

# OPAS ULKOILUTAPAHTUMIEN JÄRJESTÄJILLE SOVELTAVAAN TOIMINTAAN



Esteetön ja saavutettava tapahtumajärjestäminen ei välttämättä ole sen kummallisempaa kuin tapahtumajärjestäminen yleensä. Tämä pätee myös ulkoilutapahtumiin.

Kyse on yleisestä vieraanvaraisuudesta ja hyvästä tavasta, joka palvelee suurta joukkoa erilaisia ihmisiä. Esimerkiksi perheet hyötyvät kaikille soveltuvista ympäristöistä, joissa liikkuminen lastenrattailla on helppoa. Esteettömyydestä hyötyvät siis kaikki, eivät vain ne, joilla on toimintakyvyn rajoite. Parhaimmillaan yhdenvertaisuus lisää osallistujien määrää merkittävästi. Uskallus soveltaa ja kokeilla on kuitenkin usein tärkeämpää kuin ympäristön rakentaminen esteettömäksi.

## SISÄLLYSLUETTELO

**03**

**USKALLA**

**08**

**YHDESSÄ TEHDEN**

**09**

**ERILAISUUDEN  
KOHTAAMINEN**

**10**

**ESTEETTÖMYYS JA  
SAAVUTETTAVUUS**

---

Opas on tuotettu Yhteiset polut -hankkeessa, joka tehtiin Suomen Ladun ja Suomen Paralympiakomitean yhteishankkeena. Hankkeessa edistettiin perheiden yhdenvertaisia luontoliikunnan mahdollisuuksia valtakunnallisesti ja lisättiin perheliikunnan toimijoiden osaamista. Hankkeen rahoittajana opetus- ja kulttuuriministeriö.

© Suomen Latu 2022

Kuvat: Anemone Aaltonen, Lassi Katajarinne, Toivo Laiho, Satu-Maria Ruotsalainen

# USKALLA

Vammaiset tai muutoin toimintarajoitteiset henkilöt hakevat luonnosta samoja kokemuksia kuin vammatommatkin. Osa hakee paikkaa rauhoittua ja ihailla maisemia, osa haluaa retkeillä, toiset taas hakevat mahdollisuutta ylittää itsensä. Yhdenvertaisessa luontoliikunnassa kyse ei ole siitä, kuka voi sitä harrastaa, vaan millaisin sovellutuksin aivan jokainen voi luonnossa liikkua. Soveltaminen voi olla esimerkiksi ympäristön muokkaamista, asenneilmapiirin muokkaamista, apuvälineitä, avustajia tai viestintää. Ruohonjuuritasolta ja tarpeesta syntyvät usein parhaat ratkaisut.

Uskalla siis tarttua tilaisuuksiin ja järjestää kaikille soveltuvaa toimintaa.

## KOKEILE JA KEHITÄ

Suomen Ladun lajeja ovat frisbeegolf, geokätköily, hiihto, kävely, lumikenkäily, maastopyöräily, melonta, polkujuoksu, pyöräily, retkeily, retkiluistelu, sauvakävely, talviuinti ja hyvinvointi. Näistä aivan jokaista voi soveltaa monelle toimintakyvylle ja mitä erilaisin tavoin.

Rohkeasti yhdessä tehden saadaan vaikuttavia tuloksia ja yhä moninaisempia osallistujia mukaan myös ulkoiluun ja retkeilyyn. Lähde liikkeelle pienestä. Mitä sellaista teillä jo tehdään, joka olisi sovellettavissa moninaisille ryhmille? Jos keksit jonkin toiminnan tai lajin, voi sitä myös soveltaa.

## TOIMINNAN SOVELTAMISEN TAPOJA

### SAAVUTETTAVUUS

- Maltilliset kustannukset
- Paikalle pääsee useammalla tavalla
- Ennakkotieto ja sen monikanavaisuus

### PAIKKA JA OLOSUHTEET

- Maaston soveltuvuus
- Kelin vaikutus
- Valmiit taukorakenteet

### OHJAAMINEN

- Monikanavaisuus
- Selkeys ja rauhallisuus

### MATKA, KESTO JA INTENSITEETTI

- Tauottaminen ja taukopaikat
- Eritahaisuuteen varautuminen
- Vaihtoehtoiset reitit

### TOIMINTA

- Retkeilyyn liittyvä toiminta
- Eri liikuntalajit
- Vesillä liikkuminen
- Talviliikunta

### VÄLINEET

- Lajikohtaiset välineet
- Välineiden muokkaaminen
- Luontoliikunnan apuvälineet





## SOVELTAMISEN ESIMERKKEJÄ SUOMEN LADUN LAJEISSA

Näkövammaiselle voidaan mahdollistaa ulkoilua eri lajeissa opastamalla ja ohjeistamalla riittävästi etukäteen. Etukäteistieto korostuu myös kuulovammaisilla, perään kun ei voi enää ohjeita huudella. Tälle ryhmälle on hyvä tuottaa visuaalista ohjeistusta symbolien ja kuvien muodossa. Ohjaaminen kannattaa miettiä kunkin toimintakyvyn mukaan, näkövammaiselle kädestä pitäen ja kuulovammaiselle selkeästi näyttämällä.

Näkövammaisen opastamisessa käytetään apuna kypäräpuhelimia ja kirkkaan värisiä opasliivejä. Opasliivit

erottuvat ympäristöstä, jolloin jäännösnäköä voi käyttää apuna. Kypäräpuhelimet ovat erityisen hyviä nopeammissa lajeissa, kuten hiihto, juoksu ja pyöräily.

Näkövammaisia luonnossa opastaessa usein unohtuvat yläesteet, joita ei opaskoira osaa huomioida, eikä kepillä maata tunnustellen huomaa. Yläeste on korkeammalla oleva este, esimerkiksi oksa tai matala oven karmi. Näkövammaiselle automaattisesti väistää tällaisia esteitä, eikä niitä tule siksi useinkaan ajateltua.

## RETKEILY

Retkeilyyn liittyy paljon toimintaa, joka tuo mielekkyyttä ja viipymää, vaikka ei pitkiä matkoja kuljettaisikaan. Suomen Ladun jäsenyhdistys Tunturilat järjestääkin joka vuosi Vauvasta vaariin -leirejä, joissa osallistujat patikoivat tai nauttivat luonnosta leirissä kukin oman ikänsä ja toimintakykynsä mukaan. Tällaiseen ympäristöön on helppo ottaa mukaan myös erityisryhmiä.

Soveltuvan paikan ja reitin valinta on retkeilyssä avainasemassa. Esteettömiä reittejä ja retkeilyrakenteita on jo jonkin verran listattu esim. [outdooractive.com](http://outdooractive.com)- ja [luontoon.fi](http://luontoon.fi)-sivustoilla. Lisäksi kunnissa tehdään paljon töitä esteettömien luontoympäristöjen eteen, joten ota selvää oman kuntasi tilanteesta kysymällä esimerkiksi liikuntatoimesta tai vammaisneuvostosta. Osa kunnista on muodostanut yhdeksän maakunnallista virkistysalueyhdistystä, jotka ovat listattuna [virkistys.info](http://virkistys.info)-sivustolla. Myös [retkipaikka.fi](http://retkipaikka.fi)-sivustolla on esteettömistä retkistä ja reiteistä sisältöä. Katsele siis omaa tuttua ympäristöäsi soveltamisen lasien läpi.

Retkeilyssä ja patikoidessa näkövammaisen kanssa voidaan käyttää apuna vyötärölle kiinnitettäviä kumi-

nauhoja, joissa toinen pää on oppaassa ja toinen opastettavassa kiinni. Joustavan kumilenkin voi myös kiinnittää edellä kulkevan reppuun, johon tarttumalla saa hetkellistä apua oikeasta suunnasta. Näkövammaisen, kuten moni muukin, hyötyy vaellussauvojen käytöstä merkittävästi, joten kädet kannattaa pitää kuitenkin mahdollisuuksien mukaan sauvoilla.

Esteettömät luontoympäristöt soveltuvat hyvin itsenäisesti liikkuville aktiivisille harrastajille, mutta niihin on myös helpompi avustajien toteuttaa soveltavaa toimintaa esimerkiksi vaikeavammaisille.

## HIIHTO

Hiihtoa voidaan liikuntaesteisille mahdollistaa erilaisin apuvälinein. On olemassa hiihtokelkkoja, joihin tavaliset sukset kiinnitetään normaaleilla siteillä. Vauhti lykätään lyhyillä tarkoitukseen valmistetuilla sauvoilla. Hiihtoa voidaan keventää vetämällä hiihtokelkkaa tarvittaessa ahkiovaljailla. Pystyhiihtoa voidaan soveltaa myös monin tavoin. Oleellisinta kuitenkin on maaston valinta ja vauhdin sovittaminen sekä taukopaikkojen riittävä tiheys. Pystyhiihdossa liikkumisen rajoitteen kanssa merkittävää voi olla myös esimerkiksi lyhyempien liukulumikenkien käyttö täyspitkien suksien sijaan.



## POLKUJUOKSU

Polkujuoksussa soveltaminen on vahvasti ohjaamista, tauottamista ja vauhdin sovittamista osallistujien toimintakykyyn. Polkujuoksua voidaan myös mahdollistaa avustettuna käytettävillä maastorattailla ja kärryillä. Kärryjä on erilaisia erityyppiseen käyttöön, aikuisille ja lapsille. Osaa kuljetetaan useamman avustajan voimin, jolloin myös aikuisille pystytään mahdollistamaan vauhdikasta luonnossa liikkumista.

## MELONTA

Melonta on kiitollinen sovellettava, siinä kun lähtökohteisesti käytetään erilaisia välineitä vesillä liikkumiseen. Kanootin, kajakin, SUP-laudan ja päällä istuttavan kajakin sekä käytettävän melan välillä valintaa ohjaa osittain toimintakyky, ei niinkään perinteet.

Olennaista liikuntavammaisille on soveltaa istuimia tarpeen mukaan. Monet suppailevat kiinnittämällä laudan

päälle jaloistaan lyhennetyn puutarhatuolin ja retki-kanoottiin mahtuu hyvin sovellettu istuin. Melontaan on myös saatavilla erityisiä lajiin valmistettuja apuvälineitä kuten kellukkeita, istuimia ja alukseen kiinnitettäviä meloja.

Vesillä liikuttaessa näkövammaiselle oleellista on äänimajakoiden käyttö apuna. Äänimajakka voi olla esimerkiksi kannettava kaiutin tai lauleskeleva opas.

Soveltavasta melonnasta lisää [Suomen melonta- ja soutuliiton sivuilta](#), jossa myös listaus soveltavaa toimintaa tekevistä seuroista.

### **Välineitä ulkoiluun vuokraa:**

[valineet.fi](#) SOLIA ja Malike

Apuvälineitä esitellään lisää mm. Malikkeen ja SOLIAN [oppaassa](#).





## ESTEETTÖMYYS ON MYÖS AVOIMUUTTA ASEENTEISSA

Fyysisen maailman rajoitteet eivät usein ole esteetä ulkoilulle. Monesti kulttuuri ja sen muovaamana asenne ovat suurimmat estävät tekijät luontoliikunnan mahdollistamisessa erityisryhmille. Jos et näe oman näköisiä ihmisiä poluilla etkä lue heistä artikkeleissa, et näe myöskään itseäsi toimijana luonnossa. Sama pätee kaikkeen inhimilliseen toimintaan. Moninaisuudessa vammaiset ovat vain yksi ryhmä, olkoonkin suuri sellainen. YK määrittelee vammaisten määräksi 15 % väestöstä.

## MONINAISUUS

Esteettömyys ja saavutettavuus koskettaa laajaa määrää ihmisiä. Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lisäksi yhdenvertaisten ympäristöjen tarve koskettaa esimerkiksi ikäihmisiä ja lapsiperheitä. Yhtenä osana yhdenvertaisuutta tulee nähdä myös kieli- ja kulttuurivähemmistöt, kuten maahanmuuttajat ja pakolaiset. Näille ryhmille olennaista on tiedon ja ohjauksen monikanavaisuus, kun yhteistä kieltä ei välttämättä ole.

Lisäksi etniseltä taustaltaan erinäköiset ihmiset kokevat rakenteellista syrjintää, samoin sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt. Onkin tärkeää luoda turvallisia tiloja ja tapahtumia, joita voidaan soveltaa sopimaan kaikille. Moninaisia ryhmiä yhdistää usein myös intersektionaalisuus, eli kuuluminen useampaan vähemmistöryhmään yhtä aikaa.

Kun vammaisuuden sateenvarjon alle osuvat tulevat huomioitua, mahdollistetaan samalla myös monien muiden osallistuminen.

# YHDESSÄ TEHDEN

## YHDISTYKSET JA TOIMIJAT

Ennakointi tuo omat haasteensa vapaaehtoisvoimin toteutettavassa toiminnassa. Kuka ehtii ottamaan yhteyttä eri tahoihin ja hankkimaan välineet? Esteettömän ja saavutettavan toiminnan kohderyhmät ovat myös itse hyviä kumppaneita toiminnan kehittämiseen. Vammaisjärjestöjen osaamista voi hyödyntää myös osana tapahtuman järjestämistä. Näin osaaminen karttuu yli yhdistysrajojen ja luodaan uusia siltoja yhdenvertaiseen toimintaan.

Osallistujia saa mukaan olemalla yhteydessä paikallisiin vammaisjärjestöihin ja esimerkiksi Paralympiakomiteaan, jolla on runsaasti erilaisia verkostoja ja osaamista avuksi. Myös kattojärjestöt, kuten Invalidiliitto ja Näkövammaisten liitto auttavat paikallisten toimijoiden kanssa yhteistyöhön. Yhdistyksistä ja kuntien vammaisneuvostoilta kannattaa kysellä myös kokemusasiantuntijoita yhdessä toimintaa kehittämään. Suomessa toimii lisäksi kasvava ryhmä erä- ja luonto-oppaita, jotka räätälöivät toimintaansa erilaisiin toimintakykyihin sopiviksi.

Kattava listaus eri vammaisyhdistyksistä löytyy vammaisfoorumin sivuilta: [vammaisfoorumi.fi](http://vammaisfoorumi.fi).





# ERILAISUUDEN KOHTAAMINEN

## OLLAAN IHMISIÄ

Inhimillinen kokemus on useimmiten samanlainen toimintakyvystä riippumatta. Haemme samoja kokemuksia ja meillä on samankaltaiset toiveet sekä haaveet. Tämä pätee myös ulkoiluun ja luontokokemuksiin.

Toimintakyky harvoin määrittää kiinnostuksen kohteita. Vaikka tarpeet ja toiveet ovat usein yhteneväiset, toimintakyky on aina yksilöllinen. Joku jaksaa pidempään ja kovempaa tahtia, toinen kulkee rauhallisesti. Joku tykkää juosta, toinen kalastaa. Sama pätee myös toimintakyvyltään rajoittuneisiin henkilöihin. Rämöpää on rämöpää ja marjanpoimija on marjanpoimija riippumatta toimintakyvystä.

## VAMMAINEN EI OLE RUMA SANA

Vammaiset ovat siitä erikoinen vähemmistö, että meistä jokainen voi vammautua, yllättäenkin. Viimeistään aika tekee meille tepposet ja toimintakyky alkaa vanhetessa rapistua. Tervetuloa mukaan! Suhtaudu siis vammaisiin ja toimintakyvyltään rajoittuneisiin samoin kuin kehen tahansa.

Monesti vammaisuus ja siitä puhuminen jännittävät, jos ei ole aikaisempaa kokemusta. Termejä ei tulisi pelätä siinä määrin, että se haittaa toimintaa tai keskus-

telua. Jos jäämme kiinni termeihin, unohtuu itse asia. Vammaiset henkilöt ovat viime aikoina ottaneet vammaisen-sanaa takaisin haltuun, oikeassa kontekstissa, Suomessa ja kansainvälisestikin. Uskalla sinäkin tehdä niin.

Vammainen kuvaa hyvin ihmistä, jolla on jokin toimintakyvyn rajoite suhteessa toimintaympäristöön. Vammaisuus onkin aina suhteellista toimintaympäristöön ja tietystä ympäristössä koemme kaikki esteellisyyttä. Meluisassa ympäristössä ei kuulosta ole apua, pilkkopimeässä näkökyky ei auta ja liukkaalla kelillä eteneminen hidastuu muuttuen jopa vaaralliseksi.

## SINUN EI TARVITSE TIETÄÄ KAIKKEA

Kysyminen on vahva työkalu, eikä sinun oleteta tietävän kaikkea. Pääasia on rohkeudessa soveltaa.

Tapahtumissa kannattaakin jo ennakkotiedoissa kysyä avun tarpeesta ja pyytää osallistujaa kuvailemaan toimintakykyään suhteessa suunniteltuun ohjelmaan. Diagnooseja on turha kysellä, se kun kertoo harvemmin yhtään mitään toimintakyvystä. Terveystiedot ovat myös yksilönsuojaan liittyvää tietoa, eikä kenenkään tule joutua perustelemaan esteettömyystarpeitaan oman terveydenhuollon ulkopuolella.

## KOHDATESSA

Kysy avuntarpeesta, ennen kuin ryhdyt auttamaan.

Muista, että apuväline on käyttäjänsä kehon jatke, eikä siihen tule ilman lupaa koskea.

Kohdista puheesi suoraan osallistujalle vaikka hänellä olisikin avustaja.

Kysymyksellä täytyy olla tarve, pelkkä uteliaisuus koetaan ulkopuoliselta helposti tungetteluksi.

Lähde positiivisesta oletuksesta liikkeelle. Mitä voidaan tehdä, soveltaa ja kokeilla. Kuinka tämä tehtäisiin?

Ulkopuolisen oletus osallistujan toimintakyvystä ei välttämättä vastaa todellisia mahdollisuuksia.

# ESTEETTÖMYYS JA SAAVUTETTAVUUS

Esteettömyydellä tarkoitetaan yleisesti fyysisen ympäristön esteettömyyttä ja saavutettavuudella esimerkiksi digitaalisen viestinnän soveltuvuutta erityisryhmille. Nämä kaksi termiä risteävät osin, esimerkiksi fyysisen ympäristön opasteista puhuttaessa puhutaan usein myös saavutettavuudesta. Kohteeseen saapumisen haasteista puhuttaessa puhutaan myös usein saavutettavuudesta. Saavutettavuutta on myös avoin ja erilaisuuden huomioon ottava ilmapiiri. Esteettömyyttä ajatellaan usein vain pyörätuolin käyttäjän näkökulmasta, mutta esteettömyys on myös liikkumisen kirjoa sekä näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen esteettömyyttä.

## SAAVUTETTAVUUS

Saavutettavuus liittyy paljolti jo tapahtuman tai alueen esitietoihin, nykyään lähinnä digitaaliseen ympäristöön. Erityisryhmät lähtevät harvoin liikkeelle, jos ennakkotiedoissa on puutteita tai esteettömyystietoja ei löydy.

Saavutettavuuden ytimessä on monikanavaisuus. Kuva ei riitä, vaan sen tukena on oltava tekstiä. Pelkkä teksti ei riitä, jos sitä ei pysty toistamaan ruudunlukijalla. Video yksinään ei riitä, vaan siinä on oltava tekstitys ja äänen olisi hyvä toistaa samaa sisältöä.

Saavutettavuus on myös hyviä kontrasteja ja erityisesti painetussa sisällössä riittävän suuri fonttikoko. Yleisohjeena digitaaliseen sisältöön voidaan pitää: jos pystyt maalaamaan tekstiä kursorilla, yleensä ruudunlukija pystyy sen myös toistamaan. Älä siis tee tekstistä kuvaa. Kuvissa olisi hyvä olla vaihtoehtoinen eli Alt-teksti tai kuvateksti, joka lyhyesti kertoo kuvan sisällön. Saavutettavuudessa, kuten muissakin yhdenvertaisuuden osa-alueissa kannattaa osallistaa kohderyhmiä itseään. Yhdistykset toimivat tässäkin hyvänä linkkinä. Lisätietoa saavutettavuudesta: [saavutettavasti.fi](http://saavutettavasti.fi).

## SELKEÄ KIELTÄ

Selkeään yleiskieleen kannattaa aina pyrkiä. Näin varsinainen viesti sopii useammille ihmisille ja on nopeasti omaksuttavaa. Kaiken sisällön ei tarvitse olla selkeytettyä kieltä, mutta kaikessa sisällössä se tulisi ottaa huomioon. Avainasiat tulisi ilmaista niin, että vilkaisulla saa jo hyvän käsityksen mistä on kyse. Selkeä viestintä

on lyhyitä lauseita ja yleistajuisia sanoja. Tapahtumia markkinoidessa voi selkeä kieli olla esimerkiksi mitä, missä, milloin, kenelle -tyyppisesti jäsennettyä. Ohjeita laajemmin esimerkiksi [Papunetin](#) sivuilta. Selkokieli on oma käsitteensä ja vaatiikin jo enemmän koulutusta ja osaamista. Selkokieleen voit tutustua [Selkokeskuksen](#) sivuilla.

## LIKKUMISEN ESTEETTÖMYYS

Liikkumisen esteettömyyttä voi maallikko hahmottaa niin, että jos isoilla lastenvaunuilla pääsee kulkemaan sujuvasti ja mahtuu esimerkiksi WC-tiloihin, ovat asiat jo aika hyvin. Esteettömyys määritellään pitkälti erilaisten vähimmäismittojen kautta. Esimerkiksi kulkuväylien leveys tulisi olla 1200 mm ja ulkotiloissa luiskan suurin pituuskaltevuus olisi hyvä olla 5 %, eli n. 8 astetta. Ovien vapaan kulkuaukon leveys tulisi olla vähintään 850 mm, mielellään 900 mm. Lisäksi kulkuväylien tulisi olla kovapohjaisia ja tasaisia kaikissa keliolosuhteissa. Luontokohteissa näistä esteettömyyden raja-arvoista joudutaan hieman joustamaan ympäristön takia.

## AISTIEN ESTEETTÖMYYS

Esteettömyys on myös näkemisen ja kuulemisen esteettömyyttä. Hieman yllättäen näiden kahden ryhmän esteettömyystarpeet ovat osin samanlaisia. Näkövammaisen kun on harvemmin täysin sokea tai kuulovammaisen täysin kuuro. Molemmat ryhmät hyötyvät kaikumattomista tiloista, joissa on selkeät opasteet. Näkövammaisille tulisi ympäristössä olla taktiilisia eli kosketukseen perustuvia ohjaavia rakenteita, karttoja ja opasteita. Kuulovammaiset saavat tiedon ympäristöstään pääosin visuaalisesti, joten pelkästään ääneen tapahtuva ohjaaminen tai opastaminen ei riitä. Kuulemisen esteettömyyteen kuuluvat rakennetussa ympäristössä myös äänentoistolaitteiden parina käytettävät induktiosilmukat, jotka tuovat äänentoiston informaation suoraan kuulolaitteeseen. Ympäristöstä saatava tieto tulisi sanalla sanoen olla monikanavaista.

## YMMÄRTÄMINEN ESTEETTÖMYYDEN NÄKÖKULMANA

Samalla tavoin kuin aistien esteettömyydessä, ymmärtämisen esteettömyydessä ydinasia on monikanavaisuus ja selkeys. Tekstin tulisi olla selkeää ja yleistajuista. Sen tukena tulisi käyttää myös yleisesti tunnettuja symboleja. Myös toiminnan tukena olisi hyvä käyttää kuvia ja symboleja.

[Papunet.net](#)-sivustolta löydät oppaita ja [työkaluja](#) kuvakommunikaatioon.

Yhteiset polut -hankkeessa tuotimme Metsämörrin kuvakommunikaatiomateriaaleja. Materiaalit löytyvät Suomen Ladun [Metsämörri-sivuilta](#).

## ESTEETTÖMYYS LUONTOYMPÄRISTÖISSÄ

Esteettömyys luonnossa eroaa rakennetun ympäristön esteettömyydestä siinä, ettei luontoympäristöä voi tai sitä ei halutakaan muokata täysin esteettömäksi. Rakentamalla luonnosta täysin esteetöntä, vaipuu se sivuosaan, vaikka juuri luonnon kokemista tavoiteltiin. Tämä ei toki poista esimerkiksi täysin rakennetun ympäristön esteettömyysstandardeja noudattelevien luontokohteiden tarvetta niille, jotka eivät pysty vaikeammassa maastossa kulkemaan. Jokaisella kun tulee olla oikeus nauttia luonnosta toimintakyvystä riippumatta. Täysin esteetön ympäristö ei voi kuitenkaan olla vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille ainut tapa luonnon kokemiseen.



## ESTEETÖN TAI VAATIVA ESTEETÖN

Esteetön luontoreitti mukailee rakennetun ympäristön esteettömyysvaatimuksia reittien kaltevuuksien, leveyksien ja muiden vaatimusten osalta. Täysi esteettömyys on moneen luontoympäristöön liian tiukka määrittelyn tapa ja rinnalle onkin luotu vaativa esteetön luontoreitti. Tämä joustaa täysin esteettömän luontoreitin vaatimuksista kuvailemalla reittiä ja ympäristön esteettömyyden tasoa niiltäkin osin, kun esteettömyys ei täysin toteudu. Näin jokainen voi miettiä kohdallaan soveltuuko jokin paikka omalle toimintakyvylle ja pitääkö varautua avustajalla tai erityisillä apuvälineillä.

## KUVAILU TYÖKALUNA

Virallinen esteettömyyskuvailu syntyy koulutetun esteettömyyskartoittajan tekemästä kartoituksesta, jossa käytetään tarkoitukseen kehitettyjä lomakkeita. Kartoituksessa käytännössä mitataan reittien leveyksiä, maaston ja rakenteiden kallistuksia sekä kaiteiden korkeuksia ym. Esteettömälle ja vaativalle esteettömälle reitille on omat lomakkeensa. Virallisen esteettömyyskartoituksen etuna on tiedon toistaminen samanlaisena ja kaikkien esteettömyyden osa-alueiden huomioon ottaminen järjestelmällisesti.

## VAPAAMPI KUVAILU

Harrastajat ja tapahtumien järjestäjät voivat tehdä esteettömyyskuvailun vapaamuotoisemmin oman osaamisensa mukaan. Tapahtuman järjestäjien olisi hyvä tehdä kuvailu kaikkien esteettömyyden osa-alueiden kannalta, mutta harrastajat ja luontoliikkijat voivat tuottaa tietoa myös lähinnä omaan toimintakykyyn suhteutettuna.

Vapaammalla kuvailulla esteettömyystietoa tuottavien henkilöiden määrää saadaan merkittävästi lisättyä. Vapaamuotoisempia kuvailuja ja retkikertomuksia on koottu mm. [retkipaikka.fi/esteeton-retkeily](https://retkipaikka.fi/esteeton-retkeily)-sivustolle. Esteettömyyskuvailu voi olla myös muuta kuin tekstiä. Apuna voi käyttää esim. videoita ja kuvia tai näiden yhdistelmiä kuitenkin aina yhdessä tekstin kanssa.

## ESTEETTÖMYYSKUVAILUN TASOT

Kuvailuun tarvitaan mukaan sekä ammattilaisia että harrastajia, sillä näiltä ryhmiltä saatu tieto täydentää toisiaan. Harrastajia on myös määrällisesti enemmän kuin esteettömyyden ammattilaisia, joten harrastajien panos on erityisen arvokasta.

### ESTEETTÖMYYSKARTOITTAJAN TEKEMÄ

**Perustuu esteettömyyskartoitukseen  
Tarkasti määritetty  
Kaikki esteettömyyden osa-alueet**

#### **Esteettömyyskartoittaja**

- Invalidiliiton Eske kouluttaa viralliset esteettömyyskartoittajat.
- Ammattilainen tuottaa tarkkaa vertailtavaa tietoa aina samalla tavalla.
- Käytössä rakennetun ympäristön ja luontoympäristön lomakkeisto.
- Esteettömyyden kaikki osa-alueet huomioituna.

### HARRASTAJAN TEKEMÄ

**Kokemuspohjainen  
Vapaamuotoinen  
Tekijän näkökulmasta**

#### **Harrastaja**

- Harrastaja tai vapaaehtoinen tuottaa tietoa omista lähtökohdistaan.
- Pohjaa koettuun tai vapaamuotoisella katselmuksella tuotettuun tietoon.
- Oleellista juuri kyseiseen toimintaan ja tapahtumaan.
- Yksittäisen toimintarajoitteen näkökulma vahvistuu ja voi innostaa vertaisia.

### LISÄTIETOJA

Lisää luontoliikunnan esteettömyydestä ja saavutettavuudesta voit lukea mm. näistä matkailuyrittäjille suunnatuista oppaista:

[Esteettömän luontomatkailun asiakas -opas](#)

[Yhdenvertaisuutta luontomatkailuun: Esteettömien ja saavutettavien luontomatkailupalveluiden suunnitteluopas](#)

Syväisempää tietoa luontoympäristöjen kuvailusta ja kartoittamisesta:  
[Esteetön eräpolku -hankkeen raportti](#)

Esteettömien luontokohteiden tarpeellisuudesta on tehty mm. [Esteetön matka Kainuun luontoon](#) -kyselytutkimus.



# ULKOILUTAPAHTUMAN ESTEETTÖMYYDEN TARKISTUSLISTA

Tämän tarkistuslistan on tarkoitus toimia työkaluna vapaamuotoisen esteettömyyskuvailun tekemisessä. Ottamalla kantaa ja kirjaamalla ylös listan kohdat maastossa tulet tehneeksi esteettömyyskatselmuksen ja samalla syntyy itse kuvailu. Ajatuksena on, että jokainen kohta käydään läpi ja kirjoitetaan vallitseva tilanne auki.

Luontokohteen rakennusten osalta on syytä käyttää [Esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma -tarkistuslistaa](#), johon tämäkin tarkistuslista osaltaan pohjaa.

- Esteettömän reitin pituuskaltevuus on enintään 8 %, sivuttaiskaltevuus 3 % ja sen leveys on vähintään 1200 mm. Näistä yleisohjeista voidaan

luontotapahtumassa poiketa kuvailemalla maaston muotoa ja olosuhteita, jolloin osallistujan on mahdollista arvioida apuvälinetarvettaan ja mahdollisen avustajan tarvettaan.

- Luonnon olosuhteita emme saa täysin suljettua pois. Avainasemassa onkin ympäristön kuvailu, jotta jokainen voi päättää pystyykö itse toimimaan ympäristössä. Alueen huollon taso olisi syytä kuvailla vallitsevien keliolosuhteiden mukaan.
- Talvitapahtumissa kunnossapito ja sen kuvailu on erityisen tärkeää.
- Pysäköintipaikkoja on tapahtumissa hyvä lisätä, koska useimmilla luontoliikuntaan tarkoitetuilla alueilla on paikkoja minimimäärä, jos ollenkaan.

## Tapahutumaan pääsee

- Esteettömyyskuvailu on tehty jo esitietoihin.
- Alueen maasto on kuvailtu yleisellä tasolla.
- Kulkuväylät ovat luistamattomia ja riittävän leveitä ja niiden materiaalit, ajantasainen kunto ja kaltevuudet on erikseen kerrottu.
- Talvitapahtumissa on huomioitu kunnossapito.
- Opasteet ovat selkeitä ja helppolukuisia, ja niitä on riittävästi.
- Pysäköintipaikat ovat lähellä. Esteettömät pysäköintipaikat ovat selkeästi merkittyjä ja leveydeltään vähintään 3600 mm.
- Saattoliikenteen pysähtymismahdollisuus on esteettömän saapumispaikan läheisyydessä.
- Saapumispaikka on helposti havaittavissa ja merkitty.
- Avustajilla ja oppailla on maksuton sisäänpääsy.
- Tapahtumapaikalle pääsee ilman jyrkkiä korkeuseroja, mahdollisten portaiden oheen on rakennettu loiva luiska, tai vaihtoehtoinen esteetön reitti on opastettu.
- Mahdollisen luiskan kaltevuus on enintään 8 % ja sen leveys on vähintään 1000 mm.
- Mahdollisiin kulkuväylien ja maaston haasteisiin on varauduttu avustamaan.
- Portaat ovat helppokulkuiset ja niissä on molemmin puolin käsijohteet.
- Tapahtumapaikalta löytyy esteetön wc (ns. inva-wc). Isossa tapahtumassa tarvitaan useampi esteetön wc.
- Käytettäessä siirrettävää wc-kalustoa, osa niistä on esteettömiä.

- Keskeisten tapahtumapaikkojen lisäksi myös oheistilat (esim. varastot, sosiaalityilat, tulipaikat ja laiturit) ovat esteettömiä.
- Tulipaikan ja halkoliiterin kulkuaukon leveys on vähintään 850mm, eikä siinä ole kynnyksiä.

## Tapahutumapaikassa pystyy osallistumaan

- Toimintapaikka on selkeä ja toiminnan ohjauksen apuna käytetään kuvia ja opasteita.
- Liikuntatehtävien alku- ja loppupisteet on merkitty selvästi.
- Avustaja- ja opaskoirat on huomioitu tapahtuman järjestelyissä, esim. merkityillä paikoilla ja suojalla.
- Tapahtumajärjestäjät ovat valmistautuneet avustamaan ja opastamaan, tai paikalla on yleisavustajia.
- Tapahtumajärjestäjät ja yleisavustajat erottuvat selkeästi vieraista esim. vaatetuksen avulla.
- Materiaali ja tapahtumatiedotus on monikanavaista (pistekirjoitus, selkoteksti, kohokartta jne.).
- Toiminnan ohjaaja on valmistautunut kuvailemaan visuaalista materiaalia, esim. kuvia.
- Pelastussuunnitelmassa on otettu huomioon liikkumis- ja toimimisesteiset henkilöt.



## NUKU YÖ ULKONA METSÄHOTELLI KILJAVAN ESTEETTÖMYYSKUVAILU

### SAAPUMINEN

Tapahtuma-alueelle saavutaan omalla autolla, tapahtuman järjestäjän bussikyydillä Nurmijärveltä tai muulla sopivalla tavalla. Omalla autolla saapuessa auto jätetään n. 300 m päähän tapahtumapaikasta. Parkkipaikalta saa kyydin traktorin lavalla, jonne pitää pystyä kiipeämään. Toimintakyvyn niin vaatiessa voidaan saapua tapahtumapaikalle perille asti omalla autolla. Alueella muutamia esteettömiä parkkipaikkoja, mutta suosittelemme siirtämään auton 300 m päässä sijaitsevalle parkkipaikalle mikäli mahdollista.

### AVUSTAJAT

Tapahtumapaikalla on yleisavustajia, jotka avustavat saapujia löytämään oman majoitteen ja auttavat välineiden kanssa. Yleisavustajat ovat käytettävissä koko tapahtuman ajan, mutta tarvitessasi jatkuvaa henkilö-

kohtaista avustusta, sinun tulee ottaa tapahtumaan oma henkilökohtainen avustaja.

### ALUEEN YLEISKUVAILU

Alueelle saavutaan jyrkkää mäkeä soratietä pitkin mutta tapahtuman aikana mäkeä ei ole välttämätöntä kulkea. Pääasiallinen tapahtuma-alue on noin 100 m x 100 m. Tämän alueen sisälle mahtuvat esteettömät majoitteet, vessat, saunat, nuotiopaikat ja ruokala kioskeineen. Alue on pääosin tiivistä soramaata mutta paikoin voi olla juurakkoista tai pehmeitä kohtia. Ranta-alue on paikoin erityisen pehmeää hiekkaa. Korkeuseroja löytyy alueelta mutta jyrkimmät kohdat pystyy kiertämään. Yläesteitä on syytä varoa metsässä ja rantasaunan katto muodostaa ylästeen, joka tullaan merkitsemään.

## ALUEEN SANITEETTI- JA WC-TILAT

Esteettömälle majoitusalueelle on varattu kaksi siirrettävää esteetöntä WC:tä ja välittömässä läheisyydessä käytössä myös esteetön vesivessa mukavuuksineen. Lisäksi huoltorakennuksessa hoitotila, jossa mahdollistettu esimerkiksi makuuasento päivittäisten toimintojen helpottamiseksi. Rantasauna ei ole esteetön, mutta rannassa toimii erillinen esteetön telttasauna.

## KOIRAT

Alueelle saavat tulla hyvin käyttäytyvät koirat. Avustaja- ja opaskoirat pidettävä mielellään mahdollisuuksien mukaan kytkettynä mikäli työnkuva sen sallii. Koiria olisi hyvä ulkoiluttaa varsinaisen tapahtuma- ja majoitusalueen ulkopuolella.

## ESTEETTÖMÄT MAJOITTEET

Esteettömät majoitteet sijoitetaan metsähotellin esteettömälle alueelle, joka sijaitsee keskeisellä paikalla lyhyen matkan päässä esteettömistä WC- ja hoitotiloista sekä ruokalasta ja tapahtuma-alueista.

## Pyörätuoliesteettömät Naiger-teltat:

- Korkeus 190 cm
- Kulkuaukon leveys minimissään 108 cm
- Linkki teltan kuviin Scandinavian Outdoorin sivuilla:

[Savotta Naiger SF100](#)

Teltoissa 1 kpl retkisänkyä, sänkyjen mitat noin: korkeus 42 cm, leveys 65 cm, pituus 190 cm.

- Retkisänkyyn suositellaan käytettäväksi lisäksi retkipatjaa. Retkipatja ei sisälly majoiteeseen.
- Telttoihin pääsee vapaasti kelaamaan sisälle. Telttoihin on mahdollista majoittaa yksi henkilö pyörätuoliesteettömästi ja kaksi henkilöä retkipatjoille.

## Kahden hengen Tentsile-puumajoitteet:

Tentsile-majoitteet ovat kolmen puun varaan viritettäviä riippumajoitteita. Majoitteet viritetään n. 50-70 cm korkeuteen, jotta siirtymiset esimerkiksi pyörätuolista olisivat mahdollisimman helppoja. Majoite sisältää myös hyttysverkon ja sadesuojan. Tentsile-majoitteessa ei ole tilaa pyörätuolille, joten huomioithan itse mahdollisen tuolin suojaamisen säältä.

## Yhden hengen riippumatot:

Riippumatto retkeilymajoitteena ripustetaan kahden puun väliin sopivalle istumakorkeudelle. Majoitteissa mukana erilliset hyttysverkot, alushuovat ja sadesuojat. Riippumattojen omatoimiseen käyttöön on suositeltavaa pystyä siirtyessä varaamaan kuormaa jaloille. Avustettuna tämä ei ole välttämätöntä.



## SUOMEN LATU

Suomen Latu on liikuttamiseen ja ulkoilijoiden edunvalvontaan keskittynyt ulkoilujärjestö, johon kuuluu yli 90 000 jäsentä 184 yhdistyksessä. Suomen Latu edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa – kaikkina vuodenaikoina. Järjestön tavoitteena on, että kaikki löytäisivät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

[suomenlatu.fi](http://suomenlatu.fi)



**SUOMEN LATU**

## SUOMEN PARALYMPIA-KOMITEA

Suomen Paralympiakomitea on valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville henkilöille. Paralympiakomitean tehtävänä on kehittää ja koordinoida suomalaista vammaisurheilua ja -liikuntaa matalan kynnyksen harrastamisesta aina kansainväliseen huippu-urheiluun saakka.

[paralympia.fi](http://paralympia.fi)



**SUOMEN  
PARALYMPIAKOMITEA**



**OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ**