



KOE LUONTO LÄPI VUODEN

Luonto tarjoaa ympäri vuoden mahdollisuuksia monenlaiseen tekemiseen. Jo kymmenen minuuttia luonnossa auttaa meitä voimaan tuntuvasti paremmin. Lähde siis tänäänkin käymään ulkona. Tästä löydät 24 vinkkiä ulkoiluun eri vuoden aikoina.



KEVÄT

1 Etsi luonnosta kevään merkkejä

Luonto heräilee nyt lumihankien alta. Lähde kävelyille ja kiinnitä huomiota kevään merkkeihin. Lumen alta paljastuvat ruoholäntit, puissa hiirenkorvat ja tien pientareella kukkivat leskenlehdet. Tunnustele myös, miltä kevät ilma tuntuu iholla. Lämmittääkö aurinko tai viilentääkö tuuli?

2 Pyöräretki

Kun lumet sulavat, on hyvä aika ottaa polkupyörä talviteloilta ja lähteä pyöräretkelle. Pakkaa eväät mukaan ja pyöräile sopivan matkan päähän niitä nauttimaan. Muista aloittaa maltillisesti, jos liikkumisesta on talven aikana ollut taukoa.

3 Seuraa lintujen kevätmuuttoa

Linnut palaavat etelästä Suomeen vaihteittain läpi kevään. Rannikolla muuttoaika alkaa jo maaliskuussa. Sisämaahan linnut saapuvat huhtitoukokuussa. Parhaita paikkoja lintujen tähyilyyn ovat pellot ja vesien sulapaikat. Huhtikuussa voi alkaa kuulla tuttujen pikkulintujen laulua, kun peipot, rastaat ja västäräkit palaavat. Ota kiikarit ja lintukirja mukaan tunnistamisen avuksi tai kokeile **Muuttolintujen kevät -sovellusta** lintulajien tunnistukseen.

Lue lisää lintujen **kevätmuutosta**.

4 Aamukahvi ulkona

Ota aamukahvi tai muu lämmin juoma termariin ja lähde heti aamusta lähiluontoon. Tee lyhyt kävelylenkki tai etsi sopiva paikka istua juomasta nauttimisen verran. Nauti samalla raikkaasta aamuilmasta ja päivän ensimmäisestä valosta. Tarkkaile miten luonto herää uuteen aamuun. Onko maassa kastetta tai kuuraa? Joko linnut ovat aloittaneet konsertin?

5 Seuraa jäiden lähtöä

Jäiden lähteminen merestä, järvestä tai joesta on varma kevään merkki. Tee kävelyretkiä rantaan ja katso miten maisema muuttuu. Missä vaiheessa ranta alkaa sulaa? Muodostuuko jäältä lauttoja?

Tarkkaile jäiden lähtöä rannalta ja varo heikkoa jäätä.

6 Kuuntele linnun laulua

Valon ja lämmön lisääntyminen tuo linnuillekin kevättä rintoihin. Kuuntele ulkona liikkuessi linnunlaulua. Tunnistatko, mitä lajeja kuulet? Kevään edetessä aina uudet linnut liittyvät kuoroon.





KESÄ

1 Poimi mukaan kauniit luonnonkukat

Kerää kukkakimppu koristamaan kotia tai kokeile tehdä kukista seppele. Juhannuksena voi lisäksi tehdä kukilla taikoja, kun poimii seitsemän erilaista kukkaa tyynyn alle.

2 Käy kävelyllä aistit avoinna

Kävele paljain jaloin kalliolla, rantahiekalla tai nurmikolla. Keskity tunnustelemaan, miltä maa jalkojen alla tuntuu. Jätä myös kuulokkeet pois ja kuuntele luonnon ääniä. Heittäydy nurmikolle katselemaan taivasta. Millaisia muotoja tunnistat pilvistä? Metsäpolulla pysähdy seurailemaan muurahaispesän vilinää ja rannalla etsi kaunein kivi kesämuistoksi.

3 Nautiskele veden äärellä

Suomen järvet ja Itämeri tarjoavat lukuisia mahdollisuuksia nauttia luonnon vesistä. Puhahda uimaan, kahlaa rantavedessä tai uita jalkoja laiturilta. Voit myös kokeilla kalaonneasi mato-ongella tai lähteä vesille soutuveineellä, sup-laudalla tai kajakilla.

4 Yhdessä pelailua

Kokoontukaa perheen ja ystävien kanssa yhteen pelaamaan pihapelejä tai kokeilemaan uutta liikuntalajia. Mölkky, petankki, frisbeegolf vai pesäpallo?

Moniin peleihin välineet voi löytää lainaan kirjastosta.

5 Etsi rasteja metsistä ja kaupungilta

MOBO-suunnistuksessa tarvitset maksuttoman MOBO-sovelluksen, josta löydät suunnistuskartat. Suunnistus tapahtuu puhelimen avulla ja voit kiertää rasteja vapaassa järjestyksessä niin paljon kuin haluat.

Geokätköily on suosittu harrastus, jossa etsitään kartan avulla luonto- ja kaupunkiympäristöistä pieniä rasioita eli geokätköjä. Geokätköilyyn löytyy maksuton sovellus, josta löytyvät kätköjen koordinaatit.

6 Tee ulkona se, mitä normaalisti teet sisällä

Tapaa ystäviä ulkona. Pakkaa eväät mukaan ja menkää lounaspiknikille. Tai ota päiväunet puun varjossa. Myös monet harrastukset voi siirtää sisästä ulos. Esimerkiksi lukeminen, maalaaminen tai piirtäminen ja monenlaiset käsityöt sujuvat ulkona siinä missä sisälläkin. Luovaan harrastukseen luonto saattaa tarjota myös uutta inspiraatiota.





SYKSY

1 Havainnoi syksyn merkkejä

Syksy on luonnossa muutoksen aikaa, havainnoitavia asioita siis riittää. Syyssateet saavat purot solisemaan ja kosket kuohumaan. Suuntaa vesistön äärelle ja katso, miten vesi käyttäytyy. Löydätkö vielä kukkivia kasveja? Nosta katseesi puihin ja ihaile lehtien vaihtuvia värejä ja niiden kirjoa.

2 Tarkkaile lintuja

Muuttolinnot lähtevät syksyn tullen kohti etelää. Syyskuussa lähtevät peipot ja kyyhkyset. Syys-lokakuun vaihteessa taivaalta voi bongata ainakin kurkiautoja. Lokakuussa lähtevät hanhet, ja joutsenet ovat tyypillisesti loppusyksyn muuttajia. Käännä siis katseesi taivaalle ja pidä korvat auki lintujen äänille. Lue lisää lintujen **syysmuutosta**.

3 Sienestys ja marjastus

Sieniaika on nyt parhaimmillaan. Ota mukaan sienikori ja -kirja tunnistuksen avuksi. Muistathan kerätä vain sieniä, jotka tunnistat varmasti.

Marjastuskausiakaan ei ole vielä ohi. Puolukat ovat nyt kypsiä ja karpaloita voi poimia vielä ensimmäisten yöpakkastenkin aikaan.

4 Valokuvaus

Haasta itsesi tarkastelemaan luontoa eri näkökulmista. Kumarru varvikon tasolle ottamaan lähikuvia. Nouse seisomaan kannon tai kiven päälle ja tarkastele ympäröivää luontoa korkeammalta. Useimpien älypuhelimien kameroista löytyy asetuksia niin lähikuvaukseen kuin luontokuvaukseenkin. Kokeile, millaisia kuvia saat asetuksia vaihtamalla.

5 Eväretki nuotiopaikalle

Pakkaa reppuun kuumaa juotavaa, eväsläivät tai makkarapaketti ja suuntaa läheltä löytyvälle nuotiopaikalle eväretkelle. Maistuvatko eväät paremmin ulkona kuin kodin keittiössä?

6 Näköalapaikat

Tutustu läheltäsi löytyviin näköalapaikkoihin. Ruskan koko väriloisto aukeaa upeasti silmien eteen korkealta katseltuna.

Luontoretken voi tehdä omaan lähiluontoon, ja kivoja retkikohteita saattaa löytyä yllättävänkin läheltä kotia. Tutustu myös omalla alueellasi yhdistysten, kunnan tai kaupungin järjestämiin luontoretkiin.





TALVI

1 Lumikenkäkävely

Lumisessa luonnossa kävely sujuu mukavasti lumikengillä. Lumikenkiä ei ehkä löydy ihan jokaisen varastosta, mutta niitä voi vuokrata monista paikoista ja saattaa löytyä lainaan myös kirjastoista. Lumikenkien kanssa voi mennä kävelylle vaikka lähimetsään tai suunnitelluille reiteille ulkoilualueilla.

2 Retki jäälle

Jäällä retkeily on talvella ainutlaatuista. Monilla paikkakunnilla järvenjäälle ajetaan latuja ja aurataan luistelurata sekä kävelybaana. Retkelle voi siis lähteä haluamallaan tavalla, ja jos reitit kulkevat rinnakkain voi kukin seurueesta valita itselleen mieluisan liikkumisen tavan.

Jäällä liikkeessä tulee kiinnittää erityistä huomiota turvallisuuteen. Ota naskalit kaulaan ja lähde jäälle aina kaverin kanssa. **Ennen jäälle lähtöä tarkista jäätilanne.**

Tutustu Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton **jäällä liikkumisen ohjeisiin.**

3 **Pulkkamäki**

Talven kestopuosikki – pulkkamäki! Kuka on eka alhaalla? Tehdäänkö hyppyri? Pulkkamäessä viihtyvät aikuiset ja lapset. Jos pulkkaa tai liukuria ei ole saatavilla, kokeile laskea muovipussin päällä istuen.

4 **Pimeän taivaan tutkiminen**

Kun pimeä tulee vielä melko aikaisin, on illalla hyvin aikaa kääntää katse pimeälle taivaalle. Kirkkaana iltana voi heittäytyä makaamaan pehmeään hankeen ja katsella tähtiä. Tunnistatko tähtikuvioita? Tanssivatko taivaalla revontulet? Millainen kuu on tänä yönä? Taivaan tutkiminen onnistuu parhaiten paikassa, jossa ei ole paljon katuvaloja.

5 **Lumileikit**

Lapsuudesta tutut lumileikit kuten lumisota tai kukkulankuningas ovat hauskaa yhteistä tekemistä koko perheelle, ja liikuttua tulee lähes huomaamatta.

6 **Lumiveistosten tekeminen**

Mitä muuta lumesta voi muotoilla kuin lumiukon? Lumiveistosten tekemisestä saa porukalla hauskan kisailun. Voitte valita yhteisen aiheen, jota veistosten tulee esittää, ja lopuksi äänestää voittajan.

Jos intoa riittää, voi rakentaa vaikka lumilinnan. Yhdessä isompikin rakennus onnistuu.



LÄHTEITÄ

Muista retkeillessä noudattaa **Retkietikettiä**, älä tuhoa luontoa ja vie roskat mukana.

Jokaisenoikeudet antavat meille luvan liikkua metsissä ja kerätä esimerkiksi marjoja ja sieniä.

Jos lähdet talvella retkelle jäälle, muista huolehtia turvallisuudesta. Tutustu **jäällä liikkumisen ohjeisiin** ja tarkista **jäätilanne** ennen retkeä.

Haluaisitko kokeilla lintubongausta? **BirdLife Suomen sivuilta**, löydät vinkkejä harrastuksen aloittamiseen. Varoitus on kuitenkin paikallaan, harrastus voi viedä mennessään.

Muista turvallisuus vesillä liikkeussa. Paljon hyödyllistä tietoa löydät **Viisaasti vesillä -sivustolta**.

Suomi on täynnä ylläpidettyjä ulkoilureittejä. **Luontoon.fi -sivustolta** voit etsiä reittejä läheltäsi. Sivuilta saat tietoa myös reittien vaativuudesta ja esteettömyydestä.



SKUTSIRASTIT KANSALLISPUISTOISSA

Muista myös Skutsirastit kansallispuistoissa ympäri Suomea. Skutsirastilta löydät hyvinvointiharjoituksen, jonka äärellä voit pitää hengähdyshetken retkelläsi. Monet Skutsirastit sijaitsevat esteettömillä reiteillä, jotka sopivat hyvin myös päiväretkikohteiksi. Osalle rasteista voi talvisin myös lumikenkäillä.

Tarkista saavutettavuus- sekä talvikunnossapidon tiedot kohteen sivuilta.

Mistä löydät Skutsirastit?

1. **Kurjenrahkan kansallispuisto, Karpalopolku, katselulava**, esteetön
2. **Langinkosken luonnonsuojelualue, laituri**
3. **Nuukio, Maahisenkierroksen näköalatasanne**, esteetön
4. **Sipoonkorven kansallispuisto, Storträsk, keittokatos**, esteetön
5. **Vallisaari, Aleksanterinpatterin näköalatasanne**
6. **Aulangon luonnonsuojelualue, Aulankovuori, näkötornin katselutasanne**
7. **Kolin kansallispuisto, Mattilan tila**
8. **Repoveden kansallispuisto, Lapinsalmen silta**
9. **Punkaharjun tutkimusmetsä**, esteetön
10. **Evon retkeilyalue, Luutaoja luontopolku**
11. **Helvetinjärven kansallispuisto, Haukanhieta**
12. **Ruunaan retkeilyalue, Neitikosken reitti**, esteetön
13. **Seitsemisen kansallispuisto, Soljanen**, esteetön
14. **Hossan kansallispuisto, Huosilammen iso laavu**, esteetön
15. **Liminganlahden luontokeskus**, esteettömät polut
16. **Sanginjoki, Korpilammen kierroksen taukopaikka**
17. **Syötteen kansallispuisto, Pikku-Syötteen luontopolku**
18. **Pallas-Yllästunturin kansallispuisto, Yarkankurun kota**, esteetön
19. **Urho Kekkosen kansallispuisto, Aurora-polku, päivätupa**
20. **Inarin retkeilyalue, Juutuan polku, Jäniskosken laavu**, esteetön
21. **Napapiirin retkeilyalue, Kõnkäänsaaren tulentekopaikka**, esteetön

