



Luontomatkailu, hyvinvointi ja METSO

Airi Matila, Nora Arnkil, Lauri Saaristo

Matila, A., Arnkil, N. ja Saaristo, L. 2016. Luontomatkailu, hyvinvointi ja METSO. Tapion raportteja nro 15.

© Tapio Oy

ISBN 978-952-5632-46-0

ISSN 2342-804X(pdf)

Alkusanat

Luontomatkailun tulevaisuus maaseudulla näyttää lupaavalta. Megatrendien mukaan arvostus esimerkiksi luontoa, hyvinvointia, hiljaisuutta, yksilöllisyyttä, paikallisia tuotteita, lähiruokaa ja personoituja palveluja kohtaan on nousussa. Matkailu maaseudulla on merkittävä työllisyyden ja hyvinvoinnin tuoja. Se on suuren kasvupotentiaalin palvelualana alueellisesti merkittävä elinkeino.

Luonnonympäristöllä on monia tunnistettuja myönteisiä vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimusten mukaan luonto virkistää mieltä, lievittää stressiä ja vähentää allergioita. Luontomatkailun näkökulmasta monet luontokohteet ja mielenkiintoiset elinympäristöt sijaitsevat kylien ja asutuksen lähellä ja ovat helposti luontomatkailijan saavutettavissa.

Tapio Oy ja Suomen metsäkeskus toteuttivat Luontomatkailu ja METSO -hankkeen vuosina 2014–2016. Hankkeen päätavoitteena oli kehittää matkailupalvelujen lähellä sijaitsevia virkistysmahdollisuuksia luontomatkailijan käyttöön, luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntäen. Hanketta rahoitti maa- ja metsätalousministeriö Etelä-Suomen metsien monimuotoisuuden toimintaohjelman (METSO) valtakunnallisista luonnonhoidon kehittämisvaroista.

Hankkeen toteutuksesta ovat vastanneet Tapiossa metsäasiantuntija MMM Airi Matila, asiantuntija MMM Nora Arnkil ja projektipäällikkö FM Lauri Saaristo. Metsäkeskuksessa toteutuksesta vastasivat luonnonhoidon johtava asiantuntija MMM Matti Seppälä sekä useat metsänhoidon, luonnonhoidon ja viestinnän asiantuntijat.

Toivomme, että metsänomistajat, matkailuyrittäjät ja maaseudun kehittäjät saavat hankkeen raportista ideoita matkailun kehittämiseen sekä monimuotoisen luonnon ja mielenkiintoisen historian hyödyntämiseen.

Helsingissä 10. tammikuuta 2017

Panu Kallio
Toimitusjohtaja

Sisällysluettelo

Alkusanat	2
Sisällysluettelo.....	3
Tiivistelmä	5
1 METSO ja luontomatkailu	6
Tausta	6
Hankkeen tavoitteet ja toteutus	6
Luonnon rooli ja tuotteistus kylien matkailussa.....	7
2 METSO hyvinvointipolun konsepti	9
Hyvinvointipolun lupaukset.....	9
Hyvinvointipolun rakenne	9
Pituus.....	9
Kulkemisen helppous ja turvallisuus	10
Pysähtymispaikat ja harjoitukset.....	10
Merkitseminen maastoon	10
Ohjeistus.....	10
Ylläpito.....	11
Polun hinnoittelu osaksi matkailupalvelua.....	11
Muut matkailupalvelut polulla	11
Hyvinvointipolun kohteet	11
Eriytynen luontokohde.....	11
Kulttuuriperintökohde.....	12
Miellyttävä maisemakohde lähi- tai kaukomaisemassa.....	13
Monimuotoisuudelle tärkeät puut	14
Hoidettu talousmetsä.....	14
Toiminnallisuus hyvinvointipolun pysähtymispaikoilla	14
Hyvää oloa metsästä (aloituspisteessä).....	15
Metsässä olo alentaa verenpainetta (mittauspaikkana aloituspiste)	15
Hengitä metsän raikasta maisemaa!	15
Anna aikaa ajatuksille	15
Aistit vireiksi	16
Tällä paikalla on historia	16
Luonto voi hyvin, ihminen voi hyvin.....	16

Huomaatko luonnon äänet?.....	16
Ota voimaa (suuren puun luona).....	17
Luonnon helmaan (pysähtymispaikalla monipuolinen luonto).....	17
Metsän monet mahdollisuudet.....	17
Olemme erilaisia.....	18
Tarkkaile maisemaa.....	18
Maisema rauhoittaa (sykähdyttävä kaukomaisema, kallion laki jne.).....	18
Metsän kokeminen.....	19
Tiedosta itsesi ja tekemisesi (pysähtymispaikka esimerkiksi laavu).....	19
Vertauskuva ja minä.....	20
Kiitollisuus.....	20
Luonto antaa.....	20
Verenpaineen mittaus (lopetuspisteessä).....	21
Rauhanpaikka itselle (pysähtymispaikka esimerkiksi laavu).....	21
Luonnossa liikkuminen ja luonnon voima (lopuksi).....	21
3 Hankkeessa toteutetut METSO hyvinvointipolut.....	22
4 Esimerkki METSO hyvinvointipolusta: Paltamo, Vaarankylän kyläyhdistys.....	23
5 METSO:n mahdollisuudet luontomatkailussa.....	28
Lähteet.....	29

Tiivistelmä

Luontomatkailun tulevaisuus maaseudulla näyttää hyvältä. Matkailu on maaseudulla merkittävä työllisyyden ja hyvinvoinnin tuoja. Se on suuren kasvupotentiaalin palvelualana alueellisesti merkittävä elinkeino. Luonnonympäristöllä on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä terveyteen. Mielenkiintoiset luontokohteet ja elinympäristöt sijaitsevat kylien ja asutuksen lähellä ja ovat helposti luontomatkailijan saavutettavissa.

Tapio Oy ja Suomen metsäkeskus toteuttivat Luontomatkailu ja METSO -hankkeen vuosina 2014–2016. Hankkeen päätavoitteena oli tarjota luontomatkailijalle virkistysmahdollisuuksia monimuotoisessa metsäluonnossa ja lähellä matkailupalveluja. Hanketta rahoitti maa- ja metsätalousministeriö Etelä-Suomen metsien monimuotoisuuden toimintaohjelman (METSO) valtakunnallisista luonnonhoidon kehittämisarvoista.

Hankkeessa kehitettiin METSO hyvinvointipolun konsepti, jonka avulla voidaan lisätä maaseutumatkailun vetovoimaisuutta sekä tehdä tunnetuksi paikallista monimuotoista luontoa ja mielenkiintoista historiaa. Konseptia testattiin 22 erilaisessa metsäympäristössä yhteistyössä paikallisten metsänomistajien, matkailuyrittäjien, kyläyhdistysten ja oppilaitosten kanssa. Samalla selvitettiin luontokohteiden hyödyntämistä osana luontomatkailua ja METSO:n mahdollisuuksia luontomatkailun palveluntarjonnassa.

METSO hyvinvointipolku luontomatkailun vetonaulaksi

Konseptin mukaisia hyvinvointipolun hyödyntäjiä voivat olla esimerkiksi metsäisessä ympäristössä toimivat matkailu- tai virkistyspalvelun tarjoajat, kuten majoitus- ja ohjelmalveluyritykset. Yrittäjä voi suunnitella konseptin avulla hyvinvointivaikutuksia tuottavan polun, joka täydentää yrityksen muuta tarjontaa ja tuo lisäarvoa. Metsän mahdollisuuksien parempi tuntemus ja tuotteistaminen tuovat yrityksille vetoapua matkailuun.

Polku kulkee monipuolisessa Suomen luonnossa tuoden esiin arvokkaita luontokohteita, yksilöllisiä tarinoita ja ympäröivien alueiden historiaa. Toiminnallisten pysähtymispaikkojen myötä kulkija saa käyttöönsä henkistä ja fyysistä hyvinvointia tukevia harjoituksia sekä kokemuksen luonnon myönteisistä vaikutuksista omaan hyvinvointiin.

METSO:n hyödyt luontomatkailussa

Luontomatkailijat voivat tutustua monimuotoiseen ja rikkaaseen metsäluontoon. Metsän hienojen yksityiskohtien esille tuominen lisää kiinnostusta metsiin ja metsätalouteen. Ulkomaisille matkailijoille METSOa hyödyntävät tuotteet ja palvelut tarjoavat tutustumisväylän suomalaisen luontoon ja suomalaisen luontosuhteen eri ilmentymiin. Metsänomistajien tietämys metsiensä luontoarvoista lisääntyy.

Luonnonhoitoa ja muita METSO:n keinoja voidaan käyttää luontomatkailussa hyväksi luonnon vetovoimaisuuden lisäämiseksi. Monimuotoinen ja hyvinvoiva luonnonympäristö lisää matkailijan henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Luonnon tarkkailu ja havainnointi on mielenkiintoisempaa, kun luontokohteet ovat monipuolisia. METSO:n keinojen käyttäminen lisää metsien talouskäytön hyväksyttävyyttä ja toisaalta METSOlla voidaan innostaa metsää omistavaa matkailijaa luontokohteiden parempaan tuntemukseen ja metsänsä suojeluun.

1 METSO ja luontomatkailu

Tausta

Luontomatkailun tulevaisuus maaseudulla näyttää hyvältä. Megatrendien mukaan arvostus luontoa, hyvinvointia, hiljaisuutta, yksilöllisyyttä, paikallisia tuotteita, lähi- ja villiruokaa sekä personoituja palveluja kohtaan on nousussa. Näistä ollaan myös valmiita maksamaan. Matkailu maaseudulla on merkittävä työllisyyden ja hyvinvoinnin tuoja, sillä Suomen talous kasvaa myös luontomatkailun kautta. Matkailu on suuren kasvupotentiaalinen palveluala ja alueellisesti merkittävä elinkeino.

Luonnonympäristöllä on monia tunnistettuja vaikutuksia ihmisten fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimusten mukaan luonto virkistää mieltä, lievittää stressiä ja vähentää allergioita. Luonnossa oleilu alentaa verenpainetta, kohentaa mielialaa ja lisää tarkkaavaisuutta. Luontomatkailun näkökulmasta monet kiinnostavat luontokohteet ja monipuoliset elinympäristöt sijaitsevat kylien ja asutuksen lähellä, jolloin ne ovat matkailijan helposti saavutettavissa. Esimerkiksi vapaaehtoisen metsiensuojeluohjelma METSO:n kohteiden hyödyntämisessä luontomatkailussa on paljon käyttämätöntä potentiaalia.

Vähäinen yksityismetsien luonnonympäristöjen hyödyntäminen johtuu osaltaan siitä, että maanomistajat eivät välttämättä tunne omistamiensa metsien luontoarvoja. Moni matkailuyrittäjä on maanomistaja; siten omien luontokohteiden parempi tuntemus antaisi mahdollisuuden hyödyntää METSO:n kohteita liiketoiminnassa. Tällöin METSO-ohjelman mukaiset elinympäristöt tai muut luontokohteet voisivat olla merkittävässä roolissa matkailuyritysten palvelutarjonnassa sekä matkailuympäristön vetovoimaisuuden ja viihtyvyyden luomisessa.

Luonnonhoitoa ja muita METSO:n keinoja ei vielä täysimääräisesti hyödynnetä metsien luontomatkailun edistämiseksi. Tarvitaan luonnonhoito- ja suojelukohteiden jalostamista matkailukäyttöön sekä luonnonhoidon tavoitteiden ja työläjien yhdistämistä metsänhoidon käytäntöihin. Luonnonhoidolla lisätään metsäluonnon monimuotoisuutta sekä vesiensuojelua ja maisemanhoitoa osana tavanomaista metsänhoitoa. Luonnonhoidon ja METSO:n yhdistämisessä matkailupalveluihin tarvitaan yhteistyötä luontomatkailun kehittäjien ja yrittäjien kanssa.

Hankkeen tavoitteet ja toteutus

Tapio Oy ja Suomen metsäkeskus toteuttivat Luontomatkailu ja METSO -hankkeen vuosina 2014–2016. Hanketta rahoitettiin Etelä-Suomen metsien monimuotoisuuden toimintaohjelman (METSO) valtakunnallisena luonnonhoidon kehittämishankkeena.

METSO ja luontomatkailu -hankkeen päätavoitteena oli kehittää matkailupalvelujen lähellä sijaitsevia virkistysmahdollisuuksia luontomatkailijan käyttöön. Virkistysmahdollisuuksien helppo saavutettavuus ja käytettävyys olivat etusijalla suunnittelutyössä.

Hankkeessa kehitettiin hyvinvointipolku, joka on toiminnallinen kävelypolku metsään. Tavoitteena on, että luontomatkailija voi kulkea helposti saavutettavissa olevalla, hyvinvointia, virkeyttä ja hyvää mieltä tuovalla polulla monimuotoisessa metsäluonnonssa. Polkua testattiin 22 matkailuyrittäjän kanssa.

Konseptin hyödyntäjiä voivat olla metsäisessä ympäristössä toimivat matkailu- tai virkistyspalveluntarjoajat, kuten majoitus- ja ohjelmapalveluyritykset. Konseptin mukainen polku täydentää yrityksen muuta tarjontaa ja tuo lisäarvoa matalin kustannuksin, sillä se hyödyntää olemassa olevia polku- ja tieverkostoja. Polku sopii henkilölle, joka tulee paikan päälle vierailijana eikä ole tottunut liikkumaan alueen metsissä. Konsepti toimii matalan kynnyksen periaatteella, sillä polun käveleminen ei edellytä kulkijalta erityisiä ennakkotietoja tai erätaitoja.

Hankkeen muina tavoitteina oli:

- Selvittää luontokohteiden hyödyntämistä kylämatkailuhankkeissa
- Selvittää METSO:n mahdollisuuksia luontomatkailun palvelutarjonnassa
- Laatia kyläyhteisöille ja matkailuyrittäjille METSO:n periaatteisiin soveltuva metsäluonnonhoidon suositus
- Verkostoitua alan kehittäjien ja yrittäjien kanssa
- Koota markkinointi- ja myyntiargumentteja METSO:n hyödyistä osana matkailuyrittäjän luontomatkailutarjontaa
- Lisätä tietämystä ja käyttöä METSO:n keinoista luontomatkailussa.

Hyvinvointipolku –konseptin kehitystyötä, polkusuunnitelmia ja hankkeen viestintää tekivät Suomen metsäkeskuksessa seuraavat luonnonhoidon asiantuntijat ja neuvojat: Ari Karjalainen, Hannu Lehtoranta, Kaisa Mökkönen-Niskanen, Riitta Raatikainen, Lasse Rantala, Jukka Ruutiainen, Matti Seppälä, Pirita Soini, Timo Toivanen ja Jarmo Uimonen.

Luonnon rooli ja tuotteistus kylien matkailussa

Luonnon roolia ja tuotteistusta kylien matkailussa selvitettiin kaikkiaan 23 kylässä eri puolilla Suomea. Selvitykseen valituissa kylissä oli ollut aiemmin käynnissä matkailuhankkeita. Selvityksessä kartoitettiin, mikä on matkailun nykytila kylissä ja millainen luontokohteiden rooli on matkailussa. Samalla haluttiin selvittää, onko kylällä kiinnostusta osallistua Luontomatkailu ja METSO -hankkeeseen ja hyvinvointipolun konseptin testaamiseen käytännössä.

Kymmenen selvitykseen valituista kylistä oli mukana Tapion ja alueellisten metsäkeskusten kylähankkeissa 1990-luvulla. 13 kylää osallistui Suomen Lomalaidun ry:n johtamaan kylämatkailuhankkeeseen 2010-luvun alkupuolella. Kylät käytiin läpi kaksivaiheisella työtavalla. Ensimmäisessä vaiheessa kyliin perehdyttiin internetistä löytyvällä aineistolla. Mikäli kylässä vaikutti olevan luontoon tukeutuvaa matkailutoimintaa, otettiin kyläyhdistyksen yhteyshenkilöön yhteyttä. Häneltä tiedusteltiin luonnon roolia ja tuotteistusta kylän matkailussa sekä kylän kiinnostusta osallistua hyvinvointipolun kehitystyöhön.

Luonnollisesti 23 kylän toiminta oli varsin vaihtelevaa matkailun nykytilan sekä luonnon roolin ja tuotteistuksen osalta. Muutamassa 1990-luvulla matkailusta innostuneessa kylässä oli matkailutoiminta ehtinyt hiipua. Toisen ääripään kylissä oli edelleen varsin vireää matkailutoimintaa. Ohessa esitellään kolme kylää, jotka nousivat hankkeen näkökulmasta esiin erityisen mielenkiintoisina esimerkkeinä.

Sydänmaankylä Kärsämäki

Nykytila Matkailukylänä Sydänmaankylä on alkanut elää viime vuosina. Sydänmaan kyläosuuskunta Syke on toiminut matkailuyrittäjänä jo kymmenen vuoden ajan,

metsästysseura Tappisarvi Oy on toiminut metsästysmatkailussa jo liki kymmenen vuotta. Sydänmaankylän uusin matkailutoimija on Sydänmaan Maatilalomat.

Luonnon rooli ja tuotteistus Sydänmaankylä tarjoaa matkailijalle virkistymistä, maisemia, marjoja, sieniä ja riistaa. Laajat metsästysmaat, kattavat luontopolut ja Kärämäkijärvien soidensuojelualue luontojärvineen tekevät Sydänmaankylästä monipuolisen luontokohteen matkailijoille. Osa kylän alueesta kuuluu valtakunnallisesti arvokkaaseen maisema-alueeseen.

Tarvekartoitus Kylässä kehitetään aktiivisesti matkailua, jonka vuoksi uudet ideat ja tuotteistukset otetaan kiinnostuneina vastaan. Tämä toteutui myös hyvinvointipolun kohdalla, sillä polulle nähtiin selvä tarve ja maanomistaja innostui yhteistyöstä, ja kylälle suunniteltiin polku.

Väisälänmäki Lapinlahti

Nykytila Väisälänmäellä on näköalatorni, luonto- ja kulttuuripolku sekä laavu ja paikoitusalue. Kesäisin alueella toimii Karjamajakahvila, jota pyörittää Lapinlahden 4H-yhdistys. Tarjolla on tuoreita leivonnaisia. Erinomaiset ja ajantasalla olevat infotaulut esittelevät Väisälänmäen historiaa ja nykypäivää monipuolisesti.

Luonnon rooli ja tuotteistus Väisälänmäki on yksi Suomen kansallismaisemista; kauniit maisemat ovat innoittaneet monia taiteilijoita, kuuluisimpana Eero Järnefelt. Taiteilija kävi 1890-luvulla Väisälänmäellä useita kertoja ja maalasi siellä muun muassa teoksensa Isäntä ja rengit (1893) sekä Raatajat rahanalaiset, joka kuvaa väisälänmäkeläisten kaskeamista. Jälkimmäinen maalaus on innoittanut Lapinlahden kunnan vaakunan aiheen.

Tarvekartoitus Luonto- ja kulttuuripolun vuotuista kunnostamista ja polun ympäristönhoitoa rahoittaa Lapinlahden kunta. Kulttuuri ja taide ovat erittäin vahvasti läsnä Väisälänmäen matkailussa. Siten uuden teeman lisääminen erittäin hyvin tuotteistetulle polulle ei ollut tarpeellista.

Niinisaari Puumala

Nykytila Niinisaarella vierailija voi tutustua Liehtalanniemen museotilaan, jossa toimii kesäisin kunnan palkkaama opas. Tilalla pidetään myös kotieläimiä. Kesällä 201 tilalla kävi lähes 2000 vierailijaa. Saarella sijaitseva Temolan Viinitila houkuttelee tutustumaan viinin valmistukseen ja myymälän tarjontaan. Saarella toimii Hanhiniityn Paja ja Galleria. Liehtalanniemessä on vierasvenelaituri, tulipaikka ja melojien rantautumispaikka. Matkailija voi majoittua Okkolan lomamökeissä ja Ravintola Niinipuussa on tarjolla paikallista lähiruokaa.

Luonnon rooli ja tuotteistus Luonto kokonaisuutena ja luonnonrauha ovat alueen vierailijoille keskeisimmät vetovoimatekijät. Etenkin Liehtalanniemen tilan ranta, luontopolku, kalliot ja luonnonkaunis niemi toimivat vetonauloina matkailijoille. Puumala ja Niinisaari on osa Saimaa Geopark -hanketta.

Tarvekartoitus Saarella on noin kymmenen maanomistajaa ja 5-10 yrittäjää. Puumalan Veskansan kyläyhdistyksellä oli vuonna 2014 käynnissä Leader-rahoituksella reitistöhanke, jonka tavoitteena oli suunnitella turvallinen ja metsäinen reitti kyläyhdistykselle. Kyläyhdistyksen kanssa keskusteltiin yhteistyöstä, lopputulemana päätettiin suunnitella hyvinvointipolku paikalliselle matkailuyrittäjälle.

2 METSO hyvinvointipolun konsepti

Lukuun on koottu tietoja hyvinvointipolun lupauksista, rakenteesta, polun kohteista ja polun toiminnallisuuksista. Niiden avulla saadaan suunniteltua monenlaisiin luontokohteisiin sekä talous- ja virkistymetsiin hyvinvointivaikutuksia tuottava polku.

Hyvinvointipolun lupaukset

Mitä konseptin mukaiselta polulta saa?

Konseptin mukaisella polulla kulkija saa tietoa metsän tuottamista hyvinvointivaikutuksista. Toiminnallisten pysähtymispaikkojen myötä kulkija saa käyttöönsä henkistä ja fyysistä hyvinvointia tukevia harjoituksia sekä kokemuksen luonnon myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Tämän lisäksi polulla kävely tarjoaa virkistymistä ja hyvää oloa, mikä on seurausta metsän rauhoittavasta, mielialaa kohentavasta ja tarkkaavaisuutta lisäävästä vaikutuksesta. Polulla kulkijan suhde metsään kehittyy myönteisesti, kun hän tutustuu polulla olevien kohteiden tarinoihin. Kulkija näkee polulla monipuolista suomalaista luontoa ja erityisiä luontokohteita.

Polun ylläpitäjälle ja metsänomistajalle metsän mahdollisuuksien parempi tuntemus ja tuotteistaminen tuovat vetoapua matkailuun. Hyvinvointipolun konsepti auttaa yrittäjää tuotteistamaan luonnon hyvinvointivaikutuksia osaksi palveluntarjontaansa. Luonto antaa lisäarvoa myytävään palveluun, jolloin asiakastyytyväisyys lisääntyy ja palvelun hinnoittelu vahvistuu. Konsepti sisältää valmiita materiaaleja polku- ja yritys kohtaisten esitteiden ja vastaavien materiaalien tuottamiseen.

Mitä lupauksen toteutumiseksi tarvitaan?

Jotta edellä kuvatut lupaukset toteutuvat, polun kulkijalla tulee olla aikaa ja halua ulkoiluun sekä säänmukainen vaatetus. Polun kulkeminen edellyttää omatoimista ohjeiden seuraamista tai osallistumista ohjelmalveluun. Myös avointa mieltä tarvitaan. Polun harjoitukset ovat kokemuksellisia, ja jokainen voi ymmärtää ne omalla tavallaan. Ne saavat jopa tuntua oudoilta tai huvittavilta!

Polun ylläpitäjän tai metsänomistajan tulee antaa polun suunnitteluun oma työpanoksensa. Tähän kuuluu muun muassa polun käytöstä sopiminen sekä polun maastomerkitöjen tekeminen ja ylläpitäminen.

Hyvinvointipolun rakenne

Pituus

Hyvinvointivaikutuksia saa jo lyhyestä vierailusta luontoon, pidemmällä oleskelulla vaikutukset kestävät pidempään ja ovat monipuolisempia. Hyvinvointipolun pituuden tulisi olla sellainen, että metsässä vietettävä aika on vähintään 60 minuuttia. Noin 1-2 kilometrin pituisen polun kiertämiseen kuluu rauhallisella kävelyvauhdilla tunnista vajaaseen kahteen tuntiin pysähdyksineen.

Hyvinvointipolku alkaa ja päättyy samaan pisteeseen. Aloituspisteeksi suositellaan samaa paikkaa, jossa polun ylläpitäjän palveluja on tarjolla. Jos alkupiste on etäällä, että siirtymiseen tarvitaan kulkuväline, polun ylläpitäjän tulee huolehtia siirtymisen ohjeistus ja pysäköintimahdollisuus alkupisteen läheisyyteen.

Kulkemisen helppous ja turvallisuus

Polulla kulkemisen helppous tai vaativuus on syytä ilmoittaa. Reittiluokituksessa suositellaan hyödynnettäväksi Suomen Latu ry:n sivuilta löytyvää luokitusta (Suomen latu, reittiluokitus). Polun ylläpitäjän tulee huolehtia siitä, että polulla on turvallista kulkea siten, ettei esimerkiksi kaatuvista puista aiheudu vaaraa.

Polku viitoitetaan ja merkitään maastoon tai piirretään helppolukuiselle kartalle. Polulla keskimääräinen etenemisnopeus on ilman kantamusta 15-20 minuuttia/kilometri. Polulle ja polun lähelle kaatuneet puut poistetaan, ettei niistä aiheudu vaaraa kulkijalle.

Pysähtymispaikat ja harjoitukset

Polun varrella on noin 6-10 pysähtymispaikkaa. Ne merkitään selkeästi karttaan ja maastoon. Polun ohjeistuksessa kerrotaan, mitä asioita kullakin pysähtymispaikalla on tarkoitus tehdä. Pysähtymispaikat sijoitetaan polun varteen sopiviin kohteisiin. Pysähtymispaikkojen toiminnallisia harjoituksia esitellään jäljempänä sivuilla 16-23.

Merkitseminen maastoon

Polku tulee merkitä maastoon tavalla, joka minimoi eksymisen mahdollisuuden. Merkinnästä sovitaan metsänomistajien kanssa. Merkintään sopivia ratkaisuja ovat esimerkiksi kuitunauha, maali tai pienet paalut. Polun ylläpitäjän tulee huolehtia polkumerkkien säilymisestä ja näkyvyydestä. Merkkejä on riittävän tiheästi silloin, kun edelliseltä merkiltä voi havaita seuraavan merkin. Tällöin polun kulkemiseen ei välttämättä tarvitse karttaa. Polun lähtöpisteessä on tärkeä antaa polun kulkijalle tietoa siitä, miten polku on merkitty maastoon.

Polun varrella olevat pysähtymispaikat on hyvä merkitä maastoon kirjaimilla tai numeroilla. Tällöin polulla kulkija voi lukea ohjeistuksesta, mikä toiminnallisuus liittyy kyseiseen pysähtymispaikkaan.

Ohjeistus

Polun kulkijalle tulee tarjota ohjeistus esimerkiksi paperisena tai palvelun tarjoajan nettisivuilla. Ohjeistukseen voi sisällyttää seuraavia asioita:

- Polun pituus ja kulkemiseen varattava aika
- Polulla tarvittavat jalkineet ja muu varustus
- Polku piirrettynä kartalle
- Kuvaus miten polku on merkitty maastoon
- Polun pysähtymispaikat ja niihin liittyvät harjoitukset
- Polun lähtöpaikan pysäköintimahdollisuudet
- Sanallinen kuvaus siirtymisestä pysähtymispaikalta seuraavalle, esimerkiksi *Lähde pihasta oikealle ja kulje 500 metriä hiekkatietä. Käänny oikealle metsään, kävele polkua kallion ohitse. Valitse risteyksessä oikealle kääntyvä polku ja kulje noin kaksisataa metriä. Kun tulet pellon reunaan, olet seuraavalla pysähtymispaikalla.*

Ylläpito

Hyvinvointipolun ylläpitoon kuuluu tarkistuskierrös vähintään kerran vuodessa. Tällöin tarkistetaan polkumerkintöjen ja muiden rakenteiden kunto, polun turvallisuus ja kuljettavuus. Havaitut puutteet korjataan.

Polun hinnoittelu osaksi matkailupalvelua

Liiketoiminnassa investoinneilla tavoitellaan kannattavaa yritystoimintaa. Hyvinvointipolkuun tehdään investointeja ja niiden arvon määrittäminen osaksi matkailupalvelun hintaa on tärkeää. Polkuun tehdään investointeja, kuten rakenteet, pitkospuut, opasteet ja vuotuinen kunnossapito.

Polkua ympäröivää metsää voidaan hoitaa siten, että se on matkailulle vetovoimainen. Tällä syntyy hoitokustannuksia ja samalla metsästä saatavat puunmyyntitulot saattavat pienentyä. Näin tapahtuu esimerkiksi silloin, kun uudistuskypsässä metsässä viivästytetään uudistushakkuuta luontomatkailun hyväksi.

Polkuun tehdyt investoinnit voidaan hinnoitella. Mikä on oman työn hinta, minkä verran on ostettu tarvikkeita ja palveluita? Metsämaisema voidaan hinnoitella sellaisissakin tapauksissa, kun esimerkiksi uudistushakkuuta siirretään 10 vuodella eteenpäin. Tällöin maiseman arvoksi arvioidaan ne tulonmenetykset, jotka aiheutuvat metsänomistajalle hakkuun siirtämisestä 10 vuodella eteenpäin. Laskelmien mukaan tällaiset tulonmenetykset ovat noin 400 euroa/hehtaari/vuosi. Mikäli puustoa lahoaa kyseisenä ajanjaksona, niin tulonmenetyks on suurempi puuston arvon pienetessä.

Muut matkailupalvelut polulla

Polun ylläpitäjä voi liiketoimintansa ja mahdollisuuksiensa mukaan liittää polkukonseptiin palveluitaan. Näitä voivat olla esimerkiksi opastettu kierros, nuotiokahvi, eväspaketin myynti sekä vaatteiden, jalkineiden, kiikareiden, onkivapojen ja muiden tarvikkeiden vuokraus.

Hyvinvointipolun kohteet

METSO hyvinvointipolku suunnitellaan siten, että polun varrelta löytyy mielenkiintoisia kohteita. Tällaisia ovat esimerkiksi erityinen luontokohde, kulttuuriperintökohde, miellyttävä maisemakohde lähi- tai kaukomaisemassa, monimuotoisuudelle tärkeät puut ja hoidettu talousmetsä.

Eriytinen luontokohde

Eriytinen luontokohde on rakennepiirteiltään ja lajistoltaan monimuotoinen. Siellä on erikokoisia ja -lajisia puita sekä erilaista aluskasvillisuutta ja muuta lajistoa. Esimerkiksi runsaat käävät, kolopuissa pesivät linnut ja nisäkkäät, kookkaat muurahaispesät, puiden runkojen ja maapuiden sekä oksaston runsas jäkälä- tai sammallajisto kertovat metsän luontoarvoista.

Kaikki elinympäristötyypit sopivat hyvinvointipolun toteutukseen. Elinympäristötyyppien välillä on eroja esimerkiksi kuljettavuudessa tai siinä, kuinka vuodenaikojen vaihtelu näkyy luonnossa. Topografisesti jyrkät kohteet, kuten kalliot ja harjujen rinteet voivat olla kauniita, mutta vaikeakulkuisia. Niissä vuodenaikojen välillä ei ole suurta kontrastia. Lehtipuustoiset lehdot ovat kukkaloiston ja lintujen äänten vuoksi kauniita paikkoja keväällä ja alkukesällä. Syksyisin lehtipuuvaltaisissa metsissä pääsee näkemään ruskan loiston. Lehtipuut ovat tyyppisiä myös pienvesien varsilla, joiden erityisenä piirteenä saattaa kuulua veden solinaa

ympäri vuoden. Laidunkäytössä olevat puustoiset perinneympäristöt tarjoavat mahdollisuuden kohdata eläimiä.

METSO hyvinvointipolun toteut

uksessa hyödynnetään olemassa olevia polkuja ja teitä. Samalla kulku ohjataan pysymään polulla, ettei maanpinnan kulumisen vaaranna elinympäristön luontoarvojen säilymistä.

Mikäli kohde on luonnonsuojelulla perustettu, on sen säädökset syytä tarkistaa ja tarvittaessa tulee olla yhteydessä ELY-keskukseen.

METSO-elinympäristöt

- Lehdot
- Runsalahopuustoiset kangasmetsät
- Pienvesien lähimetsät
- Puustoiset suot ja soiden metsäiset reunat
- Metsäluhdat ja tulvametsät
- Harjujen paahdeympäristöt
- Maankohoamisrannikon monimuotoisuuskohteet
- Puustoiset perinneympäristöt
- Kalkkikallioiden ja ultraemäksisten maiden metsät
- Metsäiset kalliot, jyrkänteet ja louhikot

Muut arvokkaat elinympäristöt

- Pienvesien välittömät lähiympäristöt
- Rehevät korvet
- Letot
- Rehevät lehtolaikut
- Kangasmetsäsaarekkeet ojittamattomilla soilla
- Rotkot ja kurut
- Jyrkänteet ja niiden välittömät alusmetsät
- Karukkokankaita puuntuotannollisesti vähätuottoisemmat hietikot, kalliot, kivikot, louhikot ja suot

Kulttuuriperintökohde

Metsäkulttuuri on kaikkea ihmisen metsään liittyvää ajattelua ja tekemistä. Kulttuurinen näkökulma tunnistaa metsän ja ihmisen jatkuvasti muuttuvan suhteen. Metsä on aina ollut merkittävä hyvinvoinnin lähde suomalaisille.

Menneiden aikojen metsänkäytöstä kertovia jälkiä löydetään helposti. Ne voivat olla maastossa näkyviä jäännöksiä tai yhtä hyvin paikallisten asukkaiden tiedossa olevia tarinoita. Kulttuuriperintökohteita säilyttämällä voidaan välittää tietoa siitä, miten metsiämme on hyödynnetty elinkeinoissa, muinaisuskoissa, taistelupaikkoina, asuinympäristöinä ja kulkuväylinä.

METSO hyvinvointipolun varrelle valitaan kohde, joka sopivalla tavalla auttaa tuomaan esiin metsän merkityksen menneille sukupolville. Kohde voi liittyä siihen, kuinka metsää on hyödynnetty esimerkiksi rakentamiseen, tarvekaluiksi, lämmitykseen ja ruuaksi. Metsien menneisyyttä näkyväksi tekemällä ja muutoksia tarkkailemalla voi nostaa esiin metsien tulevaisuuden mahdollisuuksia.

Merkittävät kulttuuriperintökohteet suojellaan muinaismuistolain (295/1963) perusteella ja tällöin niitä kutsutaan kiinteiksi muinaisjäännöksiksi. Muinaismuistolain mukaan kiinteän muinaisjäännöksen kaivaminen, peittäminen, muuttaminen, vahingoittaminen, poistaminen ja muu siihen kajoaminen on kiellettyä.

Miellyttävä maisemakohde lähi- tai kaukomaisemassa

Hyvinvointipolun sijainti suunnitellaan siten, että polun varrelta löytyy miellyttävää lähi- tai kaukomaisemaa. Hieno maisemallinen kohde voi sijaita luonnonsuojelualueella, luonnontilaisessa metsässä tai talousmetsässä.

METSO hyvinvointipolun suunnittelussa suositellaan hyödyntämään seuraavat maisemaa koskevat, tutkimuksiin perustuvat havainnot (Karjalainen ym. 2010):

- Suomalaiset arvostavat vesistöjä ja metsiä, mutta metsätalouden aiheuttamista voimakkaista maisemamuutoksista ei yleensä pidetä. Myös peltojen metsittäminen ja avoimien viljelymaisemien umpeutumisen koetaan yleensä kielteisenä.
- Lähimaisemassa suomalaiset pitävät yleensä avarista metsistä, joissa on järeitä puita ja suhteellisen hyvää näkyvyys, mutta kuitenkin riittävästi vehreyttä ja aluskasvillisuutta. Myös luonnontilaisuuden vaikutelmasta pidetään. Tällöin ihmistoiminnan välittömiä vaikutuksia ei ole näkyvissä.
- Lahoihin puihin suhtaudutaan vaihtelevasti ympäristöstä ja arvioijasta riippuen. Esimerkiksi pääkaupunkiseudun asukkaat eivät pitäneet lahopuista kaupunkimetsissä, mutta kuitenkin arvostivat luonnontilaisuuden vaikutelmaa.
- Uudistusaloista ei yleensä pidetä. Esimerkiksi maanmuokkaus ja uudistusalalle jäävät hakkuutähteet koetaan häiritsevinä. Pienet uudistusalat herättävät myönteisiä mielikuvia, tunteita ja muistoja, kun hakkuutähteitä tai maanmuokkausta ei enää ole näkyvissä. Uudistusalan maisemalliseen laatuun vaikuttaakin merkittävästi hakkuusta kulunut aika.
- Uudistusalasta pidetään sitä enemmän mitä enemmän säästöpuita siellä oli, kun taas vähemmällä kuin yhdellä kuutiometrillä säästöpuita hehtaaria kohden ei ole vaikutusta uudistusalan maisemalliseen arvostukseen. Huonokuntoiset säästöpuut tai uudistusalalle jätetty alikasvos eivät paranna uudistusalan maiseman laatua.
- Kaukomaisemassa näkyvän uudistusalan maisemallista laatua parantaa, jos mäkien ja vaarojen ääriiviivat ovat säilyneet yhtenäisinä, uudistusalat tehty korkeuskäyrien suuntaisina, ja rannoille jätetty puustoisia suojaistoja. Uudistusalan maisemalliseen miellyttävyyteen vaikuttaa muun muassa tarkasteluetäisyys.
- Yleensä kasvatus- ja ensiharvennukset lisäävät metsämaiseman arvostusta, sillä hyvä näkyvyys metsän sisällä on tärkeää. Kasvatushakkuut ja nuorten kasvatusmetsien kunnostus parantavat maiseman laatua erityisesti silloin, kun metsä on hyvin tiheä. Toisaalta, jos metsä on jo avara ja siellä ei ole paljoa alikasvosta, kasvatushakkuiden vaikutus maisemaan on pieni.
- Eri henkilöryhmien maisema-arvostuksissa on eroja. Esimerkiksi metsänomistajat ja metsäalan koulutuksen saaneet eivät koe uudistushakkuuta yhtä häiritsevinä kuin muut. Paikallisille asukkaille ja vapaa-ajan asukkaille maisemalla on erilainen merkitys kuin satunnaisille kävijöille. Paikalliset asukkaat esimerkiksi suhtautuvat yleensä kielteisemmin pellon metsitykseen kuin matkailijat.
- Kotimaisten luontomatkailijoiden maisema-arvostukset ovat samankaltaisia kuin muiden suomalaisten. Kansainväliset matkailijat arvostavat tavanomaisia puustoisia metsätalousalueita ja nuoriakin talousmetsiä. He eivät pidä laajoista avohakkuista ja heidän mielestään uudistushakkuille jätettävät säästöpuut eivät paranna maiseman laatua.
- Metsätalouden ja matkailun yhteen sovittaminen on selvästi helpompaa talvi- kuin kesämatkailussa, koska talvella lumi peittää matkailijoita häiritsevät korjuun ja maanmuokkauksen jäljet sekä hakkuutähteet.

Monimuotoisuudelle tärkeät puut

Metsäluonnon monimuotoisuudelle erityisiä puita on hyvinvointipolun varrella todennäköisesti muuallakin kuin erityisellä luontokohteella. Monimuotoisuudelle tärkeiden puiden säilyttäminen ja lisääminen kuuluvat lähes kaikkialla metsänkäsittelyn tavoitteisiin. Polun sijainti suunnitellaan siten, että kävelijälle tarjoutuu mahdollisuus tutkia monimuotoisuudelle erityisiä puita lähietäisyydeltä.

Monimuotoisuudelle tärkeitä puita ovat muun muassa:

- Lahopuut, kuten lahot maapuut, pökkelöt, kelot, pystypuut, kolopuut, tuulenkaadot
- Kookkaat ja vanhat lehtipuut: haavat, koivut, raidat, pihlajat
- Jalot lehtipuut
- Palanut järeä puuaines

Hoidettu talousmetsä

Hoidetussa talousmetsässä metsäkulttuurin, maisemien ja monimuotoisuudelle tärkeiden rakennepiirteiden lisäksi kulkijalle aukenevat metsien tuotantoekosysteemipalvelut, kuten puu, marjat, sienet, villiyrtyt ja riista. Vuodenajasta riippuen kävelijälle tarjoutuu mahdollisuus ammentaa metsien tuotteista hyvinvointia jokamiehen oikeuksien mukaisesti.

Hyvinvointipolun konseptiin sisältyy ajatus, että kulkijalle tuodaan esiin metsien tuotantopalveluiden merkitys ihmisten ja etenkin paikallisten asukkaiden ja maanomistajan henkiselle ja aineelliselle hyvinvoinnille.

Laadukkaassa talousmetsämaisemassa on mahdollisimman vähän geometrisia muotoja. Onnistunut hakkuualan rajausta mukailee kaukomaiseman laajoja muotoja, jolloin hyödynnetään rinteet, kumpareet ja notkelmat. Lähimaisemassa puolestaan talousmetsien hakkuualojen rajaukset mukailevat maaston muotoja pienipiirteisesti.

Onnistunut hakkuualan rajausta maisemassa kiinnostaa katsojaa ja houkuttelee tutkimaan hakkuualaa sekä tutustumaan sen ympärillä oleviin metsiköihin ja näkymiin. Ihmisen kädenjälki ei näy liian selvästi.

Toiminnallisuus hyvinvointipolun pysähtymispaikoilla

Hyvinvointipolulla on toiminnallisia pysähtymispaikkoja. Pysähtymispaikkoihin liittyvät harjoitukset kerrotaan kulkijalle polkuohjeessa. Polun suunnittelussa on tavoitteena noin 7 pysähtymispaikkaa, joiden määrään vaikuttaa se, kuinka pitkä polku on ja millaisia kohteita polun varrelta löytyy.

Pysähtymispaikkojen tarkoituksena on auttaa kulkijaa saamaan kävelystään irti enemmän myönteisiä asioita kuin kulkemalla polku pysähtymättä.

Tässä konseptissa mainittujen tehtävien ja harjoitusten lisäksi palvelun tuottaja ja polun suunnittelija voivat kehittää omia vaihtoehtoisia tehtäviä tai muokata olemassa olevia omalle polulle sopivammaksi. Niiden tulee kuitenkin olla konseptin hengen mukaisia ja liittyä hyvinvointivaikutuksiin, joita polun kulkemisella tavoitellaan.

Seuraavaksi esitellyt toiminnallisuudet on koottu ja testattu hankkeessa mukana olevien matkailuyrittäjien kanssa. Toiminnallisuuksien suunnittelussa on hyödynnetty VTT:n ja Jyväskylän yliopiston kehittämää Oiva-harjoitusohjelmaa. Kuten Oivan harjoitukset, konseptin mukaisen polun harjoitukset ovat kokemuksellisia eikä niitä tarvitse ymmärtää tietyllä tavalla.

Hyvää oloa metsästä (aloituspisteessä)

Tämän polun tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa. Tutkimusten mukaan luonnossa oleminen ja luonnon tarkkailu rauhoittavat ja lievittävät stressiä. Luonto tarjoaa virikkeitä monille aisteille ja kohottaa mielialaa. Energiaa kuluu liikkuessasi metsässä.

Polulla on pysähtymispaikkoja ja harjoituksia. Niiden tarkoituksena on auttaa sinua tutustumaan luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Harjoitukset ovat kokemuksellisia ja jokainen voi ymmärtää ne omalla tavallaan. Ne saavat jopa tuntua oudoilta tai huvittavilta!

Metsässä olo alentaa verenpainetta (mittauspaikkana aloituspiste)

Luonnossa oleilun terveysvaikutuksista helpoimmin mitattava fysiologinen vaikutus on verenpaineen laskeminen. Ennen polulle lähtöä voit mitata verenpaineesi, laitathan lukemat talteen. Toista verenpaineen mittaus kierrettyäsi polun.

Hengitä metsän raikasta maisemaa!

Vaikka et huomaakaan, hengität taukoamatta. Aivot ohjaavat hengittämisen voimakkuutta; jos tarvitset enemmän happea, hengityksesi tihenee. Metsäkävelyllä rentoudut ja hengityksesi tasaantuu.

Lue oheinen teksti, tämä harjoitus auttaa sinua pysähtymään ja rentoutumaan.

Ota tukeva asento tai nojaa vaikkapa puun runkoon. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos.

Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeet hengityksen rytmissä.

Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi. Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo huomiosi lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista.

Jatka harjoitusta muutaman minuutin ajan.

Anna aikaa ajatuksille

Pysähtymispaikalla näkyy linnunpesä, esimerkiksi kolopuu, risupesä tai linnunpönttö. Täällä tehdään harjoitus, joka auttaa sinua huomaamaan, kuinka ajatukset tulevat ja menevät. Lue oheinen teksti ääneen tai itsekseesi. Harjoitus kestää 2-3 minuuttia.

Puussa näkyy linnunpönttö. Siellä on välillä asukkaita ja pesätarpeita, välillä se on tyhjä. Koko ajan se on kuitenkin linnunpesä. Tila, johon linnut saavat tulla asumaan tai yöpymään, tai vain suojaan huonolta säältä.

Minä olen vähän niin kuin tuo lintujen koti puussa. Minussa on tilaa ajatuksilleni ja tunteilleni. Koko ajan olen sama minä, mutta minun ajatukseni ja tunteeni vaihtuvat, vähän niin kuin asukkaat linnunkolossa.

Linnunpöntössä on aukko, josta lintu voi lentää pois ja tulla takaisin. Samalla tavalla minun pitää päästää ajatukset tulemaan ja menemään. Jos kolon suulle laittaa esteen, ovat seuraukset ikävät.

Minä haluan olla linnunpesä, joka rakastaa kaikkia lintuja, jotka siellä käyvät.

Aistit vireiksi

Ympärilläsi on monipuolista metsää. Metsässä aistimme toimivat paremmin ja havaitsemme enemmän nähtävää, kuultavaa ja haistettavaa.

Lue oheinen teksti ja tee harjoitukset. Käytä aikaa noin viisi minuuttia tai niin kauan kuin tuntuu sopivalta.

Nauti näistä puista kaikilla aisteillasi, niiden muodoista, pinnoista ja varjoista.

Ota käteesi neulasia ja lehtiä. Haistele niitä ja huomaat erilaisia tuoksuja.

Tunnustele neulasia ja lehtiä ja tunne erilaisia pintoja. Tunnustele puiden kylkiä.

Mitä kaikkea huomaat aisteillasi? Mistä tulet tietoiseksi?

Kiitä puita tästä pysähtymisestä.

Kiitä itseäsi tästä pysähtymisestä.

Tällä paikalla on historia

Pysähtymispaikalla on menneiden aikojen kulttuuriperinnöstä kertova kohta, esimerkiksi tervahauta, asutuksen raunio, kiviaita tai kiviröykkiö.

Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa huomaamaan, että luonto ympärillämme kätkee paljon tietoa menneiden sukupolvien työstä, elinkeinoista ja elämästä. Sukupolvien jatkumo on tärkeä asia. Lue oheinen kuvaus ja tarina pysähtymispaikalla näkyvästä kulttuuriperintökohteesta.

Luonto voi hyvin, ihminen voi hyvin

Luonnonhoito on jokapäiväinen osa kestävästä metsätaloudesta ja metsien hoitoa. Lajistoltaan monimuotoinen metsä on terve ja kestävä. Pienillä teoilla voidaan lisätä monimuotoisuutta. Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa kulkijaa havaitsemaan luontoarvoiltaan erityinen kohde. Lue polkuohjeesta kuvaus ja luontokohteen tarina.

Huomaatko luonnon äänet?

Luonnossa oleilu lisää ihmisen tarkkaavaisuutta. Luonnossa on monenlaisia ääniä, kuten lintujen äänet, lehtien havina, tuulen humina ja hyönteisten surina. Tällä paikalla voit kuulla notkossa kulkevan joen kohinan.

Pysähdy hetkeksi kuuntelemaan luonnon ääniä. Tarkkaavaisuutta voit mitata esimerkiksi sulkemalla silmät ja laskemalla, kuinka monta eri ääntä kuulet kohisevan joen lisäksi. Mitä kaikkea kuulet?

Ota muutama askel polkua takaisinpäin metsään. Huomaatko, miten joen kohina vaimenee? Kuulitko äänen ennen kuin tulit kallion reunalle? Mitä ääniä kuulet nyt?

Ota voimaa (suuren puun luona)

Kalliolla kasvaa mäntyvanhus, jolla on ikää yli sata vuotta. Se on kasvattanut itselleen paksun kilpikaarnan suojaamaan runkoa vaurioilta. Kasvaakseen näin isoksi, puu on tarvinnut paljon valoa ja voimaa.

Metsät ja puut antavat myös voimaa. Voit kokeilla siirtää sen itseesi. Kiedo kätesi männyn rungon ympärille. Pidä kätesi rungon ympärillä niin kauan kuin haluat ja mieti, mikä sinulle on luonnossa tärkeää. Jos olet liikkeellä seurassa, voit jakaa ajatuksesi kaverisi kanssa.

Joillekin puun halaaminen tuo myönteisiä tuntemuksia, toisille taas se voi olla kiusallinen kokemus. Kokeile ilman ennakkoluuloja, vain siten voit selvittää omat tuntemuksesi. Sama pätee moneen muuhunkin asiaan.

Luonnon helmaan (pysähtymispaikalla monipuolinen luonto)

Tältä paikalta näet erilaisia luonnon elinympäristöjä; pieniä lampia, rantametsiä, pellon ja sen reunametsät, pensaikkoa, vanhaa lehtimetsää. Ne tarjoavat mahdollisuuden erilaisten lajien viihtymiseen, ravinnonsaantiin ja lisääntymiseen.

Myös me viihdymme erilaisissa ympäristöissä ja kotimme ovat erilaisia. Yksityisyys ja asuinympäristö ovat meille tärkeitä. Kunnioitamme muiden elinympäristöjä, myös luonnossa.

Lajistoltaan monimuotoinen metsä on terve ja kestävä. Lahonneet puut sekä veden luoma kostea ympäristö ovat tärkeitä luonnon monimuotoisuudelle. Ne ovat monen harvinaisen lajin elinympäristöä.

Lahopuilla elävät lajit tarvitsevat monenlaista kuollutta puuta. Nämä lajit ovat vaateliaita ja elävät vain niille sopivasti lahonneessa puussa. Meidän kannattaa säilyttää lahopuita niin metsissä kuin lähiympäristöissämme.

Metsän monet mahdollisuudet

Polun varrella kasvaa talousmetsää. Talousmetsän puiden kasvuun vaikutetaan erilaisilla toimenpiteillä, kuten puiden harventamisella. Puuta kasvatetaan esimerkiksi paperinvalmistukseen, puutavaraksi tai polttoaineeksi. Talousmetsien hyvä hoitaminen ja kestävä käyttö mahdollistavat puuntuotannon nyt ja tulevaisuudessa.

Metsänhoitoon kuuluu metsien monimuotoisuuden varjeleminen. Esimerkiksi metsän luontaisten piirteiden säilyttämiseksi on tärkeää, että metsät uudistetaan kotimaisilla puulajeilla.

Monimuotoisuutta voidaan myös edistää jättämällä metsään lahopuuta eri metsänhoitotöiden yhteydessä tai huomioimalla metsänhoidossa metsässä viihtyvien lajien elinympäristöt.

Olemme erilaisia

Pysähdyspaikalta voit tarkastella lähialueella kasvavia erilaisia ja erikoisia puita. Puiden kasvuun ja ulkonäköön vaikuttavat monet seikat kuten valo, ravinteet ja kosteus, geenit, sääolosuhteet, sairaudet ja tuholaiset sekä kilpailu kasvutilasta.

Jokainen puu on siten erilainen ja siksi suomalainen metsäluonto on kiehtova. Erilaisuus on valttia niin puissa kuin meissä ihmisissäkin.

Kiinnitä huomiota puiden erilaisuuteen. Mitä puulajeja tunnistat lähiympäristössäsi? Mitkä puut ovat nuoria, mitkä vanhoja?

Millaisena puuna näet itsesi? Oletko nuori, kasvava puu vai jo täyteen mittaansa kasvanut puu?

Millaiseksi puuksi sinä olet muovautunut ja mitkä tekijät ovat siihen vaikuttaneet?

Tarkkaile maisemaa

Näet hyvinvointipolun varrella monenlaista maisemaa - lähellä ja hieman kauempana. Ole tarkkaavainen koko reitin ajan. Katso kokonaisuuksia ja yksityiskohtia. Yritä painaa mieleen, mitkä yksityiskohdat tällä reitillä miellyttävät eniten ja vertaile niitä mahdollisten kävelykumppaniesi kanssa.

Maiseman kokemiseen vaikuttavat monet asiat. Vuodenajat, vuorokaudenajat, sää, henkilökohtaiset tunteet, kokemukset ja koulutus ovat esimerkkejä tekijöistä, joiden pohjalta muodostamme mielikuvan maisemasta. Suomalainen maisema on monimuotoinen. Esimerkiksi Itä-Suomen vaaramaisemat, Pohjanmaan lakeudet, järvisuomen mosaiikki, tunturilappi, saaristo ja hämäläinen viljelysmaisema vaikuttavat meihin eri tavalla.

Miten erilaiset maisemat vaikuttavat sinuun?

Minkälainen maisema on sinun mielimaisemasi?

Minne palaat mielelläsi tai mielessäsi aina kuin mahdollista?

Mitä mielimaisemasi sinulle antaa?

Näitä asioita voit pohtia itsekseksi tai retkikumppanisi kanssa.

Maisema rauhoittaa (sykähdyttävä kaukomaisema, kallion laki tai vastaava kohde)

Jylhän kallion laelta havaitsee metsän mahdin suomalaisessa luonnossa. Metsä peittää ihmisen muovaaman maiseman lähes tyystin. Aukeat alat ja rakennukset jäävät helposti latvuston peittoon ja maisemasta saa sellaisen vaikutelman, että koko Suomi on metsän peitossa. Kaukomaisemassa näkyvät vain luonnon suuret linjat. Suomalaisen maiseman kruunaavat meidän monimuotoiset vesistömme. Alhaalla siintävä vesistö on tämän maiseman helmi.

Nykyihminen on ollut osa maapallon historiaa silmänräpäyksen verran. Tällä kalliolla voi aistia ajan voiman. Sillä on miljardien vuosien historia. Se on paljon verrattuna ihmisen aikaan maapallolla.

Tällä paikalla riittää, kun istahdat hetkeksi ja nautit maisemasta.

Voit miettiä elämän jatkumoa ja omaa osaasi siinä. Oletko oikealla polulla vai haluaisitko muuttaa elämässäsi suuntaa?

Mikä on sinulle tärkeää ja mistä voisit luopua?

Ihmisen elämä on lyhyt luonnon kiertokulussa, se kannattaa käyttää harkiten.

Anna ajatustesi lentää yli koko tämän henkeäsalpaavan maiseman.

Metsän kokeminen

Ihminen kokee metsän monella eri tapaa. Jotkut pitävät valoisista männiköistä ja koivikoista, toiset taas tummanpuhuvista varjoisista kuusikoista. Jo pelkkä termi ”synkkä kuusikko” kertoo suurten puiden varjossa syntyvästä pelottavasta tunnetilasta. Pitääkö tämä sinun kohdallasi paikkaansa?

Mahdollisuuksien mukaan istahda hetkeksi aikaa alas ja mieti tuntemuksiasi metsästä. Millaisena koet tämän metsän – puhutteleeko se sinua?

Voit sulkea silmäsi ja kuunnella, onko metsässä ääniä. Keskity ja tutki ääniä mielessäsi.

Miten äänet tai mahdollinen hiljaisuus vaikuttavat tuntemuksiisi?

Kun poistut varjostavasta kuusikosta valoisampiin metsiin, tarkkaile omia tuntemuksiasi. Onko olosi helpottunut lisääntyneestä valosta ja avaruudesta vai viihdytkö paremmin varjoisassa kuusikossa?

Tiedosta itsesi ja tekemisesi (pysähtymispaikka esimerkiksi laavu)

Tietoisuus on avain muutokseen. Kun tulemme jostakin tietoiseksi, se ei voi enää pysyä samanlaisena. Tietoisuus yhdistettynä pieniin muutoksiin käytöksessä voi ajan mittaan johtaa suuriin muutoksiin.

Tällä laavulla voit tietoisesti keskittyä sellaisiin itsestään selviin asioihin, joita et tavallisesti mieti ollenkaan. Kahdessa eri harjoituksessa keskitytään ensin syömiseen ja sitten hengitykseen. Jos paikalla on useita henkilöitä, voitte vaihtaa ajatuksia harjoitusten tuloksista. Jos et ottanut eväitä mukaan, tee syöntiharjoitus myöhemmin. Samaa tietoisuuden harjoittelua voi kokeilla kaikkiin arkiaskareisiin.

Harjoitus 1

Tee kaikki syömiseen liittyvät toimet hitaasti. Jos paistat makkaraa, varaa aikaa jokaiseen toimenpiteeseen ja pane samalla merkille omat kokemuksesi eri vaiheista. Kun laitat palan ruokaa suuhusi, tunnustele, miltä se tuntuu. Kun pureskelet sitä, havainnoi ruoan makua ja koostumusta. Kiinnitä huomiota mieleesi tuleviin ajatuksiin ja tunteisiin syömisen aikana. Kun olet läsnä syödessäsi, saatat yllättyä, miten erilaiselta syöminen tuntuu!

Harjoitus 2

Syömisien jälkeen ota mukava asento ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeitä hengityksen rytmissä. Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tunteet kehossasi.

Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo huomiosi lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista. Jatka harjoitusta muutaman minuutin ajan.

Vertauskuva ja minä

Pysähtymispaikan tavoitteena on kiinnittää huomiota omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Näin voit tunnistaa asioita, joita saatat pohtia ja antaa niille tilaa tulla esille. Tee oheinen harjoitus.

Etsi kohteelta tai lähialueelta sinua itseäsi tai tämänhetkistä elämäntilannetta kuvaava asia, joka voisi olla sinulle vertauskuvana.

Tunnetko pysyväsi pystyssä vai tarvitsetko tukea, oletko piilossa sammalen alla vai näetkö itsesi?

Mieti tuon vertauskuvan kautta elämääsi. Mikä on elämäntilanteesi? Saatko uusia ajatuksia?

Halutessasi voit kertoa asiasta matkakumppanillesi.

Kiitollisuus

Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa kulkijaa myönteisyyteen. Pienetkin kiitollisuudenaiheet herättävät meitä myönteisyyteen. Kun totuttaa itseään myönteiseen ajatteluun, saa aikaan myönteisen ajattelun kehän.

Katso elämääsi taaksepäin.

Keskity miettimään niitä hyviä asioita mitä sinulle on elämässäsi tapahtunut.

Onnenhetkiä, onnistumisia, saavutuksia, läheisiä ja ystäviä, joita olet kohdannut ja jotka ovat auttaneet sinua ja joita sinä olet voinut auttaa.

Hyvät asiat kantavat meitä eteenpäin.

Voit kääntyä ja luoda katseen eteenpäin – mitähän hyvää se tuo tullessaan?

Luonto antaa

Ympärilläsi oleva luonto on antanut ja antaa yhä paljon. Ennen luonto antoi elämisen mahdollisuuden ja niin myös tulevaisuudessakin.

Mieti, mikä on sinulle luonnossa tärkeää. Onko polun ympärillä oleva luonto avartanut ajatuksiasi? Oletko saanut luonnosta voimaa, jota voit hyödyntää arjessa?

Jos olet liikkeellä seurassa, voit jakaa ajatuksiasi matkakumppanisi kanssa.

Verenpaineen mittaus (lopetuspisteessä)

Toista verenpaineen mittaus kierrettyäsi polun.

Rauhanpaikka itselle (pysähtymispaikka esimerkiksi laavu)

Ihminen kaipaa rauhoittumiselleen paikan. Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa kulkijaa pohtimaan itselle tärkeän paikan merkitystä. Rauhoittumisen paikka voi löytyä monin eri tavoin, eikä se ole kiinni siitä, missä asuu. Tee oheinen harjoitus.

Istu hetkeksi alas ja mieti, miten voisit luoda itsellesi paikan hiljentymiseen.

Minne hakeudut, kun etsit rauhaa ja hiljaisuutta? Se voi olla kasvimaata, puutarha, parveke, metsä tai ikkunasyvennys.

Mieti, mitä laittaisit siihen paikkaan avuksi rauhoittumiseen. Kukkia, kynttilän, kiviä, maalauksen, jotain itse tekemääsi?

Mitä tunnelmaa siirtäisit tästä pysähtymispaikasta rauhanpaikkaasi?

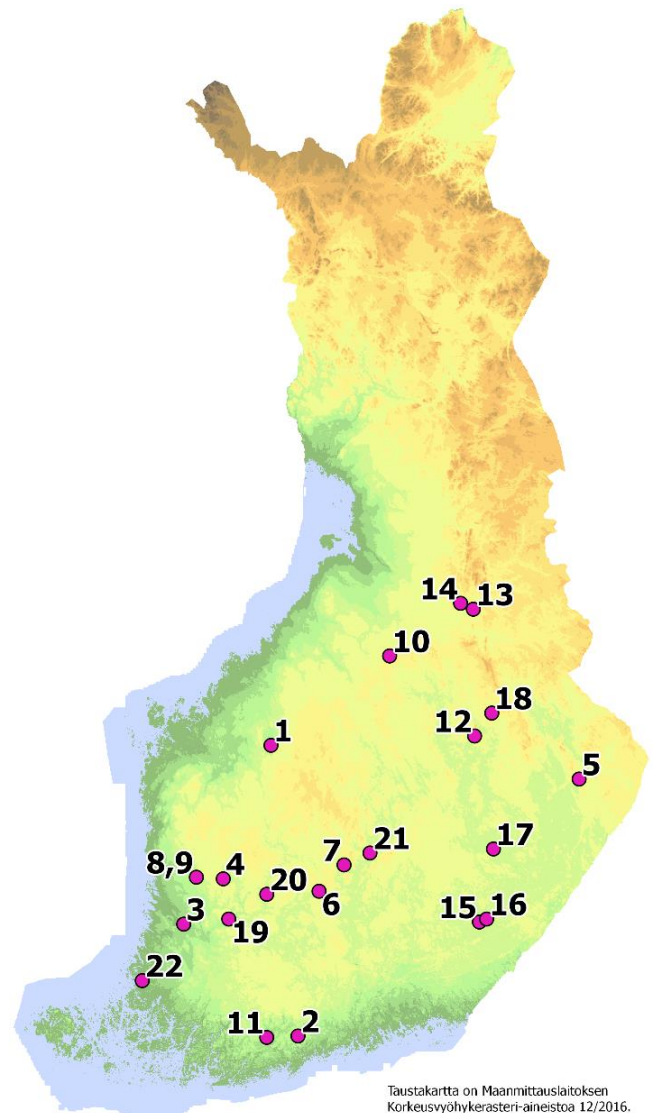
Luonnossa liikkuminen ja luonnon voima (lopuksi)

Olet tehnyt parin kilometrin lenkin hyvinvointipolulla ja oppinut kenties jotain uutta. Voit olla ylpeä itsestäsi, jos avauduit uusille ajatuksille, mutta ei sekään haittaa, jos mielesi ei saanut virikkeitä polun varrelta. Pääasia on, että lähdit ulkoilemaan.

Luonnosta voi oppia ja nauttia monin tavoin. Tämä polku antoi muutamia esimerkkejä luonnon monimuotoisesta elämästä ja ihmisen luontokokemuksista. Syventämällä tietoa ja suhdetta luontoon voit nauttia sen tuottamasta mielihyvästä entistä monipuolisemmin. Tämän polun suunnittelussa on hyödynnetty www.oivamieli.fi -verkkopalvelua. Se on Suomen Mielenterveysseuran palvelu hyvän mielen taitojen harjoitteluun.

3 Hankkeessa toteutetut METSO hyvinvointipolut

1. Alajärvi, Kipinäkota, www.kipinakota.fi
2. Vihti, Hawkhill Nature www.hawkhill.fi
3. Harjavalta, Naakan tila, www.naakantila.blogspot.fi
4. Ikaalinen, Luomajärven hevoskievari, www.hevoskievari.fi
5. Joensuu, Kokkolan Erä ja Matkailu, www.kokkolantila.fi
6. Jämsä, Maivian Pidot, www.maivianpidot.fi
7. Jämsä, Majatalo Morva, www.morva.fi
8. Kankaanpää, Kurkikorpi, www.kurkikorpi.fi
9. Kankaanpää, Kurkikorpi (esteetön reitti), www.kurkikorpi.fi
10. Kärsämäki, Sydänmaankylän osuuskunta, www.kylakeskus.com
11. Lohja, Kettukallion elämystila, www.kettukallio.net
12. Nilsä, Kinahmin tuvat ja tarinat, www.kinahmintuvatjatarinat.fi
13. Paltamo, Kainuun Opisto, www.kainuunopisto.fi
14. Paltamo, Vaarankylän kyläyhdistys, www.vaarantalo.fi
15. Puumala, Nestorinranta, www.nestorinranta.fi
16. Puumala, Okkolan lomamökit, www.okkolanlomamokit.com
17. Rantasalmi, Järvisydän-hotelli, www.jarvisydan.com
18. Rautavaara, Kestitupa Wanha Roinila, www.kestitupa.com
19. Sastamala, Ellivuori-hotelli, www.ellivuori.fi
20. Tampere, Taulaniemen lomakoti ja leirintä, www.taulaniemi.fi
21. Toivakka, Nukula Oy, www.nukula.fi
22. Uusikaupunki, Kartanon Karkuri, www.kartanonkarkuri.fi



4 Esimerkki METSO hyvinvointipolusta: Paltamo, Vaarankylän kyläyhdistys

TAPIO 


metsäkeskus



Tervetuloa hyvinvointipolulle

Hyvinvointipolku kulkee Vaarantalonsä lähiympäristössä Vaarankylässä. Polulla kulkiessasi aistit monipuolista metsää sekä saat virkeyttä ja hyvää mieltä.

Polun pituus on noin kaksi kilometriä. Sitä on helppo kulkea. Polku kulkee metsässä ja kulttuurimaisemassa. Polku on merkitty sinisellä maalilla puihin ja paaluihin. Pysähtymispaikat on merkitty puisilla tauluilla, joista voit lukea pysähdyksiin kuuluvat harjoitteet.

Keväällä ja sateen jälkeen polun pinta on märkä ja jalkineeksi voit tarvita saappaat. Muutoin sään mukainen vaatetus on riittävä. Varaa polun kulkemiseen ja harjoitusten tekemiseen noin puolitoista tuntia.



A Hyvää oloa metsästä

Tämän polun tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa. Tutkimusten mukaan luonnossa oleminen ja luonnon tarkkailu rauhoittavat ja lievittävät stressiä. Luonto tarjoaa virikkeitä monille aisteille ja kohottaa mielialaa. Energiaa kuluu liikkuessasi metsässä.

Polulla on pysähtymispaikkoja ja harjoituksia. Niiden tarkoituksena on auttaa sinua tutustumaan luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Harjoitukset ovat kokemuksellisia ja jokainen voi ymmärtää ne omalla tavallaan. Ne saavat jopa tuntua oudoilta tai huvittavilta!

Lähde liikkeelle Vaarantalons pihasta. Polku kulkee kylätalon takaa kuusimetsän syliin.

B Hengitä metsän raikasta maisemaa

Ympärilläsi leviävät vihreät sammalmättäät ja vanha varjoisa kuusikko. On aika rentoutua.

Vaikka et huomaakaan, hengität taukoamatta. Aivot ohjaavat hengittämisen voimakkuutta; jos tarvitset enemmän happea, hengityksesi tihenee. Metsäkävelyllä rentoudut ja hengityksesi tasaantuu.

Lue oheinen teksti, tämä harjoitus auttaa sinua pysähtymään ja rentoutumaan.

Ota tukeva asento tai nojaa vaikkapa puun runkoon. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos.

Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeet hengityksen rytmissä.

Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi. Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo huomiosi lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista.

Jatka harjoitusta muutaman minuutin ajan.

Polku jatkaa metsän läpi pienessä lehtomaisessa notkossa. Pian poikkeat hiekkatielle, jota pitkin kulkemalla pääset seuraavalle pysähtymispaikalle. Seuraa opasteita.

C Kulttuurimaisemassa

Ympärilläsi avautuu tyyppillistä kainuulaista kaskimaisemaa. Peltojen ja metsien takana pilkottaa Oulujärvi, kaukana taustalla siintävät Vuokatin vaarat.

Oulujärven ranta asutettiin jo 1500-luvulla. Asukkaat keskесivat ympäröiviä metsiä: puut kaadettiin ja poltettiin, ja maa otettiin viljelykäyttöön. Poltetun puuston ja kasvillisuuden tuhka varmisti hedelmällisen maaperän viljelylle. Peltojen viljely on jatkunut näihin päiviin asti.

Tällä paikalla riittää, kun nautit maisemasta. Miten erilaiset maisemat vaikuttavat sinuun? Minkälainen maisema on sinun mielimaisemasi? Mitä mielimaisemasi sinulle antaa?

Näitä asioita voit pohtia itseksesi tai retkikumppanisi kanssa.

Jatka hiekkatietä pitkin oikealle, rakennusten ohi kohti pellonreunaa kulkevaa polkua. Seuraa opasteita. Polun tullessa metsään, kulje polkua vasemmalle seuraavalle pysähtymispaikalle.

D Aistit vireiksi

Ympärilläsi on monipuolista metsää ja suota. Metsässä aistimme toimivat paremmin ja havaitsemme enemmän nähtävää, kuultavaa ja haistettavaa. Voit harjoitella aistien avaamista ja huomion keskittämistä luontoon seuraavaan harjoituksen avulla.

Nauti näistä puista kaikilla aisteillasi, niiden muodoista, pinnoista ja varjoista.

Ota käteesi neulasia ja lehtiä. Haistele niitä ja huomaa erilaisia tuoksujä. Haistele ilmaa. Huomaatko suolta tulevan vienon tuoksun?

Tunnustele neulasia ja lehtiä ja tunne erilaisia pintoja. Tunnustele puiden kylkiä.

Mitä kaikkea huomaat aisteillasi? Mistä tulet tietoiseksi?

Palaa polkua takaisinpäin ja jatka kulkuasi metsässä.

E Lähde

Tässä paikassa pohjavesi virtaa maanpinnalle ja muodostaa pienen lähteen. Voit vilvoitella käsiäsi tai ottaa virkistävän hörpyn ja jatkaa sitten matkaa!

F Tällä paikalla on historia

Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa huomaamaan, että luonto kätkee paljon tietoa menneiden sukupolvien työstä, elinkeinoista ja elämästä. Sukupolvien jatkumo on tärkeä asia. Vieressäsi on yksi tämän alueen monista tervahaudoista.

Tervaa on viety Kainuusta maailmalle jo 1700-luvulla. Tervanpoltto oli paikallisille tärkeä elinkeino.

Terva valmistettiin tervaksia polttamalla. Tervahauta, jossa tervaspuut poltettiin, tehtiin rinnemaastoon. Haudan pohja kaivettiin suppilon muotoiseksi.

Yhdestä tervahaudasta saatiin yleensä 40-50 tynnyriä tervaa. Tervaa käytettiin esimerkiksi veneiden, laivojen ja puurakennusten suojaamiseen vettymistä ja pilaantumista vastaan. Omalla tervalla voideltiin myös kylän kuulujen suksiseppien nikkaroimat puusukset. Viimeiset tervat poltettiin Kainuussa 1900-luvun alussa.

Vaikka tervahaudalla voi olla ikää jopa toistasataa vuotta, erottuu sen muoto maastossa edelleen.

Seuraa polkua metsän läpi ja käänny oikealle vanhalle traktorinjäljelle. Hetken päästä polku poikkeaa vasemmalle.

G Metsän monet mahdollisuudet

Olet keskellä talouskäytössä olevaa männikköä. Talousmetsien hyvä hoitaminen ja kestävä käyttö mahdollistavat puuntuotannon nyt ja tulevaisuudessa.

Metsien hoitaminen on eräänlainen kahden kauppa: kun luonto voi hyvin, se tuottaa puuta ja tarjoaa samalla monia muita mahdollisuuksia esimerkiksi virkistäytymiseen, jolloin ihminen voi hyvin.

Metsänhoitoon kuuluu metsien monimuotoisuuden varjeleminen. Esimerkiksi metsän luontaisten piirteiden säilyttämiseksi on tärkeää, että metsät uudistetaan kotimaisilla puulajeilla.

Lajistoiltaan monimuotoinen metsä on terve ja kestävä. Tässä metsässä voit nähdä runsaasti katajaa, mäntyjä ja kuusia, sekä erilaisia lehtipuita.

Monimuotoisuutta voidaan myös varjella jättämällä metsään lahoppuuta eri metsänhoitotöiden yhteydessä tai huomioimalla metsänhoidossa metsässä viihtyvien lajien elinympäristöt.

Polku kulkee hiekkatien yli ja vanhaa tienpohjaa pitkin havumetsään. Seuraa opasteita.

H Metsän kokeminen

Ihmiset kokevat metsän monella eri tapaa. Jotkut pitävät valoisista männiköistä ja koivikoista, toiset taas tummanpuhuvista varjoisista kuusikoista. Metsiin liitetään erilaisia tunnetiloja, jotka vaihtelevat ajan, paikan ja kokijan mukaan.

Istahda hetkeksi alas ja mieti tuntemuksiasi metsästä. Millaisena koet tämän metsän – puhutteleeko se sinua?

Metsän toisessa laidassa, oikealla lähellä pellonreunaa, voit nähdä erikoisen kuusen: sen paksut, kiemurtelevat oksat erottavat sen muista puista. Ennen sotia paikalliset asukkaat toivat kuusen juurelle ruumislautoja, joiden päällä vainajat olivat levänneet. Paikalliset tuntevatkin kuusen nimellä ”kalmakuusi” tai ”ruumiskuusi”.

Vaikka tarina voi tuntua hieman pelottavalta, se on myös lohdullinen: metsiin on tuotu niin ilot kuin surutkin. Vaikuttaako tarina tuntemuksiisi tästä metsästä?

Polku jatkaa metsän läpi tielle, josta se poikkeaa vasemmalle koivikkoon.

I Kiitollisuus

Olet valoisassa koivikossa, joka on kasvanut vanhan laitumen paikalle. Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa kulkijaa myönteisyyteen. Pienetkin kiitollisuudenaiheet herättävät meitä myönteisyyteen. Kun totuttaa itseään myönteiseen ajatteluun, saa aikaan myönteisen ajattelun kehän.

Ympärilläsi oleva luonto on antanut ja antaa yhä paljon. Ennen luonto antoi elämisen mahdollisuuden ja niin myös tulevaisuudessakin.

Mieti, mikä on sinulle luonnossa tärkeää. Onko polun ympärillä oleva luonto avartanut ajatuksiasi? Oletko saanut luonnosta voimaa, jota voit hyödyntää arjessa?

Jos olet liikkeellä seurassa, voit jakaa ajatuksiasi matkakumppanisi kanssa.

Kävele koivikosta polulle ja edelleen hiekkatielle ja jatka matkaasi tietä pitkin Vaarantalonsa pihaan.

J Luonnossa liikkuminen ja luonnon voima

Olet tehnyt kierroksen hyvinvointipolulla ja oppinut kenties jotain uutta. Voit olla ylpeä itsestäsi, jos avauduit uusille ajatuksille, mutta ei sekään haittaa, jos mielesi ei saanut virikkeitä polun varrelta. Pääasia on, että lähdit ulkoilemaan.

Lisää henkisen hyvinvoinnin harjoituksia löydät kirjallisuudesta. Tämän polun suunnittelussa on hyödynnetty www.oivamieli.fi –verkkopalvelua. Se on Suomen Mielenterveysseuran palvelu hyvän mielen taitojen harjoitteluun.

Tapio Oy ja Suomen metsäkeskus suunnittelevat maanomistajien käyttöön hyvinvointipolkuja Luontomatkailu ja METSO -hankkeessa, joka toteutetaan 2014–2016. Hanketta rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö METSO-ohjelman kehittämisvaroista. 10.10.2016

5 METSON mahdollisuudet luontomatkailussa

Luontomatkailun vetovoimaisuus perustuu luonnonympäristöön ja luonnossa toteutettaviin aktiviteetteihin. Sykähdyttävän luontokokemuksen saamiseksi luontomatkailijan ei tarvitse välttämättä matkustaa kauaksi kansallispuistoon tai luonnonsuojelualueelle, sillä tavallisessa metsäluonnossa on arvokasta luonnonympäristöä. Kylien ja asutuksen lähellä sijaitsevia luontokohteita ja elinympäristöjä on mahdollista hyödyntää luontomatkailussa.

Suomessa on yli 3000 kylää. Maaseudulla arvioidaan olevan noin 5000 matkailuyritystä ja 1500 maatilaa, joilla harjoitetaan matkailua. METSO ja luontomatkailu -hankkeessa on kehitetty METSO hyvinvointipolun konsepti sekä kerätty kokemuksia METSON mahdollisuuksista osana luontomatkailun palveluntarjontaa. Näitä tuloksia voidaan hyödyntää niin kylissä, matkailuyrityksissä kuin matkailua harjoittavilla maataloillakin. Metsän mahdollisuuksien parempi tuntemus ja tuotteistaminen tuovat vetoapua matkailuun.

METSO tarjoaa useita hyötyjä luontomatkailulle. Luontomatkailijat voivat tutustua monimuotoiseen ja rikkaaseen metsäluontoon. Metsäluontoon liittyvien yksityiskohtien esille tuominen lisää kiinnostusta metsiin ja metsätalouteen. Samalla voidaan tuoda esille erilaisia luontoon liittyviä elinkeinoja, paikallista historiaa ja kulttuuriperintöä. Ulkomaisille matkailijoille METSON perustuvat tuotteet ja palvelut tarjoavat tutustumisväylän suomalaiseen luontoon ja suomalaisen luontosuhteen ilmentymiin. Samalla metsänomistajien tietämys metsiensä luontoarvoista lisääntyy.

Luonnolla on tutkitusti paljon vaikutusta ihmisen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Virkistymistä, stressin vähenemistä ja vastustuskyvyn vahvistumista voidaan kokea yhtä lailla talousmetsässä ja luonnonsuojelusuojelualueella. METSO hyvinvointipolun konsepti sopii erityisen hyvin tarjoamaan rauhallisen ja rentouttavan hetken keskellä kiireistä elämänrytmiä.

Luonnonhoitoa ja muita METSON keinoja voidaan käyttää luontomatkailussa hyväksi luonnon vetovoimaisuuden lisäämisessä. Monimuotoinen ja hyvinvoiva luonnonympäristö lisää matkailijan henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Luonnon tarkkailu ja havainnointi on mielenkiintoisempaa, kun luontokohteet ovat monipuolisia. Luonnonsuojelun vapaaehtoisuutta on hyvä tuoda esiin.

METSON keinojen käyttäminen lisää metsien talouskäytön hyväksyttävyyttä. METSON esiin tuominen saattaa innostaa metsää omistavan matkailijan perehtymään metsäänsä ja suojelemaan luontokohteitaan.

Lähteet

Karjalainen, E., Mäkinen, K., Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. & Store, R. 2010. Maiseman huomioon ottaminen metsätaloudessa. Metlan työraportteja 165.

Oiva-harjoitusohjelma: <http://oivamieli.fi/index.php> (2.12.2016)

Suomen Latu, reittiluokitus. <http://www.suomenlatu.fi/vaikuta/ulkoiluolosuhteet/ohjeita-ulkoilupaikkojen-rakentamiseen/reittiluokitus.html> (2.12.2016)

Jäppinen, J.-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteempipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksat. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461> (19.12.2016)

Tyrväinen, L., Kurttila, M. Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) 2014. Hyvinvointia metsästä. Kirjokansi 90. Suomen Kirjallisuuden Seura. Tallinna.



Maistraatinportti 4
00240 Helsinki
tapio@tapio.fi

www.tapio.fi