

VASTUULLINEN RETKEILY

Verkkokurssi retkeilyn perusteisiin

Eeva-Maija Kara

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Kara, E-M. 2022. Vastuullinen retkeily: verkkokurssi retkeilyn perusteisiin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 60 s.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tukea vastuullisen ja turvallisen retkeilyn aloittamista oppimateriaalituotannon keinoin. Oppimateriaali on suunnattu erityisesti aloittelevalle retkeilijälle tai retkeilystä kiinnostuneelle. Tavoitteeseen edettiin tuottamalla retkeilyaiheiseen taustakirjallisuuteen, asiantuntijapalautteeseen ja käytännön kokemukseen perustuva Vastuullisen retkeilyn verkkokurssi. Verkkoppimateriaali on saatavilla osoitteessa: www.retkeilykurssi.teachable.com/p/vastuullisen-retkeilyn-perusteet.

Taustakirjallisuus ja oppimateriaalille asetetut tavoitteet ohjasivat oppimateriaaliprosessia. Oppimateriaaliprosessin tutkimusosa muodostui kahdelta eräopasopettajalta kerätystä asiantuntijapalautteesta, jonka perusteella selvitettiin vastaako oppimateriaali sille asetettuihin tavoitteisiin. Asiantuntijapalautteesta koostunut tutkimusaineisto analysoitiin mukailten väljästi aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Molemmat eräopasopettajat kokivat, että oppimateriaali antaa hyvän pohjan retkeilyn aloittamiselle helpoissa olosuhteissa. Retkeilyn vastuullisuus teeman käsittely sai oppimateriaalissa kiitosta ja oppimateriaalin koettiin innostavan kokeilemaan retkeilyä. Oppimateriaalin nähtiin myös olevan selkeä ja helppokäyttöinen. Oppimateriaalin sisältöihin muun muassa varusteisiin, juomaveteen, tiskiveteen ja suunnistukseen ehdotettiin muutamaa korjausta tai lisäystä. Nämä korjausehdotukset ja lisäykset tehtiin eräopasopettajilta saatujen palautteiden mukaisesti.

Asiasanat: retkeily, vastuullisuus, oppimateriaali

ABSTRACT

Kara, E-M. 2022. Sustainable hiking: online course on the fundamentals of hiking. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 60 pp.

This Master's thesis was aimed to support sustainable and safe hiking in Finland during seasons from spring to autumn. Learning material is for beginner hikers or people who are interested in hiking in Finland. This goal was reached by producing a learning material based on the literature on hiking, expert feedback, and practical knowledge. The web-based learning material is available at www.retkeilykurssi.teachable.com/p/vastuullisen-retkeilyn-perusteet.

Theoretical background and goals set for the learning material guided the production of the learning material. The research part of the learning materials process was formed by expert feedback collected by two wilderness guide teachers. The expert feedback was used to examine whether the learning material met its goals. The research material consisting of expert feedback was loosely analyzed using data-driven content analysis.

Both wilderness guide teachers felt that the learning material provided a good foundation for starting hiking in easy conditions. The handling of the theme of the sustainability of hiking received praise in the learning material, and the learning material was felt to inspire hiking. The learning material was also seen to be clear in structure and easy to use. A few corrections or additions were proposed to the content of the learning material, including equipment, drinking water, dishwashing water, and orienteering. These correction suggestions and additions were made in accordance with the feedback received from the wilderness guide teachers.

Key words: hiking, sustainable, learning material

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 VASTUULLINEN RETKEILY	3
2.1 Jokaisenoikeudet Suomessa.....	4
2.2 Retkietiketti	5
2.3 Vastuullisuus retkeilyvarusteissa.....	7
2.4 Vastuullisuus retkiruuassa	8
3 RETKIKOHTEN VALINTA JA RETKEILYALUEET	11
3.1 Kansallispuistot	11
3.2 Valtion retkeilyalueet	12
3.3 Luonnonpuistot.....	12
3.4 Erämaa-alueet	13
3.5 Kuntien ja virkistysalueyhdistysten ulkoilu- ja virkistysalueet.....	13
4 RETKEILIJÄN VARUSTEET.....	14
4.1 Vaatetus	14
4.2 Kantolaite.....	16
4.2.1 Rinkan valinta ja säätäminen sopivaksi.....	17
4.2.2 Rinkan pakkaaminen	17
4.3 Yöpymisvarusteet	18
4.3.1 Makuupussi, makuualusta ja tyyny	19
4.3.2 Majoitteet.....	22
4.4 Retkikeitin	25

4.5 Muut varusteet	27
5 RETKEILIJÄN RAVINTO	30
6 RETKEILIJÄN SUUNNISTUSTAJDOT	32
7 TURVALLISUUS RETKEILYSSÄ	36
8 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, SISÄLTÖ JA TOTEUTUS	39
8.1 Tutkimuskysymykset.....	40
8.2 Oppimateriaalin toteutus ja oppimateriaaliverkkosivu.....	40
8.3 Aineistonkeruu.....	41
8.4 Aineiston analyysi	41
9 OPPIMATERIAALIN SISÄLTÖJEN TARKASTELU JA KEHITTÄMINEN	42
9.1 Oppimateriaalin sisällöt.....	42
9.2 Oppimateriaalin käytettävyys	44
9.3 Oppimateriaalin innostavuus	45
10 POHDINTA.....	46
10.1 Luotettavuuden tarkastelu.....	49
10.2 Jatkotutkimusaiheet	51
LÄHTEET	52

1 JOHDANTO

Retkeilyksi kutsutaan kaikkea ilman moottoria tapahtuvaa luonnossa liikkumista tai oleskelua (Laaksonen 2008). Retkeilyllä voidaan tarkoittaa sekä lyhyttä eväsretkeä laavulle että viikon hiihtovaellusta (Suomen latu 2020b). Aiemmin erätaitoja tarvittiin normaaliin liikkumiseen syrjäkylästä toiseen, mutta nykyihminen retkeilee huvikseen (Laaksonen 2008). Retkeilyn voidaan katsoa sopivan kaikille, sillä helpoissa olosuhteissa pärjää perheen pienimmät tai huonokuntoisimmat, mutta halutessaan myös kokenut retkeilijä löytää haastetta loppuelämäksi (Suomen latu 2020b).

Kaksi kolmasosaa suomalaisista kertoo retkeilleensä viimeisen vuoden aikana (Icén 2019). Retkeily onkin suosituimpia aikuisten liikuntamuotoja (Suomen latu 2019). 62% suomalaisista 15–74-vuotiaista kertoi tehneensä päiväretkiä ja joka kymmenes oli ollut yön yli kestäneellä retkellä (Icén 2019). Retkeilyn suosio näkyy myös kansallispuistojen kävijämäärissä. Kansallispuistojen ja muiden vastaavien kohteiden käyntimäärät ovat kasvaneet viimeisen viiden vuoden aikana noin kolme prosenttia vuodessa, joka tarkoittaa vuositasolla 200 000 lisäkäyntiä (Metsähallitus 2020a). Vuonna 2020 kansallispuistojen kävijämäärä kasvoi 23 prosenttia ja valtion retkeilyalueiden kävijämäärät kasvoivat 16 prosenttia edellisestä vuodesta (Metsähallitus 2021a). Keväällä 2020 oman lisänsä erityisesti eteläisten suojelualueiden kävijämäärien kasvuun toi koronaviruspandemia (Metsähallitus 2020a). Esimerkiksi Liesjärven kansallipuiston kävijämäärä kasvoi tammi-huhtikuussa 82% edellisen vuoden samaan ajankohtaan verrattuna (Forssan lehti 2020). Metsähallituksen (2020a) arvion mukaan puolet eteläisen suomen käyntimäärien kasvusta suojelualueilla maaliskuussa 2020 johtuu koronaviruksen aiheuttamasta muiden palveluiden rajoituksista ja puolet lämpimästä ja lumettomasta talvesta.

Retkeilyn suosion kasvu on tuonut mukanaan myös lieveilmiöitä, sillä kaikki retkeilijät eivät tiedä miten esimerkiksi kansallispuistoissa ja luontokohteissa tulisi toimia (Saari 2019). Haasteita ovat aiheuttaneet muun muassa luvattomat nuotiot, leiriytyminen muualla kuin telttailualueilla, vapaana juoksevat koirat, roskaaminen sekä yöaikainen metelöinti (Mäntylä

2019). Myös Metsähallituksen (2020) asiakasturvallisuuden riskien hallinta raportissa tulee ilmi, että osa retkeilijöistä ei tunne retkietikettiä tai siitä ei välitetä.

Retkeilyn suosion kasvaessa on tärkeää, että jokainen retkeilijä tuntee retkietikin. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on tuottaa verkko-oppimateriaali vastuulliseen retkeilyyn aloitteleville retkeilijöille ja retkeilyä kiinnostuneille. Pro gradu -tutkielma on rajattu erityisesti patikoiden tapahtuvaan sulan maan retkeilyyn Suomessa.

2 VASTUULLINEN RETKEILY

Laaksosen (2008) mukaan retkeilyksi kutsutaan kaikkea ilman moottoria tapahtuvaa luonnossa liikkumista tai olemista. Retkeillä voi monella tapaa, sen vuoksi se soveltuukin niin kovakuntoisille urheilijoille kuin rauhallisemmin eteneville luonnontarkkailijoille, lapsille ja vanhuksille (Turunen & Soininen 2017).

Retkeily on osa luontomatkailua ja sen tiedetään aiheuttavan ympäristölle erilaisia muutoksia (Koivula & Saastamoinen 2005). Retkeily kuluttaa maaperää ja lisää roskaantumista (Koivuniemi 2007). Retkeilyn aiheuttaman maaperän kulumisen myötä paikallisissa kasvilajeissa saattaa aiheutua muutoksia (Konu ym. 2017). Koivuniemen (2007) mukaan erityisen herkkiä kulumaan ovat tunturielinympäristöt sekä jäkälävaltaiset metsät. Sen sijaan kuivahkon kankaan mäntyvaltaiset metsätyypit kestävät kulumista paremmin (Koivuniemi 2007). Kasvillisuuden ja maaperän kulumisen ohella retkeily voi lisätä vieraslajien runsastumista ja se voi myös häiritä eläimiä, erityisesti arempia lajeja (Konu ym. 2017).

Retkeilyn yhteydessä vastuullisuudesta puhutaan kasvavassa määrin, mutta vastuullinen retkeily termiä on määritelty vielä melko vähän. Retkeilyn vastuullisuusajattelu rajautuu myös monesti pelkästään retkellä tapahtuvaan toimintaan, vaikka se voidaan nähdä paljon laajemmassa mittakaavassa. Retkeilyn kontekstissa ympäristövuastuullisuuden näkökulma nousee luontaisesti tärkeään rooliin, mutta tässä pro gradu -tutkielmassa vastuullisuutta tarkastellaan myös sosiaalisen vastuullisuuden näkökulmasta. Kattavimmin vastuullisen retkeilyn termiä määrittelee retkeilyyn erikoistunut kauppa Partioaitta (2022a), joka näkee vastuullisen retkeilyn koko ulkona liikkumisen kattavaksi ajattelutavaksi. Vastuullisen retkeilyn pyrkimyksenä on suojella luontoa, huomioida kansaretkeilijät sekä maanomistajien oikeudet yhteisten pelisääntöjen avulla (Partioaitta 2022a). Niin Metsähallitus (2020b) kuin Partioaittakin (2022a) nostaa jokamiehen oikeuksien tuntemisen ja niiden mukaan toimimisen, tärkeäksi osaksi vastuullista retkeilyä. Vastuullinen retkeilijä noudattaa myös Metsähallituksen (2020b) laatimaa retkietikettiä. Partioaitan (2022a) vastuullisen retkeilyn määritelmässä sosiaalinen vastuu ulottuu siihen, että retkeillessä huomioidaan kansaretkeilijät. Retkeilyyn liittyvää sosiaalisen vastuun ajattelua, voidaan kuitenkin

laajentaa koskevaksi esimerkiksi sitä, että retkellä tarvittavissa tuotteissa, kuten eväissä ja vaatteissa on huomioitu se, että niiden tuottamisessa ei ole rikottu ihmisoikeuksia.

2.1 Jokaisenoikeudet Suomessa

Tässä työssä vanha jokamiehen oikeus-termi korvataan sanalla jokaisenoikeudet, sillä sukupuolten välistä tasa-arvoa on tärkeä edustaa myös kielellisellä tasolla (European Institute for Gender Equality 2022). Jokaisenoikeudet ovat Suomessa varsin laajat (Ympäristöministeriö 2016) (kuva 1) ja ne antavat jokaisella ikään, sukupuoleen, kansallisuuteen, varallisuuteen tai maanomistukseen katsomatta mahdollisuuden liikkua luonnossa (Suomen Latu 2020). Lait kuten luonnonsuojelulaki (§36), rikoslaki (luku 28 §11 ja §14), pelastuslaki (luku 2 §6), jätelaki (luku 8 §72 ja §73), maastoliikennelaki (§5), vesilaki (luku 2 §3 ja §5) ohjaavat ja rajoittavat jokaisenoikeuksia Suomessa (Ympäristöministeriö 2016).



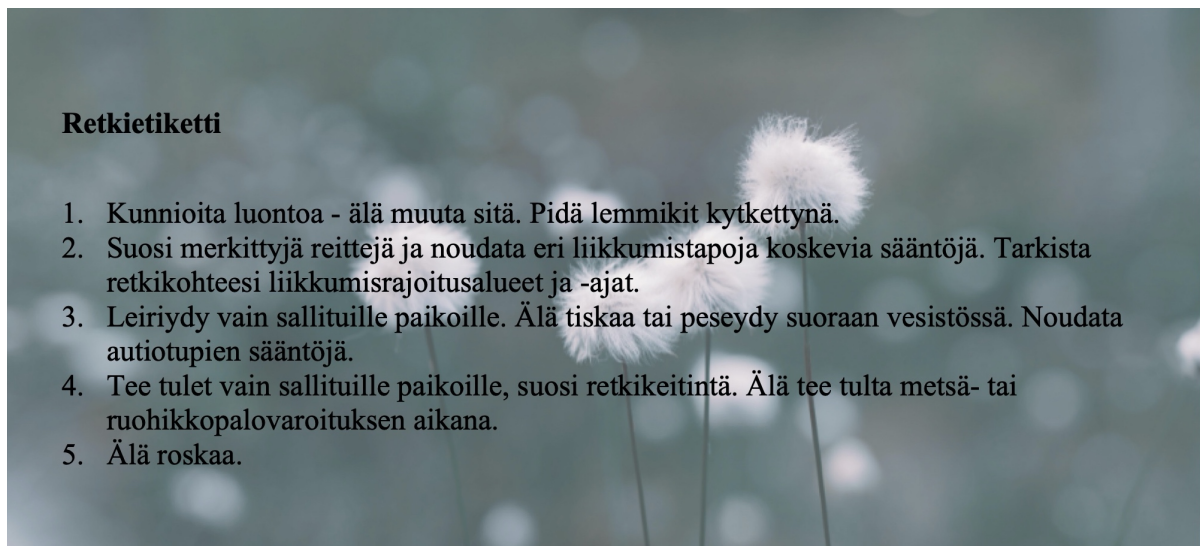
KUVA 1. Jokaisenoikeudet lyhyesti (Ympäristöministeriö 2016).

Ympäristöministeriön (2016) mukaan jokaisenoikeudet mahdollistavat jokaisen Suomessa oleskelevan luonnossa liikkumisen ilman maanomistajan lupaa tai maksua. Liikkuminen on

sallittua jalan, hiihtäen, pyöräillen tai ratsain. Jokaisenoikeuden käyttämisestä ei saa kuitenkaan aiheutua haittaa tai häiriötä ympäristölle tai toisille ja ne eivät koske piha-alueita, viljelyksiä ja muita erityiseen käyttöön otettuja alueita. Rauhoittamattomia kukkia, marjoja, sieniä ja käpyjä saa kerätä, mutta jäkälää ja sammalta ei saa ottaa ilman maanomistajan lupaa. Luonnonsuojelualueilla voi olla keräämiseen liittyviä rajoituksia. Tilapäinen oleskelu eli esimerkiksi telttailu on jokaisenoikeudella sallittua, mutta sen sijaan tulentekoon tarvitaan maanomistajan lupa. (Ympäristöministeriö 2016.)

2.2 Retkietiketti

Metsähallituksen ja Ympäristöministeriön luoman retkietiketin tarkoituksena on tukea kestävästä retkeilyä auttamalla luonnossa liikkujia retkeilemään kunnioittaen luontoa sekä muita retkeilijöitä (kuva 2) (Metsähallitus 2021h).



KUVA 2. Retkietiketti tiivistetysti (Metsähallitus 2021h).

Metsähallituksen (2021h) mukaan luontoa tulisi kunnioittaa, eikä sitä saa muuttaa. Lemmikit tulee retkillä pitää kytkettynä. Retkikohteen ohjeet ja säännöt tulisi tarkistaa Luontoon.fi -sivustolta retkikohteen ohjeet ja säännöt sivulta ennen retkeä. Retkikohteilla voi olla liikkumisrajoitusalueita ja -aikoja esimerkiksi pesimäkautena. Luonnon kulumisen välttämiseksi tulisi suosia merkittyjä reittejä ja leirytyä vain sallituilla paikoilla. (Metsähallitus 2021.) Retkillä tiskaaminen ja peseytyminen tulee hoitaa siten, että vesistöt

eivät pilaannu (Ahlman ym. 2018). Tiski- ja pesuvesi otetaan astiaan, eikä tiskaamista tai pesua suoriteta suoraan vesistöissä tai kaivon päällä (Laaksonen 2008). Tiskiaineen, shampooon ja saippuan tulevat olla biohajovia ja pesuvesi imeytetään maahan tarpeeksi kauas vesistöistä (Ahlman ym. 2018).

Tulenteko ei kuulu jokaisenoikeuteen ja sitä varten tarvitaan maanomistajan lupa (Ympäristöministeriö 2016). Tulien teko on sallittu vain siihen osoitetuilla paikoilla silloin kuin metsä- ja ruohikkopalovaroitus ei ole voimassa. Tuohta tai oksia ei saa ottaa elävistä puista. (Metsähallitus 2021h.)

Metsähallituksen (2021d) mukaan roskattoman retkeilyn peruseriaate on, että jokainen kantaa omat roskansa pois luonnosta. Roskattoman retkeilyn voi aloittaa jo kotona jättämällä turhat pakkausmateriaalit pois rinkausta ja kierrättämällä ne oikein. Retkellä ollessa kuivakäymälöihin voi tarvittaessa laittaa vain maatuvaan jätettä ja nuotiolla voi pienessä määrin polttaa puhdasta paperia tai pahvia. Muuten kaikki roskat kuljetetaan mukana ja lajitellaan. Metsähallitus on poistanut retkeilyreittien varrelta jäteastioita, sillä niiden on huomattu lisäävän roskaamista. Sen sijaan kattavammat jättepisteet löytyvät reittien lähtöpisteiltä, parkkipaikoilta tai jätteet voi kierrättää kotona. (Metsähallitus 2021d.) Roskaamiseen liittyen tulee myös muistaa, että roskaaminen on Suomen laissa kiellettyä sekä kaupungeissa että kaupunkien ulkopuolella (Jätelaki 2011) ja siitä voi saada sakkoja tai jopa vankeutta (Rikoslaki 1889).

Retkikohteen valinnassa vastuullisuuden näkökulmasta olisi hyvä miettiä, kuinka kaukana retkikohde sijaitsee ja millä sinne matkustaa. Vähäpäästöisintä olisi suosia lähiretkikohteita, jonne pääsee lihasvoimin esimerkiksi pyörällä tai kävellen (Metsähallitus 2021h). Juna on ympäristöystävällisin kulkuneuvo ja sen jälkeen paras vaihtoehto on linja-auto tai henkilöauto, mikäli kyytiläisiä on mukana useampi kuin yksi (Lamminen 2018). Retkikohteen sijaitessa kauempana on yksityisautoilun sijaan ympäristöystävällisempää suosia julkista liikennettä tai kimpakyytejä (Metsähallitus 2021h). Metsähallituksen (2021e) Retkikohteet-sivulta voi tarkistaa, minne Suomen retkikohteisiin pystyy matkustamaan julkisilla liikennevälineillä.

2.3 Vastuullisuus retkeilyvarusteissa

Retkeilyvarusteita hankkiessa, on hyvä ensin kartoittaa, mitä varusteita löytyy kotoa (Louhela 2018). Kaikkia retkeilyvälineitä ei tarvitse välttämättä omistaa itse, sillä retkeilyvälineitä voi myös vuokrata esimerkiksi Suomen Ladun jäsenyhdistyksiltä tai lainata ystäviltä (Suomen latu 2021b). Varusteita voi myös ostaa käytettynä tai harkita joidenkin varusteiden osalta yhteisomistajuutta (Turunen & Soininen 2017). Retkeilyvarusteiden kierrättäminen ja lainaaminen ovat ekologisempaa kuin uutena ostaminen (Suomen latu 2021b). Ostaessa uusia varusteita, kannattaa panostaa varusteen laatuun, jotta se kestäisi mahdollisimman pitkään (Suomen latu 2021b). Oikeanlaisella huollolla sekä korjaamisella varusteen käyttöikä voi pidentää (Metsähallitus 2021d). Jopa kaksi kolmasosaa tekstiilien ja vaatteiden koko elinkaaren aiheutuvista ympäristövaikutuksista syntyy tuotteiden käytön aikana pesemisessä, kuivauksessa ja silytyksessä (Suomen tekstiili ja muoti ry 2021). Tämän vuoksi on tärkeää, että tekstiilejä ja vaatteita huolletaan oikein ja ne pestään oikeissa pesulämpötiloissa (Suomen tekstiili ja muoti ry 2016). Osalla retkeilyvaatemerkeistä on tarjolla myös korjauspalvelu, jonne tuotteen voi lähettää korjattavaksi (Sasta Oy 2019).

Ympäristön kannalta olennaisin asia on, että tuotetta käytetään mahdollisimman pitkään (Suomen tekstiili ja muoti ry 2021). Mäen (2018) mukaan vaatteiden materiaalin järjestäminen ekologiseen paremmuusjärjestykseen on haastavaa, sillä tuotteen käyttöikä on merkittävä tekijä sen elinkaaren ympäristövaikutuksissa. On kuitenkin mahdollista valita siten, että tuotteen materiaalin valmistamiseen on kulunut vähemmän ympäristöä tai luonnonvaroja kuin vastaavaan perinteiseen materiaaliin. (Mäki 2018.) Kiertotalouden avulla materiaalit pyritään pitämään käytössä mahdollisimman pitkään kierrättämisen, materiaalien uusiokäytön tai palveluiden avulla (Suomen tekstiili ja Muoti ry 2022). Tekstiilien vuokraaminen, korjauspalvelut ja kirpputorit ovat keskeinen osa kiertotaloutta tekstiilialalla, sillä niiden avulla pidennetään vaatteiden elinkaarta (Sitra 2015). Kiertotalouden avulla tähdätään suljettuun kiertoon, jossa materiaaleja kierrätetään uudestaan ja uudestaan uudeksi materiaaliksi (Kierto.eu 2022). Myös retkeilyvarusteissa myydään tuotteita, jotka on valmistettu kierrätysmateriaaleista (Partioaitta 2022b).

Retkeilyvarusteiden materiaalivalintoihin liittyy myös eettisiä näkökulmia (Louhela 2018). Vaatteiden valmistukseen liittyviä tunnettuja ongelmia ovat esimerkiksi lapsityövoima, työntekijöiden matalat palkat sekä puutteellinen työturvallisuus (Clean Clothes Campaign 2021). Untuvantuotannon eettiset ongelmat liittyvät esimerkiksi eläinten pakkoruokintaa tai untuvan nyppimistä eläviltä hanhilta (Nyyssönen 2019). Textile Exchange (2020) mukaan The Responsible Down Standard (RDS) standardin saaneet höyhen- ja untuvatuotteet on valmistettu eläinten hyvinvointi huomioiden. RSD-standardin tarkoitus on varmistaa muun muassa se, että höyhentä ja untuvaa ei ole otettu eläviltä ankoilta ja hanhilta eikä eläimiä ole pakkoruokittu. (Textile Exchange 2020.) Lisäksi lintujen hyvinvointia valvovat Traceable Down sertifikaatti (NSF International 2016) sekä Downpass sertifikaatti (Downpass 2021). Molempien sertifikaatin saaneiden tuotteiden alkuperä voidaan jäljittää lintutilalta vaatehintaan, ja ne valvovat erityisesti lintujen pakkosyöttöä sekä untuvan nyppimistä eläviltä linnuilta (NSF International 2016, Downpass 2021). Vaikka untuvaa irrotettaisiin vain kuolleilta linnuilta, liittyy untuvantuotanto olennaisesti lihantuotantoon, jonka vuoksi eläinsuojelujärjestöt kuten PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) kehottaa ostamaan tuotteita, joita ei ole valmistettu untuvasta (PETA 2021).

2.4 Vastuullisuus retkiruokassa

Ruokaketjuksi kutsutaan vaiheita, joiden kautta ruoka tulee pellolta kuluttajalle syötäväksi (Ruokatieto Yhdistys ry 2022). Ruokaketjun vastuullisuus huomioi seitsemän ulottuvuutta, joita ovat ympäristö, tuoteturvallisuus, ravitsemus, työhyvinvointi, eläinten hyvinvointi, paikallinen hyvinvointi ja talous (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2012). Ruokatieto Yhdistyksen (2022) mukaan kuluttajan ostopäätökset ovat yksi tärkeä tekijä vastuullisuuden toteutumisessa ruokaketjussa. Ruokaketjun yritysten tehtävänä on tarjota vastuullisia tuotteita sekä luotettavaa tietoa tuotteiden vastuullisuudesta. Vastuullisuuteen perustuvien päätösten tekeminen ei ole aina helppoa, sillä vastuullisuuteen liittyvistä ulottuvuuksista ei ole aina riittävästi tietoa saatavilla eikä vastuullisten päätösten tekeminen ole aina yksiselitteistä. Hyvä lähtökohta on valita ostoskoriin sellaisia tuotteita, jotka eivät aiheuta vaaraa tai vahinkoa itselle, ruuan tuottajalle tai ympäristölle. (Ruokatieto Yhdistys 2022.)

Runsa kolmasosa suomalaisten kulutuksen kaikista ympäristövaikutuksista aiheutuu ruuasta (Salo 2016). Ruuan ympäristövaikutuksista suurin osa syntyy kasvien ja eläinten kasvatuksesta eli alkutuotannosta (World wildlife fund Suomi 2022). Ruokaketjun ympäristövaikutuksiin vaikuttaa moni asia, kuten maapinta-alan käyttö, vedenkäyttö ja vesijalanjälki, hiukkaspäästöt, kaatopaikkajätteen määrä sekä luonnonvarojen käyttö ja ehtyminen (MTT 2012). WWF:n (2022) mukaan maatalous vaikuttaa erityisesti luonnon monimuotoisuuden eli maapallon lajien ja eliöyhteisöjen heikkenemiseen. Ympäristön huomioiva ravitsemus perustuu kasviperäisten tuotteiden sekä lähivesistä kestävästi kalastettujen kalojen suosimiseen. Eläinperäinen ravinto on ympäristölle kuormittavaa, sillä eläinten kasvattaminen vaatii runsaasti ravintorehua, jonka viljelemiseen kuluu muun muassa paljon peltopinta-alaa. (WWF 2022.) Tammikuussa 2019 Lancet-lehdessä esiteltiin 37 tutkijan laatima planetaarinen ruokavalio, joka on kestävä ympäristön sekä ihmiskunnan ruokaturvan ja terveyden näkökulmasta (EAT-Lancet komissio 2019). EAT-lancet komission (2019) mukaan ympäristön näkökulmasta kestävä määrä punaista lihaa olisi noin 100 grammaa viikossa ja vaaleaa lihaa noin 200 grammaa viikossa.

Lihan syömiseen liittyy ympäristövastuullisuuden lisäksi myös eettisiä näkökulmia. Moraalifilosofian näkökulmasta voidaan miettiä, onko eläimiä oikeutettua tappaa ruuaksi ja toisaalta, jos tämä nähdään oikeutettuna, millaiset ovat riittävän hyvät elinolot eläimille (Sipari 2017). Kansainvälisen eläinsuojelujärjestön PETA:n (2022) mukaan eläimiä ei tulisi käyttää ihmisen ravinnoksi. Eläinten oikeuksia edistävän kansalais- ja asiantuntijajärjestö Animalian (2022) mukaan eläinten arvo ei saisi olla riippuvainen niistä saatavasta hyödystä, vaan jokaisen eläimen arvo tulisi nähdä ilman hyötynäkökulmaa. Yhden näkemyksen mukaan eläimiä voidaan syödä, jos ne ovat eläessään olleet hyvinvoivia (Sipari 2017). Eläinten hyvinvointikeskus (2022) on koonnut Eläin ruokana -kuluttajan oppaan, jonka tarkoituksena on helpottaa hahmottamaan sitä, miten eläinten hyvinvointi toteutuu eri tavoin tuotetuissa kotimaisissa eläinperäisissä tuotteissa.

Ruokatieto Yhdistyksen (2022) mukaan elintarvikkeiden pakkaamisella ja pakkauksen asianmukaisella kierrättämisellä voidaan vähentää sen ympäristövaikutuksia. Elintarvikepakkausten tulisi suojata elintarvikkeita siten, että tuote ei vaurioidu ja aiheuta siten hävikkiä (Ruokatieto Yhdistys 2022). Ruokahävikillä tarkoitetaan syömäkelpoisen ruuan

heittämistä roskiin ja sen aiheuttamana ruuan valmistukseen käytetty energia ja työpanos menevät hukkaan (Saa syödä 2022a). Retkille ruuan voi kuivata itse ja pakata sen uudelleen käytettäviin rasioihin tai muovipusseihin, jolloin retkiruuasta syntyy melko vähän jätettä (Laaksonen 2013).

Lähiruoalla ei ole yhtä tarkkaa määritelmää ja sillä voidaan tarkoittaa, joko lähialueelta, kuten omasta maakunnasta tuotua ruokaa tai kaikkea kotimaista ruokaa (Ruokatieto yhdistys 2022). Lähiruuan suosiminen edistää paikallisen maataloustuotannon säilymistä ja sen vastuullisuutta voi olla helpompi arvioida, kun ruuan alkuperä on paremmin jäljitettävissä (Saa syödä 2022b). WWF:n (2022) mukaan lähiruoka ei kuitenkaan ympäristön näkökulmasta ole automaattisesti vastuullisempi valinta, sillä ruuan ympäristövaikutukset syntyvät suurilta osin alkutuotannossa eivätkä sen kuljettamisessa. Kuluttajat voivat vaikuttaa ruuan ympäristövaikutuksiin tekemällä kauppareissut kävelleen tai pyöräillen tai yhdistämällä kauppareissun muuhun autolla kulkemiseen. (WWF 2022.)

Suomessa työhyvinvointia säädetään lailla, mutta työntekijöiden hyvinvointi ei kuitenkaan toteudu kaikkialla maailmassa samalla tavoin (Ruokatieto Yhdistys 2022). Esimerkiksi lapsityövoiman käytön tiedetään olevan yksi ruuantuotantoon liittyvistä ongelmista (Reilu kauppa 2021). Reilu kauppa -sertifikaatilla merkittyjen tuotteiden tulee täyttää Reilun kaupan kriteerit, joilla esimerkiksi huolehditaan työolojen inhimillisyydestä, työn riittävästä korvauksesta sekä kielletään lapsityövoiman käyttö (Reilu kauppa 2022). Thurénin (2020) mukaan erilaisten sertifikaattejen kanssa tulee kuitenkin olla tarkkana, sillä brändillä voi olla itse luoma sertifikaatti vastuullisuudesta viestittämiseen, jolloin vastuullisuuden arviointi ei ole kovin puolueetonta. Kolmannen osapuolen antama sertfiointi on luotettavampi ja puolueettomampi (Thurén 2020).

3 RETKIKOHTTEEN VALINTA JA RETKEILYALUEET

Suomen luonto ja vaihtelevat vuodenaajat tarjoavat mainiot mahdollisuudet retkeilyyn (Metsähallitus 2021d). Suomessa on 40 kansallispuistoa, seitsemän valtion retkeilyaluetta, 12 erämaa-aluetta, 19 luonnonpuistoa (joista osassa saa retkeillä merkittyä reittiä pitkin) sekä kuntien ja virkitysalueyhdistysten ulkoilu- ja virkistysalueita (Suomen latu 2021a). Retken voi tehdä myös lähimetsään (Louhela 2018). Retkikohdetta valittaessa on hyvä huomioida ainakin retken ajankohta, kesto, osallistujat sekä heidän taidot, budjetti, matkustustapa sekä juomaveden saatavuus (Metsähallitus 2021d). Retkeily on helpointa aloittaa päiväretkillä ja siirtyä taitojen karttuessa kohti pidempiä ja vaativampia retkiä (Laaksonen 2013). Jos ulkona yöpyminen jännittää, voi alkuun nukkua vaikkapa omalla pihalla, lähimetsässä tai lähellä sijaitsevassa retkikohteessa, josta pääsee tarvittaessa helposti kotiin (Louhela 2018). Yön yli kestävä retkeä suunniteltaessa tulee tarkistaa, että alueella on luvallista yöpyä joko jokaisenoikeuksien tai alueen sääntöjen perusteella (Metsähallitus 2021d).

Osa retkeilijöistä haluaa pysyä merkityillä reiteillä, joissa on tarjolla esimerkiksi tupia yöpymistä varten (Laaksonen 2013). Toiset retkeilijät taas kaipaavat enemmän omaa rauhaa ja valitsevat kohteensa merkittyjen reittien ulkopuolelta esimerkiksi erämaa-alueilta (Louhela 2018). Ensimmäiselle vaellukselle on turvallisinta valita merkitty vaellus- tai retkeilyreitti, joista löytyy tulentekopaikkoja, puuceita ja vedenottopisteitä (Metsähallitus 2021d). Retkellä päivässä kuljettava matka riippuu vaeltajan kunnosta, maastosta ja rinkan painosta (Mäntysaari 2016). Laaksonen (2013) mukaan aikuisella rinka selässä kulkevalla henkilöllä kulkuvauhti voi vaihdella noin kolmesta viiteen kilometriin tunnissa, jolloin sopiva päivämatalka on usein 10-20 kilometrin välillä. Kilometrejä ei kuitenkaan kannata päivässä ahnehtia liikaa, jotta aikaa jää myös syömiseen, välipalataukoihin, leirin rakentamiseen ja purkamiseen, vaatteiden säätämiseen sekä maiseman ihailuun. (Laaksonen 2013.)

3.1 Kansallispuistot

Suomessa on 41 kansallispuistoa (Suomen latu 2021a), joista vanhimmat on perustettu vuonna 1938 (Metsähallitus 2021b). Kansallispuistot ovat luonnonsuojelualueita ja niiden

ensisijainen tehtävä on turvata luonnon monimuotoisuutta (Metsähallitus 2021c). Kansallispuistot ovat myös kaikille avoimia nähtävyyksiä ja ne sisältävät merkittyjä reittejä, luontopolkuja, tulentekopaikkoja, telttailualueita sekä yöpymiseen tarkoitettuja rakennuksia (Suomen latu 2021a). Kansallispuistojen valmiiksi merkittyjen reittien, luontopolkujen ja tulentekopaikkojen vuoksi, ne ovat helppo valinta retkikohteeksi (Louhela 2018). Kansallispuistoissa yöpyminen on sallittu vain erikseen merkityillä paikoilla ja näiden paikkojen yhteydessä on yleensä myös tulentekopaikat (Metsähallitus 2021d). Koska kansallispuistot ovat ensisijaisesti luonnonsuojelualueita, liikkumista puiston osassa voidaan rajoittaa esimerkiksi lintujen pesimärauhan vuoksi (Suomen latu 2021a). Suunnitellessa retkeä kansallispuistoon, on tärkeää muistaa, että jokaisenoikeudet eivät sellaisenaan päde kansallispuistoissa (Turunen & Soininen 2017). Jokaisella kansallispuistolla on omat järjestyssääntönsä, jotka voi tarkistaa Luontoon.fi-palvelusta (Retkipaikka 2021).

3.2 Valtion retkeilyalueet

Suomessa on seitsemän valtion retkeilyaluetta, joissa on merkittyjä kävely- ja hiihtoreittejä, luontopolkuja, telttailualueita ja laavuja (Suomen latu 2021a). Retkeilyalueilla metsiä voidaan käsitellä esimerkiksi hakkuin, mutta metsien käsittely pyritään tekemään siten, että virkistyskäytölle ei aiheudu haittaa (Metsähallitus 2021e). Valtion retkeilyalueilla voi retkeillä, hiihtää, marjastaa sekä teltailla (Suomen latu 2021a).

3.3 Luonnonpuistot

Suomessa on 19 luonnonpuistoa, jotka on perustettu ensisijaisesti palvelemaan luonnonsuojelua ja tieteellistä tutkimusta (Suomen latu 2021a). Sen vuoksi ne ovatkin pääosin yleisöltä suljettuja ja niissä ei saa liikkua ilman kirjallista lupaa (Metsähallitus 2021f). Kirjallisia lupia myönnetään vain tieteelliseen tarkoitukseen (Ympäristöministeriö 2021). Kuudessa luonnonpuistossa eli Karkalissa, Kevolla, Mallalla, Paljakassa, Sompiolla ja Vaskijärvellä on kuitenkin sallittua kulkea merkityillä poluilla ilman erillistä kirjallista lupaa (Metsähallitus 2021f).

3.4 Erämaa-alueet

Suomessa on 12 erämaa-aluetta, jotka sijaitsevat Lapissa (Suomen latu 2021a). Erämaa-alueet ovat laajoja, lähes luonnontilaisia alueita ilman teitä ja asutusta (Metsähallitus 2021g). Erämaa-alueilla vaellettaessa tarvitaan hyvää kuntoa ja varmaa suunnistustaitoa, sillä palveluita ei ole ja autiotuvat ovat harvassa (Suomen latu 2021). Laajoilla erämaa-alueilla on mahdollista tehdä pitkiä vaelluksia, joilla ei törmää muihin kulkijoihin (Louhela 2018).

3.5 Kuntien ja virkistysalueyhdistysten ulkoilu- ja virkistysalueet

Kuntien ulkoilu- ja virkistysalueet tarjoavat mahdollisuuden luonnossa liikkumiseen taajamien lähellä sekä alueilla, joissa valtion maita ei ole (Suomen latu 2021a). Virkistysalueyhdistyksien tarkoituksena on turvata ja kehittää alueensa jokaisensoikeudellisia virkistys- ja retkeilymahdollisuuksia ostamalla tai vuokraamalla alueita tai hankkimalla niihin käyttöoikeuksia (Suomen virkistysalueyhdistykset 2021). Ulkoilu- ja virkistysalueilla on yleensä retkeilyreittejä, luontopolkuja ja taukopaikkoja, joista tietoa löytyy kuntien ja virkistysyhdistysten verkkosivuilta (Suomen latu 2021a).

4 RETKEILIJÄN VARUSTEET

Pakkauksen apuna voi käyttää valmiita varustelista, jolloin on helpompi varmistua, että kaikki tarvittava on mukana (Metsähallitus 2021d). Varustelista toimii tarkistuslistana, kun rastii varusteita listasta sitä mukaa, kun ne on laittanut rinkkaan (Suomen latu 2020b). Varusteita on hyvä testata turvallisissa olosuhteissa, esimerkiksi omalla takapihalla, ennen pidemmälle retkelle lähtemistä (Turunen & Soininen 2017).

4.1 Vaatetus

Retkeilyssä suositaan kerrospukeutumista, jossa lämmöneristys perustuu kerrosten välissä oleviin ilmakerrokseen (Louhela 2018). Kerrospukeutuminen koostuu kolmesta eri kerroksesta: aluskerroksesta, välikerroksesta ja päällikerroksesta (Laaksonen 2008; Louhela 2018; Tuormaa ym. 2006).

Aluskerros. Sisimpänä ihoa vastan on kosteutta siirtävä aluskerros, jonka tarkoituksena on imeä hiki pois iholta ja siirtää se ulompiin vaatekerrokseen (Tuormaa ym. 2006). Aluskerrokseksi sopii parhaiten tekokuidusta, kuten polypropeenista tai polyesterista valmistettu urheilukerrasto tai ohut villa- tai villasekoitekerrasto (Laaksonen 2008). Aluskerroksen materiaali kannattaa valita käyttötarkoituksen mukaan: tekninen asu toimii paremmin hikiliikunnassa ja villa rauhallisemmassa liikunnassa (Metsähallitus 2021d). Tekokuidusta valmistetut tekniset kerrastot ovat kevyitä ja helposti kuivuvia (Louhela 2018). Villan etuna on se, että se on kosteanakin lämmin eikä haise (Laaksonen 2008). Merinovillasta valmistetut vaatteet ovat ohuita, eivät kutita ja niitä ei tarvitse aina pestä, sillä villa puhdistaa itseään ainakin osittain tuulettamalla (Louhela 2018).

Välikerros. Välikerros siirtää kosteutta aluskerroksesta kohti päällikerrosta ja pitää retkeilijän lämpimänä (Tuormaa ym. 2006). Kulkiessa välikerros saatetaan jättää pois ja liikutaan pelkällä alus- ja päällikerroksella (Louhela 2018). Välikerros on materiaaliltaan usein joko fleecettä tai villaa (Laaksonen 2008).

Päällikerros. Päällikerros suojaa tuulelta ja kosteudelta sekä siirtää iholta haihtunutta kosteutta päällikerroksen ulkopuolelle (Metsähallitus 2021d). Päällikerroksen tulee olla riittävän väljä, jotta sen alla olevat kerrokset eivät painu kasaan ja siten huononna välikerroksen lämmöneristyskykyä (Louhelo 2018). Päällikerroksessa korostuu aktiviteetista ja säästä riippuen joko hengittävyys tai sateen pitävyys (Metsähallitus 2021d). Laaksosen (2008) mukaan erilaisilla kalvoilla varustetut kuoriasut pitävät vettä ja hengittävät jonkin verran, mutta eivät kuitenkaan tarpeeksi hikiliikuntaan. Poutasäällä liikkumiseen sopii parhaiten tuulenpitävä vaatetus, jolloin kalvolla varustetun asun tai perinteisen sadeasun voi pakata sateen varalle rinkaankin (Laaksonen 2008). Perinteisiin sadeasuihin verrattuna kuoriasut hengittävät jonkin verran (Metsähallitus 2021d). Kuorivaatteissa on myös sadevaatteisiin verrattuna hyvä leikkaus ja paremmat tuuletusmahdollisuudet esimerkiksi kainalovetoketjujen ja housujen sivuvetoketjujen ansiosta (Laaksonen 2008).

Varavaatteet ja taukovaatetus. Varavaatteet pakataan rinkaankin kastumisen varalta vedenpitävästi (Metsähallitus 2021d). Viileimmillä keleillä tarvitaan varavaatteiden lisäksi taukovaatteita (Laaksonen 2008). Tauolle voi lisätä vaatetta joko muiden vaatteiden päälle tai päällyskerroksen alle (Turunen & Soininen 2017). Kelistä riippuen taukovaatteeksi voi sopia esimerkiksi fleecepaita, villapaita tai kevytuntuva takki (Laaksonen 2008).

Sukat. Vaellussukissa materiaalina suositaan yleensä villasekoitetta tai keinokuitua (Metsähallitus 2021d), sillä puuvillasukat tuntuvat märkänä kylmiltä (Laaksonen 2008). Vaellussukat ovat yleensä myös saumattomia ja vahvistettuja kantapäistä sekä päkiän alta (Metsähallitus 2021d). Pukemalla jalkaan ohuempi sukka ja päälle toinen sukka voidaan välttyä hankaumilta (Louhelo 2018). Yöpymistä varten pakataan rinkaankin omat sukat, jotta makuupussi ei pääse kostumaan päivällä mahdollisesti hionneista sukista (Louhelo 2018).

Jalkineet. Retkijalkineen tärkein kriteeri on kengän sopiminen omaan jalkaan (Laaksonen 2008). Lisäksi jalkineiden valintaan vaikuttaa millaiselle retkelle ollaan menossa (Turunen & Soininen 2017), millaisessa maastossa kuljetaan (Louhela 2018) sekä yleisesti omat mieltymykset (Tolppi 2020). Ostaessa retkeilyyn tarkoitettuja kenkiä, kauppaan kannattaa mennä iltapäivällä, jolloin jalka on jo hieman turvonnut (Turunen & Soininen 2017). Ennen

vaellukselle lähtöä kengät on hyvä ajaa kunnolla sisään useampien kävelujen avulla (Tolppi 2020).

Jalkinevaihtoehtoja retkeilyyn ovat vaelluskengät, vaellussaappaat ja kevyet retkikengät (Laaksonen 2008). Retkijalkineilta toivotaan yleensä vedenpitävyyttä, nopeasti kuivuvaa sisävuorta, pitävää pohjaa ja riittävää tukevuutta (Laaksonen 2008). Myös kengän painoon kannattaa kiinnittää huomiota (Määttä 2020). Retkeilijä, joka panostaa mahdollisimman kevyeen varustukseen valitsee retkille kevyet polkujuoksukengät, jotka eivät pidä vettä (Määttä 2020). Varrellista vaelluskengää suositellaan retkeilyyn monesti sen vuoksi, että se tukee nilkkaa (Louhela 2018). Osa retkeilijöistä taas ajattelee, että nilkka ei kaipaa erityistä tukea (Louhela 2018; Määttä 2020). Vaelluskengän valmistuksessa suositaan joko nahkapintaa tai vedenpitävällä kalvolla varustettua pintaa (Metsähallitus 2021d). Nahkaiset vaelluskengät pitävät vettä hyvin, jos niitä huolletaan nahanhoitoaineella (Laaksonen 2008). Ne myös hengittävät paremmin kalvoilla varustettuihin kenkiin verrattuna (Louhela 2018). Vaelluskumisaapas on kenkävalinnoista vedenpitävin, mutta myös hiostavin, jonka vuoksi on hyvä varautua useammilla vaihtosukilla (Metsähallitus 2021d). Sandaalit tai kumisandaalit sopivat taukokengiksi leirielämään (Louhela 2018; Tolppi 2020). Sandaalien koko kannattaa valita siten, että niihin mahtuu tarvittaessa villasukka (Louhela 2018).

4.2 Kantolaite

Kantolaitteen valinta riippuu sen käyttötarkoituksesta (Turunen & Soininen 2017) ja sen tilavuuden on oltava sopiva retken kestoon nähden (Laaksonen 2008). Lisäksi sen valintaa vaikuttaa muun muassa vuodenaika, omat taidot sekä varusteet (Suomen latu 2021b). Lyhyemmille retkille, kuten päiväretkille riittää yleensä reppu (Turunen & Soininen 2017). Myös kevytretkeilijä, joka tähtää mahdollisimman kevyeen kantamukseen, valitsee useimmiten repun (Laaksonen 2008).

Rinkka on jalan kulkevan vaeltajan yleisin kantolaite (Suomen latu 2021b). Rinkkoja on olemassa kahden tyyppisiä: putkirinkkoja ja anatomic-rinkkoja (Metsähallitus 2021d). Putkirinkkoja käytetään nykyään melko vähän, anatomic-rinkkojen tultua markkinoille

(Partioaitta 2020). Putkirinkassa on alumiininen tukirakenne rinkan ulkopuolella (Turunen & Soininen 2017), joka mahdollistaa ilman kiertämisen ja siten tuulettumisen selän ja reppuosan välissä (Louhela 2018). Putkirinkkaan mahtuu paljon tavaraa ja se soveltuu painavien kuormien kantamiseen, mutta sen huonona puolena on, että se vie puolityhjänäkin paljon tilaa (Laaksonen 2008). Putkirinkat toimivat parhaiten erämaavaelluksilla (Laaksonen 2008), mutta on putkirakenteensa vuoksi huono esimerkiksi hiihtoon tai vuorikiipeilyyn (Metsähallitus 2021d). Anatomic-rinkat ovat putkirinkkoihin verrattuna kevyempiä ja ne mukautuvat putkirinkkaa paremmin kehon liikkeisiin ja ovat sen vuoksi mukavampia kantaa selässä (Louhela 2018). Lisäksi ne ovat monikäyttöisiä soveltuen esimerkiksi vaelluksille, interrailille ja kiipeilyyn (Laaksonen 2008).

4.2.1 Rinkan valinta ja säätäminen sopivaksi

Rinkkaa ostaessa on tärkeintä, että kantojärjestelmä sopii käyttäjälleen (Tolppi 2020). Usealla rikkavalmistajalla on myynnissä erityisesti naisille ja lapsille suunniteltuja rikkamalleja (Metsähallitus 2021d). Naisille suunnitelluissa malleissa olkaviillekkeet on suunniteltu sopimaan kapeimmille hartioille ja lantiovyö leveämmälle lantiolle (Rochfort 2017). Rinkan kantojärjestelmän pituus olisi hyvä olla säädettävissä, jotta sen saa mitoitettua juuri omaan selkään sopivaksi (Tolppi 2020). Rinkkaa kannattaa sovittaa kaupassa painavaksi pakattuna, jotta saa todellisen kuvan rinkan sopivuudesta (Turunen & Soininen 2017). Rinkka tulisi olla säädettävissä siten, että suuren osan rinkan painosta saisi lantiovyön avulla säädettyä lantiolle (Laaksonen 2008). Olkaviillekkeet ja niihin kiinnittyvät tasapainoremmit säädetään siten, että rinkka on tukevasti vasten selkää (Tolppi 2020). Kun halutaan lepuuttaa lantiota, olkaviillekkeitä kiristetään, jolloin paino tulee enemmän hartioille (Laaksonen 2008).

4.2.2 Rinkan pakkaaminen

Pakatun rinkan painoksi suositellaan korkeintaan kolmasosaa retkeilijän painosta ja kokemattomalle kantajalle mieluummin vielä vähemmän (Turunen & Soininen 2017). On kuitenkin tärkeää huomioida, että retken tavaroita ja siten rinkan painoa, ei kevennetä turvallisuuden kustannuksella (Metsähallitus 2021d). Tavarat kannattaa laittaa erillisiin ja eri

värisiin pusseihin käyttötarkoituksen mukaan ennen rinkkaan pakkaamista (Turunen & Soininen 2017). Kuivasäkit ovat pakkamiseen vedenpitävä vaihtoehto ja ne myös kestävät paremmin kuin muovipussit (Laaksonen 2008). Vähintään makuupussi, varavaatteet (Laaksonen 2008), kännykkä, tulentekovälineet ja vessapaperi on hyvä pakata vesitiivisti (Louhela 2018).

Rinkan pakkaamiseen voidaan antaa joitakin yleisohjeita, mutta pakkaaminen on kuitenkin aina rikkakohtaista, sillä rinkan rakenne, koko ja taskujen määrät vaihtelevat (Tolppi 2020). Rinkka pyritään pakkamaan siten, että se on mahdollisimman hyvin tasapainossa (Rochfort 2017). Rinkan pohjalle laitetaan usein teltta sekä makuupussi ja muutenkin sellaisia tavaroita, joita ei tarvita päiväsaikaan (Tolppi 2020). Teltan kepit voidaan pakata erikseen rinkassa oleviin ulko- tai sivuremmeihin (Suomen latu 2021b). Painavimmat tavarat, kuten ruuat, retkikeitin ja muut keittovälineet laitetaan rinkan keskiosaan lähelle selkää, jotta painopiste saadaan lähelle omaa painopistettä (Rochfort 2017). Näiden tavaroiden ympärille, erityisesti selkäpuolelle kannattaa laittaa joitankin pehmeitä tavaroita (Suomen latu 2021b). Sade- ja taukovaatteet pakataan siten, että ne saa helposti esille (Metsähallitus 2021d). Rinkan ulkopuolelle ei kannata pakata mitään painavaa tai heiluvaa tavaraa, sillä ne voivat vaikuttaa ikävästi rinkan tasapainoon (Tolppi 2020) ja huonosti kiinnitettynä irrota sekä kadota matkan varrella (Metsähallitus 2021d). Rinkan vetoketjullisiin läppä- ja sivutaskuihin laitetaan tavarat, jotka tulee olla helposti saatavilla, kuten esimerkiksi välipalat, ensiapulaukku, vessapaperi, kartta ja kompassi (Suomen latu 2021b). Välipalapatukat ja juomapullo olisi hyvä pakata siten, että ne saa käyttöön ilman rinkan riisumista (Tolppi 2020).

4.3 Yöpymisvarusteet

Yön tai useamman yön yli kestäväälle retkelle tarvitaan varusteet, joilla voi mukavasti yöpyä maastossa (Turunen & Soininen 2017). Sopiva makuupussi ja -alusta pitävät retkeilijän lämpimänä (Laaksonen 2008). Retkelle kannattaa varautua aina omalla majoitteella, sillä laavut ja autiotuvat voivat olla täynnä (Turunen & Soininen 2017).

4.3.1 Makuupussi, makuualusta ja tyyny

Makuupussi. Makuupussit voidaan jaotella kolmeen ryhmään vuoden aikojen mukaan: kesämakuupusseihin, kolmen vuodenajan makuupusseihin ja talvimakuupusseihin (Laaksonen 2008). Kesämakuupussilla pärjää, kun lämpötila on yli viisi astetta (Turunen & Soininen 2017). Kolmen vuodenajan makuupussien mukavuuslämpötila on 0-10°C:n välillä ja ne soveltuvat sulan maan retkille keväästä syksyyn (Laaksonen 2008). Talvimakuupussilla voi nukkua kovillakin pakkasilla (Turunen & Soininen 2017), sillä parhaissa malleissa tarkenee yli 30 asteen pakkasessakin (Laaksonen 2008).

Makuupussit jaetaan täyteen mukaan kahteen ryhmään: untuvamakuupusseihin ja keinokuituisiin makuupusseihin (Metsähallitus 2021d). Untuvamakuupussit ovat kevyitä, lämpimiä sekä pakkaantuvat pieneen tilaan, mutta ovat kuitupusseja kalliimpia (Turunen & Soininen 2017). Keinokuituiset makuupussit pitävät kostuessaan lämmöneristyskykynsä untuvamakuupusseja paremmin, mutta ovat painavampia ja vievät enemmän tilaa (Metsähallitus 2021c). Keinokuituiset makuupussit kuivuvat kastuessaan nopeammin kuin untuvamakuupussit (Rochfort 2017).

Makuupussin lämpöluokitus kertoo makuupussin lämmöneristyksestä ja auttaa valitsemaan omaan käyttötärpeeseen sopivan lämpöisen makuupussin (Metsähallitus 2021d). Euroopan standardikomitean (2002) luoma EN 13537 -standardi on ensimmäinen laajasti käytetty standardi kuvaamaan makuupussin lämpötilaluokitusta. Vuonna 2016 ISO (International Organization for Standardization) julkaisi ISO 23537 -standardin, joka on kehitetty EN 13537 -standardin pohjalta ja korvaa nykyisin sen (International Organization for Standardization 2016). Jälleenmyyjien ja makuupussien valmistajien sivuilla saatetaan puhua edelleen EN 13537 -standardista tai sitten standardia ei ole erikseen mainittu ja puhutaan vain comfort-, limit- ja extreme-arvoista (Fjällräven 2021; Partioaitta 2020a; Vaeltajankauppa 2020). Sandersin (2020) mukaan monet valmistajat käyttävät makuupusseissaan edelleen EN -standardia, oli makuupussi sitten testattu ISO- tai EN-standardilla.

ISO:n (2016) mukaan comfort-arvon alaraja, joka kertoo, mikä on kylmin lämpötila, jossa makuupussin käyttäjä voi nukkua yönsä miellyttävästi rennossa asennossa kuten selinmakuulla ollessaan. Limit-arvo on kylmin lämpötila, jossa makuupussin käyttäjä nukkuu käpertyneessä vartalon asennossa ilman, että tulee liian kylmä. Extreme-arvolla tarkoitetaan erittäin alhaista lämpötilaa, jossa hypotermian aiheuttaman terveyshaittojen riski on mahdollinen. Max-arvo on comfort-alueen korkein lämpötila, jossa voi nukkua hikoilematta kun makuupussi on puettu päälle osittain. (International Organization for Standardization 2016.) Sekä EN 13537- että ISO 23537 -standardin esittämät lämpötilaluokitukset perustuvat laboratoriossa lämpönukella tehtyihin testeihin ja testit noudattavat tiettyä protokollaa (European Committee for Standardization 2002; International Organization for Standardization 2016). Makuupussia valitessa tulee muistaa, että standardien antamat luvut ovat kuitenkin viitteellisiä, sillä makuupussissa tarkenemiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten tuuli, kosteus, nukkujan paino, ikä ja energiataso (Louhela 2018).

Makuupussia olisi hyvä päästä kokeilemaan kaupassa ostovaiheessa, jotta makuupussi on varmasti itselle sopivan kokoinen (Metsähallitus 2021d). Liian pienessä makuupussissa eristeet puristuvat kokoon, jolloin pussi tuntuu kylmältä (Tuormaa ym. 2006). Makuupussi ei saisi olla myöskään liian iso, sillä isossa pussissa nukkujan lämpö ei riitä pitämään pussia riittävän lämpimänä (Turunen & Soininen 2017). Sopivan koon lisäksi, makuupusseista voi monesti valita vetoketjun kätisyyden (Laaksonen 2008). Oikeakätisen on yleensä helpompi käyttää vasemmanpuoleista vetoketjua ja vasenkätisen oikeanpuoleista vetoketjua (Metsähallitus 2021c). Makuupussista kannattaa tarkistaa myös, että siinä on kiristettävä hartialukko sekä suuaukko ja vetoketju on suojattu lämpölistalla (Laaksonen 2008).

Retkille makuupussi pakataan sullomalla se pussiinsa, sillä sullomalla untuvat tai kuidut säilyvät ilmavampina (Tuormaa ym. 2006). Lisäksi makuupussi pakataan kuivapussiin, jotta se säilyy kuivana (Laaksonen 2008). Retken aikana makuupussi tulisi tuulettaa joka päivä, jotta makuupussiin yön aikana kertynyt kosteus haihtuu pois (Metsähallitus 2021d). Makuupussissa voi halutessaan käyttää sisälakanaa, joka suojaa makuupussia likaantumislta (Laaksonen 2008) ja toisaalta lisää makuupussin lämmöneristävyyttä (Louhela 2018). Makuupussiin kannattaa mennä lämpimänä sekä hyvin syöneenä (Määttä 2020). Ennen nukkumaan menoa on hyvä liikkua hieman, jotta keho lämpiää, mutta hikoilua on kuitenkin

syötä välttää (Turunen & Soininen 2017). Riittävä energiansaanti auttaa kehoa pitämään nukkujan lämpimänä (Louhela 2018), jonka vuoksi päivän tukevin ateria kannattaa syödä ennen nukkumaan menoa (Määttä 2020). Makuupussissa ei saisi myöskään tulla liian kuuma, sillä hikoilu voi johtaa makuupussin täytteen kastumiseen, jolloin pussissa tulee lopulta kylmä (Louhela 2018).

Retkien välissä makuupussia säilytetään avattuna ja pölyltä suojattuna esimerkiksi tilavassa säilytyspussissa tai henkarissa roikkumassa (Metsähallitus 2021d). Mikäli makuupussia säilyttää kuljetuspussiin sullottuna, sen kuidut menettävät kuohkeutensa (Tuormaa ym. 2006). Makuupussin pesemisessä on hyvä noudattaa valmistajan antamaa pesuohjetta (Turunen & Soininen 2017).

Makuualusta. Makuualusta on lämmöneristyksen kannalta oleellinen, sillä makuupussi yksinään ei riitä suojamaan nukkujaa maanpinnasta hohkaavalta kylmyydeltä (Turunen & Soininen 2017). Makuualusta myös pehmustaa maan epätasaisuuksia sekä suojaa makuupussia kastumiselta ja likaantumiselta (Metsähallitus 2021d). Makuualustaa ostaessa huomiota kannattaa kiinnittää alustan eristävyYTEEN, kokoon, mukavuuteen, kestävyYTEEN, painoon sekä pakkauskokoon (Tolppi 2020).

Makuualustat voidaan jaotella solumuovisiin ja ilmatäytteisiin makuualustoihin (Laaksonen 2008). Solumuoviset alustat ovat varmatoimisia, kestäviä sekä edullisia (Laaksonen 2008). Niitä voi käyttää tauoilla nuotion ääressä istumiseen, sillä alusta ei voi puhjeta (Määttä 2020). Solumuoviset alustat vievät melko paljon tilaa, jonka vuoksi ne kiinnitetään usein rinkan tai repun ulkopuolelle (Laaksonen 2008). Ilmatäytteiset alustat ovat usein solumuovialustoja lämpimämpiä ja pakkaantuvat pienempään tilaan (Määttä 2020). Ilmatäytteisissä alustoissa on aina puhkeamis- ja venttiilin pettämisvaara (Laaksonen 2008), jonka vuoksi paikkaussetti on hyvä pitää retkillä mukana (Metsähallitus 2021d). Ilmatäytteisiä alustoja on itsestääntäytyviä, pumpattavia sekä puhallettavia malleja (Laaksonen 2008). Ilmatäytteisissä alustoissa on joko untuva- ja kuitutäytettä tai sitten niiden sisällä on foliomainen rakenne tai sitten niissä ei ole täytettä ollenkaan (Määttä 2020). Untuva- tai kuitutäytteiset alustat kannattaa täyttää aina pumpulla, sillä hengityksen mukana siirtyvä kosteus ei ole hyväksi niille (Metsähallitus

2021c). Foliomaisen rakenteen omaavat ilmatäytteiset patjat sen sijaan voidaan täyttää puhaltamalla (Määttä 2020).

Kansainvälinen standardoimisjärjestö ASTM julkaisi vuonna 2018 uuden makuualustojen eristävyysstandardin, jonka mukaiset uudet R-arvot otettiin käyttöön vuoden 2020 aikana. R-arvo kertoo makuualustan lämmöneristyskyvystä ja se auttaa kuluttajaa makuualustojen vertailussa ja valinnassa (ASTM International 2018). Uudistuksen myötä makuualustojen mittaustapa muuttui, jonka vuoksi alustojen R-arvot myös muuttuivat (Retkilehti 2019). Tämän vuoksi vanhat R-arvot eivät ole vertailukelpoisia (Määttä 2020). Uusi vertailukelpoinen R-arvo on retkeilijöiden kannalta hyvä, sillä aikaisemmin makuualustojen eristävyysmittaamisessa ei käytetty yhtenäistä tapaa, vaan jokaisella valmistajalla on ollut omansa (Retkilehti 2019). Uudessa mittaustavassa makuualusta laitetaan kuuman ja kylmän levyn väliin, ja kuuman levyn lämpimänä pitämiseen kuluva arvo mitataan (ASTM International 2018). Mitä korkeampi R-arvo, sitä eristävämpi ja siten lämpimämpi makuualusta on (Housman 2019). Kolmen vuoden ajan alustan R-arvon olisi hyvä olla vähintään 3 ja talvella käytettävän alustan R-arvon vähintään 5 (Louhela 2018). Kesällä käytettävän makuualustan R-arvoksi riittää 1, sillä makuualusta toimii lähinnä pehmikkeenä (Housman 2019). Jos kahta alustaa käytetään päällekkäin, niiden R-arvot lasketaan yhteen (Määttä 2020).

Tyyny. Tyyny lisää nukkumisen mukavuutta retkillä (Määttä 2020). Louhelan (2018) mukaan retkityynyjä on niin puhallettavia kuin untuva- tai keinokuitutäytteisiä ja usein ne pakkautuvat pieneen tilaan. Myös omista vaatteista voi tehdä itselleen tyynyn laittamalla vaatteet kuivapussiin. (Louhela 2018.)

4.3.2 Majoitteet

Teltha. Teltha antaa mukana kannettavista majoitteista parhaan sää- ja hyönteissuojan (Turunen & Soininen 2017). Telttaa valitessa tulee miettiä retkiolosuhteita, omia tarpeita, teltassa nukkujien määrää, turvallisuutta, teltan painoa ja hintaa (Metsähallitus 2021d). Teltan valintaan vaikuttaa erityisesti se aikooko telttaa käyttää vain kesällä, vai olisiko

sopivampi valinta kolmen vuoden ajan teltoa tai myös talviretkeilyyn soveltuva neljän vuoden ajan teltoa (Louhela 2018). Teltta on suurimpia retkeilyyn liittyviä varusteita, jolloin myös teltan paino vaikuttaa sopivan teltan valitsemiseen (Metsähallitus 2021d). Paino ja hinta ovat usein teltoissa käänteisiä suureita: mitä kevyempi teltta, sitä kalliimpi hinta (Laaksonen 2008).

Telttoja valmistetaan sekä yksi- että kaksikerrosteltoina (Määttä 2020). Kahdesta kerroksesta koostuvassa teltassa on ohut hengittävä sisäteltta ja vedenpitävä ulkoteltta (Turunen & Soininen 2017). Kaksikerrosteltoa on painavampi, mutta sen etuna yksikerrosteltoa on se, että nukkuja ei pääse koskettamaan kovin helposti teltan kosteaa ulkoseinää, joka voisi kastella makuupussin (Määttä 2020). Kaksikerroksisessa teltassa tuuletusaukot kannattaa pitää auki, jotta teltta tuulettuu riittävästi (Louhela 2018). Kaksikerrosteltassa kankaiden väliin jäävä ilma myös eristää hieman (Metsähallitus 2021d).

Kupoli- ja tunneliteltat ovat suosituimpia telttamalleja (Louhela 2018). Kupoliteltat pysyvät pystyssä itseksensä ristiin menevien kaarien ansiosta, jonka vuoksi ne voi pystyttää esimerkiksi kallioisille rannoille (Määttä 2020). Kupolitelttoissa ei välttämättä ole eteistä eli absidia ollenkaan tai se on hyvin pieni, jonka vuoksi tavaroille on vähän säilytystilaa (Metsähallitus 2021d). Tunneliteltassa kaaret menevät samansuuntaisesti ja se kiinnitetään kiiloilla maahan, jotta se pysyy pystyssä (Turunen & Soininen 2017). Tunnelitelttoissa on usein tilava absidi, jossa mahtuu säilyttämään tavaroita sekä huonolla säällä laittamaan ruokaa (Louhela 2018).

Teltan pystytystä on hyvä harjoitella jo kotona, jotta se onnistuu myös huonommalla säällä (Metsähallitus 2021d). Teltta kannattaa muutenkin koepystyttää kotona, jotta voidaan varmistua, että kaikki osat ovat tallessa ja ehjiä (Turunen & Soininen 2017). Telttapaikaksi valitaan mahdollisimman tasainen ja kuiva alusta (Louhela 2018). Telttapaikan alustan olisi hyvällä hieman koholla, jotta vesisateella teltan alle ei pääse muodostumaan lammikkoa (Metsähallitus 2021d). Teltta pystytetään siten, että ensin laitetaan kaaret paikoilleen ja sitten kiinnitetään teltta maahan (Laaksonen 2008). Kovalla tuulella teltta kiilataan maahan tuulen puolelta ennen kaarien laittoa siten, että teltan oviaukko jää suojan puolelle (Metsähallitus 2021d). Teltan päällikangas kannattaa kiinnittää riittävän kireälle, jotta vesi pääsee valumaan teltan päältä pois (Louhela 2018). Teltta on hyvä jättää kuivamaan aamutoimien ajaksi, jos sää

mahdollista sen (Laaksonen 2008). Telttaa purkaessa kaaret työnnetään pois kaarikujasta, jotta kaaren liitoskohdat eivät aukea ja vahingossa riko telttakangasta (Metsähallitus 2021d). Retken jälkeen telttaa kuivatetaan ja putsataan hyvin (Turunen & Soininen 2017).

Tarppi. Tarppia kutsutaan myös nimellä erätoveri tai laavukangas ja sillä tarkoitetaan majoitetta, joka kiinnitetään kulmistaan naruilla ja kiiloilla puihin tai vaellussauvoihin ja maahan (Määttä 2020). Tarppi on telttaa halvempi, kevyempi ja pakkautuu pienempään tilaan, mutta vaatii käyttäjältään enemmän erätaitoja kuin telttaa (Laaksonen 2008). Tarppeja on eri kokoisia, eri materiaalista valmistettuja ja niitä voi pystyttää useammalla eri tavalla (Määttä 2020). Laavukankaan alle voi hyttysaikana laittaa tiheästä verkkokankaasta valmistetun hyttysuojan, jota kutsutaan rankiseksi (Louhela 2018).

Riippumatto. Riippumatto on toimiva majoite retkeiltäessä puustoisilla alueilla (Metsähallitus 2021c). Riippumatto suosittu majoite kesäisin, mutta oikein varusteltuna se sopii myös ympärivuotiseen käyttöön (Louhela 2018). Jotta puihin ei jää riippumatosta jälkiä, tulisi riippumaton kiinnittämiseen käyttää suojattuja köysiä tai köysien päihin laitettavia remmejä, joita kutsutaan puunhalaajiksi (Turunen & Soininen 2017). Riippumaton pohjalle laitetaan makuualusta tai maton alle ripustettava aluspeite suojamaan kylmältä (Metsähallitus 2021d). Päälle voidaan ripustaa laavukangas sateen ja tuuleen suojaksi (Turunen & Soininen 2017). Kesäaikaan hyönteisiltä voidaan suojautua kiinnittämällä tai pujottamalla riippumattoon hyttysverkon (Metsähallitus 2021d).

Autio- ja varaustuvat. Metsähallituksen (2021e) mukaan autiotuvat on tarkoitettu tilapäiseen levähtämiseen tai yöpymiseen. Niissä pätee sääntö, jonka mukaan viimeksi tupaan saapuneilla on etusija yöpyä. Tämän vuoksi autiotupaa ei voi pitää varmana yösijana. Varaamalla etukäteen maksullisen varaustuvan, voi varmistua siitä, että saa itselleen yösijan. Sekä autio-että varaustuvassa tupa tulee jättää siistiksi ja seuraavalle retkeilijälle pilkottaa polttopuut valmiiksi. (Metsähallitus 2021e.) Vaikka olisi varannut etukäteen varaustuvan, retkelle tulisi aina varustautua myös omalla majoitteella, jotta esimerkiksi suunnistusvirheen tai sääolosuhteiden vuoksi pääsee suojaan tarvittaessa (Laaksonen 2008).

4.4 Retkikeitin

Lämmin ruoka valmistetaan retkillä keittimellä tai nuotiolla (Laaksonen 2008). Pelastuslain (2011) mukaan avotulen tekeminen maastoon ei ole jokaisenoikeus eli tulen tekemiseen tarvitaan maanomistajan lupa. Ilmatieteen laitoksen antaman metsä- ja ruohikkopalovaroituksen aikana avotulenteko on kielletty. (Pelastuslaki 2011.) Retkikeittimellä voi aina valmistaa retkiruuan, sillä sen käyttöä ei katsota avotuleksi (Ahlman ym. 2018). Keitintä valitessa tulisi miettiä, millaisissa olosuhteissa ja vuodenaikoina keitintä käyttää sekä vertailla keitinten painoa, tilaavuutta, turvallisuutta ja helppokäyttöisyyttä (Metsähallitus 2021d). Mikäli retkeilee ulkomailla, on hyvä huomioida, että lentokoneissa ei saa kuljettaa polttoaineita (Laaksonen 2008). Tällöin on selvitettävä etukäteen, mitä polttoainetta kohdemaassa on saatavilla (Metsähallitus 2021d). Polttoaineen kulutus riippuu muun muassa keittimestä, lämpötilasta, tuulesta sekä valmistettavista ruuista (Määttä 2020).

Kaasukeitin. Kaasukeittimellä ruoka valmistuu nopeasti ja sen liekin tehoa pystyy säätämään, jolloin polttoainetta säästyy (Louhela 2018). Kaasukeittimen polttoainetehokkuutta parantaa parhaiten keittimen suojaaminen tuulelta esimerkiksi tuulisuojalla, makuualustalla tai keittämällä tuulelta suojaavan kiven takana (Määttä 2020). Suojausta ei saa kuitenkaa laittaa liian lähelle keitintä, jotta keitin ei pääse ylikuumentamaan (Laaksonen 2008). Talven kovilla pakkasilla kaasukeittimen toiminta voi olla epäluotettavaa (Louhela 2018). Tämän vuoksi talvella kannattaa käyttää juuri talviolosuhteisiin sopivaa kaasua tai keitintä, joka esilämmittää kaasun (Metsähallitus 2021d). Yhtä retkeilijää kohden kaasua olisi hyvä varata noin 50-100g/päivä (Louhela 2018).

Spriikeitin. Spriikeittimessä on yleensä spriillä toimiva poltin, tuulensuojakehikko, kattilat ja paistinpannu (Metsähallitus 2021c). Spriikeitin on kaasukeitintä äänettömämpi, mutta teholtaan hitaampi sekä heikommin säädettävissä (Määttä 2020). Spriin leimahduspiste on alhainen (+12- + 13 °C), jonka vuoksi polttimon tulee olla täysin jäähtynyt ennen kuin siihen lisätään polttoainetta (Metsähallitus 2021c). Jos polttoainetta kaadetaan kuumaan polttimoon, pullosta kaadettava neste sekä koko pullo saattavat leimahtaa tuleen (Laaksonen 2008). Nestepolttimen tulee palaa loppuun asti sekä jäähtyä ennen kuin se pakataan (Metsähallitus

2021c). Polttimoa ei kannata säilyttää kattilan sisällä, sillä pienikin määrä polttimoon jäänyttä polttoainetta voi pilata ruuan (Laaksonen 2008).

Monipolttoainekeitin. Monipolttoainekeittimet ovat tehokkaita ja talviolosuhteisiin soveltuvia keittämiä, mutta niiden käyttö ja huolto vaativat opettelua (Metsähallitus 2021d). Monipolttoainekeittimet toimivat nestemäisillä polttoaineilla kuten bensiinillä ja valopetrolilla (Erä-lehti 2019). Osassa monipolttoainekeittimissä voi käyttää myös nestekaasua (Metsähallitus 2021d). Käytettäessä nestemäistä polttoainetta keitin esilämmitetään, jotta se toimii tasaisesti ilman roihahtelua (Erä-lehti 2019). Polttoainepulloon pumpataan ylipaine, jolla ohjataan polttonestettä polttimeen (Laaksonen 2008). Neste sytytetään ja esilämmityksen myötä polttoaine höyrystyy kaasuksi (Erä-lehti 2019).

Risukeitin. Risukeitin on kevyt keitin, jossa poltetaan maassa olevia kuivia risuja ja tikkuja (Metsähallitus 2021d). Se on ympäristöystävällinen vaihtoehto, sillä se ei vaadi toimiakseen polttoainetta (Louhela 2018). Määtän (2020) mukaan risukeittimien tyyppillisimpiä malleja ovat joko levyistä koottava laatikon mallinen keitin tai tuplalieriön muotoinen puukaasukeitin. Laatikon mallisessa keittimessä risut laitetaan sivuaukoista. Puukaasukeitin polttaa myös tulesta nousevat savukaasut, joten se on tehokkuudeltaan laatikkomallia parempi ja nopeaa vähemmän. (Määttä 2020.) Risukeittimen kanssa on kuitenkin tärkeää huomioida, että sen käyttö ei ole sallittua ruohikko- ja metsäpalovaroituksen aikana ja, koska se lasketaan avotuleksi sen käyttöön tarvitaan maanomistajan lupa (Metsähallitus 2021d). Metsähallitus (2021d) on tehnyt linjauksen, että valtion mailla risukeittimien käyttö on sallittua siellä missä liikkuminenkin on, poislukien luonnonsuojelualueet, jossa tulenteke on kielletty kokonaan. Risukeittimestä tuleva tuhka voidaan haudata maahan täysin jäähtyneenä. Luonnonsuojelualueilla maaperää ei saa vahingoittaa, jolloin tuhka voidaan laittaa esimerkiksi kiven alle. (Metsähallitus 2021d.)

4.5 Muut varusteet

Ensiapuvälineet. Retkelle ensiapulaukkuun olisi hyvä pakata ainakin rakkolaastaria, laastaria, useampi joustoside, steriiliside, haavapyyhkeitä, punkkipihdit, kertakäyttökäsineet, särkylääke, kyypakkaus ja ripulilääke (Määttä 2020). Häätälähettimet toimivat matkapuhelinverkon ulkopuolella ja niiden avulla voi kutsua apua hätätilanteessa (Määttä 2020). Ensiaputavarat pakataan vesitiivisti (Laaksonen 2008). Ensiaputaitoja tulisi kerrata säännöllisesti, jotta osaa hätätilanteessa toimia oikein (Suomen Punainen Risti 2021).

Hygieniavälineet. Reittien varrella on usein käymälöitä, mutta omat WC-paperit tulee kuljettaa mukana ja ne kannattaa pakata vesitiivisti (Turunen & Soininen 2017). Kosteuspyyhkeitä voi pakata mukaan intiimihygieneiasta huolehtimiseen (Metsähallitus 2021d). Hammasharjan lisäksi pakataan pieni tuubi hammastahnaa (Määttä 2020). Etenkin pidemmille retkille mukaan voi pakata pienen tilaan pakkautuvan ja nopeasti kuivuvan retkipyyhkeen (Metsähallitus 2021d). Mikäli mukaan pakkaa saippuaa tai muita pesuaineita, valitaan biohajoavat vaihtoehdot ja on tärkeää muistaa, että pesua ei tehdä suoraan vesistöissä (Laaksonen 2008).

Korjausvälineet. Korjausvälineet valitaan retkelle mukana olevien varusteiden, retken keston ja vuodenajan mukaan (Aulio 2012). Laaksonen (2008) mukaan monikäyttöisiä mukaan pakattavia välineitä ovat ainakin teippi, rautalanka, vahva lanka, neula, hakaneulat, naru ja nippuside. Lisäksi mukana kannattaa olla teltan, makuualustan tai esimerkiksi painekeittimen omat korjaussetit (Laaksonen 2008).

Terätyökalut. Se millaisia terätyökaluja retkellä tarvitaan, riippuu millaiselle retkelle ollaan menossa. Puukko on kätevä väline nuotion sytykkeiden tekemiseen sekä toimii myös monikäyttöisenä ruokailuvälineenä (Metsähallitus 2021d). Laaksonen (2008) mukaan kirves on ollut puukon ohella retkeilyssä toinen perinteisesti välttämättömänä nähty terätyökalu, mutta retkikeitinten aikakaudella kirveen merkitys on pienentynyt. Kirveen ja muiden terätyökalujen käytössä on myös tärkeä muistaa, että jokaisenoikeudella ei saa kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita eikä ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta (Ympäristöministeriö

2016). Metsähallituksen huolletuilla taukopaikoilla on yleensä polttopuita, mutta polttopuut tulee varautua pilkkomaan itse (Metsähallitus 2021d). Määtän (2020) mukaan retkeilijöillä, joilla päätarkoituksena on vaellus eikä niinkään vuoleskelu tai tulilla yöpyminen, tärkein työkalu on saksit. Saksia voi käyttää muun muassa ruokapakettien avaamiseen ja varpaan kynsien leikkaamiseen (Määttä 2020.)

Tulitikut ja sytytin. Tulentekoa tai keittimen käyttöä varten retkelle pakataan mukaan tulitikut, sytytin tai tulukset (Turunen & Soininen 2017). Tulitikkurasioita tai sytyttimiä on syytä varata retkelle useammat ja ne kannattaa pakata vesitiiviisti (Laaksonen 2008).

Valaisimet. Retkeilyyn sopivan valaisimen valintaan vaikuttaa sen käyttötarkoitus, paino, käyttöaika, valoteho, valotehon säätö, ladattavuus, vesitiiviisyys sekä iskunkestävyys (Metsähallitus 2021d). Otsalamppu on retkeilijälle hyvä valinta, sillä se jättää kädet vapaaksi (Turunen & Soininen 2017). Lamppujen virtalähteenä toimii joko paristot tai akut ja osassa lamppuja voi olla molemmat virtalähde mahdollisuudet (Partioaitta 2020b). Akun ja pariston suurin ero on, että akun voi ladata jopa yli 1000 kertaa, mutta paristoja ei voi ladata tai niitä voi ladata vain muutaman kerran niille erikseen tarkoitettulla laturilla (Metsähallitus 2021d). Paristokäyttöinen lamppu on hyvä valinta retkelle, jos mukaan ei lähde varavirtalähdettä, jolla akun voisi ladata (Määttä 2020). Litiumparistot kestävät kylmää paremmin kuin alkaliparistot (Metsähallitus 2021d). Varaparistoja kannattaa joka tapauksessa varata retkelle mukaan (Turunen & Soininen 2017).

Suunnistusvälineet. Kartta ja kompassi kannattaa ottaa mukaan retkelle, vaikka kulkisi tutussakin maastossa (Turunen & Soininen 2017). Kartta on välttämätön väline retkelle erityisesti, jos reitit on merkitty huonosti tai liikutaan erämaa-alueilla, suurissa kansallispuistoissa ja polkujen ulkopuolella (Metsähallitus 2021d). Kartta on hyvä laittaa vesitiiviseen karttapussiin (Turunen & Soininen 2017) tai ostaa vedenkestävälle Tyvek-kankaalle tai muoville tulostettu kartta (Määttä 2020). Puhelimen karttasovellukset ja GPS-laite tuovat apuja suunnistamiseen (Turunen & Soininen 2017). Puhelimeen voi ladata offline tilassa käytettäviä karttoja, mutta tällöin on tarkistettava, että kartat toimivat ilman kenttää kokeilemalla sovellusta kytkemällä puhelimen lentotilaan (Määttä 2020). GPS-laitteen

toiminta perustuu satelliiteihin ja sen avulla retkeilijä näkee oman sijaintinsa (Turunen & Soininen 2017). GPS-laitteisiin pitää usein erikseen ostaa kartta-aineisto (Metsähallitus 2021d). GPS-laitteesta voi olla erityisesti hyötyä suunnistettaessa pimeässä tai sankassa sumussa (Turunen & Soininen 2017). Lisäksi siitä voi saada lisäturvaa esimerkiksi hätätilanteisiin, jotta avun voi pyytää tarkasti oikeaan paikkaan (Metsähallitus 2021d). Suunnistusta ei kuitenkaan voi jättää pelkästään GPS-laitteen tai kännykän varaan, sillä laitteista voi loppua akku tai paristot tai ne voivat toimia huonosti esimerkiksi pakkasesta johtuen (Louhela 2018).

5 RETKEILIJÄN RAVINTO

Retkeilijä tarvitsee ravitsevaa ruokaa jaksakseen edetä suunnittelemansa reitin sekä pysyäksensä terveenä (Ahlman ym. 2018). Ruokahetket ovat usein retken kohokohtia (Turunen & Soininen 2017). Mitä pidempi retki, sitä huolellisemmin retkievät on suunniteltava (Ahlman ym. 2018). Lyhyemmälle retkelle voi kantaa hieman painavampaakin ruokaa, mutta pidemmällä retkellä ruoan painoon pitää kiinnittää huomiota, jolloin suurin osa ruosta kannattaa kuivata (Louhela 2018). Ahlmanin ym. (2018) mukaan retkiruoan suunnitteluun vaikuttaa myös se, valmistako ruoat vain itselle vai kuuluuko ruokakuntaan myös muita. Mikäli ruokakuntaan kuuluu useampi, on eväät hyvä jakaa siten, että paino jakautuu koko retken ajan tasapuolisesti kaikille. (Ahlman ym. 2018.)

Retkillä energiaa kuluu usein enemmän kuin tavallisessa toimistotyöläisen arjessa (Ahlman ym. 2018). Pidemmälle retkelle lähdettäessä on järkevää arvioida oma energiankulutus, jotta ruokaa tulee mukaan riittävästi (Turunen & Soininen 2017). Energiankulutus muodostuu perusaineenvaihdunnasta sekä fyysisestä aktiivisuudesta (Ilander ym. 2014) ja siihen vaikuttavat paino, kehonkoostumus sukupuoli, ikä, lämpötila, liikkumistapa, raistustaso ja kantamusten paino (Hentman 2005). Energiankulutusta voi arvioida sykemittarin tai erilaisten laskukaavojen avulla (Ilander ym. 2014). Laaksonen (2008) mukaan tarvitaan noin 700-800 grammaa ruokaa yhdelle retkeilijälle päivää kohden, jos kaikki retkiruoka on kuivattua. Jos mukana on säilyketölkkejä tai muuta painavampaa ruokaa, ruokien paino tulee olla suurempi. (Laaksonen 2008.) Useamman päivän retkelle pakataan mukaan ylimääräisiä aterioita siltä varalta, että ruokaa kuluu odotettua enemmän tai retki venyy esimerkiksi eksymisen takia (Turunen & Soininen 2017). Vara-aterioita otetaan vähintään yhdelle ylimääräiselle päivälle (Ahlman ym. 2018).

Vuodenaika ja erityisesti lämpötilat vaikuttavat retkiruoan valintaan (Ahlman ym. 2018). Kylmällä säällä energian kulutus on suurempaa, jolloin ruokaa tarvitaan enemmän (Turunen & Soininen 2017). Ulkolämpötila vaikuttaa myös ruoan säilyvyyteen (Ahlman ym. 2018). Kesällä ruoka pilaantuu helpommin, kun taas talvella ruoka voi jäätymään (Turunen & Soininen 2017). Kuivattu ruoka säilyy hyvin sekä helteessä että pakkasessa (Laaksonen 2008).

Arjesta tuttu ruokarytmi, jossa syödään aamiainen, lounas, päivällinen sekä tarvittava määrä välipaloja, toimii usein myös retkillä (Ahlman ym. 2018). Aamupalaksi voi valita omien mieltymysten mukaan esimerkiksi puuroa, myslää tai voileipiä (Laaksonen 2008). Moni retkeilijä suosii lounaalla nopeasti valmistuvia ruokia kuten pussikeittoja (Louhela 2018). Osa valmistaa aamulla lounaan valmiiksi ruokatermokseen, jolloin päivällä jää enemmän aikaa matkan taittamiselle (Ahlman ym. 2018). Päivällinen on retkillä usein päivän pääateria (Laaksonen 2008). Se valmistetaan yleensä leirissä ja sen tulisi olla riittävän tukeva, jotta keho pääsee palautumaan päivän rasituksesta (Ahlman ym. 2018). Aamupalan, lounaan ja päivällisen lisäksi retkelle pakataan runsaasti energiaa sisältäviä välipaloja kuten pähkinöitä, kuivahedelmiä, suklaata, erilaisia patukoita ja keksejä (Määttä 2020). Välipalat pakataan siten, että ne ovat helposti saatavissa ilman, että rinkkaa tarvitsee laskea pois selästä (Laaksonen 2008).

Ennen retkeä selvitetään, onko retkikohteessa saatavilla juomakelpoista vettä (Ahlman ym. 2018). Luontoon.fi -sivuston retkikohteiden sivuilta löytyy tietoa retkikohteen juomavedestä (Metsähallitus 2021d). Retkillä luonnonvesien käyttö juomavetenä on yleistä, mutta riskinä on vatsataudin saaminen (Louhela 2018). Jos vedenlaadusta ei ole varmuutta, vettä kannattaa joko keittää viisi minuuttia tai käyttää veden puhdistamiseen tarkoitettuja tabletteja, jotta mikrobit kuolevat (Ahlman ym. 2018). Sinilevää sisältävää vettä ei voi juoda edes keitettynä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

Ihmisen nesteen tarpeeseen vaikuttaa muun muassa fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Retkillä on tärkeää juoda riittävästi, jotta jaksaa liikkua ja välttyä nestehukalta (Ahlman ym. 2018). Päivän aikana tulisi juoda 1-1,5 litraa ruuan sisältämän nesteen lisäksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Lämmin ilma sekä liikunta lisäävät nesteen tarvetta (Ilander ym. 2014). Sanen (2011) mukaan jano on normaali lämpätiloissa hyvä ohjenuora nesteen nauttimiselle, mutta helteellä jano on merkki nestevajeesta. Hellesäällä virtsanmäärän pientyminen ja virtsan värin voimistuminen ovat ensimmäisiä oireita alkavasta nestevajeesta. (Sane 2011.)

6 RETKEILIJÄN SUUNNISTUSTAITOT

Suunnistustaitojen avulla voi liikkua turvallisesti luonnossa ja niiden osaaminen korostuu etenkin silloin kuin halutaan liikkua merkittyjen reittien ulkopuolella (Metsähallitus 2021d). Laaksosen (2013) mukaan suunnistustaito on jopa retkeilijän tärkein erätaito, vaikka retkeilläkseen ei tarvitsekaan olla huippusuunnistaja. Suunnistamaan voi opetella suunnistusseurojen kursseilla ja kuntorasteille tai retkeilyjärjestöjen kursseilla (Metsähallitus 2021d).

Kartta ja kompassi on hyvä ottaa mukaan myös silloin, kun mukana on puhelin karttasovelluksella tai GPS-laite (Turunen & Soininen 2017). Mitä uudempi kartta on, sitä paremmin se on ajantasainen (Laaksonen 2013). Kartta on ilmakuvaan piirretty kuva maastosta ja siinä esitetty mittakaava kertoo, kuinka paljon maaston kuvaa on pienennetty (Savolainen ym. 2009). Kun peittää sormella mittakaavamerkinäkstä kaksi lopussa olevaa nollaa, tietää montako metriä yksi sentti on maastossa (Hytönen 2018). Kartan mittakaava 1:10 000 tarkoittaa, että yksi sentti kartalla on 100 metriä maastossa (Suomen Suunnistusliitto 2021). Suunnistuskartoissa tavallisimmin käytettävä mittakaava on 1:10 000 (Hytönen 2018). Suomen merkittävimmistä retkikohteista on tehty erityisiä ulkoilukarttoja, joiden mittakaavat vaihtelevat 1:20 000-1:100 000 välillä (Laaksonen 2013). Ulkoilukarttoihin on merkitty erilaisilla symboleilla leiriytymispaikat, nuotiopaikat, ulkovessat ja parkkipaikat (Turunen & Soininen 2017). Kompassin avulla pystytään kulkemaan haluttuun suuntaan (Metsähallitus 2012d). Kompasseja on saatavilla erilaisia, mutta kaikkien niiden toiminta perustuu siihen, että kompassin neula osoittaa pohjoiseen (Hytönen 2018). Kompassin neularasiassa on nestettä, jossa kompassineula pääsee pyörimään siten, että kompassin pohjoisneula seuraa magneettista pohjoisnapaa (Savolainen ym. 2009). Levykompassilla on helpointa opetella kompassin käyttöä (Savolainen ym. 2009) ja se sopii myös retkeilyyn parhaiten (Metsähallitus 2021d).

Suunnistuksen opettelu on hyvä aloittaa karttamerkkien harjoittelusta ja niihin on helpoin tutustua värien kautta (Hytönen 2018). Mustalla värillä kuvataan rakennuksia, teitä, polkuja, kiviä ja jyrkäniteitä (Savolainen ym. 2009). Normaali hyväkulkuinen metsä on kuvattu

valkoisella, kun taas kulkukelpoisuutta hidastavaa kasvillisuus ja huonopohjainen maasto näkyy kartalla vihreänä (Suunnistusliitto 2018). Maasto on sitä vaikeakulkuisempaa, mitä tummempaa vihreän sävyä kartassa on (Savolainen ym. 2009). Keltainen väri kuvaa avoimia alueita kuten peltoja, niittyjä ja hakkuualueita ja harmaa avokallioita (Suomen Suunnistusliitto 2018). Sinisellä kartassa näkyvä vettä ja kosteutta kuvaavat alueet kuten joet, purot, ojat, suot ja soistuvat alueet (Savolainen ym. 2009). Maanpinnan muodot eli esimerkiksi korkeuskäyrät, kumpareet ja supat merkitään karttaan ruskealla värillä (Suomen Suunnistusliitto 2018).

Suunnistaessa karttaa käännetään kulkusuunnan mukaisesti ja kartta taitellaan sen verran pieneksi, että omaa kulkemista pystyy seuraamaan peukalolla (Hytönen 2018). Kartta voidaan suunnata, joko vertaamalla karttakuvaa ja maaston selkeitä kohteita tai kompassin avulla (Savolainen ym. 2009). Kartan suuntaamisessa maastoon vertaamalla kartta asetetaan samansuuntaisesti ympäröivän maaston kanssa siten, että oikealla olevat kohteet ovat myös kartalla oikealla ja vasemmalla näkyvät kohteet vasemmalla (Suomen Suunnistusliitto 2018). Kartta suunnataan kompassin avulla asettamalla kartan pohjosiviivat samansuuntaisesti kompassin pohjoisneulan kanssa, jolloin kartta on kädessä samansuuntaisesti maaston kanssa (Hytönen 2018).

Kompasilla voidaan myös ottaa suuntaa (Savolainen ym. 2009). Suunnan ottamisessa kompassin reuna asetetaan lähtöpisteestä haluttuun päätepisteeseen (Suomen Suunnistusliitto 2021). Tämän jälkeen kompassin neularasiaa käännetään siten, että sen pohjassa olevat viivat ovat samansuuntaiset kartan koordinaattivivojen kanssa (Metsähallitus 2021d). Seuraavaksi kompassi pidetään vaakasuorassa ja käännytään paikallaan askeltaen niin kauan, että kompassin pohjoisneula asettuu haarukkaan (Hytönen 2018). Kun pohjoisneula on haarukassa, näyttää kompassin kulkusuuntanuoli suunnan, jonne kuuluu lähteä (Suunnistusliitto 2021). Kompassisuunnalla kulkiessa kompassia ei kannata tuijottaa jatkuvasti, vaan kompassin osoittamasta suunnasta valitaan kiintopiste, jota kohti kuljetaan (Hytönen 2018).

Ottaessa suuntaa edellä olevassa kappaleessa kuvatulla tavalla, voi huomata, että kompassi ohjaa halutusta päätepisteestä hieman oikealle. Tämä johtuu erannosta eli siitä, että

magneettinen pohjoinen eli kompassin näyttämä suunta eroaa maantieteellisestä pohjoisesta (Ilmatieteen laitos 2021). Suomessa eranto on itäinen (Suomen Melontakouluttajat 2015) ja se vaihtelee Ahvenanmaan kuuden asteen ja itärajan 14 asteen välillä (Maanmittauslaitos 2021). Eranto muuttuu jatkuvasti magneettikentän muutoksien mukaan, mutta vuotuinen muutos on pieni (Ilmatieteen laitos 2020). Mikäli kartassa ei näy kyseisen alueen erantoa, voi erannon tarkistaa Maanmittauslaitoksen ja Ilmatieteen laitoksen verkossa toimivasta erantokartasta (Maanmittauslaitos 2021). Kun otetaan kartasta suuntaa, siirretään kompassin näyttämää suuntaa erannon verran oikealle eli kompassisuunnasta vähennetään eranto, jotta lähdetään kulkemaan oikeaan suuntaan (Maanmittauslaitos 2021). Kun suunta otetaan maastosta ja siirretään kartalle, eranto lisätään kompassisuuntaan (Laaksonen 2013). Tarkassa suunnan määrittämisessä tulisi erannon lisäksi huomioida karttapohjoisen ja napapohjoisen välillä oleva ero, jota kutsutaan napaluvun korjaukseksi (Maanmittauslaitos 2021). Napaluvun korjaus vaikuttaa kuitenkin melko vähän, jolloin sitä ei tarvitse ottaa huomioon tavanomaisessa suunnistuksessa (Ilmatieteen laitos 2020).

Eksyessä tärkeintä on pysyä rauhallisena (Laaksonen 2013). Jos epäilee eksyneensä, kannattaa pysähtyä hetkeksi, tarkkailla ympäristöä rauhassa sekä syödä hieman evästä (Suomen Punainen Risti 2020). Mikäli mukana gps-laite tai puhelin karttasovelluksella ja ne toimivat, tarkista sijaintisi niiden avulla (Partioaitta 2020c). Jos gps-laitetta tai puhelinta ei ole, täytyy varautua muihin keinoihin. Sään ollessa huono tai retkiryhmän väsynyt, on järkevää leiriytyä ensimmäiseen sopivaan paikkaan ja levätä (Metsähallitus 2021d). Laaksonen (2013) mukaan on hyvä tarkistaa, mitä kello on nyt ja paljonko se oli silloin, kun oli viimeksi varmasti tunnettussa pisteessä esimerkiksi puron luona. Tällä tavoin voi hahmottaa omaa kulkunopeutta ja sitä kautta etäisyyttä viimeisestä tunnetusta paikasta. Samalla mietitään ympäristön ja kartan avulla mihin suuntaan on mahdollisesti kulkenut tuosta tunnetusta paikasta. (Laaksonen 2013.) Tällä tavoin saa selville summittaisen alueen, jossa on (Metsähallitus 2021d). Suuntimista voidaan käyttää avuksi, mikäli maastossa pystytään näkemään kaksi tai useampi selkeä maamerkki (Laaksonen 2013). Suuntimisen avulla voidaan määrittää oma sijainti kiintopisteistä otettujen suuntien avulla (Metsähallitus 2021d). Suuntimisessa kompassin kulkusuuntanuoli tähdätään kohteeseen (Laaksonen 2013). Seuraavaksi kompassia pidetään paikallaan vaaka-asennossa ja sen neularasiaa käännetään kunnes pohjoisneula on neulahaarukassa (Metsähallitus 2021d). Tämän jälkeen katsotaan

asteluku kompassista sekä tehdään astelukuun erannonkorjaus lisäten astelukuun eranto (Suomen Melontakouluttajat 2015). Kompassi laitetaan kartan päälle siten, että kompassin pitkän sivun reuna kulkee kartalla olevan kiintopisteen kautta (Metsähallitus 2021d). Seuraavaksi kompassia kierretään kartalla niin, että pohjoishaarukka osoittaa karttapohjoiseen (Suomen Melontakouluttajat 2015). Tämän jälkeen piirretään viiva kompassin pitkää reunaa pitkin kiintopisteeseen (Metsähallitus 2021d). Mikäli voidaan ottaa toinen suuntima toiseen maamerkkiin, joka sijaitsee eri suunnassa, pystytään kartalle piirtämään toinen viiva, jolloin oma sijainti on näiden kahden viivan leikkauspisteen lähellä (Laaksonen 2013).

7 TURVALLISUUS RETKEILYSSÄ

Retken huolellinen suunnittelu ja riskien ennakointi ovat tärkeä osa retkeilyn turvallisuutta (Laaksonen 2013). Etukäteen on hyvä miettiä, missä tilanteissa ja millaisia tapaturmia voi tapahtua ja miten voidaan pienentää riskejä sekä ennaltaehkäistä onnettomuuksia (Metsähallitus 2021d). Lisäksi on tärkeä suunnitella myös, miten toimitaan, jos jotain tapahtuu (Suomen Partiolaiset 2017). Omat tiedot, taidot ja kunto on arvioitava realistisesti ja retki suunniteltava niiden mukaan (Laaksonen 2013). Retkeilyssä riskitilanteita voi aiheuttaa esimerkiksi puutteelliset tiedot ja taidot (Metsähallitus 2021d), säähän liittyvät tekijät, eksyminen, eläimiin liittyvät tekijät (mm. punkit, kyykäärmeet, suurpedot) (Turunen & Soininen 2017) sekä varusteiden menetys (Määttä 2020). Retkeilyyn liittyviä mahdollisia tapaturmia ja sairauksia ovat erilaiset haavat, nyrjähdykset, murtumat, hiertymät, palovammat, kylmettymiset, paleltumat, rasitusvammat, häämyrkytykset, ruokamyrkytykset, sairaskohtaukset ja allergiset kohtaukset (Suomen Partiolaiset 2017). Ennen retkeä kerrotaan kotiväelle reittisuunnitelma sekä päivämäärä ja kellonaika, jolloin kuittaa, että kaikki on kunnossa (Laaksonen 2013). Mikäli kuittausta ei kuulu kerrottuun ajankohtaan mennessä, kotiväki ottaa yhteyttä pelastustoimeen (Määttä 2020). Laaksonen (2013) mukaan reitin varrella oleviin autiotupien vieraskirjoihin on hyvä kirjata mistä on tulossa ja minne jatkaa matkaa. Tällöin pelastustoimi saa mahdollisessa hätätapuksessa tietoa toteutuneesta reitistä. (Laaksonen 2013.)

Riittävä retkeilytaitojen kuten esimerkiksi suunnistamisen, tulenteon ja ensiavun hallinta ovat osa turvallisuutta (Metsähallitus 2021d). Myös oikeanlainen varustautuminen ja riittävästä energian- ja nesteensaannista huolehtiminen edistävät retkeilijän turvallisuutta (Laaksonen 2013). Retkeilijän on hyvä tarkistaa tulevien päivien sää etukäteen ja seurata sen muutoksia retken aikana (Turunen & Soininen 2017). Tavallinen tuuli tai sade vaikuttavat lähinnä pukeutumiseen, mutta kova myrskytuuli, ukkonen tai näkyvyyden vievä sumu saattavat aiheuttaa vaaratilanteita (Laaksonen 2013). Etenkin avotuntureilla ja vesillä säää kannattaa seurata tiivistä, sillä sää voi muuttua nopeastikin ja suojaan pääseminen voi viedä aikaa (Turunen & Soininen 2017). Vaikka olisi suunnitellut yöpyvänsä tuvissa, retkille on aina

syystä varautua omalla majoitteella, jotta pääsee tarvittaessa suojaan esimerkiksi huonojen sääolosuhteiden vuoksi (Laaksonen 2008).

Matkapuhelin kannattaa ottaa retkille mukaan ja se on hyvä pakata vesitiivisti (Laaksonen 2013). Matkapuhelin saattaa kuitenkin aiheuttaa tunteen valheellisesta turvallisuudesta, jolloin ajatellaan, että kaikki asiat hoituvat soittamalla (Viitanen 2017). Matkapuhelinverkot ovat Suomessa kattavat, mutta myös katvealueita löytyy (Metsähallitus 2021d). Oman operaattorin kuuluvuus kannattaa tarkistaa operaattorin internetsivuilta ennen retkeä (Laaksonen 2013). Myös varavirtalähde on hyvä pitää mukana, siltä varalta, että akku loppuu tai kestää huonosti esimerkiksi pakkasessa (Metsähallitus 2021d).

Hätäkeskuslaitoksen (2020) mukaan Suomessa on vain yksi hätänumero, joka on 112. Soittaessa hätäpuhelun 112-sovelluksen kautta sijaintitiedot välittyvät hätäkeskukseen automaattisesti, kun verkkoyhteys on saatavilla. 112-sovellusta voi käyttää, vaikka mobiilidatayhteys ei toimisi. Tällöin hätänumeroon soitetaan tavalliseen tapaan, mutta sijainti kerrotaan lukemalla koordinaatit sovelluksen näkymästä. Mobiilidatayhteyden puuttuessa sovelluksen kautta pystyy tarkistamaan sijainnin luotettavasti, vaikka sijaintitieto ei välity automaattisesti. Mikäli puhelinverkko ei toimi ja hätänumeroon ei saada yhteyttä, käynnistetään puhelin uudestaan, ohitetaan PIN-koodi ja soitetaan hätänumeroon. Tällöin puhelin hakee toimivan verkon. Hätäilmoituksen voi myös jättää hätätekstiviestillä, mutta palveluun tulee olla rekisteröitynyt etukäteen ja se on tarkoitettu erityisesti henkilöille, jotka eivät kuule tai pysty tuottamaan puhetta. Hätätekstiviestiä ei pysty lähettämään puhelimesta, jossa ei ole SIM-korttia. Hätäkeskukseen voi myös soittaa sateliittipuhelimella Manner-Suomen alueelta, mutta tällöin tulee käyttää siihen erikseen tarkoitettua numeroa, joka on +3589 2355 0545. Mikäli matkapuhelin toimii, tulee ensisijaisesti käyttää kuitenkin sitä. (Hätäkeskuslaitos 2020.)

Retkipaikat sijaitsevat usein avun kannalta hankaloissa paikoissa, jonka vuoksi avun saaminen voi kestää (Louhela 2018). Onnettomuuksien ja tapaturmien varalta retkeilijän on hyvä osata ensiaputaitoja ja pakata mukaan ensiapuvälineet sekä henkilökohtaiset lääkkeet (Metsähallitus 2021d). Henkilökohtaisten lääkkeiden kuten esimerkiksi EpiPen-ruiskun tai nitropurkin

sijainti on hyvä kertoa myös retkikavereille (Laaksonen 2008). Ensiaputaitoja tulisi kerrata ja harjoitella säännöllisesti, jotta osaa toimia ajantasaisen tiedon mukaisesti (Suomen Punainen Risti 2021). Ensiaputaitoja voi opetella esimerkiksi Punaisen Risti ensiapukoulutuksissa (SPR 2021) tai erityisesti eräensiapuun keskittyvissä Wilderness First Aid (WAFA) ja Wilderness First Responder (WFR) koulutuksissa (Wilderness Medical Associates International 2021).

8 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on tuottaa verkko-oppimateriaali vastuulliseen retkeilyyn aloitteleville retkeilijöille ja retkeilyä kiinnostuneille. Pro gradu -tutkielma on rajattu erityisesti patikoiden tapahtuvaan sulan maan retkeilyyn Suomessa. Tämän pro gradu -tutkielman tutkimusmenetelmänä on oppimateriaalin tuottamisprosessin hallinta retkeilyyn liittyvän taustakirjallisuuteen ja asiantuntija palautteisiin perustuen. Lisäksi kirjoittajan omat aikaisemmat opinnot ja kokemukset retkeilystä ohjasivat valitsemaan asioita, jotka olivat tärkeitä mainita oppimateriaalissa. Menetelmän luotettavuuden tarkasteluun hyödynnettiin laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin menetelmiä. Laadullisen tutkimuksen menetelmistä ei kuitenkaan löydy kuvauksia oppimateriaalin tuottamiseen tähtäävään työn tutkimusprosessin kulusta. Tämän vuoksi työn tekemiseen on haettu suuntaviivoja laadullisten tutkimusmenetelmien kirjallisuudesta sekä aiemmin tehdyistä oppimateriaaligraduista, erityisesti Kantolan ja Laineen (2020) luomasta parkourin oppimateriaali -tutkielmasta ja Salmisen (2016) luomasta sirkuksen menetelmäopas -tutkielmasta.

Oppimateriaalin tavoitteet ohjasivat materiaalin tuottamista. Oppimateriaalille asetettiin seuraavat tavoitteet:

1. Oppimateriaali antaa riittävät tiedot toteuttaa turvallisia ja vastuullisia retkiä sulan maan aikaan Suomessa.
2. Oppimateriaali on selkeä ja helppokäyttöinen.
3. Oppimateriaali innostaa kokeilemaan retkeilyä.

Pro gradu -tutkielma koostuu tästä kirjallisesta osiosta sekä internet-sivustolle laaditusta oppimateriaalista, jonka osoite on salainen. Kirjallisen osuuden tarkoituksena on kuvata oppimateriaalin tavoitteita ja työvaiheita sekä pohtia tavoitteiden toteutumista ja arvioida prosessin luotettavuutta.

8.1 Tutkimuskysymykset

Pro gradu -tutkielman tutkimuskysymyksiksi asetettiin:

1. Antaako oppimateriaali riittävät tiedot toteuttaa turvallisia ja vastuullisia retkiä sulan maan aikaan Suomessa?
2. Onko oppimateriaali selkeä ja helppokäyttöinen?
3. Innostaako oppimateriaali kokeilemaan retkeilyä?

8.2 Oppimateriaalin toteutus ja oppimateriaaliverkkosivu

Oppimateriaalin toteutus aloitettiin taustakirjallisuuteen perehtymällä sekä teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisella. Taustakirjallisuus sekä kirjoittajan aikaisempi retkeilyyn liittyvä koulutus ja kokemus ohjasivat oppimateriaalin valittuja teemoja. Kirjoittaja on opiskellut liikunnanohjaaja (AMK) tutkinnon vuosina 2010-2014 suuntautuen vuoden kestäneisiin 30 opintopisteen liikunta- ja luontomatkailun opintoihin. Liikunta- ja luontomatkailun opinnot käytyään opiskelija hallitsee luonnossa tapahtuvien liikuntamuotojen ohjaamisen ja ryhmän johtamisen eri tilanteissa noudattaen alaan liittyviä lakeja ja viranomaisohjeita (Haaga-Helia 2012). Lisäksi kirjoittaja on harrastanut retkeilyä 13 vuoden ajan kartuttaen kokemusta niin päivä- kuin yöretkiltä eri vuodenaikoina sekä Suomessa että ulkomailla.

Oppimateriaalin videoille laadittiin käsikirjoitukset. Videot kuvattiin useampana päivänä lokakuun 2021 ja huhtikuun 2022 välissä Tammelassa. Videot kuvattiin Sony A7R4 -kameralla. Kuvausten jälkeen videoihin nauhoitettiin ääniraidat, jonka jälkeen videot editoitiin Final Cut Pro X -ohjelmalla.

Oppimateriaali koostuu videoista sekä kirjallisesta materiaalista ja se on koottu verkkosivullem jonka osoite on salainen. Sivun kokoamiseen saatiin apua The Social Media Company Oy:lta, joka suunnittelee ja kehittää erilaisia verkkoratkaisuja. Verkkosivujen lähtökohtana oli helppokäyttöisyys ja retkeilyteemaan sopiva ulkonäkö. Verkkokurssi on

luotu Teachable-alustalle. Teachable- alustalla voi luoda ja myydä verkkokursseja (Teachable 2022).

8.3 Aineistonkeruu

Kun oppimateriaalin ensimmäinen versio oli valmis, tutkittiin sen toimivuutta lähettämällä oppimateriaali kahdelle eräopasopettajalle. Toinen eräopasopettajista oli koulutukseltaan eräopas sekä ammatillisen opettajankoulutuksen käynyt opettaja ja hänellä oli opetuskokemusta eräoppaiden opettamisesta viisi vuotta. Toinen eräopasopettajista oli koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri ja hänellä oli opetuskokemusta eräoppaiden opettamisesta neljä vuotta. Eräopasopettajat tarkastelivat materiaalia tutkimuskysymysten pohjalta. Lisäksi heiltä kysyttiin vapaamuotoista palautetta materiaalista. Eräopasopettajat antoivat palautetta kirjallisessa muodossa ja palautetta oli yhteensä kahden A4 asiakirjan verran.

8.4 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin mukaillen väljästi laadullisen tutkimuksen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi koostuu kolmivaiheisesta prosessista: 1. aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä, 2. aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä ja 3. abstrahoinnista eli teoreettisten käsitteiden luomisesta (Miles & Huberman 1994). Aineiston pelkistämisessä aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2002). Tutkimusaineiston osalta karsintaan jouduttiin tekemään hyvin vähän, sillä palaute oli tiivissä kirjallisessa muodossa ja sisälsi oppimateriaalin kehittämisen näkökulmasta olennaisia asioita. Aineiston ryhmittelyssä aineiston alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia (Tuomi & Sarajärvi 2002). Palautteet olivat suurilta osin jo valmiiksi ryhmiteltyinä tutkimuskysymyksistä muodostuneiden kategorioiden alle, jonka vuoksi aineistoa jouduttiin ryhmittelemään vähäisesti. Tutkimuskysymyksistä muodostuneet kategoriat olivat oppimateriaalin sisällöt, oppimateriaalin käytettävyys ja oppimateriaalin innostavuus. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin kolmatta vaihetta eli teoreettisten käsitteiden luomista ei tässä tutkielmassa tehty.

9 OPPIMATERIAALIN SISÄLTÖJEN TARKASTELU JA KEHITTÄMINEN

Oppimateriaalin sisältöjä ja toteutusta tarkasteltiin tutkimuskysymyksistä johdettujen kategorioiden avulla, joita ovat *oppimateriaalin sisällöt*, *oppimateriaalin käytettävyys* ja *oppimateriaalin innostavuus*. Jotta eräopasopettajien ääni pääsisi kuuluviin, on tekstiin sijoitettu lainauksia heidän palautteestaan.

9.1 Oppimateriaalin sisällöt

Oppimateriaalin tavoitteena oli antaa riittävät tiedot toteuttaa turvallisia ja vastuullisia retkiä sulan maan aikaan Suomessa. Molemmat eräopasopettajat kokivat, että oppimateriaali antaa hyvän pohjan retkeilyn aloittamiselle helpoissa olosuhteissa. Toinen eräoppaista nosti esille, että vaativimpien retkien tekemiseen tarvitaan kuitenkin käytännössä oppimista.

”Kyllä oppimateriaali antaa turvallisen ja vastuutakantavan pohjan päiväretkeilylle. Herättää varmasti paljon ajattelemisen aiheita ja ahaa-elämyksiä. (Eräopasopettaja 1=E1)

”Vastuullisuus on siinä mielessä hyvä aihe verkkokurssiin, että sitä on tietyllä lailla ”helpompi” oppia ja opetella teoriassa, ja siitä saa jo tosi hyvät pohjat ihan vain tietokoneella istuen. Retkeilyosaaminen ja turvallisuus (jotka kulkevat hyvin vahvasti käsi kädessä) on tietenkin isompi haaste, sillä käytännössä opittavia asioita on paljon. Siksi sanoisin, että materiaali antaa hyvät valmiudet aloittaa retkeily helpoissa olosuhteissa, ja kurssi antaa hyvän kokonaiskuvan siitä, mitä kaikkia taitoja pitää näillä helpommilla retkillä harjoitella, jotta pystyisi pidentämään ja haastamaan omia retkiään. Tämä siis olettamuksella, että kurssille osallistuja olisi retkeilyn vasta-alkaja.” (Eräopasopettaja 2 = E2)

Vastuullisuus teemaan käsittely oppimateriaalissa sai kiitosta.

”Vastuullisuus oli mun mielestä hienosti ja laajasti käsitelty, ja huomasi, että se oli yksi materiaalin pääteemoista. Erityishuomio jokamiehen oikeuksien uudelle ja asianmukaisemmalle nimelle!” (E2)

”Jokaisenoikeudet on avattu selkeästi ja konkreettisesti. Mukava, kun oppimateriaalissa painotetaan sitä ettei varusteiden tarvitse olla uusinta uutta ja huippuluokkaa aina, vaan juuri sellaiset kuin itselle on tarpeellista ja vuokrauskin onnistuu.” (E1)

Sisältöihin tuli muutamia lisäys - ja korjausehdotuksia liittyen varusteisiin, juomaveteen, tiskiveteen ja suunnistukseen. Oppimateriaaliin tehtiin alla esitetyt eräoppaiden ehdottamat korjaukset ja lisäykset.

”Varusteissa voisi tuoda esille vielä lisäksi monet kierrätysmateriaalit (muovipullot, kangaskuidut, zerowaiste) vaatteissa, kengissä ja repuissa. Veden keittämisen varoitus tai keittoajan muokkaaminen välille 5-10 min. ”

(E1)

”Ainakin tiskivesistä puhuttaessa, ohjeistus oli niiden viemisestä ”tarpeeksi” kauas vesistöistä. Tällaiseen terminologiaan kannattaa aloittelijoille suunnatussa materiaalissa laittaa aina ainakin joku esimerkki, koska asiasta tietämättömien ”tarpeeksi” voi vaihdella todella paljon. Vaikka tuohonkaan ei siis mitään tarkkaa metrimäärää ole kukaan määrittänyt, niin suuntaa-antava (vaikka n.10 metriä) antaa jo jotain kuvaa siitä, mikä voisi olla tarpeeksi.” (E2)

”Suunnistusvideossa oli aika iso ristiriita siinä, että materiaalissa puhuttiin koko ajan ns. retkeilykartoista eli maastokartoista, mutta diassa olevat kuvat (siis se dia, missä oli karttamerkit) liittyivät suunnistuskarttoihin. Suunnistusvideossa opastetaan myös kompassin suuntaamista, ja siihen sisältyi pientä epätarkkuutta. Ohjeistus oli muuten hyvä, mutta se sisälsi sellaista terminologiaa, mikä ei aloittelevalla retkeilijälle välttämättä ole tuttua, eikä sitä videolla avattu (esim. kompassin kulkusuuntanuolen mukaan eteneminen jäi varmasti monelle epäselväksi).” (E2)

Toinen eräopasopettajista ehdotti tarkennusta juomaveden määrään liittyen. Juomaveden määrään liittyvää korjausta ei kuitenkaan tehty, sillä koettiin, että asia tuli materiaalissa mainituksi. Lisäksi ajateltiin, että kylmän kelin juomisen tärkeyttä ei tarvitse korostaa, kun kurssi keskittyi sulan maan retkeilyyn.

1-1,5 litraa vettä ei välttämättä riitä päiväksi juomavedeksi, voisi korostaa vielä lisää yksilöllisyyttä ja myös kylmän kelin juomisen tärkeyttä.”

Oppimateriaalin yhteyteen oli liitetty tehtäviä ja kysymyksiä. Tehtävät nähtiin hyvinä, mutta niitä olisi voinut olla enemmänkin.

”Tykkäsin paljon muutamien videoiden jälkeen olevista kysymyksistä/tehtävistä, ja niitä olisi mun mielestä saanut olla enemmänkin.” (E2)

9.2 Oppimateriaalin käytettävyys

Tavoitteena oli toteuttaa selkeä ja helppokäyttöinen oppimateriaali. Eräopasopettajat kokivat oppimateriaalin pääosin selkeäksi ja helppokäyttöiseksi.

“Materiaali on erittäin selkeä ja helppokäyttöinen.” (E1)

” Videot olivat selkeässä järjestyksessä, ja ne toimivat (jä näyttivät!) hienoilta. (E2)

Toinen eräoppaista koki, että osassa dioissa on liikaa tekstiä. Diojen jakamista useampaan diaan pohdittiin, mutta tätä korjausta ei kuitenkaan päädytty toteuttamaan, sillä palautteessa ei oltu tarkennettu, mistä dioista on kyse.

Muutamassa diassa oli mun hahmotuskyvyllle hieman liian paljon tekstiä, kun mulla on kummallinen halu lukea kaikki, mitä ruudulle tulee. Jos tekstiä oli paljon, niin sen lukeminen ja samalla esitystä kuunnellen oli haastavaa. Tämä on tietysti ihan

kuuntelijasta/katselijasta kiinni, mutta tiedän että en ole yksin. Mua itseä helpottaisi, jos dioja olisi enemmän, ja niissä olisi vähemmän tekstiä per dia. (E2)

Myös videoiden äänenvoimakkuuden vaihtelu hieman häiritsi. Videoiden äänenvoimakkuuden vaihtelu korjattiin, sillä äänenvoimakkuuden säätö oli unohtunut yhdeltä videolta. Videoissa saattoi tämän jälkeenkin esiintyä äänenvoimakkuuden vaihtelua, joka johtuu siitä, että puhuja on käyttänyt hieman eri äänenvoimakkuuksia tai puhunut lähempänä tai kauempana mikrofonia. Tätä ei kuitenkaan pystytty korjaamaan ja ajateltiin, että kuuntelija pystyy melko helposti säätämään äänenvoimakkuutta tietokoneeltaan tai puhelimestaan.

“Videoiden äänenenvoimakkuus oli välillä hieman eri tasolla keskenään. Jouduin siis välillä lisäämään ja vähentämään volyyymiä, kun videot vaihtuivat. Ei todella mikään iso ongelma, jos ongelma ollenkaan, mutta tällainen huomio.” (E2)

9.3 Oppimateriaalin innostavuus

Oppimateriaali tavoitteena oli innostaa kokeilemaan retkeilyä. Molemmat eräopasopettajat kokivat oppimateriaalin innostavaksi.

“Materiaali on innostava informatiivisuutensa takia sekä matalan kynnyksen kannustuksen vuoksi.” (E1)

”Innostaa ehdottomasti! Usein aloittelevan/tietämättömän retkeilijän haaste on juuri hajallaan oleva tieto ja pelko siitä, ettei osaa ottaa kaikkea huomioon. Tiiviissä muodossa kuitenkin laajasti esitetty perustieto retkeilystä helpottaa ja motivoi varmasti aloittelevan retkeilijän polkua kohti suuria seikkailuja. ” (E2)

10 POHDINTA

Tämän tutkielman tavoitteena oli tuottaa selkeä, helppokäyttöinen ja innostava verkko-oppimateriaali vastuulliseen retkeilyyn aloitteleville retkeilijöille ja retkeilystä kiinnostuneille. Tutkielma rajautui erityisesti patikoiden tapahtuvaan sulan maan retkeilyyn Suomessa. Taustakirjallisuuteen perehtymällä luotiin verkko-oppimateriaali, jonka sisällöstä kerättiin palautetta kahdelta eräopaskouluttajalta. Oppimateriaalia kehitettiin palautteen perusteella. Verkko-oppimateriaali on osoitteessa: <https://retkeilykurssi.teachable.com/p/vastuullisen-retkeilyn-perusteet>.

Oppimateriaalin tekemistä ohjasi kolme tutkimuskysymystä. Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä pyrittiin selvittämään antaako oppimateriaali riittävät tiedot toteuttaa turvallisia ja vastuullisia retkiä sulan maan aikaan Suomessa. Eräopasopettajat kokivat, että oppimateriaali antaa hyvän pojan toteuttaa helppoja retkiä ja erityisesti vastuullisuus teeman käsittely sai kiitosta. Vastuullisuus on pyritty huomioimaan teoreettisessa viitekehysessä ja verkkokurssi sisällöissä mahdollisimman puolueettomasti ja monesta näkökulmasta. On kuitenkin tärkeä muistaa, että kirjoittaja on inhimillinen yksilö, joka tekee tiedostomatonta ja tiedostettua valintaa sen mukaan, minkä kokee tärkeänä.

Vastuullisuudesta löytyy retkeilyyn liittyen vielä melko vähän tietoa, mutta se koettiin ehdottoman tärkeänä nostaa koko oppimateriaalin keskiöön retkeilyn suosion lisääntyessä ja siihen liittyvien lieveilmiöiden kasvun myötä. Lieveilmiöiden nähdään johtuvan retkeilijöiden tietämättömyydestä (Saari 2019). Opiskelemalla retkeilyyn liittyviä perustietoja -ja taitoja esimerkiksi verkkokurssin avulla, voitaisiin tietämättömyydestä johtuvilta haitoilta välttyä.

Kansallispuistot ovat suosittuja retkeilykohteita (Metsähallitus 2021c). Mikäli retkeilijöillä olisi riittävät perustiedot retkeilystä, voitaisiin edesauttaa sitä, että myös kanssa retkeilijöillä on mukavaa retkeillä ja kansallispuistojen luonnonsuojelulliset tavoitteet täyttyvät. Kansallispuistojen yksi tärkeimmistä tehtävistä on toimia suojelualueina ja turvata siten luonnon monimuotoisuuden säilyminen (Metsähallitus 2021c). Mikäli retkeilijät roskaavat,

aiheuttavat metsäpaloja luvattomista nuotioista johtuen ja päästävät koirat vapaaksi häiriten esimerkiksi lintujen pesintäaika, ei tämä luonnonsuojelullinen tavoite voi toteutua.

Vastuullisuus haluttiin huomioida tutkielmassa myös kielellisestä näkökulmasta. European Institute for Gender Equality:n (2022) mukaan sukupuolten välistä tasa-arvoa on tärkeä edustaa kielellisellä tasolla. Tämän vuoksi vanha jokamiehenoikeus-termi korvattiin sanalla jokaisenoikeudet. Sukupuolineutraalin termin käyttäminen sai kiitosta myös palautetta antaneelta eräopasopettajalta.

Retkeilyyn liittyy paljon käytännön taitoja, kuten suunnistamista, tulentekoa, ensiavun hallintaa (Metsähallitus 2021d) sekä oikeanlaista varustautumista, jotka liittyvät osaltaan myös retkeilyn turvallisuuteen (Laaksonen 2013). Verkkokurssin heikkoutena on se, että näitä taitoja on haastava oppia pelkästään tietokoneella istumalla. Tämän vuoksi verkkokurssin videoiden yhteyteen laitettiin käytännön harjoituksia. Parhaiten oppimateriaali toimisi kuitenkin osana käytännössä toteutettavaa retkeilykurssia esimerkiksi ennakko- ja kertausmateriaalina. Kun verkko-oppimateriaali olisi yhdistettynä käytännössä toteutettavaan retkeilykurssiin, voitaisiin käytännöntaitojen osaamisesta myös varmistua. Toisaalta vastuullisuuden näkökulmasta tarvittavat tiedot olisi opittavissa verkkokurssin pohjalta. Vastuullisuus teemaan liittyen on kuitenkin tärkeä huomioida se, että siihen liittyvä tieto muuttuu ja lisääntyy melko nopealla tahdilla, jolloin myös oppimateriaalia tulisi päivittää säännöllisesti, jotta se pysyisi ajantasaisena.

Toisella tutkimuskysymyksellä haluttiin selvittää, onko oppimateriaali selkeä ja helppokäyttöinen. Eräopasopettajat kokivat oppimateriaalin pääosin selkeänä ja helppokäyttöisenä. Kurssi kuvattiin ja äänitettiin ammattitasoisilla välineillä ja tällä tavoiteltiin materiaalin selkeyttä niin visuaalisuuden kuin äänenkin puolesta. Kurssin käsikirjoitus valmistui teoreettisen taustan pohjalta ja siitä pyrittiin tekemään mahdollisimman tarkka, jotta kurssi rakentuisi selkeäksi. Videot kuvattiin ja ääniraita äänitettiin erikseen, jotta äänestä saatiin mahdollisimman häiriötön. Editointivaiheessa tuli ilmi, että kuvaussuunnitelmat olisivat voineet olla vieläkin tarkempia, sillä välillä huomattiin, että

kuvattua materiaalia olisi voinut olla enemmänkin, jotta videon kuva- ja äänimateriaali olisivat vastanneet määrältään paremmin toisiaan.

Verkkokurssi rakennettiin Teachable-alustalle. Teachable-alustan helppokäyttöisyys mahdollisti selkeän oppimateriaalin luomisen. Oppimateriaalin haluttiin olevan selkeä, jotta uutta asiaa opiskelevan kurssin osallistujan olisi helppo hahmottaa vastuullisen retkeilyn kokonaisuus. Helppokäyttöisyyttä toivottiin siksi, että kurssin osallistujalla ei menisi erikseen aikaa alustan käytön opettelemiseen.

Kolmannella tutkimuskysymyksellä haluttiin selvittää innostaako oppimateriaali kokeilemaan retkeilyä. Oppimateriaalin avulla haluttiin innostavan ihmisiä kokeilemaan retkeilyä, koska luonnossa liikkumisen tiedetään tarjoavan ihmiselle lukuisia terveyshyötyjä. Luonnossa käymisen tiedetään laskevan esimerkiksi stressitasoja ja kohentavan mielialaa (Korpela & Ylén 2007).

Oppimateriaalin haluttiin innostavan ihmisiä kokeilemaan retkeilyä myös siitä näkökulmasta, että ihmisen kokema luontoyhteys voisi vahvistua ja sitä kautta ihminen voisi käyttäytyä luontoa kohtaan vastuullisemmin. Luontoyhteydellä tarkoitetaan sitä, miten ymmärrämme oman suhteemme luontoon ja kuinka vietämme aikaa luonnossa (Schultz ym. 2004). Mayerin & Frantzin (2004) mukaan henkilökohtaisen luontoyhteyden kokeminen ennustaa ekologista käyttäytymistä sekä kestäväää kehitystä tukevia valintoja.

Oppimateriaaliprosessin hallinta on edelleen melko vähän käytetty ja ei-vakiintunut pro gradu -tutkielman tutkimusmenetelmä. Koronapandemian aikana opintoja järjestettiin etänä yliopistoissa, ammattikorkeakouluissa, toisella asteella sekä perusopetuksessa. Esimerkiksi yliopistoissa etäopetuksen nähdään jatkossa lisääntyvän (Yle 2022). Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan kandidaatti- ja maisteriohjelmassa ei ole tarjolla yhtäkään kurssia verkko-oppimateriaalin tekemiseen, vapaasti valittaviin opintoihin voi tuki tällaisia opintoja sisällyttää (Jyväskylän yliopisto 2022). Etäopetuksen jäädessä osaksi opetusta tarvitsevat myös opettajat uutta osaamista tehdä ja tuottaa erilaisia opetusmateriaaleja verkkoon. Pro gradu -tutkielma voisi olla yksi väylä harjoitella tällaisia taitoja.

10.1 Luotettavuuden tarkastelu

Oppimateriaaliprosessin hallinta ei ole opinnäytetyönä kovin vakiintunut tutkimusmenetelmä, jonka vuoksi luotettavuuden tarkasteluun ei ole suoria työkaluja. Toisaalta juuri tämän vuoksi luotettavuuden tarkastelu on erityisen tärkeää. Koska oppimateriaalin luomisella on useita yhtymäkohtia laadullisen tutkimuksen kanssa, voidaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin tarkoitettuja käsitteitä käyttää myös oppimateriaaliprosessin luotettavuuden arviointiin. Oppimateriaaliprosessin luotettavuuden tarkasteluun sovelletaan Lincolnin ja Guban (1985) neljää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeriä, joita ovat uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistuvuus (Tuomi & Sarajärvi 2002). Tuomi ja Sarajärvi (2002) muistuttavat, että nämä luotettavuutta arvioivat käsitteet ovat saaneet suomenkielisessä kirjallisuudessa erilaisia tulkintoja ja käännöksiä.

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä vastaako tutkijan tulkinnat tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta (1998). Tässä oppimateriaalin luontiprosessissa uskottavuutta käsitellään siitä näkökulmasta, edustaako tutkijan käsitykset vastuullisesta retkeilystä tauskakirjallisuuden ja asiantuntijapalautteen käsityksiä vastuullisesta retkeilystä. Edustavatko oppimateriaalin valitut asiat vastuulliseen retkeilyyn olennaisesti liittyviä asioita? Pro gradu -tutkielman tuloksena laadittu verkko-oppimateriaali pohjautuu lähdekirjallisuuteen sekä asiantuntijapalautteeseen, mutta myös kirjoittajan kokemuksiin ja ammattitaitoon. Tällöin ei voida välttyä siltä, että kirjoittajan omat käsitykset eivät vaikuttaisi materiaaliin. Oppimateriaalin uskottavuutta lisäsi se, että oppimateriaalista kysyttiin palautetta eräopasopettajilta ja oppimateriaalia myös muokattiin heiltä saadun palautteen mukaisesti niiltä osin kuin muokkaus nähtiin tarpeelliseksi. Palautteen tulkintaan liittyy aina mahdollisuus väärin ymmärrykseen, joka on myös tämän tässä palautteen tulkinnassa mahdollista. Tämä nähdään kuitenkin melko epätodennäköisenä, sillä palautteet oli kirjoitettu selkeästi ja suoraviivaisesti, jolloin erilaisille tulkinnoille jää vähemmän tilaa.

Työn kirjoittaja tunsu palautetta antaneet eräopasopettajat, joka voidaan nähdä työn uskottavuutta heikentävänä sekä toisaalta uskottavuutta lisäävänä tekijänä. Mikäli palautetta olisi antaneet kirjoittajalle tuntemattomat eräopasopettajat, olisi palautteen antaminen ollut

mahdollisesti vielä objektiivisempaa, kun palautteenantajilla ei olisi minkäänlaisia taustatietoja tai -oletuksia työn tekijästä. Toisaalta valitsemalla palautteen antajiksi tutummat henkilöt, voitiin varmistua paremmin heidän osaamisestaan ja kokemuksestaan. Työn uskottavuutta oltaisiin voitu lisätä sillä, että palautetta oltaisiin kysytty niin tutuilta kuin tuntemattomilta retkeilyn ammattilaisilta. Palautteen antajia oli myös varsin vähän (n=2). Valitsemalla laajempi tutkimusjoukko, oltaisiin työstä saatu mahdollisesti monipuolisemmin palautetta ja siten myös korjattua laadukkaammaksi.

Tämän tutkielman taustaosa ja siten myös oppimateriaali pohjautuu hyvin pitkälti suomalaisen lähdekirjallisuuteen. Tämä on tietyiltä osin hyvin perusteltu asia, mutta se voidaan nähdä myös tutkimuksen heikkoutena. Jokaisenoikeudet mahdollistavat liikkumisen Suomen luonnossa ja niitä voidaan pitää kansainvälisesti tarkasteltuna harvinaislaatuisten laajoina (Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto 2018). Ainoastaan Ruotsissa ja Norjassa on hyvin samankaltaiset jokaisenoikeudet kuin Suomessa (Brenner 2021). Jokaisenoikeudet luovat perustan suomalaiselle retkeilykulttuurille ja koska ne ovat maakohtaiset, ei tältä osin voida turvautua kansainväliseen lähdekirjallisuuteen. Retkivarusteisiin ja retkiruuan vastuullisuuteen liittyen on hyödynnetty myös kansainvälistä lähdekirjallisuutta, mutta tätä oltaisiin varmasti voitu hyödyntää myös laajemmin.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että voidaanko tulokset siirtää toiseen kontekstiin, vaikka samalla nähdään, että yleistykset eivät ole mahdollisia (Eskola & Suoranta 1998). Aineisto on kuvattava riittävän tarkasti, jotta tutkimustuloksia voidaan soveltaa eri konteksteissa (Tynjälä 1991 Tuomen ja Sarajärven 2002, 162 mukaan). Oppimateriaalissa tavoiteltiin selkeyttä, jotta materiaalissa kuvatut asiat olisi mahdollista toteuttaa myös käytännössä retkellä ollessa.

Varmuuteen liitetään se, että tutkijan on otettava huomioon ulkoista vaihtelua aiheuttavat tekijät (Tynjälä 1991 Tuomen ja Sarajärven 2002, 162 mukaan). Ulkoista vaihtelua tähän tutkimukseen aiheuttaa se, että aloittelevien retkeilijöiden tai retkeilystä kiinnostuneiden ennakkotiedot retkeilystä vaihtelevat. Lisäksi ulkoista vaihtelua tutkimukseen aiheuttaa se, suorittavatko kurssin osallistujat kurssiin liittyviä tehtäviä. Nämä vaikuttavat siihen, kuinka syvällisesti oppimateriaaliin valitut asiat opitaan.

Vahvistuvuudella kuvataan sitä, saavatko tehdyt tulkinnat tukea toisista samaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998). Retkeilyä on tutkittu vastuullisuuden näkökulmasta melko vähän, jonka vuoksi tämän luotettavuuden kriteerin täyttymistä on haastava tarkastella.

10.2 Jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkielman tavoitteena oli tuottaa verkko-oppimateriaali vastuulliseen retkeilyyn aloitteleville retkeilijöille ja retkeilyä kiinnostuneille. Pro gradu -tutkielma oli rajattu erityisesti patikoiden tapahtuvaan sulan maan retkeilyyn Suomessa. Oppimateriaalille asetettujen tavoitteiden saavuttamista tutkittiin kysymällä oppimateriaalista palautetta eräopasopettajilta. Oppimateriaalia myös muokattiin eräopasopettajilta saadun palautteen perusteella. Seuraavaksi olisi tärkeää selvittää, saavutetaanko oppimateriaalin avulla oppimateriaalille asetettuja tavoitteita aloittelevan retkeilijän näkökulmasta.

LÄHTEET

- Ahlman, maa- ja metsätalousministeriö, Suomen Partiolaiset & Metsähallitus. 2018. Retkiruokaopas. Tietoa ja vinkkejä retkiruoasta ja ruokailusta retkiolosuhteissa.
- Animalia. 2022. Eläinten oikeudet. Viitattu 3.4.2022. <https://animalia.fi/elainten-oikeudet/>
- ASTM International. 2018. Active standard ASTM F3340-18. Standard test method for thermal resistance of camping mattresses using a guarded hot plate apparatus. Pennsylvania: ASTM International.
- Aulio, O. 2012. Suuri retkeilykirja. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Borodulin, K. 2014. Luontoliikunnan terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Jäppinen, J-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M., Ojala, A. (toim.) Luonto lähelle ja terveydeksi. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35.
- Brenner, A-K. 2021. Suomalaiset jokamiehenoikeudet - mailman laajimmat oikeudet mennä metsään! Viitattu 30.4.2022. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/08/25/suomalaiset-jokamiehenoikeudet-maailman-laajimmat-oikeudet-menna-metsaan>
- Clean Clothes Campaign. 2021. Fashion's problems. Viitattu 13.5.2021. <https://cleanclothes.org/fashions-problems>
- Downpass. 2021. Down checked according to the zero-tolerance-standard. Viitattu 13.5.2021. <https://www.downpass.com/en/homepage/>
- EAT-Lancet komissio. 2019. Food in the Anthropocene: EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food system. The Lancet 393 (2), 447-492. Viitattu 3.4.2022.
- Eläinten hyvinvointikeskus. 2022. Eläin ruokana - kuluttajan opas. Viitattu 3.4.2022. <https://elainruokana.elaintieto.fi/>
- Erä-lehti. 2019. Sytyä ja sammuta monipolttoainekeitin oikein. Viitattu 22.2.2021. <https://eralehti.fi/2019/01/09/sytyta-ja-sammuta-monipolttoainekeitin-oikein/#>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- European Committee for Standardization. 2002. Requirements for sleeping bags EN 13537:2002. Belgia.
- European Institute for Gender Equality. 2022. Gender-responsive public procurement. Gender mainstreaming tool. Viitattu 9.4.2022. <https://eige.europa.eu/gender-mainstreaming/methods-tools/gender-responsive-public-procurement>

- Fjällräven. 2021. Makuupussit ulkoilmaelämään ja kaikkiin vuodenaikoihin. Viitattu 28.1.2021. <https://www.fjallraven.com/fi/fi-fi/laukut-ja-varusteet/teltat-ja-makuupussit/makuupussit>
- Forssan lehti. 2020. Suojelualueiden käyntimäärät alkuvuonna vahvassa kasvussa -Liesjärven kävijämäärä liki kaksinkertaistui. Forssan lehti 25.5.2020.
- Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. 2012. 2012-2013 opintojaksokuvaus-liikunta-ala. Viitattu 19.2.2022.
- Heinonen, T. & Luomi, A. 2008. Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Ympäristökasvatuksen käsitteiden määritelmäluonnos. Pääkaupunkiseudun kierrätyskeskus Oy. Viitattu 22.3.2021. https://www.kierratyskeskus.fi/files/97/kasiteraportti_tiivis.pdf
- Housman, J. 2019. Why you need to know about the new sleeping pad insulation ratings. Adventure Journal. Viitattu 3.2.2021. <https://www.adventure-journal.com/category/gear/>
- Hytönen, O. 2018. Suunnista kuin mestari. Suunnistajan käsikirja. Helsinki: Fitra.
- Hätäkeskuslaitos. 2020. 112 Suomi -sovellus. Viitattu 14.4.2021. <https://112.fi/112-suomi>
- Icén, E. 2019. Suomen latu retkeilytutkimus 2019. Viitattu 1.6.2020. <https://www.suomenlatu.fi/media/uutiskuvat/ulkoile/21132-suomen-latu-retkeilytutkimus-raportti-2019-004.pdf>
- Ilmatieteenlaitos. 2021. Eranto Suomessa. Viitattu 26.4.2021. <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/eranto-suomessa>
- Ilmatieteen laitos. 2020. Erantokartta auttaa löytämään oikean kulkusuunnan. Viitattu 27.4.2021. <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/uutinen/XZx3XwWej4wRznojpbLoy>
- Ilander, O., Laaksonen, M., Lindblad P. & Mursu, J. 2014. Liikuntaravitsemus -tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- International Organization for Standardization. 2016. ISO 23537-1:2016/AMD 1:2018 Requirements for sleeping bags — Part 1: Thermal and dimensional requirements. Switzerland: International Organization for Standardization.
- Jätelaki. 2011. 72g. 17.6.2011/646. Roskaamiskielto.
- Kantola, J. & Laine, V. 2020. Motivoivaa motoristen perustaitojen oppimista seinille hyppien: Parkour-oppimateriaali koululiikuntaan ja harrastetoimintaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Kiertoon.eu. 2022. Kiertotalouden käsitteet. Viitattu 15.5.2022.
<https://www.kiertoon.eu/fi/miksi-kiertotalous/kiertotalouden-kasitteet>
- Koivula, E. & Saastamoinen, O. 2005. Näkökulmia luontomatkailuun ja sen tulevaisuuteen. Tiedonantoja 165. Joensuun yliopisto. Metsätieteellinen tiedekunta.
- Koivuniemi, P. 2007. Kasvillisuuden kulumisen ja muutokset sekä roskaantumisen kansallispuiston retkeilyreittien taukopaikoilla. Teoksessa Sulkava, P. & Norokorpi, Y. (toim.) 2007. Luontomatkailun vaikutukset kasvillisuuteen ja maaston kulumiseen Pallas-Yllästunturin kansallispuistossa. Metsähallitus.
- Konu, H., Tyrväinen, L., Pesonen, J., Tuulentie, S., Pasanen, K. & Tuohino, A. 2017. Uutta liiketoimintaa kestävän luontomatkailun ja virkistyskäytön ympärille - Kirjallisuuskatsaus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 45/2017.
- Korpela, K.M. & Ylen, M. 2007. Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place* 13, 138-151.
- Laaksonen, J. 2013. Retkeilijän opas. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Laaksonen, J. 2008. Vaeltajan opas. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lamminen, K. 2018. Juna on ylivoimaisesti vihrein kulkuneuvo - potkurikoneella pääsee lähes samoilla päästöillä kuin autolla yksin ajettaessa. Maaseudun tulevaisuus. Viitattu 5.3.2021. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ymparisto/artikkeli-1.226412>
- Liikunta. Käypä hoito -suositus. 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 4.1.2021. www.käypähoito.fi
- Louhela, L. 2018. Sata yötä ulkona. Opas ulkona yöpyjälle. Helsinki: Maahenki Oy.
- Maanmittauslaitos. 2021. Kartat ja paikkatieto. Erantokartta. Viitattu 26.4.2021. <https://www.maanmittauslaitos.fi/kartat-ja-paikkatieto/kartat/erantokartta>
- Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. 2012. Vastuullisuus ruokaketjussa. Eväitä johtamiseen, mittaamiseen ja viestintään. Viitattu 4.2.2022. <http://www.mtt.fi/julkaisut/vastuullisuusruokaketjussa.pdf>
- Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto. 2018. Jokamiehen oikeudet. Viitattu 30.4.2022. <https://www.mtk.fi/-/jokamiehenoikeudet>
- Mayer, F.S. & Frantz, C. 2004. The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feelin in community with nature. *Journal of Environmental Psychology* 24, 503-515.

- Miles, M.B.& Huberman, A.M. 1994. *Qualitative Data Analysis*. 2. Painos. California: Sage.
- Metsähallitus. 2021a. Käyntimäärien kehitys. Viitattu 2.3.2021. <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/kayntimaarat/kayntimaarien-kehitys/>
- Metsähallitus. 2021b. Kansallispuistojemme historiaa. Viitattu 5.1.2021. <https://www.luontoon.fi/kansallispuistojemmehistoriaa>
- Metsähallitus. 2021c. Kansallispuistot ovat luontoaarteitamme. Viitattu 5.1.2021. <https://www.metsa.fi/maat-ja-vedet/suojelualueet/kansallispuistot/>
- Metsähallitus. 2021d. Retkeilyn ABC. Viitattu 13.1.2021. <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc>
- Metsähallitus. 2021e. Retkikohteet. Viitattu 6.1.2021. <https://www.luontoon.fi/retkikohteet>
- Metsähallitus. 2021f. Luonnonpuistoissa tutkitaan luontoa. Viitattu 7.1.2021. <https://www.metsa.fi/maat-ja-vedet/suojelualueet/muut-luonnonsuojelualueet/luonnonpuistot/>
- Metsähallitus. 2021g. Lapin erämaa-alueet - kauas kaikesta. Viitattu 7.1.2021. <https://www.luontoon.fi/eramaa-alueet>
- Metsähallitus. 2021h. Retkietiketti. Viitattu 5.2.2021. <https://www.luontoon.fi/retkietiketti/matka>
- Metsähallitus. 2020a. Eteläisen Suomen suojelualueiden käyntimäärät alkuvuonna vahvassa kasvussa. Viitattu 29.5.2020 https://www.metsa.fi/tiedotteet/-/asset_publisher/JMLsEpt3rusq/content/id/26639654
- Metsähallitus. 2020b. Vapaa-aika luonnossa. Viitattu 30.5.2020. <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/retkeily/>
- Mäki, S. 2018. Ekologisia materiaalivaihtoehtoja saatavilla yhä enemmän. Viitattu 11.3.2021. <https://www.stjm.fi/uutiset/ekologisia-materiaalivaihtoehtoja-saatavilla-yha-enemman/>
- Mäntylä, J-H. 2019. Laittomia nuotioita, vapaana juoksevia koiria, metelöintiä...Saako sikailusta sakkoja? Yle lähti erätarkastajien matkassa kansallispuistoon. Yle uutiset. Viitattu 1.6.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10958872>
- Mäntysaari, N. 2016. Vaelluksen suunnittelu. Viitattu 11.5.2021. <https://retkipaikka.fi/vaelluksen-suunnittelu/>
- Määttä, O. 2020. *Kevytretkeilijän opas*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- NSF International. 2016. *Global Traceable Down Standard*. Viitattu 13.5.2021. https://d2evkimvhatqav.cloudfront.net/documents/su_traceble_down_infopaper.pdf

- Nyyssönen, T. 2019. Tiedätkö, mistä trenditakkisi untuva on peräisin? Kohut eläviltä nypityistä hanhista ovat nostaneet eettisyyden ostokriteeriksi. YLE-uutiset. Viitattu 13.5.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10596828>
- Partioaitta. 2022a. Vastuullinen retkeily. Viitattu 15.4.2022. <https://www.partioaitta.fi/oppaat/vastuullinen-retkeily/>
- Partioaitta. 2022b. Vihreämpi valinta -kriteerit. Viitattu 15.5.2022. <https://www.partioaitta.fi/yritys/vihreampi-valinta-kriteerit/>
- Partioaitta. 2020a. Rinkan valinta. Viitattu 19.1.2021. <https://www.partioaitta.fi/oppaat/tuotteen-valinta/rinkan-valinta/>
- Partioaitta. 2020b. Otsalamppu vai taskulamppu. Viitattu 23.2.2021. <https://www.partioaitta.fi/oppaat/tuotteen-valinta/otsalamppu-vai-taskulamppu/>
- Partioaitta. 2020c. Suunnistus vaelluksella ja päiväretkellä. Viitattu 23.4.2021. <https://www.partioaitta.fi/oppaat/suunnistus/>
- Pelastuslaki. 2011. 6§. 28.12.2018/1352.
- PETA. 2022. Animal Used for Food. Viitattu 3.4.2022. <https://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/>
- PETA. 2021. Cruelty-Free Clothing and Bedding Options. Viitattu 13.5.2021. <https://www.peta.org/features/down-investigation/free-clothing-bedding-options/>
- Reilu kauppa. 2022. Mikä on reilu kauppa? Viitattu 3.4.2022. <https://reilukauppa.fi/mika-on-reilu-kauppa>
- Reilu kauppa. 2021. Lapsityö on edelleen vakava ongelma - Reilun kaupan suklaa on hyvä vaihtoehto. Viitattu 3.4.2022. <https://reilukauppa.fi/artikkelit/lapsityo-on-edelleen-vakava-ongelma-kaakaontuotannossa/>
- Retkilehti. 2019. Makuualustojen R-arvot muuttuvat. Viitattu 3.2.2021. <https://retkilehti.fi/uutiset/makuualustojen-r-arvot-muuttuvat/>
- Retkipaikka. 2021. Jokamiehen oikeudet. Viitattu 6.1.2021. <https://retkipaikka.fi/jokamiehenoikeudet/>
- Rikoslaki. 1889. 48 luku 3§/19.8.2018/1167. Ympäristörikkomus.
- Rochfort, H.B. 2017. Backpacking 101. United States: Adams Media Corporation.
- Ruokatieto Yhdistys ry. 2022. Mitä on vastuullisuus. Viitattu 2.4.2022. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/osallistu-ruokavisaan/mika-ruokavisa/mita-vastuullisuus>

- Saari, J. 2019. Viisas retkeilijä kunnioittaa luontoa! 7 vinkkiä kesäretkeilykauden alkuun. Viitattu 1.6.2020. <https://retkipaikka.fi/viisas-retkeilija-kunnioittaa-luontoa-7-vinkkia-kesaretkeilykauden-alkuun/>
- Saa syödä. 2022a. Ruokahävikki Suomessa. Viitattu 3.4.2022. <https://www.saasyoda.fi/ruokah%C3%A4vikki-suomessa>
- Saa syödä. 2022b. Luomu ja lähiruoka. Viitattu 3.4. <https://www.saasyoda.fi/luomu-ja-l%C3%A4hiruoka>
- Salminen, S. 2016. Liikuttavan luovaa sirkusta lapsille ja nuorille. Kohti omatoimista liikunnan ja taiteen tekemistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Salo, H. 2016. Vähemmästä viisaammin. Kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelman (KULTU) toimenpiteiden seuranta 2005-2016. Ympäristöministeriön raportteja 2016:26.
- Sanders, R. 2020. Standard watch: Sleeping bag tempature ratings. Viitattu 28.1.2021. <https://backpackinglight.com/standards-watch-sleeping-bag-temperature-ratings/>
- Sane, T. 2011. Vettä kesähelteellä - mutta kuinka paljon? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 127 (13), 1361-1365. Viitattu 9.4.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99636>
- Sasta Oy. 2019. Materiaaliopas. Korjauspalvelu. Viitattu 11.3.2021. <https://www.sasta.fi/suomi/materiaaliopas/korjauspalvelu>
- Savolainen, V., Lakanen, J. & Hernelahti, M. 2009. Suunnistus. Metsästä elämyksiä. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Schultz, P.W., Shriver, C., Tabanico, J.J. & Khazian. 2004. Implicit connections with nature. Journal of Enviromental Psychology 24, 32-42.
- Sipari, P. 2017. Neljä näkökulmaa lihansyöntiin. Viitattu 3.4.2022. <https://www.naturalehti.fi/2017/09/07/nelja-nakokulmaa-lihansyontiin/>
- Sitra. 2015. Käyttämättömät vaatteet kiertoon vaikka vieraan päällä. Viitattu 15.5.2022. <https://www.sitra.fi/blogit/kayttamattomat-vaatteet-kiertoon-vaikka-vieraan-paalla/>
- Suomen latu. 2021a. Retkikohteet. Viitattu 5.1.2021. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/retkeily/retkikohteet.html>
- Suomen latu. 2021b. Varusteet kuntoon. Viitattu 8.1.2021. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/retkeily/varusteet-kuntoon.html>

- Suomen latu. 2020a. Jokamiehen oikeudet. Viitattu 28.5.2020.
<https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/jokamiehenoikeudet-2.html>
- Suomen latu. 2020b. Retkeily. Viitattu 1.6.2020.
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/retkeily.html>
- Suomen latu. 2019. Tutkimus: Retkeily yksi suosituimmista liikuntamuodoista. Viitattu 1.6.2020. <https://www.suomenlatu.fi/uutiset/ulkoile/2019/tutkimus-retkeily-yksi-suosituimmista-liikuntamuodoista.html>
- Suomen Melontakouluttajat. 2015. Suunnistaminen vesillä melojan näkökulmasta. Viitattu 23.4.2021. <http://suomenmelontakouluttajat.fi/data/documents/SMK-Suunnistaminen-vesilla-20140105.pdf>
- Suomen Partiolaiset. 2017. Turvallisuusohjeet. 7. uudistettu painos. Viitattu 13.4.2021.
https://www.partio.fi/wp-content/uploads/2018/05/sp_turvallisuusohje-2017-web.pdf
- Suomen Punainen Risti. 2021. Ensiapuohjeet. Viitattu 3.3.2021.
<https://rednet.punainenristi.fi/node/53883>
- Suomen Punainen Risti. 2020. Eksyminen. Viitattu 23.4.2021.
<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/varautumisohjeet/eksyminen/>
- Suomen Suunnistusliitto. 2021. Tule rasteille. Perustietoa suunnistuksesta. Viitattu 21.4.2021.
<https://www.suunnistus.fi/>
- Suomen Suunnistusliitto. 2018. Koulukartalla.fi Viitattu 22.4.2021.
<https://www.koulukartalla.fi/>
- Suomen tekstiili ja muoti ry. 2021. Tekstiilien kiertotalous. Viitattu 15.4.2022.
<https://www.stjm.fi/palvelut-ja-tietoa-yrityksille/vastuullisuuspalvelut/tekstiilien-kiertotalous/>
- Suomen tekstiili ja muoti ry. 2021. Ympäristövastuu. Viitattu 11.3.2021.
<https://www.stjm.fi/toiminta-alueemme/vastuullisuus/ymparistovastuu/>
- Suomen tekstiili ja muoti ry. 2016. Vastuullisuuskäsikirja. Viitattu 11.3.2021.
https://stjm.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/stjm_vastuullisuuskasikirja.pdf

- Suomen virkistysalueyhdistykset. 2021. Virkistysalueyhdistykset Suomessa. Viitattu 8.1.2021. <https://virkistys.info/>
- Partioaitta. 2022. Vastuullisen retkeilyn ja luonnossa liikkumisen opas. Viitattu 2.4.2022. <https://www.partioaitta.fi/opaat/vastuullinen-retkeily/>
- Partioaitta. 2020. Makuupussin valinta - kesämakuupussi vai talvikäyttöön sopiva. Viitattu 28.1.2021. <https://www.partioaitta.fi/opaat/tuotteen-valinta/makuupussin-valinta/>
- Teachable. 2022. About. Viitattu 29.4.2022. <https://teachable.com/about>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Sinilevät eli sinibakteerit. Viitattu 9.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/vesi/uimarantavesi/sinilevat-eli-sinibakteerit>
- Textile Exchange. 2020. Responsible Down Standard (RDS). Viitattu 13.5.2021. <https://textileexchange.org/standards/responsible-down/>
- Tolppi, T. 2020. Vaellusvarusteet ja retkeilyvarusteet. Viitattu 13.1.2021. <https://vaell.us/vaellusvarusteet/>
- Thurén, J. 2020. Miten koota vastuullinen ruokakassi? - Kuluttajan harteille asetetaan suurta taakkaa. Viitattu 9.4.2022. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/17/miten-koota-vastuullinen-ruokakassi-kuluttajan-harteille-asetetaan-suurta>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuormaa, M., Perälä, M., Perälä, R. & Partanen, S.J. 2006. Retkelle luontoon ja menneisyyteen. Kerava: Hipputeos Oy.
- Turunen, M. & Soininen, K. 2017. Retkeily ja keräily. Jokamiehen oikeuksien käyttöopas. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Aula & Co.
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuudesta. Kasvatus 22, 387-398.

- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134, 1397-1403. Viitattu 4.1.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14421.pdf>
- Vaeltajankauppa. 2021. Makuupussin valinta. Viitattu 28.1.2021. <https://www.vaeltajankauppa.fi/Artikkelit/Makuupussin-valinta>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. korjattu painos. Viitattu 6.4.2021. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistavaruoakavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Viitanen, H. 2017. Eränkävijän kirja. Niksejä luonnossa liikkujalle. 2. laajennettu painos. Helsinki: Readme.fi Oy.
- Wilderness Medical Associates International. 2021. Eräensiapukoulutus. Viitattu 15.4.2021. <https://www.wildmed.com/eraensiapukoulutus/>
- World Wildlife Fund Suomi. 2022. Ruuan ympäristövaikutukset. Viitattu 2.4.2022. <https://wwf.fi/ruoka/ruuan-ymparistovaikutukset/>
- Yle. 2022. Yle kysyi yliopistolta, miten etäopetus muuttaa pysyvästi opiskelua - pakolliset massaluennot jäävät osin historiaan, itsenäinen opiskelu lisääntyy. Viitattu 29.4.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-12319465>
- Ympäristöministeriö. 2021. Kansallis- ja luonnonpuistot muodostavat luonnonsuojeluverkoston rungon. Viitattu 7.1.2021. <https://ym.fi/kansallis-ja-luonnonpuistot>
- Ympäristöministeriö. 2016. Jokamiehen oikeudet. Lainsäädäntöä ja käytäntöä. 21. uudistettu painos. Viitattu 28.5.2020. <https://www.ym.fi/download/noname/%7B1A3F4736-3223-48E6-8FD0-A38CD8C8E544%7D/57648>