



**HYVINVOINTIA ULKOILUSTA +65 -VUOTIAILLE**

# LEPPOISAA LUMIKENKÄILYÄ

*Lumikengillä on liikuttu jo tuhansia vuosia. Lumikengien käyttö on mahdollistanut ennen kaikkea kulkemisen upottavassa lumessa. Hyötykäytön kautta lumikenkäily on siirtynyt ajan myötä myös harrastuskäyttöön.*

*Lumikenkäillessä parannetaan kestävyyskuntoa ja alaraajojen suurten lihasryhmien voimaa, joka on tärkeää mm. tasapainon ylläpidossa. Kun lumikenkäillessä ottaa käyttöön sauvat, saavat myös ylä- ja keskivartalo tehokasta liikettä. Lumikenkäilyn teho muuttuu maaston muotojen, vauhdin sekä lumen upottavuuden mukaan. Lumikenkäily onkin mahtava ulkoilumuoto kaikenikäisille sekä -kuntoisille.*

*Lumikenkäilyyn on helppo yhdistää sosiaalinen ulottuvuus eli sitä on mukava harrastaa yhdessä muiden kanssa. Lumikenkäillessä voi myös poiketa tutuilta poluilta metsän rauhaan sekä pysähdellä erilaisten elämysten äärelle. Talvisessa luonnossa yhdessä liikkuminen virkistää ja rentouttaa.*

## VERTAISOHJAAJALLE

Lumikenkäilyyn tutustunut vertaisohjaaja toimii lumikenkäilyyn innostajana sekä rohkaisijana. Lumikenkäilyn salat aukeavat yhdessä kevyesti liikkumalla ja kokeilemalla sekä ulkoilusta nauttimalla. Vertaisohjaaja voi myös kutsua ryhmän mukaan kokeneemman lumikenkäilijän tuekseen.

Vertaisohjaajan on tärkeä tutustua ennakkoon ryhmälle tarjolla oleviin lumikenkiin sekä mahdolliseen lumikenkäilyreittiin. Reitin voi myös tallata valmiiksi ja näin helpottaa etenemistä itse toiminnan aikana. Aloittakaa lajikokeilu yhteisellä alkulämmittelyllä ja lumikenkiin rauhassa tutustumisella.

Pakkaa mukaan reppuun ainakin lämmintä juomaa, välipalapatukkaa, hieman varavaatetta (esim. lapaset, taukotakki), istuinalusta, ladattu puhelin ja EA-laukku. Täytä turvallisuusasiakirjat ennen toiminnan alkua (turvallisuus-

suunnitelma ja riskianalyysi). Ohjeista osallistujat varustautumaan oikein lumikenkätreen tai -kokeilun luonteen mukaan ja anna riittävä ennakkoinformaatio tapahtuman sisällöstä. Seuraa ryhmän jaksamista toiminnan aikana ja varaudu muuttamaan suunnitelmaa tarvittaessa. Ryhmässä on hyvä olla mukana myös peränpitäjä. Tarkasta ennen matkaan lähtöä, että osallistujilla on lumikengät tukevasti jalassa ja kenkä ei hölsky.

## VARUSTEET KUNTOON

Lumikengät valitaan käyttötarkoituksen ja käyttäjän koon mukaan. Mitä suurempi kengän pinta-ala on, sitä paremmin se kantaa upottavassa lumessa ja suurikokoisempaa liikkujaa. Lajikokeiluun pihalla, pakkaantuneemmassa lumessa sekä pienikokoisemmalle liikkujalle sopii lyhyempi kenkä. Harrastuskäyttöön tarkoitetun kengän perusmittoina voidaan pitää seuraavia: 21-25” (naiset) ja 25-36” (miehet). Pohjan piikit tuovat pitävyyttä ja turvallisuutta jäisellä alustalla liikuttaessa ja jyrkempiin maastoihin.

Jalkineeksi lumikenkään käyvät parhaiten lämpimät, jämökkälestiset ja nilkkaa tukevat retkeilykengät, jotka eivät ole turhan leveälestiset. Kenkien sopivuus lumikengän siteisiin tulee testata erikseen.

Sauvat tuovat tasapainoa liikkumiseen. Suurisompaiset ja säädettävät teleskooppisauvat ovat hyvä valinta lumikenkätreenille. Nyrkkisääntö sopivan sauvan pituuden löytämiseksi on säätää se aluksi n. 40-50 cm:ä omaa pituutta lyhyemmäksi.

## TEKNIKKAA JA TURVALLISUUTTA

Lumikenkien etu on siinä, että ne ovat helpokäyttöiset eli heti toimintavalmiit. Lumikenkäilyssä eteneminen muistuttaa tavallista kävelyä, mutta jalkoja liikutetaan hieman laahaten. Vältä astumasta toisen lumikengän päälle ja etene rauhallisesti niin, että lumi kerkeää hiukan kovettua askelman alla. Ylämäkeen kuljetaan suoraan, ei haarakäynnillä. Hyödynnä nousussa tehokkaasti päkiärautaa ja nojaa hieman eteenpäin. Alamäessä otetaan istuvampi asento ja annetaan pohjan piikkien pureutua lumeen. Sauvoilla otetaan tällöin tukea sivuilta, ei kehon takaa eikä edestä.

*Lumikenkäily on loistava laji, kun nautitaan yhdessä olosta, luonnosta ja liikkumisesta. Nautinnollisia talvihetkiä!*

