



TAUSTATIEDOTE: Frilyftsliv on uusi hygge – metsä-äly auttaa selviämään luonnossa



Luonnossa liikkuminen ja oleskelu lisäävät hyvinvointia ja terveyttä. Luonnossa sydämen syke tasoittuu ja verenpaine alenee. Retkeily ja reippailu metsässä, tunteilla ja vesistöjen äärellä vahvistaa ihmisen ja ympäristön välistä yhteyttä, vähentää stressiä ja parantaa mielialaa.

Meillä pohjoismaisilla ihmisillä on mutkaton ja luonteva suhde luontoon ja ympäristöön, siellä liikkuminen on luontevaa, ja oikeus tehdä niin on itsestäänselvyys. Pandemian myötä outdoor-harrastaminen on suositumpaa kuin koskaan; paatuneimmatkin cityihmiset ovat löytäneet tiensä metsäpoluille ja retkeilyreiteille. Pohjoismainen ulkoilmaelämäntapa kiinnostaa myös ulkomailla. Frilyftsliv onkin yksi tämän hetken kuumimmista trendeistä.

Metsä-älyä ei pidä unohtaa

Helly Hansenin yhteistyökumppani, ski patrol-, kiipeily- ja turvallisuuskouluttaja **Oula-Matti Peltonen** iloitsee siitä, että ihmiset ovat löytäneet lähiretkeilyn ja muistuttaa luonnossa liikkuvia jokamiehen oikeuksien mukanaan tuomista velvollisuuksista.

- Outdoor-harrastamiseen ei tarvita korkeita vuoria tai isoja meriä. Suomessa on upea luonto ja laaja skaala matalan kynnyksen kohteita, joissa on tarjolla elämyksellisiä luontokokemuksia kaiken ikäisille ja kuntoisille. Kansallispuistoja on ympäri Suomea. Metsähallitus ja kaupungit kehittävät reittejä ja kohteita jatkuvasti. Luontopalveluita ja kursseja on joka lähtöön, kertoo Peltonen, joka itse monipuolinen outdoor-ammattilainen sekä -harrastaja ja jo 25 vuoden ajan kouluttanut ihmisiä erilaisiin outdoor-lajeihin.



- Tärkeintä on luonnon kunnioittaminen. Kun vanhemmat opettavat lapsilleen perusasiat omalla esimerkillään, metsä-äly siirtyy sukupolvelta toiselle ja tulevaisuuden retkeilijät oppivat sen, että eivät omalla toiminnallaan vahingoita luontoa tai esimerkiksi jätä jälkeensä roskia, jatkaa itsekin kahden nuoren ja innokkaan retkeilijän isä Oula-Matti Peltonen.

Turvallisuus perustuu ennakoimiseen

Ei ole olemassa huonoa säätä, on vain huonoja varusteita, kuuluu tuttu sanonta. On totta, että luonnossa liikkussa ollaan vaihtelevien olosuhteiden armoilla. Sääennusteisiin perehtyminen ja reitin suunnitteleminen etukäteen on viisasta. Varusteet ovat tärkeä osa valmistautumista. Mukaan kannattaa aina pakata varusteet pahimman kelin varalta. Kuitenkin vain sen verran, kun itse jaksaa kantaa.

- Olosuhderajojen ymmärtäminen on tärkeää ja varoituksia kannattaa uskoa. Jos luvataan kaatosadetta, kannattaa tarkistaa ennen retkeä, että vaatteet ja telta oikeasti pitävät vettä. Jos voimassa on metsäpalovaroitus, ei avotulta yksinkertaisesti tehdä. Alkuperäisen suunnitelman lisäksi on oltava varasuunnitelma. Jos olosuhteet muuttuvat eikä varasuunnitelmakaan päde, käyttöön otetaan hätäsuunnitelma. Varautuminen ja suunnitelmallisuus lisäävät turvallisuutta, vakuuttaa Peltonen.

Luonnossa selviytymisen perustaidot on syytä opetella tai palauttaa mieleen ennen pitemmälle ja vaativammalle retkelle lähtöä. Ennakoimalla ja varautumalla etukäteen osaava luonnossa liikkuja varmistaa itselleen ja läheisilleen nautittavan luontoelämyksen, vaikka kovemmatkin olosuhteet sattuisivat kohdalle.

OULA-MATTI PELTOSEN LISTA LUONNOSSA SELVITYMISEN PERUSTAIDOISTA

- ✓ Kartan ja kompassin käyttö ja suunnistamistaitojen perusteet
- ✓ Tulentekotaidot (myös haastavammassa olosuhteissa)
- ✓ Toimintakyvyn ylläpito nauttimalla riittävästi nestettä ja energiapitoista ravintoa
- ✓ Riittävä ensiaputaitojen hallinta
- ✓ Tulipalon alkusammutustaidot
- ✓ Kyky majoittua ja leiriytyä

- Jos ei eksy eikä kukaan loukkaannu ja retki menee suunnitelman mukaan, pärjää ilman näitäkin. Kuitenkin pelkästään kuluneen vuoden pelastusraporttien perusteella voidaan todeta, että aina joku eksyy ja loukkaantuu. Valitettavan moni myös pitää pelastaa viranomaisten toimesta, koska hädän hetkellä ei enää osata toimia. Olisi hyvä, jos seurueessa olisi aina vähintään yksi, joka hallitsee perusasiat, jatkaa Peltonen.

- Lyhyillekin retkille kannattaa varustautua niin, että voi hätätilanteessa auttaa itseään sekä muita. Tarkista että puhelimesi on lähtiessä täysi akku, vara-akku mahdollisesti mukana sekä puhelimeen valmiiksi ladattuna **112 Suomi-mobiilisovellus**. Sovelluksen avulla 112-numeroon soittaessa hätäkeskus saa suoraan sijaintitiedon, mikä saattaa nopeuttaa ratkaisevasti avun saapumista. Sovellus toimii nyt myös muuallakin Euroopassa, Peltonen ohjeistaa.



Helly Hansenin kevät 2021-mallistossa on tarjolla paljon luontoliikkumiseen sopivia teknisiä tuoteuutuuksia, jotka suojaavat ja mukautuvat vaihteleviin olosuhteisiin. Tutustu tuotteisiin Helly Hansenin [uutishuoneessa](#).

LISÄTIEDOT

Kai Kantanen, Helly Hansen Suomen ja Baltian myyntijohtaja, puh. 0400 687 336,
kai.kantanen@hellyhansen.com

Tuotelaina-, testi- ja kuvapyynnöt: Hanna-Liisa Erkheikki, Akvamariini, puh. 040 5241718,
hanna-liisa.erkheikki@akvamariini.fi
