

MITEN TULLA SOVELTAMAAN ULKOILUA SUOMEN LATUUN

Yhteiset polut -hanke on tuottanut tietoa erilaisista tukitoimista soveltavan ulkoilun harrastamiseen järjestäjän näkökulmasta. Tässä vielä muutamia asioita harrastajille. Vaikka olisit toiminnan toteuttaja, niin älä lopeta lukemista, koska tieto on arvokasta myös järjestäjän kannalta.

Harrastajan lähtökohdista löytyy muutamia perusasioita, jotka mahdollistavat melkein minkä vaan harrastamisen. Ensin täytyy heittää kaikki omat ennakkoluulot romukoppaan ja lähteä ajattelemaan asioita puhtaalta paperilta. Sen jälkeen lähdetään miettimään tekemistä, joka olisi kivaa tehdä, oli se sitten mitä vain leppoisaa tulistelua retkeilypaikassa tai hurjaa maastopyöräilyä. Tärkeintä on löytää omannäköistä ja hyvinvointia lisäävää ulkoilua.

Ennakkoluulojen romuttamisen jälkeen ulkoilun voi aloittaa tutustumalla oman asuinpiirin lähiluontokohteisiin. Joskus sitä yllättyy paikoista, joiden läheisyydessä on

pitkään asunut, mutta silti ollut niistä epätoinen. Niiden ollessa tuttuja ja läpikoluttuja, on mahdollista etsiä kiinnostavampia tai esteettömpiä reittejä oman kunnan sekä luontoon.fi-sivuilta. Suomi on täynnä hienoja luontokohteita, jotka odottavat vierailijaansa. Valmiiden ulkoilureittien lisäksi kannattaa lähteä etsimään omiin tarpeisiin sopivia teitä tai polkuja. Metsäautotiet mm. ovat erittäin toimivia erilaisille kohderyhmille, jotka tarvitsevat esteettömyyttä. Kaikkia esteettömiä reittejäkään ei ole julkisissa lähteissä, joten oma aktiivisuus on siltäkin osin kannattavaa. Seikkailu sekä tutkiminen onkin ulkoilun ja retkeilyn parhaita puolia.



Halutessaan osallistua ohjattuun toimintaan kannattaa etsiä paikallisia Suomen Ladun jäsenyhdistyksiä, jotka tarjoavat monipuolisesti ulkoilu- ja retkeilytoimintaa. Jäsenyhdistyksiltä voi myös usein vuokrata välineitä, joka helpottaa harrastamisen aloittamista, ja on myös ekologisempaa.

Paikallisilla jäsenyhdistyksillä ei juurikaan ole eriytettyjä soveltavan toiminnan ryhmiä tai tapahtumia, mutta siltikin vahvana suosituksena on ottaa heihin kontaktia. Harrastaja itse tietää usein parhaiten miten toimintaa voisi soveltaa ja jäsenyhdistysten aktiivit taas osaa- vat ulkoilun ja retkeilyn salat. Näin ollen paras tulos tulee yhdistämällä osallistujan tieto ja tarpeet, sekä Suomen Ladun jäsenyhdistysten vankka kokemus ulkoilusta. Yhdessä miettimällä ja kokeilemalla saadaan varmasti paras tulos. Soveltaminen ei välttämättä onnistu täydellisesti ensimmäisellä kerralla, mutta se kertoo paljon seuraavalle kerralle miten toimintaa kannattaa tehdä.

Esteettömyys alkaa viestinnästä, mutta kaikista jäsenyhdistysten tapahtumista ei ole vielä esteettömyyskuvailuja. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö olisi osallistujana tervetullut tapahtumaan tai etteikö tapahtumapaikka olisi

esteetön juuri kyseiselle henkilölle. Esteettömyyskuvailu on vasta juurtumassa ulkoilukulttuuriin, joten prosessi on vielä kesken. Siinä tapauksessa osallistujien olisi hyvä tehdä paljon tiedusteluja esteettömyydestä ja pyytää kuvailuja olosuhteista. Näin tapahtumajärjestäjä kokee tarpeen konkreettisenä ja samalla oppii esteettömyyskuvailun periaatteita.

Mikäli harrastajana haluat osallistua Suomen Ladun tapahtumiin, mutta tapahtumapaikka on esim. pitkän matkan päässä paikallisen jäsenyhdistyksen latumajalla, voit pyytää erityisjärjestelyitä saapumiselle. Autoilla kulkeminen on usein turvallisuussyistä estetty isompien tapahtumien alueelle, mutta toimintakyvyn vaatiessa on tässä kuitenkin tehty poikkeuksia, jotta mm. pyörätuolin käyttäjä voi tulla taksilla lähemmäs tapahtuma- aluetta.

Henkilökohtaisen avustajan tarve kannattaa selvittää etukäteen. Paikallisissa tapahtumissa on usein avulias yleisavustus, mutta jatkuvassa henkilökohtaisen avun tarpeessa olevan kannattaa varautua omalla avustajalla. Tapahtumat toteutetaan vapaaehtoisin talkoovoimin, jolloin tapahtumapäivän aikana vaihtuvuus voi olla merkittävää, sekä talkoolaisten määrä ja kouluttautuneisuus avustamiseen on vaihte-



levaa. Toimintarajoitteisen henkilön henkilökohtaisen avustajan tarve riippuu paljon myös tapahtuman luonteesta. Henkilökohtaisesti olen vaikeasti heikkonäköinen, enkä välttämättä tarvitse avustajaa esim. ryhmän mukana kulkiessa lumikengillä, mutta isoon Metsä-hotelli-tyyppiseen tapahtumaan sen sijaan ottaisin avustajan.

Esteettömyyden, saapumisen ja avustajan lisäksi olennaisia ovat välineet. Toimintarajoitteiset henkilöt voivat tarvita ulkoillessaan erilaisia apuvälineitä. Välineet.fi-sivuilta löytyvät Maliken ja Solian liikunnalliset apuvälineet, joita voi vuokrata valtakunnallisesti kuka vain vammaisuudesta huolimatta. Ennen tapahtumaan ilmoittautumista suositettavaa olisi selvittää mistä apuvälineestä olisi hyötyä harrastamisessa, sekä kysyä tapahtuman järjestäjältä, olisiko heillä tarjota välineisiin jonkinlaista apua. Ota siis yhteyttä tapahtuman järjestäjään ja pohtikaa yhdessä miten osallistuminen olisi mahdollista. Jäsenyhdistysten vapaaehtoiset aktiivit ovat toiminnallista ja kätevää väkeä, joten asiat voivat järjestyä hyvinkin nopeasti, jos tarve tulee tietoon etukäteen ja sitä ratkotaan yhdessä.

Mikäli soveltamista tarvitseva henkilö haluaa vaikuttaa enemmän ulkoilun toteuttamiseen, voi hän osallistua toimintaan liittymällä Suomen Ladun jäseneksi. Liittyessäsi oman haluamasi alueen yhdistykseen, liityt myös samalla Suomen Latuun. Tule siis panoksellasi osalliseksi ja vaikuta yhdenvertaisempiin ulkoiluolosuhteisiin.

Miika Honkanen
Hankesuunnittelija, Yhteiset polut -hanke



SUOMEN LATU

