SUKSI KUUSEEN!
senteellinen retkiopus
TEPA
WAS HERE

”Luonto voimaannuttaa, siitä saa virtaa, se myös rauhoittaa mieltä.”

”Tuli rento olo kuunnellessa virtaa.”

”Voi olla ihan hiljaa vaan myös.”

SISÄLLYS

MIKSI *retkelle?* ..... 3 - 4

ENNEN *retkeä* ..... 5 - 6

Eväät 7

Ohjaajan varusteet 8

RETKIKARTTA ..... 9 - 10

RETKEN *jälkeen* ..... 11 - 12

ALETAANKO *hommiin?* ..... 13 - 14

”Löysin taas intoa kulkea metsässä ja luonnossa ja rohkeutta kokeilla uusia asioita.”

”Luonto rauhoittaa. Se on paikka, mistä ei mieti mitään. Erilaisuus on rikkaus. On kiva olla niin erilaisten ihmisten kans, mitä itse on.”

”Ne onnistumisen kokemukset ja havainnot omasta pystyvyydestä.”

”Ihana luonto, mukavaa ja kiva seura. Ja hirvi.”

”Uutta opin linnuista ja ruovikon elinkaaresta, itsestäni että rauhoitun luonnossa, muista että ihmiset on ihan mukavia ja kiinnostavia.”

”Jaksan painaa enemmän kuin uskoin! Ja toimeen tullaan kaikkien kanssa.”

MIKSI *retkelle?*

Luonnossa tapahtuvan työpajavalmennuksen tavoitteena on tarjota nuorille omakohtaisia kokemuksia ja elämyksiä, jotka vahvistavat luontosuhdetta, opettavat arvostamaan luonnon moninaisuutta ja näkemään luonnonsuojelun merkityksen. Toisena tavoitteena on lisätä nuorten hyvinvointia luonnossa retkeilyn avulla. Kokemusten mukaan on väistämätöntä, että myös henkilöstön hyvinvointi lisääntyy.

Retkellä tapahtuu aitoa kohtaamista, se luo yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Retkellä saadaan onnistumisen kokemuksia, vahvistetaan itsetuntoa, opitaan uusia tietoja ja taitoja. Luonnossa saavutetaan myös fysiologisia hyvinvointivaikutuksia – se muun muassa rauhoittaa kiihtynyttä ja aktivoi alavireistä, verenpaine laskee ja hyvien mikrobien määrä meissä lisääntyy. Ei ole siis mitään syytä olla lähtemättä retkelle!

Asenteellinen retkiopus on tarkoitettu sinulle, joka järjestät päiväretkiä Nuorten työpajojen nuorille lähiluontoon tai vähän kauemmaskin. Oppaaseen on koottu käytännössä hyväksi koettuja vinkkejä ja ohjeita retkelle valmistautumiseen ja sen toteutukseen. Ota se käyttöön ja Suksi Kuuseen!

Anu Puhakka

ENNEN
retkeä

1. Asenna ja ota käyttöön työpuhelimeesi Suomi 112 -sovellus.

2. Suunnittele retki ja valitse retkipaikka yhdessä nuorten kanssa. Tutustu **retkikohdekortteihin.**

3. Tutustu karttaan ja alueeseen **retkikartta.fi**:n tai ladattavien maastokarttasovellusten avulla.

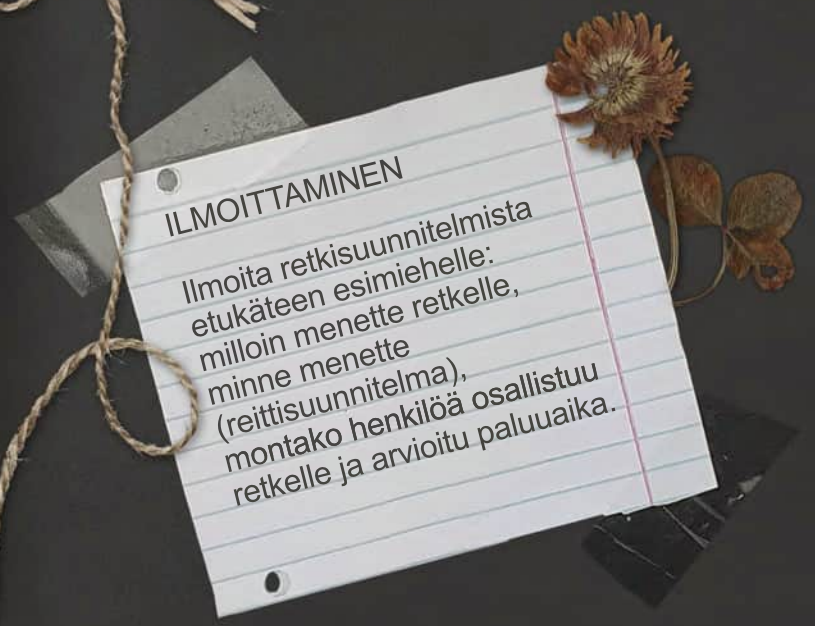
4. Tee retken turvallisuussuunnitelma. Tarkista riittääkö Pajatoiminnan päiväretken **Turvallisuusohje** vai liittyykö retkeen jokin erityinen riski, joka tulee huomioida.

5. Ennakoi säätila varustuksessa.

6. Huomioi etukäteen nuorten olosuhteisiin sopiva retkivaatetus ja jalkineet. Lainaa tarvittaessa. Katso ohje **kerrospukeutumiseen**.

7. Pakkaa tavarat
   - **päiväretken varusteet**
   - **pajakeskuksen retkivarustelistaus ja lainavaatteet**
   - **yön yli retkelle**

8. Jos siirrytte retkipaikkaan autolla, niin
   - Varaa auto ajoissa Teamsin varauskalenterista
   - Tarkista polttoaineen määrä ennen retkeä ja ota tarvittaessa polttoainekortti mukaan toimistolta
   - Palauta auto tankattuna ja siivottuna



Luontoon.fi

jatkuu →

ENNEN *retkeä*

Eväät

o Huomioithan nuorten ruokavaliot etukäteen

o Retkieväiden tilaus Makoisasta **Retkieväät-lomakkeella** vähintään viikkoa ennen retkipäivää

o Tai retkieväiden hankinta ostolapulla suoraan kaupasta yhdessä nuorten kanssa

o Huom! Tarkista Ilmatieteenlaitoksen sivuilta voimassa olevat varoitukset

Metsäpalovaroituksen aikana ei saa tehdä avotulta ja tuolloin mukaan kannattaa ottaa kylmät eväät tai retkikeitin

Retkiruokaopas

Retkiruokaohjeita

OHJAAJAN *varusteet*

- riittävä vaatetus + taukovaate
- retkipaikan kartta
- puhelin, jonka akku täynnä! huom!
  Pidä kuivana ja lämpimänä.
- otsalamppu tms.
- retkikirves
- puukko
- wc-paperia
- hyttyskarkote
- tulitikut muovipussissa
- sytykettä ja tarvittaessa muutama kuiva puu
- EA-välineet
- varavaate palelevalle nuorelle
  (takki, fleecepaita, käsineet tms.)
- **Pajojen retkivarustelista**

hätänumero 112

RETKIKARTTA

Suksi suolle !!!

← ota retkeltä kuvia ja postaa ne Instagramiin

”Opin pystyttää teltan ja opin että asioista kannattaa puhua.”

”Herättää toivoa, että voihan täällä tehä muutakin, ettei tule ihan pöljäksi.”

Painu Vattuun

”Kuusenkerkkää voi syödä :D
Ja oli niin mukavaa!”

RETKEN *jälkeen*

...ON POUTÄSÄÄ

TAVAROIDEN PURKU

- [x] TYHJENNÄ retkitarvikkeet repuista heti retken jälkeen
- [x] TARKISTA varusteiden kunto, puhdista ja korjaa tarvittaessa
- [x] PALAUTA pajan yhteiset varusteet omille paikoilleen
- [x] LAITA kastuneet varusteet kuivumaan ja vie ne kuivina takaisin omille paikoilleen
- [x] TISKAA astiat

PALAUTEKESKUSTELU

- keskustelkaa nuorten kanssa retkestä: mikä onnistui ja mitä voisi tehdä toisin
- katselkaa valokuvia retkeltä
- täyttäkää **retkipalautelomake** nuorten kanssa heti retken jälkeen

ALETAANKO *hommiin?*

Jo vuosien kokemuksella
Pönttö sekaisin
-linnunpöntöt
-rakentaminen
-huoltaminen

kivannäköinen, odo ... astasi. Etsin miestä (345216)

Haen nokipannukahviseuraa reitin ylläpidon ja muiden toistuvien töiden merkeissä. Ethän säikähdä metsätaitoratataa? Vuosikello ois kiva ylläri! Nim.merk. Kutsu mua beibi Jättiläissaareksi!! (345111)

Missä olet sinä sopusuhtainen to-

Viikatemiehelle TÖITÄ

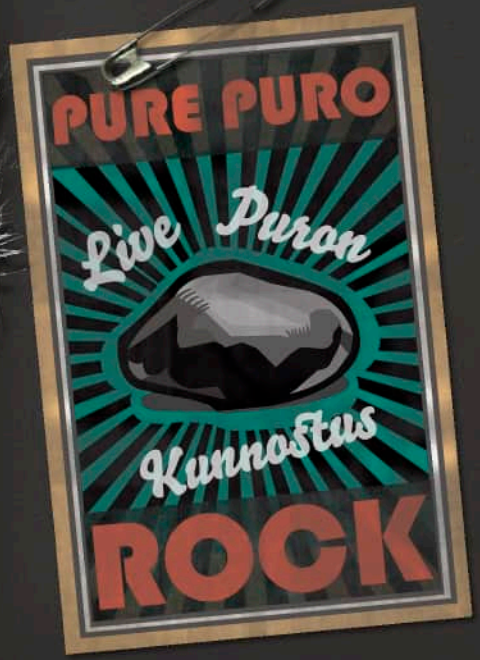
Niittohommeleista kiinnostunut saapi heti paikan. Ellei kiinnostunutta hakijata ilmaannu, otetaan muitakin huomioon.

Perinneniityt

REVIPPÄ KUULE SIITÄ!

Aloita elämäntaparemontti männyntaimien poistolla.

No jostakinhan se on aloitettava!!?



METSÄHALLITUKSEN LUONTOPALVELUIDEN PÄÄVYSTYS ☺
HANNELE KYTÖ
hannele.kyto@metsa.fi
040-1849709

Tiet. nimi TOLLE, LEGE, TOLLE, LEGE
Suom. nimi SUKSI KUUSEEN!!
Heimo Asenteelliset retkiopukset
Paikkakunta OULU ♡
Kasvupaikka Pöpelikkö
/ 20 10 20
VP 62
LUONTOA TOIMINTAAN
Yhteistyömalleja
Osallisuuteen
2018-2020
KÄY LUONNOLLE!
Asenteelliset luontokortit
TAHOTKO KUKSASTA?
OPUKSEN
työryhmä
Annika Nykänen
(graafinen suunnittelu)
Anu Kuusitie
Esa Salonen
Anu Puhakka
Hannele Kytö
Juho Niemelä
Ismo Lampi
Eemeli Karsikas
Maria Kemppainen
Jaakko Hentilä
Jan Eloranta
RETKET PIENTEN
KAUHUJEN
Asenteelliset reppukortit

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto
Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020
METSÄHALLITUS
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
OULU
Nuorten työpajat