



# Opas maahanmuuttaneiden luontokotouttamiseen

Luontovoimaa maahanmuuttajataustaisen elämään -hanke

2023

---

# TÄMÄ OPAS SISÄLTÄÄ

---

- 01 Luontokotouttaminen
- 02 Luonnon hyvinvointivaikutukset
- 03 Jokaisenoikeudet
- 04 Retken suunnittelu ja turvallisuus
- 05 Hyödylliset sovellukset
- 06 Nuotionsytytysvinkit
- 07 Tehtäviä luonnossa





Tämä luontoretken ohjaajille suunnattu ohjeistus kokoaa keskeiset vinkit turvallisen ja vastuullisen retken toteuttamiseen. Opas on koottu Luontovoimaa maahanmuuttajataustaisten elämään -hankkeessa ja se on suunnattu maahanmuuttaneiden - ja myös muiden - luontoretkien ohjaajien tueksi.





# Luontokotouttaminen

---

Luonto tutuksi -



## Miksi luontokotouttamista?

Luontolähtöinen toiminta edistää Kokkolan seudulle tulleiden maahanmuuttaneiden kaksisuuntaista kotoutumista ja osallisuutta sekä luo aidon ympäristön kulttuurien väliseen kohtaamiseen.

Luontoympäristö on neutraali kohtaamispaikka ja tasavertainen alusta jonne kaikki ovat tervetulleita. Luonto edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja voimaantumista. Luontokotouttaminen edistää paikkaan kiinnittymistä, tarjoaa henkisesti ja fyysisesti stimuloivia kokemuksia ja mahdollistaa uusien taitojen oppimisen.

Luontoympäristö tarjoaa käytännönläheisen oppimisympäristön esimerkiksi kielen opiskelulle. Luontolähtöisyys edistää hyvinvointia, terveyttä ja tunne-elämää. Hyvinvointivaikutukset näkyvät jo 15-20 minuutissa. Luontokokemukset edistävät myös ympäristövastuullista käyttäytymistä.





# luonnon hyvinvointivaikutukset



## Luonto antaa voimaa

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu aktiivisesti jo muutaman vuosikymmenen ajan ja tutkimusraportteja on julkaistu runsaasti sekä Suomessa että muualla maailmassa.

Luonnon elvyttävät vaikutukset syntyvät osittain tahdosta riippumatta ja niitä ei aina itse edes tiedosta. Parasymptaattinen hermosto aktivoituu automaattisesti huoltamaan soluja jo 5-10 minuutin luonnossa oleskelun aikana jolloin mieliala kohenee.

Kaupungin ulkopuolisissa luontokohteissa vierailu pari kertaa kuukaudessa tai vähintään viisi tuntia lähiviheralueilla vierailu lisää myönteisiä psyykkisiä vaikutuksia.

Luonnossa oleminen lisää fyysistä aktiivisuutta huomaamatta. Lisäksi luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä. Myös keskittymiskyky paranee ja syke ja verenpaine voivat madaltua luonnossa oleskellessa. Luonnossa suhtaudumme myös myönteisemmin muihin ihmisiin ja mieliala kohenee nopeasti. Luonnossa liikkuminen edistää näin ollen myös sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä.





# JOKAISEN- OIKEUDET

---

Maailman laajimmat  
oikeudet olla luonnossa

## Luonnossa saat

---

- kävellä, juosta, hiihtää ja pyöräillä (et kuitenkaan toisten piholla tai pellolla)
- poimia luonnonmarjoja, kukkia ja sieniä
- onkia ja pilkkiä (joillakin alueilla tarvitset kalastusluvan)

## Luonnossa et saa

---

- häiritä tai vahingoittaa lintuja tai muita eläimiä ja ympäristöä
- kaataa puita tai ottaa puunosa
- ottaa sammalta tai jäkälää
- jättää roskia luontoon
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman lupaa



Jokaisenoikeuksilla (entiseltä nimeltä jokamiehenoikeudet) tarkoitetaan jokaisen oikeutta käyttää luontoa omistajasta tai haltijasta riippumatta. Luonnon käyttämiseen jokaisenoikeuksien sallimissa rajoissa ei siis tarvita maanomistajan lupaa eikä oikeuksien käyttämisestä tarvitse maksaa mitään.

On tärkeä tiedostaa ettei luonnossa oleminen saa aiheuttaa vähäistä suurempaa haittaa maanomistajalle, maankäytölle tai luonnolle.

Luonnonsuojelualueilla liikkumista ja leiriytymistä voidaan rajoittaa jos alueen eläimistön tai kasvillisuuden säilyttäminen sitä vaatii. Eri luonnonsuojelualuilla oikeudet ovat erilaisia joten tarkista aina etukäteen säädökset luonnonsuojelualueille mennessä.





kaksi ohjaajaa



## Mitä mukaan retkelle

---

- Hyvät kengät
- Pieni reppu
- Säänmukaiset vaatteet
- Evästä ja juotava
- Puukko
- Tulitikut/sytytin ja sytykkeitä
- Vessapaperia
- Pieni ensiapupakkaus
- Ladattu puhelin



# RETKEN SUUNNITTELU JA TURVALLISUUS

## Hyvin suunniteltu on puoleksi tehty

### Ajan ja paikan valinta

Luontokohteen valinnassa kannattaa huomioida ryhmän kunto. Kannattaa miettiä etukäteen mihin asti ryhmä jaksaa kävellä niin että paikan päällä on vielä voimia nauttia luonnosta ja retkestä. Retkeillä voi myös lähipuistoissa ja -metsissä. Ne voivat olla monelle maahanmuuttaneelle tutumpia ja turvallisemman tuntuisia luontopaikkoja kuin erämaametsä.

Valmiita retkipaikkoja on paljon ja niihin on usein hyvät opasteet. Kannattaa kuitenkin käydä etukäteen tutustumassa retkikohteeseen jotta välttyy suurimmilta yllätyksiltä.

Iltapäivällä keli on usein lämpimämpi kuin aamutuimaan retkeillä. Toisaalta syysaamun auringonnousu tai kesäyön auringonlasku meren rannalla jää varmasti mieleen.

Vaatetus on tärkeä osa onnistunutta retkeä. Säänmukaiset vaatteet ja maastoon sopivat kengät ovat avainasemassa onnistuneen retken toteutumisessa. Vaatetusta ja varusteita kannattaa testaila ensin lähiretkillä.

Ja ne eväät.. Retken tärkein asia! Makkaranpaisto on suomalaisille tuttu perinne ja moni maahanmuuttaja haluaakin sitä kokeilla. Retkelle voi myös ottaa mukaan esimerkiksi valmiit voileivät, hampurilaiset tai hodarit nuotiolla lämmitettäväksi. Kannattaa myös kokeilla helposti valmistuvia köyhiä ritareita tai omena-/marjakaurapaistosta!

Kahvin ja teen voi ottaa mukaan myös termariin jolloin lämmintä juotavaa on mukana ja helposti saatavilla.

Retkikeitin on hyvä apuväline ruoanvalmistuksessa erityisesti maastopalvaroitukseen aikaan. Retkikeittimellä saa nopeasti tehtyä maittavan lounaan muutamalle henkilölle.

Metsä ja luonto saattaa olla monelle maahanmuuttajalle jopa vähän pelottava paikka. Eläimet, äänet tai hiljaisuus saattavat olla vieraita ja jännittäviä asioita. Siksi onkin tärkeää että retkestä keskustellaan etukäteen. Luontotuntemuksen lisääntyä luonnosta tulee turvallisempi paikka jolloin retkestä on helpompi nauttia.

## Hyödyllisiä sovelluksia maastoretkelle

### 112

Hätäkeskuslaitoksen mobiilisovellus, jonka tarkoituksena on, että käyttäjä löytää tarvitsemansa palvelun hätä- ja ongelmatilanteissa. Sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen automaattisesti, kun sovelluksen kautta soittaa hätäpuhelun. Sijaintitieto välittyy myös silloin, kun sovelluksen kautta soitetaan Tienkäyttäjän linjalle tai Meripelastuskeskukseen.



### SPR

Punaisen Ristin mobiilisovelluksesta löytyy ajantasaiset ensiapuohjeet onnettomuuksien, tapaturmien ja sairauskohtausten varalle. Vaikka sovellus ei korvaa ensiapukurssia, se kannattaa ladata omaan puhelimeen opiksi ja muistin tueksi.



### Karttasovellus

Puhelimeen on hyvä ladata jokin maastokarttasovellus. Ilmaisia karttasovelluksia ovat esimerkiksi Maastokartat ja Karttaselain. Karttasovelluksen käyttöön kannattaa tutustua aina ensin tutussa maastossa.





# VINKKEJÄ NUOTION SYTYTTÄMISEEN



Nuotion sytytystapoja on monia ja kaikilla on vähän oma tyylinsä tässäkin lajissa. Perusperiaate on kuitenkin yksinkertainen eikä nuotion sytytys ei ole vaikeaa kun käyttää valmisteluun vähän aikaa. Puukolla tai kirveellä kannattaa tehdä pieniä kiehisiä tai etsiä muuten pieniä, kuivia puupaloja ja oksia.

Sytykkeinä on hyvä käyttää koivun tuohta ja pieniä kuivia tikkuja ja risuja. Sanomalehden tai muiden papereiden käyttö usein tukehduttaa nuotion.

Tulitikut kannattaa säilyttää esimerkiksi pienessä minigrip pussissa jolloin ne säilyvät kuivana. Myös erilaisia sytytyspaloja voi käyttää apuna nuotion sytytyksessä.

Kasaa sytykkeet keoksi ja sytytä tuulen suojassa. Lisää pieniä puita kun sytykkeet ovat syttyneet. Isommat puut saavat tulen sytykkeistä ja pienistä puista.

Sinänsä isompien puiden latomisessa ei ole mitään yhtä ja oikeaa tyyliä. Tärkein on että tuli saa sopivasti ilmaa ja palavaa materiaalia on lähellä.

**Avotulen teko maastoon ja polttopuiden otto eivät ole jokaisenoikeuksia. Ne on sallittu vain maanomistajan luvalla, paitsi merkityillä tulentekopaikoilla.**  
**Metsäpalovaroituksen aikaan tulenteke ei kuitenkaan ole sallittu edes merkityillä tulentekopaikoilla**



# TEHTÄVIÄ LUONNOSSA

---

Kuuntele - katsele - haistele - maistele



Etsi mukava paikka, laita silmät kiinni ja kuuntele mitä ääniä kuulet 1 minuutin aikana. Mitkä äänet saavat sinut hyvälle mielelle?

Tee taideteos maassa olevista luonnonmateriaaleista. Älä käytä kuitenkaan eläviä materiaaleja.

Kiinnitä huomiota pieniin yksityiskohtiin kuten esimerkiksi puun kaarnaan, kukkien terälehtiin, sammaleeseen. Ihan mihin vain. Ihastele ja lumoudu kauniista yksityiskohdista.

Keskity hetkeksi hajuaistiisi. Mitä tuoksuja tunnet? Mitä tuoksuista tulee mieleen?



# LUONTOVOIMAA

## MAAHANMUUTTAJATAUSTAISTEN ELÄMÄÄN -HANKE

### Hanketoteuttajat

Centria ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja) ja  
Luonnonvarakeskus

### Hankeaika ja budjetti

02/2021 - 10/2023

349 265€

### Rahoittaja

Euroopan Sosiaalirahasto. Toimintalinja 5 (sosiaalinen osallisuus ja köyhyyden torjunta), erityistavoite 10.1. (työelämän ulkopuolella olevien työ- ja toimintakyvyn parantaminen)

### Kohderyhmä

Maahanmuuttajataustaiset työelämän ulkopuolella /  
kotoutumisvaiheessa olevat



**centria**  
ammattikorkeakoulu

**Kokkola  
Karleby**

**Luke**  
LUONNONVARAKESKUS

**Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020**

  
Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto