



KUINKA ALOITTAÄ SOVELTAVA ULKOILU

Suomen Ladun visiona on, että kaikki löytäisivät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Vapaaehtoiset ulkoilun järjestäjät ovat avainasemassa mahdollistamassa ulkoilua. Vastuu on kuitenkin myös soveltavasta ulkoilusta kiinnostuneilla itsellään. **T.U.L.O.S.**-muistisääntö toimii apuna koostuen viidestä omaehtoisesta periaatteesta:

Tutki, ota selvää mitä on saatavilla tai ota yhteyttä ulkoilun toimijoihin. Aloita esimerkiksi oman alueesi ulkoilun toteuttajien kartoittamisella: Suomen Ladun jäsenyhdistykset www.suomenlatu.fi/yhdistyshaku, Partiolippukunnat, kuntasi liikuntatoimi ja erilaiset vammaisyhdistykset. Soveltuvat esteettömät ympäristöt mahdollistavat retkeilyn aloittamisen matalalla kynnyksellä. Lähiympäristöjen ulkoiluolosuhteista vastaavat useimmiten kunnat, joten ota selvää oman kuntasi esteettömistä mahdollisuuksista.

Uskalla tarttua toimeen. On hyvä aloittaa pienestä, sillä kaikki retket alkavat kotiovelta. Puistokävelystä on helppo siirtyä päiväretkeen ja siitä on jo pienempi askel yön yli retkeen. Helpoiten alkuun pääsee retkeilevän ystävän tai sukulaisen mukana. Jos lähipiiristäsi ei löydy sopivaa ulkoilukaveria, ota yhteyttä paikalliseen toimijaan tai käy tutustumassa esimerkiksi maksuttomassa kokeilutapahtumassa. www.suomenlatu.fi/tapahtumakalenteri

Luota itseesi, ohjaajiin ja toiminnan kehittymiseen. Kukaan ei ole ensimmäisellä kertaa mestari, eikä suunniteltua lajikokeilua saada välttämättä ensimmäisellä kerralla maaliin. Luota kuitenkin siihen, että toiminta kehittyy.

“Ensimmäinen melontakokeilu voi kaatua siihen, että kajakkiin on liian vaikea nousta kiikkeryyden ja pienen istuinaukon takia. Seuraavalla kerralla voi kokeilla soveltuisiko avokanootti paremmin.”
Jo lajin ja välineen valinta voi siis olla soveltamista.

Oivalla, mitkä ovat sinun mieltymyksesi ja toiveesi ulkoilulle. Oletko nautiskelija vai tahdotko hikoilla luonnossa liikkuen. Etsi aktiivisesti onnistumisia, hankaluudet ilmoittavat itsestään turhankin hanakasti. Keskittymällä onnistumisten oivaltamiseen, on henkisesti kestävämpää jatkaa kokeiluja.

“Pyöräilyä kokeiltaessa vaikeasti heikkonäköisenä ongelmaksi voi nousta oppaan katoaminen metsän varjoihin. Voikin olla hyvä laittaa opas eteen ja varustaa hänet kirkkaalla paidalla. Näin pystytään käyttämään jäännösnäköä suunnan pitämiseksi.”

Sovella, etsi sinulle sopivat lajit, tavat ja välineet. Ulkoilun varusteita ja välineitä pystytään muokkaamaan erilaisiin tarpeisiin omatoimisestikin, esim. retkipatjalla ilmastointiteipillä ja nippusiteillä. Kun omat viritykset eivät riitä, soveltavan ulkoilun apuvälineitä voi vuokrata valtakunnallisesti www.valineet.fi-sivuston kautta.

“Jos jalkojen kanssa on haasteita, valitaan polkujuoksun sijaan maastokäsipyöräily. Moottoripyöräilyssä käytettyjä kypäräpuhelimia voidaan myös soveltaa käytettäväksi näkövammaisen harrastajan ja hänen oppaansa kommunikoinnin apuna esim. hiihdossa ja maastopyöräilyssä.”

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