

Hyvinvointia luonnonvesistä

Vesiympäristöistä palveluja arkeen, matkailuun,
opetukseen sekä sosiaali- ja terveyssektorille

Päivi Eskelinen | Pia Smeds | Katriina Soini | Saara Tuohimetsä | Elina Vehmasto



Sisältö

Saatteeksi | 3

1. Vesiympäristöt hyvinvoinnin lähteenä | 4

2. Vesiympäristö aktivoi ja elvyttää | 8

3. Toiminta ja hyvinvointipalvelut vesiympäristöissä | 11

3.1. Arjen toiminta | 12

3.2. Vesiympäristöt luonto- ja hyvinvointimatkailussa | 17

3.3. Vesiympäristöt oppimisympäristöinä | 19

3.4. Vesiympäristöt sosiaali- ja terveyspalveluissa | 22

4. Käyttöoikeudet ja turvallisuus vesiympäristöissä toimittaessa | 28

4.1. Lainsäädäntö ja käyttöoikeudet | 29

4.2. Turvallisuus vesistöpalveluissa | 30

Lähteet | 32

Saatteeksi

Luonto tuottaa ihmisille monenlaista hyvää, ruokaa, virkistystä ja elinkeinomahdollisuuksia. Tutkimukset osoittavat, että luonto voi vahvistaa ihmisen henkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia, sekä tukea oppimista. Luonnon hyvinvointivaikutuksista puhuttaessa on aiemmin keskitytty ensisijaisesti metsiin ja muihin vihreisiin, kuivan maan ympäristöihin. Vesiä hyödynnetään jo monenlaisissa matkailu- ja virkistyspalveluissa. Sinisen biotalouden kehittämisen yhteydessä on tullut tarve selvittää, mitä muita mahdollisuuksia luonnonvedet tarjoavat hyvinvointipalveluiksi erilaisille asiakasryhmille ja millaisia suuntia on nähtävissä niiden kehittämiseksi. Aiheesta on virinnyt monenlaista keskustelua ja uusia tutkimus- ja kehittämishankkeita on käynnissä ja valmisteilla.

Luontolähtöinen hyvinvointitoiminta, Green Care, tarkoittaa toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Green Care -toimintatavan kolme peruselementtiä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Green Care -palvelut voidaan jakaa LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluihin. LuontoHoiva tarkoittaa luontoperustaisia sosiaali- ja terveysalan palveluja, kun taas LuontoVoiman palvelut ovat ohjattuja luontoperustaisia hyvinvointi-, kasvatusta- ja harrastuspalveluja¹. Vesiympäristöihin sovellettuna on alettu käyttää näille rinnakkaisia käsitteitä, kuten Blue Care. Tässä julkaisussa lähdetään ajatuksesta, että siniset hyvinvointipalvelut (Blue Wellbeing) tarkoittavat laajasti vesiympäristöjen tuottamia hyvinvointipalveluja arjessa, matkailussa, oppimisessa

ja sosiaali- ja terveyspalveluissa. Blue Care -palveluilla tarkoitetaan sosiaali- ja terveyssektorin toimintaa vesiympäristöissä.

Julkaisun tavoite on jäsentää, mitä tarkoitetaan luonnonvesistä saatavilla hyvinvointipalveluilla, mitä tiedetään niiden käytöstä, saavutettavuudesta ja vaikuttavuudesta, sekä esimerkein kertoa, millaisia uusia toimintamuotoja on jo olemassa. Julkaisussa keskitytään luonnossa tapahtuvaan toimintaan, jolloin sisätilojen vesiympäristöt ja virtuaaliset vesiympäristöt jäävät tarkastelun ulkopuolelle, vaikka niilläkin voi olla tärkeä merkitys hyvinvoinnin tukemisessa.

Tämä julkaisu on osa FRESHABIT LIFE IP (LIFE14 IPE/FI/023) -hanketta, ja sen toteutukseen on osallistunut myös Pohjoismaiden ministerineuvoston BlueNordic -projekti.





Vesi-
ympäristöt
hyvinvoinnin
lähteenä

Mitä tarkoitamme ”vesiympäristöillä”?

Suomen pinta-alasta on vettä noin 11 %. Vettä on kerääntynyt erikokoisiin jääkauden synnyttämiin muodostelmiin, järviin, jokiin ja kanaviin, puroihin ja soihin. Suomella on lisäksi merenrantaa 46 000 kilometriä ja rantaviivaa kaiken kaikkiaan noin 336 000 km kilometriä sekä rikas saaristo².

Vesiympäristöistä puhuessamme ajattelemme useimmiten avovettä, sinisiä ympäristöjä. Suuri osa vesistämme on kuitenkin huomattavan osan vuodesta jääpeitteen alla tai lumena maassa. Valkoisen ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia ei sovi unohtaa, kun pohdimme vesiympäristöjen hyvinvointikäytön mahdollisuuksia³.

Hyvinvoinnin näkökulmasta vesi on itsessään tärkeä elementti. Mutta tässä julkaisussa emme puhu pelkästään vedestä vaan vesiympäristöistä, koska vesistöjä reunustavat ranta-alueet, metsät sekä rakennetut ympäristöt ovat erottamaton osa vesistömaisemaa ja hyvinvointikokemusta. Joissakin tutkimuksissa on arvioitu että maisemat, joissa on sekä vettä että viherympäristöjä koetaan kaikkein miellyttävimpinä⁴.

Ihminen ja vesi: erottamattomat

Vesi on yksi maailman vanhimmista kulttuurisista symboleista, ajan ja elämän virran kielikuva. Vesi on keskeinen elementti kaikilla elämäneläimillä, ihmisten arjessa, taiteessa, uskonnoissa ja

tieteessä vaikuttaen kieleemme ja kulttuuriimme⁵. Vesiympäristöillä on tärkeä historiallinen merkitys kaikkialla maailmassa, mutta myös Suomessa. Varhaisimmat asukkaat tulivat Suomeen vesistöjä pitkin ja asettuivat asumaan rannikoille ja jokien varsille hyvän ilmaston ja hedelmällisen maaperän vuoksi. Vesi oli tärkeä kulku- ja kuljetusreitti. Vesistöt yhdistivät, mutta huonon sään tai keli-rikon aikana myös erottivat ihmisiä ja kyliä toisistaan. Kala muodosti keskeisen osan ravinnosta ja kalastus ja metsästys tarjosivat merkittävän elinkeinon erityisesti rannikolla ja saaristossa. Erilaiset elinkeinot ovat jättäneet jälkensä vesiympäristöihin. Keskiajalta lähtien virtavedet ovat pyörittäneet pieniä paikallisia myllyjä ja sahoja. 1800-luvulla nousi kokonaisia tehdasyhdyskuntia ja kaupunkeja virtavesien ääriin. Rannikkoalueet ovat olleet ikiaikaisia kaupankäynnin paikkoja, mutta niitä on käytetty myös puolustukseen.

Vesien esteettinen ja virkistävä merkitys ihmiselle on tunnustettu jo varhain. Siksi erityisesti rannikot ja kylpylät ovat olleet suosittuja kohteita jo vuosisatojen ajan eri puolilla Eurooppaa⁶. Myös kaupunkiin haluttiin tuoda vesielementtejä, rakennettiin suihkulähteitä, lammikoita ja kanavia, jos vettä ei luonnostaan ollut. Kaupunkien ranta-alueita, entisiä satamia, teollisuusalueita ja takapihoja on kunnostettu viime vuosikymmeninä kaupunkilaisten olohuoneiksi ja tapahtumapaikoiksi⁷. Toisaalta, monet luonnontilaiset

vesiympäristöt ovat kasvi- ja eläinlajistoltaan herkkiä ja niiden virkistyskäyttöä on osittain jouduttu rajoittamaan.

Vesiympäristöjen monet kasvot

Vesi ei aina houkuttele luokseen. Rajut ja yhtäkiset sääilmiöt ja myrskyt sekä tulvat, joiden on ennustettu tulevana vuosina lisääntyvän ilmastonmuutoksen vuoksi, voivat tehdä vesistöistä pelottavan ja ahdistavan elementin. Yhdyskuntajätteet, vesissä asustavat hyönteiset, teollisuuden jätevedet ja maa- ja metsätalouden rehevöittämät vedet ovat aiheuttaneet ihmisille vakavia terveyshaittoja ja rajoittaneet vesien virkistyskäyttöä⁸.

Suomessa vesistöjen tila on parantunut merkittävästi 1970-luvulta lähtien, mutta parannettavaa vielä löytyy. Suomen järvistä 85 %, jokivesistä 65 % ja rannikkovesistä 25 % on hyvässä tai erinomaisessa tilassa. Monet järvet kuitenkin kärsivät edelleen rehevöitymisestä, veden tumumisesta tai rantojen umpeenkasvusta. Noin kolmannes jokivesistöistä kaipaa parannustoimia, samoin osa rannikkovesistä². Vesistöjen laatuongelmat ovat kenen tahansa aistittavissa. Tämä on varmaan yksi syy, miksi ihmiset ovat aktivoituneet paikoin myös vapaaehtoiseen suojelutoimiin. Vaikka Suomessa elämme runsaiden ja verrattain puhtaiden vesien äärellä, puhtaan juomaveden puute on arkipäivää monissa maissa. Vuoteen 2025 mennessä jopa kaksi kolmasosaa maailman

väestöstä kärsii joko täydellisestä tai jonkinasteisesta vesipulasta⁹. Suomen vesillä voi olla siksi yhä suurempi merkitys globaalissa vesihuollossa ja muun hyvinvoinnin lähteenä.

Vesiympäristöjen tarjoamat palvelut ihmisen hyvinvoinnille

Vesiympäristöistä löytyy paljon mahdollisuuksia ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden tukemiseen. Mitä tarkoitamme hyvinvoinnilla? Terveys ja hyvinvointi ovat laajoja ja monimerkityksellisiä käsitteitä ja ne saavat erilaisia määritelmiä käyttöyhteydestään riippuen. Tässä julkaisussa hyvinvointi ymmärretään laajana käsitteenä, joka sisältää paitsi terveyden, myös ihmisten perustarpeiden tyydyttämisen ja elämänlaadun. Terveys on myönteinen käsite, joka korostaa ihmisen yksilöllisiä ja sosiaalisia voimavaroja, eikä pelkästään sairauden poissaoloa¹⁰. Se voidaan nähdä eräänlaisena jatkumona sairauden ja täydellisen terveyden välillä. Sairauksien parantamisen, kuntoutuksen ja kuntouttavan toiminnan rinnalla on tärkeää kiinnittää huomio terveyden edistämiseen, joka korostaa ihmisen ja yhteisöjen mahdollisuuksia terveystarpeiden ja sairauksien ehkäisemisessä. Kansanterveyden edistäminen on myös suomalaisessa keskustelussa ollut keskeisellä sijalla paitsi inhimillisistä, myös kansantaloudellisista syistä.

Sinisten hyvinvointipalveluiden (blue wellbeing) neljä palvelutyyppiä omaehtoisen osallistumisen ja osallistujien määrän mukaan.

Arki kattaa kaikki ne eri tavat, miten vesiympäristöt voivat olla läsnä ihmisen jokapäiväisessä elämässä: asumisessa, työssä, leikeissä, liikkumisessa, harrastuksissa. Arjen kautta suurin osa ihmisistä on jollain tavalla vesiympäristöjen kanssa tekemisissä, mutta tässä on huomattavia alueellisia ja sosiaalisia eroja.

Virkistys- ja matkailu-palveluilla tarkoitetaan omaehtoisia tai ohjattuja palveluja, joiden tavoitteena on tuottaa veteen liittyviä kokemuksia ja elämyksiä tai nauttia niistä.

Opetusta tukevat palvelut

Koulutusta tukevat palvelut, varhaiskasvatus ja leirikoulut pyrkivät edistämään oppimista vesiluonnossa, -luonnosta ja -luonnon hyväksi. Opetuspalvelut ovat avainasemassa ympäristövastuullisen kansalaisuuden tukemisessa.

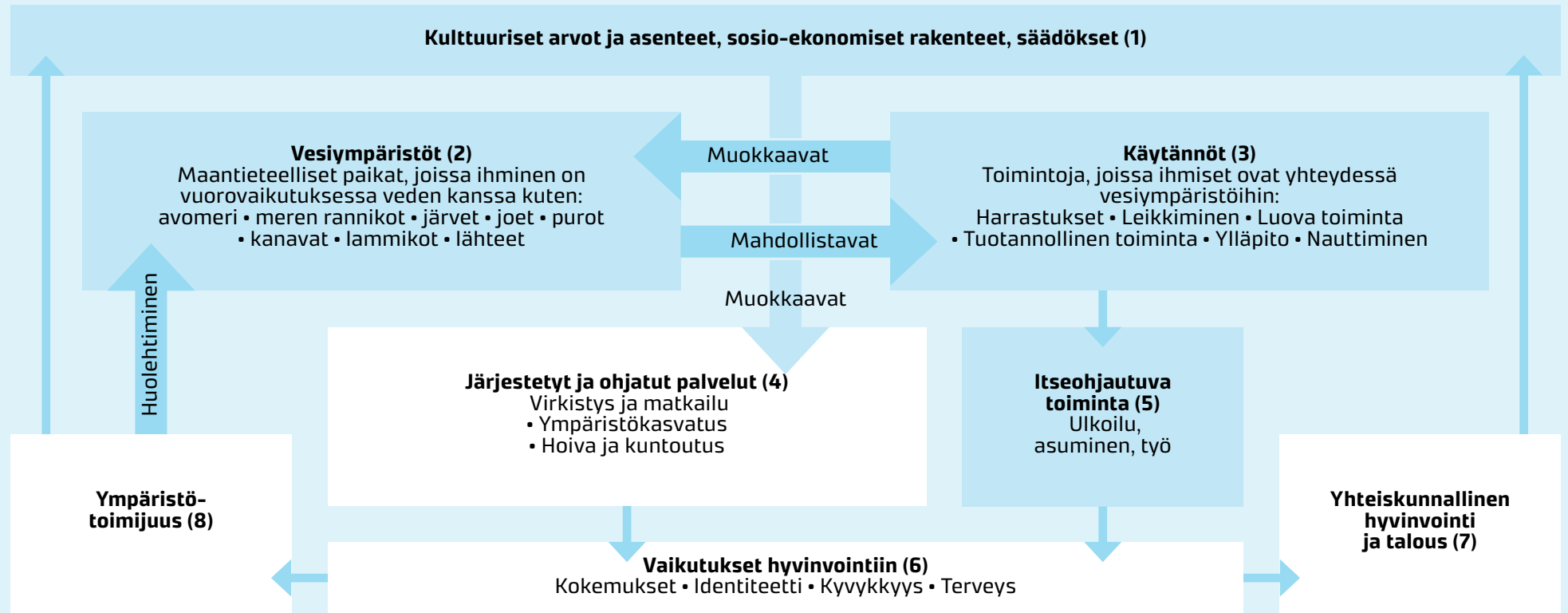
Hoiva ja kuntoutus

Kuntouttavilla palveluilla ja kuntoutuspalveluilla pyritään aktiivisesti tukemaan, ylläpitämään tai kohentamaan asiakkaan terveyttä, toimintakykyä, työkykyä tai arjen hallintaa. Näistä palveluista voi käyttää englanninkielistä termiä Blue Care.

Palvelutyypit voivat olla päällekkäisiä tai yhdistelmiä. Esimerkiksi kalastusopas voi tarjota matkailu- tai kuntoutuspalveluja kohderyhmästä ja yhteistyökumppaneista riippuen.

Osallistujien määrä

Omaehtoisuus



Luonnonvedet kulttuurisina ekosysteemipalveluina

Viime vuosina luonnon ihmiselle tuottamien hyötyjen tunnistamiseen ja arvottamiseen on käytetty ekosysteemipalvelun käsitettä. Ekosysteemipalveluilla tarkoitetaan kaikkia niitä luonnon tarjoamia palveluja, jotka tukevat ja ylläpitävät luonnon omia prosesseja ja takaavat ihmiselle ravintoa, puhdasta vettä ja ilmaa sekä muita perustarpeita ja hyvinvointia. Ekosysteemipalveluajattelua soveltaen erilaisten vesiympäristöjen (**laatikko 2**) tuottamat palvelut ovat aineettomia kulttuurisia ekosysteemipalveluita (**6**), kuten

- terveys (henkinen, sosiaalinen ja fyysinen)
- vesiympäristöihin liittyvät tiedot ja taidot (kyvykkyys)

- vesiympäristöihin liittyvät kokemukset (esteettiset, hiljaisuus, tunteet)
- identiteetti (paikan tuntu, veteen liittyvät symboliset merkitykset)

Käytännössä vaikutukset syntyvät kun ihmiset ovat eri tavoin tekemisissä vesiympäristöjen kanssa, asumisen, työn, harrastusten, luovan toiminnan, tai vaikkapa ympäristöhoidon, matkailun tai jonkun muun palvelun kanssa (**3**). Toiminta voi olla omaehtoista ja itseohjautuvaa tai osallistumista järjestettyihin palveluihin (**4 ja 5**). Vesiympäristöjen käyttöä ohjaavat monet sosiaaliset normit ja kulttuuriset tavat ja käytännöt,

kuten Suomessa jokamiehenoikeudet, sekä erilaiset säädökset ja luonnonsuojelu (**1**).

Sinisillä hyvinvointipalveluilla ja niiden käytöllä voi olla sekä alue- että kansantaloudellisia ulottuvuuksia palvelu- ja yritystoiminnan ja liisäntyneen kansanterveyden myötä (**7**). Myös muita hyötyjä voidaan myös tunnistaa: Vesiympäristöt samoin kuin monet muut luonnonympäristöt avaavat uusia tapoja luonnon ja ihmisen suhteen ymmärtämisessä ja ne voivat parhaimmillaan luoda huolenpitoa, vastuuta ja toimijuutta vesiympäristöjen hyväksi (**8**), joka puolestaan voi muokata arvoja ja asenteita.



Vesi-
ympäristö
aktivoi ja
elvyttää

Vesiympäristö voi vaikuttaa monipuolisesti sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen. Ihmisiä miellyttävät erilaiset vesistöelementit ja niihin liittyvät aktiviteetit. Lisäksi ihmiset liittyvät vesistöihin erilaisia kulttuurisia ja sosiaalisia merkityksiä, symbolisia metaforia, koettuja tunteitaan ja identiteettinsä rakennusaineita^{13,14,15,16}.

Moniin muihin luontoympäristöihin verrattuna vesiympäristöjä on hyvinvointivaikutusten näkökulmasta tutkittu vähemmän. Vaikka hyvinvointivaikutusten muodostumisen mekanismit ovat luonnonympäristöissä ja vesiympäristöissä samankaltaisia, on vesiympäristöjen vaikutuksissa erityispiirteitä.

Vesiympäristö koetaan moniaistisesti

Vesiympäristön positiiviset hyvinvointivaikutukset perustuvat suurelta osin siihen, että se nähdään ja koetaan miellyttäväksi. Veselementti ympäristössä ja maisemassa lisää vahvasti miellyttävyyden tuntua, samoin veden ja kasvillisuuden yhdistelmä sekä monimuotoiset ympäristöpiirteet erilaisine vyöhykkeineen, muotoineen ja väreineen. Vesiympäristön emotionaalinen miellyttävyyys perustuu usein vahvaan esteettiseen kokemukseen visuaalisesta maisemasta, joka avautuu vesistön ansiosta laajemmalle ja kauemmas^{14,16}. Myös talvisia vesistömaisemia pidetään

esteettisesti miellyttävinä ja niihin liitetään tunnesiteitä³.

Veden eri muodot, kuten tyyni, virtaava tai myrskyävä vesi, koetaan voimakkaasti ja niihin liitetään merkityksiä ja tunteita. Valaistus, auringon ja vuoden kierto vaikuttavat vahvasti koettuun. Veden äärellä tilan, jatkuvuuden ja vapauden tunne ovat yleisiä kokemuksia, mihin vaikuttaa vahvasti horisontin näkeminen¹⁴. Veden virtausliike, väri, kirkkaus ja valoeftien vaihtelu sään, vuorokauden ja vuoden ajan mukaan tekee vesistöympäristöstä visuaalisesti alati muuttuvan ja kiinnostavan. Vesipinnan katselu läheltä, peilipinnan tapan, voi niin ikään tarjota voimakkaan tunne-elämyksen^{16,17}. Talvella kiinnostavia voivat olla peilikirkas jää tai lumen peittämä maisema, joka muuttuu sää- ja aurinko-olosuhteiden mukaan³.

Veteen liittyvät kuulo-, tunto- ja liikeaistimukset ovat niin ikään elvyttävien kokemuksen kannalta merkittäviä. Veden lämpötila ja tuuliolosuhteet vaikuttavat kokemukseen. Veden virtauksen ja liikkeen sekä sää- ja tuuliolosuhteiden mukaan muuttuvat äänet koetaan usein elvyttäväksi. Myös tuoksuilla on tärkeä merkitys. Vesi koetaan kinesteettisesti silloin, kun siinä liikutaan joko uiden tai jollakin välineellä^{14,16}. Uinti, sukeltaminen ja kelluminen veden ”sisällä” tuottavat erityisiä sekä kuulo- että tunto- ja liikeaisteihin liittyviä aistimuksia, meditatiivisia

tuntemuksia ja suoraa yhteyden tunnetta luonnon kanssa^{17,18}. Myös liikkuminen jäällä ja lumessa tuottavat moniaistillisia kokemuksia¹⁹.

Vesiympäristö lisää monipuolisesti hyvinvointia

Vesistön sijainti lähellä asuinpaikkaa lisää asukkaiden fyysistä aktiivisuutta, ja sitä kautta terveyttä ja hyvinvointia. Vesiympäristöt mahdollistavat monipuoliset fyysiset aktiviteetit ja ranta-alueet ovat suosittuja ympäristöjä liikkumiseen^{13,16}. Vesiympäristöjä käytetään usein yhdessä perheiden, ystävien ja erilaisten harrastusryhmien kanssa, ja erityisesti ranta-alueiden merkitys sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja virkistyksessä on suuri²⁰. Myös jääkansi ja lumi-peite houkuttelevat fyysiseen aktiivisuuteen. Talveen ja jäähän liittyy kuitenkin myös pelkoja liukastumisesta³, railoista tai jään kestävydestä.

Runsas oleskelu aurinkoisilla ranta-alueilla lisää D-vitamiinin saantia, jolla on merkitystä terveydelle. Toisaalta liiallinen aurinkoaltistus voi lisätä ihosyövän riskiä²¹. Veteen liitetään usein hukkumisriski. Aikuisten hukkumisonnettomuuksiin liittyy kuitenkin usein riskikäyttäytyminen, kuten humalatilassa veneily tai uinti²². Luontokontaktien väheneminen on osaltaan johtanut allergioiden ja astman yleistymiseen länsimaissa. Luontokontaktin hyödyt astman ja allergioiden vähenemisessä liittyvät ihon ja suoliston mikrobi-

kannan monipuolistumiseen ja sitä kautta vastustuskyvyn paranemiseen^{23,24}.

Ihmiset kertovat olevansa vesistöjen äärellä onnellisimpia⁷, ja vähemmän stressaantuneita kuin muissa ympäristöissä²⁵. Myös paikkoihin kiinnittymisen ja paikkojen identifiointumisen (sense of place and place identity) merkitystä hyvinvoinnille on tutkittu. Luontosuhdetutkimuksissa on todettu, että ihminen käyttää fyysistä ympäristöään psyykkiseen itsesäätelyyn, ja luontomielipaikassa ihminen säätelee olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan^{26,27,28}. Lyhytkin käynti luonto-alueella edistää palautumista stressistä ja parantaa mielialaa, ja säännöllisillä luontokäynneillä on selvä yhteys psyykkiseen hyvinvointiin^{29,30}. Jopa luonto- tai erityisesti vesistönäkymän avautuminen ikkunasta parantaa mielialaa ja hyvinvointia¹³ kaikkina vuodenaikoina³.

Vesistöelementtien hyvinvointivaikutuksia voidaan hyödyntää arkiympäristöjen suunnittelussa, koska vesistönäkymät ja -alueet miellyttävät ihmisiä, ja vesielementti lisää viihtyisyyttä ja asuinalueiden arvostusta. Mikäli aitoa vesiympäristöä ei ole tarjolla, vesielementin voi tuoda ympäristöön pienimuotoisemmin. Veden viilentävä, terapeuttinen ja mieltä rauhoittava vaikutus voi olla merkittävä asia hoivalaitosten suunnittelussa ja sijoittelussa^{13,14,15,16}. Ei liene sattuma, että monet parantolat ja sairaalat on aikoinaan sijoitettu vesien äärielle.

Vesiympäristö elvyttää mieltä ja kehoa

Vesielementit sekä luonnossa että kaupunkiympäristöissä vähentävät stressiä ja parantavat mielialaa¹⁶. Luontopaikkojen elvyttävyyden mekanismeja on tutkittu pitkään^{31,32}. Luontoympäristöjen fysiologiset ja psykologiset elvyttävyyshämmätykset kietoutuvat toisiinsa. Psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian (SRT = Stress Reduction Theory) mukaan luonnon ympäristöt ja luontoelementit koetaan alitajuisesti miellyttävänä, mikä laskee stressihormonitasoja, jolloin verenpaine, syke ja hengitystiheys laskevat ja lihasjännitys vähenee. Samaan aikaan mielihyvähormonitasot nousevat, jolloin mieliala paranee ja myönteiset tunteet lisääntyvät.³²

Vesiympäristöjen onnistunut käyttö opetuksessa, perustuu muun muassa siihen, luontokokemukset edistävät tehtävistä suoriutumista

sekä tarkkaavaisuuden elpymistä uuvuttavien kokemusten tai tehtävien jälkeen. Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (ART = Attention Restoration Theory) mukaan luonnossa elimistö palautuu kuormitusta edeltäneelle tasolle nopeammin kuin rakennetussa ympäristössä. Luonnossa kokeminen ja tekeminen aktivoivat sellaisia hermoston alueita, jotka eivät aktivoitu rakennetussa ympäristössä.^{31,33} ADHD-lasten keskittymiskyvyn on todettu paranevan luonnossa liikkumisen jälkeen selvästi enemmän kuin sisätiloissa liikkumisen jälkeen³⁴.





Toiminta ja
hyvinvointi-
palvelut
vesiympä-
ristöissä

3.1. Arjen toiminta

Vesimaisema kuuluu arkeemme. Yli puolet suomalaisista elää alle puolen kilometrin päässä jostain vesistöstä². Sen lisäksi, että vesien äärellä voi rentoutua, virkistäytyä ja palautua, voi siellä harrastaa monenlaisia aktiviteetteja kaikkina vuodenaikoina. Sulan veden aikaan voi esimerkiksi uida, kalastaa, veneillä, meloa, suppailla, bongata lintuja ja tarkkailla vesiluonnon muita eläimiä ja kasveja. Talvella jäällä voi hiihtää, retkiluistella, kelkkailla ja pilkkiä tai uida avannossa. Valtaosa puolesta miljoonasta vapaa-ajanasunnosta sijaitsee vesien äärellä. Kesämökkien rannat ovat keskeisiä suosittujen luontoharrastusten, kuten kalastuksen, uinnin ja veneilyn näyttämöitä.

Keskimäärin suomalaiset lähiulkoilevat yli sata kertaa vuodessa, noin joka kolmas päivä³⁵. Kolmasosa lähiulkoilukerroista tapahtuu alueilla, joissa on vesistöä ja yhdeksän kymmenestä alueilla tai reiteillä, joissa on metsää. Luonnon vesien uimapaikat ovat yli puolella harrastajista korkeintaan kolmen kilometrin päässä. Kolmannes uintikerroista tapahtuu lähietäisyydellä eli enintään puolen kilometrinmatkan päässä. Soutuveneilyn paikka on lähellä, alle 15 minuutin matkan päässä ja korkeintaan kolmen kilometrin etäisyydellä. Kalastusta harrastaa lähes 1,5 miljoonaa

suomalaista, kalassa käyvät kaiken ikäiset. Kalassa käydään kodin lähellä, kesämökillä lomailtaessa tai matkustetaan kalastamaan. Lähes puolet kaupunkilaisista kalastaa mökillä ollessaan³⁶.

Vesiympäristö tuottaa hyvinvointia arkeen vain kun se on laadultaan hyvä ja helposti saavutettavissa. Saavutettavuutta voi rajoittaa fyysiset, taloudelliset, kulttuuriset seikat tai veden laatu. Jos vesiympäristöt ovat kaukana, liikenneyhteydet huonot tai alueet varattu muuhun käyttöön, kuten suojeluun tai tuotannolliseen toimintaan, niitä ei voi arjessa hyödyntää. Vesien lähellä asuminen voi olla kallista, ja sen myötä tasapuoliset ja oikeudenmukaisiksi koetut mahdollisuudet nauttia niistä puuttuvat. Tottumattomuus vesien äärellä virkistymiseen tai vesiympäristön kokeminen vieraaksi tai pelottavaksi voi myös rajoittaa niistä saatavaa hyvinvointia. Saavutettavuutta rajoittavat myös pysyvät tai ajoittaiset ongelmat veden laadussa, kuten leväkukinnat. Erityisesti kaupunkialueilla vesiympäristöt ovat tärkeitä ja arvostettuja virkistytymisen paikkoja³⁷, joten on tärkeää että kaupunkien virkistysalueita sijoitetaan myös vesien äärelle. Se tasoittaisi myös vesiympäristöjen saavutettavuuteen erityisesti tiheään asutuilla alueilla liittyvää sosiaalista eriarvoisuutta³⁸.

Vesille päästäkseen tarvitsee veneen tai muun vesikulkuneuvon. Uutena palveluna on esimerkiksi Espoossa kehitetty Rantaraitin varrelle soutuveneiden vuokrausta, kaupunkisoutuveneitä, joiden käyttäjiksi pääsee pikkurahalla palveluun rekisteröitymällä.



Vapaa-ajan kalastus 2016

Kalastuksen harrastajia suomalaisista	28 %
Kalastajia	1,495 milj.
Naisia	0,535 milj.
Miehiä	0,960 milj.
Ongella kalastaneita	58 %
Verkoilla kalastaneita	23 %
Heittovavalla kalastaneita	51 %

<http://stat.luke.fi>

Ulkoiluharrastuksiin osallistuminen ja harrastuskertojen keskiarvo vuodessa

ULKOILUHARRASTUS	2010 OSALLISTUMISOSUUS %	KERTOJA/VUOSI KESKIARVO
Virkistysuintiintuinti (luonnonvesissä)	68	22
Avantouinti	10	15
Veneily, kaikki tyypit	49	20
Soutuveneily	37	12
Pienmoottoriveneily	26	14
Melonta	10	5
Retkiliustelu	5	5
Auringonotto rannalla	46	12
Muu oleskelu tai maisemankatselu rannalla	57	20

NEUVONEN JA SIEVÄNEN 2011

Monet kunnat, luontomatkailu- ja ohjelmapalveluyritykset ylläpitävät retkiliusteluratoja. Radoilla on myös retkiliustimien ja potkukelkkojen vuokrausta luonnonjäillä liikkumista varten. Usein kohteessa on myös kahvilapalveluita ainakin viikonloppuisin ja talvilomasesonkeina. Kuopion ja Jyväskylän kaupunkien retkiliusteluradat ovat jo perinne. Näsijärven jäällä Tampereella sekä Saimaalla Punkaharjulla ja Oravissa on yritysten ylläpitämiä retkiliusteluratoja. Pisimmät niistä ovat yli 10 km pituisia.

Esteettömyys vesiympäristöissä

Esteettämiä palveluita tarvitsevat pysyvästi liikumis- ja toimintaesteiset henkilöt, joita Suomessa on noin puoli miljoonaa³⁹. Väestön ikääntyessä esteettömyyden tarve korostuu. Kokemus toimintaympäristön esteettömyydestä on hyvin henkilökohtaista. Ei ole yhtä järjestelyä, jolla kaikki arvioisivat paikan yhtä toimivaksi ympäristöksi. Yleisesti monipuoliset aistitarjoumat lisäävät esteettömyyttä ja ympäristössä toimimisen turvallisuutta.

Ulkoliikuntapaikan esteettömyyteen vaikuttaa suuresti myös vuodenaika: talvella hyväkään polkurakennelma ei auta, jos se on lumen peitossa tai liukas. Kirkas sää voi myös häivyttää opasteiden kontrastit olemattomiin. Vesiympäristökohteen esteettömyyden arviointia ja paikan vierailukelpoisuuden pohtimista helpottaa jos kohteesta on mahdollisimman hyvä kuvaus etukäteen saatavilla. Esimerkiksi Metsähallituksen ylläpitämä [Luontoon.fi](https://www.luontoon.fi) -sivusto esittelee kansallispuistot ja muut merkittävät luontokohteet palveluineen ja [Retkikartta.fi](https://www.retkikartta.fi) -sivustolta löytyvät kohteiden myös esteettömät reitit kartalta.

Soveltava luontoliikunta ja ulkoilu- harrastukset vesiympäristöissä

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan erityisryhmien eli niiden väestöryhmien liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Näiden ryhmien kohdalla liikunnan tuoma hyöty on suuri, sen avulla voidaan luoda edellytyksiä mahdollisimman itsenäiselle arjessa selviytymiselle. Erityisryhmiin kuuluvat voivat harrastaa lähes kaikkia liikuntamuotoja, kun tarvittavat tukimuodot on järjestetty ja soveltamisessa käytetään oikeaa tietoa ja tarvittaessa vähän mielikuvitusta⁴⁰. Tarvittaessa liikuntaan voi käyttää avustajaa ja erilaisia toiminta- ja apuvälineitä tai erityisryhmien luontoliikuntaan erikoistuneita yrityksiä palveluiden tuottajina. Soveltaen voidaan tarjota vesistöelämyksiä kuten kalastusta, melontaa ja jopa koskenlaskua kaikille väestöryhmille.

Soveltavaa liikuntaa edistävät järjestöt (esim. [SoveLi ry](https://www.soveliry.fi), [VAU ry](https://www.vau.fi), [Malike ry](https://www.malike.fi)) tarjoavat koulutusta ja apuvälineneuvontaa sekä järjestävät tapahtumia. Soveltavaan luontoliikuntaan maastossa ja vesillä löytyy useita oppaita (esim. CP-liiton [Liikuntaa liikkujille](https://www.liikuntaaliikku.fi)⁴¹, Metsähallituksen [Rohkeasti luontoon!](https://www.rohkeasti.fi)⁴²), joissa neuvotaan liikkumista maastossa ja vesillä ja myös luontoretken ja -tapahtuman järjestämisestä soveltavan liikunnan kohderyhmille.

**Leivonmäen kansallispuiston
Harjujärven esteetön reitti.**



METSÄHALLITUS, HANNA AHO

**Soveltavan luontoliikunnan tapahtuma
Pyhä-Luoston kansallispuistossa.**



SAAARA TUOHIMETSA

Sup-lautailua näkövammaisille

Liikunnalliset näkövammaiset voivat harrastaa useimpia vesiluonnon aktiviteetteja, vaikka auringonheijastukset vedestä saattavat viedä vähäisetkin hahmottamisen mahdollisuudet. Lahtelaisen, ulkoilma-aktiviteetteja tarjoavan Kitetirri-yrityksen Pekka Tirkkonen tutustui pitkään tarjoamaansa palveluun, sup-lautailuun uudella tavalla, kun hänen asiakkaiskseen lajikoelluun hakeutui näkövammaisia omasta mielenkiinnostaan.

Näkövammaisille tasapainon ylläpitäminen on tärkeää kompastelun välttämiseksi ja siinä sup-lautailu eli stand up paddling, seisaaltaan surffilaudalla melominen on erittäin hyvä harjoitusmuoto. Harjoitukset alkoivat ensikertalaisten kanssa laiturilla laudalla seisten ja osin mielikuvaharjoituksin, mille horjahtelu ja tasapainoilu lautalla tuntuvat. Siinä kokenutkin ohjaaja voi tunnustella silmät kiinni mukana sitä, mille paljasjaloin laudan päällä seisominen tuntuu, ja kuinka tuntuma laudasta siirtyä hyvin kroppaan.

Vesille siirtyessä harjoituksia oli tehty ensin kaksin melomalla, mutta kokemuksen karttuessa näkökyvyltään rajoittuneet asiakkaat saivat meloa yksin. Seuraavana etappina turvameloja saattoi siirtyä melomaan muutaman metrin päähän, jolloin asiakas saa vielä paremman kokemuksen melontasuorituksen onnistumisesta omatoimisesti. Toisaalta esimerkiksi lukioikäiset asiakkaat saattoivat kokea kuuluvansa tasavertaisina näkevien koulukaveriensa lautailupurukkaan.

Pekka Tirkkosen mukaan sup-lautailuun voisi kehittää jopa ääniohjattuja melontareittejä näkövammaisille. Näköhaasteista asiakaskuntaa voisi löytyä asiakkaisiksi muualtakin Euroopasta ja erilaisena matkailupalveluna voisi hyvin yhdistellä eri lajeja kuten suppailua ja luonnonvesissä uimista, jolle meidän puhtaissa vesissä on ulkomaalaisilla kiinnostusta. Erilaisten asiakasryhmien ohjaaminen on yrittäjän asenteesta, ammattitaidosta ja eläytymiskyvystä kiinni.⁴⁵

Liikuntarajoitteisille sopiva kalastusvene

Kalastusohjelmalvelut Happonen Ky tarjoaa erityisryhmille kalastukseen ja muihin vesiaktiviteetteihin kohdistuvia elämyksiä, jotka vaikuttavat positiivisesti virkistäytymiseen ja voimaantumiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Yrityksellä on liikuntarajoitteisille asiakkaille erityisen hyvin sopiva katamaraanityyppinen Tracker 22 -kalastusalus. Kymmenen hengen alus soveltuu esteettömään kalastukseen ja siihen pääsee siirtymään laiturilta pyörätuolilla. Alus on sisätilaltaan tasapohjainen, jolloin pyörätuolilla on mahdollista liikkua myös veneessä. Pehmusetuilla istuimilla on mahdollista istua tuettuna esimerkiksi kantikkaiden aputyynyjen avulla. Tarvittaessa veneen suojaksi voi avata katoksen, minkä jälkeenkin veneen etuosaan jää hyvin tilaa heittokalastukseen. Aluksella on kalastusvälineistöä eri kalastusmuotoja varten.



Melontaa kaikille

Melonta vesiluontoliikuntamuotona soveltuu lähes kaikille asiakasryhmille, kun soveltuvat välineet ja avustajat sekä ammattitaitoiset, asiakasryhmän tarpeet tuntevat ohjaajat ovat käytettävissä.

Osallistujien liikkumisen haasteet selvitetään etukäteen. Etukäteishaastattelujen avulla avustuksen tarpeisiin osataan vastata. Ennakkovalmisteluna melontaopas suunnittelee ratkaisut avustustarpeisiin sekä valitsee puitteiltaan riittävät rantautumispaikat. Usein haastavin paikka on kajakkiiin tai kanoottiin meneminen ja sieltä poistuminen. Erityinen U-mallinen laituri voi helpottaa asiaa. Retken etukäteissuunnittelussa on hyvä ottaa huomioon myös veden välike, joka voi joillekin laukaista epilepsia- tai migreenikohtauksen. Kokeneet ohjaajat pystyvät ottamaan vaikeastikin vammaiset mukaan. Ohjaajan ei tarvitse tietää

melontaan osallistuvan diagnoosia tai taustaa, jos se ei vaikuta osallistumiseen. Jokaisen omalla vastuulla on kertoa ne seikat, jotka voivat aiheuttaa lisäävun tarvetta. Osallistumisen mahdollistaminen on ohjaajan tärkein tehtävä. Elämys voi syntyä siitäkkin, että saa pitää kättään vedessä melonnan aikana ja nauttia veden tunteesta.

Omatoimisuuden ja kykenevyyden tuntemukset ovat melonnan tärkeää antia. Liikuntavammaiselle melonnan elämys voi syntyä tunteesta, että saa itse välineen liikkumaan. Melonta voi olla yhdenvertaistava tapa liikkua. Perheet ovat ilokseen huomanneet, että liikuntarajoitteinen vanhempi pystyy melontaan ja voi siten ulkoilla yhdessä perheensä kanssa. Kun harrastuksen aloittamiskynnys on ylitetty, haluavat monet lisätä tietämystään vaikkapa kartanluvusta, navigoinnista tai retkiruokien valmistuksesta. Moni on ihastunut melontaan niin paljon, että on lähtenyt melontakursseille ja melonnasta on tullut uusi harrastus.

Melonnassa vesiluonto on voimakkaasti läsnä. Melen pääsee kokemaan lähiluontoa paikoissa, joihin muuten ei pääse. Rannan tuntumassa melominen tuo uuden näkökulman tuttuhinkin ranta-alueisiin. Melonnassa korostuu ympäristön moniaistisuus. Vuodenajat tuovat maisemaan monia värejä, tuulenvire ja sateet synnyttävät tuoksuja ja tuntemuksia. Yhdessä meloessa on voinut myös vaihtaa ajatuksia arjesta sairauden kanssa ja saada vertaistukea luontoelämyksen ohessa.

Hurjempiakin vesiaktiviteetteja on tarjottu esimerkiksi Neuroliiton perheille järjestämällä lajikokeiluleireillä, joissa yhteinen tekeminen yhdistää lapsia ja vanhempia. Moottoriveneen perässä ilmarenkaalla ”hiihtäminen” on hauskaa myös rannalta katsojille. ^{43, 44}



3.2. Vesiympäristöt luonto- ja hyvinvointimatkailussa

Arjen omaehtoisen kodin lähiseudulla tapahtuvan ulkoilun lisäksi vesistöt ovat perinteisesti tarjonneet ympäristöjä omatoimiselle matkailulle ja monenlaisille matkailuun liittyville palveluille. Luontomatkailusta arviolta puolet liittyy tavalla tai toisella vesistöihin. Ulkomailta Suomeen kohdistuvan vapaa-ajanmatkailun tärkeimpiä vetovoimatekijöitä ovat vesi, metsät ja erämaat sekä niiden tarjoamat aktiviteettimahdollisuudet. Etenkin Pohjois- ja järvi-Suomessa sekä saaristossa vesiluonnon merkitys matkailussa korostuu. Vesiympäristöissä yhdistyvät matkailun vetovoimatekijöistä luontoon, kulttuuriin, perinteisiin ja hyvinvointiin liittyvät elementit.

Kun matkaillaan luonnossa, matkaillaan useimmiten maaseudulla. Luontomatkailu on hyvin monimuotoista, luontomatka voi toteutua myös ihan kaupungin kupeessa. Luontomatkailussa luonto on oleellinen resurssi, jonka laadulla on merkitystä vetovoimaisuuden kannalta. Vesiympäristöissä hyvää laatua edellytetään sekä vedeltä että rannoilta ja maisemilta. Luontomatkailu liittyy myös maaseutumatkailuun. Maaseutumatkailua määrittää puhtaan luonnon arvostus, pienimuotoisuus, yksilöllisyys ja henkilökohtainen palvelu⁴⁶.

Hyvinvointimatkailu vesien äärelle on ilmiönä vanha, 1800-luvulla eurooppalainen yläluokka matkaili kylpylöihin hoitamaan terveyttään ja tapaamaan tuttujaan. Nykyisin hyvinvointimatkailun ajatellaan tarkoittavan matkailua, jossa päämotiivina on henkilökohtainen hyvinvointi, oman terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, uuden oppiminen, rentoutuminen ja myös itsensä hemmottelu. Hyvinvointimatkailijoilla itsellään on aktiivinen rooli oman hyvinvointinsa edistämiseksi, myös silloin kun matkailija tarvitsee apua, tukea tai esteettömiä palveluita. Vesiluontokohteen ympärille rakentuva hyvinvointimatka voi tarjota monimuotoisia palveluita fyysisistä aktiviteeteista henkisyttä korostaviin toimintoihin⁴⁸.

Puhtaat vedet ja luonnon vesistöt ovat suuri mahdollisuus kehittää korkeatasoisia ja ympärivuotisia hyvinvointimatkailun palveluita, koska monet luonnosta ja kulttuurista ammentavat matkailukohteet ja -palvelut kytkeytyvät vesistöihin. Hyvinvointimatkailu onkin valittu Suomen matkailun kasvun ja uudistumisen yhdeksi kehitettäväksi kärkiteemaksi⁴⁹.

Hyvinvointimatkailuun liittyy myös esteetön matkailu. Visit Finland on koontanut esteettömän matkailun kriteerit helpoksi listaksi, jonka avulla voi arvioida oman majoituspalvelun, käyntikohteen, tapahtumien ja ohjelmalveluiden esteettömyyttä. Esteetöntä matkailua esittelee esimerkiksi [Suomi Kaikille](#) -nettisivusto.

Kalastusmatkailupalveluja tuottavat yritykset v. 2018

Kalastusmatkailuyrityksiä	180 kpl
Luontomatkailuyrityksiä, joilla myös kalastusta	331 kpl
Yhteensä	511 kpl

POHJA-MYKÄ Y.M. 2018

Etelä-Konneveden kansallispuisto

Etelä-Konneveden kansallispuisto Pohjois-Savon ja Keski-Suomen rajalla muodostaa monipuolisen virkistyskäytön kokonaisuuden, jossa on mahdollista sekä patikoida vuori- maastossa että veneillä ja meloa monimuotoisessa, isompia selkiä ja rikkonaista, sokkeloista saaristoa sisältävällä sisävesien suurjärvellä.

Kansallispuisto sijaitsee kirkasvetisen Konneveden rannoilla ja saarissa. Omatoimiseen vesiretkeilyyn ja patikoinnin lisäksi kansallispuiston lähialueen yritykset tarjoavat matkailijoille opastettuja kesä- ja talviretkiä, mahdollisuutta vuokrata välineitä vesillä, rannoilla ja jäillä liikkumiseen, ruokapalveluita, kuljetusta saarikohteisiin sekä majoitusta ja tilavuokrapalveluita. Metsähallituksen kanssa sopimuksen tehneitä yhteistyöyrityksiä on nelisenkymmentä, osa ihan kansallispuiston välittömässä läheisyydessä, osa kauempana. Kansallispuistossa on tarjolla myös esteetön reitti ja Lapinsalon saarissa esteetön laituri, kanoottiporras, kotalaavu ja käymälä.

Hyviä tuotteita ja palvelumalleja vesistömatkailuun

Suomen saaristo-, rannikko- ja vesistömatkailun hyviä tuotteita ja palvelumalleja on selvitetty Saaristoasiain neuvottelukunnan ja MMM:n yhteistyönä⁵⁰. Tuotteiden ominaisuuksia ovat mm. elämyksellisyys, eksotiikka, liikunnallisuus, maisemat, moniaistisuus, luonnonrauha ja hiljaisuus. Monet näistä palvelumalleista sopivat myös Blue Care ja Blue Wellbeing -hyvinvointituotteiksi.

VESIYMPÄRISTÖÖN SOPIVIA PALVELUITA:

Uinti luonnonvesissä: pitkän matkan avovesiuinti, lyhyet uintiretket ja talviuinti.

Vedenalaiset tuotteet: vedenalainen luontopolku, vedenalaiset veistospolut, hylkysukelluspuisto.

Tuotteistetut melonta- ja SUP-retket, SUP-safarit.

Sähköiset maasto- ja vesikulkuneuvot: segway- ja ilmatyynyälussafarit, vuokrattavat sähkömoottoriveneet.

Saunapalvelut: sauna-elämys, saunakulttuuri, saunatarina, saunamaakunta, city-sauna, saunalautat. Kylpykulttuuri, wellbeing ja wellness palvelut; scandinavian spa, natur spa ja vesiterapia.

Reitistöt vesistöalueiden tuotteistuksessa: auto-, moottoripyörä- ja pyöräilyreitit. Esimerkiksi Ahvenanmaan Saaristoreitti, Saariston Rengastie ja Puumalan saaristoreitti. Hyvinvointipyöräily, fatbike -palvelut.

Majoittuminen vesistömaailsemassa: luksustelttailu eli glamour camping ”glamping”, asuntoveneily eli houseboating, miniasuntovaunut.

Kalastusmatkailun tuotteet, pilkkimökit.

Paikallisia perinteitä ja kulttuuria hyödyntävät vesistöihin liittyvät tapahtumat: jääkelkkailu, jääsurffaus, retkiluistelu, swimrun, vesipolkupyöräily ja muut urheilulliset vesistötapaukset.

Vesistökulttuurista ammentavat elämyspalvelut.

Pimeyden tuotteistaminen valosaasteettomissa kohteissa esimerkiksi kansallispuistoissa ja ulkosaaristossa: rentoutuminen ja tähti-taivaan katselu, luonnonäänen kuuntelu. Esimerkiksi Kustavissa marraskuussa Mörk Ö -viikon ohjelmassa pimeyteen on yhdistetty kulttuuria ja hyvinvointia.



3.3. Vesiympäristöt oppimisympäristöinä

Usein ajatellaan, että rannat ovat vain mukavia retkikohteita, joilla saa hieman vaihtelua koulun arkeen. Taitavan pedagogin käsissä hauska retki kuitenkin taipuu osaksi koulun opetussuunnitelmaa ja oppimistavoitteita. Vesiympäristöstä muokkautuu helposti innoittava opettamis- ja oppimisympäristö, niin opettajille kuin eri-ikäisille oppijoille. Kokemuksellinen oppiminen aidossa ympäristössä on todistetusti tehokasta ja laadukasta oppimista⁵¹.

Opetuksen siirtämisellä luokkahuoneen ulkopuolelle on monia positiivisia vaikutuksia. Oppiminen ulkona, etenkin luontoympäristössä, tukee fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, vahvistaa motorisia taitoja ja lisää oppilaiden liikkumista. Oppilaat kokevat aidossa ympäristössä toteutetut tehtävät merkityksellisiksi, mikä motivoi oppimaan sekä lisää vaikeidenkin aiheiden ymmärrystä. Oppiminen ulkona tukee myös lyhyt- ja pitkäkestoisia muistia, vahvistaa keskittymiskykyä sekä mahdollistaa eri oppiaineiden yhdistämisen.

Vesiympäristössä voi tutustua käytännöllä heisesti niin ruoan alkuperään, eri kasvi- ja kala-lajeihin, yrittäjyyteen kuin myös abstrakteihin käsitteisiin ja prosesseihin kuten ekosysteemi, kestävä kehitys tai veden ja ravinteiden kierto-kulku. Veden äärellä myös matematiikka, fysiikka ja kemia muuttuvat arkisiksi työvälineiksi.

Suuri rantaseikkailu ja Vesistömysteeri

WWF Suomi on tuottanut osana Freshabit LIFE IP -hanketta monialaiset mobiilioppimateriaalit ”Suuri rantaseikkailu” ja ”Vesistömysteeri” (*WWF Rantaretkelle!* 2018). Suuri rantaseikkailu sopii parhaiten 3-6-luokkalaisille ja Vesistömysteeri 7-9-luokkalaisille. Materiaalit on laadittu seppo-pelialustalle ja ne ovat koulujen käytössä maksutta. Niiden käyttöön on saatavilla myös koulutusta.

Rantaretkellä mobiilioppimateriaalin avulla tutkittavan vesistön tilaa voi arvioida monella tavalla. Veden laatua voi arvioida aistinvaraisesti haistelemalla ja väriä tarkastelemalla. Lisäksi voidaan mitata pH-arvo ja näkösyvyys. Rannalta voidaan etsiä rehevän ja karun järven piirteitä sekä pohtia, miten ihmisen toiminta vaikuttaa juuri tähän rantaan. Rantaluonnon monimuotoisuutta voi arvioida esimerkiksi laskemalla rannalta löytyviä elinympäristölaikkuja.

WWF on tuottanut oppimateriaalin tueksi lyhyitä opetusvideoita, joissa neuvotaan, miten muutamat mittaus- ja arviointitehtävät suoritetaan. Videoon on suora linkki vastaavasta opetusmateriaalin tehtävästä, mutta niitä voi

katsoa myös etukäteen luokassa. Jos tutkittava vesistö sijaitsee lähellä koulua, siellä voidaan vierailta säännöllisin väliajoin. Eri retkillä voi tehdä eri tehtäviä, mutta myös samojen asioiden havainnoiminen toistuvasti on opettavaista. Vaikkapa veden lämpötilan muuttuminen syksyn mittaan on kiinnostava seuraamisen kohde. Syksyllä ja keväällä havaitaan todennäköisesti eri määriä kasvi- ja lintulajeja. Jos koulun lähellä sijaitsee useita vesistöjä, voidaan retkiä tehdä useamman vesistön rannalle. Pitkästä vesiprojektista kan-nattaa pitää oppimispäiväkirjaa ja havaintojen perusteella voidaan laatia taulukoita tai piirtää kuvaajia.

Rantaretken havainnot voi antaa tutkimuskäyttöön ilmoittamalla havainnoista Suomen ympäristökeskuksen ylläpitämään Järvi-meriwiki-palveluun. Järvi-meriwikiin voi ilmoittaa yksittäisiä havaintoja rekisteröitymättä **Havaintolähetillä** tai sinne voi rekisteröityä ja perustaa oman havaintopaikan. Jos esimerkiksi koulu tekee säännöllisesti retkiä samaan paikkaan, oman havaintopaikan perustaminen on hauska ja hyödyllinen idea!

Luontoyrittäjä Anders Myntti kertoo päiväkotilapsille eri kalalajeista Merenkurkun Unesco-alueella.



Kokki Björn Helsing opastaa alakoululaisia haukikalapuikkojen paistossa.

Yrittäjät yhteistyössä koulujen kanssa - kokemuksellista oppimista

Päiväkotilapsille, alakouluikäisille ja yläkouluikäisille räätälöitiin opettajien, kalastajien ja luonto-oppaiden kanssa opetusohjelmat jotka perustuivat opetussuunnitelmaan ja toivat teoria-opetuksen kaloista, vedestä ja vesiympäristöstä niiden oikeaan ja aitoon opetusympäristöön: meren rannalle. Suunnitellut ohjelmat toteuttivat luonto-oppaat, kalastajat ja opettajat yhdessä.

Opetusohjelma päiväkotilapsille oli leikkipainotteinen, jossa leikin lomassa tuotiin tutuksi kalalajeja ja kalan elämää. Lapset saivat kokeilla osaavatko he juosta nopeammin kuin ahven, hauki tai särki sekä kokeilla, miltä kala tuntuu kädessä ja tutustua siihen, mitä kala syö. Alakoululaisten opetusohjelma oli kolmiosainen. Ensimmäisessä osassa oppilaat tutustuivat aiheeseen teorian kautta koulussa. Toisessa osuudessa opetus siirtyi aitoon ympäristöön, eli kalasatamaan ja meren rannalle. Oppilaat saivat tutustua kalastajan arkeen, kalalajeihin, kalan anatomiaan sekä vesiympäristöön, vesiekologiaan ja kestävytyteen. Kolmas osuus jatkoi koke-

muksellista oppimista koulun keittiössä, jossa oppilaat valmistivat kokin johdolla kalapuikkoja hauesta. Myös fileointi tuli tutuksi. Tämän jälkeen niin alakoululaiset kuin myös päiväkotilapset pääsivät herkuttelemaan kalapuikoilla.

Yläkoulussa teema toteutettiin alakoulun teema syventäen ja leventäen. Yläkoulun opetusohjelmat koostuivat myös kolmesta osasta; ensimmäisessä osuudessa tutustuttiin kalaan teoriassa, toisessa tutustuttiin kalaan työpajatyöskentelynä koulussa ja kolmannessa lähdettiin kalasatamaan tutustumaan kalastukseen, välineisiin ja kalastukseen yrityksenä. Työpajatyöskentelyssä nostettiin esille eettisyys, terveellisyys, omat ruokavalinnat kuin myös kestävä kehitys ja eläinten hyvinvointi.

Eri ryhmille oli omat tavoitteensa ja ryhmien kokemuksissa painottuivat eri asiat. Päiväkotilasten kanssa oli tavoitteena tutustua kalaan ja sen elinympäristöön. Lapset olivat innoissaan kun saivat kosketella limaisia kaloja ja juosta kilpaa eri kalalajien kanssa. Niin ohjaajat kuin lapset

olivat yllättyneitä kalojen nopeudesta. Alakouluisten ohjelman tavoitteena oli lisätä tietoa ja myös vaikuttaa arvoihin ja asenteisiin. Ennen kuin kolmas osuus keittiössä toteutettiin, lapsilta kysyttiin, mikä oli heidän inhokikalansa. Vastaus oli hauki. Kokin kanssa valittiin tietoisesti hauki raaka-aineeksi kalapuikkoihin. Palaute sen jälkeen, kun lapset olivat syöneet haukikalapuikkoja, oli pelkästään ylistävää. Parhaita kalapuikkoja ikinä!

Yläkoululaisten parissa kysymyksiä herätti kalastuksen eettisyys ja eläinten hyvinvointi. Kalastuksen yhteydessä olikin käytännöllistä käsitellä vaikeita abstrakteja aiheita kuten kestävä kehitys, ilmastonmuutos sekä terveelliset ja vastuulliset ruokavalinnat osana arkea. Yhteistyöhankkeessa valmistui opettajille ja yrittäjille tarkoitettu ruotsinkielinen opas. Luonnonvarakeskuksen hanketta rahoitti Euroopan meri- ja kalatalousrahasto ja se toteutettiin Merenkurkun UNESCO-alueella 2015.

Kalastustapahtuman järjestäminen lapsille tai erityisryhmille

Kalastustapahtuman aloittaminen erityiselle ryhmälle kannattaa aloittaa kalastuksen opastamiseen perehtyneen kalastusoppaan tai kokeneen harrastajan tuella⁵². Erityisryhmien kalastuttaminen ei kuitenkaan juurikaan poikkea muiden kalastusopaspalveluiden asiakkaiden ohjaamisesta. Säiden vaihtelu on asiakkaiden keskuudessa otettu yleensä vastaan luonnossa liikkumiseen kuuluvana asiana.

Kalastustapahtuman etukäteissuunnittelu:

- Kalastuspaikan ja -muodon valinta sekä kalastuspaikan etukäteiskatselmuksen tekeminen
- Tapahtuman sisällön suunnittelu ja aikataulutus
- Kalaoppaan hankinta ja muun ohjaajatarpeen kartoitus: apuohjaajien, mahdollisten henkilökohtaisten ohjaajien ja avustajien tarve
- Tapahtumakohtaisen turvallisuussuunnitelman ja riskianalyysin tekeminen, sekä mahdollinen tiedottaminen tapahtumasta pelastuslaitokselle
- Tarvittavien turvallisuusvarusteiden hankinta ja mukaan ottaminen, kuten ensiapuvälineet, pelastusliivit ja aurinkolasit
- Selkeän opastuksen antaminen ohjaajille, vanhemmille ja osallistujille tapahtuman kulusta, tapahtumapaikasta, sinne saapumisesta, turvallisuusohjeista sekä tarvittavista

varusteista, kuten säänmukaisesta vaatetuksesta sekä mahdollista eväistä

- Jos järjestäjä huolehtii eväät, selvitetään osallistujien ruoka-aineallergiat etukäteen
- Jos tapahtumassa on tarkoitus valokuvata ja osallistujina on lapsia, pyydetään vanhemmilta kirjalliset valokuvausluvut etukäteen

Erityisryhmien kalastukseen opas tarvitsee henkilöiden toimintakyvystä riippuen asiakkaiden henkilökohtaisia ohjaajia mukaan tapahtumaan. Ryhmän koosta riippuen apuohjaajia tarvitaan veneessä kalastettaessa, jotta veneen hallintaan riittää huomiota, ja että jokainen asiakas saa enemmän henkilökohtaista ohjausta.

Tapahtuman kulku kerrotaan osallistujille tarkasti tapahtuman alkaessa, mikä lisää päivän sujuvuutta ja tapahtuman turvallisuutta. Osallistujille kerrotaan, miten saaliskaloja käsitellään, kuten laitetaanko kalat sankoon tai sumppuun odottamaan käsittelyä. Tärkeää on opettaa, minkälaiset kalat otetaan saaliiksi ja minkälaiset vapautetaan takaisin veteen, sekä miten vapautus tehdään oikeaoppisesti. Saaliinkäsittely on kiinnostavaa ja samalla voidaan opiskella kalan ulkonäköä (kuten kalan kuono) ja sisäistä rakennetta (kuten uimarakko) ja toiminnallisuutta

(kuten kylkiviivan tehtävä). Kalojen mittaaminen on hauska lisätoiminto, samoin niiden valmistaminen ruoaksi sekä kalaruokareseptien jakaminen.

Eväät ovat tärkeä osa kalastusretkeilyä.

Jos kala ei syö, on oppaan hyvä valmistautua kertomaan kalastustarinoita, esittelemään kalalajeja, välineinä ja kalastustapoja. Retkellä voi havainnoida myös muuta vesiluontoa, kasveja ja lintuja. Erilaiset infotaulut tai rastitehtävät voivat olla tarpeen, mikäli kaloja ei nouse ja keskittyminen kalastukseen herpaantuu.

Leikkimielinen kilvoittelu ja pienet palkinnot voivat lisätä motivoitumista ja keskittymiskykyä. Järjestäjän on kuitenkin huomioitava kaikki tasapuolisesti ja palkittava myös mahdollisesti saaliitta jääneet reippaasta osallistumisesta. ”Kalakateutta” ei ole tarpeen lisätä epäreilulla palkitsemisella. Kalastuksen tulee olla mukavaa ja ensikertalaisia tulee rohkaista. Valokuvissa välineiden ja kalojen kanssa poseeraaminen on monista lapsista mukavaa ja valokuvien avulla voidaan palata retken jälkeen yhä uudelleen sen hyviin tunnelmiin.

Luke 2017. Siika ja Harri - Hyvinvointikalastusta nuorille -kokeilu. Luonnonvarakeskus.

3.4. Vesiympäristöt sosiaali- ja terveyspalveluissa

Vesiympäristöt ja fyysinen hyvinvointi

Vesistöympäristöt houkuttelevat fyysiseen aktiivisuuteen, millä on merkitystä painonhallinnassa sekä fyysisen kunnan ylläpitämisessä ja edistämässä¹⁵. Luonnossa liikuttaessa ympäristön moniaistilliset elementit vetävät huomion puoleensa, jolloin liikunnan suorittamisen tunne vähenee ja se tuntuu kevyemmältä kuin sisätiloissa⁵³. Tämä pätee myös luonnonvesillä ja ranta-alueilla liikuttaessa, koska ihmiset pitävät vesielementtejä sisältäviä ympäristöjä ja maisemia erityisen miellyttävinä, myös talvella^{3,14,16}.

Luontoliikuntaa kaikkina vuodenaikoina on käytetty osana 2-typin diabeteksen hoitoa, ja osaksi hoitoa ne sopivat myös elämäntapa-ongelmien, korkean verenpaineen, selkäongelmien, sepelvaltimotaudin ja kiputilojen hoitoon, silloin kun liikunnan lisääminen olisi tärkeää⁵³. Luontoliikunnan tulokset ylipainon hoidossa ovat lupaavia⁵⁴.

Veden ominaisuuksien ansiosta uinti sopii usein fyysisen kunnan ylläpitämiseen riippumatta iästä, vartalotyypistä, kunnosta, joistakin kivuista tai liikuntarajoitteista^{18,55}. Samoista syistä allasterapia on yksi yleisesti käytetty kuntoutusmuoto hyvin monenlaisiin toimintakyvyn edistämistarkeiksiin erilaisille asiakasryhmille. Myös talvi-

uinnin harrastajat kertovat monista kokemistaan fyysisistä hyvinvointivaikutuksista⁵⁶.

Kalastus voi tarkoittaa motoristen taitojen ylläpitoa, kehittämistä ja kuntouttamista. Kalastus lisää fyysistä aktiivisuutta ja luonnossa liikkumista ympäri vuoden, mikä on tärkeää ennalta ehkäisevänä ja fyysisestä kuntoa ylläpitävänä toimintana. Kalastuksen fyysisen rasittavuuden tasoa on helppo säädellä ja lisätä asteittain, siksi se sopii erikuntoisille ja -ikäisille henkilöille kunnan kehittämiseen. Kalastuksen on todettu sopivan monille sellaisille henkilöille, joita muu liikunta ei kiinnostaa. Kalastuksessa on mahdollista ottaa huomioon myös erilaiset rajoitteet. Tällöin valitaan esteetön kalastuspaikka ja sovelletut kalastusvälineet. Kalastuksen etuna on, että sitä voidaan aluksi toteuttaa ohjatuksi, ja kun taidot ja motivaatio kehittyvät, sitä voidaan jatkaa omaehtoisena vapaa-ajan virkistykseenä ja liikuntana.^{57,58,59} Iktyocare -toiminta lähtee toimintaterapeuttisista lähtökohdista, ja siinä kalastusta käytetään toimintakyvyn ja terveydentilan ylläpitämiseen ja edistämiseen⁶⁰.

Vesiympäristöt ja psyykinen hyvinvointi

Luontoliikunnalla on selvä yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Vaikutus on havaittavissa, kun lähiviheralueita käytetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla

luontokohteilla vierailaan 2-3 kertaa kuukaudessa. Luontokäynti näkyy fysiologisina muutoksina, kuten sydämen sykkeen ja verenpaineen alenemisena sekä lihasjännityksen ja stressihormonipitoisuuksien vähenemisenä. Lyhytkin käynti luontoalueella edistää palautumista stressistä ja parantaa mielialaa.^{29,30,61}

Patikointia erilaisissa luontoympäristöissä on toteutettu onnistuneesti masennuksen hoidossa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa^{62,63}. Psykiatrisille potilaille visuaaliset näkymät vaikuttivat suoraan tunteisiin, vähentäen levottomuutta ja kohottaen mielialaa. Veteen liitettiin moninaisia omiin tunteisiin sopivia metaforia, jotka tarjosivat välineitä tunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen. Tunnetilat vaihtelivat ”lumoutumisesta” syviin pelkoihin. Vesistöinen avoin maisema ja horisontin näkeminen toivat tunteen vapaudesta ja raikkaudesta. Veden jatkuva liike toi rentouden ja elvyttävyyden tunteen. Toisaalta veden ja sen liikkeen katsottiin edustavan jatkuvuutta ja toisaalta jatkuvaa muutosta¹⁴.

Vanhusten ja kehitysvammaisten hoivaan liitetty moniaistillinen ja vuodenaikojen myötäilevä luontotoiminta vahvistaa toiminnallista identiteettiä. Luonnon tuottamat virikkeet herättävät muistoja ja positiivisia tunteita.^{64,65} Toimintaa luonto- ja vesiympäristöissä käytetään myös lastensuojelun avoimuuden tai sosiaalihuoltolain mukaisena tukitoimena⁶⁶.

Maahanmuuttajien kotouttamisessa uuden kotimaan luontoympäristöihin tutustuminen eri vuoden aikoina voi helpottaa uuden kulttuurin ymmärtämistä ja siihen liittymistä. Luontoon kohdistuvat pelot hälvenevät, kun tietää, mitä siellä saa ja voi tehdä. Omatoimisesta luonnossa liikkumisesta ja vaikkapa kalastuksesta voi tulla osa arjen hyvinvointia.⁶⁷

Luonnonvesien uimarit raportoivat muisti- ja tunnesiteistä juuri tiettyyn paikkaan tai tietynlaisten uimapaikkojen ympäristöihin. Uinti herätti heissä vahvoja hyvinvoinnin kokemuksia ja positiivisia tunteita, jotka paransivat henkistä hyvinvointia ja houkuttelivat uimaan säännöllisesti.^{18,55} Myös talviuinnin uskotaan vähentävän stressiä, sekä parantavan mielialaa, yöunia, kipuja ja hengitystieinfektioita⁵⁶.

Kalastus koetaan merkitykselliseksi toiminnaksi ja siksi psyykkistä hyvinvointia lisääväksi. Kalastus tarjoaa uusien kognitiivisten taitojen oppimista, jännitystä ja saaliin saamisen iloa. Kalastustaitojen kehittyessä myös itsetunto paranee, mikä motivoi jatkamaan harrastusta säännöllisesti. Toisaalta kalastus tarjoaa mahdollisuuden olla itsekseen ja paeta stressaavaa arkea ja sen ärsykeitä rauhalliseen luonnonympäristöön. Luonnossa stressistä elpyminen ja mielialan paraneminen tapahtuvat fysiologisten mekanismien kautta nopeasti. Kalastus houkuttaa ja elvyttää sellaista tarkkaavaisuutta, joka

mahdollistaa pitkän keskittymisen vaivattomalta ja helpolta näyttävään toimintaan. Kalastajan mentaalinen huomio kiinnittyy täysin ulkoisesti passiiviseen toimintaan, joka tarjoaa koukuttavan ja elvyttävän henkisen tauon arkielämän normaaleista ajatuksista ja murheista.^{57,58,59}

Vesiympäristöt ja sosiaalinen hyvinvointi

Luonnonvesissä uintia harrastetaan usein yhdessä jonkin ryhmän kanssa, mikä lisää sosiaalista hyvinvointia. Luonnonvesiuimarit pitävät sosiaalista kanssakäymistä yhtenä säännölliseen uintiin motivoivana tekijänä,^{18,55} ja sama pätee talviuinnin harrastajiin⁵⁶.

Kalastus mahdollistaa niin ikään sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisen. Kalastuksen harrastajat kokevat tärkeäksi mahdollisuuden olla ystävien tai perheenjäsenten seurassa miellyttävässä luonnonympäristössä. Ikäihmisille kalastus voi tarjota väylän oppia uutta tai jatkaa fyysistä aktiivisuutta ja nauttia yhteisestä tekemisestä ystävien kesken. Samat tekijät pätevät myös erityisryhmien ja kuntoutujien kalastukseen. Erilaisille kuntoutujille kalastuksen sosiaalinen vuorovaikutus tarjoaa mahdollisuuden liittyä yhteisöön ja kokea positiivisia tunteita.^{57,58,59}

Erytisryhmille, kuten päihdekuntoutujille ja maahanmuuttajille, on jo pitkään järjestetty kalastustoimintaa, ja siitä on erittäin hyvät

kokemukset. Kalastus on monelle kuntoutujalle kiinnostavaa, elämyksellistä ja motivoivaa luonnossa liikkumista. Siihen on mahdollista yhdistää myös muuta luonnossa tapahtuvaa hyvinvointia vahvistavaa toimintaa, kuten erätoimintaa ja lintubongausta. Myös erityisryhmien kalastustapah- tumien ohjaajakoulutuksia on saatavilla samoin kuin esimerkiksi talvikalastuskursseja.^{70,71}

Kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on parantaa pitkään työtä hakeneen henkilön arjenhallintaa ja toimintakykyä. Toiminta on tavoitteellista ja se helpottaa paluuta avoimille työmarkkinoille tai osallistumista muihin työkykyä edistäviin toimenpiteisiin. Kuntouttava työtoiminta on oikeassa työympäristössä tapahtuvaa, usein ryhmämuotoista toimintaa. Kuntouttavaa työtoimintaa voidaan toteuttaa luonnonhoitotöissä tai luonnonvarojen hyödyntämiseen perustuvissa tehtävissä. Tällaisen seinättömän työpajatoiminnan hyvä vaikuttavuus perustuu osallistujien luonnossa tapahtuvaan rentoutumiseen, konkreettisten työntulosten näkemiseen, mielekkääseen työhön ja yhteiseen tekemiseen yhteiseksi hyväksi. Fyysinen tekeminen ulkoilmassa herättää ruokahalun, terveen väsymyksen ja parantaa siten normaalin päivärytmin hallintaa, unta ja elämänlaatua. Nämä kaikki tekijät yhdessä edesauttavat osallistujien sitoutumista toimintaan ja nopeuttavat kuntoutustulosten saavuttamista.⁷²

Hyvinvointikalastusta lapsille ja nuorille

Kahdeksan alakouluikäisen lapsen ryhmä Pelastakaa Lapset ry:n asiakasperheistä kokoontui kolme kertaa kalastamaan kahden ammattikalastusoppaan ja yhden apuoppaan johdolla. Kalastuskerroilla puolet ajasta mato-ongittiin rannalta ja puolet kalastettiin kalastuslautalta pohjapilkkien, uistellen tai heittokalastaen. Lisäksi oppaat kävivät läpi vesillä liikkumisen ja kalastuksen yleisiä turvallisuusohjeita, kalojen biologiaa ja kalankäsittelyä. Saaliiksi saatiin liki kymmenen eri kalalajia.

Kokeilusta vanhemmilta ja lapsilta saatu palaute oli myönteistä, eikä poissaoloja ollut lainkaan. Ryhmän keskittyminen annettuihin tehtäviin ja omatoimisuus kasvoivat kerta kerralta. Lapset alkoivat myös ryhmäytyä keskenään. Lasten mielenkiinnon ja innostuksen säilyttämisessä tärkeässä roolissa huomattiin olevan sekä mielekäs toiminta että ohjaajan aktiivinen osallistuminen toimintaan. Kalastusilltapäivät olivat keskustelunaiheena kotona lapsen ja vanhempien sekä lapsen ja perheen tukihenkilön välillä vielä pitkään tapahtumien loppumisen jälkeen. Kalastusilltapäivien katsottiin antavan positiivisen keskustelunaiheen ja lisännen jutustelua lasten sekä lasten ja vanhempien välillä.

Selkeät opasteet lähtöpaikalle, oppaiden ammattitaito niin lasten kanssa toimimisessa kuin kalastuksessa sekä kiireettömyyden tuntu havaittiin tärkeiksi kalastuskokemuksen luomisessa. Toteutettu kokeilu antoi tärkeää käytännön tason tietoa siitä, miten kalastusta voidaan käyttää lasten ja nuorten aktivoimiseksi, käytännön toimista, jotka on huomioitava kun vesiympäristö ei ole ennalta tuttu asiakasryhmälle ja viitteitä kalastuksen myönteisistä vaikutuksista kommunikointiin ja hyvinvointiin.

Siika ja Harri - Hyvinvointikalastusta nuorille Keski-Suomessa kokeilun järjestivät yhdessä Pelastakaa Lapset ry ja Luonnonvarakeskus 2017.



Yhteisöllistä luonnonsuojelutyötä ja virkistystä

Keuruulla ja Multialla tehtiin kolmissa talkoissa ennallistamistoimia kansainvälisessä porukassa kesällä 2016. Paikallisten asukkaiden lisäksi mukana oli afganistanilaisia turvapaikanhakijoita Keuruun vastaanottokeskuksesta.

Ahkerien ja innostuneiden talkoolaisten voimin raivattiin ojien varsille kasvaneita mätäntyjä ja tukittiin suo-ojia ennallistamistarkoituksessa. Talkoot mahdollistivat Suomeen tulleiden turvapaikanhakijoiden luontevan kanssakäymisen paikallisten kanssa ja tilaisuuden jutusteluun ja suomen kielen kuulemiseen ja oppimiseen. Suotalkoot saattoivat siten osaltaan auttaa kotoutumisessa. Palautteen mukaan talkoolaiset kokivat yhdessä tekemisen iloa ja luontoelämyksiä.

Padonrakennusta talkoovoimin suokunnostuksessa. Turvapaikanhakijat olivat innokkaina mukana yhteisöllisissä talkoissa.

Tämänkaltaiset ennallistamisprojektit mahdollistavat myös pidempiaikaisen Blue Care-toiminnan tavoitteellisuuden, kun samalle paikalle voidaan palata myöhemmin havainnoimaan ennallistamisen vaikutuksia. Esimerkiksi Keuruun Raatosuolle palattiin talkoolaisten kanssa seuraavana kesänä. Talkoiden jälki näkyi jo avosoille tyyppillisen perhos- ja kasvilajiston lisääntymisenä sekä tukittujen ojien muodostamissa lammikoissa pesivinä lintuina.⁶⁸

Suomen Luonnonsuojeluliiton Keski-Suomen piiri järjesti Keuruulla ja Multialla suotalkoita 2016 ja 2017 osana vesistöjen tilaa parantavaa Freshabit LIFE IP -hanketta.

Vesiympäristöjen kunnostustoimet kuntouttavana toimintana

Vesiympäristöjen kunnostaminen voi lisätä alueen asukkaiden ja alueella kävijöiden hyvinvointia vesistön ja maiseman laadun kohentuessa. Ympäristön kunnostustoimiin voidaan liittää erilaisten asiakasryhmien kuntouttavaa toimintaa. Tällöin kuntoutettava asiakasryhmä työskentelee käsin tai pienkonein vesistöalueiden ja kosteikkojen ennallistamisessa, kunnostamisessa tai perustamisessa. Kunnostustoimet voivat olla esimerkiksi vesikasvillisuuden ja vaellusesteiden poistoa tai kutusoraikon lisäämistä. Kunnostustoimien tekijät näkevät välittömästi työnsä jäljen, mikä tuottaa mielihyvää ja merkityksellisyyden tunnetta. Kunnostustyö tapahtuu ryhmässä, ja hyvin ohjattu toiminta voi tuottaa sosiaalisen osallisuuden tunteita, elvyttävyyden ja oppimisen kokemuksia, luontoelämyksiä ja ympäristötietoisuuden lisääntymistä.

Suomessa toteutetaan vuosittain monia erilaisia vesiluontoon liittyviä kunnostustoimia. Esimerkiksi pienimuotoiset soiden ennallistamistalkoot sopivat yhteisöllisen luontoelämyksen ja virkistykseen tuottamiseen monen ikäisille ja -kuntoisille ryhmille⁷³. Pienissä kunnostuksissa talkoot ovat merkittävä osa toimintaa. Usein kunnostusinnostus lähtee paikallisista ihmisistä, kyläyhdistyksistä tai vedenomistajista. Opastusta kunnostustoimiin löytyy esimerkiksi Luonnonsuojeluliiton kokoamasta **Vesistöoppaasta**⁷⁴ tai **Vesistö-kunnostusverkostosta**.



Risteilytoimintaa ja retkeilyä työttömille ja osatyökykyisille nuorille

Ketään ei jätetä rannalle, Jyväskylä ry on vapaaehtoisjärjestö, joka pyrkii auttamaan kaikkien vähäosaisten, työelämästä syrjäytyneiden, vammaisten sekä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallistumista yhteiskuntaan. Yhdistys suunnittelee ja käynnistää monenlaisia hankkeita, joiden tarkoitus on avata nuorille mahdollisuuksia työelämään tai koulutukseen.

Oleellinen osa yhdistyksen toimintaa on M/S Satu. Se on yhdistyksen omin voimin rakentama 30 hengelle rekisteröity matkustajialus, joka on varusteltu myös liikuntarajoitteisille. Aluksessa on ammattikkipari, ja kansimieheksi koulutetaan kesäisin yhdistyksen toiminnassa

olevia nuoria. Laiva ajaa kesäaikana kolmesti viikossa Pohjois-Päijänteen Vuoritsalon saareen ja tekee lisäksi tilausristeilyjä. Liikennöinnistä sadut tulot käytetään yhdistyksen toimintaan.

Vuoritsalo on pohjoisen Päijänteen suurin saari. Se on luonnoltaan monimuotoinen ja erämainen, korkein kohta 80 m vedenpinnan yläpuolella. Saarella on polkuja, luonnonhiekkarantoja, nuotiopaikka ja mahdollisuus majoittua ja saunaa. Vesillä liikkuminen ja saassa retkeily on kokonaisvaltainen hyvinvointia lisäävä kokemus Ympäristö ja vesistömaisemat ovat upeita ja rauhoittavia. säät vaihtelevat, laiva on

omanlaisensa työskentelypaikka ja työssä kohtaa monenlaisia asiakkaita.

M/S Satu-aluksen mahdollistama liikkuminen hienoissa järvimaisemissa tukee erinomaisesti yhdistyksen tavoitteita tukea työttömien ja vajaakuntoisten virkistystoimintaa ja nuorten työllistymistä. Laivatyöhön oppiminen ja käytännön haasteista yhdessä selviäminen kasvattavat itseluottamusta. Vesiympäristö on monelle kansimieheksi ryhtyneelle ollut aiemmin vieras ja kynnys lähteä mukaan on voinut olla korkea. Monille on kuitenkin syntynyt innostus vesillä liikkumiseen ja tämäntyyppisestä työstä on löytynyt mieluinen ammatti.⁶⁹



Kuntouttavaa kalastusta pitkäaikaistyöttömille nuorille miehille

Kalastustoimintaa kuntouttavana työtoimintana kokeiltiin Vaasan seudulla. Maalahden kunnan koordinaattori ja kalastaja Vaasan saaristosta kehittivät viiden kerran ohjelman, jossa pitkäaikaistyöttömien ryhmä sai tutustua kalastukseen. Kokeilujen ohjelma rakennettiin siten, että osallistujat pääsivät pois totutusta ympäristöstä kokeilemaan konkreettisesti kalastusta ja saaliin jatkojalostamista.

Aktiviteeteilla vesiympäristössä on tavoitteenä tukea nuorten henkistä hyvinvointia, koska syrjäytymisen suurimpia syitä ovat mielenterveysongelmat. Lisäksi tavoitteena oli motivoida nuoria joko uuden harrastuksen tai työuran pariin. Kokeilut sijoitettiin luonnoltaan hienoon Merenkurkun saaristoon UNESCO:n maailman-

perintöalueelle. Alueella on aktiivista pieni-muotoista rannikkokalastusta ja jopa 20 % Suomen kaupallisesta ahvensaaliista saadaan täältä alueelta.

Kokeilu koostui viidestä kolmen tunnin kestoisesta osiosta, jotka toteutettiin joka toinen viikko. Ryhmään osallistui 4–6 nuorta miestä. Ensimmäiset neljä kertaa oli rakennettu siten, että ryhmä pääsi tutustumaan kalastusveneeseen, jääkoneeseen, kalasatamaan ja sen palveluihin, sekä kokeilemaan kalastukseen liittyviä aktiviteetteja, kuten verkkojen kokemista, niiden korjausta ja solmimista, eri pyyntimenetelmiä, saaliin perkausta ja fileointia sekä kalaveitsien teroitusta. Myös talvikalastus, eli verkkojen laskeminen jäiden alle, oli ohjelmassa. Viidennen kerran

aikana ryhmä sai tietoa kalastajan ammatista sekä siihen liittyvistä mahdollisuuksista.

Jokaiseen kertaan sisältyi kahvitauko kalastajan kalamajassa, mikä tahditti päivää. Kahvitauot ovat tärkeitä hetkiä pohdiskelulle ja kysymyksille. Kaikilla pitkäaikaistyöttömillä on omat syynsä työttömyydelleen, joten rauhallinen ja suvaitsevainen tahti on tärkeää, jotta kaikki kokevat pysyvänsä mukana ja olevansa riittäviä, ilman suorituspainetta. Toiminta lisäsi sosiaalista vuorovaikutusta ja toi toimintaa nuorten arkeen, näin vahvistaen hyvinvointia.

Kalastus kuntouttavana työtoimintana kokeilun järjestivät Luonnonvarakeskus, Maalahden kunta ja kalastusyrittäjä Per-Henrik Bergström 2018.





Käyttö- oikeudet ja turvallisuus vesiympä- ristöissä toimittaessa

4.1. Lainsäädäntö ja käyttöoikeudet

Jokamiehenoikeudet

Vesillä ja vesien äärellä liikkuminen on Suomessa jokamiehenoikeuksien perusteella vapaata. Jalan, ratsain, pyörällä ja hiihtämällä liikkuminen on luonnontilaisilla alueilla vapaata kaikille, jos siitä ei aiheudu vahinkoa tai vähäistä suurempaa haittaa. Pihoilta ei luvata saa mennä.

Vesillä ja jäällä saa vapaasti kulkea ja vesialuetta saa käyttää tilapäisenä ankkuroitumispaikkana. Vesillä liikkuminen ja oleskelu ei saa kuitenkaan aiheuttaa tarpeetonta häiriötä. Veneiltäessä on kalanpyydykset kierrettävä riittävän kaukaa eikä rannalta tai veneestä tapahtuvaa kalastusta saa häiritä. Ranta-alueita saa käyttää siellä, missä liikkuminen on muutenkin sallittua. Maihinnousu voi olla kiellettyä turvallisuussyistä, luonnonsuojelualueilla tai tiettyinä ajankohtina. Lintujen eikä muidenkaan eläinten pesintää ei vesillä liikuttaessa saa häiritä.

Moottorikelkalla saa ajaa maastossa vain maanomistajan luvalla tai kelkkareittejä pitkin. Meren ja järven jäällä moottorikelkalla saa ajaa vapaasti.

Jokamiehenoikeuksilla voidaan järjestää luonteeltaan yksityistä toimintaa tai tapahtumia. Yleisötilaisuuksien järjestämiseen on hankittava paikan omistajan tai haltijan suostumus. Liiketoimintaa saa harjoittaa toisen maalla jokamiehenoikeuksilla, jos sitä ei aiheudu vähäistä suurempaa haittaa. Liiketoiminnan harjoittamisesta on käytännössä kuitenkin syytä neuvotella maanomistajan kanssa.

Jokamiehenoikeudet perustuvat sekä lainsäädäntöön että vakiintuneeseen käytäntöön. Jokamiehenoikeuksia saavat käyttää kaikki Suomessa asuvat ja oleskelevat ilman erityistä lupaa. Käyttö ei saa aiheuttaa vähäistä suurempaa haittaa tai häiriötä, mutta ne eivät koske pihvoja, viljelyksiä tai muita erityiseen käyttöön otettuja alueita. Jokamiehenoikeuksista saa tarkempaa tietoa ympäristöministeriön julkaisemasta oppaasta [Jokamiehenoikeudet](#) ⁷⁵ ja [esitteestä](#).

Kalastusoikeudet

Onkiminen, pilkkiminen ja silakan litkaus yhdellä vavalla ja vieheellä ovat maksuttomia yleiskalastusoikeuksia. [Kalastonhoitomaksun](#) maksaneet sekä alle 18-vuotiaat ja 65 vuotta täyttäneet voivat vapaasti harjoittaa viehekalastusta yhdellä vavalla ja vieheellä muualla kuin vaelluskalavesistöjen koski- ja virta-alueilla ja erityiskalastuskohteilla. Tiedot näistä kohteista löytyvät [kalastusrajoitus.fi](#) -palvelusta. Järjestettyihin onki-, pilkki- ja viehekalastustapahtumiin ja kilpailuihin on hankittava kalastusoikeuden haltijan lupa. Oikeus määrätä kalastuksesta kuuluu vesialueen omistajalle. Omistajan oikeutta

käyttävät suurimmassa osassa vesialueitamme yhteisten vesialueitten osakaskunnat. Osakaskuntien yhteystietoja löytyy maakunnallisten kalatalouskeskusten ja ELY-keskusten kalatalousyksiköiden kautta.

Muilla pyydyksillä, kuten verkoilla ja katiskoilla, kalastettaessa tarvitaan vesialueen haltijan lupa kalastonhoitomaksun lisäksi. Kalastusmatkailuyrittäjät sopivat yritystoimintaansa harjoittamisesta vesien omistajien kanssa. Ely-keskuksilla on kuitenkin mahdollisuus myöntää toimialueelleen lupa järjestää kalastusmatkailutilaisuuksia, joihin osallistuu enintään kuusi kalastajaa kerrallaan. Kalastusoppaan tulee lisäksi tarkistaa toiminnassa käytettävän aluksen rekisteröinti ja kuljettajan pätevyysvaatimukset Liikenteen turvallisuusvirastosta ([Trafi](#)). Lisätietoja kalastussäädöksistä löytyy [MMM:n nettisivuilta](#).

Sosiaali- ja terveysalan vaatimukset

Vesiympäristössä tuotettavien hyvinvointipalveluiden tuottajilta edellytetään luonnollisesti oman alan toimintatapojen ja asiakkaiden ohjauksen osaamista. Luontoon perustuvat hoivapalvelut edellyttävät lisäksi tuottajilta asianmukaista sosiaali- tai terveysalan koulutusta tai yhteistyötä koulutettujen palvelutuottajien kanssa. Hoivapalveluiden tuottamisessa noudatetaan sosiaali- ja terveysalan lakeja ja säädöksiä.

Luontoavusteisten hoivapalveluiden järjestämisen asiantuntemusta löytyy [Green Care Finland ry:n](#) kautta. Jos käsitellään pakkaamattomia helposti pilaantuvia elintarvikkeita tai työskennellään elintarvikehuoneistossa, tulee selvittää tarvitaanko hygieniapassi tai riittävä suojavaatetus. Lisätietoja hygieniapassin tarpeesta löytyy [Evirasta](#).

4.2. Turvallisuus vesistöpalveluissa

Maaailman terveysjärjestö WHO:lla on turvallisuusohjeet vesien virkistyskäytölle⁷⁶. Opas keskittyy rannikko- ja makeanvesien turvallisuuteen terveysnäkökulmasta käsitellen hukkumista ja tapaturmia, altistumista kylmälle, kuumuudelle ja auringolle sekä veden puhtautta ja laatua: veden ja rantahiekan mikro-organismeja, leviä ja kemikaaleja sekä vaarallisia vesieliöitä. Kansainvälisen oppaan sisältö saattaa siten puhtaisiin vesiin totuneista suomalaisista tuntua hieman vieraalta.

Suomessa turvallisuusohjeita vesien virkistyskäytölle on koottuna Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) [Viisaasti vesillä -sivustolle](#). [Vesikartta](#) kertoo Suomen vesistöjen ekologisen tilan luokituksen. Kuntien terveys- ja suojeluviranomaiset valvovat yleisten uimarantojen veden laatua. Yleinen uimaranta on ranta, jolla odotetaan käyvän huomattava määrä uimareita. Yleisten uimarantojen veden laadun valvontaa

tehdään sosiaali- ja terveysministeriön asetuksen 177/2008 mukaan. Valvira ohjaa kuntien terveys- ja suojeluviranomaisia uimaveden valvonnassa. Yleisten uimarantojen turvallisuuteen liittyviä asioita hoitaa Turvallisuus- ja kemikaalivirasto, Tukes. Uimaveden laadun tutkimukset on tehtävä Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran hyväksymässä laboratoriossa.

Vesissä voi erityisesti loppukesällä esiintyä runsaita sinileväkukintoja. Noin puolet sinilevistä erittää maksa- ja hermomyrkkijä, jotka voivat aiheuttaa esimerkiksi huonovointisuutta ja iho-oireita. Valtakunnallinen [leväseuranta](#), joka löytyy järvi-meriwiki -sivustoilta, kertoo kesäaikana viikoittain vesistöjen sinilevätilanteesta. Leväseuranta sisältää sekä viranomaishavaintoja että kansalaisten sinilevähavaintoja. Sinilevätilanteesta saa tietoja myös kuntien terveys- ja suojeluviranomaisilta ja heille voi myös ilmoittaa sinilevistä.

Turvallisuussuunnitelmat

Vesistölähtöisiin palveluihin ja järjestettäviin tapahtumiin sovelletaan kuluttajaturvallisuuslakia (920/2011). Laki velvoittaa toiminnanharjoittajan laatimaan turvallisuusasiakirjan, jossa tarpeen mukaan esitetään palvelun turvallisuusasioihin liittyvät erityispiirteet. Palvelun tarjoajan on myös huolehdittava, että palvelun tarjoamisessa mukana olevat tuntevat turvallisuusasiakirjan

sisällön. Turvallisuusasiakirja sisältää turvallisuussuunnitelman ja riskianalyysin, jotka siten on laadittava ennalta vesistöjen äärellä tai vesillä tapahtuvia tapahtumia varten. Tarvittaessa vesillä tapahtuvasta esim. erityisryhmille järjestettävästä tapahtumasta ja sen turvallisuussuunnitelmasta voi tiedottaa viranomaisille. Tällöin pelastushenkilökunnan on helpompaa tarvittaessa tulla paikalle, kun he ennalta tietävät, millainen joukko ja missä on tekemässä vesistölähtöistä toimintaa. Tapahtumia varten on hyvä nimetä aina turvallisuudesta vastaava henkilö. Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes on laatinut ohjeen ohjelmapalveluiden turvallisuuden edistämiseksi⁷⁷. Ohjeessa on esitetty kuluttajapalveluita koskevat lait ja viranomaisohjeet sekä ohjelmapalveluiden tarjoajia koskevat määräykset ja suoritukset.

Yleisiä turvallisuusohjeita vesillä harrastamiseen

Ensikertalaisten harrastajien kannattaa tutustua vesilajeihin kokeneiden johdolla. Tietotaidon hankkiminen lisää turvallisuutta huomattavasti.

Ilmoita läheisellesi, minne olet menossa ja milloin palaat. Muista ilmoittaa myös suunnitelmiesi muuttumisesta.

Tallenna matkapuhelimeesi läheisen numero kansainvälisellä ICE lyhenteellä (in case of emergency).

Ota kännykkä mukaan vedenpitävään pussiin. Lataa siihen 112-sovellus.

Käytä tarvittaessa vedenkestävää SOS-ranneketta, johon tulevat tiedot sairauksista tai lääkityksistä.

Mene vesille mieluiten kaverin kanssa. Ryhmässä apu on lähellä.

Huomioi sää ja olosuhteet. Myrskyllä on parempi pysyä pois vesiltä.

Varustaudu lämpimästi ja varaudu kastumiseen tai pakkaseen.

Huolehdi varusteiden mukanaolosta ja niiden huollosta.

Pihdit ja sivuleikkurit mukaan koukkujen kanssa toimiessa.

Jätä myötätuuli paluumatkalle, jolloin voimat voivatkin olla vähissä.

Älä yliarvioi voimiasi. Älä lähde liian pitkälle retkiuinnille tai -luistelulle.

Älä lähde melomaan tai soutamaan vilkkaasti liikennöidyille alueille.

Älä yliarvioi taitojasi. Esimerkiksi avovesi tai kosket eivät sovellu aloittelijalle. Rannan tuntumassa on turvallisempaa.

Varo heikkoja jäitä.

Käytä turvallisuusvarusteita: naskaleita, karkuremmiä, kelluntaliivejä, kypärää, merkkivaloa.

Älä sido itseäsi esim. kajakkiin.

Huolehdi näkyvyydestäsi ja pidä pilli mukana.

Kutsu heti apua, kun tunnet sitä tarvitsevasi. Veden varaan joutuessa hätämerkki on käsien heiluttaminen yhtäaikaaisesti pään yläpuolella.

Hätätilanteen sattuessa pysy rauhallisena. Paniikki lisää riskiä vetää vettä keuhkoihin.

Tunnista hypotermian oireet ja liikuta kylmettynyttä varovasti.

Huomioi muut vesillä olijat.

Lähteet:
Suomen melonta- ja soutu-liitto: [melonnan turvallisuusohje](#)⁷⁸ • Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto: [Viisaasti vesillä](#) • Suomen Latu: [Talviuintiopas](#)⁵⁶ • European Child Safety Alliance: [lasten ja nuorten vesiturvallisuusohjeet](#)⁷⁹.

Lähteet

Kirjoittajat kiittävät lämpimästi kaikkia kokemuksiaan jakaneita ja teksteihin myötävaikuttaneita sekä kuvia käyttöömme antaneita.

- 1** Vehmasto, E. 2018. Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelut. Teoksessa: Vehmasto, E. (toim.) Kehittämiskertomuksia Green Care koordinaation liepeiltä. Verkkojulkaisu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-598-1>
- 2** Ympäristön tila –katsaus 1/2017. 2017. Tuhansien vesien maa. Ihmisen ja ilmaston vaikutukset näkyvät vesiluonossamme. YMPÄRISTÖN TILA –KATSAUS 1/2017. Suomen ympäristökeskus.
- 3** Finlay, J.M. 2018. 'Walk like a penguin': Older Minnesotans' experiences of (non)therapeutic white space. *Social Science & Medicine* 198: 77-84.
- 4** White, M., Smith, A., Humphries, K., Pahl, S., Snelling, D. & Depledge, M. 2010. Blue Space: The importance of water for preferences, affect and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of Environmental Psychology* 30: 482-493. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.04.004>
- 5** Lehtimäki, M., Meretoja, H. & Rosenholm, A. (toim.). 2018. Veteen kirjoitettu – Veden merkitykset kirjallisuudessa. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- 6** Bell, S.L., Phoenix, C., Lovell, R. & Wheeler, B.W. 2015. Seeking everyday wellbeing: The coast as a therapeutic landscape. *Social Science & Medicine* 142: 56-67.
- 7** Völker, S. & Kistemann, T. 2015. Developing the urban blue: Comparative health responses to blue and green urban open spaces in Germany. *Health & Place* 35: 196-205.
- 8** Haeffner, M., Jackson-Smith, D., Buchert, M. & Risley, J. 2017. Accessing blue spaces: Social and geographic factors structuring familiarity with, use of, and appreciation of urban waterways. *Landscape and Urban Planning* 167: 136-146.
- 9** WHO. 2012. UN-Water Global Analysis and Assessment of Sanitation and Drinking-Water (GLAAS) 2012 Report: The challenge of extending and sustaining services. Maailman terveysjärjestö, WHO. Viitattu 5.12.2018 http://www.un.org/waterforlifedecade/pdf/glaas_report_2012_eng.pdf
- 10** WHO. 1986. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization – Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006.
- 11** Fish, R. Church, A. & Winter, M. 2016. Conceptualising cultural ecosystem services: A novel framework for research and critical engagement. *Ecosystem Services* 21 B: 2018-217.
- 12** Sitra. 2013. Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. (toim). Luonnonlukutaito – luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Viitattu 10.12.2018. <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnonlukutaito.pdf>
- 13** Grellier, J., White, M.P., Albin, M., Bell, S., Elliott, L.R., Gascón, M., Gualdi, S., Mancini, L., Nieuwenhuijsen, M. J., Sarigiannis, D.A., van den Bosch, M., Wolf, T., Wuijts, S. & Fleming, L.E. 2017. Blue Health: a study programme protocol for mapping and quantifying the potential benefits to public health and well-being from Europe's blue spaces. *BMJ Open* 2017; 7.
- 14** Lengen, C. 2015. The effects of colours, shapes and boundaries of landscapes on perception, emotion and mentalising processes promoting health and well-being *Charis Lengen. Health & Place* 35: 166-177.
- 15** Gascon, M., Zijlema, W., Vert, C., White, M.P. & Nieuwenhuijsen, M.J. 2017. Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *Review. International Journal of Hygiene and Environmental Health* 220: 1207-1221.
- 16** Völker, S. & Kistemann, T. 2011. The impact of blue space on human health and well-being – Salutogenetic health effects of inland surface waters: A review. *International Journal of Hygiene and Environmental Health* 214: 449-460.
- 17** Berleant A. 2002. Maailma vedestä käsin. Teoksessa: Sepänmaa, Y. ja Heikkilä-Palo, L. 2002. Vesi vetää puoleensa. Maahenki. s. 228-237.
- 18** Foley, R. 2017. Swimming as an accretive practice in healthy blue space. *Emotion, Space and Society* 22: 43-51.
- 19** Järviluoma, H., Koivumäki, A., Kytö, M. & Uimonen, H. 2006. Sata Suomalaista Äänimaisemaa. Suomalaisen kirjallisuuden Seura.
- 20** Wheeler, B., Wheeler, W., White, M., Stahl-Timmins, W. & Depledge, M.H. 2012. Does living by the coast improve health and wellbeing? *Health Place* 18: 1198-201.
- 21** Cherrie, M.P.C., Wheeler, B.W., White, M.P., Sarran C.E. & Osborne N.J. 2015. Coastal climate is associated with elevated solar irradiance and higher 25(OH)D level. *Environment International* 77: 76-84.
- 22** THL. 2018. Hukkumiset –verkkosivu. Luettu 28.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/tapaturmat-suomessa/tapaturmista-aiheittain/hukkumiset>
- 23** Haahtela, T. 2014. What is needed for allergic children? *Pediatric allergy and Immunology* 25: 21-24.
- 24** Alcock, I., White, M., Cherrie, M., Wheeler, B., Taylor, J., McInnes, R., Otte im Kampe, E., Vardoulakis, S., Sarran, C. & Soyiri, I. 2017. Land cover and air pollution are associated with asthma hospitalisations: a cross-sectional study. *Environment International* 109: 29-41.
- 25** White, M., Smith, A., Humphries, K., Pahl, S., Snelling, D. & Depledge, M. 2013. Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes *Journal of Environmental Psychology* 30: 482-493.

- 26** Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. Suomen psykologinen seura. *Psykologia* 51: 324–342.
- 27** Korpela, K. 1989. Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology* 9: 241–256.
- 28** Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F. & Fuhrer, U. 2001. Restorative Experience and Self-Regulation in Favorite Places. *Environment and Behaviour* 33: 572–589.
- 29** Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psykologiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja* 52: 57–77.
- 30** Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Julkaisussa: Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.). *Hyvinvointia metsästä*. Suomen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.
- 31** Kaplan, R., & Kaplan, S. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, New York.
- 32** Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology* 11: 201–230.
- 33** Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field setting. *Journal of Environmental Psychology* 23: 109–123.
- 34** Kuo, F.E. & Faber, T.A. 2004. A potential natural treatment for attention-deficit hyperactivity disorder: evidence from a national study. *American Journal of Public Health* 94: 1580–1586.
- 35** Neuvonen, M. & Sievänen, T. 2011. Ulkoilutilastot 2010. Julkaisussa Sievänen, T. ja Neuvonen, M. (toim.) 2011. *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. Metlan työraportteja 212: 133–190.
- 36** Seppänen, E. & Toivonen, A.-L. 2010. Understanding recreational fishing in the perspective of second homes and tourism. *Nordia Geographical Publications* 39: 15–26.
- 37** Korpela, K.M., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International* 25: 200–209.
- 38** Viinikka, A., Paloniemi, R., & Assmuth, T. 2018. Mapping the distributive environmental justice of urban waters. *Fennia, International Journal of Geography*, 196: 9–23. <https://doi.org/10.11143/fennia.64137>
- 39** Saari, A. 2017. Voiko liikuntapaikka olla esteetön, toimiva ja kaunis? Blogikirjoitus 29.4.2017, tutkimuspäällikkö Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Viitattu 26.6.2018. <https://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/blogit/4062-voiko-liikuntapaikka-olla-esteeton-toimiva-ja-kaunis-211737-29042017>
- 40** Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta - Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 154. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- 41** Teiska, M. (toim.) 2008. Liikuntaa liikkujille - Soveltaen sopivaksi. Forssa: Suomen CP-liitto Ry. ISBN 978-951-97384-8-2 (PDF). Viitattu 5.12.2018. https://www.cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf
- 42** Mansikkaviita, R. (toim.) 2016. Rohkeasti luontoon! Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Metsähallitus. Viitattu 5.12.2018. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/rohkeasti-luontoon-julkaisu.pdf>
- 43** Samstén, R. Fysioterapeutti. Erikoisuunnittelija, liikuntapalvelut, Neuroliitto. Haastattelu 22.11.2018.
- 44** Rissanen, P. Fysioterapeutti, eräopas. Projektipäällikkö, Luonto kaikille -hanke (2018–2020), Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 22.11.2018.
- 45** Tirkkonen, P. Vesiurheiluoapas, Kiteiriiri. Haastattelu 26.11.2018.
- 46** Tuohino, A. 2017. Maaseutumatkailu. Teoksessa Edelheim & Ilola (toim.) *Matkailututkimuksen avainkäsitteet*. Lapland University Press. Ss. 82–86.
- 47** Pohja-Mykrä, M., Matilainen, A., Kujala, S., Hakala, O., Harvio, V., Törmä, H. & Kurki, S. 2018. Erätalouteen liittyvän yritystoiminnan nykytila ja kehittämisedellytykset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 40/2018. 203 s.
- 48** Konu, H. 2017. Hyvinvointimatkailu. Teoksessa Edelheim & Ilola (toim.) *Matkailututkimuksen avainkäsitteet*. Lapland University Press. Ss. 76–81.
- 49** Hyvinvointimatkailun kehittämisstrategia kansainvälisille markkinoille 2014–2018. Visit Finland. Viitattu 25.10.2018. http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2015/01/HYVINVOINTIMATKAILUSTRATEGIA-2014-2018_final1.pdf?dl
- 50** Komu, H. & Selkälä, S. 2018. Saaristo- ja vesistömatkailun Hyvät tuotteet -projektin loppuraportti. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisuja 5/2018. Helsinki, Maa- ja metsätalousministeriö. 152s. ISBN: 978-952-453-981-4
- 51** Smeds, P., Jeronen, E. & Kurppa, S. 2015. Farm Education and the Value of Learning in an Authentic Learning Environment. *International Journal of Environmental and Science Education* 10: 381–404.
- 52** Narkiniemi, J. 2014. Kalalle nyt! Opas kalastuksen aloittamiseen. Metsähallitus. Sähköinen opas. Viitattu 5.12.2018. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/air-kalallenytfi.pdf>
- 53** Mickos, A. 2016. Mene metsään – hyvinvointisi vuoksi. Hae hyvinvointia luonnosta -seminaarin esitys 9.4.2016. www.maaseutupolitiikka.fi/files/3796/Mene_metsaan_-_hyvinvointisi_vuoksi!.pdf

- 54** Coombes, E., Jones A.P., & Hillsdon, M. 2010. The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. *Social Science & Medicine* 70: 816–22.
- 55** Foley, R. & Kistemann, T. 2015. Blue space geographies: Enabling health in place. *Health & Place* 35: 157–165.
- 56** Asikainen, M., Kettunen, A., Korhonen, V., Linnolahti, J., Määttänen, J., Rantala, J., Schärer, L. & Sihvonen, M. 2011. Terveyttä talviuinnista - Opas talviuintiin. Suomen latu ry. https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/talviuinti/talviuinnin-julkiset-tiedostot/talviuintiopas_nettti.pdf
- 57** Brown, A., Djohari, N. & Stolk, P. 2012. Fishing for Answers: Final Report of the Social and Community Benefits of Angling. Project. Section 2: Angling and Health and Well-Being. www.resources.anglingresearch.org.uk
- 58** Stolk, P. 2010. An Interim Report for the Social and Community Benefits of Angling Research. Angling and Personal Health & Well-being . Angling Participation Research Theme Paper 2.
- 59** Mikkola, J. & Yrjölä, R. 2003. Suomalainen vapaa-ajankalastaja ja -kalastus vuosituuhannen vaihtuessa. Kalatutkimuksia 190. Riista- ja kalatalouden tutkimuslaitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-776-418-9>.
- 60** Toikka, T. 2017. Voimaantumista, virkistytymistä ja motivoitumista toimintakyvyn ylläpitoon kalastuksen avulla. Iktyocare – Erityisryhmien vesistöohjaajakoulutushanke. Opinnäytetyö, JAMK. 72 s. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201703213527>
- 61** Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 6: 324–346.
- 62** Korpela, K., Stengård, E. & Jussila, P. 2016. Nature Walks as a Part of Therapeutic Intervention for Depression. *Ecopsychology* 8. <https://doi.org/10.1089/eco.2015.0070>
- 63** Niskala, L. 2017. Eduro-säätiön kehittämät toimintamallit. S. 45–56. Teoksessa: Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen –teemajulkaisu 3/3.
- 64** Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of elderly in long term care. University of Helsinki. Doctoral thesis.
- 65** Salovuori, T. 2015. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.
- 66** Pelastakaa Lapset ry. 2017. Lasten yhteisöllinen ryhmätoiminta Pelastakaa lapsilla. YouTube-video. https://www.youtube.com/watch?time_continue=195&v=nr9pIGbTMXU
- 67** Pitkänen, K., Oratuomi, J., Hellgren, D., Furman, E., Gentin, S., Sandberg, E., Hogne Ø. & Kränge, O. 2017. Nature-based integration: Nordic experiences and examples. *TemaNord* 2017:517. Nordic Council of Ministers.
- 68** Aalto, M. Suotalkoiden pääjärjestäjä, Freshabit LIFE IP. Haastattelu 12.11.2018.
- 69** Korhonen, K. Puheenjohtaja, Ketään ei jätetä rannalle Jyväskylä ry, haastattelu 27.8.2018
- 70** Sininauhaliitto. 2018. Sininauhaliiton verkkosivut. Viitattu 4.12.2018. www.sininauhaliitto.fi
- 71** Mäkinen, T. & Aho, T. 2016. Kalajuttuja – Kalastus virkistää vaikka saaliiksi saisi vain heiniä. *Tehy-lehti* 6-7: 40–42. Viitattu 5.12.2018. <http://www.tehylehtiarkisto.fi/lehti/20160614/#browse/41>
- 72** Vuoli, T. 2017. Luontoympäristössä tapahtuva työtoiminta. s. 57–63. Teoksessa: Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen –teemajulkaisu 3/3.
- 73** Suomen Luonnonsuojeluliitto. 2018. Maanomistajan suon ennallistamisvinkit. Viitattu 12.11.2018. https://www.sll.fi/app/uploads/2018/09/Suon_ennallistaminen_270918.pdf
- 74** Haakana, H. 2018. Vesistöopas. Suomen luonnonsuojeluliitto. 2. PAINOS. ISBN 978-952-9693-78-8
- 75** Ympäristöministeriö. 2016. Jokamiehen oikeudet: Lainsäädäntöä ja käytäntöä. Viitattu 5.12.2018. <http://www.ym.fi/download/noname/%7B1A3F4736-3223-48E6-8FDO-A38CD8C8E544%7D/57648>
- 76** WHO. 2003. Guidelines for safe recreational water environments. Volume 1, Coastal and fresh waters. World Health Organization. Viitattu 8.6.2018. www.who.int/water_sanitation_health/bathing/srwg1.pdf
- 77** Tukes-ohje 2/2015. Ohjelmanpalveluiden turvallisuuden edistäminen. Turvallisuus- ja kemikaalivirasto. Viitattu 4.6.2018. http://melontajasoutuliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/be926569daf4930ff9efd70b2d32a22f/1528112789/application/pdf/1421660/Tukes-ohje_2_2015_Ohjelmanpalveluiden_turvallisuus.pdf
- 78** Melonnan turvallisuusohje. 2012. Melontaturvallisuuden neuvottelukunta, Suomen Melonta- ja Soutuliitto ry. Viitattu 24.5.2018. <http://www.melontajasoutuliitto.fi/@Bin/1327542/Melonnan+turvallisuusohje+2012.pdf>
- 79** Norman, N. & Vincenten, J. 2008. Protecting children and youths in water recreation: Safety guidelines for service providers. Amsterdam: European Child Safety Alliance, Eurosafe. External Repot 344. ISBN 978 - 90 - 6788 - 370 - 2. Viitattu 24.5.2018. www.childsafetyeurope.org/publications/info/protecting-water-recreation.pdf



LUONNONVARAKESKUS

Julkaisija ja kustantaja: Luonnonvarakeskus, Luke
Copyright © 2018: Tekijät ja Luonnonvarakeskus
Ulkoasu ja taitto: Ahoy
Kannen kuvat: Saara Tuohimetsä
ISBN 978-952-326-664-3 Verkkójulkaisu