



# SELKEÄÄ JA SOVELTAVAA OHJAAMISTA ULKOILUUN

Suomen Ladun visiona on, että kaikki löytäisivät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Vision toteuttamiseksi tapahtumien järjestämisessä tulisi ottaa ohjaamisen selkeys ja soveltaminen huomioon, jotta mahdollisimman monella ihmisellä olisi mahdollisuus osallistua tapahtumiin. Väestöstä vähimmilläänkin 15 % on moninaisia tai toimintarajoitteisia henkilöitä, jotka hyötyvät ohjaamisesta soveltamisesta ja selkeydestä, mutta myös perheiden osallistuminen helpottuu seuraavilla käytänteillä.

Lähde kehittämään ohjaamista käytäntö kerrallaan ja kulje polkua kohti selkeämpää ohjaustuokiota. Tehty on aina parempi, kuin täydellinen.

## VALMISTAUTUMINEN

- Anna tiedotuksessa ja markkinoinnissa mahdollisimman kattavat ennakkotiedot tapahtumasta; kunto- ja taitotason vaatimus, varusteet, ohjeet saapumiselle sekä ohjaajan tunnistamiseksi.
- Valitse tapahtuman tai ohjeiden antamiselle häiriötön paikka.
- Huomioi sääolosuhteet ohjaten ryhmän tuulen, auringonpaisteen ja sateen suojaan.
- Suunnittele ohjaukselle aloitus, päätoiminta ja lopetus. Päätoiminnan rinnalle myös ajallisesti joustava varavaihtoehto lisä- tai varatoiminnaksi.
- Suunnittele vaihtoehtoinen aktiviteetti tai reitti, jotta toimintaa voi helpottaa tai vaikeuttaa.
- Suunnittele ryhmässä ja yksilöllisesti tehtäviä harjoitteita, jolloin yksilönä tehtävä voi olla vaihtoehto B tai eriytetty toiminta yksilölle.
- Pukeudu selkeästi ohjaajan näköisesti; ohjaajapaita, -liivi tai muu tunnistettava piirre. Huomioi myös kontrastit; vaalea ja kirkas yläosa ja tumma alaosa.

## TOIMINTA OHJATESSA

- Kerro ohjauksen aluksi ohjauksen rakenne konkreettisesti.
- Kerro ohjeita ytimekkäästi ennen toimintaa ja välttäen pitkiä ohjeistuksia.
- Aloita ja lopeta toiminta selkeästi antaen osallistujille aikaa siirtyä ennen ohjeita.
- Käytä konkreettisia ohjeita; teistä oikealle, kolme askelta, teistä katsottuna klo 14, tältä kiveltä tuolle ruohikolle.
- Puhu selkeästi, rauhallisesti, kuuluvasti ja ryhmittäen henkilöt näkö- sekä kuuloyhteyteen.
- Käytä monikanavaisuutta puhuen, viittoen, elehtien sekä näyttäen esimerkkiä.
- Toista ydinkohdat ohjeistuksen jälkeen.
- Ole puhuessasi kuuloetäisyydellä ja pidä kasvot kohti kuulijaa.
- Käytä toimintaa ohjaavia menetelmiä; rauhoittuessa istuta tai makuuta, keskittymistä korostaessa anna välineet ohjeiden jälkeen ja innostaessa luo liikettä sekä ääntä.
- Osita ja pilko aktiviteettia, jolla voidaan helpottaa toimintaa tarpeen mukaisesti.
- Kohtaa jokainen osallistuja yhdenvertaisena harrastajana. Pyrkien saamaan yhtäläinen elämys henkilön taustoista riippumatta, mutta mahdollisesti käyttäen sovellettua toteutus-tapaa.
- Ole luova, keksi ratkaisuja ja rakenna kokeileva kulttuuri.

**Lue lisää soveltavasta ulkoilusta: [www.suomenlatu.fi/soveltavaulkoilu](http://www.suomenlatu.fi/soveltavaulkoilu)**