

Jyväskylän Opiskelevat Partiolaiset – JOPA ry

# *Vaakku*

–

## *vaeltajan käsikirja*



## Alkujorinat

Projekti Vaakkuun pyörähti liikkeelle viime keväänä pitämäni vaelluskurssin jälkeen. Tavoitteena oli koota kurssilla jaettua materiaalia nätimpään, yhtenäiseen kasaan. Tämän tehtyäni en malttanut jättää monistetta sikseen. Niinpä moniste alkoi laajeta ja toiseksi tärkeäksi tavoitteeksi tuli kerätä hyvät retkeilyniksit ja vaellusvinkit kirjoitetuiksi. Lopulta Vaakku on turvonnut ainakin viisinkertaiseksi ja sen kattavuus vaeltamisen perusjutuista on jo melko hyvä.

Monisteeseen on koottu eri lähteistä kuulemiani, luettuja niksejä ja faktoja. Omia Lapin tuntureilla opittuja kikkoja unohtamatta. Suurimman osan vinkeistä ja resepteistä olen itse kokeillut. Myös kurssin opetusmenetelmiä olen oppinut eri ihmisiltä ja siitä oma kiitos heille. Erityiskiitos kuuluu RFC.07-version kommentoijille hyvistä, pistävistä ja oivallisista huomioista ja omista nikseistänne! Teidän avulla kirjanen laajeni monta sivua ja sai mukavia mausteita. Sinin hienoista piirroksista puhumattakaan.

Ilman puhetta ja teoriatunteja vihkosien asiasisältö on ohut ja "luettelomainen". Puhe, tarinat ja turinat havainnollistavat vaelluksen elämää paljon paremmin kuin mikään läpyskä tai piirros. Oppituntien ja keskustelujen pohjalta piirtäkää itse lisää havainnollistuksia ja tehkää muistiinpanoja! Siltikään kaikkea ei voi kirjallisesti tai sanallisesti kertoa: Vaeltamisen elämänrytmi pitää kokea itse. Vaeltaminen, retkeily ja muu eräntyminen on loppujen lopuksi käytännön juttu, elämäntyyli, jonka oppii vasta metässä. Siispä menkää ja kuulkaa tunturien kutsu!

*Varpunen*

ville.arvio@jyu.fi

Jyväskylässä 26.8.2008



## Kommentti 2. painokseen:

Vaakku jälleen on saanut uutta matskua ja ilmettä. Vielä on pitkä matka tavoitteeseen: grafiikkaa, talvivaellusosio ja pedagogista materiaalia lisää – satasivuinen Vaakku! Osa osioista on edelleen hieman keskeneräisiä, ”pedagogista tilaa kurssilla täytettäväksi”. Toivon, että syksyn 2011 kurssilaisille on vaelluskurssimonisteesta, nykyisin ”vaeltajan käsikirjasta” paljon iloa ja hyötyä retkillänne!

Vohveli  
Jyväskylässä, 7.10.2011

## Vaakun 4. painoksen esipuheeseen

Painan ”send”. Vaakku lähtee painoon.  
En tunne väsymystä. Olen tyytyväinen.  
Se on valmis.

– Varpunen Vaakusta, aamulla klo 8:36, ti 25.9.2012  
jatkaen ystäviksi graduohjaajan tapaamiseen

Vaakku – vaeltajan käsikirja v.14.1  
(30.12.2012)

[www.jopary.net/vaakku](http://www.jopary.net/vaakku)  
[users.jyu.fi/~vijuarvi/vaakku/](mailto:users.jyu.fi/~vijuarvi/vaakku/)

## Tärkeät yhteystietoni

### Retken vetäjät:

| Nimi | Gsm | Sähköposti |
|------|-----|------------|
|------|-----|------------|

### Ruokaryhmäni:

| Nimi | gsm | sposti | allergiat | retkikeitin | kaasupoltti | teltta |
|------|-----|--------|-----------|-------------|-------------|--------|
|------|-----|--------|-----------|-------------|-------------|--------|

- 1.
- 2.
- 3.

---

*“VAELTAMISEN JA KÄVELYN VÄLILLÄ ON ISO ERO.*

*KÄVELEMINEN ON SIIRTYMISTÄ, VAELLUS ITSE OLEMISTA.*

*AIKA, MATKA JA MINUUS TULEVAT SAMAKSI.”*

-Aleksi Salusjärvi,  
HS Kuukausiliite 5/08 jutussa “184 295 askelta Helsingin rantaviivaa”

---

# I Vaelluskulttuuri

## Reissumääritelmiä

(Turvallisuusohjeet, 2007, Suomen Partiolaiset)

päiväretki = kestää päivän, ei sisällä yöpymistä

haikki = päiväretki, liikkuen (eng. hike), “minivaellus”

retki = 1-2 -yön retki tai päiväretki, majoitus sisällä tai maastossa

vaellus = väh. kolme yötä kestävä, ei kiinteää leiripaikkaa, omat kamppeet kannetaan itse mukana

leiri = vähintään kolme yötä kestävä, kiinteä majoituspaikka

lisäksi: vajellus = “vajaa vaellus”, yleensä synonyymi “viikonloppuvaellukselle”

## Vaellusmaastoja

*Kansallispuisto* – ei vaadita suunnistustaitoa (periaatteessa!), kansallispuistojen omiin sääntöihin ja mahdollisiin rajoituksiin kannattaa tutustua, yleensä polkujen ulkopuolella voi liikkua jokamiehenoikeuksien turvin (poislukien rajoitusosat).  
(Osassa kansallispuistoja ei voi leiriytyä muualla kuin merkityillä telttapaikoilla)  
Esim. Lemmenjoen, Patvinsuon, Leivonmäen ja Pyhä-Häkin kansallispuistot

*Retkeilyalue* – Retkeilyyn ja luontoliikuntaan tarkoitettu alue, joka yleensä sisältää merkittyjä polkuja ja kiinnostavia luontokohteita, sisältää usein myös paikallisten pienyritysten luontopalveluita. Retkeilyalue pyritään kehittämään luontomatkailuun metsän hoidon sijasta.  
Esim. Evon, Hossan ja Napapiirin retkeilyalueet

*Luonnonpuisto* – ensijaisesti tutkimuskäyttöön suojeltua luontoa, joillain alueilla liikkuminen on sallittua merkityillä poluilla  
Esim. Kevo, Sompio ja Värriö

*Luonnonsuojelualue* – Alue jonka käyttöä on rajoitettu luonnon monimuotoisuuden turvaamiseksi.  
Yleiskäsite. Voi olla kansallispuisto tai pieni alue. Esim. Laajavuoren takana.

*Erämaa* – ei merkittyjä reittejä, 5 km lähimmästä tiestä, käytännössä vain Tunturi-Lapissa.  
Esim. Käsivarren, Kemihaaran ja Hammastunturin erämaa-alueet

*Talousmetsä* – näkyvyys hyvä, eteneminen voi olla tuskallisen hidasta, jos risusavottaa tehty, luonto geometrisen siistittyä.  
Esim. suurinosa Etelä-Suomea

*Jokamiehenoikeuksin* – kulkien ja etsien omia polkuja, ilman valmiiksi merkittyä reittiä, etsien mistä uudet polut ja nähtävyydet löytyvät.

*Luontopolku* – lyhyt, päiväretkikohteeksi tarkoitettu opastauluin varustettu mielenkiintoisia luontokohteita sisältävä reitti

## **Jokamiehen oikeudet**

Jokamiehen oikeudet pohjautuvat useisiin eri lakeihin sekä niiden periaatteeseen taata kenelle vain oikeus luonnossa liikkumiseen ja nauttimiseen riippumatta kuka maan omistaa. Jokamiehen oikeudet pohjautuvat ”kirjoittamattomiin”, yleisiin pohjoismaalaisiin periaatteisiin kulkua erällä toisen mailla. Ottaa luonnosta sen minkä elääkseen tarvitsee luontoa vaurioittamatta.

Jokamiehen oikeudet koskevat myös ulkomaalaisia eikä jokamiehen oikeuksista nauttimiseen tarvita maanomistajan erillistä lupaa. Luonnosta nauttiminen ei kuitenkaan saa haitata tai häiritä maanomistajaa, toisia ihmisiä tai luonnon kiertokulkua.

Lyhyesti sanoen (lähde: *Ympäristöhallinnon nettisivut* – [ymparisto.fi](http://ymparisto.fi)):

### **Saat**

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa muualla kuin pihamaalla sekä muilla kuin sellaisilla pelloilla, niityillä tai istutuksilla, jotka voivat vahingoittaa kulkemisesta
- oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua - voit esimerkiksi teltailla suhteellisen vapaasti, kunhan pidät huolen riittävästä etäisyydestä asumukseen
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä sekä
- veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä

### **Et saa**

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- häiritä poroja ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta, varpuja, sammalta tms. toisen maalta
- tehdä avotulta toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähelle asumuksia tai meluamalla
- roskata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa ja
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.



## Kysymyksiä jokamiehen oikeuksista

1. Saako talvella hiihtää pellolla ilman lupaa?
2. Voitko leiriytyä yleiselle uimarannalle? Entä saako ajoneuvossa yöpyä yleisellä paikalla?
3. Voitko kerätä koululaisten iltapäiväkerhomyyntiin valkovuokkoja kukkakimpun koristeeksi?
4. Jos sinulla on maapohjasta irti oleva keitin, voitko keittää sillä kahvit missä vain?
5. Onko sallittua sytyttää nuotio metsäpalovaroituksen aikana, jos on maanomistajan lupa?
6. Onko sallittua järjestää Kesämetsojen marjanpoiminta -yleisötahtuma toisen metsässä?
7. Onko nestemäisten jätteiden kaataminen maahan kiellettyä?
8. Voiko talouspaperin heittää biojätteiden keräykseen, entä kuivakäymälään?
9. Saako kissan laskea vapaaksi metsässä?
10. Missä voi ajaa moottorikelkalla?
11. Voiko maanomistaja poistaa tai takavarikoida irtainta omaisuutta, esimerkiksi teltan tai polkupyörän?
12. Voiko maasta ottaa puuta nuotioon ilman maanomistajan lupaa?
13. Metsäpolulla on aita. Saako sen ylittää?
14. Voiko luontoretkeilyä rajoittaa "yksityisalue" -kyltein?

Jokamiehen oikeuskysymysten vastaukset: s. 60

## ***Vaellusvuodenajat***

- Kesä:       - hyttyset, helle, ruoan pilaantuminen, valoisuus; yötön yö  
              - melonta, pyöräily
- Syksy:      - ruska, illat pimenee, ruokaa luonnosta: marjat, sienet, suosituin patikointikausi?
- Talvi:       - hiihto ja lumikenkäily, kaamos
- Kevättalvi: - kylmyys, lumi, vesihuolto  
              - teräshanget, kirkkaus (päivisin), jäiden kantavuus
- alkukesä:   - tulvat, luonnon herääminen



### **Muuta huomioitavaa:**

- Valonmäärä → valoisassa suunnistaminen, teltan pystytys jne. sujuu sukkelammin
- Kulkutapa: patikoiden, hiihtäen, lumikenkäillen?
- Rauhoitus- ja metsästysajat
- Kesällä voi tulla paleltumia, talvellakin voi tulla nestehukka!
- Kylmillä ja kuivilla ilmoilla tahtoo iho + huulet kuivua enemmän, samoin auringon porottaessa

*”VAELTAA VOI MILLOIN VAIN – VARUSTEET JA YMPÄRISTÖ YMPÄRILLÄ MUUTTUU, MUTTA  
ASENNE JA AUTUUS SÄILYVÄT”*

? Miten vaelluksella mukana oleva varustus poikkeaa eri vuodenaikoina?

*“Tietä käyvä tien on vanki, vapaa on vain umpiHanki ”*

## **Erikoisvaelluksia**

### ★ talvi-/hiihtovaeltaminen

- kylmä, mutta ihanaa
- paleltuma ja nestehukkariski(!) suurempi kuin kesällä
- ei varsinaisesti erikoisvaeltamista...
- jalat eivät rasitu tärähtelyistä yhtä paljon kuin patikoidessa

### ★ pyörävaeltaminen

- tavaratelineen kantolaukut ehdottomat, repun kans tulee vaan vihaiseksi, lihaskipuisaksi ja hikiseksi
- voi olla sopivan urbaania tai edetä metsäpolkuja pitkin
- pikkuteitä pitkin mentäessä tutustuu maalaismaisemaan ja matka on muutakin kuin melusaastetta
- ruokatäydennykset kyläkaupoista onnistuvat

### ★ melonta-

- tavarain paino ei oo niin justinsa ja sitä mahtuu mukaan enemmän
- ... mutta kaikki on ehdottomasti pakattava vesitiivisiin säkkeihin
- kosket ja kalastus luovat jännitystä

### ★ ratsastus-

- huomioitava reitit, joilla voi kulkea hevosella

### ★ kalastus-

- kalastusluvat, maittavat illalliset (riippuen kalamiehestä)

### ★ retkeily tunturihotellista toiseen

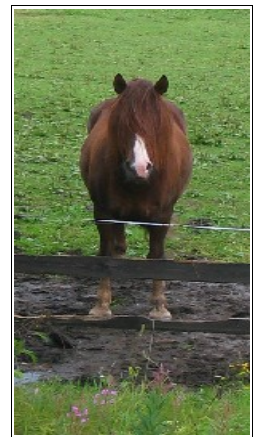
- enempi Ruotsin ja Norjan Lapin vaellustyyli, Kebnekaise fjällstation jne.

### ★ lasten kanssa

- enemmän taukoja, lyhyet päivämatkat, mielenkiintoista tekemistä ja ihmettelemistä paljon, riittävästi aikuisia kantamaan varusteet/lasta

### ★ erätaitojen SM-kilpailut, partiotaitokisat

### ★ kameraton vaellus...



Miten voit mitata puun pituuden tai joen leveyden? Tietysti ilman puuhun kiipeämistä tai joen ylitystä.

## Autiotuvat

- Kenen tahansa käytettävissä. Sisältävät harvoin palveluja (esim. kuivamuonan, karkin myynti). Saunojakin suht' usein. Metsähallitus, Metsäntutkimuslaitos (Metla) huoltavat suurinta osaa kämppäverkostosta.
- Tupaan tullessa: tarkasta ohjeet, huomioi asukkaat, kirjoita vieraskirjaan (kirjasta voi saada myös hyviä ajankohtaisia vinkkejä esim. tuhoutuneesta sillasta tms.)
- Kirjoittamattoman säännön mukaan pitempään tuvan suojasta nauttinut luovuttaa paikkansa myöhemmin tulleele. Myöskään ryhmänä ei tukita koko autiotupaa – ryhmien tulisikin käyttää pääasiassa varaustupia
- Tuvasta lähtiessä jätä tupa parempaan kuntoon, kuin sinne tullessasi (lakaise lattia, vuola valmiit kiehiset tms. sytykkeet ja kuivat polttopuut seuraavalla, ehkäpä väsyneelle vaeltajalle jne.)
- Jos jätät ylimääräisiä eväitä tuvalle, säilö ne niin etteivät hiiret ja myyrät pääse niihin käsiksi
- Telttä, erätoveri, avaruushuopa tms. vaihtoehtoinen majoite tarvittaessa mukaan, jos autiotupa onkin täysi varsinkin suosittuina ajankohtina (pääsiäinen yms.)
- Ensimmäiset autiotuvat ja -kodat syntyivät 1700-luvun lopulla Lapin erämaan talvisten kulkureittien varrelle

**M**uutama mukana tuotu kynntilä tuo tupaan mukavasti tunnelmaa.

**Varaustuvat:** patjat (ei aina), varattava ennakoon, että saa avaimen, n.5-10 €/yö, hieman parempi varustus kuin autiotuvissa

**Päivätupa:** vain piipahtamista ja taukoja varten, istuinlaverit soveltuvat huonosti yleensä nukkumiseen, hätätilanteissa majoitus onnistuu.

### Ohje vieraskirjan käyttöön

1. Kirjoita päivämäärä.
2. Kirjoita mistä olette tänään tulleet, millainen sää on sekä hauskat ja mielenkiintoiset sattumukset matkan varrelta.
3. Vapaamuotoinen turinointiosuus
4. Kirjoita mikä on seuraava määränpääanne ja reittisuunnitelmanne.
5. Allekirjoita oma nimesi ja paikkakunta.
6. Lue toisten hauskat ja mielenkiintoiset sattumukset ja millaista säätä on ollut.

## Vaeltajan 10 käskyä

Kunnioita luontoa.  
Kunnioita muita vaeltajia.  
Älä lähde tunturiin yksin.  
Älä ahnehdi liikaa kilometrejä.  
Älä roskaa.  
Älä oletta, ota selvää.  
Elä kestäväen elämäntavan mukaisesti.  
Ole utelias.  
Toimikoot mielesi ja vatsasi kellona.  
Ota riittävästi polttonestettä tahi kaasua trangialle mukaan.

---

? Paljonko yksi halko maksaa autiotuvassa poltettuna?

**A**amuksi voi veistellä valmiiksi sytykkeet ja sytytyspuut. Sytykkeitä voi veistellä nuotiopaikalle ja jättää seuraaville kävijöillekin!

## ***Luontoa kunnioittava retkeily?***

*Joitain vinkkejä ja huomioita, miten retkeillä ja elää luontoa kunnioittaen ja maapalloa säästävästi.*

Perusperiaate on, että retkeillään, mennään ja eletään luonnon ehdoilla ja antimilla.  
Ei eletä kuin konkistadorit Amerikkaa alkuperäiskansoilta valloittaessaan.

**N**ykyisin on myytti, että luonnonvarainen vesi on Lapissa juomakelpoista. Usein tunturipurojen vesi sitä on, mutta ihmisen toiminta on saastuttanut myös Lapin vesistöjä. Esim. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston Hannukurun autiotuvan viereinen järvi on saastunut juomakelvottomaksi.

Luonnon kunnioitus näkyy muun muassa, ettei retkestä/vaelluksesta jää pysyviä jälkiä luontoon.

## **Jätteet**

- Kaikki maatumaton kannetaan mukana pois kierrätykseen
- Tiskivesi imeytetään maan kautta, samoin saippua – ei rehevöitetä vesistöjä
  - pesuaineista toiset merkit ovat ympäristölle ystävällisempiä
- Oma roskapussi jokaisella ruokaryhmällä mukana
- Tarpeet/biojätteet kipataan mahdollisuuksien mukaan puuceehen, mutta muuten kaivetaan aluskasvillisuuden alle ja lähdettäessä laitetaan turvekerros takaisin päälle
- Minimoi jätteet: Käytäkö kertakäyttöastioita vai mitä? Turhat pakkaukset on aika turhia ja sitä voi miettiä jo tuotetta ostettaessa.
- Jätteiden lajittelu. Kyll' jonkun on ne jätteet kumminkin mettästä pois tuotava ja roskikset tyhjennettävä, vaikka autiotuvalla roskis oiskin... Toisaalta, puita tuovat huoltokuljetukset joutuu kumminkin ajaan myös pois laavulta/AT:lta/tms...

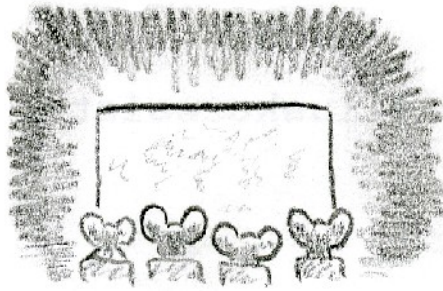
Lapinmiehen luontosuhde:

”Kaikkea mitä luonnossa on saa käyttää hyväkseen, mutta mitään ei saa hävittää”

“*OLKAA LUONNOSSA KUIN KOTONANNE.*”

## Luonnonrauha

- Ei häiritä eläinten elämää tai lisääntymistä (mm. lintujen pesimis-/rauhoitusajat)
- Ei häiritä rauhoittumaan tulleiden ihmisten elämää tai lisääntymistä
  - Mm. kännykän käyttö retkeilyalueilla koetaan usein epäkohteliaaksi. Hiljaisuus on kalliimpaa kuin melu, luontoon tullaan nauttimaan hiljaisuudesta ja luonnon äänistä. Tilannetta voi verrata vaikkapa, että teatterissa alkaa kännykkään höpöttelemään.
- Ei kerätä rauhoitettuja kasveja tai muutenkaan nyhdetä tarpeettomasti kasveja maasta
- Jo parinkymmenen hengen porukka saa aikaa uuden polun kävellessään kalliojäkälikön läpi
- Jos et tunne sientä, jätä se maahan – joku muu voi tunnistaa sienen ja poimia matkaan, jos se on ruokasieniä



## Elämäntapa

- Ei turhaan polteta hoidettujen tulipaikkojen polttopuita. Jonkun ne on sinne tuotavakin esim. moottorikelkalla
- Matkakohteeseen matkustaminen julkisilla vai ittekseen yksityisautoilla?
- Elämäntapa vai kerran kesässä? Huomioiko luonnon ollen erityisen ekologinen sen yhden viikon vuodessa, kun on vaelluksella vai muutoinkin? Kumpi on loulta ratkaisevampaa?
- Minkä verran esim. kolmen vuoden välein hankittava uusi kännykän valmistaminen kuluttaa energiaa ja materiaaleja (sekä luontoa..)? Näinkin pienen elektroniikkakomponentin tekemiseen kuluu valtavasti voimavaroja. Platinaa yms. on aika pieniä määriä maaperässä...
  - Kulutustottumukset ja -kriittisyys. Turhuuden ylistys?
- Huomiodaan luontoon mennessä menevänsä toisten kotiin. Ei paikkaan, jota voi hyödyntää itselleen rajottomasti.

A lumiini ei maadu poltettunakaan.

“*OLKAA LUONNOSSA KUIN TOISTEN KODISSA VIERAANA.*”



## ***Rinkka – mihin tavarat pakataan***

### **Rinkka vs reppu**

#### **Rinkka**

- tukeva rakenne
  - putkirinkassa metallikehys, anatomic- eli rosnarinkassa muu vahvike
- suurinosa painosta lantiovyöllä ( 2/3 )
- suurempi tilavuus
  - viikon vaelluksen kamat mahtuvat mukaan
- parempi säädettävyys kantajan mukaan
- parempi selän ilmanvaihto
- pitempiaikainen sijoitus, hintavampi
- tehty käyttöön ja pitempi materiaalien kestävyys

#### **Reppu**

- kangasläpyskä (peruskoulureput)
  - hyvät retkeilyreput oiiviakin
- suurinosa painosta harteilla
- turhaa tavaraa ei tule pakattua mukaan
  - vain päiväretkivarustus mahtuu mukaan
- kaikki yön yli retkellä oleellinen ei mahdu mukaan repun sisälle
  - suurilla tavaramäärillä –joita vaelluksella tarvitaan– hartiat puutuvat ja reppu on erittäin epämukava kantaa
- säädettävyys yleensä rajallinen
- edullinen

Repussa paino on harteilla. Tämä johtuu siitä, että reppu on kuin kangaspussi, jossa tavarat “roikkuvat” olkahihnoissa.

Rinkassa on kaksi osaa: kantolaite ja reppuosa. Kantolaitteen jäykkä tukirakenne pitää rinkan ryhdin kunnossa ja ohjaa suurimman painon lantiovyölle. Olkaviilekkeet pitävät rinkan lähinnä pystyssä vaeltajan selkää vasten. Reppuosa on suuret ja pienet taskut, ”kangassäkki” osa, mihin tavarat pakataan. Nykyisissä rosnarinkoissa ei ero kantolaitteen ja taskuosan välillä ole enää niin

selkeästi nähtävissä kuin perinteisissä putkirinkoissa.

Nykyisin monissa retkeilyrepuissa on monia rikkamaisia ominaisuuksia. ”Puolirinkkana” voidaan pitää kantovälinettä, jossa on muuten rinkan kanto-ominaisuudet, mutta sen tilavuus ei riitä viikon vaelluksen varusteiden kantamiseen. Hyvässä repussa voi olla enemmän säätöominaisuuksia kuin halvassa ”kangaskassi”rinkassa.

”Useimmissa perheissä varusteet jaetaan siten, että nainen kantaa 10-12 kg ja mies loput.”

– Vihreä ulkoilukirja, Tammi 1962

## Mistä hyvän rinkan tunnistaa?

- Selän pituutta eli olkaviilekkeiden ja lantiovyön välistä etäisyyttä voi säätää
- Lantiovyö ei pääty ennen lantioluun päätyjä, suoliluuta (tuntuvat lantion etupuolessa “terävinä” ihon läpi)
- Kanto-ominaisuuksia voi säätää rinkan ollessa selässä, mm. kantoviilekkeiden pituutta
- Rinkkaa on mukava kantaa(!) **painon** kanssa – ei tyhjänä testattuna!
- Muut asiat, esim. pikkutaskujen määrä, lantiovyötaskut, kiristysremmit, lumilukollisuus, karabiinipaikat yms. menevät vaeltajan mieltymysten mukaan
- Rinkka ei paina paljon (tosin laadukkaat kangasmateriaalit (=kestävyys) tuovat painoa)

Repulla ei kannata lähteä liikkeelle päiväreissua pitemmälle. Olkapäät ja pää siinä kipeytyvät. Rinkkaa ja muitakin varusteita (telttä, keitin) voi kysellä lainaan esimerkiksi kavereilta, Jopalta, jopalaisilta Jopan sähköpostilistalta, muilta kurssilaisilta, kaupungin tai kirkon nuorisotoimesta, partiopiiriltä jne.

## Rinkan pakkaaminen?

- Painavat tavarat mahdollisimman lähelle selkää, keskelle ja ylös. Tällöin rinkka vetää vaeltajaa mahdollisimman vähän etukenoon tai muuten ilkeään patikointiasentoon
- Esimerkiksi rosnarinkassa telttä on hyvä pakata suoraan hatun alle, eikä kauas keskivartalosta!
- Päätaskussa pienet kokonaisuudet –esim. vaatteet– on hyvä pakata muovipusseihin tai varustesäkkeihin, jotta tavarat löytyvät näppärästi. Tämän lisäksi sadesuojan pettäessä tai vesistönylityksessä pulahdettaessa varavaatteet eivät kastu.
- Rinkan ulkopuolelle ei roikkuvia virityksiä. Esimerkiksi heiluvat muovipussit ja makuupussit alkavat patikoinnin edessä vain ärsyttää. (Oma peliliikkeensä on tosin ripustaa pyyhe, sukat yms. kuivumaan rinkan laelle aurinkoisena päivänä...)

## Rinkan säätäminen?

- Perusperiaatteena on, että **paino on lantiovyöllä ja olkahihnat vain pitävät rinkan pystyssä**
- Rinkka ei saa heilua holtittomasti selässä, mutta hihnat tms. eivät saa kiristää tai puristaa
- Parhaimmillaan –hyvällä rinkalla– rinkka on kuin selkärankaan pultattu ja kulkee huomaamattomasti mukana
- Rinkan maksimipainosta on olemassa nyrkkisääntö, että sopiva rinkan paino on korkeintaan 1/3 kantajan omasta elopainosta
- Hyvää rinkkaa voi säätää kokoajan kulkiessa maaston mukaan – tasaisella ja helpossa maastossa löysäillä hartiahihnoja, kun taas vaikeammassa maastossa vetää liinat kiinni ja rinkan tiukasti selkää vasten



## Muita kanto- ja ei-kantovälineitä

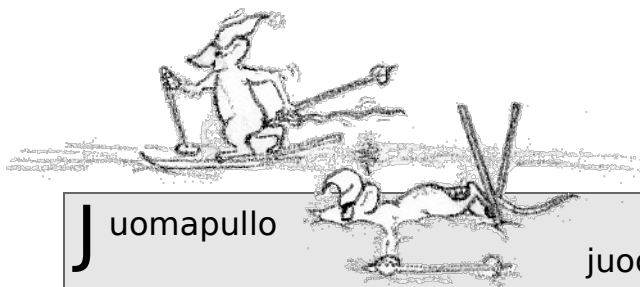
### Rinkka vs ahkio

- Suksien päällä kulkeminen on ystävällisempää jalkapohjille, kun jalkoja ei “hakata” tannerta vasten
- Ahkiota ei tarvitse kantaa selässä; tavaraa mahtuu enemmän mukaan. (nyrkkisääntö: korkeintaan ½ vaeltajan painosta)
- Ahkio ei käänny yhtä hyvin kuin rinkka, metsässä hiihtäminen on vaikeampaa
- Mäkiä ei ahkion kans mennä aivan samaan tapaan ylös eikä varsinkaan alas kuin rinkka selässä. Vaihteleva maaston on ahkion kanssa hankalampi



### Pyörän kanto- eli takalaukut

- paino ei ole selässä, vaan suoraa pyörän kautta maassa
  - selkä tuulettuu hyvin ja hartiat eivät kipeydy, pyöräily on helpompaa ja mukavampaa
- Erittäin hyödylliset myös ”siviilissä” kauppareissuille kuin arjen tavarakuljetuksiinkin
- Erillisellä karttatelineellä tai tankolaukulla kartan saa kätevästi pyörän tankoon kiinni ja kartta on luettavissa ajon aikanakin



**J**uomapullo

tulee pakata siten, että siitä on helppo juoda myös patikoinnin aikana!

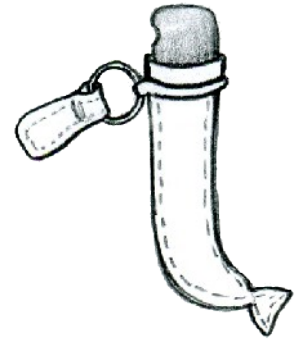
**J**os rinkka tuntuu epä mukavalta selässä, johtuu se *yleensä* huonoista säädöistä tai pakkaamisesta! Repun kanssa nyt muuta voi odottaakaan...

**E**nnen vaellusta käy 2-3h kävelylenkillä syysillalla, auringon jo laskettua. Mitä vaatteita laitat päällesi? Tuleeko kylmä?

**V**uodenajasta huolimatta pipo, käsineet ja pitkähihaiset aina mukaan. Yöt ovat kylmiä kesälläkin.

## Puukon valinnasta

- lyhyt partiopuukko hyvä – puukon tyveä käytetään eniten
- 
- puukon terän pituudeksi riittää oman kämmenen leveys
- hiili- vai rosteriterä makuasia, ehkä hiiliterästä suosittelee enempi aloittelijalle, koska se on helpompi teroittaa
- Hammaslaita viet-kong-tappopuukot ovat turhahkoja, kun sillä sahalaidalla ei oikeasti voi tehdä mitään...



## Kenkien valinnasta

- Mene erikoisliikkeeseen äläkä supermarkettiin (odotitko saavasi *asiantuntevaa* palvelua?), kysy asiansa osaavalta myyjältä
- Kokeile jalkaan. Tietty kenkämerkit ovat parempi (esim. Meindl, Hanwag, Haglöfs), mutta oma jalka on erilainen kuin mallia suositelleen kaverin
- Mene kenkäostoksille iltapäivästä. Silloin jalat ovat hieman turvonneet
- Aja sisään uudet kengät ennen painavan rinkan ja pitkille taipaleille vaeltamista! Minimissään 1-2 viikkoa
- Vedenpitävyys, Gore-Tex tms. vesitiivistä kalvoa, tukevat pohja & varsi?
- Kysy kenkiin hoito-ohjeet
- Vedenpitävyys on ensisijaisen tärkeää. Gore-lenkkarit kelpaavat tasaisella polulla, kivokkoisilla tai epätasaisilla poluilla vaelluskengän nilkan tuesta on jo hyötyä
- Kesävaelluksille varvassuojan omaavat sandaaleja antavat hyvän hengittävyiden (esim. Keen)
  - sandaalit myös kuivuvat nopeammin kuin esim. vaelluskengät
- Kumisaappaillakin on toista sataa päivää tarvottu Lapin jänkiä varusmiespalveluksen aikana. Perinteiset, edulliset ja toimivat. Talvella huopakumisaappaiden voittanutta ei vielä ole!

## Hyvän takin anatomia

- Kainalotuuletusvetoketjut
- Huppu – mielellään kiinteä tai vetoketjullinen, ei neppareilla
- Hihojen kiristys
- Onko takki vedenpitävä vai hengittääkö se hyvin? Onko vedenpitävää kalvoa (Gore-Tex tms)?
- Suojaako takki kaulaa?
- Taskuja riittävästi oman maun mukaan? Sisä- ja ulkotaskuja?
- Povitaskuun saa juomapullon hiihdetessä ja syksyllä (myös kameran akku mahtuu lämpimään)

V aeltajalla on tapana tervehtiä toista vaeltajaa.

J os tulee kylmä, paras keino lämmitellä on Laurentzia.

## Makuupussin ja -alustan valinnasta

- Kevyt, mutta riittävä eristyskyky
- Toimintavarmuus – umpisolu- vai ilmatäyterakenteinen makuualusta
- Keinokuituinen vai untuvamakuupussi
  - vie tilaa, painaa, eristää semikosteanakin
  - kevyt, vie vähemmän tilaa, menettää herkemmin eristävyysominaisuutensa kastuessa

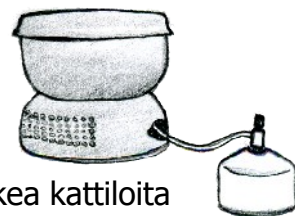


## Vaellusteltan valinnasta

- Suojaa vedeltä – ilmasta satavalta – maasta valuvalta ja maanpinnan kosteudelta (pohjansuojaus)
- Suojaa tuulelta
- Kevyt, mutta kestävät materiaalit – niin ajallisesti UV-valoa vastaan kuin retken aikanakin kestävä
- Yksityiskohdat, kuten telttataskut, koottavuuden helppous, heijastimet jne.

## Hyvä retkikeitin

- Kevyt
- Luotettava ja toimintavarma
- Yksinkertainen rakenne ja huollettavuus maastossa
- Säädetty liekki
- Mahdollisuus käyttää eri polttoaineita ja polttoaineita, jotka eivät nokea kattiloita
- Vähäkulutuksinen



## Vinkkejä retkikeittimen käyttöön

- Sinolista saa Marinolia, joka nokeaa paljon vähemmän kattiloita, kun etanoliin sekoittaa hieman (10-25% vettä). Tällöin tietysti myös keittoteho alenee. Älä laimenna talvella.
- Aterian jälkeen puhdistamalla pannujen nokiset pohjat esim. sammaleen tai käsipyyhepaperilla irtanoesta niin noki ei leviä joka paikkaan.
- Ei-öljyisen ruoan tekeminen helpottaa kattiloiden tiskaamista – tiskiainetta ei tällöin käytönnässä tarvita
- Tee kaikista ruoista hieman keittomaisia – runsasvetisen aterian tiskaaminen on helpompaa kuin vahingossa pohjaan palaneen puuron!
- Marinolia/polttonestettä ei kannata pakata rinkan sisäpuolelle, kun pullo vuotaa kumminkin enempi tai vähempi.
- Älä laita Trangiaan liekinrajoitinta ellet halua ihmetellä veden kiuhumista iäisyyden
- Mieti kaasupolttimon hankkimista (liekin säätömahdollisuus, ei likaa kattiloita)

## Vaelluslämpötiloja

1900 °C propaanin palamislämpötila

800 – 1200 °C nuotion palamislämpötila

175 °C pullien paistolämpötila

---- 100 °C vesi kiehuu ----

90 °C salmonellabakteeri tuhoutuu

60 °C kananmunan hyytyminen eli koaguloituminen alkaa

37,2 °C ylin mitattu lämpötila Suomessa, Liperi 29.7.2010

37 °C kehon ydinlämpötila

25 °C helleraja, maitosuklaa sulaa

21 °C huoneen lämpötila

16-20 °C suklaan suositeltu säilytyslämpötila

16,5 °C heinäkuun keskilämpötila Jyväskylässä 1981-2010

4-5 °C jääkaapin lämpötila

4 °C vesi on tiheintä

0-3 °C kalojen jääkaappisäilytyksen suositeltu lämpötila

---- 0 °C vesi jäätyy ----

-0,5 °C puhtaan butaanin kiehumispiste

-7 °C kaupallisen butaanin kiehumispiste

-8,5 °C helmikuun keskilämpötila Jyväskylässä 1981-2010

-11,7 °C isobutaanin kiehumispiste

-18 °C pakastimen lämpötila

-20 °C kireä pakkanen, maan keskiosassa

-20 °C lumen kitka lisääntyy, sukset pitävät ilman pitovoidettakin

-25 °C kireä pakkanen, maan pohjoisosassa

-38,9 °C Elohopea jäätyy. Ei tarkene ajatella. Lappalaiset panevat paidan ylimmän napin kiinni.

-42 °C propaanin kiehumispiste

- 51,5 °C alin mitattu lämpötila Suomessa, Kittilän Pokka, 28.1.1999

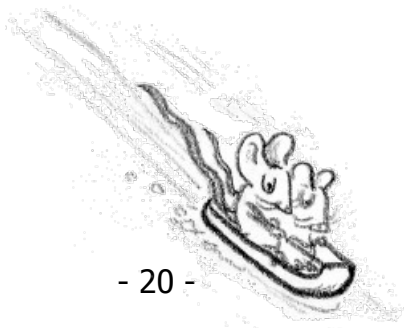
-273, 15 °C Absoluuttinen nollapiste, atomien lämpöliike pysähtynyt

-300 °C Helveti jäätyy. Lordi voittaa Euroviisut

## ***Muistilistoja (itsestäänselvyyksistä)***

### **Tekemistä ennen vaellusreissua**

- Ennakkopalaveri reissuun lähtevien kesken; varustevastuut, karttojen hommaus yms. sopiminen
- Varusteiden toimivuuden tarkistus – onhan teltan sisällä myös telttakiilat jne.
- Ennakkoselvitys olosuhteista retkikohteessa
- Pitkän ennusteen sään tsekkaus
- Lataa AAA-akut
- Kännykän lataus
- Bussivuorot ja kulkuyhteyksien järjestely, yöpaikat varattu tutuilta/varaustuvista, loppusaunan varaus, ...
- Uusien varusteiden sisäänajo (kengät...!)
- Kynsien leikkaus: varpaat + sormien (liian pitkä kynsi irtoaa kengissä helposti)
  - varo ettei kynsistä tule liian lyhyitä → erittäin inhottavaa maastossa!
- Jääkaapin tyhjennys ja pilaantuvien ruokien eliminointi
  - (lahjoita vaikkapa naapurille ja yllätä hänet iloisesti, jos et itse ehdi syödä)
- Kämpän siivous ja siistiminen
- Tiskaus
- Reitti-ilmoituksen tekeminen (alustavastakin) reittisuunnitelmasta tutuille tai tunturikeskukseen
  - huom. kuittaaminen palatessa!
- Sähkö- ja tietoliikennejohtojen irrotus pistorasioista ukkosen varalta
- Herätyskellot off-asennossa naapureita häiritsemästä
- Kompostiastian ja roskakorin tyhjennys
- Kukkien kastelu
- Tuuletusikkunat kiinni
- Patterien säätäminen 10-15C -poissaoloasentoon ja asunnon peruslämpötilan laskeminen
- 
- 
- 



## Reissun jälkeen

- Ilmoita maastosta palaamisestasi kenelle/mihin ilmoitit lähdöstäsi
  - soita äitille, että olet hengissä
- Kuivumaan
  - telttä
  - sadeasut
  - sadesuojat
  - märät vaatteet, uima-asu, pyyhkeet
  - rinkka
- Pura pilaantuvat ruoat rinkasta
- Likavaatteet pyykkiin
- Polttoaineen tyhjennys retkikeittimen polttimesta
- Tiskaa: Trangia, astiat, aterimet, retkitiskiharja
- Vaelluskenkien puhdistus/pesu ja huolto
- Ruokaa jääkaappiin...
- Itse asiassa, pura koko rinkka saman tien, ettei se jää...
- 
- 
- 



*“OIKEASTIHAN LUONNONSUOJELU ON OSTAMATTA JÄTTÄMISTÄ.”*

- P.Koskimies, Latu ja Polku 2/2012

## ***Vaellusvarustelista (kesä/syksy)***

### **Henkilökohtaiset varusteet**

#### **Yleistä**

- rinka + rinkan sadesuoja
- makuupussi (riittävän lämmin, sillä yöllä voi olla pakkasta)
- (makuupussilakana)
- makuualusta
- (kamera +vara-akut)
- puukko
- karttakopio, vedenpitävästi pakattuna
- kompassi
- ruokailuvälineet (kangaspussissa): aterimet, muki, lautanen/astia
- 2-5 l vettä pulloissa tai juomapusseissa, yksi rinkan ulkopuolella tms. esillä
- termospullo
- irtoremmejä rinka
- otsa-/taskulamppu ja varaparistot
- tulitikut, vesitiiviisti pakattuna
- pari tyhjää muovipussia, roskapussi, likavaatepussi
- vihko ja lyijykynä vaelluspäiväkirjaa varten
- aurinkolasit
- silmälasikotelo
- kynttilöitä

#### **Pukeutuminen**

- vaelluskengät, tukevat lenkkarit tai kumisaappaat, joissa tukevat pohjalliset
- leirijalkineet, kevyet (esim. sandaalit, lenkkarit, Crocsit)
- sukkia (yksiä sukkia voi käyttää korkeintaan 2 päivää)
- villasukat
- aluskerrasto + varakerrasto

- alusvaatteita
- (villahousut ja villainen aluspaita)
- t-paitoja/ohuita pitkähihaisia paitoja (kannattaa kierrättää väh. joka toinen päivä)
- villa-/fleecepaita
- vaellushousut (esim. tuulihousut), shortsit
- tuulenpitävä takki, miel. hupullinen
- sade- tai kuoriasu
- työhanskat
- sormikkaat ja/tai lapaset, yhteensä vähintään kahdet käsineet
- hattu ja pipo (myös kesällä)
- tauko-/leiritakki
- (kaulahuivi/kauluri)

## **Hygienia ja EA (henk.koht.)**

- perusvoide (esim. kuiville käsille)
- huulirasva (vaseliini, Bepanthen, Bevita tms.)
- aurinkorasva
- wc-paperia, muovipussissa
- nenäliinoja, talouspaperia
- hammasharja, -lanka ja -tahna
- peseytymisvälineet ja pyyhe
- laastaria
- urheiluteippi
- Compeed / keinoiho
- särkylääkkeet, omat henk.koht. lääkkeet
- naistentarpeet (hiusharja yms.)

## **Ruokaryhmäkohtaisesti (3 hlöä)**

- telttä
- trangia, kaasupoltin
- nestekaasu / Marinol-polttoneste
- kännykkä (kaiken varalta, rinkassa vedenpitävästi suljettuna)
- tiskiharjan pää / sieni, säilyketölkkin avaaja
- ensiside, särkylääkkeitä
- roskapussi
- suolaa, sokeri, kaneli, muut mausteet

+ ruoat (kts. s.30)

## **After-vaellus -saunapussi:**

- iso pyyhe, uima-asu
- shampoo/saippua
- puhtaat vaatteet
- likavaatepussi

## Ryhmäkohtaisesti

- kirves ja saha
- lettupannu + varsinaula, vispilä, (lasta)
- pakki / vedenkeittokannu
- vedenkantopussi / -laite
- värikartta, vedenpitävä karttalaukku
- köysi / naru
- pihdit / monitoimityökalu
- lvi-teippi, rautalanka, korjauskikkapussi
- neulaa ja lankaa
- Ensiapulaukku, jossa harvemmin tarvittavia sidostarpeita, lääkkeitä yms.
  - o kipu- ja kuumelääkkeet, valkovaseliini, perhoslaastari jne.
- ideaali- / joustoside
- sieni-, lintu-, kasvi-, jälki- yms. opaskirjat
- kutsupilli

**Hintavertailua perusvälineistä**

| <b>Varuste</b>       | <b>Perus</b>                                                                                                                               | <b>Tarjous</b>       | <b>Ovh</b>        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
| <b>Makuupussi</b>    | <b>Carinthia Tunturisusi 15*</b><br><b>3-vuod.aj, 0,8kg, ext -5C, comf +5C</b><br>Halti Artic 15 M<br>3-vuod.aj, 1,0kg, ext -13C, comf +7C | <b>80</b><br>180     | <b>120</b><br>210 |
| <b>Makuualusta</b>   | <b>Tunturihaukka*</b><br><b>solumuovi, 3-vuodenajan</b><br>Exped Airmat 7,5<br>ilmatäyte, 0,5kg                                            | <b>16</b><br>50      | <b>20</b>         |
| <b>Teltta</b>        | <b>Halti Hike &amp; Bike*</b><br><b>3hlön 3-vuodenajan kupoli, 3,3kg</b><br>Halti Cavity<br>2hlön 3-vuodenajan, 1,9kg                      | <b>180</b><br>100    | <b>220</b><br>140 |
| <b>Keitin</b>        | <b>Trangia 25-3*</b><br><b>0,9kg, sprii-poltin</b>                                                                                         | <b>70</b>            | <b>90</b>         |
| <b>Rinkka</b>        | <b>Halti Scout*</b><br><b>rosna, 50l</b>                                                                                                   | <b>80</b>            | <b>110</b>        |
| <b>Kuoriasu</b>      | <b>Fjällraven Ruska Rain*</b><br>Marmot Precip                                                                                             | <b>90</b>            | <b>115</b><br>100 |
| <b>Vaelluskengät</b> | Halti Scout<br>lyhytvartinen<br><b>Nokian Finnwald*</b><br><b>kumisaapas</b>                                                               | 100                  | <b>100</b>        |
| <b>Ied-lamppu</b>    | <b>Petzl E+Lite*</b><br>Petzl Tikka plus<br><b>Nalle kaurapuuro*</b>                                                                       | <b>25</b><br>37<br>1 | <b>30</b><br>45   |
| <b>Yhteensä</b>      |                                                                                                                                            | <b>642</b>           | <b>806</b>        |

\* -merkityt ja lihavoidut on laskettu mukaan yhteensä-summaan



| Professional                                                                      |             |             | Hintaero              |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------|-------|
|                                                                                   | Tarjous     | Ovh         | Tarjoukset            | Ovh:t |
| <b>Joutsen Tunturisusi 1000 M*</b><br><b>3-vuod.aj, 1,1kg, ext -20C, comf +2C</b> | <b>280</b>  | <b>340</b>  | 200                   | 220   |
| Haglöfs Goga pro 4, 190cm<br>3-vuod.aj, 0,9kg, ext -12C, +7C                      | 230         | 290         | 50                    | 80    |
| <b>Tunturisusi*</b><br><b>solumuovi, 4-vuodenajan</b>                             | <b>32</b>   | <b>40</b>   | 16                    | 20    |
| Exped Downmat 9<br>ilma-untuvatäyte, 0,9kg                                        | 180         |             | 130                   |       |
| <b>Fjällraven Akka*</b><br><b>3hlön 4-vuodenajan tunneli, 3,4kg</b>               | <b>400</b>  | <b>500</b>  | 220                   | 280   |
| <b>Trangia 27-3*</b><br><b>1,4kg, kaasupoltin, teräspinoite</b>                   | <b>120</b>  | <b>140</b>  | 50                    | 50    |
| <b>Halti Green*</b><br><b>rosna, 65l</b>                                          | 190         |             | 110                   | 80    |
| Savotta Tunturisusi M (906:sta kehitetty)<br>putki, 80                            | 300         | 370         | 220                   | 260   |
| Haglöfs Oxo<br>rosna, 65l                                                         | 200         | 240         | (scoutiin verrattuna) |       |
| Fjällraven G1000 Nip*                                                             | 145         | 180         | 55                    | 65    |
| Marmot Shadow                                                                     |             | 250         | 0                     | 150   |
| Meindl Tunturihaukka<br>lyhytvartinen                                             | 180         | 240         | 80                    | 240   |
| <b>Meindl Tunturisusi*</b><br><b>pitkävartinen</b>                                | <b>240</b>  | <b>290</b>  | 240                   | 190   |
| <b>Petzl Tikka XP*</b>                                                            | <b>50</b>   | <b>60</b>   | 25                    | 30    |
| Petzl MyoBelt XP                                                                  | 70          | 90          | 33                    | 45    |
| <b>Blå Band Sekahedelmäpuuro*</b>                                                 | <b>3</b>    |             | 2                     | 0     |
| <b>Yhteensä</b>                                                                   | <b>1460</b> | <b>1743</b> | 818                   | 937   |

Hinnat ovat myynti-/tarjoushintoja. Suluissa ovh-hinta vertailun vuoksi

Hintatiedot kevät 2008, PartioPatikka

## Muita suhteellisen oleellisia lisävarusteita:

|                         | Tarjous | Ovh   |
|-------------------------|---------|-------|
| hyvä peruspuukko        | 30e     |       |
| Fiskars Retkikirves 600 | 35e     | (40e) |
| Kompassi, perus         | 10-20e  |       |
| EA-laukku               | 20e     |       |
| Räiskälepannu           | 16e     |       |
| Ortlieb karttatasku     |         | 20e   |
| Teleskooppimakkaratikku | 7e      | (8e)  |

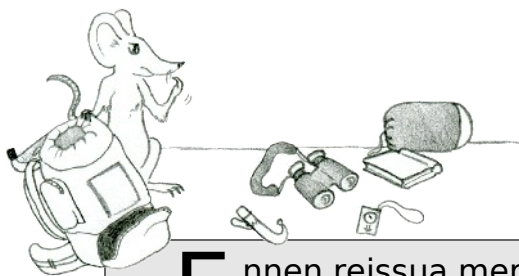
## Mitä rinkasta löytyy?

### Mukaan mahtuu:

- Pipo
- Kirkas ja raikas ilma
- Iloinen mieli
- Nuotiopannu
- Sienikirja
- Kynä ja vaelluspäiväkirja
- Nuotiolaulut

### Matkalle ei mahdu:

- Kiire
- Joululaulut
- Kännykkä (ainakaan päällä...)
- Pienet piipittävät pelit
- Television teennäiset ohjelmat
- Tenttikirja
- Sähköposti
- Kertakäyttöastiat



**E**nnen reissua merkitse varustelistaan mitä otit mukaan. Reissun jälkeen tarkista mitä varusteista oikeasti tarvitsit ja käytit reissussa.

**K**un otat teltan kiinnityslenkin maasta, ota samalla telttakiila/-vaarna maasta talteen. Tällöin kiiloja ei tarvitse etsiä uudelleen maasta ja niitä ei katoa.

**T**ermospullo villasukan sisässä tai muiden vaatteiden keskellä pysyy kauemmin lämpimänä kuin rinkin sivutaskussa.

## Jopan vaellusvarusteiden käyttöohjeet

(Jos lainaan JOPA:n vaellusvälineitä, sitoudut noudattamaan näitä ohjeita)

### Trangioiden käyttöohjeet

- Trangia palautetaan huollettuna
  - Siis tiskattuna rasvasta sekä puhdistettuna noesta
  - Toisin sanoen. missään kattilassa ei näy nokea, vaan pinta on karhuvillalla kiillotettu
- Polttimon liekkiä **ei** sammuteta **tiivistekorkilla**
  - Syy: tiivistekorkin kumitiiviste sulaa kuumaan polttimoon kiinni, jolloin tiivistekorkki ei ole enää tiivis ja etanoli valuu ulos polttimosta
  - Opi polttonesteen oikea annostelu ja anna spriin palaa loppuun ennen keittimen pakkausta. Tarvittaessa liekki sammutetaan **liekinrajoittimella** ja puhalluksella tukahduttaen (vain metallista valmistettu osa)
- Polttimoa säilytetään kunnon minigrip-pussissa tms, etteivät kattilat ole polttonesteellä kyllästettyjä (jo oman ruokahalun vuoksi...)
- Palautettaessa Trangian on oltava välittömästi valmis uuteen käyttöön eli oikein huollettu

### Telttojen huolto

- Tarkasta, että kaikki teltan osat löytyvät ennen reissua (kaaret, kiilat, narut)
- Varmista että majoite on ehjä ja koepystytä teltta, jotta tiedät toimiiko se kuten pitää
- Kuivata teltan ulko- että sisäteltta huolella käytön jälkeen!
  - Jos teltta homehtuu, on viimeisin palauttaja ensisijaisesti vastuussa ja korvausvelvollinen
- Teltta pakataan kunnolla, eikä vaan sullota miten sattuu; teltta rullalla, jonka keskellä ovat telttakepit (mahdollisesti omassa pussissaan)



Jopavajellusta, syksy 2007



### III Muonat

#### Henkilökohtaiset

- “mässypussi” - pientä naposteltavaa esim. (suola)pähkinöitä, rusinoita, kuivahedelmiä

#### Ruokaryhmäkohtaiset (3hlöä)

- leipä/näkkäri\*, levite
- suola, sokeri, hunaja, maitojauhe, muut mausteet
- tee, kaakao, kahvi
- puurot, lounaat, päivälliset yms. kuivamuonat – yleensäkin Trangialla tehtävät jutut
- keksit yms.
- makkarat, sinappi, nuotiobanaanit yms.
- polttoneste/kaasupullo

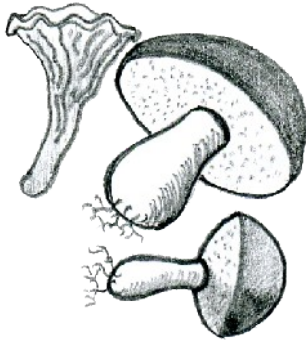
#### Ryhmäkohtaiset

- lettujauhot
  - voi
  - lettuhillo
- 
- Lounasta ja päivällistä jatketaan yleensä jollain sopivalla ruoka-aineella (riisi, makaroni, soijarouhe, Cous-cous...), koska pelkkä annospussi on yleensä tarkoitettu kahdelle syöjälle. Kolmella syöjällä – ruokaryhmällä – on pöperöä hyvä jatkaa jollain että ruokaa riittää jokaiselle nälkäiselle vaeltajalle. Vaelluksella ihminen voi syödä helpostikin 1,5-2:n henkilön edestä, mitä kaupungin arkielämässä syö.
  - Kahden hengen ruokaryhmässä pussikeittoja yms. ei yleensä tarvitse jatkaa makaronilla tms. Maustaminen on toki suositeltavaakin.
  - Pitemmän päälle vaeltaja kyllästyy valmiisiin pussipastoihin tms ja kuivattaa ruokansa itse – sekä selveltaa hyvistä perusarkimätöistä vaellusversiot!
  - Vaellus on pitkäkestoista liikuntaa, joten hiilihydraattien osuus lautasesta on suurempi.



## Vaellusmuonatyypit ja valmistustapoja

- ♦ Kuivamuona
  - kaupasta tuotteita, jotka vaativat vain veden lisäämistä
  - itsetehdyt/-kuivatut
  - kevyitä, säilyvät hyvin
- ♦ Tuoreruoka
  - sisältävät vettä → yleensä painavampia
  - kesähelteillä säilytysongelma, syksyllä/talvella ulkona on jääkaapin/pakastimen lämpötila
  - Talvella vesipitoiset jäätyvät
  - tuore on aina tuoretta ja virkistävää
  - kombi: esim. jauhoja → tuoretta leipää metässä
- ♦ Säilykkeet
  - sisältävät vettä → painavia
  - jäätyvät talvella; vaikea saada purkista ulos
  - kikka: tee purkin pohjaan pieni reikä ja puhalla siitä sisältö ulos
  - Älä kypsennä ruokaa tölissä – sisäpinnoitteessa voi olla muovia tms. joka sulaa mukaan ruokaan! (Sama koskee BlåBandin/valmispuuroissa pusseihin veden kaatamista ja tiskien välttämisyrittästä – tiedossa on näin tehden mahavaivoja)

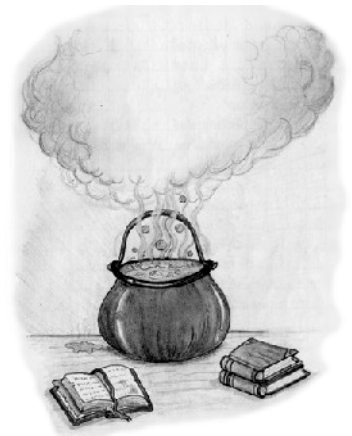


- ♦ mettästä
  - sienestys, marjastus
  - kalastus
  - metsästys, ansalangat, riekko yms.
- ♦ mäsä
  - (suola)pähkinät, kuivahedelmät, karkit, suklaa
  - Karkkia ei mäsäynä – mäsä on pitkäkestoisempaa energiantantoa
  - Suklaa yms. teollinen, reippaasti sokeroitu karkki vain naposteluun, *ei ruokaa korvaamaan!*

→ äkillinen verensokerin (sekä menohalujen, innostuksen) nousu, jota seuraa hetken kuluttua yhtä jyrkkä verensokerin ja mielialan lasku.

## Ruoan valmistustapoja

- Trangia/retkikeitin
  - ei tarvitse nuotiota; maanomistajan luvasta yms. huolia, onnistuu metsäpalovaroituksen aikanakin
- Nuotiolla
  - nuotiopannu, pakki
  - alumiinifoliokääreinä (näin esim. ruisleipien kosteus ei haihdu karkuun)
  - tikulla (tikkupulla, ruisleivät, makkara yms.)
  - rosvopaistihauta (hiekkamaan tai kekäleiden seassa, kestää kauan)
- Autiotuvan uuni tai kamiina: liedellä tai uunin sisällä
- Haudutus ruokatermarissa vaelluspätkän aikana



### Kortepohjan 400g paistijauheliha-kuivauskokeilu

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| Alkupaino, kaupan pakkaus        | 440g (425g)           |
| Alkupaino, pakastepussissa       | 420g (380g)           |
| Paistinpannulla kypsennetty      | 260g (260g)           |
| Uunikuivattu 14h 50°C,           | 130g (140g)           |
| uunin luukku raolleen            | = n. 30% alkupainosta |
| (suluissa toisen vaa'an lukemat) |                       |

Liha ei ollut nyt maustettua, mutta kuivaamista voisi esim. suolan lisäämisellä tehostaa. Parhaiten kuivaamiseen soveltuu vähärasvainen liha.

## ***Ehdotelma ruokalistasta viikonloppuvajellukselle***

### **Perjantai**

( 3:lle syöjälle )

|             |                                                        |
|-------------|--------------------------------------------------------|
| Lounas      | Kotona Kortepohjassa, Ilokivessä, Wilhelmiinassa tms.  |
| Päivällinen | Pinaattikeitto (2pss), näkkäriä                        |
| Iltaapala   | Lettuja kermavaahdolla, paahdettu juustoruisleipä, tee |

### **Lauantai**

|             |                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| Aamupala    | Myslipuuroa ja kuivattuja omenia, korppu                     |
| Lounas      | BlåBand Currykana, jatkettuna pikariisillä, näkkäriä         |
| Päivällinen | Pinaattikeitto jatkettuna nuudeleilla, Blå Band Suklaamousse |
| Iltaapala   | Nuotiojärvennettävää, teetä maitojauheella ja hunajalla      |

### **Sunnuntai**

|             |                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala    | Mysliä ja muroja, näkkäriä, yksi minttu Domino-keksi                        |
| Lounas      | Pikariisiä ja tonnikalaa (vesiliemessä, tiskauksen vuoksi), lihaliemikuutio |
| Päivällinen | Kanttarellikeittoa jatkettuna, leipää (retken päätepisteessä)               |

## **Vaihtoehtoinen kasvisruokalista**

### **Perjantai**

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Lounas      | Italian/Aurinkoinen/tms. pata + papuja ja sieniä, ruisleipää               |
| Päivällinen | Pinaattikeitto jatkettuna makaronilla ja punaisilla linsseillä, ruisleipää |
| Iltaapala   | Sienilettuja ja lettuja vid jordgubbssylt, korppuja                        |

### **Lauantai**

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala    | Puuro+mustikkakiisseli, leipää, Kuppi Kuumaa                               |
| Lounas      | Pastaa soijarouheella, kasvisliemikuutiolla ja sulatejuustolla, ruisleipää |
| Päivällinen | Perunamuussijauhesoossi kuivatuilla sienillä jatkettuna, näkkäriä          |
| Iltaapala   | Jauhoista leivottua nuotioleipää, yms nuotiojärvennettävää                 |

### **Sunnuntai**

|             |                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| Aamupala    | Puuro+kuivattuja sekahedelmiä, leipää, Kuppi Kuumaa |
| Lounas      | Aurinkoinen riisipata linsseillä, ruisleipää        |
| Päivällinen | Jyväskylässä                                        |



*Erään 3-yön juhannusvaelluksen (ruhtinaalliset) ruoat kahdelle patikoijalle*

Ruokien esivalmistelut kannattaa tehdä jo kotona niin pitkälle kuin vain voi. Esimerkiksi omien reseptien jauhot sekoittaa keittiössä Minigrip-pussissa, karsii turhat pakkausmateriaalit, pakata mahdollisesti mössääntyvät ruoka-aineet paremmin jne.

Ruoat pakataan päivä- tai ateriakohtaisiin pusseihin – näin ei ainakaan tule yllätystä, että ruoka loppuu kesken sekä tällöih homma pysyy hyvin aikataulussa.

Toiset tykkäävät tehdä ruokalistan jota noudatetaan vaelluksen aikana, jotkut muut elävät päivä tai ateriakerrallaan miettien, mikä tänään maistuisi.

---

kesä – syksy – talvi  
helle – jääkaappi – pakastin

---

Sovella ruokien säilytys olosuhteiden mukaan!

---

Aamupuurot järven/puron pohjassa muistuttavat mukavasti ottamaan juomavettä juuri tästä, missä edellinen retkeilijä halusi tiskata...

- Astioihin jääneitä ruoka-aineita ei tiskata vesistöön, vaan ruokajämät poljetaan turpeen alle piiloon maatumaan
- Tiskivesi kaadetaan ja imeytetään maaperään eikä suoraan vesistöön sitä rehevöittämään. Minimissään 30 metrin matka vesistö on suositeltava valuman vuoksi.

## Kurssivaelluksen menu

### Torstai

Matkaeväs:

Päivällinen:

Iltapala:

### Perjantai

Aamupala:

Lounas:

Päivällinen:

Iltapala:

### Lauantai

Aamupala:

Lounas:

Päivällinen:

Iltapala:

### Sunnuntai

Aamupala:

Lounas:

Matkaeväs:

## Kauppalista

- Retkikeittimen polttoaine
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Keittiövälineitä (eli bonuksia/hifistelyä varustelistaan):

- vispilä
- leikkuualusta
- mousetuskulho
- 



## Trangiasta ja nuotiopannusta

Lettujen tekeminen Trangialla on vaivalloista verrattuna nuotiolla paistamiseen. Tähän tarkoitukseen sopiva on oma pannunsa.

Nuotion nokemaa pannua on paljon työläämpää pestä puhtaaksi kuin spriin nokeamia Trangian kattiloita.

## Vesihuollosta

Täydellinen väsymys tulee nestehukasta paljon aiemmin kuin nälästä. Vettä kannattaa olla siis reilusti mukana. Mieluummin liikaa, kuin liian vähän.

Sopiva määrä vettä päivässä on n. 2-5l per vaeltaja

- Määrä vaihtelee mm. reitillä olevien vedenottoaikkojen ja jokaisen oman nestetarpeen mukaan.

Suosittelavaa on, että vettä on aina reservissä varmuuden vuoksi ainakin litra. Jos suunniteltu vesipaikka onkin kuivunut, juomakelvotonta tai muuta yllättävää sattuu. On parempi (ainakin allekirjoittaneesta) kantaa 1kg ”ylimääräistä” selässä kuin kärvistellä päänsäryssä nestehukan iskiessä. Nestehukasta enemmän kts. s.44.

### Mitä ja miten kannat ruokaa mukana?

#### Omena (1 kpl)

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| kauppapaino                        | 220g |
| kuorittu paino                     | 170g |
| viipaloitu ja siemenkoti pois      | 140g |
| uunikuivattuna                     | 30g  |
| @ 50C n. 16h uunin luukku raollaan |      |

#### Banaani (2 kpl)

|                |      |
|----------------|------|
| kaupasta       | 370g |
| kuorittu       | 220g |
| paloiteltu     | 210g |
| uunikuivattuna | 70g  |

**M**aidon sijaan vaelluskokkailussa voi kokeilla kompaktimmin mukana kulkevaa ja paremmin lämpimässä säilyvää kookosmaitoa.

**K**ananmunan voi taas jossain leipomuksissa korvata mm. soijajauholla, perunamuusilla, jauhoilla tai keitetyillä suurimoilla.

**Y**llätysten varalle ota mukaan pari reserviruokaa, mitkä viitsii syödä kotonakin (esim. noodelipaketteja tai keittoja)

**K**eitä puurot, pussipastat yms. ruoat hieman keitto-ohjeita löysemmäksi eli lisää enemmän vettä -> helpompi tiskata eivätkä sopat pala niin helposti pohjaan

**P**avuista saa paljon energiaa ja muita aineita, mutta vaativat pitkään keittämistä.

Cous-cous on oiva keiton lisänä – kypsyy myös nopeasti.

**S**opivaa kannellista juoma-astiaa voi käyttää myös kermavaahdon tai jälkiruokamoussen vatkaamiseen.

## ***Muutamia mahtireseptejä vaellusreissuille***

### ***Paistetut maissit***

Laita maissit alumiinifolion päälle. Voitele maissit kevyesti voilla / Oivariinilla ja ripottele päälle hieman suolaa. Kääri maissit folion sisään, niin ettei vesihöyry pääse ulos paketista. Nosta paketti puolikuumalle hiillokselle. Käännä sopivassa saumassa. Syö, kun maissi tuntuu folion läpi pehmeältä (muista hanskat tunnustellessasi).

### ***Paahdetut vaahtokarkit***

Ota pussista. Laita kepin päähän. Paista hieman ruskehtaviksi, älä polta. Syö.

### ***Kuusenkerkkätee***

Haudutetaan uusia kuusenkärkiä kuin teen lehtiä kiehuvaassa vedessä. Nam nam. (vaatii maanomistajan luvan)

### ***Sienimunakas***

Kerää (ruoka)sieniä. Käristä niitä sopivasti nuotiopannulla voissa. Lisää 2-3kpl kananmunia joukkoon ja paista kypsennä. Varo, ettet paista liian kuumalla liekillä ja ettei munakas kuivetu liikaa. Kananmunat kannattaa kuljettaa kovakuorisessa, sisältä sanomalehdellä pehmustetussa laatikossa.

### ***Ruisleipä tikunnokassa***

Paahda/lämmitä sopivasti tikunnokassa nuotiolla. Voitele.

Variaatio: Kääri leipä folioon ja kuumenna hiilloksella. Käännä.

Folio estää vettä höyrystymästä pois.

Siivosti taittelemalla joka kerta ei tarvitse ottaa erikseen jätteitä lisäävää foliota..

### ***Tikkupulla*** (eräs näkemys)

3 dl vehnäjauhoja

2 rkl sokeria

½ tl suolaa

2 tl leivinjauhetta

2 dl vettä/maitoa

nokare pehmeää voita

Sekoita kaikki ainekset keskenään hyvin. Voi helpottaa taikinan irtoamista käsistä.

Leivo taikinasta n. 2,5cm pitkiä ja sormenpaksuisia pötköjä. Kieritä tikkuihin ja paista rauhallisesti, maltilla kypsiksi.

Syntyneen kolon voi täyttää hillolla/marjoilla/juustolla/yms. kun tikun pullan ottaa tikusta.



### ***Nuotiobanaanit***

Tehdään banaanin viilto, johon laitetaan banaanin sisälle suklaata ja asetellaan hiillokselle. Notskibansku on valmis, kun suklaa on sulanut ja vettä kiehuu banaaninkuoren sisällä. (Banaanin tulee olla kypsä, raaka ei käy)

**Sateenkaarisuklaabanaani:** valko-maito-tummasuklaata sekoitettuna kuin sateenkaareissa.



### ***Vastapaistettu leipä, kahdelle***

4,5 dl vehnäjauhoja  
½ tl suolaa  
2 tl leivinjauhetta  
50 g voita tai margariinia  
2 dl maitoa/vettä

Sekoita jauhot, suola, leivinjauhe.

Sekoita pehmitetty voi joukkoon.

Lisää maito/vesi ja sekoita taikinaksi, älä vaivaa.

Jaa taikina ja tee sopivia, isoja kakkuja.

Paista paistinpannulla.

### **Kananmunaresepti leivonnaisia varten, vastaa yhtä kananmunaa**

1 rkl perunajauhoja tai maissitärkkelystä

1 tl leivinjauhetta

Sekoita nämä ja vatkaa mukaan

1 rkl öljyä

2 rkl vettä

Vatkaa kuohkeaksi ja lisää taikinaan

Jotkin lisää-vain-vesi -valmisjauhot voivat olla myös kokeilemisen arvoisia vaelluksella. Jauhoissa on kaikki muut raaka-aineet paitsi vesi jo valmiina, joka tekee jauhoista kevyet ottaa mukaan. Esimerkiksi lettu- ja muffinsijauhot. Tosin edelleen pääsääntöisesti huonosta ei saa hyvää, paitsi joskus juuri metässä tehdessä kaikki maistuu niin parhaalta.

**Aamupuuroon** voi saada **lisämakua**, kun sekoittaa mukaan useita laatuja hiutaleita, rouheita, leseitä ja siemeniä (pellava, auringonkukka). Mukaan voi laittaa myös kuivattuja hedelmiä, myslä, kerättyjä marjoja, kiisselin yms.

**J**os retkikeitinpöperöt alkavat maistua samoilta, ainoa oikea temppu on investoida das Nuotiopannuun.

**U**udella räiskälepannulla kannattaa paistaa noin 15min pelkkää voita, jotta pannu imee voita itseensä. Muutoin eka lettu jämähtää pannuun. Rypsiöljy on huono nuotiopannulla paistamiseen.

**P**annun voi puhdistaa paistamalla lätyn. Tiskiainetta ei kannata käyttää, vaan vesi ja harja riittävät. Pannun säilytys öljyttynä/rasvaisena.

**N**uotiotikun, puulastan ja nuotiopannun varren voi tietysti veistellä paikan päällä! (Nuotiopannun ja varren kiinnitystä varten kannattaa mukana olla pari pientä naulaa)

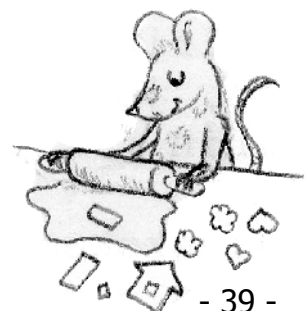
## Kaakao

- kaakaojauhetta
- intiaanisokeria, muuta hippisokeria, tms. sokeria
- vaniljasokeria
- (maitojauhetta)
- 2 kpl Marianne, Fazermint, eukalyptus- tai minttukarkkeja

Sekoita sopivassa suhteessa kuumaan maitoon tai veteen. Nauti.

Entäs miten ois vaelluksella Trangialla keitetty mustikka-, lakka-, metsämansikka- tms. hillo? Mukaan hillosokeria ja ohje on paketin kyljessä. Ja sit vielä pannulla letut paistaa!

***Eikun rohkeasti kokeilemaan ja soveltamaan tuttuja kotireseptejä nuotiolle!***



## ***IV Ensiapu ja jalkahuolto***

Mitä teet, jos vaellusparisi tuupertuu rinkka selässä polulle?

Entä jos oma nilkkasi murtuu. Miten selviätte takaisin Kortepohjan pesäkololle turvaan?

Miten toimit, jos autiotuvassa haistat yöllä palaneen kumin käryn?

Miten tehdään paineside?

Miten sairaskohtaustapauksissa tulee menetellä?

Kuinka nopeasti yhteiskunnan apu on saatavilla?

Mihin saakka omat taitoni riittävät?

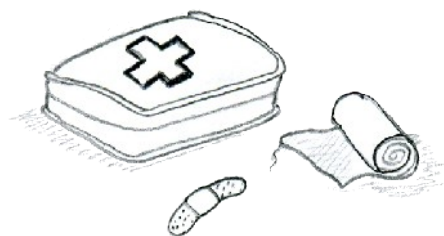
Miten toimin vaativimmaksi muuttuvissa tunturin sääolosuhteissa?

Mitä jos yksi vaeltaja ei voikaan kävellä?

Entä jos yksi vaeltaja ei haluakaan kävellä?

Mitä riskejä liittyy retkeilyyn?

Miten riskejä voi ennakoida ja välttää?



## ***Vaeltajan yleisimmät vammat***

Vaelluksella vammat liittyvät yleensä patikointiin; jalkoihin ja rinkan kantamiseen. Rakot ovat yleisin, mutta onneksi myös nopeasti paraneva vaiva. Venyttely ja hieronta iltaisin auttavat lihaskipeyteen ja -kireyteen.

- rakot, hiertymät
- nestehukka
- paleltumat, palovammat
- auringonpistos, yllilämpö
- akillesjänteen, nilkan, polven rasitusvammat
- puukon, kirveen sipaisemat pienet avohaavat tai ruhjeet
- nilkan nyrjähdys, polven muljahdus

**T**auolla ota vaelluskengät / kumpparit pois jalasta. Anna jalkojen ja sukkien tuulettua. Nosta jalat ylös. Nauti olemassaolostasi.

## ***Rakkojen ennaltaehkäisy***

- kenkien kävelyttäminen ja pitäminen ennakkoon (esim. yliopistolle arkipäivinä)
  - kengät muotoutuvat jalkaan/jalka tottuu kenkiin
  - tuoreet kengät on hyvä tapa saada rakot. Ei kannata kokeilla, kun niin monesti on nähty!
- hyvät kengät (mustasta ei vaan tule valkoista...)
- kuivat jalkapohjat, kuivat sukat
  - kengät tauoilla pois jalasta, sukkien vaihtaminen kuiviin, hikoilevien osien talkitseminen
  - tuplasukat: ohuemmat alle ja paksummat päälle, jolloin hankaus menee sukkien väliin.
- kumpparien kanssa villasukan voi laittaa ihoa vasten ja tennissukka tähän päälle
- kengän pohjallisten kuivattaminen
- hiertyvien kohtien teippaus ennakkoon
  - teippi ottaa hiertoliikkeen, eikä iho
  - teippi ei saa mennä ruttuun ja muutenkin oltava tarkka, ettei itse teippi ala hiertää
- vaseliinia/Compeed stickia rakkovaarallisiin kohtiin ennakkoon siveltynä, kohtaa liukastuttamassa
- kerran tunnissa kunnon tauko
- Norsunnahkaiset jalkapohjat eli tottuminen reissujen myötä. Hyvät geenit.

**K**ipu kasvaa korkoa korolle. Parempi korjata vaivan syy heti kuin "kyll tää tästä" odottaen että on pakko pysähtyä.

**T**ärkein ohje on malttaa lopettaa liikunta ja hoitaa vamma kuntoon ennen kuin kudosvauriot pahenevat!



### ***Jalkojen kunnossa pysymiseen vaikuttaminen***

- kunnon kengät, sukat, jalkapohjien teippaukset
- alusta/maasto (asfaltti, soratie, kivikkoinen, juurakkoinen vai sammal)
- rinkan paino ( kokeile ottaa 5l vettä lisää kantaan kesken vaelluksen )
- etenemisnopeus
- tauot (riittävän usein, ota kengät pois jalasta taukojen ajaksi)
- sukkien/jalkojen kosteus ja tuuletus ( märkien sukkien vaihto, talkin käyttö, kengät pois tauolla )
- venyttely, hieronta (myös jalkapohjien)
- suola- ja nestetasapainon ylläpito
- etukäteen harjoittelu, tottumus

### **Apuvälineitä**

- sauvakävelysauvat
- polvi-, nilkka- yms. tuet
- iskuja vaimentavat pohjalliset
- hyvät kengät
- urheiluteipit, vaseliini, talkki
- särkylääkkeet (eivät auta itse syyhyn, vaan oireeseen!)



## Nilkan nyrjähdys - KKK

- Kompressio = puristus
  - Aloita kompressio käsin puristaen välittömästi. Jatka puristusta joustavalla siteellä
  - Ensimmäiset **30 sekuntia** ovat tärkeimmät turvotuksen ja kudosisvammojen välttämiseksi
  - Sidotaan tukevalla siteellä tai hengittävällä itseliimautuvalla siteellä. Tehdään kolmiulotteista kahdeksikkoo eli molempiin suuntiin tulee kierrettyä
- Kylmä
  - Kangas ihon ja kylmän välille
  - kylmähaudetta pidetään n.20min. Ei liian vähän, muttei liian kauaakaan.
  - Kylmänä käy tilapäisvälineenä vaikkapa kostutettu pyyhe
- Koho
  - Nostetaan koholle, sydäntason yläpuolelle välittömästi vamman sattuessa
  - Yöksi jalkaa voi nostaa esim. vaatenyssäkän avulla hieman koholle turvotuksen laskemiseksi
- Side on liian kireä, jos se aiheuttaa tunnottomuutta, veri pakkautuu tai sidoksessa tuntuu syke
- Turvotuksen aikana/ensimmäisen vuorokauden aikana toista kylmähoitoa noin 20min joka toinen tunti turvotuksen vähentämiseksi.
- Rinkan tavaroiden jakaminen toisille vaeltajille, tukisauva, siteellä tuettu nilkka auttavat etenemistä yhteiskunnan pariin.
- Tukisiteeksi normaali ideaaliside on huono.
- Perushoito muihin nyrjähdysiin on sama – KKK.



## Auringonpistos

- Ilmenee mm. pään kipeytymisenä, huimauksena, ärtymyksenä ja pahoinvointina
- Hoitona pää varjoon, mahd. veden sively
- Ennaltaehkäisyä pään suojaus suoralta

aurion lämpösäteilyltä – hattu päähän tai pysy varjoissa. Myös suuresta nuotiosta voi tulla niin paljon lämpösäteilyä, että se aiheuttaa auringonpistoksen.

**T**alvella on hyvä tutkia myös kaverien poskipäitä ja nenää, etteivät ne uhkaa paleltua.

**V**ajaalämpöisyyden testaus: jos et saa pikkurilliä ja peukaloa painettua vastakkain on ruumiin ydinlämpö jo laskenut.

**J**alkojen pesu ja vilvoittelu tekee hyvää! Myös talvella lumessa hetken avojoaloin juoksentelu on jees. Tunturipurossa peseytyminen kesken pitkän vaelluksen virkistää kummasti koko kroppaa!

## Nestehukka

- Johtuu elimistön järkkyyneestä **neste- ja suolatasapainosta**
- Nestehukasta seuraa mm. suun kuivuminen, kurkun karheus, päänsärky “pistelemällä”, ärtymys, pissa on keltaista, sormenpäiden “lohkeilu”, huulten rohtuminen, väsymys, uupumus
- Tärkeintä ennaltaehkäisy! Juo riittävästi nestettä. Myös patikoidessa, rinkkaselässä hiljakseen naukkaillen. Nesteen tankkaamisessa ollaan jo myöhässä, jos tulee janon tunne!
- Ensiapu: suolopitoisen veden nauttiminen. Tehokkain olisi hydrologinen liuos tai esim. Osmosal. Myös urheilujuoma on parempi kuin vesi, mutta vain sisältämien suolojensa takia.
- Pissan väri kertoo parhaiten, onko tullut juotua riittävästi. Jos ei kuseta ollenkaan, on huono merkki
- Ensiapukoktailina eli 0,9% suolasokeriliuoksena käy 0,5l vettä + 1 tl suolaa + 1 tl sokeria (tai 1,5l + 1 ruokalusikallinen suolaa ja sokeria)

? Onko nestehukan riski pahempi kesällä vai talvella vaellettaessa?

## Suonenveto eli lihaskouristus

- Ilmenee lihasrasituksen aikana tai yöllä makuupussissa
- Ensihoitona vedä kouristava lihas suoraksi heti. Hiero kipeätä aluetta.
- Ennaltaehkäisy venyttely ja hieronta, suolastetasapainon ylläpitäminen.

## Yliämpö, lämpöhalvaus

- Nestehukan oireet pahenevat, sekavuutta, lopulta pyörtyminen
- Käsien/ranteiden vilvoittelu hetken viileässä tunturipurossa
- Otsan ja poskien sively vedellä, vähennä (välikerroksen) vaatetusta (talvella varottava, ettei tällöin aiheuteta paleltumia!). Aina lääkäriin.
- ehkäisy- ja hoitokeinot alentavat myös normaalia kuumuutta ja läkähdytystä

**L**ämmin juoma “imeytyy” elimistöön paremmin ja nopeammin kuin kylmä, myös kesällä. Samoin sokeripitoinen.

**V**että nautittava jatkuvasti vähän kerrallaan. Myös polun selällä patikoidessa. Nestettä imeytyy keskimäärin max 0,8 l per tunti.

**I**hminen ei tarvitse urheilujuomaa vaelluksella – elimistö osaa ottaa tarvittavan energian ja suolat, jos on syöty riittävästi ja oikein. Urheilujuoma on pahempaa myrkkyä hampaille kuin kokis!

## Kuume

- Mietittävä mistä johtuu: flunssa, ruokamyrkytys, tulehdus... Lääkärillä käyntitarpeellinen?
- Hoitona vuodelepo, runsas nesteen nauttiminen, kuumelääkkeet.
- Välipäivää kuumeilun jälkeen kannattaa myös harkita. Suositeltavaa tämänkin jälkeen vähentää potilaan kantamusta.

## Ripuli

- Voi aiheuttaa kypsentämätön ruoka, epäpuhtas juoma tai muun sairastamisen yhteydessä.
- Ensihoitona lepo ja runsas nesteen nauttiminen. Helposti sulavan ruoan syöminen: paahtoleipä, riisi, banaani. Hyviä juomia tee, laimennettu mehu. Osmosal-ymys apteekin suolopitoiset jauheet tehokkaita lopettamaan oireet.
- Ennaltaehkäisyä käsiinpesu, desinfiointi varsinkin ruokailujen ja ruoan valmistuksen yhteydessä
- Limppari tms. sokeripitoinen juoma pahentaa kropan kuivumista

## Rakot

- Jos hiertymä eli rakko on hyvänlaatuinen ja sen voi peittää keinohopallalla kätevästi, ei rakkoa tarvitse puhkaista. Jos rakko on kuitenkin iso patti, voidaan se puhkaista illalla desinfioidulla neulalla terveen ihon kautta. Tämän jälkeen rakko vielä desinfioidaan.
- Rakko syntyy ihon hankautuessa jotain vasten – esimerkiksi kengän sisäpintaa vasten. Kosteus ja hikoilu edesauttavat rakon syntymistä.
- Rakkoja voi ennalta ehkäistä käyttämällä kahta sukkaa päällekkäin, vaihtamalla ajoittain sukat kuiviin, tuulettamalla jalkateriä tauoilla, valkovaseliinilla tai rakkopuikolla liukastuttamalla rakkoriskistä ihon kohtaa tai erityisen tehokkaasti laittamalla urheiluteippiä helposti hiertyvän kohdan päälle, jolloin teippi ottaa hankaavan liikkeen vastaan itseensä

## Sienimyrkytys

- Oireita ovat mm. vatsakivut, pahoinvointi, päänsärky, oksentaminen, tasapainohäiriöt ja kuume.
- Ensihoitona lääkehiili veteen sekoitettuna
- Lääkehiili on tehokas ensihoito myös lääkeainemyrkytyksissä.
- Ennaltaehkäisyä älä syö sieniä, joita et varmasti tunne. Kanna sienikirjaa mukana ja ryöppää esikäsittelyä vaativat sienet huolella.
- Älä okseta

## Eläinten pistot ja puremat

- Mehiläinen, kyy, punkit. Punkkeja on lähinnä aivan eteläisimmässä Suomessa, lähinnä rannikolla.
- Ennaltaehkäisyä pitkä vartiset kumisaappaat, pitkät housut sekä punkkitarkastukset maastosta tullessa.



## Viiltohaavat

- Ensihoitona desinfioi haava, älä käytä haavavoiteita. Paras on ilmava side, jottei haava haudu. Sulje viiltohaavat perhoslaastarilla.
- Ennaltaehkäisyä puukon ja kirveen varovainen käsittely sekä jäykkäkouristusrokotus.

## Isku päähän, aivotärähdys

- Pahoinvointi, sekavuus
- Tilaa seurattava: tajunnantilan muuttuminen → lääkäriin



## Paleltumat

- Nenä, korvat, posket, sormet ja varpaat erityisen alttiita.
- Vesi ja metalli talvella ovat pahimmat paleltumakiroukset sormille. (trangia ja veden keitto...) Tuuli ja pakkanen pahentavat pään paleltumisriskiä, mutta myös käsien ja jalkojen paleltumista.
- Ensihoitona lämmitä paleltunutta ihon kohtaa. Älä hankaa, sillä se voi rikkoa ihorakennetta!
- Ennaltaehkäisyä älä pese ihon rasvakerrosta pois, älä käytä voiteita. Kylmien raajojen liikuttelu, kyykkyhypyt eli lihaslämpö, kylmät kädet voi laittaa myös kainaloihin lämpeämään. On hyvä muistaa myös, että sormet ovat sosiaalisia otuksia: yksin niitä alkaa paleltaa. Pidä jalassa kuivat villasukat – kun lapaset tai villasukat on mahdollista kuivata tulella, kuivata ne!
- Korostuu talvella aivan perustoiminnassa – miten saada vetoketju kiinni hanskoja kädestä poistamasta, ottaako mukaan puu- vai metallilusikka jne.

**S**ydäntalven kaamoksessa paleltumien kuin palovammojen riski on yhtä suuri”

## Hypotermia eli vajaalämpöisyys

- Oireina kalpea iho, välinpitämättömyys, uneliaisuus ja elintoimintojen hidastuminen .
- Ensihoitona potilas on saatava lämmitettyä, esimerkiksi makuupussin sisään.
- Ennaltaehkäisyä kyykkyhypyt, riittävä ja kuiva kerrospukeutuminen, riittävä syöminen.

## Palovammat, lievät

- Ensihoitona jäähdytä palanutta kohtaa viileässä vedessä kunnes kipu lievenee selvästi. Vähintään 10-20min.
- Peitä kuivattu vamma voidesiteellä ja sideharsolla. Älä riko rakkuloita.

## Lapinhulluus

- Ilmenee mm. tarpeena poistua oravanpyörästä, tunturien kaipuuna ja ruskan odotuksena.
- Esihoitona käy päiväretki lähilavulle tai nuotioruokailta. Varsinaisena hoitona annetaan bussilippu Tunturi-Lappiin ja päästetään kirjaamaan vapaana tuntureille.
- Ennaltaehkäisykeinoja ei tunneta ilman elämää syöviä sivuvaikutuksia (esim. televisio)

---

Tässä monisteessa *keskitytään* vaelluksella vallitseviin oloihin ja niihinkin *hyvin suurpiirteisesti*. Tutustuminen *oikeaan* ensiapuoppaaseen on suotavaa täsmällisemmän e-tietouden saavuttamiseksi. Ensihoidon lisäksi on tilanteen mukaan hyvä ottaa yhteys aluehälytyskeskukseen, Myrkytyskeskukseen tai hakeutua lähimmän lääkärin vastaanotolle.

Yleiseen hätänumeroon, 112:een voi aina soittaa nk. neuvoa-antavasti, jos olet epävarma tilanteen vakavuudesta ja sen tarvitsemasta hoidosta. Parempi pelata varmanpäälle kuin laittaa kädet taskuun ja odotella tilanteen pahenemista.

Muun muassa Suomen Punainen Risti (SPR) järjestää eEnsiapukoulutusta EA-I & -II -kursseilla. joiden läpikäyminen antaa henkeä pelastavaa koulutusta sekä tietotaitoutta muista spesifeistä vammoista ja ensiavusta. Tällä vaelluskurssilla ei tarkemmin ajankäytöllisistä ja kouluttajaosaamistaustasta johtuen syvennyttä ensiavun kouluttamiseen.

Mutta näitäkin pohtiessa on hyvä pitää mielessä, että ei metään lähdetä –tarkoituksellisesti– kärsimystä kohtaamaan. Kohtaamisen todennäköisyys on pieni. *Mutta*, silti mahdollinen, joten ennakointi ja ennaltavalmistautuminen on tärkeää! Tekeväälle sattuu.

---

“... *KEN VAIVOJANSA VAIKERTAA, ON VAIVOJENSA VANKI.* ”

## ***Vaelluksen psykologiaa***

*“MISTÄ TUNNET SÄ YSTÄVÄN, ONKO OIKEA SULLE HÄN,*

*ANNA TUNTURIN SELVITTÄÄ, KUKA VIEREESI JÄÄ...”*

- Ystävän laulu

On toiseksi viimeinen vaelluspäivä 4-yön vaelluksella. Päivän matkasta on takana päin jo päälle kymmenen kilometriä. Vanhalle metsänhoitajan tuvalle, nykyiselle autiotuvalle on matkaa jäljellä enää kaksi kilometriä. On pääsiäinen ja lunta on vielä hyvin maassa. Sää on leuto, noin nollassa. Edessä on puinen moottorikelkkasilta, joka näyttää huteralta. Kauempana, kilometrin koukkauksen päässä on vankempi ylityssilta. Mitä tekisit?

Lähdet katsomaan huteraa siltaa lähempää voiko sen ylittää. Huomaamattasi kävelet jo jäällä ja yhtäkkiä tiput rinkkaselässä jäihin. Onneksi vettä on vain polviin saakka ja pääset nopeasti kuiville. Ehkäpä on parempi kiertää vankempaa siltaa pitkin. Kannattaako vaihtaa kuivia sukkia jalkaan, kun matkaakin on vain noin kolme kilometriä?

Kuinka kauan kestää, ennen kuin vaeltajat pääsevät autiotuvan suojaan?

Lopulta vaeltajat ovat patikoineet perille metsänhoitajan pihaan.

Kauanko kestää, ennen kuin he ovat tehneet itselleen päivällisen retkikeittimellä?

Entä kauan menee saada lämmittävät tulet uuniin?

? Mitä on huomioitava, kun olet vaeltamassa osana ryhmää?

T unne itsesi ja kehosi tarpeet.

**P** sykofyysinen kunto ~ kyky ylläpitää rutiineja rasituksen aikana (juo, syö, suunnista, ajattele, malta pysähtyä jne.)

**E** ntä mitä sitten, kun jokin menee pieleen: suksisauva katkeaa, hihna pettää tai sokeri sekoittuu suolaan?

**R** atkaisevaa on, miten pää toimii maastossa, väsyneenä, vilustuneena ja joskus vttuuntuneenakin. Se ei liene vaeltamisen itsetarkoitus, mutta vaativampia tilanteita voi tulla vastaan.

**R** iski: ei malteta tai uskalleta pysähtyä ja jäädä paikalleen, kun sää on aivan liian huono etenemiseen.

V aelluksella oppii tuntemaan ihmisiä. Hui.



Jopavaellusta Kolilla keväällä 2008



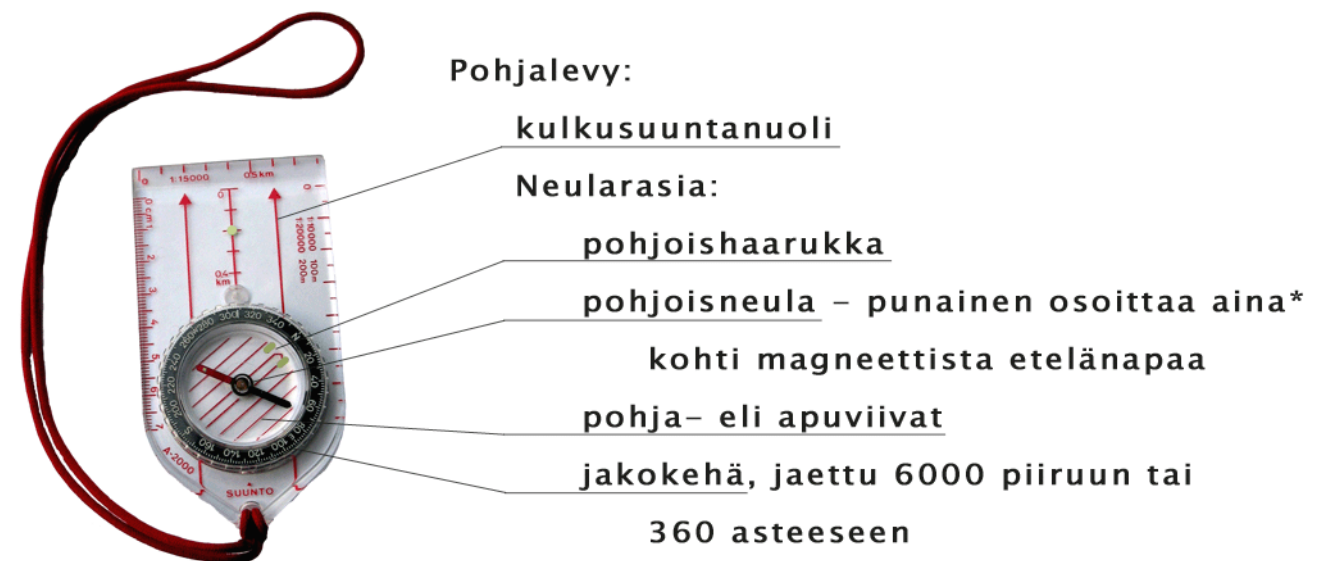
- Taitoa osata nähdä millainen maasto on luonnossa kartan perusteella ja toisinpäin
- Käytännön taito → oppii vain tekemällä, yrittämällä ja oppimalla!
- Yksi tärkeimmistä retkeilyn perustaidoista

## Kartta

- on pienennetty kuva maastosta
- mittakaava (1:25 000, 1:50 000, 1:100 000 jne.)
- karttavärit, -merkit yms.
- merikortit



## Kompassin rakenne



**K**ompassi näyttää pohjoiseen myös pimeällä. Ihmissilmä ei.

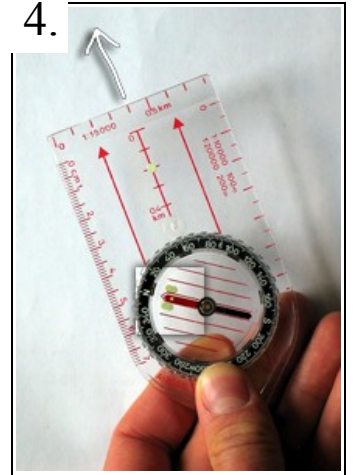


Kartat eivät aina ole ajantasaisia maaston kanssa. Mikä kartan kuvaamasta informaatiosta pysyy jokseenkin samana vuosikymmentenkin välillä?

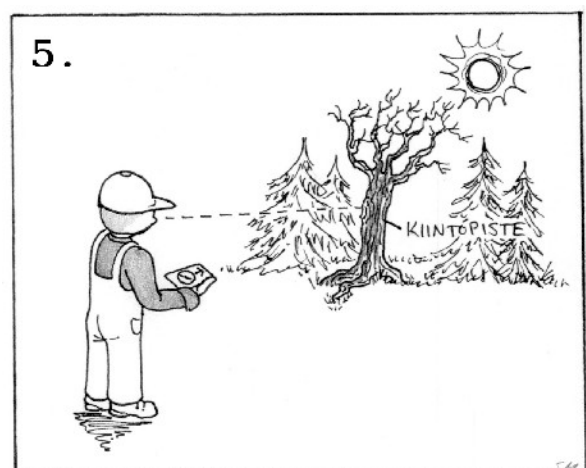
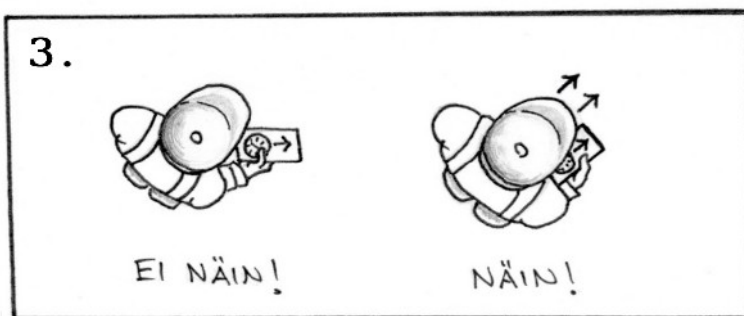
## Suunnan ottaminen kompassilla kartalta maastoon

1. Aseta kompassin laita tai kulkusuuntanuoli osoittamaan A:sta B:hen kartalla
2. Kierretään neularasiaa niin, että pohjoishaarukka osoittaa kohti **karttapohjoista** (myös neularasian apuviivoja apuna käyttäen)
3. Nostetaan kompassi kartalta ja asetetaan se rinnan eteen siten, että kompassin kulkusuuntanuolet osoittavat aina mihin rintamasuuntakin osoittaa

\* tarvittaessa tarvittavat korjaukset kompassisuuntaan tehdään ennen 3. kohtaa



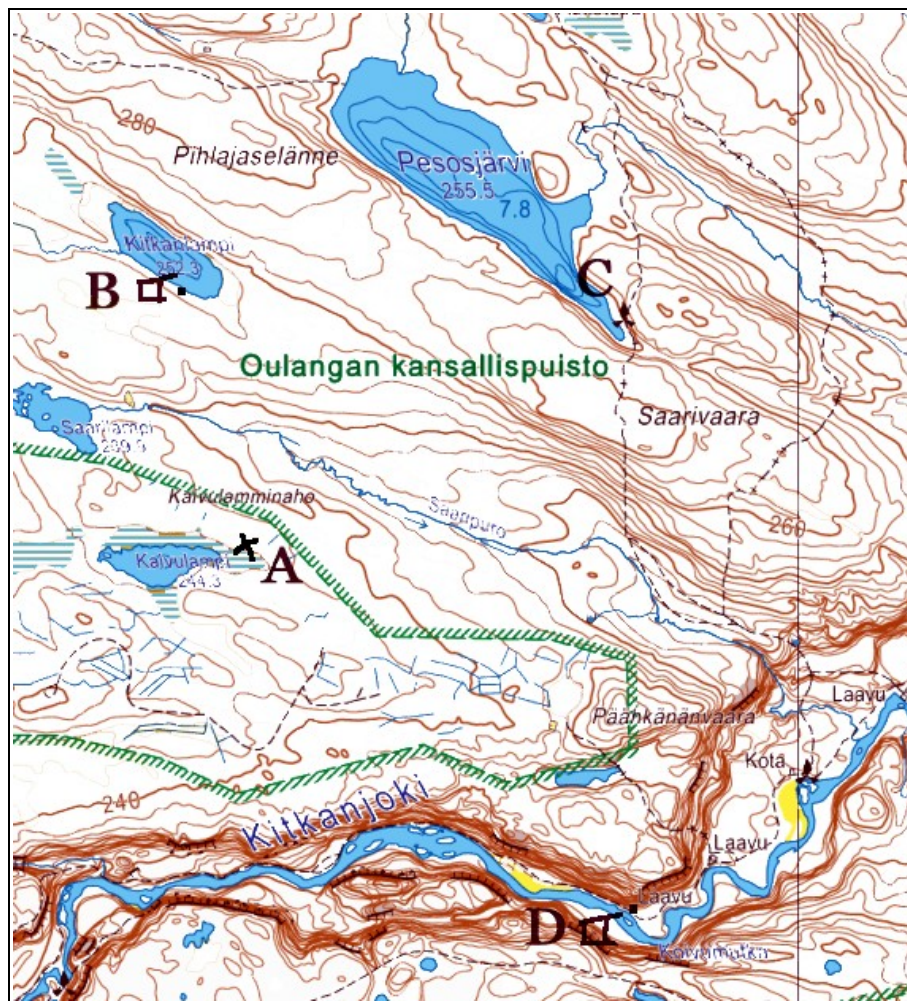
4. Käännyttään *rintamasuunnassa* kunnes kompassin pohjoisneula asettuu pohjoishaarukkaan. Kulkusuuntanuolet osoittavat kulkusuunnan.
5. Otetaan kiintopiste, jota kohti edetään. Tultaessa kiintopistene luo tarkastetaan suunta ja valitaan uusi kiintopiste.



**K**ulje kompassin suuntanuolen, älä pohjoisneulan osoittamaan suuntaan.

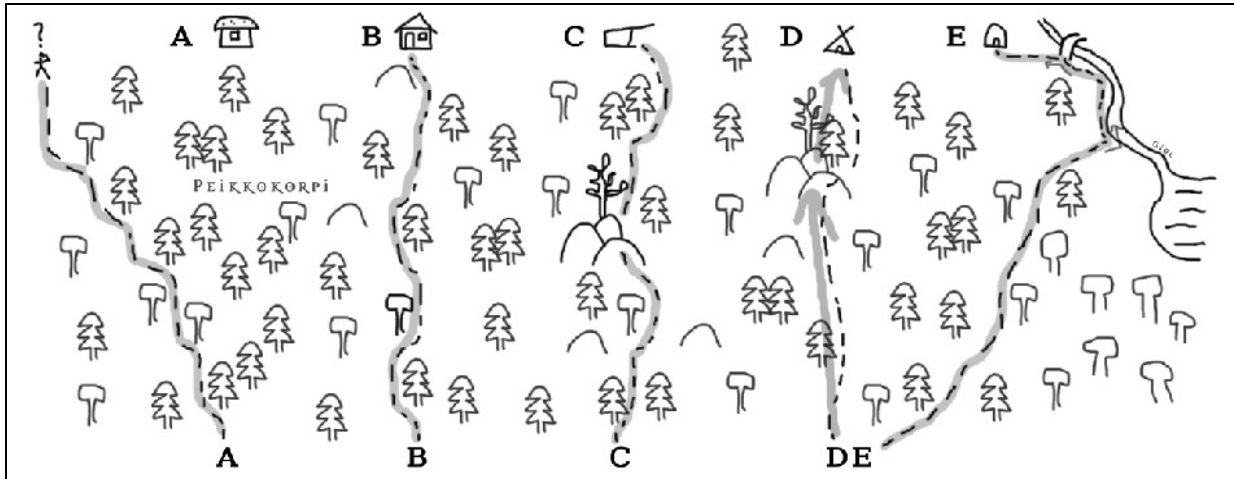
## Suunnassa kulkeminen

- Kuljetaanko suoraan kohteeseen vai varmaa kiertotietä?
  - tiedetäänkö tarkasti missä ollaan (esim. polkujen risteys, tunturin huippu, suuri kivi)? (E)
  - vai onko suurpiirteinen arvio missä ollaan ja tiedetään mitä seuraavaksi on edessä?  
("ollaan pohjoiseen menevällä polulla ja kohta oikealla on Höpöjärvi. Joskus sen jälkeen tulee polkujen risteys tms. tarkka paikka, mistä otetaan kompassisuunta itään kohti Kalajärveä")
    - välitavoitteet / -kohteet (C, D, E)
    - rajaavat maastonmuodot (joet, jyrkänteet, suot, polut, tiet tms.) (E)



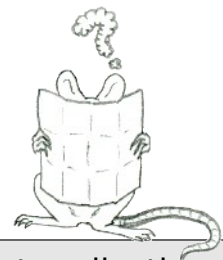
## Kompassisuunnalla eteneminen

- Kiintopisteen ottaminen – maastosta erottuva maastonmuoto, esim. kelo, korkea puu, aurinko/kuu tms., jota kohti kuljetaan (C, D)
- Puiden ohitse mutkittelu vuorotellen kummaltakin puolelta (B)



*Vastaan voi tulla yllätyksiä...  
(Vanha Ansakämpä, Karhunkierros,  
kesä 2007)*

- Jos –kuitenkin– eksytään suunnassa/kohdataan maastoneste, voi miettiä kannattaako palata takaisin *varmaan* paikkaan/*selkeään* maastonkohtaan ja jatkaa siitä?  
(esim. järven pohjoispääty, tie, polku, tms. joka on helppo tunnistaa myös pimeällä)
- Tarkistetaan suunta välillä kompassista (koko ajan ei ole tarvis tai voikaan tuijottaa kompassia...)



**J**os olet menossa joen rannassa olevalle kämpälle, suunnista reilusti ylä- / alavirran puolelle niin päätyessäsi joelle tiedät varmasti kumpaan suuntaan lähteä.

### ***Reitin suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä***

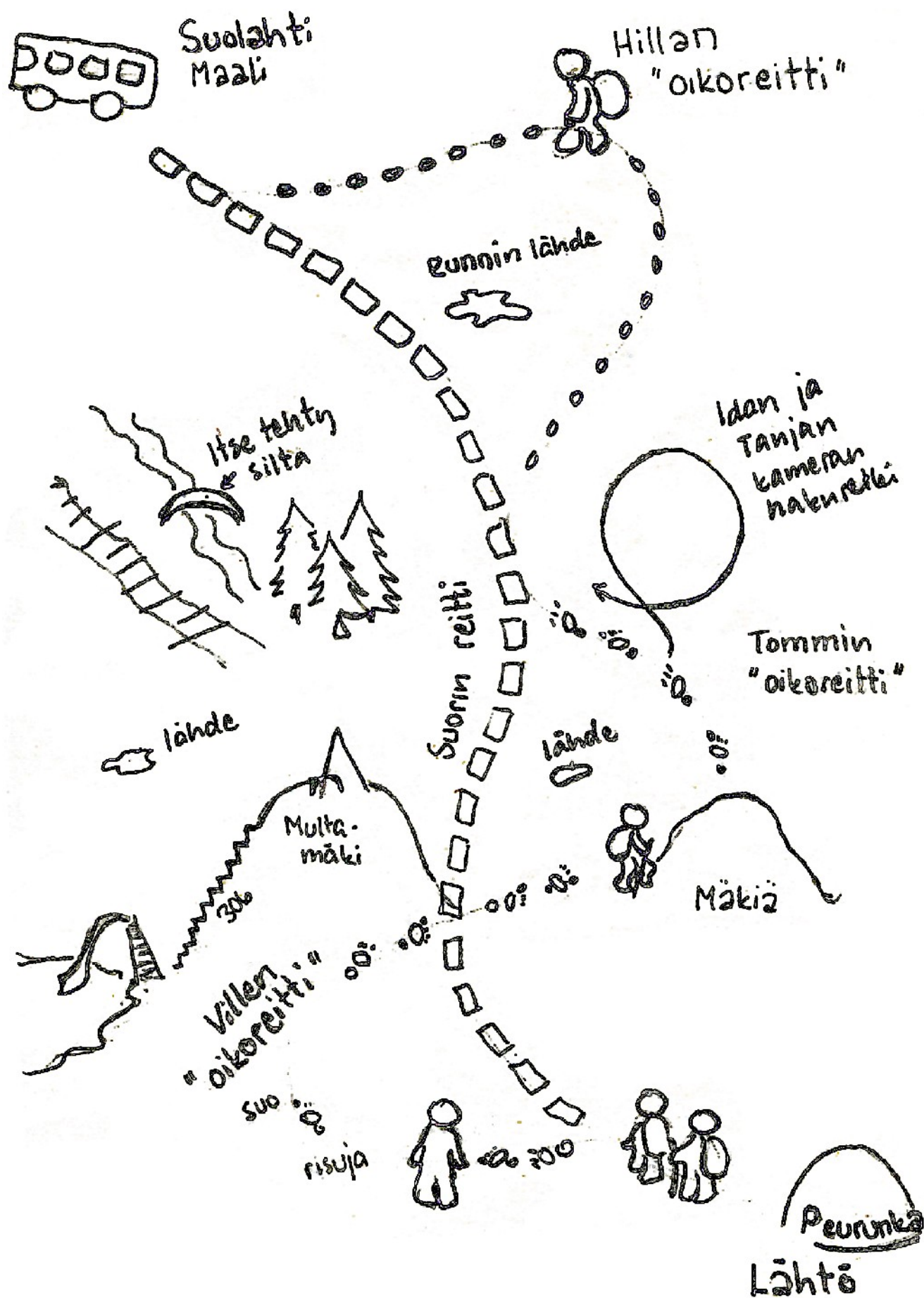
- ★ Nähtävyydet: näköalapaikat, luontokohteet, luolat yms.
- ★ Kulkuväylät ja niiden kulkukelpoisuus/kunto: polut, tiet, vesistöt, vesistönylityspaikat, sillat, kahluupaikat, suot, tiheä kanervikko yms.
- ★ Esteet (esim. suojelualue, tulvavesistöt yms.)
  - vesistön ylityspaikat, sillat
- ★ Rajoitukset esim. rajavyöhyke, ampuma-alue, lintujen pesintäaika
- ★ Yöpymispaikat, niiden koko, telttailumahdollisuudet
- ★ Vesihuolto ja vesipisteet
- ★ Taukopaikat, puuceet
- ★ Päivämatkojen pituus, kunto
- ★ Rengas- vai ”putki”reitti A-B (kulkuneuvot, millä tultu vaelluskohteeseen)
- ★ Suunnistettavuus, suunnistustaidot
- ★ Valoisuus, päivänaika, vuodenaika (tulvat yms.)
- ★ Kulkuväline – patikoiden, fillaroiden, meloen, kaikkia näitä vai miten

### **Kulkunopeuteen ja reitin valintaan vaikuttavat**

- Edellisten lisäksi
- Kiinnostuksen kohteet; muurahaispesät, sanikkaiset, pahkat, eliöt yms.
- Kartanlukutaito
- Rinkan paino
- Kunto, fiilis
- Loukkaantumiset, rakot, vammat, sairaudet
- Varusteiden toimivuus, erityisesti kengät
- Nestetasapaino ja -hukka, alhainen verensokeri; ravinto
- Päivämatkat, kuinka kauan on jo patikoitu tänään
- Tauot – riittävästi vai liian vähän, vaiko liikaa?
- Sää, vuorokauden aika
- Esteet, ylitykset, rajoitukset; maasto – tarviiko rakentaa A-puuta, donitsia tms.
- Kuulopuhe ja keuhut nähtävyyksistä, paikallinen tieto missä kunnossa reitti on, autiotupakirjat
- Tyhmyys ja hulluus

*“EI MATKA TAPA, VAAN VAUHTI”*

- Lauri ”Tahko” Pihkala



piirros: Riikka Heikkilä

Vaelluskurssin vajellus pääpiirteissään, Keski-Suomessa kevät 2008

## GPS-paikantimista

- Vaatii sähköä, joka ei kasva puista (ainakaan vielä vuonna 2012...)
- Satelliittien signaali ei välttämättä kuulu kaikkialla (tiheät kuusikot, kallioiden läheisyys yms.) - onko satelliitteja riittävästi pohjoisella taivaalla?
- Vaatii laitteen käyttötaitoa, muttei välttämättä varsinaisen suunnistamisen osaamista?
- Ei korvaa perussuunnistustaitoja, siis kartan ja kompassin käyttötaitoa!
- Siispä: GPS-paikannin on hyvä apuvälinä tai renki, mutta huono isäntä.
- Hyvä: sumussa ja apuvälineenä varmentamaan oma sijainti, nakuttamaan kuljettu reitti talteen tietokoneella tarkasteluun, missäs sitä oikeastaan suunnistettiin (suunnistamisen opettelu)

Askelparilukuni (maastossa!) on

|          |                 |       |
|----------|-----------------|-------|
|          | kävellessä      | _____ |
|          | juostessa       | _____ |
|          | rinkkaa kantaen | _____ |
|          | reppua kantaen  | _____ |
| per 100m |                 |       |

eli montako kertaa vas. jalka osuu maahan ko. matkan aikana.

Yksi aste on noin 16,67 piirua  
yksi piiru = 0,06 astetta  
1 jako-osa = 100 piirua



Osaisitko yllättävässä EA-tilanteessa opastaa avun paikalle tai kertoa olinpaikkasi koordinaatit?

**P**ysy koko ajan kartalla eli tiedä, missä olet -ainakin suurinpiirtein-. Seuraa minne olet menossa, ts. milloin voit seuraavan kerran olla *täysin varma* missä olet?

**E**nsimmäisinä päivinä päivämatkat kannattaa pitää lyhyempiä kuin loppu vaelluksesta; muonaa ja marinoi on selässä enemmän kuin viimeisinä päivinä. Lisäksi kroppa ja jalat eivät ole vielä ehtineet tottua patikointiin.

Älä suunnittele tiukkoja aikatauluja vaellukselle. Kiire ei kuulu tunteille.

**S**uunnistaminen on arvokas taito viimeistään siinä vaiheessa, kun tulee äitin hernesoppaa ikävä. Kartan koordinaattien määrittämisen osaaminen viimeistään, kun pitäisi kertoa isälle, mistä tulla noutamaan koti-ikäväpotilas.

## Tehtäviä suunnistuksesta

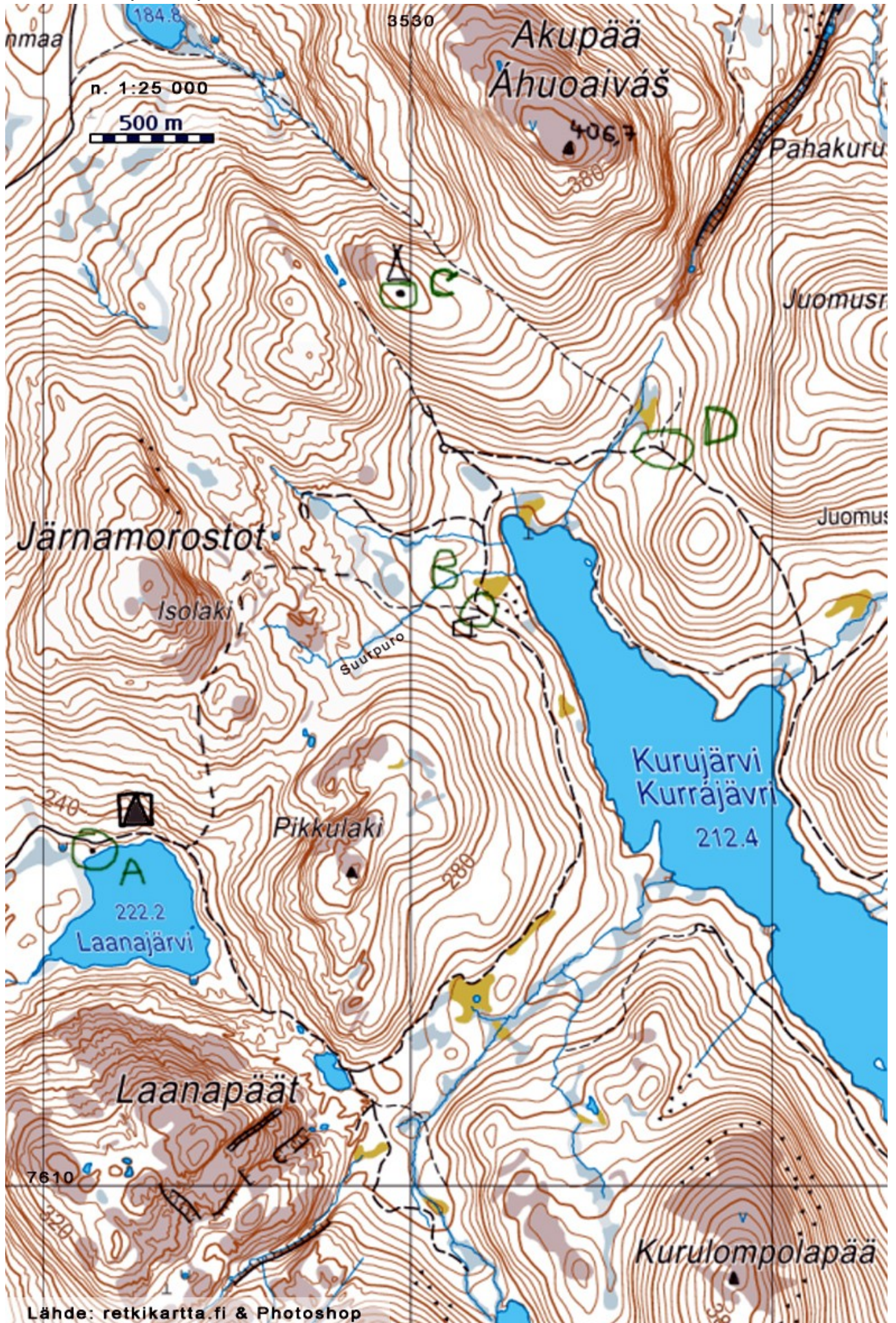
(lähinnä itseopiskeltaviksi mm. nettimateriaalien turvin, ts. ei käydä erikseen läpi.)

Osa kysymyksistä varmaankin menee nk. yli hilseen, mutta siitä ei kannata hätäntyä.

Ratkaisut: s.61

1. Kartalla, mistä eri seikoista voit päätellä missä suunnassa karttapohjoinen luuhaa?
2. Kaakkoon kuljettaessa on astekompassin lukema \_\_\_\_\_° ja piirukompassin lukema \_\_\_\_\_'.
3. Mainitse jokin *retkeily*kartta, jonka mittakaava on
  - (a) 1:20 000
  - (b) 1:15 000
  - (c) 1:50 000
  - (d) 1:100 000
4. Mitä virhetekijöitä esiintyy, kun otetaan suunta kartalta maastoon?

Kuinka merkityksellisiä nämä virheet ovat – ts. kuinka paljon metreissä voidaan kävellä vinoon?



Lähde: retkikartta.fi & Photoshop

5. Suunta Laanajärven tupa A:lta lounaspaikkaan laavu B:lle on \_\_\_\_ astetta eli \_\_\_\_ piirua.  
 (lisäkysymys: Korjattu suunta A→B on n. \_\_\_\_ astetta eli \_\_\_\_ piirua.  
 kokonaiskorjaus on \_\_\_\_<sup>v.</sup>.)  
 Suunta kota C:ltä polkujen risteykseen D on \_\_\_\_ astetta ja \_\_\_\_ piirua.  
 (lisäsuunnat: B→D: \_\_\_\_, D→B: \_\_\_\_, B→C: \_\_\_\_, D→Kurulompolopään huippu: \_\_\_\_)
6. Laanajärven telttailualueen henkilökuntatupa A:lta laavu B:lle on linnuntietä matkaa \_\_\_\_ km.  
 Linnuntietä kota C:stä polkujen risteykseen D:hen on matkaa \_\_\_\_ km.
7. Etelänpuoleista polkua pitkin A:lta on B:lle matkaa n. \_\_\_\_ km ja *noususumma* \_\_\_\_ m.  
 Pohjoispolkua kulkien matkaa kertyy n. \_\_\_\_ km, *noususumma* \_\_\_\_ m.  
 Kota C sijaitsee n. \_\_\_\_ m korkeammalla, kuin laavu B. (maja A on Laanajärven rannalla)
8. Mitä reittiä pitkin kulkisit telttailualueen tuvalta A laavu B:lle? (polkuja tai polutta)  
 Mitä hidastavia tai mahdollisia yllätystekijöitä on eri matkavaihtoehdoissa?
9. Kun kartan mittakaava on 1:100 000 on 5,5km maastossa \_\_\_\_ cm kartalla.  
 Lisäksi 1cm kartalla on maastossa \_\_\_\_ cm eli \_\_\_\_ km.  
 Taas 1:40 000 mittakaavan kartalla 5,5km maastossa on \_\_\_\_ cm kartalla. 2,4km on \_\_\_\_ cm.  
 Lisäksi 4,5cm kartalla on maastossa \_\_\_\_ cm eli \_\_\_\_ km, lisäksi 8cm on \_\_\_\_ km.
10. Vaellusporukassasi sattuu vakava onnettomuus, jonka seurauksena vaeltaja joudutaan evakuoimaan helikopterilla. Ilmoitat satelliittipuhelimella olinpaikkanne,  
 laavun B yhtenäiskoordinaatit P \_\_\_\_\_, I \_\_\_\_\_ hätäkeskukseen.  
 (nk. kkj) (Pohjoista pituutta), (Itäistä leveyttä)  
 Sepe laskeutuu kuitenkin kkj-yhtenäiskoordinaatteihin P 7613000, I 3531200.  
 Mikä vuodenaika on?
11. Näet Kurulompolopään suunnassa 135° sekä Akupään huipun suunnassa 15°.  
 Missä olet? (kolmantena, tarkistussuuntana, näet vielä Laanatupa A:n suunnassa 275°)  
 Näet kodan C suunnassa 330° sekä laavun B suunnassa 300°.  
 Mitä olet tekemässä?

(Suunnistustehtävien ratkaisut s. 61)

## **Jokamiehen oikeuskysymysten vastaukset**

1. Voit hiihtää pelloilla. Talvella lumien peittäessä pellot, ei satokaan vaurioidu eikä toiminnasta ole ”vähäistä suurempaa haittaa”. Pihapiiriin ei silti jokamiehen oikeudet anna lupaa hiihtää.
2. Yleisillä paikoilla, esimerkiksi uimarannalle leiriytyminen ei yleensä ole sallittua. Toisaalta järjestyslaissa ei uimarannalla tai autossa nukkumista ole suoranaisesti kielletty. Leiriytymis-lupa jokamiehen oikeuksien perusteella koskee vain tilapäistä, korkeintaan muutaman yön oleskelua. Maastoliikennelaki sallii auton pysäköinnin tien välittömään läheisyyteen.
3. Valkovuokko on rauhoitettu entisten Lapin ja Oulun läänien alueella, joissa poiminen ei siis ole sallittua. Muualla valkovuokkoja voi poimia vapaasti. Käyttötarkoituksen kaupallisuus ei sinänsä vaikuta jokamiehen oikeuksiin.
4. Kyllä voit.
5. Tulen tekemiseen tarvitaan aina maanomistajan lupa. Metsäpalovaroituksen aikana tulen tekeminen ei silti ole sallittua edes maanomistajalta. Retkikeittimen tms. maapohjasta eristetyn keittimen käyttäminen on sallittua, mutta tällöin on kiinnitettävä erityistä huolellisuutta tulen käytön turvallisuuteen! Osassa Pohjois-Suomea Metsähallitus on antanut luvan tulentekoon valtion mailla. Myös yleiselle vesialueelle, siis jälle avotulen tekeminen on jokamiehen oikeus.
6. Yleisötapauksen saa järjestää, jos siitä ei ole vähäistä suurempaa haittaa. Maata ei saa muuttaa ulkonaisesti eikä haitata vallitsevaa maankäyttöä. Tapauksen kaupallisuus, muutoin järjestäytyneisyys tai osallistujien määrällä ei ole merkitystä jokamiehen oikeuksien kannalta.
7. Myös nestemäiset jätteet ovat roskia ja ne tulee hävittää asianmukaisesti. Jos kyseessä on esimerkiksi keittimen rasvat, voi leiripaikalla olla käymälä, johon biojätteet voidaan kaataa.
8. Talouspaperi, sanomalehdet ja muu puukuitu, mihin ei ole lisätty maatumattomia ainesosia – vrt. muovin kiiltävät aikakauslehdet –, on biojätettä ja kuuluu kompostiin tai biojäteastiaan.
9. Ei saa. Muualla kuin omistajan pihamaalla tai puutarhassa irrallaan ollessa kissa on aina heitteillä tai hylätty. Tarvitset kaulapannan ja talutushihnan, tai kissakorin. Koira ei saa päästää irti toisen alueella ilman maanomistajan tai metsästyoikeuden haltijan lupaa.
10. Yleisesti maastossa ajamiseen tarvitaan aina maanomistajan lupa, jos liikutaan konevoimalla. Näinpä moottorikelkalla liikkuminen on sallittua vain jääalueella ja moottorikelkkareiteillä. Moottorikelkalla ei myöskään saa ajaa tiellä. Lihasvoimin liikkuminen on lähtökohtaisesti aina sallittua, kun taas konevoimin liikkuminen tarvitsee lähtökohtaisesti aina maanomistajan luvan.
11. Ei saa. Maanomistajalla ei ole oikeutta ottaa haltuunsa maillaan olevaa irtainta omaisuutta. Löytötavaran löytymisestä on ilmoitettava tavaran omistajalle tai poliisille.
12. Ei voi. Puilla on myös taloudellista merkitystä ja muiden kuin maassa olevien vähempiarvoisten risujen käyttö vaatii maanomistajan luvan. Vain hätätapauksessa puiden käyttö henkeäpelastavan nuotion sytyttämiseen on tietysti sallittua. Lapin erämaa-alueilla voi valtionmaille ostaa erillisen maapuuluvan.
13. Aidan saa ylittää ja jatkaa matkaa sitä rikkomatta. Kulkemista voi rajoittaa vain viranomaisen, esimerkiksi ELY-keskukset, PV tai rajavartiolaitos. Silti on hyvä huomioda, että aita on yleensä pihapiirin merkki. Myös toisen yksityisyyttä ja tunnearvoa on hyvä kunnioittaa maastossa liikuttaessa.
14. ”Yksityisalue” -kylteillä ei ole merkitystä jokamiehen oikeuksien kannalta. Yksityisalueillakin saa liikkua jokamiehen oikeuksien turvin. On kuitenkin hyvä huomioda, että joskus taulut ilmoittavat laillisen pihapiirin sijainnin. Myös yksityisillä teillä saa kulkea jalkaisin, polkupyörällä tai ratsain. Yksityisteillä saa ajaa myös moottoriajoneuvolla, jos sitä ei ole liikennemerkillä erikseen kielletty.

## **Suunnistustehtävien ratkaisut**

1. mm. Kartan pohjois-apuviivat, Tekstin suunta (“i:n piste osoittaa pohjoiseen”)
  - ei tosin kaikki tekstit, esim. katujen nimet
2. Kaakko on  $45^\circ$  eli  $0750^\circ$  ( $7,5^\circ$ )
3. 1:20 000: perus-, ulkoilukartta  
 1:15 000: suunnistuskartta, jotkin ulkoilukartat  
 1:50 000: topografinen kartta, moni ulkoilukartta ja vaelluskartat  
 1:100 000: FillariGT, Lapin eräma-aluiden kartat, esim. Koilliskaira
4. Magneettinen ja karttapohjoinen ovat eri suunnissa (virheen suuruus riippuu sijainnista ja magneettinen napa liikkuu vuosittain). Suomessa eranto on  $+4^\circ$  –  $+10^\circ$  itään päin.  
 Karttaprojektiosta syntyy myös virhettä siihen, missä globaali karttapohjoinen ja karttalehden pohjoinen sijaitsevat.
5. A->B: korjaamaton suunta  $58^\circ$  eli  $10^\circ$  ( $9,7^\circ$ )  
 Korjattu suunta on (v.2008)  
 $66^\circ$  eli  $11^\circ$  ( $11:05^\circ$ ),  
 kokonaiskorjauksella  $138^\circ$  ( $97^\circ + 37^\circ + 2*2^\circ$ )  
 (napa-, neula- ja vuosittainen korjaus)  
 (yllä olevat suunnankorjaustiedot eivät ole aivan täsmällisiä reaalimaailman kanssa. Muiden vastausten pitäisi olla paikkaansa pitäviä )  
 C->D:  $122^\circ$  eli  $20^\circ$  (korjaamaton)  
  
*lisäksi:*  
 B->D:  $50^\circ$  eli  $08:30^\circ$   
 D->B:  $230^\circ$  eli  $38:30^\circ$   
 B->C:  $345^\circ$  eli  $57,5^\circ$   
 D->Kurulompolopään huippu:  $175^\circ$  eli  $29^\circ$
6. A->B: 1,9 km  
 C->D: 1,3 km
7. A-B etelästä, matka n. 4,2 km,  
 noususumma n. 38m. ( $240\text{m} - 222,2\text{m} + 20\text{m}$ )  
 Pohjoisesta, matka n. 2,6 km  
 noususumma n. 83 m  
 ( $240\text{m} - 222,2\text{m} + 3*20\text{m} + 2,5\text{m} + 2,5\text{m}$ )  
 C on B:tä 85 m korkeammalla.  
 ( $2*2,5\text{m} + 4*20\text{m}$ )
8. Tässä ei näy, mutta mm. mahd. vesistönylitykseen liittyvät yllätykset: vesisateiden nostamat tulvat, jäiden mukanaan viemä silta, palanut kota yms.
9. 1:100 000:lla 5,5km maastossa on 5,5cm kartalla.  
 1cm on maastossa 100 000cm = 1km  
 1:40 000:lla  
 5,5km maastossa on 13,75cm kartalla ja  
 2,4km maastossa on kartalla 6,0cm  
 4,5cm kartalla on maastossa 1,8km ja  
 8cm maastossa on  $8*40\ 000\text{cm} = 3,2\text{km}$
10. P 7613520, I 3530470. (kkj)  
 Voi olla talvi.
11. Olen Pikkulaen huipulla.  
 Kurujärvellä auttamassa pelastushelikopteria!

## **Ohjeet eksymisen varalle**

(tärkeys ja toimintajärjestyksessä)

*DONT' PANIC!*

– **Oh**, huomaat eksyneesi

1. Tiedosta – älä hätäännä. Tunnusta faktat (olet yksynyt muusta porukasta, minulla on kartta mukani, viimeksi olin varmasti kartalla tässä, minulla ei ole nälkä jne.)
2. Huhuile, huuda – muut ovat todennäköisesti vielä suhteellisen lähellä (puhalla pilliin, jos mukasi on sellainen)
3. Tukeudu vain faktoihin, älä olettamuksiin  
vrt. “olen kartalla tässä polkujen risteyksessä, koska itäpuolellani on järvi”  
“muut ovat varmaan menneet tuohon suuntaan tauolle”
4. Jos olet varma reitistä, palaa takaisin paikkaan, missä eksyit muusta ryhmästä (esim. taukopaikalle)  
– sinua tullaan todennäköisesti etsimään sieltä, missä sinut viimeksi nähtiin!
5. Tarkkaile onko poluille piirretty tai rakennettu kepeistä/kivistä nuolia ohjeistamaan reitistä, mihin suuntaan pääryhmä on edennyt
6. Yritä soittaa kännykällä retken vetäjälle ( Ville Arvio, Varpunen: +358 (0)40 – 529 8780 )

– **Ih** eksymisestä

7. Ota pala suklaata tai pähkinää. Juo ja syö riittävästi, pidä itsesi lämpimänä ja virkeänä; laula, hyräile, mieti argumentteja putki- vs rosnarinkka keskusteluun (yms.)
8. Älä jätä rinkaasi ja lähde etsimään oikeaa tietä. Tuskin tulet enää löytämään rinkaasi väsyneenä uudellaan ja menetät loputkin tavarasi ja muonasi.
9. Älä poistu polulta. Näin etsintä voidaan rajoittaa vain poluille. Sinua jo kaivataan.
10. Jos kuulet toistuvan pillin vihellyksen, kulje sitä kohti – se on sinulle merkiksi etsijöistä

11. Jos eksyt pois polulta tai polkua ei ole, suunnista kohti selkeää maastonkohdetta.  
(esim. masto, järvi, kylä, tie ja sähkölinjat vievät yleensä asutuksen luo).  
Älä harhaile päämäärättömästi. Ota suunta kompassista, Auringosta tai Kuusta.
12. Jos on pimeää/sumuista tai muuten et voi suunnistaa mihinkään tietopaikkaan, kulje pelastautumissuuntaan kompassin avulla. Näin tulet ennemmin tai myöhemmin tielle. Jää tien varteen odottamaan etsijöitä tai hankkiudu lämpimään.
13. Jos pääset suojaan/ihmisten ilmoille, ilmoita mahd. etsijöille/ryhmälle olinpaikastasi ja että olet kunnossa.

**> 6h eksymisestä**

14. Jos voimasi ehtyvät älä piiloudu.  
Pysy lämpimänä.  
Jää näkyvälle paikalle: polun varteen, lintutornin juurelle jne.  
Tee olinpaikkasi epäilyttäväksi: jätä puun oksaan roikkumaan led-valo ON-asennossa, värikäs muovipussi, kirkas kangas tms. huomiota herättävä esine.  
Yleinen hätämerkki on mm. kolme nuotiota yhdessä.

## ***Turvallisuussuunnitelma***

### **Vaelluskurssin vaellus**

Jyväskylän Opiskelevat Partiolaiset – JOPA ry

Viimeksi tarkastettu: 12.12.2012

### **Kurssin vetäjä, turvallisuudesta vastaava henkilö:**

Ville Arvio  
+358 40 529 8780  
ville.arvio@jyu.fi

### **Muut turvallisuudesta vastaavat henkilöt:**

Kurssin apuvetäjät ja muut JOPAn kokeneet vaeltajat

### **SPR:n EA-II kurssin käyneet henkilöt:**

Kurssin päävetäjä, Ville Arvio  
(voimassa 31.10.2015)

### **Järjestäjät:**

Jyväskylän Opiskelevat Partiolaiset – JOPA ry  
Kortepohjan Vapaa-aikatoimikunta – KVAT  
Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan  
Ympäristövaliokunta

### **Kurssin osallistujat:**

Osallistujat ovat Jyväskylän yliopiston sekä ammattikorkeakoulun opiskelijoita. He ovat pääasiassa iältään 18-30 -vuotiaita, ok-hyväkuntoisia nuoria. Kurssille ja sen loppuvaellukselle otetaan enintään 20 osallistujaa. Osalla kurssilaisista on vain vähän aiempaa retkeily- ja vaelluskokemusta. Mukana on myös muutama kokenempi retkeilijä.

Kurssille osallistuvat JYY:n jäsenet on vakuutettu tapaturmavakuutuksen puolesta. Kaikki kurssin osallistujat ovat viime kädessä omalla vastuullaan mukana.

### **Toiminnan kuvaus:**

Järjestetään vaelluskurssi. Kurssi sisältää muutaman teoriakerran sekä näiden jälkeen tehtävän 2-3 yön kestävä, Keski-Suomessa tai muualla Suomessa tehtävän loppuvaelluksen. Ohjelma on fyysisesti ja henkisesti keskivaativaa, pitkäkestoista liikuntaa.

Vaelluskurssin aikana ei ole sallittua käyttää ja ei käytetä alkoholia tai muita päihteitä. Osallistujille jaetaan ohjeellinen varustelista loppuvaelluksen varusteista Vaakku-opuksen mukana.

### **Loppuvaellus:**

Loppuvaellus tehdään joko syksyllä tai keväällä, sulan maan aikana. Syksyllä erityisenä riskinä on räntäsateet ja kylmyys. Tähän varaudutaan kattavalla ennakko-ohjeistuksella ja -koulutuksella. Vaelluksella ovat mukana kurssin vetäjät

Vaelluksen aikana ei tehdä mitään erityisen vaarallisia lajeja, kuten kiipeilyä, melontaa, ratsastusta tms. Tällaisen toiminnan sisältyessä kurssin vaellukseen, laaditaan toiminnasta oma erillinen turvallisuussuunnitelmansa.

### **Vaellusreitti:**

Laaditaan vaelluksesta reittisuunnitelma, joka käydään yhdessä kurssilaisten kanssa läpi ennen vaellusta. Kuljetaan pääasiassa helppokulkuisia ja hyvinmerkittyjä polkuja pitkin. Kuljetaan myös merkittyjen reittien ulkopuolella itse suunnistaen. Tarkempi reittikuvaus tehdään kurssikohtaisesti.

### **Ajo-ohjeet toimintapaikalle vaelluskohteeseen:**

Vaihtelee loppuvaelluksen kohteen mukaan. Selvitys erillisellä kurssikohtaisella liitteellä ja kartalla.

### **Evakuointipisteet:**

Vaihtelevat retkikohteen mukaan. Ilmoitetaan erillisessä liitteessä sekä oppaan kartassa.

### **Pelastautumissuunta:**

Ilmoitetaan loppuvaelluksen osallistujille päiväkohtaisesti kartan ja kompassin avulla päivän reittiä kerrottaessa.

### **Riskien hallinta:**

Ohjeistetaan ja koulutetaan kurssilaiset riskeistä etukäteen teoriakertojen aikana. Korostetaan turvallisuusasioiden tärkeyttä ja oikeiden välineiden merkitystä. Varustaudutaan oikein muun muassa ensiapulaukuin, kunnollisin kartoin, kompassin yms. suunnistusvälinein, korjausvälinein ja niin edelleen. Pyritään ennakoimaan ja välttämään riskit.

### **Toiminnalle todennäköisiä vaarallisia tilanteita:**

Puiden sahaus ja pilkkominen, puukolla  
vuoleminen, retkikeittimen käyttö ja tulen  
käsittely, pimeällä toiminen, väsyneenä  
toimiminen, puroje ja jokien ylitykset, sateen  
liukastuttamat kivet ja oksat, jyrkät ala- ja

ylämaet rinkan kanssa kulkiessa, vatsanväänteet,  
eksyminen, puukon viiltohaavat, autolla  
retkikohteeseen matkaaminen – erityisesti retkeltä  
palaaminen

### **Oppaan varusteet:**

Kattava EA-laukku, pilli, monitoimityökalu, korjaustarvikkeita, matkapuhelin vesitiiviisti  
suojattuna, lämmintä juotavaa, kirves, puukko, vaellussauvat, ylimääräisiä vaate- ja  
ruokatarvikkeita, kompassi sekä kartta, tehokas etsintälamppu.

Varusteet ovat oppaan rinkassa ja/tai jaettuna osallistujien kantolaitteisiin.

### **Ensiapulaukun sijainti:**

Ryhmän vetäjän rinkassa, "+ EA" -nauhalla  
merkityssä taskussa. Ensiapulaukussa sijaitsee  
myös oppaan matkapuhelin.

Lisäksi ryhmällä on toinen kattavampi  
ensiapulaukku mukanaan. Sen sijainnista opas  
tiedottaa vaelluksen alussa.

Lisäksi jokaisella osallistujalla on mukanaan vaellusvarustelistan mukaisesti välineet perushaaverien ja  
-vaivojen varalta: laastaria, rakkolaastarit ja niin edelleen, varustelistan mukaisesti.

### **Paloturvallisuus:**

Vaelluksen aikana käsitellään tulta. Osallistujat koulutetaan tulen käyttöön.

### **Elintarvikkeiden sekä veden kuljetus ja säilytys**

Vaellusruokien säilytyksessä ja valmistuksessa on pidettävä erityisesti huoli hygieniasta. Myös ruokien  
säilyvyydestä rinkassa on huolehdittava ja varmistettava, etteivät pieneläimet tai kosteus pääse  
pilaamaan ruokia.

### **Muita tärkeitä yhteystietoja:**

Myrkytystietokeskus: (09) 471 977 (avoinna 24h/vrk)

Yleinen hätänumero: 112

Alueen taksi:

## **Toiminta onnettomuus- ja vahinkotilanteissa**

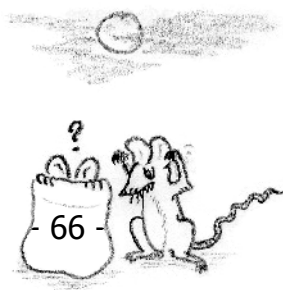
1. Tee tilannearvio
  - Mitä tapahtui?
  - Mitä on tapahtumassa?
2. Pelasta välittömässä vaarassa olevat
  - Pidä huoli omasta turvallisuudestasi
  - Auttaessasi älä vaaranna kenenkään henkeä
  - Siirrä loukkaantuneet turvalliseen paikkaan
3. Estä lisäonnettomuudet
  - Esimerkiksi tulen leviäminen rinkkoihin tai sammuta edelleen palava kaasupoltin
  - Ensin pelastetaan henkilöt, sitten kalusto
4. Aloita hätäensiapu heti
  - Turvaa hengityksen ja sydämen toiminnan jatkuminen
  - Tyrehdytä suuret verenvuodot
  - Ei-hengenpelastavissa tapauksissa odota oppaan tai muun ensiaputaitoisen henkilön saapumista paikalle
5. Kutsu ja hae opas välittömästi paikalle
  - Opas johtaa onnettomuustilanteen ja jakaa tehtävät
6. Oppaan johdolla tehdään tarvittaessa hätäilmoitus
7. Pidä potilaat lämpimänä ja kuivana avun tuloon saakka
  - Eristä potilas maasta makuualustoilla ja kylmältä makuupusseilla. Suojaa potilas sateelta teltalla tai laavulla
  - Tarvittaessa pyritään loukkaantunut siirtämään lähelle teitä poiskuljetettavaksi

(Pohjana ohjeistukselle on käytetty: <http://www.ensiapuopas.com/onnettomuuspaikalla/> )

Vaelluksen päävetäjän ollessa kyvytön toimimaan vastuun ottaa apuvetäjä.

Turvallisuus- ja pelastussuunnitelma löytyy kurssin vetäjältä ja se esitellään kaikille kurssilaisille

Vaakku – vaeltajan käsikirja -opuksen sisältönä.



## Turvallisuus – mitä se on vaelluksella käytännössä?

Tavallisen vaelluksen aikana suunnistetaan harhaan eli lievästi eksytään, kolmasosa ryhmästä saa rakkoja jalkoihinsa, parilla nilkat tai polvet oireilevat, varuste rikkoutuu ja vaatii korjaamisen ja sadepäivä kastelee. Nämä eivät ole hätätilanteita, vaan tavallisen vaelluksen rytmiä, joista selvittää yhdessä oivasti.

Jo pelkästään tilastojen valossa, retkeilyn ylivoimaisesti vaarallisin osuus on matka kotoa vaelluskohteeseen!

Oikeassa hätä- ja eräensiaputilanteessa ei ole kiire. Tärkeintä on maltti ja maalaisjärki. Toimi harkiten ja rauhoittaa potilasta. Retkeilyn erikoisolosuhteena on, että apu ei ole välittömästi saatavilla. Apu ei ole tulossa minuuteissa, vaan ennemmin tunneissa. Näinpä on hyvä hätiköimättä selvittää tilanne rauhassa – ilman hätiköidysti tehtyjä lisävahinkoja – ja toimia sen perusteella. Vaeltaja osaa myös itse hoitaa ensiapulaukkunsa ja korjata kikkapussinsa avulla pienet vaivat ja vastoinkäymiset.

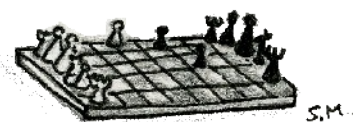


Retken ja vaeltamisen turvallisuuden kannalta avainsana on ennaltaehkäisy ja ennakointi. Kokemus ja maalaisjärki auttavat tässä. Arveluttavan tilanteen tai vahingon tullessa vastaan ensimmäinen toiminta on pysähtyä ja miettiä.

Tosin vaikeiden ensiaputapausten ja -tilanteissa on nopeasti tiedettävä miten toimia – ja toimittava. Näitä rutiineja ei voi oppia kirjoista lukemalla, vaan niitä taitoja on harjoiteltava asiantuntijoiden johdolla. Suomen Punainen Risti (SPR) järjestää Ensiapu I ja II -kursseja, joilla henkeä pelastavaan ja muihin yleisiin ensiaputapauksiin paneudutaan tarkemmin kuin tällä vaelluskurssilla.

*“TÄRKEINTÄ ON LÄHTEÄ”*

– Madventures,



| <b>Vaaraa aiheuttava tilanne</b>             | <b>Todennäköisyys</b><br>yleinen: 3<br>harvinainen: 1 | <b>Vakavuus</b><br>pieni 1 –<br>vakava: 3 | <b>Ennakointi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hiertymä tai rakko                           | 3                                                     | 1                                         | Urheiluteipin käyttö, kuivat sukat, rakkopuikon/vaseliinin käyttö, taukojen pitäminen, kengät pois jalasta tauoilla, liian pitkien päivämatkojen karsiminen, rinkan paino, kenkien sisäänajaminen, patikointiin totuttelu aka jalkojen käyttö, kaksoissukka-peliliike. Jos rakon oireita alkaa ilmaantua, on reagoitava heti |
| Nivusten hiertyminen                         | 3                                                     | 1                                         | Alushousuvalinta, kuivien alushousujen vaihto, vaseliinin levittäminen ärtyville alueille, hygieniasta huolehtiminen                                                                                                                                                                                                         |
| Nilkan tai polven kipeytyminen               | 3                                                     | 1                                         | Reitin suunnittelu, kostealla säällä kivikkojen yms. riskipaikkojen välttäminen ja huolellisuus kulkemisessa, sauvojen käyttö, vauhdin karsiminen, riittävästi taukojen pitäminen ja muu väsymyksen ehkäisy, rinkan turhista tavaroista kevennys, venyttely, hieronta, jalkojen nostaminen tauoilla ylös puuta vasten        |
| Nilkan tai polven muljahdus tai venähtäminen | 3                                                     | 1-2                                       | Kts. yltä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Suonenveto eli lihaskouristus                | 3                                                     | 1                                         | Venyttely, hierominen, neste-suolotasapainon ylläpito, jalkojen nostaminen tauoilla ylös puuta vasten                                                                                                                                                                                                                        |
| Lihasyökkyyys                                | 3                                                     | 1                                         | Kts. yltä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Liukastuminen ja muljahtelu                  | 3                                                     | 1-2                                       | Vaellussauvojen käyttö, huolellisuus, kiireettömyys, rinkan kunnollinen säätö heilumattomaksi                                                                                                                                                                                                                                |
| Luunmurtuma                                  | 1                                                     | 3                                         | Ennakointi, reittisuunnitelmassa vaaran paikkojen ja kivikkojen välttäminen, sauvojen käyttö, hoputtomuus                                                                                                                                                                                                                    |
| Palovamma                                    | 2                                                     | 1-3                                       | Hanskojen käyttö, keinokuituvaatteiden sijasta paloturvallisempien luonnonkuituvaatteiden käyttö, huolellisuus tulenkäsittelyssä, EA-laukun sisällön tarkastus                                                                                                                                                               |
| Palovamma suussa                             | 2                                                     | 1-2                                       | Malttaminen, ruoan jäähdyttäminen                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kastuminen                                   | 3                                                     | 1-2                                       | Varavaatteiden pakkaus muovipusseihin, sateeseen ja vesistönylityksiin varautuminen                                                                                                                                                                                                                                          |
| Paleltuma                                    | 1                                                     | 1-3                                       | Riittävä pukeutuminen, ihon suoralta viimalta suojaaminen, kaverin poskipäiden ja nenäpään seuraaminen, tauoilla jalkojen tarkistus, villasukkien vaihtaminen, muovipussissa vedeltä suojaattuna vaatekerran ja makuupussin pakkaaminen                                                                                      |
| Hypotermia                                   | 1                                                     | 3                                         | Riittävät tauot, kaverien kohmeusasteen seuraaminen, riittävä syöminen ja lämpimän juoman nauttiminen, kerrospukeutuminen, viimalta suojautuminen, lihaslämmön huolehtiminen eli liikkeessä pysyminen                                                                                                                        |
| Auringonpistos                               | 3                                                     | 1                                         | Hatun käyttö auringolla, pään valelu vedellä, varjoon hakeutuminen                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Palanut iho                                  | 3                                                     | 1                                         | Aurinkorasvan käyttö, vaatteiden pitäminen päällä, tauoilla varjoon hakeutuminen                                                                                                                                                                                                                                             |
| Lumisokeus                                   | 2                                                     | 1-2                                       | Aurinkolasien pitäminen, lippiksen käyttäminen                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sairaskohtaukset                             | 2                                                     | 1-3                                       | Oppaalle tiedossa olevista sairauksista kertominen, ennakkokyselyt, omien lääkkeiden mukaanotto                                                                                                                                                                                                                              |
| Anafylaktinen shokki                         | 1                                                     | 3                                         | Epipen-kynän kuljetus mukana, oppaan informoiminen riskistä, hyönteisten/vaarallisten ruoka-aineiden välttäminen                                                                                                                                                                                                             |
| Kuume                                        | 2                                                     | 2                                         | Hyvä käsi- ja ruokahygienia, myös silmien likaisilla käsillä hieromisen suhteen, EA-laukun sisällön tarkistus ennen reissua                                                                                                                                                                                                  |

**Toiminta tapahtuessa****Mikä aiheuttaa**

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rakkolaastarin käyttö, tarvittaessa rakon puhkaisu desifoidulla neulalla terveen ihon kautta ja lepo                                                                                                      | Kostean ihon hankautuminen                                                                                             |
| Tauon pitäminen, hiestä kuivien alushousujen vaihto, vaseliiniin levittäminen hitsaavalle alueelle, uiminen ja pesu                                                                                       | kts. yltä hiertymät                                                                                                    |
| Lepo, tauon pitäminen, rinkan kevennys, vaellussauvojen käyttö, nilkkaa tukevan idealsiteen sitominen, malttia etenemiseen, venyttely, hieronta                                                           | Epätavalliset liikkumisolosuhteet: rinkan paino, vaikeakulkuinen tai epätasainen maasto, kivet, sateet, väsymys, hoppu |
| Samat kuin yllä sekä KKK, tarvittaessa reitin muuttaminen lähintä tietä päin                                                                                                                              |                                                                                                                        |
| Lihaksen venyttäminen, lihaksen lämmitys ja hierominen, nesteen ja suolojen nauttiminen                                                                                                                   | Kylmyys, nesteen tai suolan puute, lihasten käyttäminen                                                                |
| Kts. yltä                                                                                                                                                                                                 | Lihasten oikea käyttö ei-jokapaikaltaa-motorisoidussa ympäristössä                                                     |
| Vakavuuden ja tilannearvion mukaan. KKK tai lepo ja raajan ideaalisiteellä tukeminen.                                                                                                                     | kts. nilkan ja polven kipeytyminen                                                                                     |
| Tilannekuvan selvittäminen, toimintasuunnitelman tekeminen, avun hälyttäminen, verenvuodon ehkäiseminen, potilaan lämpimänä pitäminen                                                                     |                                                                                                                        |
| Viileällä vedellä huuhtelu vähintään 20min, kunnes kipua ei tunnu. Palaneen alueen sideharsolla peittäminen                                                                                               |                                                                                                                        |
| Suun huuhtelu viileällä vedellä, jäätelön syöti                                                                                                                                                           |                                                                                                                        |
| Lämpimänä pysyminen lihastyön avulla, kuvien vaatteiden vaihtaminen, märkien vaatteiden kuivatus                                                                                                          |                                                                                                                        |
| Raajan lämmitys, kuivien lämmittävien sukkien tai käsineiden vaihtaminen                                                                                                                                  |                                                                                                                        |
| Oppaan ohjeiden mukaan, potilaan kääriminen makuupusseihin makuualustojen päälle, hätäilmoituksen tekeminen, mahdollisesti hidas lämmittäminen                                                            |                                                                                                                        |
| Hatun käyttö auringolla, pään valelu vedellä, varjoon hakeutuminen, lepo                                                                                                                                  | Auringon voimakas lämpösäteily päähän                                                                                  |
| pitkähihaisten vaatteiden käyttäminen, varjoon hakeutuminen, palaneiden alueiden vedellä viilentäminen, perusvoiteen palaneelle alueelle levittäminen                                                     | Auringon UV-B ja UV-C -säteily                                                                                         |
| Pimeään hakeutuminen, molempien silmien peittäminen, lepo                                                                                                                                                 | Auringonvalo kevähangilla                                                                                              |
| Tilanteen mukaan.<br>Sairaskohtauksen mahdollisuus on yhtä suuri vaelluksella kuin muussakin elämässä.                                                                                                    | Voi olla mitä tahansa, hankala ennakoida ilman tietoa                                                                  |
| Tee tilannearvio, auta potilaan hengitystä – esim. kiristävät vaatteet -, anna epipen-ruiske tarvittaessa, tee hätäilmoitus                                                                               | Allerginen reaktio ruoka-aineelle, hyönteisen pistolle tms.                                                            |
| Lepo, taukopäivän pitäminen, kuumelääkkeiden ottaminen, rinkan kevennys, nesteen nauttiminen, päivämatkojen lyhentäminen, selvitys muista mahdollisista oireista, tarvittaessa vaellusreitit lyhentäminen |                                                                                                                        |

| <b>Vaaraa aiheuttava tilanne</b> | <b>Todennäköisyys</b><br>yleinen: 3<br>harvinainen: 1 | <b>Vakavuus</b><br>pieni 1 –<br>vakava: 3 | <b>Ennakointi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hyttysen pisto                   | 3                                                     | 1                                         | Vaelluksen ajankohdan suunnittelu, reitin suunnittelu (kosteat suot vai kuivat mäntykankaat), pitkälahkeisten housujen ja pitkähäisten paitojen käyttö, hyttysmyrkyt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Mehiläisen pisto                 | 1                                                     | 1 / 3                                     | Mehiläisten antaminen olla omissa oloissaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Käärmeen purema                  | 1                                                     | 3                                         | Käärmeiden olinpaikkojen ja kivikkojen välttäminen, pitkävartisten kenkien ja pitkälahkeisten housujen käyttäminen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Punkin purema                    | 2                                                     | 1                                         | Pitkävartisten kenkien käyttäminen, pitkälahkeiset housut ja päivittäisen punkkitarkastukset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Sienimyrkytys                    | 1                                                     | 1-3                                       | Syödään vain tunnettuja sieniä, varmistetaan oppaalta sienien lajitunnistus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Vatsavaivat ja ripuli            | 2                                                     | 1-2                                       | Hyvä käsi- ja ruokahygienia, ruoan kunnollinen kypsennys, vältetään pilalle menneiden ruoka-aineiden ja likaisen juomaveden käyttämistä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Viiltohaava                      | 2                                                     | 1-2                                       | Pistosuojaavien hanskojen käyttö, huolellisuus, väsyneenä puukon ja kirveen käytön välttäminen, halottavaa puuta ei pidetä toisella kädellä pystyssä, terän suojaaminen, kun työkalua ei käytetä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Teltta palaa                     | 1                                                     | 3                                         | Ei käsitellä tulta teltassa tai liian lähellä telttaa, ollaan tulenkäsittelyssä huolellisia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Hanska tai sukka palaa           | 3                                                     | 1                                         | Kts. yltä, varustaudutaan useammalla varavaatteella                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Varusteiden hajoaminen           | 3                                                     | 1-2                                       | Varusteiden ennakotestaus, hyviksi tunnettujen vaellusmerkkien käyttäminen, korjausvälinepussin mukana kuljettaminen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Varusteiden katoaminen           | 3                                                     | 1                                         | Varusteiden nimeäminen, säilytyksestä huolehtiminen, omien rutiinien ja muistisääntöjen kehittäminen, leiri- ja taukopaikkojen tarkastus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Sään nopea vaihtuminen           | 3                                                     | 1-3                                       | Pitkän ajan sää tiedotusten seuraaminen, ennusmerkkien seuraaminen, kovenemaan tuuleen nopea reagoiminen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Nestehukka                       | 3                                                     | 1                                         | Juomapullo helposti rinkasta saatavilla, juomatauot, syksyllä termospullo ja muu lämmin juoma, reitin suunnittelu sisältämään riittävästi vesipaikkoja, virtsan värin seuraaminen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ryhmästä eksyminen               | 2                                                     | 1-3                                       | Seuraavasta taukopaikasta tiedottaminen, päivän reitin ja määränpään selkeyttäminen kaikille, tauoilla vaeltajien lukumäärän tarkistaminen, turvasuunnasta ja toimintaohjeista eksyttäessä tiedottaminen, suunnistustaidon opettelu, jokaisella oma kartta ja kompassi, kännykän pitäminen suljettuna rinkin pohjalla muovipussiin suljettuna mukana, oppaan gsm-numeron tallentaminen itselle, kartalla pysyminen patikoinnin aikana, peräpään valvojan käyttäminen, pienryhmissä liikkuminen, edetään muutaman kilometrin etapein, turva- eli pelastautumissuunta kerrotaan jokaisen päivän aluksi kurssilaisille |
| Ärtymys ja uupuminen             | 3                                                     | 1-2                                       | Riittävästä energiansaannista huolehtiminen, riittävästä levosta ja vesihuollosta huolehtiminen, muutaman ylimääräisen ruoka-annoksen varaaminen mukaan retkelle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Aikaiset herätykset              | 3                                                     | 1                                         | Unirytmien totuttelu, asenne, valoisuuden ja reitin ennakkoon selvittäminen, aamurutiineista vaelluskumppaneiden kanssa sopiminen, aamurutiinien illalla valmistelu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Lapinhulluus                     | 3                                                     | 1-2                                       | Syysretket Etelä-Keski-Suomessa, sienestys, marjastus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Auto-onnettomuus                 | 1                                                     | 2-3                                       | Väsyneenä ei vaelluksen jälkeenkään lähdetä rattiiin, ajoreitin valinta, riittävä uni, kartanlukija pysyy hereillä ja pitää kuskille seuraa, auton kunnan tarkastus, turvavöiden käyttö, kuorman kiinnitys, kelin huomiointi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Toiminta tapahtuessa****Mikä aiheuttaa**

Hyttysenpiston raapimatta jättäminen, pistokohdan desifiointi

Tavallinen ihmiselle mehiläisen pisto ei ole vaarallinen. Allergisen reaktion tapauksessa toiminta tilanteen mukaan – kts. anafylaktinen shokki

Potilaan rauhoittaminen, kyytabletti, puhdistus, lepo ja lääkäriin hakeutuminen

Vuosina 1998-2005 kuoli yksi ihminen kyyn puremaan. Vastaavana aikana yli kaksi tuhatta ihmistä kuoli liikenneonnettomuuksissa.

Punkin irroittaminen ja purema-alueen seuraaminen

Syödyn sienen tunnistus, yhteydenotto myrkytystietokeskukseen, EI okseteta, lääkahiilen nauttiminen

Vielä parempi käsihygienia, lepo, ripulilääkkeiden nauttiminen, suolonesteen vähittäinen nauttiminen, helposti sulavan ruoan nauttiminen, tarvittaessa vaellusreitit lyhentäminen

Haavan desifiointi ja sulkeminen laastarilla

Hoidetaan palovammat, rakennetaan hätämajoite saatavilla olevista materiaaleista, tarkistetaan reittisuunnitelma

Korjataan vaate jos pystytään, sovelletaan korvaava vaate

Välineiden kenttäkorjaus, kaverilta lainaaminen, soveltaminen

Etsintä järjestelmällisesti, teltan tyhjennys, leiri- ja taukopaikan tarkastus

Ryhmän välimatkojen pienentäminen, hakeutuminen alavammille ja metsäisille maille, tauon pitäminen ja tarvittaessa yön yli leiriytyminen

Nesteen ja tarvittaessa suolojen nauttiminen, tauko

Liian vähäinen nesteen nauttiminen

Eksynyt: istu alas, syö, juo, selvitä faktat, omien jälkiä pitkin tuttuun paikkaan palaaminen, huhuilu, itsensä näkyväksi ja kuuluvaksi tekeminen, tarvittaessa kompassin avulla pelastautumissuuntaan tielle kulkeminen, oppaalle löytymisestään txt-viestillä informoiminen  
Muu ryhmä: tauolle jääminen, rauhoittuminen, faktojen selvittäminen, selvitä huolella lähialue – onko eksynyt edelleen lähialueella, oppaan ohjeiden seuraaminen

Suunnistuserhe, ryhmän hajautuminen – suunnitellusti tai sattumalta -

Pysähdytään tauolle, keitetään ruoat, juodaan riittävästi nestettä, otetaan pala Domino

Suurimpana riskinä on lisäriskien ottaminen ja hällä väliä -asenne

Heti makuupussista ylös kömpiminen, aamuasenne

Vaelluskirjallisuuden lainaaminen, viikon-kahden varaaminen tyhjäksi kalenterista, retkeilyvarusteostosten tekeminen, joululahjatoiveet, kuivamuonan itsevalmistus, junalipun Rovaniemelle ostaminen, vaellukselle Lapin tuntureille lähteminen

Halu luontoon, kaipuu pois oravan pyörästä, halua elää simple lifeä, vanhojen reissujen muistelu

Tee tilannearvio, pelasta välittömässä vaarassa olevat, estä lisäonnettomuudet, aloita hätäensiapu, tee hätäilmoitus

## ***VI Luontosuhde***

Ota kynä, useampi, värillinen, muste- tai lyijykynä. Piirrä aukemalle kuva, käsitekartta, kollaasi, mitä tällä hetkellä herää mieleesi kysymyksestä: Mitä luonto sinulle merkitsee?



## Havaintoherkkyys

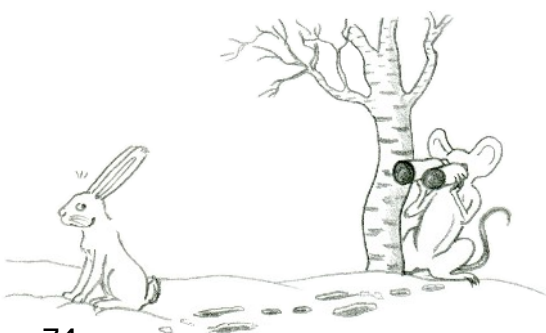
”Pilvet ovat usein mielikuvituksellisia luomuksia.  
Maata nurmella ja katsella pilvien vaellusta on  
virkistävää sekä silmille että sielulle.”

– Vihreä ulkoilukirja, Tammi 1962

| Kulikutapa                            | Etenemisnopeus | Havainnointikyky                                        |
|---------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|
| Auto                                  | 100 km/h       | hirvi, miss...??                                        |
| Pyöräilijä                            | 25 km/h        | puro solisee jossain lähellä... mmm.<br>kukkien tuoksua |
| Juosten                               | 10 km/h        | kivi, kovakivi, kivi, kanto...                          |
| Repun kanssa retkeily patikoiden      | 4-6 km/h       | namm. marjoja.                                          |
| Patikointi rinkan kanssa              | 3-4 km/h       | namm. pähkinäpusi.                                      |
| Polun ympäristöä tarkkaileva vaeltaja | 1-2 km/h       | Minkähän eläimen jälkiä nuo ovat?                       |
| Aluskasvillisuutta tutkiva patikoija  | 500 m/h        | Mitähän kasveja nuo ovat?                               |
| Sudenpentu suurennoslasin kanssa      | 100 m/h        | Jänniä näät muurahaiset...                              |
| Pilviä laskeva retkeilijä             | 0 m/h          | Tuo pilvi muistuttaa aivan enoani...                    |



Millä aisteilla ja millaisia havaintoja teet eri kulkutavoilla?  
Mikä on ihmisen osa, paikka luonnossa?



**Sardiinipurkki:** Yksi leikkijöistä menee sovitulle alueelle piiloon. 50:een laskettua muut alkavat etsiä häntä. Kun piilossa oleva löytyy, tulee löytäjän huomaamatta mennä samaan piiloon. Lopulta kaikki etsijät ovat samassa piilossa.

**Kamera:** Otetaan parit: kamera ja kuvaaja. Kamera sulkee silmänsä. Kuvaaja vie ja ottaa kameralla kuvia eri luontokohteista. Lähi-, perus- ja kaukolinsseillä eri etäisyyksille luovasti. Purista hartioista, kun otat kuvan ja kamera avaa silmänsä hetkeksi. Otetaan vuorotellen kolme kuvaa. Variaatio: piirretään otettuja kuvia.

**Risujen pyöritys” -aistiharjoitus:** Jokainen etsii metsästä oman luonnon esineen eikä näytä sitä muille (papanoita ei saa ottaa). Mennään ringiin ja kierrätetään selkien takana esine kerrallaan toisille. Saa koskea, mutta ei katsoa.

**Titityy:** Yksi leikkijöistä on Titityy. Kaikki muut alkavat sokkoina etsiä titityyttä koskettaen vastaantulijoita olkapäälle kysyen ”titityy?”, johon muut vastaavat ”titityy”. Titityy ei vastaa mitään. Kun leikkijä löytää Titityyn tulee hänestäkin Titityy. Leikinjohtaja valitsee titityyn, vie leikkijät alkupaikoille sekä varmistaa ettei eksytä.

**Olen eläin:** Jokaiselle jaetaan pieni kortti, missä on eläimen kuva, mitä se syö, mihin rakentaa pesäkolonsa. Esimerkiksi olet orava, töyhtötiainen, liito-orava. Miten selviäisit tässä ympäristössä? Mistä hakisit suojaa, minne rakentaisit pesän, mistä haet ruokaa?

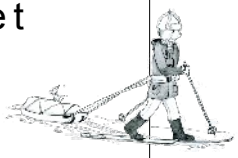
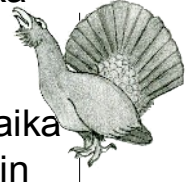
**Tuo minulle:** Leikinvetäjä sanoo erilaisia asioita, joita osallistujien on hänelle mahdollisimman nopeaa tuotava. Esimerkiksi tuo minulle... kuusen käpyjä, kolme kiveä, jotain vihreää, niittyleinikki, rahkasammalta.

**Lumihiutalepyydys:** Rakennetaan lumihiutalepyydys mustasta huovasta vaneripohjalle. Kerätään ja tarkastellaan lumihiutaleita lumisateella. Luuppi auttaa lumihiutaleiden tutkimisessa.

**Neliömetribongaus:** Rajataan 1m<sup>2</sup> alue, josta pitää tunnistaa mahdollisimman monta kasvia. Hämäykseksi leikinvetäjä voi heittää heittänyt jäkälää tms. ei-tällä-kasvupaikalla-tyypillisiä-kasveja neliöön. Kasvikirja auttaa ja syventää opittua luontotietoutta.

**Puusokko:** Pareista ensimmäinen on sokko, jota toinen johdattaa tietyllä alueella puun luo. Sokko saa tunnustella rauhassa puuta. Sitten hänet johdatellaan takaisin lähtöalueelle. Nyt sokko saa aukaista silmät ja hänen tehtävänsä on löytää tuo oma puu.

# **Luonnonvuoden kiertokulku**

| tammikuu                                                                                             | helmikuu                                                                            | maaliskuu                                                                         | huhtikuu                                                                             | toukokuu                                                                            | kesäkuu   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| puuterilumi                                                                                          |                                                                                     | hankikanto                                                                        | suojasää                                                                             | yötön yö Lapis                                                                      |           |
|                                                                                                      |                                                                                     | kirkkaat hankikelit                                                               | t u l v a t                                                                          |                                                                                     |           |
| kaamos                                                                                               | tykkylumet                                                                          |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                     | ◇ juhan   |
| tulipalopakkaset                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                     | u k k     |
|  Kvadrantidit 1.-5.1 | revontulia                                                                          |  |                                                                                      |                                                                                     |           |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                   | hyönteiset heräävät                                                                  |  |           |
| j ä l k i ä l u m e l l a                                                                            |                                                                                     | leskenlehdet kukkivat                                                             |                                                                                      | korvasienet                                                                         |           |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                     | man       |
|                                                                                                      |                                                                                     | muuttolinnut palaavat Suomeen                                                     |                                                                                      |                                                                                     |           |
|                                                                                                      |                                                                                     | lintujen pesän etsintä- ja rakennusaika                                           |                                                                                      | lohien nousu Lapin joissa                                                           |           |
|                                                                                                      |                                                                                     | linnunpönttöjen puhdistusaika                                                     |                                                                                      |                                                                                     |           |
|                                                                                                      |                                                                                     | lintujen soidinaika                                                               |  |                                                                                     | uu        |
|                                                                                                      |                                                                                     | Metson soidin                                                                     |                                                                                      | itikoiden toukkia lätäköis                                                          | r ä k k ä |
|                   | pöllöjen yöllinen soidinhuhuilu                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                     | hyt       |
|                                                                                                      |                                                                                     | porojen vasominen                                                                 |                                                                                      | hauen kutu                                                                          | porot     |
| mateen kutu                                                                                          |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      | ahvenen kutuaika                                                                    |           |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      | sammakoiden kutu – sammakoiden soitimen kurnutukset                                 | hirvikärp |
|                                                                                                      |  | ~ Laskiainen                                                                      | ~ pääsiäinen – ruuhkaa suosituimmilla va                                             |                                                                                     |           |
|                                                                                                      |                                                                                     | ◇ Earth Hour                                                                      |                                                                                      |                                                                                     |           |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                   | ◇ Nuukuusviikko                                                                      |                                                                                     |           |
|                                                                                                      |                                                                                     | Luonto-Liiton Kevätseuranta                                                       |                                                                                      |                                                                                     |           |
|                                                                                                      | ◇ Runebergin torttupäivä                                                            |                                                                                   | talviturkin heittäminen                                                              |                                                                                     |           |
| tammikuu                                                                                             | helmikuu                                                                            | maaliskuu                                                                         | huhtikuu                                                                             | toukokuu                                                                            | kesäkuu   |



| heinäkuu                                                                                                                                                                | elokuu                                                                                                                                                                                         | syyskuu                                                                                                                                           | lokakuu                                                                                                                                                                                                                    | marraskuu                                                                                                   | joulukuu                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| ssa<br>h e l t e e t<br>nus, kesäpäivänseisaus<br>oskuuroja                                                                                                             | Perseidit,<br>maksimi 12.8<br>tähdenlentoja runsaasti<br> syksyn sienestyskausi<br>paras sienestysaika        | Lapin ruska<br>syysateet<br>Keski-Suomen<br>ruska<br> revontulia |  ensilumi<br>loskakelit<br> Leonidit, max<br>16.-17.11 | puuterilumi<br>kaamos<br>◇ talvipäi-<br>vänseisaus<br>◇ Geminidit<br>maksimi<br>12.-14.12<br>jälkiä lumella |                                      |
| sikoiden poiminta<br>mustikoiden poiminta-<br>aika<br>vadelmien<br>poiminta-aika<br> | omenoiden poiminta-aika                                                                                                                                                                        | vesilintujen metsästysaika                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                                      |
| lakka eli hilla<br>det perunat, sipulikastikkeessa<br>sä<br>-pahin-<br>tysaika<br>siirtyvät tunturiylängöille                                                           | puolukat<br>perunan nosto<br>hirven metsästysaika<br> poroerottelu-aika<br>porojen rökimäaika<br>lohen kutu |                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                                      |
| äset                                                                                                                                                                    | koulut alkavat...                                                                                                                                                                              | opinnot alkavat...                                                                                                                                | talvehtivat eläimet etsivät<br>sopivaa talvipesäpaikkaa<br>(mm. siilet, karhut, ...)                                                                                                                                       |                                                                                                             |                                      |
| ellusbaanoilla                                                                                                                                                          | ◇ maailman ekovelkapäivä 21.8.2010                                                                                                                                                             | ◇ Erä-SM                                                                                                                                          | ◇ Maan Ween Wiljaa -messut, Jkl-Paviljonki<br>◇ Autoton päivä 22.9                                                                                                                                                         |                                                                                                             | ◇ pukki tuo<br>retkeilyvälin<br>eitä |
| heinäkuu                                                                                                                                                                | elokuu                                                                                                                                                                                         | syyskuu                                                                                                                                           | lokakuu                                                                                                                                                                                                                    | marraskuu                                                                                                   | joulukuu                             |



## VII Lisälukemisto

Kaikki www-linkit ja nettilukemisto hyperlinkkeinä:

<http://users.jyu.fi/~vijuarvi/vaelluskurssi/vaelluslinkit.html>

### Suosittelavia kirjoja

(\* = löytyy Keski-Suomen maakuntakirjastosta)

Vaeltajan opas, Laaksonen Jouni (Edita, 2008)\*

- Kattava teos vaeltamisesta eri vuodenaikoina. Ajatuksia herättävä. Alan uusi klassikko.

Villiä elämää, Taskinen Keijo (Metsästäjien keskusjärjestö, 2002)\*

- Perustietoja runsaasti piirroksilla havainnollistettuna. Hyviä pikkuvinkkejä sieltä täältä metsänkäynniltä. Helppolukuista, mutta asiasisältö on hyvää! Tilattavana 5e hintaan. Suosittelen.

Suomen retkeilyopas (Edita, Metsähallitus 2007)\*

- Kattava kokoelma Suomen eri retkeilyreiteistä niin kokeneelle konkarille kuin aloittelevalle eräretkeilijälle. Sisältää eri retkeilyreittejä kattavammin kuin luontoon.fi -nettipalvelu.
- Löytyy myös melontareittiversiona: Suomen melontaopas

Kompassi – suunnistusopas, Samuli Miettinen (WSOY, 2003)\*

- Suunnistamisesta yleistajuisesti. Ainakin suunnistuksen teoriapuolen kertaamiseen hyvin sopiva kirjanen, jos perusjutut ovat hanskassa.
- Kummiskin suunnistaminen on viime kädessä käytännön homma, johon pääsee parhaiten sisälle harjoittelemalla käytännössä: kartan ja kompassin kanssa metässä!

Luontoleikit (Luontoliitto, 2004)

- Erilaisia luontoleikkejä luontoon tai toisiin tutustumiseen, yhteistoimintaan yms.

Ensiapuopas (Suomen Punainen Risti, 2006)\*

- Kuvien ja piirroksin, selkeästi ja napakasti yleisimmät ea-tilanteet ja ensihoito. Yleissivistystä.

Geometria (luentomoniste) – Kurittu, Hokkanen, Kahanpää (Jyväskylän yliopisto, Matematiikan ja tilastotieteen laitos, 2006) – *Hiukan* syvällisemmin sovellettavissa myös karttaprojektioihin.

Suuri retkeilykirja – Olli Aulio (Gummerus, 1990)\*

- “Tässä kirjassa on kaikki retkeilystä” ja taitaa ollakin. Klassikko. Tosin liian paksu luettavaksi.



Madventures: Kansainvälisen seikkailijan opas – Milonof, Rantala, Lahdenmäki (Johnny Kniga, 2007)\*

- Tärkeitä vinkkejä ja oivia huomioita legendaarisilta travellereilta. Klassikko-opas kansainvälisille matkoille ja erityisesti kehitysmaihin suuntautuville reppureissuille

Harry Potter – J. K. Rowling (Tammi, 1997-2007)\*

- Oivaa matkalukemista!

Sienet: tunnista-poimi-varo – Bonsdorff, Kosonen (Tammi, 2007)\*

- Reisitaskuun mahtuva opaskirja. Sisältää paljon tietoa perusruokasienistä ja sopii edistyneempäänkin sienten tunnistukseen. Aloittelijoita helpottava ruokasieni ja sitä eniten muistuttavien ei-syötävien sienien taulukko.

Solmut: yli 100 erilaista solmua – Des Pawson (Gummerus, 2004)\*

- perussolmut ja enemmänkin. Selkeät kuvat ja hieman kerrottu myös solmun käyttötarkoituksesta

Suomen luontovuoden opas – Lasse J. Laine (WSOY, 2010)\*

- Mitä luonnossa tapahtuu vuoden kierron aikana?

Pieni maastokirja: Jäljet – Nikkinen, Suomi-Vihonen, Vaajakallio (WSOY, 2005)\*

- Ohut, pieni opaskirjanen yleisimmistä(?) eläinten jäljistä ja jätöksistä reisitaskuun

## Lehtiä

Retki – varustetestejä ja -esittelyjä, reittikuvauksia ja kertomuksia yms.

Erä – lähinnä metsästys-kalastusta käsittelevä, nykyisellään vaeltaminen ei enää pääteemoja

Latu ja Polku – Suomen Ladun jäsenlehtijulkaisu

Nuorten Luonto – Luontoliiton jäsenlehtijulkaisu

## Vaeltamisto eli vaellusseuraa

Jyväskylän Opiskelevat Partiolaiset – JOPA ry: [www.jopary.net](http://www.jopary.net)

Järvi-Suomen Partiolaiset [jarvisuomi.partio.fi](http://jarvisuomi.partio.fi)

sekä piirin partiolippukunnat: [j-sp.partio.net/Lippukunnat/](http://j-sp.partio.net/Lippukunnat/)

Luonto-Liiton Keski-Suomen piiri: [luontoliitto.fi/kessu](http://luontoliitto.fi/kessu)

Jyväskylän Latu: [jyvaskylanlatu.sporttisaitti.com](http://jyvaskylanlatu.sporttisaitti.com)

Jyväseudun sieniseura: [funga.fi/jyvaskyla.php](http://funga.fi/jyvaskyla.php)

## Paikkoja

Keski-Suomen Luontomuseo, Harjun Vesilinna: [juu.fi/museo/luonto](http://juu.fi/museo/luonto)



## **Vinkkejä, niksejä ja huomioita**

*(Huom. Oma ajattelu, soveltaminen tms. ei ole sallittua.)*

### **Yöpyminen**

- Makuupussin suojapussin sisään heittämällä isoimpia vaatteita saa oivan tyynyn
- Kesällä älä unohda sääskiverkkoja pois. Kyllä mettästä itikoita löytyy, vaikkei niitä kaupungissa juuri olisikaan... (autiotuvat, laavut jne.)
- Teltassa tms. kokoa kaikki pikkutavarat suuriin kokonaisuuksiin: Led-lamppu löytyy paljon helpommin takin oikeanpuoleisesta taskusta kuin teltan lattialta...
  - tavarahakojen, ”karabiinien” tai narujen ja tavarapenaalien hyödyntäminen pikkutavaroiden kokoojina
- Älä pyöri teltassa strobona ledivalo päässä – silmiin välkkyvä valo herättää muut!
  - Laita pieni led-lamppu roikkumaan teltan kuivatusnauhoihin / asettele lamppu lattialle niin ettei se häikäise muita - näin voit rauhassa touhuta ilman että häiritset muiden arvokasta unta
- Pakkasilla voi juomavesipulloja säilyttää makuupussin päädyssä, etteivät ne jäätyisi
  - samoin kaasupullot yöksi lämpimään makuupussiin
  - samoin ”poika” aka ”kaveri” eli lämminvesipullo
- Jos makuupussissa on kylmä, ensisijaisesti auttavat pipo ja villasukat
- Avaruuslakanan levittäminen teltan päälle kesähelteillä heijastamaan infrapunasäteilyä pois päin?

### **Ruokailu**

- Tuohesta voi tehdä lämpösuojuksen makkaratikkuun
- Kesällä leivän levitteenä voi käyttää esim. Olympia-tuorejuustoa, huoneenlämmössä säilyvät pasteijat tai tuubimajoneesit.
- Oivariini tms. soveltuu myös nuotiopannulle
- Talvella voi on levitteenä huono juttu, koska se jäätyy kivikovaksi → pehmeämpiä ratkaisuja
- Trangian alle risuja, vanerilevy tms. kun alkaa keittää lumella - ei painu lumeen
- Talvella Trangian esilämmitys: kynttilän laittaa palamaan polttimon alle lämmittämään spriitä
- Yksi ruokaryhmän jäsen voi syödä suoraan kattilasta, jolloin hän ei tarvitse omia lautasia
- Perusmausteita mukana ja oma ”vaelluskeittiö”

## Pukeutuminen ja vaatetus

- Sormet ovat ryhmäolioita. Niitä alkaa herkästi paleltaa erillään toisista sormista.
- "Missä voi sulaa, siinä nahka palaa" -kuivaamissääntö
- Kumpparien kuivatus – katon rajaan, varren suuaukko kattoa kohti jotta vesihöyry pääsee ulos
- Vyö kannattaa olla kangasmallia tai suosia henkseleitä, ettei rinkkan lantiovyö ala painaa... Tai sit ottaa vyön pois lantiolta päivän urakan ajaksi
- Reisitaskut ovat käytännöllisemmät kuin normitaskut – niihin pääsee kätevästi käsiksi myös rinkka selässä ja muutenkin tavara kulkee paremmin mukana. Talvivaelluksella kannattaa myös huomioida, minkälaiset taskut takissa on.
- Kellon pitäminen (jos haluaa es mukana..) poolopaidan hihan päällä voi estää ranneketta hirttamasta ihoa
- Kumpparien pitäminen jaloissa ja niitten lämmittely nuotiolla → hiki jää sukkiin ja huopaan sisälle
- Märkä saapas → kuiva sukka jalkaan ja muovipussin sisällä kenkään
- Kumpparien hirtto, etteivät hölsky jaloissa?
- Kivien keittäminen kuumaksi ja heittäminen kumpparien/vaelluskenkien sisään -kuivauskikka
- Keittääkö aamulla termariin ja valmiiksi lounaskeiton vai tekeekö huolella retkikeittimen kanssa lounaan pitemmän tauon kanssa?
- Erityisesti talvisin syö riittävästi ja usein. Hiukkasen ruokaa vatsassa tuottaa lämpöä suoliston matamisliikkeestä. Myös ennen nukkumaan menoa syö riittävästi, erityisesti viileällä ilmalla.

## Varusteet

- Vaellusvermeet ovat pitkäikäisiä. Kannattaa suoraan valita kunnolliset ja monikäyttöiset kuin kituuttaa huonosti säädettävällä mukarinkalla (esim. vaelluskengät 8v, teltta +10v, rinkka +10v)
- Telttakaarta ei vedetä pois *kaaresta*, vaan *telttakangasta* vedetään pois kaaren ympäriltä, koska kaaret on rakennettu niin että niitä voi vain työntää, mutta ei vetää. Käytä painovoimaa apuna.

## EA ja hygienia

- Jos kannat EA-laukkua/lääkkeitä rinkassasi, merkitse rinkan ulkopuolelle, mistä EA-tarvikkeet löytyvät. Tällöin myös jos itse loukkaannut, niin muut tietävät mistä ensiapulaukku löytyy.
- EA-laukussa voi säilyttää muutamaa A4:sta, johon on printattuna tärkeimmät EA-toiminnot, maasta-ilmaan merkit yms.
- Talkki imee kosteutta. Voi kokeilla mm. saappaiden ja villasukkien kanssa.
- Jos jalat turpoaa, puroon ne upota ja viileydestä nauttikaa pienet varpaiset ja turvotusta laskekaa.

## Vaelluskohteeseen matkaaminen

- Äänikirjoja voi matkatessa olla mukava kuunnella ajaessa tai mp3-soittimesta kuunnellen (ei-mukaan otettavaksi metsään)

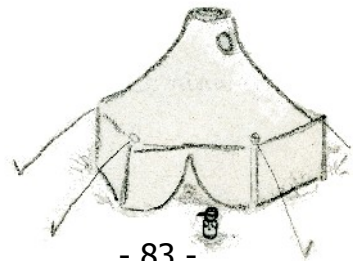
---

## Vaeltajan seitsemän kuolemansyntiä

- I. Kiirehtiminen ja hoppuilu.
  - II. Et juo vettä laiskuuttasi päivämatkan aikana.
  - III. Juo vettä liikaa ennen makuupussiin nukkumaanmenoa.  
(varsinkin yöpyessä talvella tai riippumatossa...)
  - IV. Mene nukkumaan tyhjällä vatsalla.
  - V. Ota mukaasi liian vähän kuivia sukkia.
  - VI. Pakkaa ahkio, sukset ja sauvat mukaan.  
Jätä suksensiteet kotiin.
  - VII. Lähde uusilla, sisäänajamattomilla kengillä reissuun.
-

## Muut

- Kysy neuvoja asiantuntijoilta (=retkeilijöiltä), älä markkinamiehiltä tai itsepalvelumyymälöistä...
- Ennakoi pimeäntulo: teltan pystytys, ruoanteko, nuotiopuiden pilkkominen, suunnistaminen jne.  
Asiat sujuvat sutjakammin valossa ja suunnistaminen on huomattavasti helpompaa!
- Ennakoi pimeä myös etsimällä lamppu rinkasta takin taskuun valoisalla...
- Älä aja vaellukselta itse autolla pois → rattiin nukkumisen vaara on suuri!  
(fyysinen rasite lakkaa ja kroppa alkaa rentoutua, talvella kylmästä ulkoilmasta lämpimään jne...)
- Mittaa kädestäsi jokin sormenvälin/sormen osan mitta ja paina tuo mitta mieleesi → aina saatavilla oleva mitta summittaiseen karttojen välimatkojen mittailuun.
- Paikallisilta ja vastaantulevilta eräretkeilijöiltä voi aina kysyä kuulumisia ja vinkkejä, mitä reittiä pitkin kannattaisi edetä / missä kunnossa reitit ovat
- Vehnäjauhosta voi tehdä syöttitahnaa kalastukseen. Toisen tahnan saa makaroneista hauduttamalla noin 40min kuumassa vedessä (ei keitetä) ja vaivaamalla vehnäjauhojen kanssa tahnaksi.
- Avojaloin ei kannata ylittää vesistöä, liukastumisvaaran ja terävien kivien vuoksi
  - → sandaalit, crocsit, villasukat tms. jalkaan ylityksen ajaksi
- Tauolla mene rinkan päälle makaamaan ja nosta jalat puuta vasten. Myös mätäs tms. on oiva alusta.  
Ota tätä ennen vielä kengät jalasta ja laita sukat auringonpaisteeseen kuivumaan hetkeksi!
- Lauluvihko voi piristää nuotiotunnelmaa mukavasti. Samoin tunturien tarinat.



## ***Retkeilykokemus ja -taidot***

### **Tiedot**

- |                          |                                                                                          |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Tunnen jokamiehenoikeudet ja autiotupien säännöt                                         |
| <input type="checkbox"/> | Tunnistan nestehukan oireet itsessäni / tiedän kun minulla on nestehukka                 |
| <input type="checkbox"/> | Tunnen yleisimmät vaeltajan vammat ja miten niihin voidaan ennakolta varautua ja välttää |
| <input type="checkbox"/> | Tunnen kerrospukeutumisen periaatteet ja osaan pakata sen mukaan                         |
| <input type="checkbox"/> | Luen retkeilyalan lehtiä ja/tai kirjallisuutta                                           |

### **Taidot**

- |                          |                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Osaan halkoa polttopuita kirveellä          |
| <input type="checkbox"/> | Osaan veistää kiehisiä                      |
| <input type="checkbox"/> | Osaan sytyttää nuotion                      |
| <input type="checkbox"/> | Osaan ottaa kompassilla suunnan kartalta    |
| <input type="checkbox"/> | Osaan suunnistaa kompassin avulla maastossa |
| <input type="checkbox"/> | Osaan käyttää GPS-paikanninta               |

### **Vaelluskokemus**

- |                          |                                                                               |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Olen ollut päiväretkillä                                                      |
| <input type="checkbox"/> | Olen ollut tunturivaelluksella                                                |
| <input type="checkbox"/> | Olen vaeltanut merkittyjen reittien ulkopuolella                              |
| <input type="checkbox"/> | Luotan suunnistustaitooni ja olen suunnistanut yöllä                          |
| <input type="checkbox"/> | Olen ollut kunnolla eksyksissä                                                |
| <input type="checkbox"/> | Osaan hahmottaa/nähdä maaston kartalta                                        |
| <input type="checkbox"/> | Olen veistänyt puusta paistinlastan                                           |
| <input type="checkbox"/> | Olen tarvinnut ja käyttänyt EA-taitojani                                      |
| <input type="checkbox"/> | Olen yöpynyt teltassa                                                         |
| <input type="checkbox"/> | Olen yöpynyt lumimajoitteessa                                                 |
| <input type="checkbox"/> | Olen tehnyt ruokaa retkikeittimellä                                           |
| <input type="checkbox"/> | Olen laittanut ruokaa avotulella / nuotiopannulla                             |
| <input type="checkbox"/> | Olen melonut kajakilla tai kanootilla                                         |
| <input type="checkbox"/> | Olen ollut useamman päivän polkupyöräretkellä                                 |
| <input type="checkbox"/> | Olen toiminut johtamis- ja organisointitehtävissä (esim. harrastejärjestössä) |

### **Luonnontuntemus**

- |                          |                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Tunnistan lintuja ja kasveja sekä retkillä teen havaintoja luonnosta      |
| <input type="checkbox"/> | Marjastan/sienestän vuosittain                                            |
| <input type="checkbox"/> | Olen tehnyt teetä luonnonantimista                                        |
| <input type="checkbox"/> | Erotan syötäviä sieniä myrkyllisistä                                      |
| <input type="checkbox"/> | Retkien suunnittelussa ja toteutuksessa otan huomioon ympäristönäkökohdat |
| <input type="checkbox"/> | Olen tuonut muiden roskia luonnosta pois                                  |

## Vajellusbongaus

Raksin saa merkitä, jos näkee/tekee listalla olevan ilmiön/asian va(j)elluksella...

|                          |                                                  |
|--------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kävin aamu- tai kuutamouinnilla                  |
| <input type="checkbox"/> | Söin lettua                                      |
| <input type="checkbox"/> | Käänsin letun ympäri heittämällä ilman puulastaa |
| <input type="checkbox"/> | Aamukänkkäränkkäinen ihminen                     |
| <input type="checkbox"/> | Sormia paleli                                    |
| <input type="checkbox"/> | Itikka (kuinka monta?)                           |
| <input type="checkbox"/> | Näin Varpusen suunnistavan harhaan               |
| <input type="checkbox"/> | Joku marmatti liian hitaasta patikointitahdista  |
| <input type="checkbox"/> | Ylitin itseni                                    |
| <input type="checkbox"/> | Poroja                                           |
| <input type="checkbox"/> | ... jotka olivatkin hevosia                      |
| <input type="checkbox"/> | Va(j)elluksen vetäjistä puhutaan kakkaa          |
| <input type="checkbox"/> | Joku marmatti liian nopeasta patikointitahdista  |
| <input type="checkbox"/> | Kuule hiljaisuus                                 |
| <input type="checkbox"/> | Norjalainen kamasutra                            |
| <input type="checkbox"/> | Laurenzia / joku valitti kylmyyttä               |
| <input type="checkbox"/> | Tyttö puskapissalla                              |
| <input type="checkbox"/> | Henkinen hajoaminen                              |
| <input type="checkbox"/> | Henkinen kirkastuminen                           |
| <input type="checkbox"/> | Parittelu, linnut                                |
| <input type="checkbox"/> | Selviydy takaisin Kortepohjaan                   |
| <input type="checkbox"/> | Opin tunnistamaan uuden kasvilajin               |
| <input type="checkbox"/> | Sienien käristys nuotiopannulla                  |
| <input type="checkbox"/> | Haluan pitemmälle vaellukselle                   |
| <input type="checkbox"/> |                                                  |
| <input type="checkbox"/> |                                                  |
| <input type="checkbox"/> |                                                  |
| <input type="checkbox"/> | Keksin kolme juttua lisää Va(j)ellusbongaukseen  |

# Tunnari

ELÄIN- JA KASVITUNNISTUSKORTTI

MERKITSE RUUTUUN KUN LÖYDÄT  
KUVAN ELIÖN LUONNOSTA



☐ KUUSI



☐ KEKOMUURAHAINEN



☐ KELO



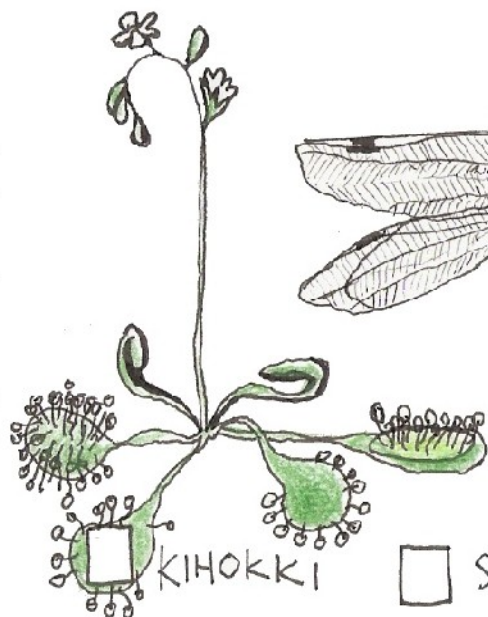
☐ PERHONEN



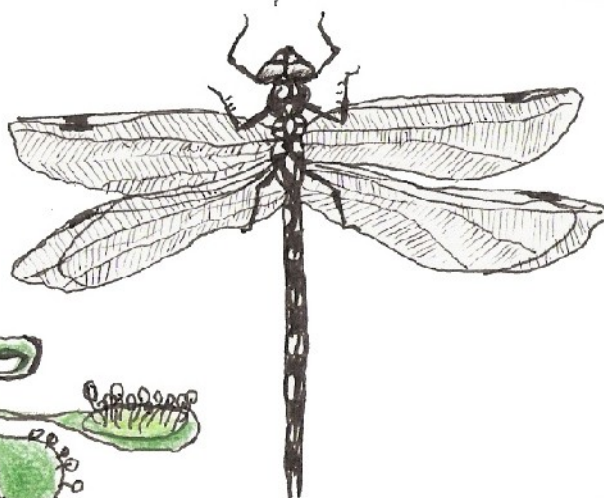
☐ SYÖTTÄ KÄPY



☐ MUSTIKKA



☐ KIHOKKI



☐ SUDENKORENTO



☐ LUPPO



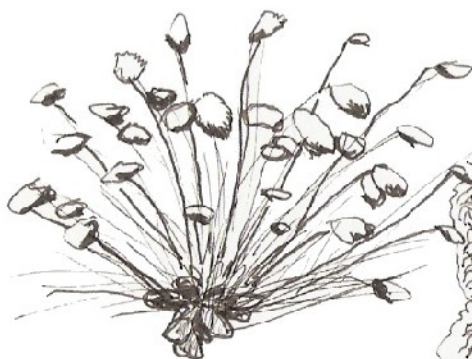
☐ ORAVA



☐ LIITO-ORAVA



☐ LUMME



☐ TUPASVILLA



☐ PALLEROPORONJÄKÄLÄ



KUK-KUU

☐ KÄEN  
KUKUNTA



☐ PIHARATAMO



☐ HARAKKA



☐ VÄSTÄRÄKKI

Piirros: Noora Joensuu (2011)

*Sivut omille muistiinpanoille*

( *tai sytykkeeksi...* )



*“... eräopas osaa sytyttää nuotion – ainakin paperilla ...”*  
- Olkinukke – [Työväenlaulu](#)

## ***Tekijänoikeushuomautus Vaakun käytöstä***

Vaakku - vaeltajan käsikirjan tai sen osan kopioiminen ja käyttö voittoa tavoittelemattomaan, retkeilyhenkiseen tai opetustarkoitukseen on sallittua. Tällöin on lähde selkeästi mainittava ja alkuperäisteokseen viitataan Vaakun nettisivu mainiten.

Esimerkiksi näin: *"lähde: Vaakku - vaeltajan käsikirja (2012, jopary.net/vaakku)"*

Vaakku on suunniteltu tulostettavaksi A5-koon vihkoseksi. Paremman laatuksen vihkosesta saa, jos Vaakun tulostuttaa asiansa osaavassa painotalossa.

Painettuna tai tulostettuna suurempaan käyttöön kuin henkilökohtaisena lukemisena, partion viikkotoiminnassa tms. Vaakkua voi edelleen ei-kaupallisessa yhteydessä käyttää - esimerkiksi kurssimateriaalina tai tukena vaeltajaryhmän vaellusvalmisteluissa. Tällöin on kuitenkin *ilmoitettava* käytöstä ja käyttötarkoituksesta tekijöille: ville.arvio@gmail.com

(Raja on 10 kpl tai suurempi painos tai suurempi määrä kurssilaisia tai vastaavia osallistujia/oppijoita/retkeilijöitä/tms.)

Netti-pdf:ään viittaamisesta tai pdf:n digitaaliseen käyttöön ei tarvita erillistä ilmoitusta yo. ei-kaupallisessa yhteydessä. Jos Vaakku-pdf:ään halutaan viitata suoraan hyperlinkkinä, tekijät toivovat että viittaus tapahtuu Vaakun virallisella nettisivulla olevaan pdf:ään tai kyseiseen nettisivuun pdf:n omille kotisivuille kopioinnin sijaan. Uusin Vaakku löytyy aina s. 3 olevasta Vaakun nettiosoitteesta.

Vaakun käytöstä kaupallisissa yhteyksissä (yrityksen järjestämät retket, retkeilykurssit yms.) on sovittava erikseen tekijöiden kanssa.

Vaakku sopii käytettäväksi muun muassa partiossa, Luonto-Liiton, Suomen Ladun ja muussa retkeilyhenkisessä toiminnassa ja apuna vaellusten suunnittelussa. Kokeneemmat vaeltajat toivottavasti löytävät vaelluksen perustietojen lisäksi Vaakusta uusia pieniä vinkkejä retkiarkeen ja ajatuksia luontoon. Kaikkei ei oo tarkoitus kertoa - suurinosa asioista pitää itse kokea! Näinpä mene metsään seurassa tai itsekseesi, kaverin tai serkun kanssa, liity partioon, mene retkeily- tai vaelluskurssille tai hakeudu muuhun retkiseuraan! Oikean vaelluksen jälkeen lue Vaakku uudelleen ja tuumaile sen vinkkejä ja ajatuksia sitten, kun käytännön kokemusta tunteista tai vaaroista jo hieman kenkien pohjissa on!

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I Vaelluskulttuuri .....</b>                       | <b>4</b>  |
| Jokamiehenoikeudet.....                               | 5         |
| Vaellusvuodenajat.....                                | 8         |
| Erikoisvaelluksia.....                                | 9         |
| Autiotuvat.....                                       | 10        |
| Luontoa kunnioittava retkeily?.....                   | 12        |
| <b>II Vaellusvarusteet.....</b>                       | <b>14</b> |
| Rinkka – mihin tavarat pakataan.....                  | 14        |
| Muistilistoja (itsestäänselvyyksistä).....            | 20        |
| Vaellusvarustelista (kesä/syky).....                  | 22        |
| Hintavertailua perusvälineistä.....                   | 26        |
| Jopan vaellusvarusteiden käyttöohjeet.....            | 29        |
| <b>III Muonat.....</b>                                | <b>30</b> |
| Vaellusmuonatyypit ja valmistustapoja.....            | 31        |
| Ehdotelma ruokalistasta viikonloppuvajellukselle..... | 32        |
| Muutamia mahtireseptejä vaellusreissuille.....        | 37        |
| <b>IV Ensiapu ja jalkahuolto.....</b>                 | <b>40</b> |
| Vaeltajan yleisimmät vammat.....                      | 41        |
| Rakkojen ennaltaehkäisy.....                          | 41        |
| Jalkojen kunnossa pysymiseen vaikuttaminen.....       | 42        |
| Nilkan nyrjähdys - KKK.....                           | 43        |
| Nestehukka.....                                       | 44        |
| Vaelluksen psykologiaa.....                           | 48        |
| <b>V Suunnistaminen.....</b>                          | <b>50</b> |
| Suunnan ottaminen kompassilla kartalta maastoon.....  | 51        |
| Suunnassa kulkeminen.....                             | 52        |
| Reitin suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä.....       | 54        |
| Tehtäviä suunnistuksesta.....                         | 57        |
| Jokamiehenoikeuskysymysten vastaukset.....            | 60        |
| Suunnistustehtävien ratkaisut.....                    | 61        |
| Ohjeet eksymisen varalle.....                         | 62        |
| Turvallisuussuunnitelma.....                          | 64        |
| Toiminta onnettomuus- ja vahinkotilanteissa.....      | 66        |
| <b>VI Luontosuhde.....</b>                            | <b>72</b> |
| Havaintoherkkyys.....                                 | 74        |
| Luonnonvuoden kiertokulku.....                        | 76        |
| <b>VII Lisälukemisto.....</b>                         | <b>78</b> |
| Vinkkejä, niksejä ja huomioita.....                   | 80        |
| Retkeilykokemus ja -taidot.....                       | 84        |
| Vajellusbongaus.....                                  | 85        |
| Tekijänoikeushuomautus Vaakun käytöstä.....           | 91        |