

LUONNON ARVOILLA



Retkeilyn perusteita

Sisältäen retkietiketin,
jokamiehen oikeudet sekä tietoa
retkeilyn turvallisuudesta.

www.luonnonarvoilla.fi

Retkietiketti

Kunnioita luontoa

- Pidä lemmikit lähtökohtaisesti aina kytkettynä. Tarkasta alueen lemmikkejä koskevat suositukset etukäteen. Koira kulkee kansallispuistoissa ja muilla luonnonsuojelualueilla aina hihnassa.
- Tarkkaile eläimiä ja niiden poikasia riittävän kaukaa. Huomioi myös mahdollisuuksien mukaan pienet eliöt.
- Huomioi myös kasvit. Suojelualueilla ei saa poimia kasveja. Marjastus ja sienestys ovat useimmiten sallittuja, mutta tietyillä alueilla voi olla poikkeuksia. Luonnonpuistoissa marjastus ja sienestys ovat aina kiellettyjä, ja kansallispuistojen järjestyssäännöissä voi olla rajoituksia.



Liikkuminen luonnossa

- Suosi merkittyjä reittejä ja vältä luonnon kulumista.
- Tarkista retkikohteesi mahdolliset liikkumisrajoitusalueet ja -ajat. Useilla alueilla on rajoituksia esim. lintujen pesinnän aikaan keväällä ja alkukesästä
- Noudata eri liikkumistapoja koskevia sääntöjä. Pyöräily ei ole esimerkiksi kaikkialla sallittua.

Leiriytyminen

- Ota selvää onko leiriytyminen sallittua valitsemassasi kohteessa.
- Luonnonsuojelualueilla, kuten kansallispuistoissa, leiriytyminen on yleensä sallittu ainoastaan erikseen merkityillä telttapaikoilla.
- Mikäli yövyt autiotuvassa, tutustu autiotupaetikettiin.
- Ota aina huomioon muut yöpyjät ja retkeilijät. Äänet kantautuvat luonnossa herkästi pitkälle.
- Älä peseydy tai tiskaa suoraan vesistöissä tai kaivon kannella. Imeytä käytetty pesuvesi maahan riittävän kauas vesistöistä, jotta ravinteet päätyvät kasveille eikä vesistöön.

Roskaton retkeily = älä roskaa, vaan vie roskat mukanasasi.



Luonnon Arvoilla -elämispalvelut ovat suunniteltu kaikille yrityksille ja organisaatioille, joita kiinnostavat luonto- ja yritys vastuuteemaiset tiimipäivät. Elämyksistämme löytyy muun muassa parin tunnin selviytymis- ja retkeilytaitoharjoituksia, suunnistusta, talvilajeja ja eräkokkisotaa sekä pidempiä settejä aina yön yli vaellukseen.

PS. Yrityksen logosta löytyy Korpikolva niminen hyvin harvinainen koppakuoriainen. Korpikolvalle tyypillistä elinympäristöä ovat runsaasti kookasta maassa lahoavaa kuusta sisältävät korvet ja niiden läheisyydessä olevat runsaslahopuustoiset kangasmetsät. Laji viihtyy vanhoissa metsissä, joita on nykyisin vähän.

Tulenteko

- Tulenteko ei ole jokamiehen oikeus ja siihen tarvitaan aina maanomistajan lupa!
- Sytyttäjä vastaa aina tulenteon turvallisuudesta.
- Tarkista aina onko retkelläsi voimassa ruohikko- tai metsäpalovaroitus.
 - Varoitusten aikana tulenteko on kielletty myös suurimmalla osalla merkityistä tulentekopaikoista. Tulenteko on lähtökohtaisesti sallittu vain hormillisilla, katetuilla tulentekopaikoilla.
 - Varoitusten aikana myöskään risukeittimien käyttö ei ole sallittua.
- Retkikeittimen käyttö on sallittua myös metsä- ja ruohikkopalovaroituksen aikana.
- Mikäli teet nuotion, käytä vain merkittyjä tulentekopaikkoja. Luonnonsuojelualueilla, kuten kansallispuistoissa, tulenteko on sallittu huolletuilla ja merkityillä tulentekopaikoilla. Joillain alueilla tulen saa tehdä vapaammin, mutta tarkista alueiden säännöt aina erikseen.



Lisätietoa retkietiketistä löytyy: luontoon.fi/retkietiketti

Tiesitkö, että luonnossa oleskelulla ja liikkumisella on tutkitusti useita terveysvaikutuksia jo todella lyhyen ajan kuluessa. Verenpaine alenee ja fyysiset oireet vähenevät. Mieliala kohenee ja stressi lievittyy. Edellisten lisäksi luonnolla on positiivinen vaikutus vuorovaikutukseen. Suhde muihin ja omaan itseensä koetaan myönteisemmäksi ja erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu.



Jokamiehen oikeudet

Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan mahdollisuutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka on alueen omistaja tai haltija.

Luonnonsuojelualueilla, kuten kansallispuistoissa, jokamiehen oikeudet eivät ole sellaisenaan voimassa. Tarkista alueen säännöt aina erikseen!

Jokamiehen oikeuksilla saa

- liikkua jalan, pyöräillen tai hiihtäen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla (esimerkiksi viljelykset)
- oleskella ja leiriytyä tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua.
- poimia sieniä, luonnonmarjoja ja kukkia
- onkia ja pilkkiä
- kulkea vesistöissä ja jäällä

Jokamiehen oikeuksilla ET SAA

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa ympäristölle
- tehdä avotulta toisen maalle
- kulkea pihamailla ja viljelyksessä olevilla pelloilla
- vahingoittaa tai kaataa kasvavia puita
- ottaa tai kerätä kuivunutta tai kaatunutta puuta
- ottaa tai kerätä sammalta tai jäkälää
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähellä asumuksia tai meluamalla
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- häiritä lintuja tai muita eläimiä
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia
- pitää koira kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella
- pitää koira kytkemättömänä 1.3. - 19.8. välisenä aikana joitain poikkeuksia lukuun ottamatta

Tarkista aina retkikohteesi säännöt ja ohjeet!

Lisätietoa jokamiehen oikeuksista löytyy:
luontoon.fi/jokamiehenoikeudet

Turvallisuuden kolme sääntöä!

- Ennakoi tilanteet ja vältä vaarat
 - Suunnittele retki hyvin
 - Tiedosta turvallisuusriskit esim. sääolosuhteet tai eksymisen mahdollisuus.
 - Kartuta kokemusta ja mieti itsellesi sopivan haastavuustason reissu
- Varaudu pahimpaan
 - Ota lyhyillekin retkille mukaan kunnon varustus.
 - Et voi ikinä olla täysin varma sään muutoksista.
 - Kokenutkin retkeilijä voi eksyä.
 - Kartta, kompassi, puukko, tulentekovälineet sekä ensiapupakkaus aina mukaan!
 - Muista ilmoittaa jollekin reittisuunnitelmasi ja paluuaika
 - Selvitä autiotupien, asutuksen ja turvasuunnan (esim. autotie) sijainti
- Kunnioita luontoa ja erämaata
 - Älä yliarvioi omia taitojasi ja voimiasi
 - Älä uhmaa luonnonvoimia vaan mukaudu niihin ja käänny tarvittaessa takaisin
 - Suojaudu ajoissa ja huolla itsesi kun vielä on voimia jäljellä.



Turvallisuusriskit

- Suunnistaminen
 - Suunnistusvirhe, huolimattomuus tai puutteellinen taito. Omien taitojen yliarviointi. →Valitse aina mieluummin helppo ja turvallinen reitti.
 - Kartan tai kompassin rikkoutuminen. →Mukana on hyvä olla varakompassi ja matkapuhelin sekä varavirtalähde.
 - Huono sää. Säätilaa on usein vaikea ennakoida ja esim. sumu tai sade vaikeuttaa suunnistamista huomattavasti.
 - Mieti aina mahdollisuuksien mukaan turvasuunta eli suunta, jota päin kulkiessasi törmäät väistämättä esim. autotiehen
- Varusteet
 - Virheelliset tai puuttuvat varusteet →Pakkaa mukaan mieluummin hiukan liikaa kuin liian vähän. Esim. syksyisin ja keväisin voivat sääolosuhteet vaihdella dramaattisesti.
 - Varavarusteet ja korjaustarpeet puuttuvat. →Pakkauslista kannatta miettiä niin, että pärjää vaikka jokin oleellinen varuste rikkoutuisi tai häviäisi.
 - Uudet varusteet. →Älä koskaan lähde reissuun uusilla testaamattomilla varusteilla
- Pukeutuminen
 - Oikeanlaisen pukeutumisen avulla olet vähemmän säiden armoilla
 - Huono suojautuminen johtaa herkästi esim. paleltumiin tai auringonpistoksiin
 - Märkä vaatetus kylmettää nopeasti. →Mieluummin liikaa kuin liian vähän. Villainen aluskerrasto on hyvä olla mukana kesät ja talvet.
 - Suosi kerrospukeutumista. → Aluskerros siirtää kosteuden, välikerros lämmittää ja uloin kerros suojaa.
 - Eniten lämpöä haihtuu pään ja käsien kautta → Pipo ja sormikkaat aina mukaan.
 - Hyvä huppu on tärkeä varuste huonolla kelillä.
- Kunto ja ravinto
 - Oman kunnan yliarvioiminen, liian kova vauhti ja liian pitkä matka
 - Ravinnon ja levon puute → Ota mukaan helposti syötävää välipalaa ja mieti tauotus jo etukäteen. Yritä levätä ennen kuin olet aivan puhki!
 - Nestevajaus alentaa suorituskykyä. → Mieti miten saisit juotua tarpeeksi ja ota mukaan esim. juomarakko. Nesteytysjauhetta/tabletteja on hyvä lisätä veden sekaan. Tämä ylläpitää nestetasapainoa erityisesti kuumilla keleillä.
 - Huolehdi juomaveden puhtaudesta → Pidä mukana vedenpuhdistustabletteja tai keitä vesi
- Sää ja maasto
 - Optimistinen suhtautuminen sääolosuhteisiin. →Varaudu kunnolla!
 - Tietämättömyys kylmän, kosteuden ja tuulen yhteysvaikutuksista. → Näissä olosuhteissa keho jäähtyy todella nopeasti ja toimintakyky laskee.

Ensi-apu

Pidä yllä ensiaputaitoa ja tunne tavallisimpien vammojen oireet ja ensiavun anto.

Pidä aina maastossa liikkeessasi mukana puhelinta sekä varavirtalähdettä. Säästä puhelimen virtaa hätätapauksiin ja muista, että kylmillä keleillä akun varaus purkautuu nopeasti.

Lataa puhelimeesi 112-sovellus. Sovellus lähettää koordinaattisi mahdollisuuksien mukaan automaattisesti hätäkeskukseen, kun soitat hätäpuhelun.

Kanna mukana retkeen sopivaa ensiapulaukkaa. Ensiapu- ja selviytymispakkauksen sisältö voi olla esimerkiksi seuraavanlainen

- Avaruuslakana
- Punkkipihdit
- Paineside
- Rasvalappuja palovammoihin
- Haavanpuhdistusliinoja/Antiseptinen suihke
- Särkyläkkeitä
- Allergialääkkeitä
- Kyypakkaus (esim. ampiaisen pistoon)
- Laastareita
- Rakkolaastareita ja steriilejä neuloja rakkojen puhkaisuun
- Kertakäyttöhanskat

- Kestävää narua
- Tulentekovälineet
- Lamppu
- Pieni varakompassi
- Linkkuveitsi tai pieni puukko

Yhteinen päivä luonnossa auttaa sitouttamaan henkilöstöä ja lisäämään yhteishenkeä. Parannamme asiakkaidemme luontosuhdetta ja ymmärrystä luonnosta kokonaisuutena ja lisäämme sitoutumista arvopohjaisen ajattelun kautta. Lisäksi tarjoamme mahdollisuuden laajentaa ymmärrystä ympäristövastuun mahdollisuuksista liiketoiminnassa työpäiviemme kautta.



Yön yli reissun esimerkkiensiapulaukku alla

Sidontavälineet. Paineside, harsoa, sakset ja teippi.



Desinfiioivia pyyhkeitä ja erilaisia laastareita.



LUONNON ARVOILLA

Kertakäyttöhanskat haavojen käsittelyyn



Erlaisia rakkolaastareita ja steriilejä neuloja (löytyy apteekista) rakkojen puhkaisuun

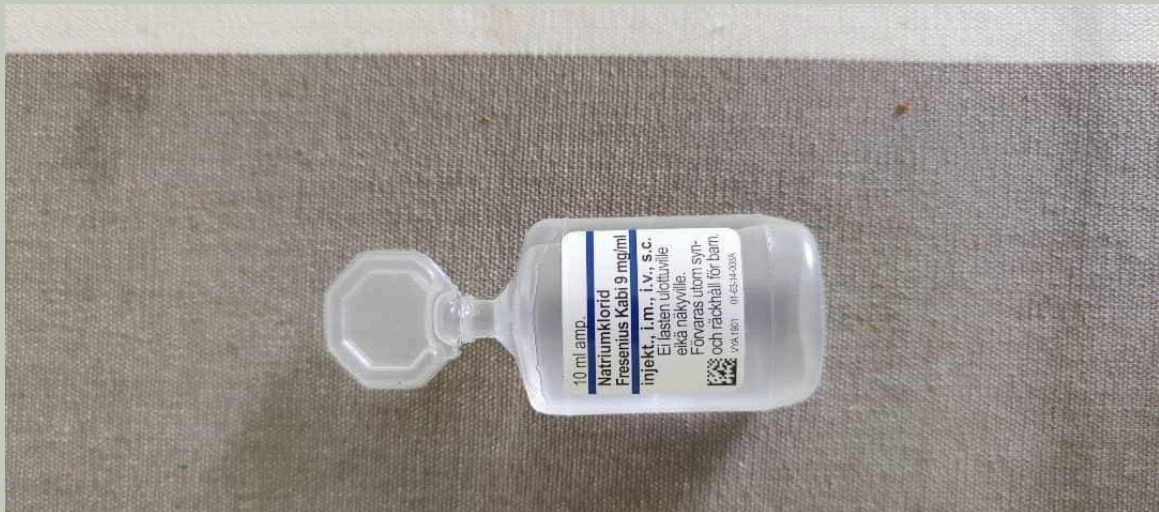


Punkkipihdit.



LUONNON ARVOILLA

Huuhteluliuos silmiin ja haavoihin (löytyy apteekista)



Parasetamoli, ibuprofeeni, allergialääke, vatsalääkkeet ja silmätipat + vara henkilökohtaiset lääkkeet.



Avaruuslakana kylmettymisen varalle. Tästä pystyy tekemään narun avulla hyvin myös hätämajoitteen.



Rasvalappuja palovammoihin. Kuuman veden aiheuttamat palovammat ovat todella yleisiä retkeilyssä.



Lisätietoa ensiavusta löytyy: punainenristi.fi/ensiapu



**Luonnon Arvoilla tuottaa
luontoarvoihin ja
yritysvastuuseen
pohjautuvia luontoelämyksiä
ja eräpalveluita yrityksille.**

Yhteystiedot

Nicholas Wardi

nicholas@luonnonarvoilla.fi

050-3675616

www.luonnonarvoilla.fi

