



Hyvinvointi- retki
Kurjenrahan
kansallispuistoon (2 pv)

SISÄLLYSLUETTELO

SISÄLLYSLUETTELO	2
Johdanto	3
1. Suunnittelua	4
2. Retkiohjelma	1
2.1. Ohjelman 1. päivä	1
2.2. Ohjelman 2. päivä	3
3. Linkit ohjeisiin	5
4. Tarvikelista järjestäjälle	6
5. Kirje osallistujille	7
6. Ensiapuohjeet	8
7. 4H-tapahtuman, leirin tai matkan turvallisuussuunnitelma	9

Johdanto

Tässä on suunnitelma kahden päivän Hyvinvointiretkestä Kuhankuonolle.

Retken tavoitteena kiertää Savojärven kierrot joka 6,7 kilometriä. Suunnitelma sisältää tehtävälistan, ohjelman sekä tarvittavat turvallisuusohjeet.

Retkelle suositellaan yli 14 vuoden ikää. Säävaraus ei ole pakollinen, mutta sitä kannattaa harkita, jos sääennusteessa luvataan myrskyistä säätä.

Retken teemana on hyvinvointi. Ohjelma sisältää monipuolisia aktiviteetteja, jotka tukevat luonnossa rauhoittumista ja luonnon tutkimiseen eri aisteja hyödyntäen.

Oppaan tarkoituksena on tarjota työkalut onnistuneen ja turvallisen yön yli -retken suunnitteluun ja toteutukseen luonnossa.

Paikka: Kurjenrahkan kansallispuisto, Kuhankuono



1. Suunnittelua

Turvallinen ja onnistunut 4H- retki syntyy huolellisella suunnittelulla ja oikeilla varusteilla. Tätä muistilistaa voi käyttää apuna retken suunnittelun alkuvaiheessa.

- Rantapihan mökin ja saunan varaus, kysy polttopuut, ruoan valmistus välineet ja ruokailuvälineet
 - Mika Lehto (Saksalan pienviljelijäyhdistys)
 - Puh. 050 093 5960
 - mika.lehto1@kolumbus.fi
- Mainos
- Ilmoittautumiskaavake kotisivuille
- Retki-info kirje + kartta
- Ennakkovalmistelut
- Ruokasuunnitelma (lähiruokaa, allergiat yms.)
- Varaa sauna?
- Grillille puita?
- Kuhankuonon historiainfo
- Kuhankuonon retkeilyinfo
- Vakuutukset kunnossa?
- Osallisuus suunnitelma
- Turvallisuussuunnitelma
- EA-suunnitelma ja välineet
- Psyykkinen turvallisuus, turvallisen tilan periaate
- Palautekaavake
- Turvallinen 4H-harrastus ok?
- Vastuuhenkilöt ja heidän perehdytyksensä, muista myös yövahti
- Paloturvallisuus
- Kriisiviestintäsuunnitelma
- Hätäpoistumisturvallisuus
- Riskikartoitus
- Loppuraportti

Muistiinpanoja:

2. Retkiohjelma

2.1. Ohjelman 1. päivä

Ennen lähtöä kannattaa tarkistaa sääennuste, suunnitella reitti sekä varmistaa, että mukana on kaikki tarvittavat retkeilyvarusteet. Hyvä valmistautuminen lisää retken turvallisuutta ja tekee luonnossa liikkumisesta mukavampaa.

Retkellä on tärkeää huolehtia myös riittävästä levosta, ravinnosta ja nesteytyksestä. Luonnossa liikkuessa tulee kunnioittaa ympäristöä ja noudattaa retkikohteen ohjeita sekä jokamiehenoikeuksia.

Tapaaminen Kurjenrahkanportin parkkipaikalla

- Tervetuloa ja toistemme esittely
- Tutustumisleikki

Mitä kuuluu?

Valitse ja kerää ympäröivästä luonnosta jotain mikä kuvastaa:

- Päivää, joka sinulla on ollut tai
- Viikkoa, joka sinulla on ollut
- jokainen kertoo nimensä ja miksi valitsi juuri tämän asian.

- Turvallisuus info
 - Turvallisuus- ja ensiapuvastaavan esittely
 - Jos jotain sattuu, ensiapupakkaus löytyy...
- Ympäristövaikutus info
 - Kuivakäymälät nuotiopaikkojen yhteydessä
 - Ei roskata
 - Luonnon- ja eläinten kunnioitus
- Sosiaalinen kestävyys info
 - Kunnioitus, tasa-arvo
 - Kaikkien hyväksyminen, ei kiusaamista
 - Turvallisen tilan periaate



- Teltat ja makuupussit voi jättää autoon, kuski vie ne perille mökille.
- Yhdessä rauhoittuminen ennen lähtöä

Rauhoittuminen

Sulje silmäsi.

Mieti jotain negatiivista asiaa, joka juuri tänään on vaivannut mieltäsi. Vedä syvään ilmaa nenän kautta ja puhalla negatiivinen asia pois mielestä ulos voimakkaalla uloshengityksellä.

Mieti seuraavaksi positiivista asiaa, joka on tuonut hymyn huulillesi viime päivinä ja anna itsellesi halaus. Hengitä vielä syvään ja avaa silmäsi.

- Välipalapussin jako kaikille

Kävelyosuus 1.

Yhden tunnin tauko

- Tikkupullat nuotiolla
- Nuotion sytytystä tuluksilla- harjoitus pareittain
- Tietoa Kuhankuonon historiasta
- Istutaan hetki luonnossa- rentoutus

Vinkki! Joku voi mennä edellä ja sytyttää nuotion valmiiksi tikkupullia varten.

Kävelyosuus 2.

Saapuminen Rantapihan mökille

- Jalkajumppa
- Telttojen kasaaminen ja vapaata aikaa ennen ruokailua
- Ruokailu nuotiolla, lähiruokaa

Vinkki! Makkaranpaistoa ja nuotioletut

- Meditaatio/hiljaisuus hetki

Meditaatio

Jokainen ottaa mukavan istuma asennon. Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Kuuntele luonnon ääniä. Haistele luonnon tuoksua. Anna ryhmälle 5 min aikaa hengitellä, jonka jälkeen voi rauhallisesti venytellä ja avata silmät.

- Sauna ja uinti

Muista uimavalvoja!

- Nukkumaan ja hiljaisuus

Jos sää on sateinen, on mahdollista myös nukkua makuupussilla mökin lattialla. *Muista yövahti!*

2.2. Ohjelman 2. päivä

- Aamupala
- Telttojen kasaaminen, teltat autoon paluumatkaksi
- Oma aikaa
- 10:30 Luonto Tietovisa
- 11:00 Lounas lähiruokaa

Vinkki! Keitto tulee helposti koko porukalle

- Eväspussien jako

Tee ajoissa valmiiksi ja muista kaikille vettä mukaan



Kävelyosuus 3

Matkan varrella on kaksi taukopaikka, katso mikä sopii aikatauluun paremmin.

Yhden tunnin tauko

- Eväspussi picnic
- 5 tuntoaistia- harjoitus

Kuinka käyttää aistejasi luonnossa:

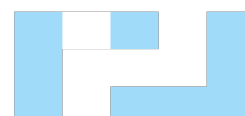
- Näkö (Silmät): Tarkkaile metsän eloisia värejä, lehtien erottuvia muotoja tai lintujen lentokuvioita.
- Kuulo (Korvat): Kuuntele lehtien kahinaa, eri lintujen kutsuääniä, virtaavan veden ääntä tai hyönteisten surinaa.
- Haju (Nenä): Hengitä metsän maanläheistä tuoksua tai kukkivien kukkien tai männynneulasten pehmeää aromia.
- Tunnus (Iho): Tunne puun karhea kaarna, järven kiven viileä sileys tai pehmeä sammal jalkojen alla.
- Maista (Kieli): Maista turvallisesti metsämarjoja (jos ne on tunnistettu oikein), raikasta lähdevettä tai syötäviä kasveja.

- Hyvää oloa metsästä- tehtävä loppu retken ajaksi (Metsäsalapoliisi- oppaassa)

Kävely osuus 4

Perillä Kurjenrahkan portilla

- Hyvää oloa metsästä- tehtävän purku yhdessä
- Palaute, onko yhtään rauhallisempi olo?
- Jalkajumppa
- Kiitos sanat kaikille



3. Linkit ohjeisiin

Kuhankuono retkeilyreitistö Savojärven- kierroksen infisivut

<https://kuhankuono.fi/reitit/savojarven-kierros/>

Kuhankuonon retkeilyreitistön retkeilyohjeet

<https://kuhankuono.fi/yhdistys/retkeilijan-opas/>

Kurjenrahkan kansallispuiston säännöt ja ohjeet

<https://www.luontoon.fi/fi/kohteet/kurjenrahkan-kansallispuisto/ohjeet-ja-saannot>

Turvallinen 4H-harrastus

<https://www.4h.fi/4h-jarjesto/turvallinen-4h-harrastus/>

4H- tapahtumien turvallisuusohje

https://www.4h.fi/app/uploads/2025/10/4H-tapahtumien-turvallisuusohje_2025.pdf

Tuluksilla nuotion sytytys

<https://blogi.partioaitta.fi/jos-tulien-tekeminen-kiehtoo/>

Tikkupullan ohje

<https://www.hellapoliisi.fi/reseptit/makeat-leivonnaiset/tikkupullat/>

Luontovisa

<https://smy.fi/opeta-opi/metsavisa/metsatietaja/>

4H Metsäsalapoliisi

https://www.4h.fi/app/uploads/sites/2/2022/12/metsasalapoliisit_low.pdf

Jalkajumppa

<https://www.mills.fi/millsin-pikavinkit-jalkojen-jumppaamiseen/>

4. Tarvikelista järjestäjälle

- Tulenteko tarvikkeet, onko puita?
- Tulukset
- Tikkupullatarvikkeet sekä muut eväät 1. Tauolle
- Ensiapupakkaus
- Sammutuspeite
- Wc-paperi
- Vettä
- Välipalapussit päivä 1. Ja päivä 2.
- Ruokalistat, muista allergiat
- Ruokaostokset
- Yöpymistarvikkeet mökille
- Ruokailutarvikkeet henkilökunta? Onko mökillä?
- Ruoanvalmistus tarvikkeet? Onko mökillä?
- Nuotiolle ruoanvalmistukseen lettupannuja yms.
- Palautelaput kirjallisena kaikilta?
- Varavirtalähteet puhelimeen hätätilannetta varten
- Extra välipala patukoita ja vettä hätä- tilannetta varten

Muistiinpanoja:



5. Kirje osallistujille

Hei

Tervetuloa Liedon 4H:n järjestämälle hyvinvointi retkelle Kuhankuonolle.

Retken aikana kävelemme Savojärven- kierroksen, joka on noin 6 kilometriä pitkä. Reitti on hyvin ohjeistettu sekä helppokulkuista maastoa. Yövyimme taltoissa Rantapihan mökillä.

Retkeen kuuluu retkievää, illallinen, aamupala sekä lounas.

Varustauduthan retkelle sään mukaisilla varusteilla. Jos yöllä sataa vettä, on mahdollista nukkua makuupusseissa myös mökin lattialla.

Ohesta löydät saapumisohteet sekä tarvikelistan retkelle.

Teltat, makuualustat ja makuupussit on mahdollista antaa auton kuljetettavaksi patikoinnin ajaksi.

Toivotaan oikein mukavaa retkiviikonloppua!

Innokkaana retkeä odottaen,

Liedon 4H

Saapumisohteet

Tapaaminen reitin itäosassa Parkkipaikalla Kurjenrahkan portilla osoitteessa Kuhankuonontie 70, Pöytyä.

Tarvikelista

- teltta
- makuupussi ja tyyny
- makuualusta
- syvä lautanen, muki, lusikka, haarukka, veitsi
- pyyhe ja pesuvälineet sekä uima-asu
- lämmintä vaatetta sekä **vaihtovaatteet**
- taskulamppu
- säänmukaiset varusteet ja jalkineet
- henkilökohtaiset tavarat
- oma juomapullo
- halutessaan voi ottaa omia herkuja mukaan (Huom.! Ethän pakkaa mukaan tuotteita, jotka sisältävät pähkinää!)
- kännykkä saa olla mukana
- ja tietenkin iloista leirimieltä!

6. Ensiapuohjeet

- **SELVITÄ, MITÄ ON TAPAHTUNUT.**
 - Onko potilas kaatunut, pyörtynyt, kouristellut?
 - Onko silminnäkijöitä?
 - Jaa tehtävät, jos auttajia on enemmän
- **TARKISTA POTILAAN TILA.**
 - Tarkista, onko potilas heräteltävissä.
 - Tarkista hengitys: aseta kämmenselkä potilaan suun eteen, tuntuuko ilmavirtausta.
 - Potilaan kasvojen sinerrys on merkki hengityksen estymisestä tai loppumisesta.
- **SIIRRÄ OIKEAAN ASENTOON.**
 - Käännä tajuton potilas kylkiasentoon.
 - Ojenna päätä taakse, jotta hengitys pääsee kulkemaan esteettä.
- **TEE HÄTÄILMOITUS.**
 - Heti kun olet selvittänyt potilaan tilan ja havainnut, että kyseessä on hätätilanne, soita numeroon 112 ja kerro – mitä on tapahtunut – mitä potilas valittaa – mitä hän juuri sillä hetkellä tekee.
 - Älä sulje puhelinta ennen kuin saat luvan.
- **TARKKAILE.**
 - Jos havaitset potilaan tilassa muutoksia ennen pelastuslaitoksen saapumista, soita uudelleen numeroon 112.
- **OPASTA.**
 - Järjestä opastus ja esteetön kulku potilaan luokse.

7.4H-tapahtuman, leirin tai matkan turvallisuussuunnitelma

Huolehdi, että tämä tiedosto on kaikkien tapahtuman vastuuhenkilöiden saatavilla.

Tapahtuman nimi:	Hyvinvointi- retki Kuhankuonolle
Tapahtuman ajankohta: <i>päivämäärät ja kellonajat</i>	
Tapahtumapaikka: <i>nimi, osoite ja kunta, jos katuosoitetta ei ole, leiripaikan koordinaatit sijainti kartalla.</i>	Savonjärvi-kierros P-paikka: Rantapiha: P 60° 44.580', I 22° 23.358' Savojärventie 103, Nousiainen
Tapahtuman järjestäjä: <i>vastuullisen järjestäjän nimi, y-tunnus, yhteystiedot</i>	Liedon 4H-yhdistys Y-tunnus: 0282611-3 Puh. 050 352 1968 lieto@4h.fi Kievarintie 3, 21420 LIETO
Tapahtuman järjestäjän yhteyshenkilö: <i>nimi ja yhteystiedot</i>	Taina Päättalo Puh. 050 352 1968
Tapahtuman oheisjärjestäjä, yhteyshenkilö ja yhteystiedot: Esim. matkatoimisto, tapahtumakumppani	
Tapahtuman turvallisuudesta vastaava ja varahenkilö: <i>nimi ja yhteystiedot</i>	
Tapahtuman muu turvallisuushenkilöstö: <i>järjestyksenvalvojen ja muun turvallisuushenkilöstön määrä, sijoittelu ja tehtävät.</i>	
Kohderyhmä: <i>aikuisia, lapsia, liikuntarajoitteisia, jne.</i>	
Tapahtuman kuvaus: <i>tarkka kuvaus tapahtumasta ja sen kulusta, ohjelmasta, matkareitistä jne.</i>	
Arvio henkilömäärästä: <i>arvio samanaikaisesti läsnä olevien henkilöiden määrästä</i>	
Tapahtuman erityispiirteet:	Telttailu Retkeily luonnossa Sää
Jos tapahtuma sisältää palveluita tai toimintoja, jotka järjestää ulkopuolinen tuottaja, tässä kohdassa kuvataan, miten palvelu tuotetaan.	

Tapahtumapaikan erityispiirteet:	Tapahtuma maastossa Vesistö lähellä Syrjäinen sijainti Pimeys
Kokoontumispaikka hätätilanteessa:	
Kokoontumispaikka merkitty karttaan/pohjakuvaan	☐ Kyllä ☐ Ei
Tapahtumaan varattu sammutuskalusto ja sen sijoittelu:	Sammutuspeitto Nuotiopaikalla ja keittiössä Vaahtosammutin keittiössä
Sammutusvälineiden paikat merkitty karttaan/pohjakuvaan	☐ Kyllä ☐ Ei
Tapahtumaan varattu ensiapuvälineistö sijaitsee:	Ensiapulaukku retkestä vastaavan mukana koko retken ajan
Ensiapuvälineistön paikka merkitty karttaan/pohjakuvaan	☐ Kyllä ☒ Ei

Tapahtuman vastuuhenkilöt

Taulukkoon merkitään tapahtuman tai leirin työntekijät (henkilökunta, ohjaajat ja ryhmänohjaajat), heidän tehtävänsä ja yhteystietonsa. Jokainen varmentaa omalla allekirjoituksellaan ja päiväyksellä perehtyneensä turvallisuussuunnitelman sisältöön.

Henkilön nimi	Tehtävä	Puhelin-numero	Ensiapu-koulutus	Alkusammutus-koulutus	Allekirjoitus ja päiväys
			☐ Kyllä	☐ Kyllä	
			☐ Kyllä	☐ Kyllä	
			☐ Kyllä	☐ Kyllä	
			☐ Kyllä	☐ Kyllä	
			☐ Kyllä	☐ Kyllä	
			☐ Kyllä	☐ Kyllä	
			☐ Kyllä	☐ Kyllä	

Liitteet:

- ☒ Alueen kartta
- ☐ Rakennuksen pohjakuva
- ☐ Leirikirje tai vastaava info osallistujille
- ☐ Tapahtuman säännöt
- ☐ Vaarojen tunnistaminen (riskikartoitus)
- ☐ Pelastussuunnitelma
- ☐ Tapahtuman organisaatiokaavio
- ☐ Tapahtuman kriisiviestintäsuunnitelma
- ☐ Muu: