



K.O.W.A. - MUISTISÄÄNTÖ ULKOILUN SOVELTAMISEN TAPOIHIN

Kuormitus Olosuhteet Viestintä Välineet Apu

Kuormitus

Kuormitusta voidaan soveltaa muokkaamalla matkaa, toiminnan kestoa ja intensiteettiä. Aina ympäristö ei tarjoa taukopaikkoja, jolloin on hyvä kuljettaa vaikka riippumattoa tai retkijakkaraa mukana.

- Tauottaminen ja taukopaikat
- Eritahtisuuteen varautuminen
- Vaihtoehtoiset reitit

Olosuhteet

Olosuhteiden ja paikan valinta on soveltamisen ydintä. Missä tehdään vaikuttaa paljon siihen, miten soveltaminen onnistuu. Myös kelin huomioiminen korostuu soveltamisessa, samoin kunnossapito ja huolto talvella.

- Maaston soveltuvuus
- Kelin vaikutus
- Valmiit taukorakenteet

Viestintä

Viestintä on keskeisessä asemassa soveltavassa ulkoilussa ja liittyy sekä markkinointiin että ohjaamiseen. Laita siis aivan ensiksi ennakkotiedon ja markkinoinnin saavutettavuusasiat kuntoon, jotta osallistujat tietävät toiminnasta. Saavutettavuus on monikanavaisuutta:

- Kuule: Ruudunlukijalla, äänitiedostosta, videon ääniraidasta
- Näe: Videot, kartat, kuvitus, symbolit
- Lue: Teksti aina myös tekstinä, (ei kuva) kestää suurennosta, toimii ruudunlukijalla
- Ymmärrä: Lyhyitä lauseita ja yleiskieltä

Välineet

Luontoliikunnan välineet toimivat laajasti soveltamisen työkaluina. Jo lajin valinta voi toimia mahdollistajana. Lajikohtaisia välineitä voi myös muokata, esim. retkipatjalla, nippusiteillä ja teipillä. Luontoliikunnan apuvälineet toimivat mahdollistajina, kun edellä mainitut ratkaisut eivät riitä, tai jos laji on niillä helpompi soveltaa.

- Lajikohtaiset välineet
- Välineiden muokkaaminen
- Luontoliikunnan apuvälineet

Apu

Aina ulkoilu ei suju ilman muiden apua. Avun tarpeeseen voidaan varautua jo suunnitteluvaiheessa.

Laadukas ohjaaminen mahdollistaa moninaisten henkilöiden osallistumisen. Usein tuen tarve on vain kannustava ja ratkaisukeskeinen ilmapiiri sekä halu löytää ratkaisut yhdessä.

- Avustaminen
- Ohjaaminen
- Tuki

Lue lisää soveltavasta ulkoilusta: www.suomenlatu.fi/soveltavaulkoilu