

PÄÄKIRJOITUS

Luonto kuuluu meille kaikille

Syksy on saapunut. Luonto maalaa maisemat ruskan sävyillä ja raikas syystuuli saa posket punottamaan. Jotkut lähtevät karpalosuoille, sieneen tai nuotion äärelle rentoutumaan. Pimenevissä syysilloissa nuotiolla istuskelu on tunnelmallista. Kahvi lämpenee nokipannussa ja lätyt paistuvat. Samalla voi nauttia perheen tai ystävien seurasta. Toisille luonto tarjoaa pakopaikan, jossa rauhoittua ja viettää aikaa kerrankin ihan yksin.

Luontoliikunnassa liikunnan positiiviset vaikutukset yhdistyvät ympäröivän luonnon tuottamiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Jokainen voi löytää monipuolisista luontoliikuntamahdollisuuksista sen mieluisimman ja sopivimman. Joillekin vesistöt ovat luontevin vaihtoehto liikuntapaikaksi, joku viihtyy metsän siimeksessä tai peltomaisemaa ihailien, osa meistä liikkuu mieluiten urbaanissa lähiluonnossa. Monille luontokohteen esteettömyys on tärkeää. Sairauksien tai vammojen mukanaan tuomat haasteet eivät saisi olla este luontoon lähdölle, koska luonto kuuluu meille kaikille.

Aloitimme Metsähallituksessa vuonna 2015 soveltavan luontoliikunnan kehittämistyön Rohkeasti luontoon -hankkeessa ja valtakunnallinen kehittämistyö jatkuu alkukesällä alkaneessa Polku luontoon -hankkeessa. Yhdessä pääyhteistyökumppani Soveltava Liikunta SoveLin ja yhteistyöverkoston kanssa tavoitteenamme on kehittää ja lisätä yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkua luonnossa. Kuuntelemme herkällä korvalla ihmisten toiveita ja tarpeita ja arvioimme yhdessä heidän kanssaan, miten esimerkiksi eri apuvälineet voisivat auttaa luontoon pääsyssä.

Monissa luontokohteissa pääsee kulkemaan pyörätuolilla ja muiden apuvälineiden avulla, mutta yhdeksi tärkeäksi kehittämistarpeeksi on noussut luontoliikuntapaikasta kertovan kohdetiedon ja viestinnän lisääminen. Toimivan reittikuvauksen, valokuvien ja

videoiden kautta asiakkaan tulisi voida itse arvioida, onko luontokohte sopiva juuri hänelle. Sama reitti palveluineen näyttäytyy ihmisille hieman eri tavoin. Jollekin korkeuserot reitillä voivat olla haaste, mutta joku hurauttaa sähköpyörätuolilla mäen päälle hetkessä, jos reitin pohja on tasainen. Joku toinen tarvitsee levähdyspenkin määrävälein.

Suomen kaunis ja puhdas luonto on tiivis osa kulttuuriamme ja identiteettiämme, hyvinvoinnin lähde ja voimavara. Erilaiset aistimukset ja esteettiset elämykset vaikuttavat hyvinvoinnin kokemuksiin. Luontoympäristö alentaa stressiä, vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja luonnossa suhtaudumme myönteisemmin toisiimme ja myös itseemme.

Riikka Mansikkaviita

Kirjoittaja on projektipäällikkö Metsähallituksen Polku luontoon -hankkeessa

