiin ja tunnetta siitä, että joku ymmärtää. Vertaistoiminnassa tärkeässä osassa on halu kuunnella muita ja jakaa omia kokemuksiaan itsensä ja toisten hyväksi. Tärkeää on luottamus ja se, että jokainen voi olla juuri sellainen kuin on erilaisine kokemuksineen. Vertaistoiminta ei korvaa ammattilaisten tarjoamaa apua ja tukea.

Vertaistoiminta pähkinänkuoressa:

- » Vapaamuotoista tai järjestäytyntä saman kokeneiden tai samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten keskinäistä apua ja tukea.
 - » Toiminnassa keskeistä on vastavuoroisuus, tasavertaisuus, erilaisten ihmisen kunnioittaminen sekä luottamus.
 - » Pohjaa yksilön omiin kokemuksiin ja maallikon tietotaitoihin.
 - » Vertaistoimija voi toimia esimerkiksi tsempparina, kuuntelijana, oman kokemustiedon jakajana, uusien näkökulmien avaajana.
- Lue lisää:
allergia.fi/vertaistuki**

RYHDY LIKUTTAJAKSI – PIKAOPAS ALOITUKSEEN

1. Ota yhteyttä

Haluatko ryhtyä liikuttajaksi? Ota yhteyttä Luontoliikkujat-hankekoordinaattoriin tai lähimpään yhdistykseen. Pohdiskele alustavat suuntaviivat sille, millaista toimintaa haluaisit järjestää sekä missä ja milloin se toteutettaisiin. Voit myös miettiä, kuinka usein ja kuinka kauan olet valmis toimimaan liikuttajana.

2. Suunnittelu

Tutustu tarjolla olevaan materiaaliin ja mieti tarkemmin tapahtuman konsepti. Haluatko olla isomman tapahtuman järjestäjä vai haluatko ennemminkin kaverireita uimaan tai pyöräretkelle? Voisiko toiminta olla säännöllistä vai kiinnostaa ko sinua järjestää vain yksittäinen tapahtuma? Ideoi vapaasti. Luontoliikuntamahdollisuuksia on runsaasti ja saat järjestää juuri sellaisen liikuntatapahtuman kuin itse haluat. Suosi kuitenkin edullisia vaihtoehtoja, joihin eri-ikäisten ja erilaisista liikuntataustoista tulevien olisi helppo osallistua.

Sovi tapahtuman järjestämisestä jäsenyhdistyksen kanssa ja päättäkää samalla työnjaosta. Päävastuu tapahtuman järjestämisestä on liikuttajalla, mutta jäsenyhdistys tai liiton työntekijä voivat auttaa mm. ideoinnissa ja tapahtumasta viestimisessä.

3. Markkinointi

Yhdenkin vertaisen liikuttaminen on arvokasta, mutta samalla työmäärällä voit liikuttaa isompaakin joukkoa. Tapahtumaa kannattaa mainostaa laajasti monissa eri paikoissa. Paikallinen yhdistys tai liiton työntekijä voivat auttaa tavoittamaan jäsenet suoraan sähköpostilla. Hyödynnä mm. liiton tapahtumakalenteri, yhdistyksen internettisivut, paikalliset someryhmät ja puskaradio. Muista myös omat kontaktisi ja perinteiset viestintäkanavat.

4. Valmistele

Mieti millaista ennakkoinformaatiota osallistujat tarvitsevat ja millaisia ennakkovalmisteluita sinun pitää tehdä. Suunnittele tapahtuman kulku myös osallistujan näkökulmasta. Hoida tarvittavat lupa-asiat kuntoon – pienissä tapahtumissa niitä ei yleensä ole – ja hanki tarvittava välineistö toiminnan toteuttamiseksi.



5. Toteuta

Ole ajoissa paikalla ottamassa osallistujia vastaan. On tärkeää, että ihmiset kokevatsa olevansa tervetulleita tapahtumaan, vaikka eivät tuntisi enakkoon muita osallistujia. Pidä ohjaket käsissäsi ja huolehdi, että tapahtuma sujuu suunnitellusti ja sovitussa aikataulusta. Muista olla joustava – tapahtuma tehdään yhdessä osallistujien kanssa ja harvoin kaikki sujuu täysin suunnitelmien mukaan. Nauttikaa liikunnasta, vaihtakaa ajatuksia ja sopikaa lopuksi toiminnan jatkosta.

6. Raportoi

Kysy tapahtuman jälkeen palautetta osallistujilta ja mieti, voisiko tapahtuman järjestää vielä paremmin. Osallistujat voi ohjata antamaan palautetta suoraan liiton sivuilta löytyvään palautelomakkeeseen. Jaa myös omia tunnelmia tapahtumasta ja sen järjestelyjen sujumisesta hankekoordinaattorille, yhdistykseesi ja esimerkiksi vertaistoimijoiden Facebook-ryhmään.



1. Suunnittele ja ideoi: mitä, missä, milloin

Mieti selkeä konsepti tapahtumalle. Yksi tapahtuma ei voi kattaa kaikkia toiveita ja kohderyhmiä, mutta turhia rajauksiakaan ei kannata tehdä. Yleisesti paras aika tapahtuman järjestämiselle on arki-iltana tai viikonloppuna, mutta esimerkiksi eläkeläisille tai pienten lasten vanhemmille päiväaikakin voi olla hyvä, ja työikäisetkin saattavat innostua aamu- tai lounasliikunnasta. Mieti itseäsi lähellä olevia luontokohteita tai lähiliikuntapaikkoja. Kannattaa myös pohtia, mihin ihmiset pääsevät helposti, esimerkiksi julkisilla liikennevälineillä.



Mieti:

- » Kuinka paljon osallistujia voidaan ottaa mukaan tapahtumaan? Isommalle osallistujajoukkoille voi tarvita useamman ohjaajan, mutta turhia rajauksia ei kannata tehdä osallistujamäärän suhteen, ellei esimerkiksi liikuntavälineiden määrä ole este isommalle joukkoille.
- » Kenelle tapahtuma on suunnattu? Tee selkeä kohdennus mainokseen, jos se on tarpeen. Esimerkiksi reippaalle polkujuoksulenkille ei kannata kutsua aloittelevia kuntoilijoita, mutta pihapelit voivat sopia kaikenikäisille ja -kuntoisille.
- » Kauanko tapahtuma kestää? Yleisesti tunti on sopiva aika, mutta aina se ei riitä ja joskus lyhyempikin aika voi olla hyvä. Varaudu siihen, että järjestäjältä aikaa kuluu myös ennen ja jälkeen tapahtuman.
- » Millaisen tapahtuman haluat järjestää ja minkälaista osaamista sinulla on?
- » Millaisia valmiita liikuntapaikkoja, luontopolkuja tai retkikohteita lähelläsi on?
- » Milloin tapahtuma kannattaa toteuttaa, jotta se sopisi mahdollisimman hyvin ajattelulle kohderyhmälle?

LIIKUNTATAPAHTUMAN SUUNNITTELU

Luontoliikunta voi olla mitä tahansa luonnossa tapahtuvaa liikuntaa ja ulkoilua. Luonto tarjoaa oivallisen harrastusympäristön useille liikuntamuodoille. Liikuntapaikkana voi toimia niin lähimetsä, puisto kuin vaikka rakennettu liikuntapaikka.

Pienen liikuntatapahtuman tai liikunnallisten vertaistreffien järjestäminen ei välttämättä vaadi muuta kuin paikan ja ajankohdan valitsemisen sekä tietenkin tapahtumamarkkinointia osallistujien saamiseksi. Helppoimmalla pääset, kun järjestät tapahtuman, joka ei vaadi paikkavaroituksia, ilmoittautumisia, rahanliikennettä tai liikuntavälineitä. Isompien tapahtumien toteuttaminen vie toki enemmän aikaa, mutta niitäkin kannattaa järjestää.

Huomioi, että tapahtuman hinta voi olla monelle kynnykskysymys, joten suosi edullisia tapahtumavaihtoehtoja. Tapahtumat voivat olla myös hyvin paikallisia ja pienelle kohderyhmälle suunnattuja. Tärkeintä on saada ihmiset liikkumaan vertaistensa seurassa.

Viereiselle sivulle on koottu vinkkejä erilaisten tapahtumien suunnitteluun. Poimi siitä kohdat, joista koet olevan hyötyä oman tapahtumasi järjestelyissä. Jokainen tapahtuma on ainutlaatuinen ja arvokas – ja tekijänsä näköinen.

2. Valmistaudu ja sovi työnjaosta: Liikuttajalla on päävastuu, värvää tarvittaessa apujoukkoja

Liikuttaja ottaa päävastuun liikuntatapahtuman käytännön järjestelyistä. Apua saa liitosta tai jäsenyhdistyksestä. Isommissa tapahtumissa avuksi kannattaa värvätä apulaisia, jotta itselle ei tule liian isoa työtaakkaa ja käytännön järjestelyt sujuvat jouhevammin. Yhdessä on myös mukava suunnitella ja tehdä.

Suunnittele tapahtuman kulku ennakoivaltimisteluista ja osallistujien saapumisesta tapahtuman loppumiseen ja jälkitöihin asti. Jos järjestät retken, mieti reitti ennakkoon. Jos kohde ei ole sinulle tuttu, kannattaa selvittää etukäteen mm. maaston kulkukelpoisuutta ja tehdä vaikka koeretki, jotta h-hetkellä ei tule vastaan ikäviä yllätyksiä. Selvitä paikallisyhdistyksestä, ovatko osallistujat vakuutet- tuja vai osallistuvatko he omalla vastuullaan tapahtumaan.

Ilmaisissa ja avoimissa tapahtumissa ei yleensä tarvita ennakoilmoit- tautumisia, mutta silloin et myöskään tavoita mahdollisia osallistujia etukäteen etkä tiedä, tuleeko paikalle yksi vai kymmenen henkeä. Ennakoilmoittau- tuminen myös sitoo paremmin mukaan toimintaan. Jos et halua käyttää ilmoit- tautumisten vastaanottoon omaa sähköpostiosoitettasi, voit perustaa ilmoittau- tumisia varten erillisen sähköpostitilin tai sopia ilmoittautumisten vastaanotosta jäsenyhdistyksen kanssa.

Pohdi asioita, jotka tulisi huomioida valmistautumisessa ja mieti mm. millai- sia tavaroita ja välineitä tarvitset mukaan tapahtumapaikalle. Vaatiiko tilaisuus liikuntavälineiden hankintaa, tarvitsetko musiikkia tai sähköä? Mieti, kannattaako tapahtumaan ottaa mukaan esimerkiksi ensiapuvälineitä tai tulentekotarvikkeita? Tarvitaanko opaskylttejä tai pitäisikö tilaisuudessa jakaa mainoksia ja esitteitä?

Selvitä tarvittavat luvat ja hoida ne kuntoon. Näistä löydät lisätietoa jäljempää tästä oppaasta. Yleisesti pienet, osallistujamääriltään vähäiset tapahtumat eivät vaadi erillisiä lupia, varsinkaan, jos ne eivät aiheuta häiriötä muille ihmisille tai viranomaisten ei tarvitse tehdä erityisjärjestelyjä niiden takia. Huomioi että musiik- kin julkinen esittäminen ei ole sallittua ilman erillismaksuja.

Mieti ainakin:

- » Tarvitsetko apuvoimia tilaisuuden järjestämiseen?
- » Mitä tarvikkeita ja välineitä tarvitset tapahtumapaikalla?
- » Pitääkö tapahtumaan ilmoittautua, maksaako osallistuminen ja jos kyllä, kuka hoitaa ilmoittautumisten ja maksujen vastaanoton?
- » Mitä lupia tarvitaan ja tarvitseeko jollekin tahoille tehdä ilmoitus tapahtumasta?
- » Tarvitaanko opasteita tai muita näkyvyyslementtejä tapahtumapaikalle?
- » Pitääkö tapahtumaan varata tiloja, liikuntavälineitä tai hankkia ohjaaja tai opas?

3. Mainosta ja markkinoi

Muista, että osallistujia ei tule, jos kukaan ei tiedä tapahtumasta. Sopikaa yhdistyksen kanssa, kenen vastuulla on tapahtuman mainostus missäkin kanavassa. Yhdistyksen tai liiton asiantuntijan kautta saat suoran kontaktin jäsenistöön ja tapahtuman liiton tapahtumakalenteriin. Hyödynnä liiton ja yhdistyksen somekanavat sekä paikalliset Facebook-ryhmät. Muista hyödyntää myös omat kanavasi ja puskaradio. Älä unohda perinteisiä viestintäkeinoja, kuten alueen ilmaislehtien tapahtumapalstoja, tapahtumajulisteita kirjastojen ja urheiluhallien ilmoitustauluilla tai mainosta yhdistyksen jäsenlehdessä.



Tapahtuman sometuksessa voit käyttää tunnistetta #luontoliikkujat ja #liikunnallisetvertaistreffit.

Tapahtumailmoituksessa tulisi selvittää mm.:

- » Mikä tapahtuma on kyseessä?
- » Missä tapahtuma järjestetään / missä on kokoontumispaikka?
- » Kenelle tapahtuma on suunnattu?
- » Koska tapahtuma järjestetään ja kuinka kauan se kestää?
- » Maksaako osallistuminen?
- » Pitääkö tapahtumaan ilmoittautua?
- » Vaatiiko osallistuminen jotain varusteita tai tiettyä kuntoa?
- » Kuka on järjestäjä tai mistä saa lisätietoa?

Kaikille avoin kävelylenkki tiistaina 9.6. klo 18–19

Kokoontuminen kuntomajan edessä (Hiihtäjätie 1). Kävelytahti on rauhallinen. Mukaan tarvitset ulkoliikuntaan soveltuvat välineet. Tapahtuma on kaikille avoin ja ilmainen. Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjän puolesta.

Tapahtuman järjestää Allergia-, iho- ja astmayhdistys. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Pirkko Pirteä, pirkko@gmail.com. Tervetuloa!

4. Tapahtuman eteneminen

Tapahtumalla kannattaa olla selkeä runko eli aloitus, ohjelma ja lopetus. Varaudu olemaan tapahtumapaikalla hetki ennen ja jälkeen tapahtuman.

Ohjelman runko pähkinänkuoressa:

- » Ota osallistujat vastaan ja toivota heidät tervetulleiksi.
- » Esittele itsesi ja kerro tapahtuman kuluista. Pienissä tapahtumissa osallistujat voivat esittäytyä ja kertoa taustoistaan.
- » Toteuta liikunnallinen ohjelma.
- » Kiitä mukana olleita ja kerää heiltä palautetta, joko suullisesti tai ohjaamalla heidät täyttämään liiton sivuilta löytyvän valmiin palautelomakkeen.
- » Jos mukana on muita kuin yhdistyksen jäseniä, voit kertoa heille liiton/ yhdistyksen toiminnasta, jakaa yhdistysmateriaalia ja innostaa liittymään mukaan.
- » Mainosta tulevia tapahtumia tai jos sellaisia ei vielä ole, voitte yhdessä sopia sellaisista. Voitte myös pohtia, voiko ryhmän vetovastuuta vaihdella, jotta yhdelle ei tule liikaa työtä ja saatte erilaista toimintaa.

5. Tapahtuman jälkeen

Järjestäjän tulee huolehtia, että tapahtumapaikka jää samanlaiseen kuntoon kuin se oli ennen tapahtumaa. Siivoa jäljet ja kerää mahdolliset opasteet ja mainokset pois.

Voit ottaa kuvia tapahtumasta mm. yhdistystä varten tai jaettavaksi sosiaalisessa mediassa. Muista varmistaa, että kuvien ottaminen ja jakaminen sopii niille, jotka kuvissa näkyvät. Kunnioita sitä, jos joku ei halua kuvissa esiintyä.

Jos toiminta jatkuu myöhemmin, osallistujilta voi kerätä yhteistiedot (jos sellaisia ei ole kerätty ilmoittautumisen yhteydessä). Osallistujia voi myös kannustaa vaihtamaan yhteistietoja keskenään. Pidempään jatkuvalla liikuntaryhmälle voi perustaa oman WhatsApp-ryhmän. Jos keräät yhteystietoja, muista rekisterinpitäjän vastuullisuus.

Jos sinulla on osallistujien yhteistiedot, voit olla heihin yhteydessä tapahtuman jälkeen, kiittää osallistumisesta ja kannustaa mukaan tuleviin tapahtumiin.

Mieti lopuksi, menikö kaikki suunnitellusti ja voisiko tapahtuman hoitaa vieläkin paremmin. Voit pohtia yhdistyksen kanssa tulevaa toimintaa ja toimivia malleja toiminnalle. Kerro myös liittoon, miten meni ja miten toimintaa voisi kehittää.



VINKKEJÄ TAPAHTUMAN JÄRJESTÄJÄLLE

Luontoliikunta voi olla mitä tahansa ulkona tapahtuvaa liikuntaa esimerkiksi säännöllinen sauvakävelyryhmä, roskienkeruutalkoot, yhteinen treeni kaupungin ulkokuntosalilla, ohjattu tutustuminen johonkin lajiin esim. frisbeegolfiin tai geokätköilyyn, retki lintutornille tai opastettu ötökkäretki. Luontoliikuntaa on myös perheiden yhteinen ulkoliikuntapäivä, joka tarjoaa paljon tekemistä kaikenikäisille tai vaikka porukan kokoaminen jonkun muun järjestämään ulkoliikuntatapahtumaan. Tapahtumia voi yhdistää erilaisiin teemapäiviin. Myös kevät- ja syyskokoukset, pikkujoulut tai muut yhdistyksen tapahtumat voivat olla hyviä paikkoja edistää jäsenistön liikkumista.

Hyviä erikoispäiviä järjestää liikuntatoimintaa:

- » Harvinaisten päivä helmikuussa
- » Allergiaviikko maaliskuuhuhtikuussa
- » Suomen luonnon päivä, elokuun viimeinen lauantai
- » Astmapäivä 5.5.
- » Unelmien liikuntapäivä 10.5.
- » Ihoviikko marraskuussa
- » Muista, että mikä tahansa päivä voi olla hyvä liikuntatapahtumalle tai liikunnallisille vertaistreffeille.

Vinkkejä tapahtuman suunnitteluun:

- » Ideoi luovasti, mieti, millaisesta toiminnasta itse pitäisit ja millaiseen tapahtumaan haluaisit itse osallistua.
- » Hyödynnä lähellä olevat luontokohteet ja liikuntapaikat. Selvitä, onko lähellä valmiita luontopolkuja, patsaskierroksia tai muita kaikkien hyödynnettävissä olevia liikuntamalleja.
- » Yhteistyössä on voimaa. Järjestääkö joku luontoyhdistys, kaupunki tai muu järjestö valmiita retkiä. Niihin voi mennä usein mukaan tai sopia vetovastuun vaihtelusta tapahtumien järjestämisessä.
- » Liikuntavälineitä voi saada lainaan esimerkiksi kirjastoista, kunnista tai järjestöistä. Usein välineet eivät ole edes tarpeen. Luonto toimii kuntosalina ja puntit voi korvata vaikka täytetyillä vesipulloilla.
- » Mieti, miten parhaiten tavoitat halutun kohderyhmän. Aloita tapahtuman mainostus mieluummin liian aikaisin, kuin liian myöhään.
- » Huomioi jokamiehenoikeudet, kunnioita lakeja ja kaupunkien järjestyssääntöjä. Luontoliikkuja ei roskaa tai häiritse luontoa.
- » Suunnittele hyvin, mutta varaudu siihen, että harvoin kaikki menee täysin suunnitellusti. Tee ohjelmasta riittävän väljä ja jätä aikaa keskustelulle ja kohtaamisille.
- » Keliin et voi vaikuttaa, mutta asenteeseen kyllä. Luontoliikuntatapahtumat ovat sääriippuvaisia, mutta tapahtumaa ei kannata perua pienen sateen takia.
- » Toimi jämäkkänä ohjaajana, mutta muista, että tapahtuma syntyy yhdessä osallistujien kanssa. Selkeät ohjeet ja ennakkoon mietityt toimintamallit auttavat pitämään tapahtuman hallinnassa.
- » Mieti tapahtuman riskikohdat ja minimoi ne. Osallistujat osallistuvat tapahtumaan omalla vastuullaan ja heitä ei ole vakuutettu, ellei yhdistyksen kanssa ole sovittu toisin.
- » Älä jännitä, vaikka olisit järjestämässä tapahtumaa ensimmäistä kertaa. Tärkeintä on kohtaaminen ja yhdessä tekeminen. Täydellisyyttä ei tarvitse tavoitella ja joustava, iloinen mieli vie pitkälle.

HUOMIOI TURVALLISUUS JA SELVITÄ RAJOITTEET

Ulkona liikkuesssa tai isompaa tapahtumaa järjestäessä voi sattua kaikenlaista. Tapahtumajärjestäjä vastaa tapahtuman turvallisuudesta ja siitä, että tarvittavat ilmoitukset viranomaisille on tehty. Mieti mahdollisia vaaranpaikkoja ja niihin varautumista ennakkoon. Metsäretkellä kannattaa pitää karttaa ja kompassia mukana ja puhelimessa pitää olla riittävästi virtaa, jotta tarvittaessa saat apua nopeasti paikalle. Mieti toimintamalli mm. tapaturman tai sairaskohtauksen varalle. Kun olet pohtinut asioita ennakkoon, voit hyvillä mielin lähteä nauttimaan liikunnasta luontoon.

Lääkitys ja ensiapu: Tavallisimpia liikunnassa ja retkillä sattuvia tapaturmia ovat nyrjähdykset, venähdykset, pintanaarmut ja haavat. Pidemmälle retkelle voi ottaa mukaan ensiapupakkauksen, jossa kannattaa olla ainakin rakko-laastareita ja tavallisia laastareita, haavanpudistusvälineitä, kylmäspraytä ja sidontatarvikkeita. Huolehdi, että puhelimessa riittää virtaa koko retken ajaksi. Soita tarvittaessa yleiseen hätänumeroon. 112-sovellus auttaa paikallistamaan soittajan sijainnin myös maastossa. Toimintaan osallistuvia kannattaa muistuttaa, että he huolehtivat omasta lääkityksestään esimerkiksi, että astmaatikoilla on avaavaa lääkettä tai anafylaksiavaarassa olevilla adrenaliini-injektori mukanaan. Osallistujat osallistuvat toimintaan omalla vastuullaan.

Sää: Ulkona voi periaatteessa liikkua säällä kuin säällä ympäri vuoden. Kovalla myrskyllä tai ukkoskuuron sattuessa tapahtuma kannattaa kuitenkin suosiolla siirtää. Pimeällä kaupungissa liikkuesssa kannattaa käyttää heijastimia ja pitää mukana otsalamppua tai muita lisävaloja. Liukkaalla kelillä esimerkiksi nastakengät ovat järkevää valinta.

Kuvien käyttö: Onnistuneesta tapahtumasta on mukava jakaa kuvia eri paikoissa. Julkisilla paikoilla ja myös rajatulle joukolle järjestetyissä avoimissa ulkoilmatapahtumissa kuvaaminen on sallittua. Jos kuvassa näkyy tunnistettavia henkilöiltä tai kyse on pienestä tapahtumasta, osallistuvilta on kohteliasta kysyä lupaa niin kuvien ottamiseen kuin niiden julkaisemiseen. Kunnioita kuvauskieltoa. Massatapahtumissa otetuissa yleiskuvissa ei yksittäisten henkilöiden kuvauslupa ole välttämätön.

Vakuutukset: Liikunnalliset vertaistreffit ovat Allergia-, Iho- ja Astmaliiton alaista toimintaa, mutta liiton vakuutus ei korvaa, jos tapahtumissa sattuu jotain osallisille tai ulkopuolisille. Parasta onkin muistuttaa osallistujia siitä, että he osallistuvat toimintaan omalla vastuullaan ja vastaavat omasta vakuutusturvastaan.

Lait ja säädökset: Tapahtumia järjestettäessä tulee huomioida viranomaisten antamat lait ja säädökset. Kaupungissa liikkeessä noudatetaan liikennesääntöjä ja huomioidaan mm. järjestyssäännöt ja hyvät tavat. Metsässä liikuttaessa on hyvä tuntea jokamiehenoikeudet. Huomioi, että luonnonsuojelualueilla, kuten kansallispuistoissa, voi olla liikkumista koskevia rajoituksia esimerkiksi luonnon suojelemiseksi tai lintujen ja eläinten pesimärauhan varmistamiseksi.

Yleensä pieniin, alle 200 hengen tapahtumiin ei tarvitse erillisiä lupia viranomaisilta. Voit tarkistaa oman alueesi poliisi- tai pelastusviranomaisen sivuilta, mitä lupia tarvitaan, esimerkiksi liikuntatapahtuman tai yleisötilaisuuden järjestämiseen.

Mahdollisesti tarvittavia lupia

- » **Maanomistajan lupa.** Ulkoilmatapahtuma vaatii luvan maanomistajalta, esimerkiksi kaupungilta tai Metsähallitukselta. Yleisesti pienet tapahtumat, joista ei aiheudu melua tai haittaa muille käyttäjille, eivät tarvitse lupaa. Katso lisätietoa omasta kunnastasi tai tee ilmoitus Metsähallitukselle metsa.fi/tapahtumailmoitus
- » **Lupa musiikin käyttöön.** Musiikinkäyttö ei kuulu ”jokamiehenoikeuksiin” ja musiikin julkiseen esittämiseen eli kaikkeen yksityisen perhe- ja ystäväpiiriin ulkopuolella tapahtuvaan musiikin käyttöön tarvitaan lupa, joka on maksullinen. Esimerkiksi puistojumppa, jossa soi taustamusiikki vaatii Teosto/Gramex-maksujen maksamisen. Ammattiohjaaja yleensä hoitaa nämä maksut, mutta jos toiminta järjestetään omin voimin, myös maksuista tulee huolehtia itse. musiikkiluvat.fi
- » **Lupa yleisötilaisuuden järjestämiseen.** Yleisötilaisuuden järjestämisestä on tehtävä kirjallinen ilmoitus järjestämispaikan poliisille. Poikkeuksen muodostavat yleisötilaisuudet, jotka osanottajien vähäisen määrän, tilaisuuden luonteen tai järjestämispaikan vuoksi, eivät edellytetä erityisiä liikennejärjestelyjä, toimia järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitämiseksi tai sivullisille ja ympäristölle aiheutuvan haitan estämiseksi. Ilmoitus on tehtävä vähintään viisi vuorokautta ennen tilaisuuden alkamista. poliisi.fi/luvat/ilmoitus_yleisotilaisuudesta
- » **Pelastus- ja turvallisuussuunnitelma alueen pelastusviranomaiselle.** Pelastussuunnitelma tarvitaan, jos tapahtumassa arvioidaan olevan läsnä samanaikaisesti yli 200 henkilöä, tapahtuman luonne aiheuttaa erityistä vaaraa ihmisille, tapahtumassa käytetään avotulta, iletulitteita tai muita pyroteknisiä tuotteita tai tapahtumapaikan poistumisjärjestelyt poikkeavat tavanomaisesta. Suunnitelma toimitetaan paikalliselle pelastuslaitokselle 14 vuorokautta ja poliisille viimeistään 5 vuorokautta ennen tapahtumaa. Pelastuslaitokset.fi > julkaisut > materiaalit

Yhteistietojen kerääminen: Osallistujilta voi kerätä yhteystietoja, esimerkiksi nimen, puhelinnumeron ja sähköpostiosoitteen. Henkilötietojen käsittelyssä on aina noudatettava tietosuojalainsäädännön mukaisia tietosuojaperiaatteita. Periaatteisiin kuuluu mm. se, että tietoja on käsiteltävä luottamuksellisesti ja ne tulee säilyttää turvallisesti. Tietoja kerätään vain tarpeen mukaisesti ja ne tulee poistaa, kun tarvetta niiden säilyttämiseen ei enää ole. Lisätietoa tietosuoja.fi > henkilötietojen käsittely



JOKAMIEHENOIKEUDET LYHYESTI

Saat

- » liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla esimerkiksi viljelyksessä olevat pellot ja istutukset,
- » oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua mm. teltoilla riittävän etäällä asumuksista,
- » poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia,
- » onkia ja pilkkiä,
- » kulkea vesistöissä ja jäällä.

Et saa

- » aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle,
- » kaataa tai vahingoittaa puita tai kerätä sammalta tai jäkälää,
- » häiritä kotirauhaa,
- » roskata,
- » ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa,
- » kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.



TAPAHTUMAMALLI

Liikunnalliset vertaistreffit voi järjestää hyvin kevyesti, mutta niitä voi myös kehittää monipuolisiksi tapahtumiksi pienellä lisävaivalla. Alta löydät perusmallin eväretken järjestämiseen. Lisää vinkkejä erilaisiin tapahtumiin löytyy liiton sivuilta.

Koko perheen luontoretki lähimetsässä

Mieti sopiva kohde, kokoontumispaikka ja -aika. Suunnittele reitti ja lenkin pituus ottaen huomioon kohderyhmän ja käytettävissä olevan ajan. Mieti, tarvitaanko retkelle opasta. Pohdi myös reitin varrelta sopivaa taukopaikkaa, jos valmiita nuotiopaikkoja ei ole. Huomioi, että mäkinen maasto sopii reippaille ja hyväkuntoisille, mutta huonokuntoisimmille tasainen, esteetön maasto on parempi valinta. Kokeile ja testaa reitti.

Ota yhteyttä sopivaan jäsenyhdistykseen. Jäsenyhdistysten yhteystiedot löytyvät allergia.fi-sivustolta. Sopikaa työnjaosta. Tee tapahtumasta kuvaava tapahtumailmoitus ja käytä apunasi esimerkiksi vertaistreffit-tapahtumajulisteita.

Miettikää, tarvitseeko tapahtumaan ilmoittautua ja kuka hoitaa ilmoittautumisten vastaanoton.

Markkinoikaa tapahtumaa ja tee muut ennakkovalmistelut. Mieti, tarvitsetko jotain tarvikkeita tapahtumapaikalla, esimerkiksi karttaa, opasteita, tulentekovälineitä tai yhdistyksen esitteitä. Voit myös tulostaa ennakkoon valmiin paperin, josta löytyy linkki liiton palautelomakkeeseen. Jos tapahtumaan on ollut ilmoittautuminen, lähetä osallistujille muistutusviesti pari päivää ennen tapahtumaa.

Kokoontukaa sovittuna aikana sovituksessa paikassa. Pidä pieni puhe, jossa kerrot päivän ohjelman ja esittelet itsesi. Voit myös pitää alkulämmittelyä, tutustumisleikin tai osallistujat voivat esitellä itsensä. Kiertäkää ennakkoon mietitty lenkki ja pysähtykää syömään eväitä. Voit keksiä myös ohjelmaa taukopaikalle. Osallistujien iän huomioiden esimerkiksi metsämeditaatio, keskustelukortit tai joku leikki voi olla toimiva ratkaisu. Pidä yhteinen lopetus retken jälkeen.

Kiitä osallistujia ja pyydä heitä täyttämään liiton internetsivuilla oleva palautelomake. Mainosta tulevia tapahtumia. Varaudu olemaan paikalla hetki tapahtuman päättymisen jälkeen.

Kehitä tapahtumaa: Hyödynnä valmiit teemareitit tai poistukaa poluilta, ottakaa mukaan sauvakävelysauvat, käytäkää metsää kuntosalina tai parkourratana, tehkää retki pyörillä, hanki opas esimerkiksi luonto- tai linturetkelle.

Koko perheen luontoretki Santavuorelle.

Tervetuloa nauttimaan luonnosta Santavuoden uljaissa maisemissa. Kokoontuminen parkkipaikalla (Santavuorentie 1) la 4.4. klo 14. Tilaisuus sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, mutta huomioithan että kuljemme myös maastossa, jossa on jonkin verran korkeuseroja ja epätasaisuutta.

Tilaisuuden kesto noin 2 tuntia. Mukaan tarvitset ulkoliikuntaan soveltuvat välineet, istuinalustan, juotavaa sekä omat eväät. Pieni sade ei haittaa, mutta myrskyn sattuessa tapahtuma siirretään.

Tapahtuma on kaikille avoin ja ilmainen. Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjän puolesta.

*Tapahtuman järjestää Allergia-, iho- ja astmayhdistys
Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Pirkko Pirteä pirkko@gmail.com /
Paikallinen yhdistys.*

Tervetuloa!

LUONTOLIIKKUJAT
ALLERGIA.FI

