

LEDARE

Naturen tillhör oss alla

Hösten är här. Naturen målar landskapen i sprakande färger och kinderna blir rosiga i den friska vinden. Många kopplar av på tranbärs mossen, i svampskogen eller vid lägerelden. Det är stämningsfullt att sitta vid en eld i den mörka höstkvällen. Kanske kaffet bubblar i pannan och plättar fräser över lågorna. Samtidigt kan man njuta av familjens eller vännernas sällskap. För andra är naturen en tillflyktsort där man kan stilla sig och för en gångs skull umgås bara med sig själv.

Att motionera ute i naturen kombinerar motionens positiva effekter med den omgivande naturens gynnsamma inverkan på hälsan och välbefinnandet. Var och en kan hitta en tilltalande och lämplig motionsform. För någon är vattendragen det mest naturliga alternativet, någon annan trivs i skogen eller i ett åkerlandskap, och en del av oss rör oss helst i den urbana naturen. För många är det viktigt att platsen är tillgänglig. De utmaningar som sjukdomar eller skador medför ska inte få utgöra ett hinder för att ta sig ut i naturen, eftersom naturen tillhör oss alla.

Vi på Forststyrelsen inledde år 2015 arbetet för att utveckla anpassad naturmotion inom ramen för projektet Rohkeasti luontoon, och utvecklingsarbetet på riksnivå fortsätter inom ramen för projektet Polku luontoon, som inleddes i början av sommaren. Tillsammans med huvudsamarbetspartnern Förbundet för anpassad motion i Finland SoveLi och våra samarbetsnätverk har vi som mål att utveckla och förbättra allas likvärdiga möjligheter att röra sig i naturen. Vi lyssnar uppmärksamt till olika människors önskemål och behov och bedömer tillsammans med dem hur till exempel olika hjälpmedel kunde göra det lättare för dem att ta sig ut i naturen.

Många ställen är tillgängliga med rullstol och andra hjälpmedel, men det har visat sig att det behövs mer kommunikation och information. Med hjälp av fungerande ruttbeskrivningar, bilder och filmer ska

besökaren själv kunna bedöma om naturområdet är lämpligt just för henne eller honom. Samma rutt och samma service uppfattas på olika sätt av olika människor. För vissa kan höjdskillnader längs rutten vara en utmaning medan andra tar sig uppför backar i ett huj med hjälp av en elektrisk rullstol så länge underlaget bara är jämnt. Någon annan kanske behöver en bänk att pausa på med jämna mellanrum.

Finlands vackra och rena natur är en väsentlig del av vår kultur och identitet, en källa till välbefinnande och en resurs. Olika sinnesförmågor och estetiska upplevelser påverkar känslan av välbefinnande. Att vistas i naturen sänker stressnivån, har en positiv inverkan på humöret och hjälper oss att förhålla oss välvilligt till varandra och till oss själva.

Riikka Mansikkaviita

Skribenten är projektchef för

Forststyrelsens projekt Polku luontoon

