

KOKO PERHEEN HÄMÄRÄRETKI

TAVOITE

- Löytää intoa ja tapoja ulkoilla yhdessä myös hämärän aikaan.
- Tutustua pimeyden merkitykseen luonnossa ja pimeällä liikkuviin eläinlajeihin.
- Purkaa tiedon ja kokemuksen avulla ennakkoluuloja pimeää kohtaan.
- Oppia käyttämään otsalamppua retkeilyvälineenä.



VARUSTEET, OHJELMA JA KOHTEEN VALINTA

- Ohjaajalla mukana tarina, otsalamppu sekä heijastinliivi, turvallisuusasiakirjat ja EA-laukku. Mahdollisuuksien mukaan myös jokin pehmoyöeläin/käsinukke, kuten pöllö.
- Matkan voi merkitä valmiiksi heijastimilla! Retken tulee olla perheille sopivan pituinen, mahdollisuuksien mukaan esteetön ja turvallinen kulkea taskulamppujen valossa.
- Teksti yöeläimistä luetaan retkellä yhdellä kertaa tai pysähdellään välillä.
- Osallistujilla mukana omat tasku- tai otsalamput ja tarvittaessa heijastinliivit/heijastimia vaatteissa.
- Retkellä voi leikkiä pimeään sopivia leikkejä vaikka alku- ja loppuleikkinä. Ideoita voi hakea Suomen Ladun hämărăhommien sivuilta: www.suomenlatu.fi/hamarahommat.
- Mukaan voi pakata iltapalan tai viettää iltahetki nuotion äärellä.
- Tehkää yhteinen hämărăretkelle sopivien varusteiden tarkastus ennen lähtöä.
- Mahdollistakaa retken aikana kaikille otsalampun käytön kokeilu.



ALKUKYSYMYKSIÄ HÄMÄRÄRETKELLE LÄHTIJÖILLE

Mitä eläimiä olet nähnyt liikkuvan hämärän aikaan? Millaista hämärässä liikkuminen sinusta on? Mitä hämärällä voi tehdä ulkona? Oletko nukkunut joskus yön ulkona? Mitäköhän hämärän aikaan tehtiin silloin, kun sähkövaloja ei vielä ollut? Oletko koskaan tutkinut tähtitaivasta tai nähnyt revontulia?



TIETOA OTSALAMPUSTA RETKEILYVÄLINEENÄ

Otsalamppu eli otsalle pantaan kiinnitettävä valo on tärkeä apuväline, sillä se valaisee hämärässä tehtäviä askareita ja vapauttaa kädet kaikenlaiseen touhuamiseen. Valo auttaa löytämään vessaan yön pimeydessä ja otsalampun valossa voi lukea vaikka kirjaa teltassa. Pidä otsalamppu aina repussa helposti saatavilla ja teltassa yöllä yhdessä sovitussa paikassa. Ennakoi aina pimeän tuloa päivä- tai yöretkeä suunnitellessa!

VASTUULLINEN JA TURVALLINEN VALON KÄYTTÖ LUONNOSSA



- Otsalampun tehon ja muiden ominaisuuksien käyttöön sekä valintaan vaikuttaa sen käyttötarkoitus. Perusretkiolosuhteissa, jolloin siirtymät liikutaan valoisaan aikaan, riittää yleensä 200-300 lm teho (ja leveämpi valokeila).
- Otsalamppuja on ladattavia, paristoilla toimivia sekä näiden yhdistelmiä. Varmista aina ennen retkelle lähtöä riittävä virran kesto koko retken ajaksi.
- Suuntaa otsalampun valo oikein, yleensä hieman alaviistoon, ja vältä osoittamasta lampulla vastaanulijoita ja etenkin keskustelukaveria silmiin.
- Sulje valo, jos et välttämättä tarvitse sitä. Anna silmien tottua hämärään!

ELINTÄRKEÄ PIMEÄ LUONNOSSA JA YÖN RAKASTETUT ELÄIMET



Valon ja pimeän vaihtelu on yksi tärkeimmistä elämää luonnossa rytmittävistä tekijöistä. Eri eläinlajien vuorokausirytmit ovat kehittyneet erilaisiksi pikkuhiljaa ja hyvin pitkän ajan aikana. Esimerkiksi suurin osa maailman melkein 6000 nisäkäslajista on aktiivisia aamu- ja iltahämärän hetkinä tai yöllä. Näitä eläimiä me kutsumme hämärä- ja yöeläimiksi.

Jo varhaiset nisäkkäät ovat liikkuneet pimeyden turvin, sillä näin saattoi välttyä joutumasta jonkun toisen saaliiksi ja syödä itse yön tarjoamaa ravintoa eli hyönteisiä. Varhaisilla nisäkkäillä oli hyvin kehittynyt hämäränäkökyky (tee sormista kiikarit), viiksikarvat maaston tunnusteluun (tee sormilla itsellesi viikset), korvat tarkasti höröllä (käännä korvalehtiä hörölle) ja yön hajuihin sopeutunut hajuaisti (haistele ilmaa ja heiluttele nenää).

Ainoat lentävät nisäkkäät, ja pääasiassa hyönteissyöjinä kunnostautuneet lepakot, saalistavat yön hämärässä kuuloaistiinsa turvautuen. Lepakon kyky etsiä ravintoa ja hahmottaa etäisyyksiä perustuu niiden tuottamien ultraäänien heijastumiseen eli kaikuluotaukseen. Yksi lepakko voi syödä jopa 3000 hyönteistä illassa. Oletko nähnyt vilausta hämärässä lentävästä lepakosta?



Oletko pannut merkille, että monien kasvien terälehdet sulkeutuvat yöksi? Nekin siis lepäävät yöllä.

Tiesitkö? Pimeässä "kiiluvat" silmät kertovat kyseisen lajin valmiuksista toimia pimeydessä. Kissalla, ja monilla muilla yöeläimillä, on silmän verkkokalvolla valoa heijastava ja paremman hämäränään mahdollistava alue nimeltään *tapetum lucidum*.

Monien hyönteislajien lisäksi yöllä liikkuvat myös etanat ja monet muut nilviäiset. Näiden eläinten täytyy pysyä kosteana pisyäkseen hengissä ja siksi yö on sopivaa aikaa niiden liikkumiselle. Nilviäisten perässä yölliseen aikaan esille kömpii myös siili, joka turvautuu yön hämäryydessä erittäin tarkkaan hajuaistiinsa. Onneksi siillillä on turvanaan myös tuhansia piikkejä, joilla tarvittaessa puolustautua yön saalistajia vastaan. Onko sinun pihassasi asustellut siiliä?

Linnuista pöllöillä on hämmästyttävä kyky lentää pimeässä ja ne näkevät yöllä jopa sata kertaa paremmin kuin me ihmiset. Pöllöt voivat myös kääntää päätään lähes täyden ympyrän ja näin etsiä tärkeitä vihjeitä yöllisestä lähiympäristöstään, kuten myyristä. Koska pöllöjen kuulokin on todella tarkka, on yössä hiljaa hiipivien saaliseläinten syytä varoa jokaista rapsahdusta.



Nisäkkäistä me ihmiset olemme tottuneet toimittamaan askareitamme päiväsaikaan ja olemme monella tapaa täysin riippuvaisia näköaististamme eli sen myötä valosta. Hämrä tekee nopeasti maailmastamme värittömän sekä harmaan ja olostamme helposti sen myötä epävarman. Tällöin myös mielikuviutus saa helposti vallan. Jännityksen iskiessä siitä kannattaa puhua ääneen. Retkeillessä on tärkeää myös ennakoida pimeän tuloa sekä varustautua oikein eli lampulla. Voit pitää myös jännityksen hetkellä mielessä, että "sinun päivä on toisen yö" eli jollekin toiselle jännittävä ympäristö!

Huomio! Ihmisen näköaisti voi sopeutua näkemään hämärässäkin. Se tapahtuu kuitenkin hyvin hitaasti. Kehittynyt valoherkkyys voi hävitä silmänräpäyksessä, jos katsomme jotain valonlähdetä, kuten otsalamppua tai puhelinta.

Valosaaste on monille vielä vieras käsite mutta melun ohella hyvin tärkeä tutkimuskohde. Valon määrä on lisääntynyt räjähdysmäisesti maapallolla ja vaikuttaa moniin elintärkeisiin prosesseihin luonnossa.

