

Jyväskylän Opiskelevat Partiolaiset – JOPA ry

Vaakku

–

vaeltajan käsikirja



Alkujorinat

Projekti Vaakuun pyörähti liikkeelle viime keväänä pitämäni vaelluskurssin jälkeen. Tavoitteena oli koota kurssilla jaettua materiaalia näimpään, 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 Vaaku on turvonnut ainakin viisinkertaiseksi ja sen kattavuus vaeltamisen perusjutuista on jo melko hyvä.

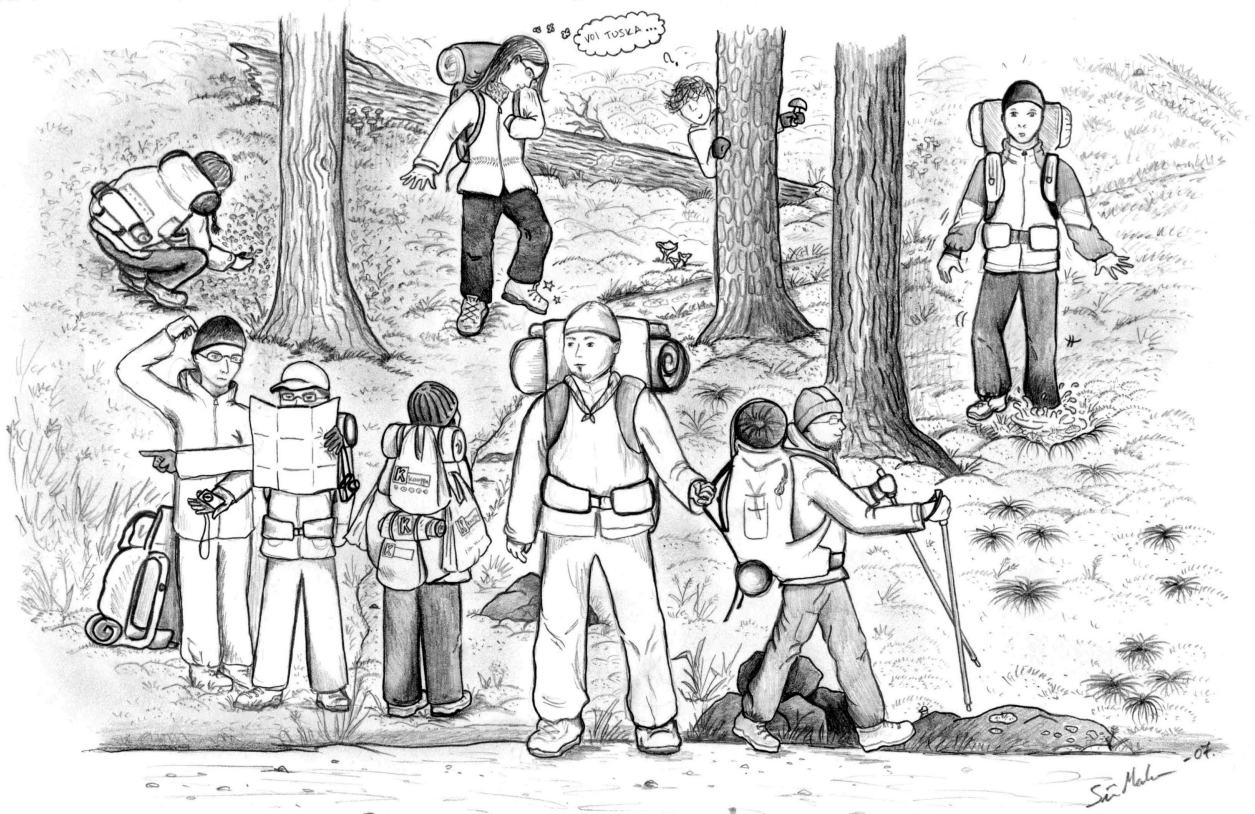
Monisteeseen on koottu eri lähteistä kuulemiani, luettuja niksejä ja faktoja. Omia Lapin tuntureilla opittuja kikkoja unohtamatta. Suurimman osan vinkeistä ja resepteistä olen itse kokeillut. Myös kurssin opetusmenetelmiä olen oppinut eri ihmisiltä ja siitä oma kiitos heille. Erityiskiitos kuuluu RFC.07-version 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 vihkosen 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, elämäntyö, 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.

- Aamulla klo 8:36, ti 25.9.2012
jatkaen ystäväksi graduohjaajan tapaamiseen

Vaakku – vaeltajan käsikirja v.15
(9.9.2014)

www.jopary.net/vaakku

Tärkeät yhteystietoni

Retken vetäjät:

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

Ruokaryhmäni:

Nimi	gsm	sposti	ruokavalio ja -allergiat	retkikeitin	kaasupoltin	teltti
------	-----	--------	--------------------------	-------------	-------------	--------

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 kampeet kannetaan itse mukana

leiri = vähintään kolme yötä kestävä, kiinteä majoituspaikka

lisäksi: vajellus = "vajaa vaellus", yleensä synonyymi "viikonloppuvaellukselle"

Vaellusmaastoja

Kansallispuisto – merkittyjä polkuja ja kauniita maisemia, kansallispuistojen omiin sääntöihin ja mahdollisiin rajoituksiin kannattaa tutustua, yleensä polkujen ulkopuolella voi liikkua jokamiehenoikeuksien turvin (pois lukien 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. Retkeilyaluetta pyritään kehittämään luontomatkailuun metsän hoidon sijasta.
Esim. Evon, Hossan ja Napapiirin retkeilyalueet

Luonnonpuisto – Ensisijaisesti tutkimuskäyttöön suojeltua luontoa. Joissain luonnonpuistoissa 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.* suurin osa Etelä-Suomea

Jokamiehenoikeus – 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.

Jokamiehenoikeudet

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

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

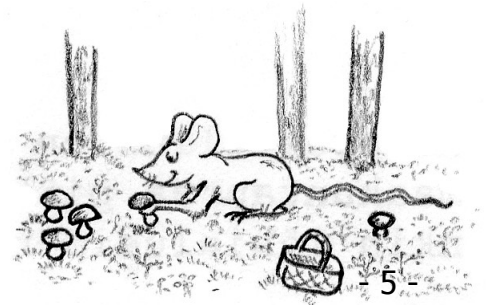
Lyhyesti sanoen (lähde: Ympäristöhallinnon nettisivut – ymparisto.fi):

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 asumuksiin
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä sekä
- veneillä, uida ja peseytyä vesistössä 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. Voitko järjestää Kesämetsojen marjanpaiminta -yleisö tapahtuma 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?
- Sydän talvi: - hiihto ja lumikenkäily, kaamos, puuterilumi
- Kevättalvi: - kylmyys auringon laskettua, kirkkaus ja lämmin päivisin, vesihuolto
- lumi ja teräshanget, jäiden kantavuus alkaa arveluttaa
- Alkukesä: - tulvat, luonnon herääminen

SEIKKAILU: "JOLLEKULLE SATTUNUT PULMALLINEN, JÄNNITTÄVÄ, USEIN VAARALLINEN, NORMAALISTA ELÄMÄNKULUSTA POIKKEAVA MONIMUOTOINEN TAPAHTUMA TAI -SARJA."

- NYKYSUOMEN SANAKIRJA 1966 -



Vaellusvuodenajassa huomioitavaa:

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

? Miten vaelluksella mukana oleva varustus poikkeaa eri vuodenaikoina?

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

"TIETÄ KÄYVÄ TIEN ON VANKI, VAPAA ON VAIN UMPIHANKI"

Erilaisia ja erikoisvaelluksia

★ talvi-/hiihtovaeltaminen

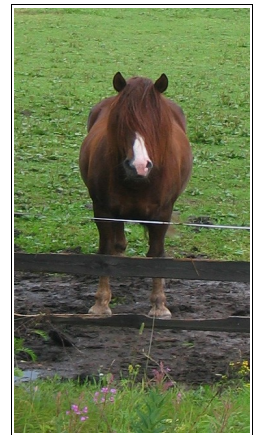
- kylmä, mutta ihanaa
- paleltuma ja nestehukkariski(!) suurempi kuin kesällä
- jalat eivät rasitu tärähtelyistä yhtä paljon kuin patikoidessa
- pakastinlämpötila mahdollistaa monipuolisemman ruokavalion mukaanottamisen

★ pyörävaeltaminen

- tavaratelineen kantolaukut ehdottomat, repun kanssa polkiessa tulee vaan vihaiseksi, lihaskipuisaksi ja selästä mahtihikiseksi
- 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 ole niin justinsa ja romppeita mahtuu mukaan enemmän
- ... mutta kaikki on 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...

★ kännykätön vaellus... (vai onko tämä itsestäänselvyys..?)



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

Autiotuvat

- Kenen tahansa käytettävissä. Sisältävät harvoin palveluja (esim. kuivamuonan tai karkin myyntiä). Saunojakin suht' usein.
- Metsähallitus, Metsätutkimuslaitos (Metla) huoltavat suurinta osaa kämppäverkostosta.
- Ensimmäiset autiotuvat ja -kodat syntyivät 1700-luvun lopulla Lapin erämaan talvisten kulkureittien varrelle
- Tupa tullessa: tarkasta ohjeet, huomioi muut asukkaat, kirjoita vieraskirjaan (kirjasta voi saada myös hyviä ajankohtaisia vinkkejä esim. huuhtoutuneesta 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, vuole valmiit sytykkeet, kiehiset tms. ja tee kuivat polttopuut seuraavalla, ehkäpä yllättävän myrskyn väsyttämälle vaeltajalle)
- Jos jätät ylimääräisiä eväitä tuvalle, säilö ne niin etteivät hiiret ja myyrät pääse niihin käsiksi. Samasta syystä käännä kattilat, ämpärit jne. ylösalaisin poistuessasi.
- Telta, erätoveri, avaruushuopa tms. vaihtoehtoinen majoite otetaan varuilla mukaan, jos autiotupa onkin täysi varsinkin suosittuina ajankohtina (pääsiäinen yms.)

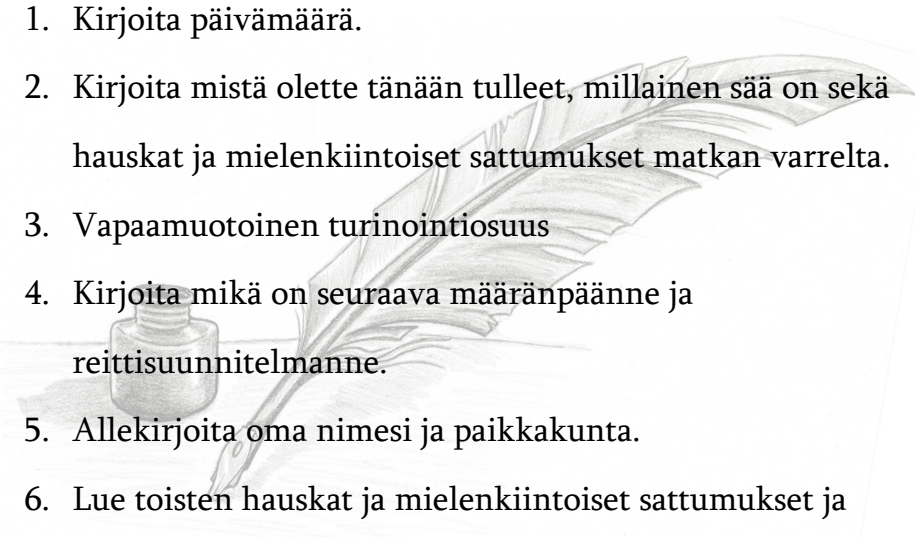
Muutama mukana tuotu kynttilä tuo tupaan mukavasti tunnelmaa.

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

Päivätupa: vain piipahtamista ja taukoja varten, istuinlaverit soveltuvat huonosti yleensä nukkumiseen, hätätilanteissa lämmittely ja 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 kestävän elämäntavan mukaisesti.

Ole utelias.

Toimikoot mielesi ja vatsasi kellona.

Ota riittävästi polttoainetta retkikeittimelle mukaan,
ja yksi ylimääräinen suklaalevy.

? Paljonko yksi halko maksaa autiotuvassa poltettuna?

Aamuksi 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.

Nykyisin 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 luonnosta kierrätykseen
- Tiskivesi imeytetään maan kautta, samoin saippua – ei rehevöitetä vesistöjä
 - Pesuaineista tietyt merkit ovat ympäristölle ystävällisempiä kuin toiset
 - Nyrkkisääntönä likavedet imeytetään 30 metriä vesistöstä valuman vuoksi
- Oma roskapussi jokaisella ruokaryhmällä mukana
- Tarpeet/biojätteet kipataan mahdollisuuksien mukaan puuceehen, mutta muuten kaivetaan aluskasvillisuuden alle ja lähdettäessä laitetaan turvekerros takaisin päälle
- Minimoi jätteet: Käytätkö 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 olisikin... Toisaalta, puita tuovat huoltokuljetukset joutuu kumminkin ajamaan myös pois laavulta/autiotuvalta/tms...

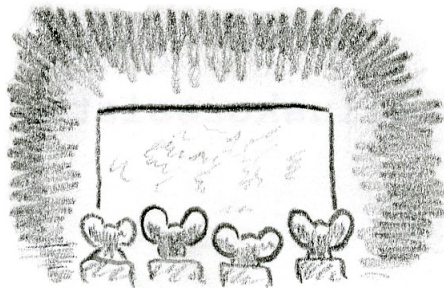
Lapinmiehen luontosuhde:

”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 höpötteleeseen.
- Ei kerätä rauhoitettuja kasveja tai muutenkaan nyhdetä tarpeettomasti kasveja maasta
- Jo kymmenisen henkeä saa aikaan 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
- Matkakohteeseen matkustaminen julkisilla vai ittekseen yksityisautoilla? Lentäminen viikonlopuksi vai pitempi, mutta harvemmin toteutettava lomareissu?
- Elämäntapa vai kerran kesässä? Huomioiko luonnon ollen erityisen ekologinen sen yhden viikon vuodessa, kun on vaelluksella vai muutoinkin? Kumpi on lopulta ratkaisevampaa?
- Minkä verran esim. kolmen vuoden välein hankittava uusi kännykän valmistaminen kuluttaa energiaa ja materiaaleja (sekä luontoa..)? Näinkin pienen elektroniikkaesineen tekemiseen kuluu valtavasti voimavaroja ja joudutaan louhimaan maata tonneittain. Platinaa yms. on aika pieniä määriä maaperässä...
 - Kulutustottumukset ja -kriittisyys. Turhuuden ylistys?
- Ollaan luontoon mennessä kuin mennessä toisen kotiin. Ei paikkaan, jota voi hyödyntää itselleen rajattomasti.

“OLKAA LUONNOSSA KUIN TOISTEN KODISSA VIERAANA.”

A lumiini ei maadu poltettunakaan.



Rinkka – mihin tavarat pakataan

Rinkka vs reppu

Rinkka

- tukeva rakenne
 - putkirinkassa metallikehys, anatomic- eli rosnarinkassa muu vahvike
- suurin osa painosta lantiovyöllä (2/3)
- suurempi tilavuus
 - viikon vaelluksen kamat mahtuvat mukaan
- rinkka painaa noin 1-2,5 kg
- parempi säädettävyyys kantajan mukaan
- parempi selän ilmanvaihto
- pitempiaikainen sijoitus, hintavampi
- tehty käyttöön ja pitempi materiaalien kestävyys

Reppu

- kangasläpyskä (peruskoulureput)
 - hyvät retkeilyreput oiviakin
- suurin osa 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
- säädettävyyys yleensä rajallinen
- edullinen
- pahimmillaan tehty halvoista materiaaleista kertakäyttöiseksi

Repassa paino on harteilla. Tämä johtuu siitä, että reppu on kuin kangaspussi, jossa tavarat "roikkuvat" olkahihnoissa.

selkeästi nähtävissä kuin perinteisissä putkirinkoissa, ja rinkan ryhdin ylläpitävät rakenteet ovat piilossa rinkan rakenteissa.

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

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.



Mistä hyvän rinkan tunnistaa?

- Selän pituutta eli olkaviilekkeiden ja lantiovyön välistä etäisyyttä voi säätää
- Lantiovyö ei pääty ennen lantionluun päätyä, suoliluuta (tuntuvat lantion etupuolella ”terävinä” ihon läpi)
- Kanto-ominaisuuksia voi säätää rinkan ollessa selässä, mm. olkaviilekkeiden 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 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 hartiahihoja, kun taas vaikeammassa maastossa vetää liinat kiinni ja rinkan tiukasti selkää vasten

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

– Vihreä ulkoilukirja, Tammi 1962

Muita kanto- ja ei-kantovälineitä

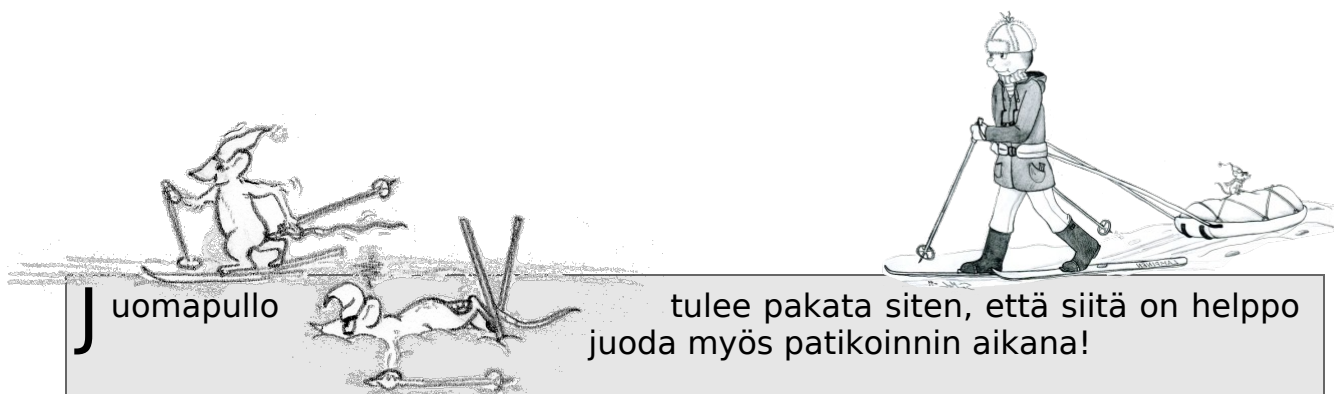
Rinkka vs ahkio

- 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 ja risukoissa hiihtäminen on vaikeampaa
- Mäkiä ei ahkion kanssa mennä aivan samaan tapaan ylös eikä varsinkaan alas kuin rinkka selässä. Korkeuskäyriltä vaihteleva maasto on ahkion kanssa hankalampi.
- Varsinkin tunturissa hiihdetessä ahkio on ehdoton. Ahkion ongelmat voidaan pitkälti kiertää hyvällä vaellusreitillä ennakosuunnittelulla.



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 ja muihin arjen tavarakujiin
- Erillisellä karttatelineellä tai tankolaukulla kartan saa kätevästi pyörän tankoon kiinni ja kartta on luettavissa ajon aikana. Tankolaukkuun saa myös kätevästi kameran, mäsäjä kuin lompakonkin helposti saataville jäätelö- tai maisemapysähdyksiä varten.



Juomapullo

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

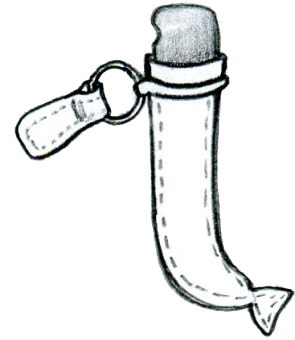
Jos rinkka tuntuu epämuuavalta selässä, johtuu se yleensä huonoista säädöistä tai pakkaamisesta! Repun kanssa nyt muuta voi odottaakaan...

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

Vuodenajasta huolimatta pipo, käsineet ja pitkähihaiset aina mukaan. Yöt ovat kylmiä kesälläkin – ja voivat olla ekstrakylmiä.

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 merijalkaväki-tappopuukot ovat turhahkoja, kun sillä sahalaiddalla ei oikeasti voi tehdä oikein mitään...



Kenkien valinnasta

- Mene erikoisliikkeeseen äläkä supermarkettiin (odotitko saavasi *asiantuntevaa* palvelua?), kysy asiansa osaavalta myyjältä
- Kokeile jalkaan! Tietyt 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, kivikkoisilla tai epätasaisilla poluilla vaelluskengän nilkan tuesta on jo hyötyä
- Kesävaelluksille varvassuojan omaavat sandaalit antavat hyvän hengittävyys ja varpaille turvallisuuden tunnetta (esim. Keen)
 - sandaalit myös kuivuvat nopeammin kuin vaikkapa vaelluskengät
- Kumisaappaillakin on toista sataa päivää tarvottu Lapin jänkiä varusmiespalveluksen aikana. Perinteiset, edulliset ja toimivat. Sydäntalven kylmillä keleillä huopakumisaappaiden voittanutta ei vielä ole!

Hyvän takin anatomia

- Kainalotuuletusvetoaukot ketjulla
- 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 hiihdettäessä 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
- Hyvä makuupussi vaatii parikseen hyvän makuualustan!
- Keinokuituinen vai untuvamakuupussi
 - vie tilaa, painaa, halpa, - kevyt, vie vähemmän tilaa, menettää eristää semikosteanakin herkemmin eristävyysominaisuutensa kastuessa, kalliimpi, pakkautuu tiiviisti



Vaellusteltan valinnasta

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

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 spriipolttimon 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 puhdista pannujen nokiset pohjat esim. sammaleen tai käsipyyhepaperilla irtanoesta, niin noki ei leviä joka paikkaan.
- Ei-öljyisen ruoan tekeminen helpottaa kattiloiden tiskaamista – tiskiainetta ei tällöin käytännössä tarvita
- Tee kaikista ruoista hieman keittomaisia – runsasvetisen aterian tiskaaminen on helpompaa kuin vahingossa pohjaan palaneen puuron! Samalla tulee huolehdittua vedensaannista.
- Marinolia/poltonestettä ei kannata pakata rinkan sisäpuolelle, kun pullo vuotaa kumminkin enempi tai vähempi.
- Älä laita Trangiaan liekinrajoitinta ellet halua ihmetellä veden kiehumista 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

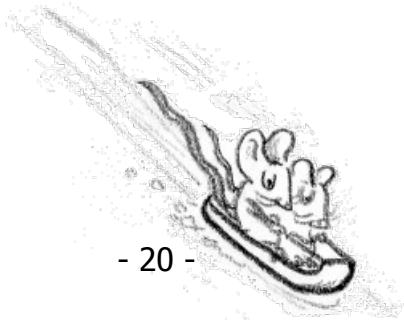
-273, 15 °C Absoluuttinen nollapiste, atomien lämpöliike pysähtynyt

-300 °C Helvetti jäätyy. Lordi voittaa Euroviisut

Muistilistoja (itsestäänselvyyksistä)

Tekemistä ennen vaellusreissua

- Ennakkopalaveri reissuun lähtevien kesken; varustevastuut, karttojen hommaus, kyydit yms. käytänteistä sopiminen
- Varusteiden toimivuuden tarkistus – onhan teltan sisällä myös telttakiilat jne.
- Ennakkoselvitys olosuhteista retkikohteessa
- Sään pitkän ennusteen 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, siistiminen ja 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
- Adunnon lämpöpatterien säätäminen 10-15C -poissaoloasentoon ja asunnon peruslämpötilan laskeminen
-
-



Reissun jälkeen

- Ilmoita maastosta palaamisestasi kenelle/mihin ilmoitit lähdöstäsi
 - soita äitille, että olet hengissä
- Kuivumaan
 - teltta
 - sadeasut
 - sadesuojat
 - märät vaatteet, uima-asu, pyyhkeet
 - rinkka
- Pura pilaantuvat ruoat rinkasta
- Likavaatteet pyykkiin
- Polttoaineen tyhjennys retkikeittimen polttimesta
- Tiskaa: retkikeitin, astiat, aterimet, retkitiskiharja, ruokaminigrip-pussit jne.
- 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, sulanmaan aikana)

Henkilökohtaiset varusteet

Yleistä

- rinkka + 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 helposti saatavilla
- termospullo
- irtoremmejä rinkkaan
- otsa-/taskulamppu ja varaparistot/-akut
- tulitikut, vesitiiviisti pakattuna
- pari tyhjää muovipussia, roskapussi, likavaatepussi
- vihko ja lyijykynä vaelluspäiväkirjaa varten
- aurinkolasit
- silmälasikotelo
- kynttilöitä
- vaellussauvat (varsinkin jos polvi-/nilkkavaivoja ollut)

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, mielellään hupullinen
- sade- tai kuoriasu
- työhanskat
- sormikkaat ja/tai lapaset, yhteensä vähintään kahdet käsineet
- hattu ja pipo/buffi (myös kesällä öitä varten ja varuilla)
- tauko-/leiritakki
- (kaulahuivi/kauluri)

Hygienia ja EA (henk.koht.)

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

Ruokaryhmäkohtaisesti (3 hlöä)

- telttä
- retkikeitin, kaasu- tai sinolipoltin
- nestekaasu / Marinol-polttoneste
- kännykkä (kaiken varalta, rinkassa vedenpitävästi suljettuna)
- tiskiharja / pesusieni, säilyketölkkin avaaja
- ensiside, särkylääkkeitä
- roskapussi
- suola, sokeri, kaneli, muut mausteet

+ ruoat (kts. s.30)

After-vaellus -saunapussi:

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

Ryhmäkohtaisesti

- kirves ja saha
- lettupannu + varsinaula, vispilä, (pannulasta)
- pakkeja / 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, sidetarpeita jne.
- ideaali- / joustoside
- sieni-, lintu-, kasvi-, jälki- yms. opaskirjat
- kutsupilli

Hintavertailua perusvälineistä

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

* -merkityt ja lihavoidut on laskettu mukaan yhteensä-summaan



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

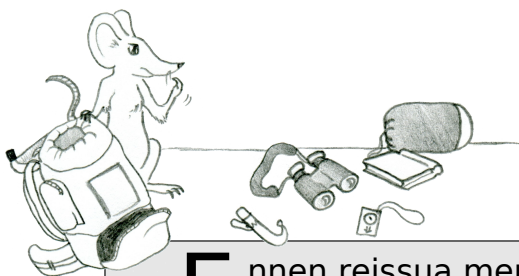
Mitä rinkasta löytyy?

Mukaan mahtuu:

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

Matkalle ei mahdu:

- Kiire
- Joululaulut
- Kännykkä ja tekstarit
- Pienet piipittävät pelit
- Television teennäiset ohjelmat
- Tenttikirja
- Sähköposti
- Kertakäyttöastiat



Ennen reissua merkitse varustelistaan mitä otit mukaan. Reissun jälkeen tarkista mitä varusteista oikeasti tarvitsit ja käytit.

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

Termospullo villas sisässä tai muiden vaatteiden keskellä pysyy kauemmin lämpimänä kuin puoliulkona 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

Teltojen 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 sisäteltoa 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



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
-
- Vaelluksella kaikki täytyy kantaa itse mukanaan, siksi vaellusruoan tulee olla kevyttä – yleensä siis kuivattua tai kuivamuonaa. Lisäksi vaellusruoan on oltava energiapitoista.
 - Vaellus on pitkäkestoista liikuntaa, joten hiilihydraattien osuus lautasesta on suurempi.
 - Lounasta ja päivällistä jatketaan yleensä jollain sopivalla ruoka-aineella (riisi, makaroni, soijarouhe, Cous-cous, metsän sienet...), koska pelkkä annospussi on yleensä tarkoitettu kahdelle syöjälle. Kolmella syöjällä – siis ruokaryhmällä – on pöperöä hyvä jatkaa, jotta sitä riittää nälkäisille vaeltajille. 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 soveltaa hyvistä perusarkimätöistä vaellusversiot!



Vaellusmuonatyytit

♦ Kuivamuona

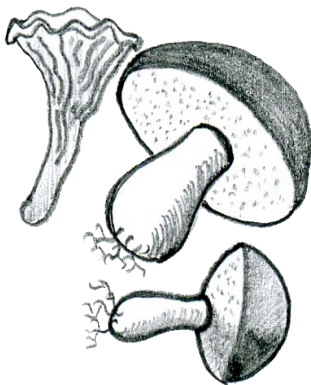
- Kaupoissa laaja valikoima eri tuotteita
- Lisäksi itse kuivurilla tai uunissa/saunassa kuivatut
- Kevyitä kantaa, hyvä säilyvyys
- Vaativat vain veden lisäämistä

♦ Tuoreruoka

- Sisältävät vettä → yleensä painavia!
- Kesähelteillä säilytysongelma, syksyllä/talvella ei niin ongelmallista ulkolämpötilojen vuoksi
- Talvella vesipitoiset ruoat jäätyvät
- Tuore on aina tuoretta ja virkistävää
- Tee itse tuoreus: otetaan vaikkapa jauhoja → leivotaan tuoretta leipää nuotiolla

♦ 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 välttämisyritystä – tiedossa on näin tehden mahavaivoja)



♦ Mettämä

- Sienestys, marjastus, yrtit
- Kalastus
- Metsästys, ansalangat, riekko yms.

♦ Mässy

- (suola)pähkinät, kuivahedelmät, karkit, suklaa
- Karkkia ei mässynä – mässy on pitkäkestoisempaa energianantoa varten mässyteltäväksi
- Suklaa ja muu teollinen, reippaasti sokeroitu karkki vain naposteluun, *ei ruokaa korvaamaan!*
(vrt. miksi äiti kielsi syömästä karkkia ennen ruokaa...)
- seurauksena on äkillinen verensokerin (sekä menohalujen, innostuksen) nousu, jota seuraa hetken kuluttua yhtä jyrkkä verensokerin ja mielialan lasku.

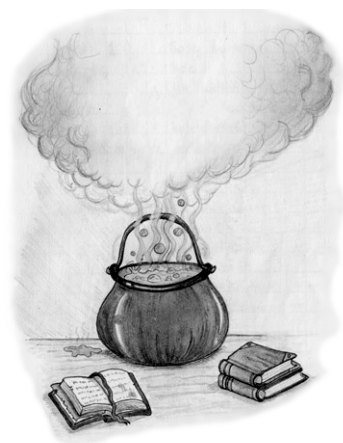
Kortepohjan 400g paistijauheliha-kuivauskokeilu

Alkupaino, kaupan pakkaus	440g (425g)
Alkupaino, pakastepussissa	420g (380g)
Paistinpannulla kypsennetty	260g (260g)
Uunikuivattu 14h 50°C,	130g (140g)
uunin luukku raollaan	= 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.

Retkiruoan kypsennystapoja

- **Retkikeitin** (esim. Trangia)
 - ei tarvitse nuotiota; maanomistajan luvasta huolia, onnistuu metsäpalovaroituksen aikanakin
 - liekin säätö turvallista
- **Nuotio**
 - nuotiopannu, pakki, kattila
 - alumiinifoliokäreenä (näin esim. ruisleipien kosteus ei haihdu karkuun)
 - tikulla (tikkupulla, ruisleivät, makkara yms.)
 - rosvopaistihauta (hiekkamaan tai kekäleiden seassa, kestää kauan)
 - lämpötilan säätö mahdollista, mutta vaatii kokemusta
- Autiotuvan uuni tai kamiina: liedellä tai uunin sisällä
- Haudutus ruokatermospullossa vaelluspätkän aikana
 - esimerkiksi nuudelikeittolounaan valmistus jo aamupalan yhteydessä ruokatermariin



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 tällöin homma pysyy hyvin aikataulussa.

Toiset tykkäävät tehdä ruokalistan jota noudatetaan vaelluksen aikana, jotkut muut elävät päivä tai ateria kerrallaan 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.

Trangiasta ja nuotiopannusta

Lettujen tekeminen Trangialla on vaivalloista verrattuna nuotiolla paistamiseen. Tähän tarkoitukseen sopiva on oma pannunsa: valurautiainen nuotiopannu, mihin veistetään itse varsi.

Nuotion nokeamaa alumiinipannua 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. 2-5 litraa per vaeltaja.

- Määrä vaihtelee mm. reitillä olevien vedenottopaikkojen, sään ja jokaisen oman nestetarpeen mukaan.

Suositeltavaa on, että vettä on aina reservissä varmuuden vuoksi ainakin litra. Jos suunniteltu vesipaikka onkin kuivunut, juomakelvotonta, reitti pitkittyy tai muuta yllättävää sattuu. On parempi (ainakin allekirjoittaneesta) kantaa 1 kg ”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

Maidon sijaan vaelluskokkailussa voi kokeilla kompaktimmin m kulkevaa ja paremmin lämpimässä säilyvää kookosmaitoa.

Kananmunan voi taas jossain leipomuksissa korvata mm. soijajauholla, perunamuusilla, jauhoilla tai keitetyillä suurimoilla.

Yllätysten varalle ota m pari reserviruokaa, mitkä viitsii syödä kotonakin (esim. noodelipaketti tai pari tai keittoja)

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

Pavuista saa paljon energiaa ja muita aineita, mutta vaativat pitkään keittämistä.

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

Sopivaa kannellista juoma-astiaa voi käyttää myös kermavaahdon tai jälkiruokamoussen vatkaamiseen.

Ehdotelma ruokalistasta viikonloppuvajellukselle

Perjantai

(3:lle syöjälle)

Lounas	Kotona Kortepohjassa, Ilokivessä, Wilhelmiinassa tms.
Päivällinen	Iloinen aurinkoriisipata soijasuikaleilla ja pähkinöillä, 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	Nuotiokärvennettävää, teetä maitojauheella ja hunajalla

Sunnuntai

Aamupala	Mysliä ja muroja, näkkäriä, yksi minttu Domino-keksi
Lounas	Pikariisiä, kuivattuja kasviksia ja tonnikalaa (vesiliemessä), liemikuutio
Päivällinen	Kanttarellikeittoa jatkettuna, leipää (retken päätepisteessä)

Vaihtoehtoinen kasvisruokalista

Perjantai

Lounas	Herkkutattikeitto jatkettuna makaronilla ja punaisilla linsseillä, ruisleipää
Päivällinen	Italian/Aurinkoinen/tms. pata + tölkipapuja, ruisleipää
Iltaapala	Sienilettuja ja lettuja vid jordgubbssylt, korppuja ja kaakaota

Lauantai

Aamupala	Mannapuuro mehuun tehtynä ja mustikkakiisseli, leipää, Kuppi Kuumaa
Lounas	Pastaa kuivatuilla sienillä, liemikuutiolla ja sulatejuustolla, ruisleipää
Päivällinen	Perunamuussijauhesoossi ja luomu viljapihvejä, näkkäriä
Iltaapala	Jauhoista leivottua nuotioleipää, yms nuotiokärvennettävää

Sunnuntai

Aamupala	4-viljan puuro ja kuivattuja sekahedelmiä, leipää, Kuppi Kuumaa
Lounas	Spagettia soijarouhetomaattikastikkeella, ruisleipää
Päivällinen	Jyväskylässä tai matkan varrella



Erään 3-yön juhannusvaelluksen (ruhtinaalliset) ruoat kahdelle patikoijalle

Kaiken kaikkiaan retkiruoassa on kyse tavallisen kotiruoan soveltamisesta retkiolosuhteisiin. Kotireseptejä nuotiolle soveltamalla pääsee jo pitkälle!

Jos retkikeitinpöperöt alkavat maistua samoilta, ainoa oikea temppu on investoida das Nuotiopannuun.

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

Pannun voi puhdistaa paistamalla lätyn. Tiskiainetta ei tule käyttää, vaan vesi ja harja riittävät. Pannun säilytys öljyttynä/rasvaisena.

Nuotitikun, puulastan ja nuotiopannun varren voi tietysti veistellä paikan päällä! (Nuotiopannun ja varren kiinnitystä varten kannattaa mukana kantaa paria pientä naulaa)

Kurssivaelluksen ménu

Torstai

Matkaeväs:

Päivällinen:

Iltapala:

Perjantai

Aamupala:

Lounas:

Päivällinen:

Iltapala:

Lauantai

Aamupala:

Lounas:

Päivällinen:

Iltapala:

Sunnuntai

Aamupala:

Lounas:

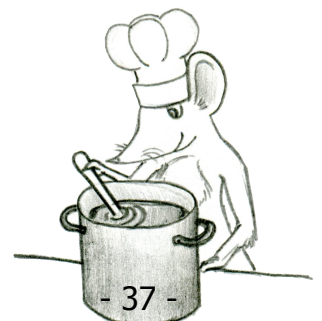
Matkaeväs:

Kauppalista

- Retkikeittimen polttoaine
-
-
-
-
-
-

Keittiövälineitä (eli bonuksia/hifistelyä varustelistaan):

- vispilä
- leikkuualusta
- mousetuskulho
-



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 paketteja toisinaan. Syö, kun maissi tuntuu folion läpi pehmeältä (muista hanskat tunnustellessasi, ettet polta näppejä).

Paahdetut vaahtokarkit

Ota pussista. Laita kepin päähän. Paista hieman ruskeahtaviksi. Pyöritä keppejä useasti, älä polta. Syö.

Kuusenkerkkätee

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

Myös monista yrteistä ja sopivista varvuista voi keittää teen.

Sienimunakas

Kerää (ruoka)sieniä. Käristä niitä sopivasti nuotiopannulla voissa. Lisää 2-3kpl kananmunia joukkoon ja paista kypsäksi. Varo, ettet paista liian kuumalla liekillä tai ettei munakas kuivetu.

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 vehnä jauhoja

2 rkl sokeria

½ tl suolaa

2 tl leivinjauhetta

2 dl vettä/maitoa

nokare pehmeää voita

(kardemummaa, ripaus)

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 banaanin-kuoren sisällä. (Banaanin tulee olla kypsä, raaka ei käy)

Sateenkaarisuklaabanaani: valko-maito-tummasuklaata sekoitettuna kuin sateenkaareissa.



Vastapaistettu leipä, kahdelle

- 4,5 dl vehnä jauhoja
- 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, mysliä, kerättyjä marjoja, kiisselin yms.

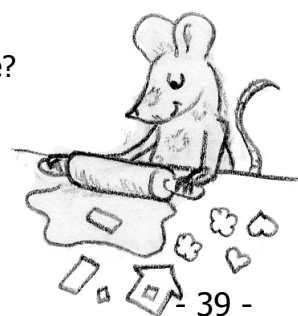
Kaakao

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

Sekoita sopivassa suhteessa kuumaan maitoon tai veteen. Nauti.

Entä miten ois Trangialla keitetty mustikka-, lakka-, metsämansikka- hillo letuille? Onnistuu!: Mukaan hillosokeria ja ohje on paketin kyljessä.

Marjat ja mausteet saa luonnosta. Ja sit pannulla letut paistaen!



IV Ensiapu ja jalkahuolto

Mitä teet, jos vaellusparisi tuupertuu rinkka selässä polulle?

Entä jos oma nilkkasi muljahtaa. Miten selviätte takaisin Kortepohjan kotikololle lämpimään ja turvaan?

Miten toimit, jos autiotuvassa haistat yöllä palaneen kumin käryn?

Miten tehdään paineside?

Miten sairaskohtauksen sattuessa tulee menetellä?

Kuinka nopeasti yhteiskunnan apu on saatavilla vaelluksella?

Mihin saakka omat ensiaputaitoni riittävät?

Riittäisivätkö suunnistustaitoni pelastuspartion paikalle neuvomiseen?

Miten toimin vaativimmaksi muuttuvissa tunturin sääolosuhteissa?

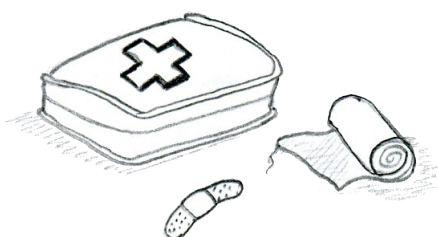
Mitä tehdään, jos yksi vaeltaja ei laskea painoa jalalleen?

Entä jos yksi vaeltaja ei haluakaan kävellä?

Mitä riskejä liittyy retkeilyyn?

Miten riskejä voi ennakoida ja välttää?

Entä miten kannattaa valmistautua pahimman varalle?



Vaeltajan yleisimmät vammat

Vaelluksella vammat liittyvät yleensä patikointiin ja ylimääräistä painoa selässä kantaen liikkumiseen; 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, yllämpö
- akillesjänteen, nilkan, polven rasitusvammat
- puukon, kirveen sipaisemat pienet avohaavat tai ruhjeet
- nilkan nyrjähdys, polven muljahdus

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

Rakkojen ennaltaehkäisy

- kenkien kävelyttäminen ja jaloissa pitäminen ennakkoon (esim. yliopistolle arkipäivinä uusilla kengillä lampsiminen)
 - kengät muotoutuvat jalkoihin ja jalat tottuvat 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 siveltyä, kohtaa liukastuttamassa
- kerran tunnissa kunnon tauko
- Norsunnahkaiset jalkapohjat eli tottuminen reissujen myötä. Hyvät geenit.

Kipu kasvaa korkoa korolle. Parempi korjata vaivan syy heti kuin "kyllä tästä" odottaen että on pakko pysähtyä.

Tärkein 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 jaloilla kulmiseen

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 kahdeksikkoa 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 ideaalaside 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.

Talvella on hyvä tutkia myös kaverien poskipäitä ja nenää, etteivät ne uhkaa paleltua.

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

Jalkojen 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 järkkyneestä **neeste- ja suolatasapainosta**
- Nestehukasta seuraa mm. suun kuivuminen, kurkun karheus, päänsärky ”pistelemällä”, ärtymys, pissa on keltaista, sormenpäiden ”lohkeilu”, huulten rohtuminen, väsymys, uupumus.
- Tärkeintä on ennaltaehkäisy! Juo riittävästi nestettä. Myös patikoidessa, rinkkaselässä hiljakeen nestettä naukkaillen. Nesteen tankkaamisessa ollaan jo myöhässä, jos janon tunne tulee!
- Ensiapu: suolopitoisen veden nauttiminen. Tehokkain olisi hydrologinen liuos tai esim. Osmosal. Myös urheilujuoma on parempi kuin vesi, sisältämiensä suolojensa vuoksi.
- Pissan väri kertoo parhaiten, onko tullut juotua riittävästi. Jos ei kuseta ollenkaan, on se 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, suola-nestetasapainon 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

Lämmin juoma ”imeytyy” elimistöön paremmin ja nopeammin kuin kylmä, myös kesällä. Samoin sokeripitoinen.

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

Ihminen 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: paahto-leipä, riisi, banaani. Hyviä juomia tee, laimen-nettu mehu. Osmosal-ymms apteekin suolopi-toiset jauheet tehokkaita lopettamaan oireet.
- Ennaltaehkäisyä käsienpesu, desifiointi varsinkin ruokailujen ja ruoan valmistuksen yhteydessä
- Limppari tms. sokeripitoinen juoma pahentaa kropan kuivumista

Rakot

- Jos hiertymä eli rakko on hyvänlaatuinen ja sen voi peittää keinohopalla kätevästi, ei rakkoa tarvitse puhkaista. Jos rakko on kuitenkin iso patti, voidaan se puhkaista illalla desifioidulla neulalla terveen ihon kautta. Tämän jälkeen rakko vielä desifioidaan.
- 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 esimerkiksi kämmenillä. Älä kuitenkaan hankaa paleltumakohtaa, sillä se voi rikkoa ihorakennetta!
- Ennaltaehkäisyä älä pese ihon rasvakerrosta pois, äläkä käytä voiteita. Kylmien raajojen liikuttelu, kyykkyhyppy eli lihaslämpö, kylmät kädet voi laittaa myös kainaloihin lämpemään. 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.



Sydäntalven 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 kyykkyhyppy, 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 lähilaavulle 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 ea-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 ensiapukoulutusta EA-I & -II -kursseilla. Kurssien läpikäyminen antaa henkeä pelastavaa koulutusta sekä tietotaitoutta muista spesifeistä vammoista ja ensiavusta. Tällä vaelluskurssilla ei tarkemmin ajankäytöllisistä ja kouluttajaosaamistaustasta johtuen syvennytä ensiavun kouluttamiseen.

Mutta näitäkin pohtiessa on hyvä pitää mielessä, että ei mettään lähdetä – tarkoituksellisesti – kärsimystä kohtaamaan. Kohtaamisen todennäköisyys on pieni. *Mutta*, silti mahdollinen, joten ennakointi ja ennalta valmistautuminen on tärkeää! Tekeville 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 vtuuntuneenakin. 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



Suunnistus on...

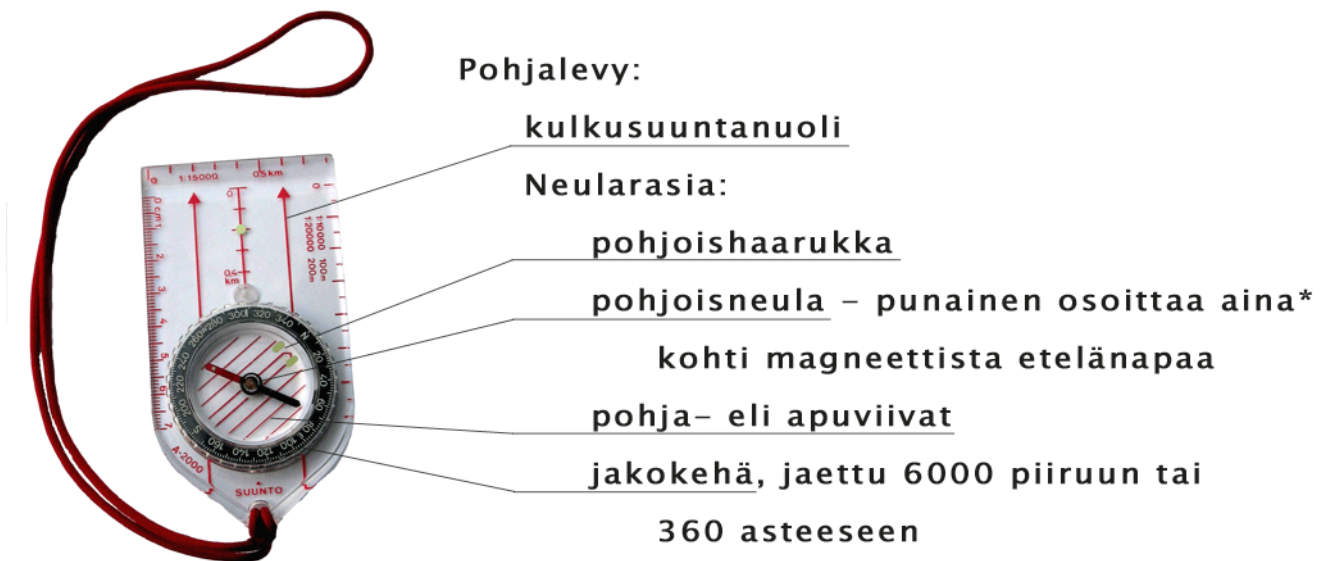
- ✓ Taitoa osata nähdä millainen maasto on luonnossa kartan perusteella ja toisinpäin
- ✓ Käytännön taito → oppii vain tekemällä, yrittämällä ja oppimalla!
- ✓ Yksi tärkeimmistä retkeilyn perustaidoista

Kartta

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



Kompassin rakenne



Kompassi näyttää pohjoiseen myös pimeällä. Ihmissilmä ei.

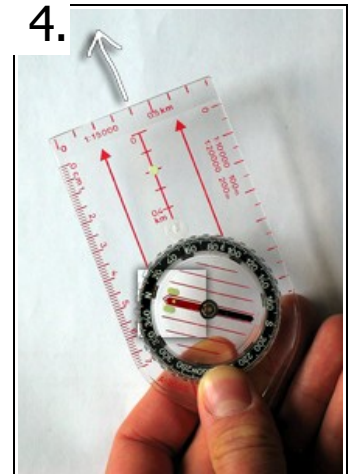
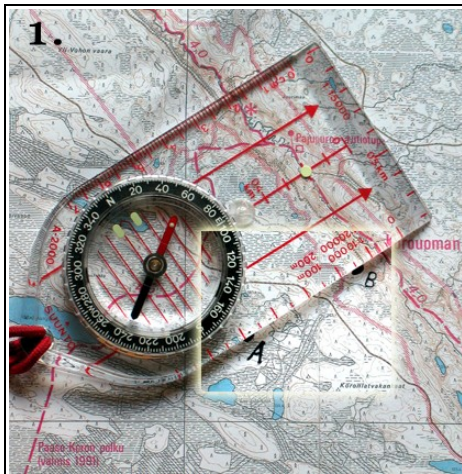


Kartat eivät aina ole ajantasaisia maaston kanssa. Mikä kartan kuvaamasta informaatiosta pysyy jokseenkin samana vuosikymmentenkin välillä?

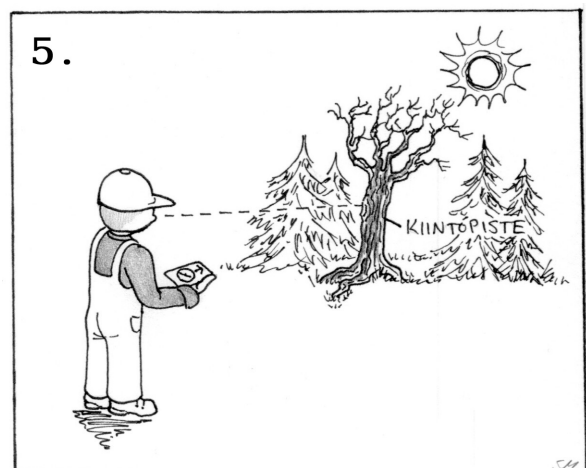
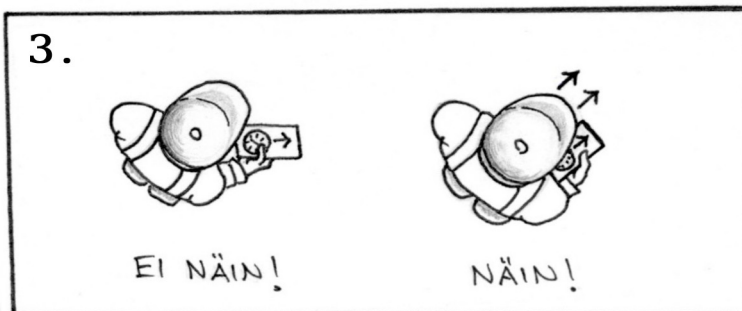
Suunnan ottaminen kompassilla kartalta maastoon

1. Aseta kompassin laita tai kulkusuuntanuoli osoittamaan A:sta B:hen kartalla
2. Kierretään neularasiaa niin, että pohjoishaarukka osoittaa kohti **kartta**pohjoista (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 maantieteelliset yms. korjaukset kompassisuuntaan tehdään ennen 3. kohtaa



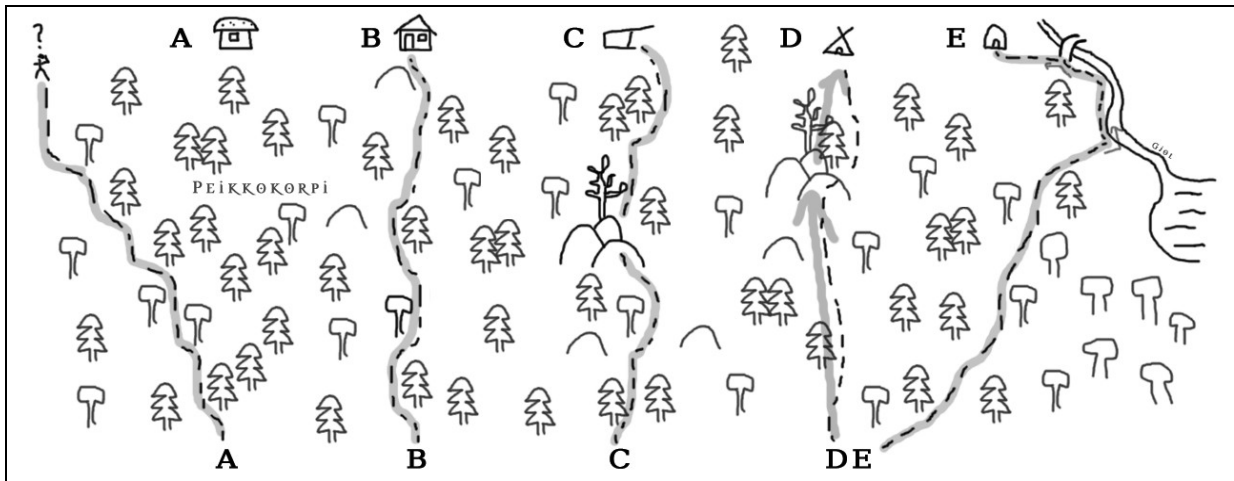
4. Käännyttään *rintamasuunnassa* kunnes kompassin pohjoisneula asettuu pohjoishaarukkaan. Kulkusuuntanuolet osoittavat kulkusuunnan.
5. Otetaan kiintopiste, jota kohti edetään. Tultaessa kiintopisteen luo tarkastetaan suunta ja valitaan uusi kiintopiste.



Kulje kompassin *kulkusuuntanuolen*, älä *pohjoisneulan* osoittamaan suuntaan.

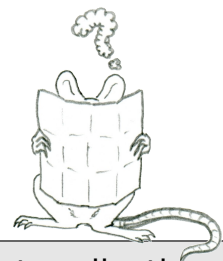
Kompassisuunnalla eteneminen

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



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

- Jos – kuitenkin – eksytään suunnassa tai kohdataan maastoeste, voi miettiä kannattaako palata takaisin *varmaan* paikkaan eli *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...)
- Idea on, että erottuvalle kiintopisteelle päästessä, katsotaan kompassia ja otetaan uusi kiintopiste jota kohti lähdetään suunnistamaan.



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

Reitin suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä

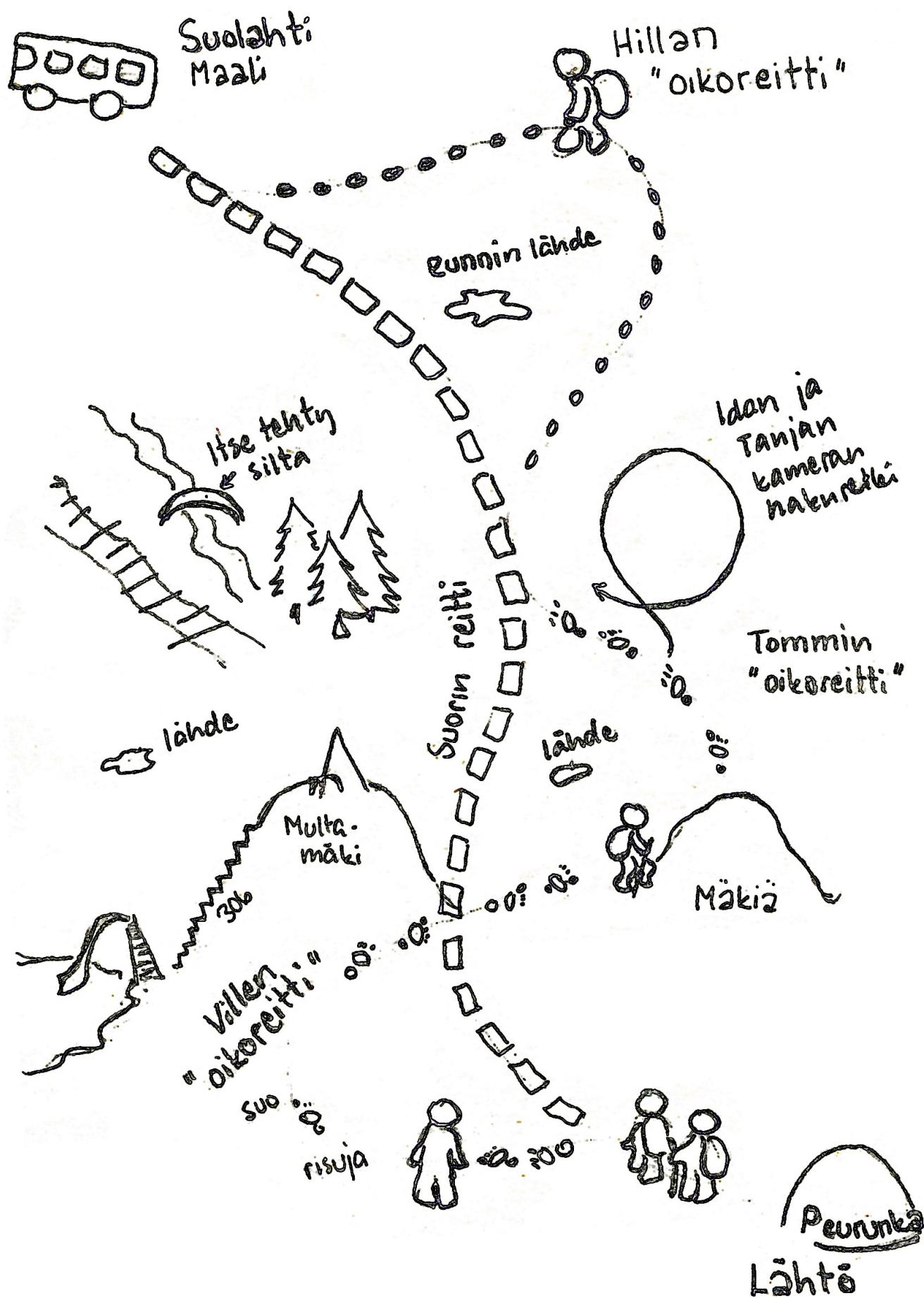
- ★ Nähtävyydet: näköalapaikat, luontokohteet, luolat yms.
- ★ Kulkuväylät ja niiden kulkukelpoisuus/kunto: polut, tiet, vesistöt, vesistönylityspaikat, sillat, kahluupaikat, suot, tiheä kanervikko yms.
- ★ Esteet (esim. suojelualue, tulvavesistöt yms.)
 - vesistön ylityspaikat, sillat
- ★ Rajoitukset 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 2014...)
- Satelliittien signaali ei välttämättä kuulu kaikkialla (tiheät kuusikot, kallioiden läheisyys yms.) – onko satelliitteja taivaanrannassa 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 suunnistettiinkaan (suunnistamisen opettelu)
- GLONASS (Venäläisten) ja Galilei (EU:n) ovat vastaavia satelliittipaikannusjärjestelmiä.

Askelparilukuni (maastossa!) on

kävelen _____
juosten _____
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?

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

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

Älä suunnittele tiukkoja aikatauluja vaellukselle. Kiire ei kuulu tuntuille.

Suunnistaminen 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.

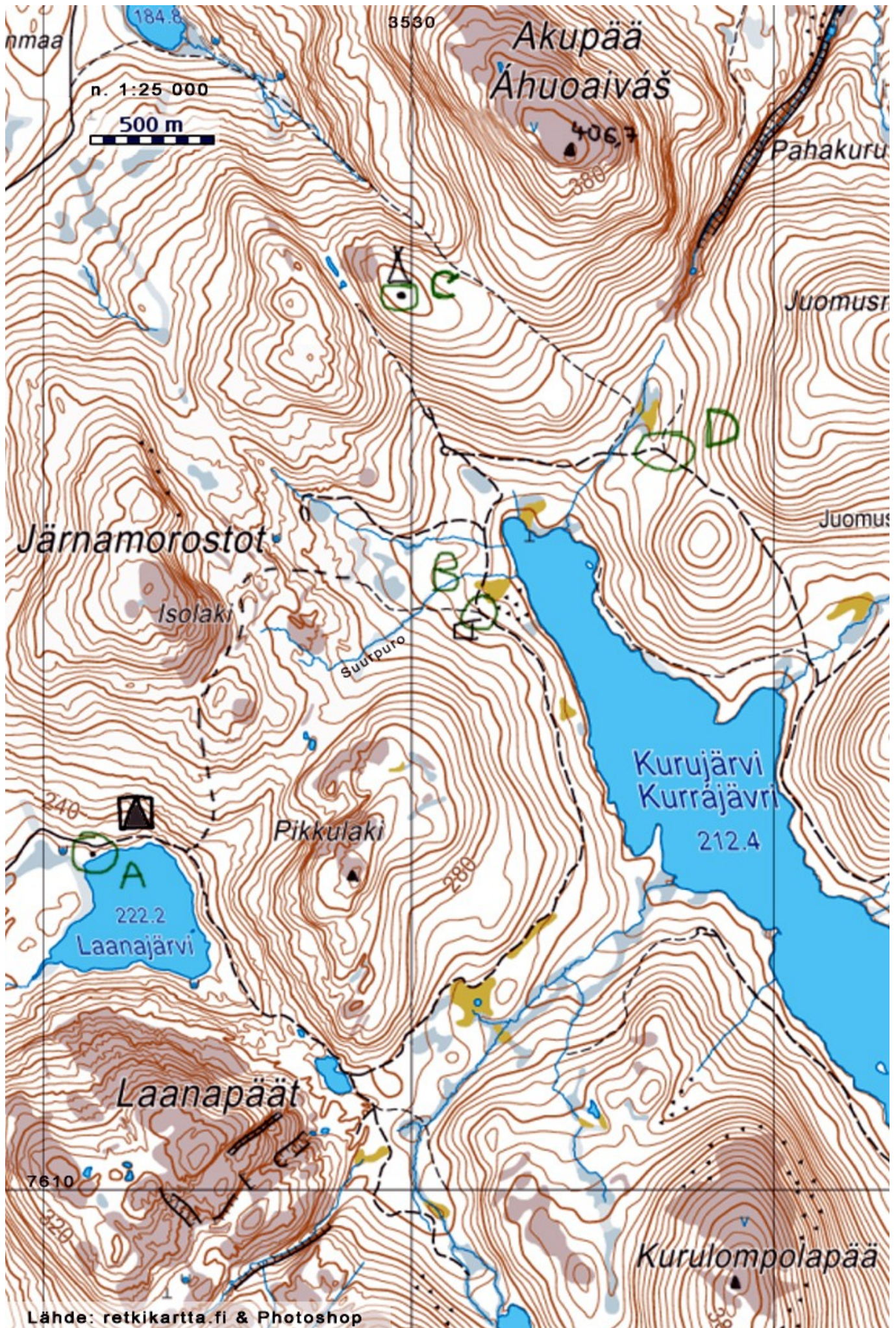
Tehtäviä suunnistuksesta

(Itseopiskeltaviksi mm. nettimateriaalien turvin)

Osa kysymyksistä voi mennä nk. yli hilseen, mutta siitä ei kannata hätäntyä.

Ratkaisut: s.61

1. Mistä eri seikoista voit kartasta päätellä, missä suunnassa karttapohjoinen luuhaa?
2. Kaakkoon kuljettaessa on astekompassin lukema _____° ja piirukompassin lukema _____^v.
3. Mainitse jokin *retkeily*kartta, jonka mittakaava on
 - (a) 1:10 000
1:15 000
 - (b) 1:20 000
1:25 000
 - (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 kilometrin matkalla kompassisuunnan virheiden vuoksi?



Lähde: retkikartta.fi & Photoshop

5. Suunta Laanajärven tupa A:lta lounaspaikkaan laavu B:lle on ____ astetta eli ____ piirua.
 (lisäkysymys: Korjattu suunta $A \rightarrow B$ on n. ____ astetta eli ____ piirua.
 kokonaiskorjaus on ____^{v.}.)
 Suunta kota C:ltä polkujen risteykseen D on ____ astetta ja ____ piirua.
 (lisäsuunnat: $B \rightarrow D$: ____, $D \rightarrow B$: ____, $B \rightarrow C$: ____, $D \rightarrow$ 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. Leiriytymislupa 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 jäälle avotulen tekeminen on jokamiehen oikeus.
6. Yleisötapahutuman saa järjestää, jos siitä ei ole vähäistä suurempaa haittaa. Maata ei saa muuttaa ulkonaisesti eikä haitata vallitsevaa maankäyttöä. Tapahtuman kaupallisuus, muutoin järjestäytyneisyys tai osallistujien määrällä ei ole merkitystä jokamiehen oikeuksien kannalta.
7. Myös nestemäiset jätteet ovat roskaa 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. Koiraa ei saa päästää irti toisen alueella ilman maanomistajan tai metsästys-oikeuden 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 henkeä pelastavan 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 huomioida, 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 huomioida, että joskus taulut ilmoittavat laillisen pihapiirin sijainnin. Myös yksityisillä teillä saa kulkea jalkaisin, polkupyörällä tai ratsain. Yksityistiellä 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° eli 0750° ($7,5^\circ$)
3. 1:10 000: suunnistuskartta
1:15 000: suunnistuskartta, jotkin ulkoi-
lukartat
1:20 000: maastokartta, ulkoilu- ja
topografikarttoja
1:25 000: peruskartta
1:50 000: maastokartta, topografinen
kartta, moni ulkoilu- ja vaelluskartta
1:100 000: FillariGT, Lapin erämaa-
aluiden retkeilykartat, esim. Koillis
kaira, tarkimmat autotiekartat
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° eli 10° ($9,7^\circ$)
Korjattu suunta on (v.2008)
 66° eli 11° ($11:05^\circ$),
kokonaiskorjauksella 138° ($97^\circ + 37^\circ + 2*2^\circ$)
(napa-, neula- ja vuosittainen korjaus)
(yllä olevat suunnankorjaustiedot eivät ole aivan täsmällisiä
reaalimaailman kanssa. Muiden vastausten pitäisi olla
paikkaansa pitäviä)
C→D: 122° eli 20° (korjaamaton)
- lisäksi:*
B→D: 50° eli $08:30^\circ$
D→B: 230° eli $38:30^\circ$
B→C: 345° eli $57,5^\circ$
D → Kurulompolopään huippu: 175° eli 29°
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: vesistateiden nostamat tulvat,
jäiden mukanaan viemä silta, palanut kota yms.
9. 1:100 000:lla 5,5km maastossa on 5,5cm kartalla.
1cm on maastossa $100\,000\text{cm} = 1\text{km}$
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 hätäänny. Tunnusta faktat (olet eksynyt 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)

– 1h 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 rinkkaasi** ja lähde etsimään oikeaa tietä. Tuskin tulet enää löytämään rinkkaasi väsyneenä uudellaan ja menetät loputkin tavarasi ja muonasi.

9. **Älä poistu polulta.** Näin etsintä voidaan rajoittaa vain poluille. Sinua jo kaivataan. "Oikaisu" metsän kautta ei aina onnistu ja joudut enemmän harhaan.
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 turvaan ihmisten ilmoille, ilmoita mahd. Etsijöille eli retken vetäjälle olinpaikkasi 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 loppuvaellus

Jyväskylän Opiskelevat Partiolaiset – JOPA ry

Viimeksi tarkastettu: 9.9.2014

Kurssin vetäjä, turvallisuudesta vastaava henkilö:

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

Muut turvallisuudesta vastaavat henkilöt:

Kurssin apuvetäjät ja muut JOPA:n 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 kokeneempi retkeilijä ja/tai apuvetäjä.

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, lähi- tai Itä-Suomessa tai muualla kotimaassa 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 hyvin merkittyjä polkuja pitkin. Kuljetaan myös merkittyjen reittien ulkopuolella itse suunnistaen, tällöin mukana on kokenut retkeilijä, joka osaa suunnistaa hyvin. 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, kompassein 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, purojen ja jokien ylitykset, sateen liukastamat kivet ja oksat, jyrkät ala- ja ylämäet	rinkan kanssa kulkiessa, vatsanväänneet, 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 vesitiiviisti pakattuna.

Lisäksi ryhmällä on toinen kattava 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, Vaakusta löytyvän 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, kosteus tai lämmönvaihtelut pääse pilaamaan ruokia.

Muita tärkeitä yhteystietoja:

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

Yleinen hätänumero: 112

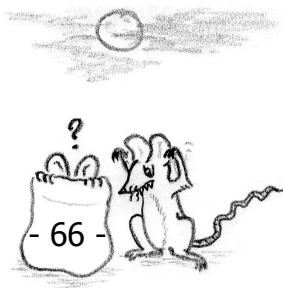
Alueen taksi:

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 makuupusseille tai sammuta edelleen palava kaasupoltin
 - Ensimmäin 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 retken opas välittömästi paikalle
 - Opas ottaa onnettomuustilanteen johtamisvastuun 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 vaelluksen 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 sekä sadekuuro tai viimeistään aamukaste kastelee. Nämä eivät ole hätätilanteita, vaan tavallisen vaelluksen rytmiä, joista selvitään yhdessä oivasti. Kyseiset ongelmat pysyvät oikeassa mittasuhteissaan pieninä varsinkin, jos niihin ennakolta varautuu ja tietää miten kyseisissä tilanteissa toimitaan.

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.



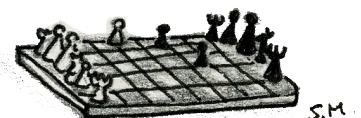
Retken ja vaeltamisen turvallisuuden kannalta avainsana on ennaltaehkäisy ja ennakointi. Kokemus ja maalaisjärki auttavat tässä. Arveluttavan tilanteen tai vahingon tullessa vastaan ensimmäinen toiminta on pysähtyä ja miettiä.

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.

HÄTÄ = VAKAVA ONGELMA, JOTA EI OLISI VOINUT ENNAKOIDA

“TÄRKEINTÄ ON LÄHTEÄ”

– Madventures,



Vaaraa aiheuttava tilanne	Todennäköisyys yleinen: 3 harvinainen: 1	Vakavuus pieni 1 – vakava: 3	Ennakointi
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
Lihäsjäykkyys	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
Palettuma	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 desifioidulla 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. 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	

Vaaraa aiheuttava tilanne	Todennäköisyys yleinen: 3 harvinainen: 1	Vakavuus pieni 1 – vakava: 3	Ennakointi
Hyttysen pisto	3	1	Vaelluksen ajankohdan suunnittelu, reitin suunnittelu (kosteat suot vai kuivat mäntykankaat), pitkälahkeisten housujen ja pitkähahaisten 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 lajintunnistus
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 säätiedotusten 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, valoisuusajan ja reitin ennakoon 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, lääkehiilen 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 löytymisestäään 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 hallä 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-, kuulakärki- tai lyijykynä.

Piirrä aukeamalle kuva, miellekartta, kollaasi, mitä tällä hetkellä herää mieleesi kysymyksestä:
Mitä luonto minulle merkitsee?

Havaintoherkkyys

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

– Vihreä ulkoilukirja, Tammi 1962

Kulkutapa	Etenemisnopeus	Havainnointikyky
Auto	100 km/h	hirvi, miss...??
Pyöräilijä	25 km/h	puro solisee jossain lähellä... mmm, sieraimiin tulvii 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 rinkiin ja kierrätetään selkien takana esine kerrallaan toisille.

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 1m² 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
		lennunpöytäpuhdistusaika			
		lintujen soidinaika			uu
		Metson soidin			itkoiden toukkia lätäköissä
					r ä k k ä h y t
pöllöjen yöllinen soidinhuhuilu					porot
		porojen vasominen			
mateen kutu				hauen kutu	
				ahvenen kutuaika	
				sammakoiden kutu – sammakoiden soittimen kurnutukset	hirvikärp
		~ Laskiainen			
		◇ Earth Hour			
			~ pääsiäinen – ruuhkaa suosituimmilla va		
			◇ Nuukuusviikko		
		Luonto-Liiton Kevätseuranta			
	◇ Runebergin torttupäivä				talviturkin heittäminen
	tammikuu	helmikuu	maaliskuu	huhtikuu	toukokuu
					kesäkuu

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



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 metsäkäynniltä. Helppolukuista, mutta asiasisältö on hyvää! Tilattavana 5e hintaan. Suosittelen.

Suomen retkeilyopas (Edita, Metsähallitus 2007)*

- Kattava kokoelma Suomen eri retkeilyreiteistä niin kokeneelle konkarille kuin aloittelevalla 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)*

- Kuvin 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 sienien 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, enään vaeltaminen ei ole pääteema

Latu ja Polku – Suomen Ladun jäsenlehtijulkaisu

Nuorten Luonto – Luontoliiton jäsenlehtijulkaisu

Vaeltamisto eli vaellusseuraa

Jyväskylän Opiskelevat Partiolaiset – JOPA ry: www.jopary.net

Järvi-Suomen Partiolaiset www.jarvisuomi.partio.fi

sekä piirin partiolippukunnat: j-sp.partio.net/Lippukunnat/

Luonto-Liiton Keski-Suomen piiri: www.luontoliitto.fi/kessu

Jyväskylän Latu: www.jyvaskylanlatu.fi

Jyvasseudun sieniseura: www.funga.fi/yhteistyotahot/jyvasseudun-sieniseura/

Paikkoja

Keski-Suomen Luontomuseo, Harjun Vesilinna: www.jyu.fi/museo/luonto



Vinkkejä, niksejä ja huomioita

(Soveltaminen sallittua.)

Yöpyminen

- Makuupussin suojaupussin sisään heittämällä isoimpia vaatteita saa oivan tyynyn
- Ennen makuupussiin hyppäämistä hyppele itseesi sisäistä lämpöä.
- Makuupussi ei itsessään lämmitä, se pelkästään *eristää* ja siten ehkäisee lämmön siirtymistä ulkoilmaan. Siten makuupussi lämmittää vain sen verran, minkä verran lämpöä sinne viet.
- Hyväkin makuupussi tarvitsee parikseen hyvän makuualustan. Myös maaperään katoava lämpö pitää eristää. Megamarkettien 1cm vaahtomuovit kannattaa jättää höpöfestareille.
- Hyväkin makuupussi tarvitsee parikseen hyvän makuualustan. Myös maaperään katoava lämpö pitää eristää. Megamarkettien 1 cm vaahtomuovit kannattaa jättää höpöfestareille.
- 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 ledivalo päässä – tällöin olet nukkujaalle yksi discostrobo .Silmiin välkkyvä valo herättää kanssa nukkujaat! Kunnioita muiden unta, kuten muutkin sinun.
 - → Laita led-lamppu roikkumaan teltan kuivatusnauhoihin / asettele lamppu lattialle niin ettei se häikäise ketään nukkujaista – 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
- Kesähelteillä voi virittää avaruuslakanan teltan päälle naruilla tai suoraan heittäen heijastamaan auringon infrapunasäteilyä pois päin
- Muovipussia ei kannata laittaa makuupussin suojaupussin päälle, vaan varsinaisen makuupussin ja suojaupussin väliin. Tällöin oksat eivät riko muovipussia heti kättelyssä.
- Teltta kannattaa pystyttää jo valoisan aikana, jos yöpymispaikalle saavutaan hyvissä ajoin.

Ruoanlaitto ja ruokailu

- Tuohesta voi tehdä lämpösuojuksen makkaratikkuun
- Kesällä leivän levitteenä voi käyttää esim. Olympia-tuorejuustoa, huoneenlämmössä säilyvät pasteijat tai tuubimajoneesit.
- Oivariini tms. soveltuu myös nuotiopannulle – valmiiksi nestemäiset voit ovat käteviä
- Talvella voi on levitteenä huono, koska se jäätyy kivikovaksi –> pehmeämpiä ratkaisuja
- Trangian alle risuja, vanerilevy tms. kun alkaa keittää lumella - ei painu lumeen
- Talvella Trangian esilämmitys: laita kynttilä palamaan polttimon alle lämmittämään spriitä
- Yksi ruokaryhmän jäsen voi syödä suoraan kattilasta, jolloin hän ei tarvitse omia lautasia
- Perusmausteita mukana ja oma ”vaelluskeittiö”
- Syksyn jo viilennyttyä, tauolla termospullosta nautittu lämmin mehu tai muu lämmin juoma nostaa hienosti mielialaa ja vaellusfiilistä!
- Tiskiainetta ei vaelluksella tarvita, jos ruoka-aineissa ei ole ruokaöljyä – tai sitä ei itse ole laittanut ruokaan. Usein tiskiharjalla ja lämpimällä vedellä peseminen riittää.
- Ohuesta, muovisesta leikkuualustasta voi itse tehdä trangiaan suojan pannun ja kattiloiden väliin, joka toimii myös leikkuualustana. Muutaman reiänporauksen kanssa leikkuualustasta saa makaronisiivilän.
- Ruokailua on hyvä alkaa valmistella jo ennen nälän tulemistä – ei tarvitse ruokaa tehdä ärsyyntyneenä. Kyllä nälkä tulee.
- Termospullo raikastuu, kun sekoitat ruokalusikallisen ruokasoodaa neljänneslitraan vettä ja annat seoksen vaikuttaa yön yli. Huuhtelee hyvin. (lähde: Pirkka 9/2002)

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 rinkan lantiovyö ala painaa...
Tai sit ottaa vyön pois lantiolta päivän urakan ajaksi
- Reisitaskut ovat käytännöllisemmät kuin normitaskut – niihin pääsee kätevästi käsiksi myös rinka selässä ja muutenkin tavara kulkee paremmin mukana. Talvivaelluksella kannattaa myös huomioida, minkälaiset taskut takissa on.
- Kellon pitäminen (jos haluaa es muka..) poolopaidan hihan päällä voi estää ranneketta hiertämästä 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.
- Kuljettaessa, rinka vastaa yhtä paitakerrosta.
- Ei ole olemassa huonoja säitä, vain huonoja varusteita. Ja varustautumisia – eli huonoa ennakkointia. Tosin, lopulta asennekin ratkaisee paljon.
- Kerrospukeutuminen on jees.

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 tai lihakset kipuilevat, puroon ne upota ja viileydestä nauttikaa pienet varpaiset ja turvotusta laskekaa.
- Jos rakko täytyy puhkaista, tehdään se illalla, kun päivän patikoinnit on tehty. Näin iho saa rauhassa parantua yön yli.

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.
-

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.
- Pakkaa pienet varusteet penaaaleihin tai muihin kangaspusseihin. Pienistä asioista muodosta suurempia kokonaisuuksia, jotka on helpompi pakata – ja löytää rinkasta.
- Pakkaa juomapullo esille silleesti, että siitä on helppo juoda pieniä kulauksia myös patikoinnin aikana.

Vaelluskohteeseen matkaaminen

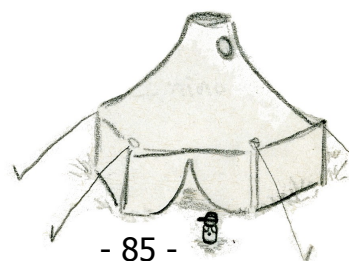
- Äänikirjoja voi matkatessa olla mukava kuunnella ajaessa tai mp3-soittimesta fiilistellä (ei-mukaan otettavaksi metsään)
- Kitara ja lauluvihko...

Muut niksit

- 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. Pienet soittimet kuten ukulele tai kitalele kulkee myös tuntureille mukana...
- Kun syksy viilenee, termospullosta nautittu lämmin mehu nostaa tauolla mielialoja mukavasti!
- Vaelluspäiväkirjaa varten käytä lyijykynää tai lyijytäytekynää, koska kuulakärkikynät lakkaavat toimimasta viileässä.
- Yksittäiset pikkutavarat kannattaa pakata penaaaleihin/yhtenäisiin kokonaisuuksiin, niin pienetkin tavarat on helppo pakata ja ne löytyvät helposti rinkasta.
- Vaihda AA- ja AAA-sormiparistot ladattaviin AA- ja AAA-akkuihin. Ekologisuus ja ekonomisuus samassa paketissa.
- Yhden pullon kierrätyksestä säästyvällä energialla voisi 100W lamppua pitää päällä lähes tunnin, tietokonetta n. 25 min. Lasia voidaan kierrättää lähes loputtomiin.



Retkeilykokemuksen ja -taitojen checklist

Tiedot

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

Taidot

- ☐ Osaan halkoa polttopuita kirveellä
- ☐ Osaan veistää kiehisää
- ☐ Osaan sytyttää nuotion
- ☐ Osaan ottaa kompassilla suunnan kartalta
- ☐ Osaan suunnistaa kompassin avulla maastossa
- ☐ Osaan käyttää GPS-paikanninta

Vaelluskokemus

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

Luonnontuntemus

- ☐ Tunnistan lintuja ja kasveja sekä retkillä teen havaintoja luonnosta
- ☐ Marjastan/sienestän vuosittain
- ☐ Olen tehnyt teetä luonnonantimista
- ☐ Erotan syötäviä sieniä myrkyllisistä
- ☐ Retkien suunnittelussa ja toteutuksessa otan huomioon ympäristönäkökohdat
- ☐ Olen tuonut muiden roskia luonnosta pois

Vajellusbongaus

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

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

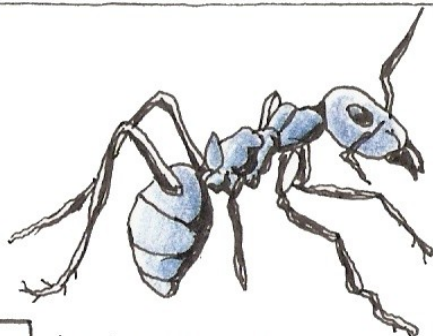
Tunnari

ELÄIN- JA KASVITUNNISTUSKORTTI

MERKITSE RUUTUUN KUN LÖYDÄT
KUVAN ELIÖN LUONNOSTA



☐ KUUSI



☐ KEKOMUURAHAINEN



☐ KELO



☐ PERHONEN



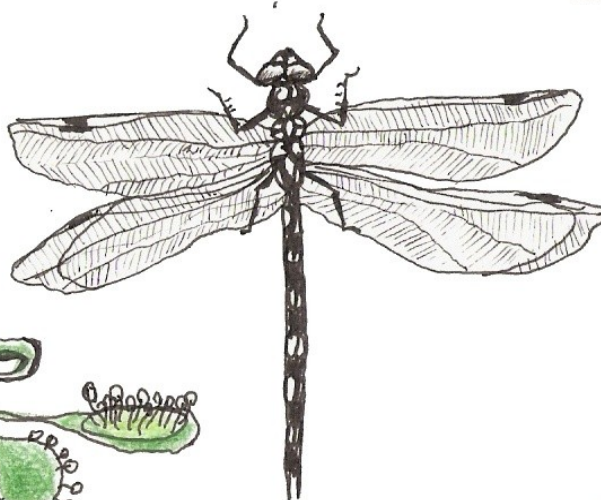
☐ SYÖTY KÄPY



☐ MUSTIKKA



☐ KIHOKKI



☐ SUDENKORENTO



☐ LUPPO



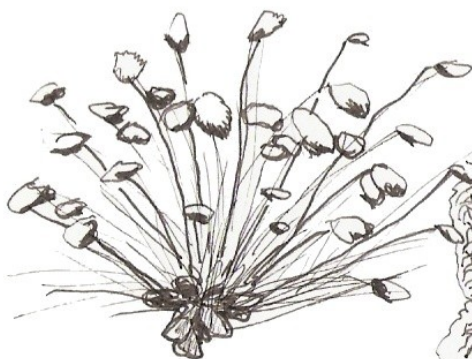
☐ ORAVA



☐ 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 opetustarkoitukseen on sallittua. Tällöin on lähde *selkeästi ja reilusti* mainittava ja alkuperäisteokseen viitataan Vaakun nettisivu mainiten.

Esimerkiksi näin: *"lähde: Vaakku - vaeltajan käsikirja (2014, jopary.net/vaakku)"*

Kaupallisiin tarkoituksiin Vaakun käytöstä on sovittava erikseen.

I Vaelluskulttuuri	4
Jokamiehenoikeudet.....	5
Vaellusvuodenajat.....	8
Erilaisia ja erikoisvaelluksia.....	9
Autiotuvat.....	10
Luontoa kunnioittava retkeily?.....	12
Rinkka – mihin tavarat pakataan.....	14
II Vaellusvarusteet.....	14
Muistilistoja (itsestäänselvyyksistä).....	20
Vaellusvarustelista (kesä/syksy, sulanmaan aikana)....	22
Hintavertailua perusvälineistä.....	26
Jopan vaellusvarusteiden käyttöohjeet.....	29
III Muonat.....	30
Vaellusmuonatyypit.....	31
Retkiruoan kypsennystapoja.....	32
Ehdotelma ruokalistasta viikonloppuvajellukselle.....	34
Muutamia mahtireseptejä vaellusreissuille.....	38
IV Ensiapu ja jalkahuolto.....	40
Vaeltajan yleisimmät vammat.....	41
Rakkojen ennaltaehkäisy.....	41
Jalkojen kunnossa pysymiseen vaikuttaminen.....	42
Nilkan nyrjähdys - KKK.....	43
Nestehukka.....	44
Vaelluksen psykologiaa.....	48
V Suunnistaminen.....	50
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
VI Luontosuhde.....	72
Havaintoherkkyys.....	74
Luonnonvuoden kiertokulku.....	76
VII Lisälukemisto.....	78
Vinkkejä, niksejä ja huomioita.....	80
Retkeilykokemuksen ja -taitojen checklist.....	86
Vajellusbongaus.....	87