

Päivävaelluksen suunnittelu

- ! Valitse jokin hauska ja mielenkiintoinen retkikohde. Jos liikutte ryhmänä, ota muut huomioon retkikohteen valinnassa.
- ! Ota selvää vaellusreitit pituudesta ja siitä, kuinka kauan vaelluksen pitäisi kestää.
- ! Tarkista säätila ja -ennuste. Ennakoi tilanne ja pukeudu sään mukaisesti.
- ! Pakkaa kevyesti. Älä tee kantamuksestasi liian raskasta (katso tarkistuslista).

Pakkaamisen tarkistuslista

- Runsaasti vettä jottei jano pääse yllättämään
- Syötävää – runsaasti energiaa sisältäviä välipaloja tai retkilounas
- Ensiapupakkaus – rakkojen, hankaumien ja naarmujen varalta
- Hyönteiskarkote – suojaa pistoilta ja puremilta (esimerkiksi punkit, mehiläiset, hyttyset ja paarmat).
- Varasukat – jalat voivat kastua
- Vihellyspilli – tärkeä, jos kuljet yksin. Kolme lyhyttä vihellystä tarkoittaa, että olet pulassa ja tarvitset apua.
- Kartta ja kompassi – erittäin tärkeitä vaikeammilla reiteillä



Turvaohjeita päivävaellukselle

- ! **Lähde liikkeelle varhain.** Näin sinulle jää runsaasti aikaa nauttia vaelluksesta, ja ehdit silti takaisin ennen pimeän tuloa.
- ! **Pysyttele merkityillä poluilla,** ellet tunne aluetta.
- ! **Säätä vauhti sopivaksi.** Älä patikoi liian nopeasti, jotta voit säästää voimiasi. Ryhmänä liikuttaessa edetään hitaimman jäsenen vauhtia.
- ! **Ole varovainen, kun kuljet.** Varo esteitä, joihin saattaisit kompastua, kuten irtokiviä, lehtikasoja ja risuja. Liiku liukkailla alueilla varoen. Jos on mentävä veteen, varmista, että tiedät sen syvyyden.
- ! **Varo villiä luontoa.** Katso, mihin astut tai istut, ja ole varovainen, kun poimit maasta risuja tai kiviä. Älä koskaan yritä lähestyä eläimiä maastossa. Ne voivat näyttää suloisilta ja vaarattomilta, mutta ne voivat olla arvaamattomia ja puolustaa kiivaasti aluettaan.



TÄRKEÄÄ: Kerro jollekulle, minne aiot vaeltaa ja milloin odotat palaavasi. Tämä voi olla avuksi, jos jotakin sattuu ja joudut pulaan. Ilmoita hänelle myös, kun olet tullut takaisin.



Ennen kaikkea muista pitää hauskaa vaelluksellasi. Nauti ulkoilusta. Katsele kaikkea kiinnostavaa ympärilläsi. Opettele tunnistamaan uusia paikkoja, kasveja ja eläimiä. Ihaile maaston ja luonnon kauneutta, ja saat samalla hyvää ja terveellistä liikuntaakin!

Löydä päivävaelluksen hauskuus

Etsitkö hauskaa ja kiinnostavaa tekemistä kotona tai lomalla?



Yksi upeimmista tavoista nauttia ulkoilusta on vaeltaminen, ja päivävaellukset ovat sen suosituin laji. Se ei välttämättä vie paljon aikaa eikä vaadi erikoisvarusteita.

Päivävaellus on hauskaa ja hyvää liikuntaa!

Sinä päätät! Voit itse valita, minne haluat mennä, miten kauan viivyt ja miten nopeasti haluat kulkea. Voit yksinkertaisesti kävellä hiljalleen luonnosta nauttien tai etsiä haasteita vaikeammilta ja jyrkemmiltä vaellusreiteiltä. Valitse itse!

Näe monenlaista uutta ja

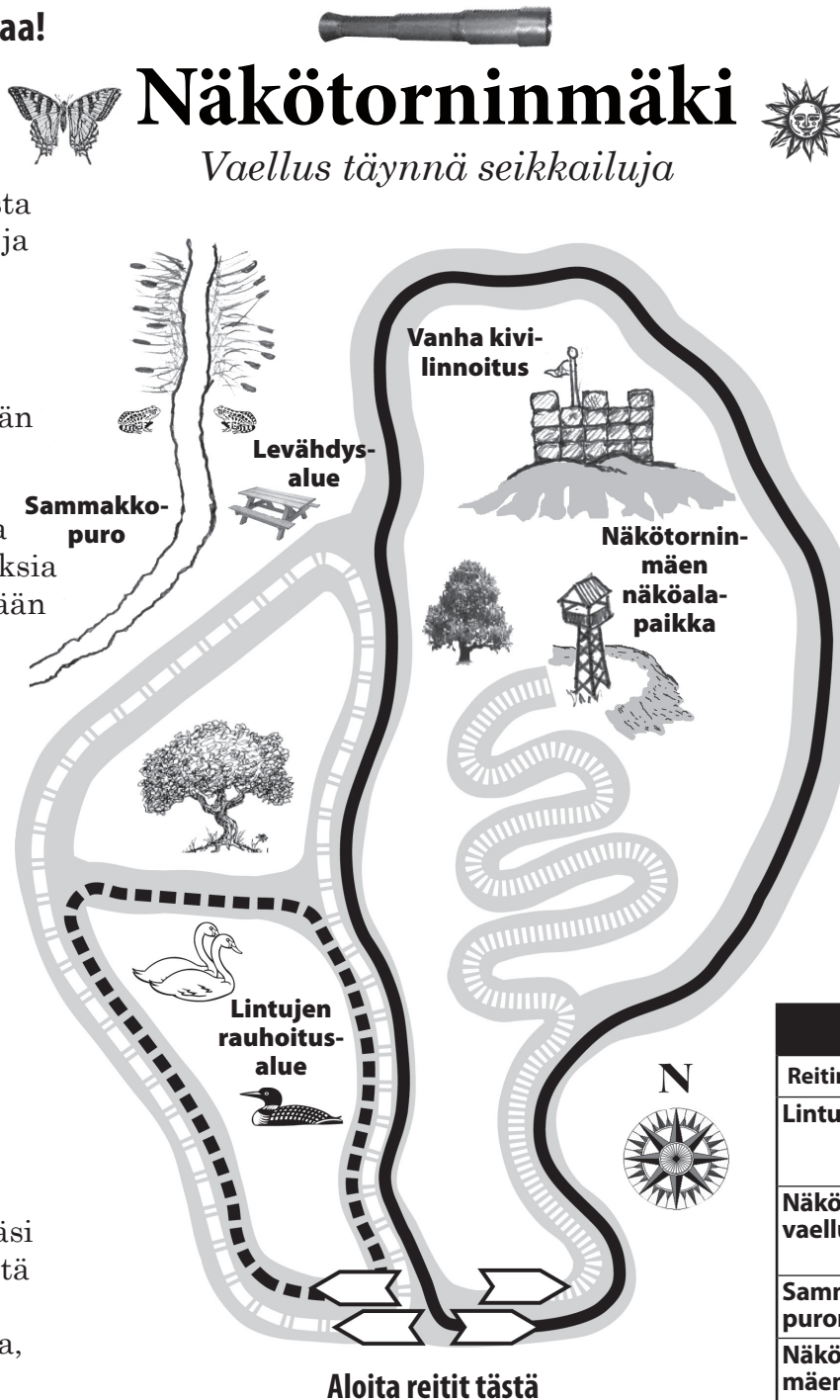
kiinnostavaa! Vaellus voi viedä sinut paikkoihin, joita ei pääse näkemään millään muulla tavoin. Voit hakeutua kauniille seudulle ja katsella upeita maisemia. Voit myös taivaltaa syrjäisiin paikkoihin, joista kenties löytyy salaisia laaksoja, vesiputouksia tai luolia. Vaelluksella voit päästä näkemään luonnonvaraisia kasveja, lintuja, ja eläimiä. Voit jopa nähdä jäänteitä rakennuksista ja esineistä, jotka kuuluivat kauan sitten eläneille ihmisille.

Pysy hyvässä kunnossa!

Kävely on erinomaista liikuntaa, joten säännöllinen vaeltaminen auttaa sinua pysymään terveenä. Se antaa aikaa ajatella ja voi olla rentouttavaa. Vaellus on suurenmoinen tapa viettää aikaa ystävien ja perheen parissa tai nauttia luonnosta ja sen tarkkailusta yksin.

Tutustu Näkötorinmäkeen

Näkötorinmäen kartta ja karttaselite antavat kuvan siitä, miten voit valita itseäsi eniten miellyttävän päivävaelluksen ja mitä voit vaelluksella nähdä ja tehdä. Se antaa käsityksen mahdollisista päivävaelluksista, mikäli haluat löytää vaelluspaikan asuinalueesi läheltä.



Valitse haluamasi reitti!

**Käytä hyväksesi jotakin ehdotustamme
tai laadi itsellesi oma reitti.**

Karttaselite				
Reitin nimi	Reitti	Aika	Taso	Kuvaus
Lintukävely	■ ■ ■	2 tuntia	Helppo, pääsy pyörätuolilla	Kierros lintujen rauhoitusalueen ympäri
Näkötorin vaellus		2 – 2,5 tuntia kumpaankin suuntaan	Vaikea	Kiipeä Näkötorinmäelle katsomaan maisemia
Sammakkopuron polku	■ ■ ■	3 tuntia	Keskitaso	Vaella Sammakkopuron levähdysalueelle
Näkötorinmäen kierros	■ ■ ■ ■ ■	5 tuntia	Keskitaso	Vaella Näkötorinmäen ympäri vanhalle kivilinnoitukselle

Kysymykset Löydä päivävaelluksen hauskuus



Ota esiin esite, jonka otsikkona on Löydä päivävaelluksen hauskuus. Tämän osuuden kysymykset koskevat tuota esitettä.



Nosta käsi ylös, jos sinulla ei ole kyseistä esitettä.

1. Mikä vaellusta koskeva **pääajatus** esitteestä välittyy?

- A Se on kallista ja vaarallista.
- B Se on paras tapa nähdä eläimiä.
- C Se on terveellistä ja hauskaa.
- D Se sopii vain asiantuntijoille.

2. Mainitse **kaksi** kiinnostavaa asiaa, jotka saatat esitteen mukaan nähdä päivävaelluksella.



1.

2.

3. Mitkä kaksi seikkaa esitteessä kehoitetaan pitämään mielessä, kun vaellat **ryhmässä**?



1.



2.

1

0

8

9

2

1

0

8

9

4. Missä esitteen kohdassa kehotetaan pukeutumaan säähän sopiviin vaatteisiin?
- (A) Löydä päivävaelluksen hauskuus
 - (B) Päivävaelluksen suunnittelu
 - (C) Pakkaamisen tarkistuslista
 - (D) Turvaohjeita päivävaellukselle

Katso kohtaa *Pakkaamisen tarkistuslista*. Vastaa sen perusteella kysymyksiin 5 ja 6.

5. Miksi vaellukselle on syytä ottaa varasukat?
- (A) jalat voivat kastua
 - (B) sää voi kylmetä
 - (C) rakkojen varalta
 - (D) kaveria varten

Pakkaamisen tarkistuslista

- Runsaasti vettä jottei jano pääse yllättämään
- Syötävää – runsaasti energiaa sisältäviä välipaloja tai retkilounas
- Ensiapupakkaus – rakkojen, hankaumien ja naarmujen varalta
- Hyönteiskarkote – suojaa pistoilta ja puremilta (esimerkiksi punkit, mehiläiset, hyttyset ja paarmat).
- Varasukat – jalat voivat kastua
- Vihellyspilli – tärkeä, jos kuljet yksin. Kolme lyhyttä vihellystä tarkoittaa, että olet pulassa ja tarvitset apua.
- Kartta ja kompassi – erittäin tärkeitä vaikeammilla reiteillä



6. Mitä sinun tulisi tehdä, jos joudut pulaan vaelluksellasi?
- (A) syödä runsaasti energiaa sisältävä välipala
 - (B) puhaltaa pilliin kolme kertaa
 - (C) panna lisää hyönteiskarkotetta
 - (D) huutaa apua niin lujaa kuin pystyt

Katso kohtaa *Turvaohjeita päivävaellukselle*. Vastaa sen perusteella kysymyksiin 7 ja 8.

7. Mitä sinun pitäisi tehdä, jotta et väsyisi liian pian?

- (A) lähteä liikkeelle varhain
- (B) pysytellä merkityillä poluilla
- (C) säätää vauhti sopivaksi
- (D) olla varovainen, kun kuljet

Turvaohjeita päivävaellukselle

! **Lähde liikkeelle varhain.** Näin sinulle jää runsaasti aikaa nauttia vaelluksesta, ja ehdit silti takaisin ennen pimeän tuloa.

! **Pysyttele merkityillä poluilla,** ettei tunne aluetta.

! **Säädä vauhti sopivaksi.** Älä patiko liian nopeasti, jotta voit säästää voimiasi. Ryhmänä liikuttaessa edetään hitaimman jäsenen vauhtia.

! **Ole varovainen, kun kuljet.** Varo esteitä, joihin saattaisit kompastua, kuten irtokiviä, lehtikasvoja ja risuja. Liiku luukkailla alueilla varoen. Jos on mentävä veteen, varmista, että tiedät sen syvyyden.

! **Varo villiä luontoa.** Katso, mihin astut tai istut, ja ole varovainen, kun poimit maasta risuja tai kiviä. Älä koskaan yritä lähestyä eläimiä maastossa. Ne voivat näyttää suloisilta ja vaarattomilta, mutta ne voivat olla arvaamattomia ja puolustaa kiivaasti aluettaan.



TÄRKEÄÄ: Kerro jollekulle, minne aiot vaeltaa ja milloin odotat palaavasi. Tämä voi olla avuksi, jos jotakin sattuu ja joudut pulaan. Ilmoita hänelle myös, kun olet tullut takaisin.

8. Miksi on tärkeää kertoa jollekulle, milloin aiot palata vaellukseltasi?

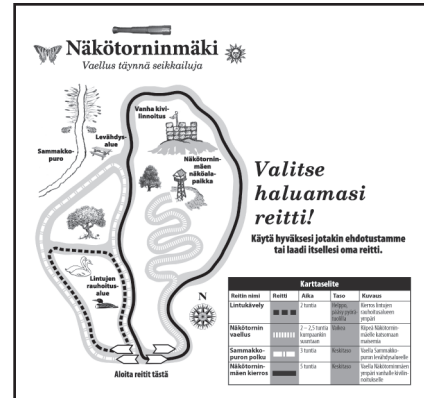




Vastaa kysymyksiin 9–12 *Näkötorninmäen vaelluksesta* kertovan kohdan perusteella.

9. Minkä reitin valitsisit, jos haluaisit lyhyimmän vaelluksen?

- (A) Lintukävelyn
- (B) Näkötornin vaelluksen
- (C) Sammakkopuron polun
- (D) Näkötorninmäen kierroksen



10. Minkälaiset ihmiset pystyisivät parhaiten lähtemään Näkötornin vaellukselle?

- (A) ihmiset, joilla on kiire
- (B) ihmiset, joilla on pieniä lapsia
- (C) ihmiset, jotka katselevat mielellään lintuja
- (D) ihmiset, jotka ovat vahvoja ja hyvässä kunnossa

11. Mitkä **kaksi** asiaa voit saada selville tutkimalla karttaselitettä?



1.



2.

12. Käytä Näkötorninmäen karttaa ja karttaselitettä ja suunnittele vaellus. Rastita, minkä reitin valitsisit.

_____ Lintukävely

_____ Näkötornin vaellus

_____ Sammakkopuron polku

_____ Näkötorninmäen kierros

Esitä **kaksi** esitteeseen perustuvaa syytä, miksi valitsit tämän reitin.



1.



2.

2

1

0

8

9

2

1

0

8

9