

VARUSTELISTA

Tämä varustelista auttaa sinua pakkaamaan rinkkasi viikonlopun lähiretkelle.

VAATETUS

- Sukat
 - Vaihtosukat rinkassa
- Alusvaatteet
 - Tarvittaessa vaihtoalusvaatekerta rinkassa
- Paita
 - Mahdollisesti hyttysen pistoilta suojaava
- Housut
 - Nopeasti kuivuvat
- Kengät
 - Vaelluskengät. Kevyellä viikonloppuretella riittää kevyemmät kengät
- Tossut
 - Vesistöjen ylityksiin esim. crocsit. Lähiretkillä ei välttämättä tarpeen
- Kerrospukeutuminen
 - Alusvaatekerta (rinkassa tai päällä)
 - Välikerrasto (esim. fleece)
 - Kuorikerros (päällä tai rinkassa) (vedenpitävä, takissa huppu)
 - Taukotakki (tarvittaessa, esim. untuvatakki tai -liivi)

VÄLTÄ PUUVILLAA, KOSKA SE KUIVUU HITAASTI JA ERISTÄÄ MÄRKÄNÄ HUONOSTI

- Sormikkaat (tarvittaessa)
- Päähine
- Yöasu
 - Tarvittaessa esim. kerrasto
- Hyttyslippu (tarvittaessa)
- Uimahousut/uimapuku (tarvittaessa)

MUUT HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

- Rinkka
 - Sadesuoja + kaikki varusteet vesitiiviisti pakattuina
- Makuupussi ja -alusta
 - Vuodenajan mukaan
- Puukko (tai monitoimityökalu)
- Tulitikut
 - Kosteudelta suojattuina + varatikut
- Astiat
 - Lautanen (ellet syö suoraan kattilasta), muki ja lusikka. Puukko riittää yleensä veitsekseksi
- Juomapullo / Termospullo
- Suunnistusvälineet
 - Kartta, kompassi ja kartan suojuus aina mukana. GPS-paikannin halutessa
- Otsalamppu (tarvittaessa)
 - Tarvittaessa varavirtaa
- Istuinlusta
- Aurinkovoide (tarvittaessa)
- Aurinkolasit (tarvittaessa)
- Hyttysmyrky (tarvittaessa)
- Kamera (vara-akkuineen)
- Kiikarit (mielitymysten mukaan)
- Muistiinpanovälineet
- Kello
- Pyyhe
 - Harsokangas, keittiörätti tms. Froteepyyhe painaa paljon, etenkin märkänä

RYHMÄKOHTAISET VARUSTEET

- Keitin
- Polttoaine
- Telttä (tai muu majoite)
- Kirves
 - Kansallispuistojen viikonloppuretkillä usein tarpeeton

ENSIAPU JA TURVALLISUUS

- Puhelin
- Henkilökohtainen lääkitys
- Ensiapuvälineet
 - Laastari, sideharso, leveä laastari- tai urheiluteippi, sakset, särkylääkkeitä, desinfiointipyyhe, pienet sakset, kyypakkaus
- Korjausvälineet
 - Ilmastointiteippiä, neula, lankaa, nippusiteitä
- Naru
 - Vahvaa narua noin 25m. Vesistön ylityksiin ja/tai rakenteluun

SANITEETTI

- Hammasharja ja -tahna
- Kosteuspyyhkeet (tarvittaessa)
- Biohajoava saippua (lyhyillä retkillä ehkä tarpeeton)
- WC-paperi

RUOKA

- Mielitymysten mukaan.



Kuva: Tapani Leppänen

RINKAN KOKO

20-30L	Päiväretket
40-60L	2-3 yötä
50-70L	3-5 yötä
70+L	5+ yötä

Retken pituutta enemmän rinkan kokoon vaikuttaa varusteiden paino ja pakkausko. Kokeneelle retkeilylle saattaa riittää 50 lirtan rinkka pitkillekin vaelluksille.

VIIKONLOPPU LÄHIRETKELLÄ

Ota tästä talteen opas viikonloppuretkien suunnittelun avuksi. Opas toimii retken suunnittelun ja valmistelun tehtävällään. Laita rasti ruutuun kun asia on hoidettu.

- KENEN KANSSA**
Yksin vai yhdessä. Seura vaikuttaa suunnitteluun ja varusteisiin.
- MIHIN**
Retkikohteen valintaan vaikuttaa saavutettavuus, harrastusmahdollisuudet, nähtävyydet ja omat taidot.
- MILLOIN**
Vuodenaika vaikuttaa retken onnistumiseen. Kesällä retkeily on helpointa, kunhan muistaa varautua hyttysten varalta.
- REITTI**
Suunnittele reittisi omien taitojesi ja kuntosi mukaan. Rinkka selässä luontoa tarkkeillen kävelyvauhti saattaa olla vain 2-3 km/tunti.
Kansallispuistojen merkityillä reiteillä suunnistaminen on helppoa.
Jokamiehenoikeuksin saat majoittua

RETKIKOHDE NETISTÄ

Intenetistä löytyy tietoa mielenkiintoisista retkikohteista ja apua retken suunnitteluun.

LUONTOON.FI

Kansallispuistot ja muut metsähallituksen retkikohteet monipuolisesti. Retkeilyn ABC on Suomen Ladun, Suomen Partiolaisten ja Metsähallituksen yhdessä ylläpitämä tietopankki.

RETKIPAikka.FI

Lähiretkikohtaita ympäri Suomea esittelevä verkkosivusto.

hyvin vapaasti, jollei sitä ole rajoitettu esimerkiksi kansallispuiston järjestys-säännöissä.

- EVÄÄT**
Eväät ovat ehkä retken tärkein asia. Panosta siis niihin. Maun lisäksi retkieviden valinnassa on huomioitava:
 - säilyvyys
 - paino
 - valmistuksen sujuvuus
 - roskaton retkeily
- METSÄPALOVAROITUS**
Retkeilijöitä kutsutaan savusilmiksi. Tu- lilla onkin mukava istua, mutta metsäpa- lovaroituksen aikana tulia ei saa tehdä. Joillain huolletuilla tulipaikoilla tulet voi tehdä myös metsäpalovaroituksen aikana. Tutustu kohteen sääntöihin www.luontoon.fi
- JUOMAVESI**
Lapin vedet ovat yleensä juomakelpoisia suoraan joesta tai järvestä nautittuna. Muualla Suomessa retken vesien saantia pitää suunnitella tarkemmin.
Lyhyellä retkellä tarvittavan veden voi kantaa mukana, mutta viikonloppuretken vesistä tulee jo painava kuorma.
Reitin voi suunnitella kulkemaan kai- vojen/lähteiden kautta tai mukana voi kantaa vedensuodatinta tai puhdistus- tabletteja.
Omasta autosta voi tehdä "kaivon" jättämällä sinne vesitäydennystä.
- RINKAN PAKKAAMINEN**
Pakkaa rinkaasi varusteluettelon mukai- set varusteet. Pakkaa kaikki vesitiiviisti. Pelkkä rinkan sadesuoja ei riitä, jos vettä tulee koko päivän.
Pakkaa painavimmat tavarat lähelle kroppaa ja ylös.
Jätä päivän aikana tarvittavat varusteet ja eväät helposti saataville.

JOKAMIEHENOIKEUDET

Jokamiehenoikeuksilla tarkoitetaan jokaisen oikeutta liikkua Suomen luonnossa riippumatta siitä, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Kaikki jokamiehenoikeuksista www.suomenlatu.fi/jokamiehenoikeudet. Tiivistetysti:

SAAT:

- liikkua luonnossa omin voimin
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- onkia ja pilkkiä
- veneillä, uida ja peseytyä vesis- tössä ja kulkea jäällä

ET SAA:

- kulkea pihamaalla, istutuk- silla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- kaataa tai vahingoittaa kasva- via puita, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- tehdä avotulta toisen maalle
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähelle asu- muksia tai meluamalla
- roskata ympäristöä

LEAVE NO TRACE

Vastuullinen retkeilijä retkeilee "leave no trace" -periaatteella. Tavoitteena on minimoida retkei- lijän vaikutus luontoon, näin myös seuraavat retkeilijät saavat nauttia mahdollisimman puhtaasta luon- nosta.

- Älä roskaa
- Älä taita oksia tai katko puuta
- Kulje polulla jos sellainen on
- Jos teet tulet, peitä jäljet

Tavoittele, että jälkeesi tuleva retkeilijä ei pysty havaitsemaan käyntiäsi.