



YHDESSÄ KÄVELEMÄÄN RYHMÄN KANSSA

Kuka tahansa voi toimia kävelyn vertaisohjaajana. Tärkeintä on oma into ja ryhmään nähden sopiva kävelykunto. Kunto kasvaa lisää yhdessä kävellen!

Kävelyitä voi järjestää pienen tutun porukan kesken, taloyhtiössä tai osana kerhojen, yhdistysten tai muiden järjestöjen toimintaa. Kävelyryhmä voi olla jatkuvaa ja säännöllistä toimintaa tai yksittäinen kävelyn innostava tapaaminen. Säännöllinen tapaamisaika tukee kuitenkin kävelyharrastuksen jatkuvuutta.

Näin pääset alkuun

- Sovi toiminnan järjestämisen käytännöistä oman taustaorganisaatiosi kanssa.
- Jos pidät ryhmän avoimena siihen on helppo hypätä mukaan myös kesken toiminnan.
- Suunnittele ja tarkasta kävelyreitti etukäteen. Tarjoa mahdollisuuksien mukaan eri pituisia kävelyitä.
- Suunnittele reitti niin, että sitä voi tarvittaessa lyhentää tai pidentää.
- Kokoonnumispaikan on hyvä olla helposti julkisilla kulkuvälineillä saavutettava.

Kysy osallistujilta palautetta. Ota vastaan toiveita ja kehitysehdotuksia. Ohjaajan ei tarvitse tehdä kaikkea yksin – vastuita voi jakaa ja toimintaa kehittää yhdessä.

Kerro osallistujille ennakoon

- millaisia reitti ja maasto ovat – onko nousuja tai laskuja, liukkautta tai kulkua haittaavia esteitä, kuten juurakoita
- kävelymatkan pituus ja siihen käytettävä aika
- mahdolliset lepopaikat ja muut tauot
- tarvittavat varusteet (esim. kävelysauvat, nastakengät, eväät)
- lähtöpaikka ja ajankohta
- yhteystieto, josta voi kysyä lisätietoja tai esittää toiveita
- missä viestitään peruutus- ja muutostilanteista

Ryhmän ilmapiiri ja pelisäännöt

- Huomioi kaikki osallistujat ja toivota tervetulleiksi.
- Kerro selkeästi, kenelle ryhmä on tarkoitettu.
- Kertaa päivän ohjelma ja tärkeimmät turvallisuusasiat.
- Sopikaa yksinkertaiset yhteiset pelisäännöt, esimerkiksi:
 - kuljetaan yhdessä ja kukaan ei poistu sanomatta
 - annetaan kaikkien levätä tauolla
 - otetaan kuvia vain toisen luvalla

Turvallisuus ja varautuminen

- Muistuta osallistujia kertomaan ohjaajalle mahdollisista terveydellisistä rajoitteista.
- Sovi, kuka huolehtii siitä, ettei kukaan jää ryhmässä jälkeen.
- Tunnista etukäteen mahdolliset riskit. Varaudu myös poikkeustilanteisiin.
- Pidä mukana ladattu puhelin ja 112-sovellus, pieni ensiapupakkaus, ylimääräinen välipala ilman pähkinää sekä vettä.
- Seuraa sääennustetta ja huomioi sääolosuhteet sekä niiden muutokset.
- Selvitä mahdollisen taustaorganisaatiosi vakuutuskäytännöt.