



# ESTEETTÖMÄN RETKEILYN OPAS

Vinkkejä luontoretkeilyyn aloittamiseen  
ja retkikohteiden etsintään





**Kuinka aloittaa esteetön retkeily?**

**Miten löytää esteettömiä retkikohteita ja tapahtumia?**

**Mitä omia varusteita on hyvä olla mukana?**

**Mistä löytää apuvälineen käyttäjänä tarvittavat ja soveltuvat liikuntavälineet retkille?**

Tästä oppaasta löydät tietoa, vinkkejä ja kokemuksia esteettömän retkeilyn aloittamiseen. Toivottavasti kaikin tavoin liikkuvat luonnonystävät saavat oppaasta inspiraatiota ja intoa lähteä liikkeelle vaikuttavaan luontoomme.



Tehdään yhdessä luonnon äärelle pääsy helpommaksi, ja kannustetaan kaikki mukaan!

---

Opas on tuotettu Suomen Paralympiakomitean luontohankkeissa Esteetön eräpolku (2018–2020), Luonto Kaikille (2018–2020), Luonto Kaikille Kainuu (2022–2023), Yhteiset Polut 2022 ja Kaikille avoin ulkoilu (2023–2024) tehdyn esteettömyystyön ja sen parissa kerätyn kokemuksen pohjalta.

Hankkeissa yhteistyökumppaneina ovat toimineet Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE, Metsähallituksen Luontopalvelut, LAB-ammattikorkeakoulu, Kajaanin Ammattikorkeakoulu KAMK sekä Suomen Latu.

**© Suomen Paralympiakomitea, 2023**

Tekstit ja suunnittelu: Minna Nieminen  
Kuvat: Petri Rissanen & Anemone Aaltonen /Suomen Paralympiakomitea, Arto Heikkinen /KAMK, Minna Nieminen



# SISÄLLYS

<b>MITEN PÄÄSTÄ ALKUUN .....</b>	<b>s. 4</b>
• Lähiretkeily piristää .....	s. 5
• Retkeilytapahtumat .....	s. 6
• Mistä löytää retki- ja luontokohteita.....	s. 7
• <b>VALMISTAUTUMINEN .....</b>	<b>s. 9</b>
• Huomioi nämä pitkälle retkelle lähtiessäsi.....	s. 9
• Vinkkilista valmistautumiseen .....	s. 10
• Muistilista: Ennen ja jälkeen .....	s. 13
• Muistilista pakkaamiseen: Perustarpeet .....	s. 14
• Muistilista pakkaamiseen: Turvallisuus .....	s. 16
<b>RETKIKOKEMUKSIA, VÄLINEITÄ JA VINKKEJÄ .....</b>	<b>s. 17</b>
<b>JOKAMIEHEN OIKEUDET .....</b>	<b>s. 20</b>
<b>LISÄTIETOA .....</b>	<b>s. 21</b>



”Oma piha ja lähiluonto tarjoavat hienoja elämyksiä.”

”Kaveri tai perheenjäsen on hyvä apu ja seura retkelle.”

## MITEN PÄÄSTÄ ALKUUN?

**Aloittelevan retkeilijän on ensimmäiseksi hyvä käyttää hetki omien vahvuuksien ja kuntotason tunnistamiseen.**

Esteettömässä retkeilyssä tärkeintä on huomioida, että jokaisella on oma tyyli ja taito kulkea erilaisilla reiteillä. Erilaisten reittien ja retkikohteiden soveltumista omalle toimintakyvyllle voi tarkastella ennakkoon monilta eri sivustoilta.

- ➔ Harjoittele ensin alle puolen tunnin siirtymillä lähialueelle, ja lisää pituutta sitä mukaa kun taidot kehittyvät. Eväät ja välipalat tauottavat hyvin etenemistä.

# LÄHIRETKEILY PIRISTÄÄ

*"Eväät reppuun, kaveri mukaan ja retkelle!"*

*"Aina kannattaa!  
On tullut hyvä mieli,  
kun on lähtenyt."*

*"Parasta on pysähtyä hetkeksi,  
aistia ympäristöä, syödä eväät  
ja jatkaa matkaa."*

## Rohkeasti tutkimaan alueita!

- ➔ Etsi polku tai metsätie, mitä ei ole aikaisemmin kulkenut, tai taukopaikka, missä et ole aiemmin pysähtynyt. Jo omalta lähiseudulta on mahdollista löytää todellinen helmi ja mieleinen paikka palata retkille.





*”Ulkona nukkuminen on opeteltava taito, siinä missä vaikka lukeminen ja kirjoittaminen.”*

## RETKEILYTAPAHTUMAT

Suomen Ladun järjestämä valtakunnallinen **Nuku yö ulkona** -tapahtuma pidetään yleensä vuosittain Suomen luonnon päivänä elokuussa.

Osallistua voi nukkumalla yön omatoimisesti ulkosalla tai menemällä mukaan jäsenyhdistysten toteuttamiin tapahtumiin. Esteettömyys on nykyisin huomioitu hyvin niin tapahtuman olosuhteissa kuin oheisohjelmassakin.

- ➡ Esteetöntä retkeilyä jo harrastaneilta kokemusasiantuntijoilta, vammaisjärjestöiltä ja Suomen Ladun jäsenyhdistyksiltä voi löytyä hyviä vinkkejä tapahtumista, joissa on turvallista aloittaa retkeilyharrastus ja kokeilla eri luontoliikunnan muotoja.
- ➡ Seuraa ja etsi tietoa soveltavasta liikkumisesta ja retkeilystä liitoilta ja alueyhdistyksiltä. Vammaisyhdistysten ja vammaisjärjestöjen tietoa löytyy myös osoitteesta **vammaisfoorumi.fi**.



# MISTÄ LÖYTÄÄ RETKI- JA LUONTOKOHITEITA

## Luontoon.fi

- ✓ ajantasaiset tiedot
- ✓ kohdehaku
- ✓ retkeilyn ABC
- ✓ kansallispuistojen ja Metsähallituksen retkikohteet ja palvelut

Luontoon.fi on Metsähallituksen ylläpitämä sivusto, jolta löytyy kohdehaun avulla laajasti infoa muun muassa alueista, reiteistä ja esteettömyydestä.

Sivuston tarjoama tieto helpottaa retkien suunnittelussa sekä etsiessä uusia retki- ja luontokohteita. Osaat myös varautua retkille oikeilla välineillä.



*"Kokeilemalla sen oppii – Aina kannattaa lähteä"*

*"Rohkeasti tutkimaan kohteita, ja matkaan mukaan kaveri tai avustaja!"*

## Virkistysalueyhdistys

- ✓ kohdehaku, reittitietoja
- ✓ nähtävyydet, historia
- ✓ harrastusmahdollisuudet

Esimerkiksi Etelä-Suomen alueella toimii 9 maakunnallista virkistysalue-toimintaan keskittyvää yhdistystä.

Yhdistysten tarkoituksena on turvata ja kehittää toimialueensa jokamiesoikeudellista virkistys- ja retkeilymahdollisuuksia.

Kohteiden lähistöllä toimii myös yrityksiä, jotka tarjoavat kävijöille mm. majoitusta, pitopalvelua tai järjestettyä virkistysalueisiin tukeutuvaa toimintaa.

*"Tarvittaisiin tietoa myös vähän haastavammista, mutta jotenkin toimivista kohteista. Ei pelkästään täysin esteettömistä."*





# VALMISTAUTUMINEN

## HUOMIOI NÄMÄ, ENNEN KUIN LÄHDET PIDEMMÄLLE RETKELLE (3–6 H)

Etukäteen selvitettyjen tietojen avulla on helpompaa edetä reitillä. Tietoja tutkiessa voi samalla löytää myös uusia mielenkiintoisia kohteita.

- 1) **Suunnittele ja mieti retkeä etukäteen.**
- 2) **Selvitä retkikohteen esteettömyystaso.**
- 3) **Tutki reitin pituutta, maastoa, pohjaa, kuljettavaa matkaa ja kohteen yleistä esteettömyyttä.**
- 4) **Tutki retkikohteen esteettömyyttä myös taukopaikkojen, mahdollisten yöpymismahdollisuuksien ja varustevalintojen osalta.**
- 5) **Muista tarkistaa retkiajankohdan sääolosuhteet sääpalveluista!**

Tietoa retkikohteista saat etenkin kuntien, Metsähallituksen ja alueellisten virkistysalueyhdistysten sivustoilta sekä kokemusasiantuntijoiden blogeista ja somekanavista.

*"Valitsen sellaisen vaatetuksen, mikä sopii samalla muutenkin arkeen."*



*"Tärkeintä on säänmukainen pukeutuminen ja hyvät jalkineet. Myös tauoille."*

Aluekohtaisia ohjeita, nähtävyyksiä ja reittivaihtoehtoja löytyy mm. osoitteista:

- [Luontoon.fi/retkikohteet](https://www.luontoon.fi/retkikohteet)
- [Outdooractive.fi](https://www.outdooractive.fi)
- [Kuntien verkkosivustot](#)
- [Virkistysalueyhdistykset](#)
- [Retkipaikka.fi](https://www.retkipaikka.fi)

# VINKKILISTA VALMISTAUTUMISEEN

## **Varusteiden kokoaminen**

Retkikohteen tietoihin ja ajankohdan sääennusteeseen tutustuminen ennakkoon helpottaa varusteiden pakkausta ja kuljetusta. Mitä tarvitset mukaan juuri tälle retkelle? Kerää varusteet ensin pöydälle ja tarkista ennen pakkausta, että kaikki tarvittava tulee mukaan.

## **(Oma) varustelista**

Tee oma varustelista. Lista päivittyy ja kehittyy sitä mukaa kun retkiä tulee lisää. Listasta tulee toimiva juuri sinulle. Retkikokemuksien lisääntyessä pakkaaminen alkaa sujua koko ajan helpommin. Vinkkejä varustelistoihin löytyy esimerkiksi osoitteesta: [luontoon.fi/retkeilynabc](https://www.luontoon.fi/retkeilynabc)

## **Aluekartta**

Aluekartta on hyvä olla mukana joko digitaalisena tai painettuna ainakin silloin, jos retkeilykohteessa ei ole opasteita ja merkkejä. Kulkiessa voi tulla yllättäviä muutoksia esimerkiksi maaston osalta tai oman aikataulun kannalta, ja on mietittävä vaihtoehtoisia reittejä. Kartan ja kompassin käyttöä on hyvä harjoitella etukäteen.

...

*"Otan mukaan varusteita ja vaatteita, joilla on useita eri käyttötarkoituksia."*



## **Suosi roskatonta retkeilyä**

Takaisin jaksaa tuoda myös sen, mitä on retkelle mukaan ottanut. Jo pakkausvaiheessa kannattaa huomioida, minkälaisissa pakkauksissa eväitä luontoon kuljettaa.

## **Omantyylistä evästä**

Luontoretkelle voi ottaa mukaan helposti valmistettavia ruokia tai valmiit eväsleivät. Päivän aterian voi ottaa mukaan pakattuna tai hyödyntää ruokatermosta.

Ulkona kaikki maistuu hyvältä, ja eväspaikka kruunaa hetken! Pysähtyessä aistit aukeavat ja retkeilijä pääsee todella huomaamaan luonnon ihmeet.

## **Luonnossa rauhoittuminen, ruuan valmistus, valokuvaus, kalastus, lintujen seuraaminen...**

Pakkaa reppuun mukaan retkikohteeseen soveltuvia harrastusvälineitä omien kiinnostustesi mukaisesti.

Luonnossa olosta tulee mielekästä, kun siellä pääsee toteuttamaan itseään innostavaa tekemistä, ja samalla luonnossa viivytty aika pitenee lähes huomaamatta. Rentouttavaa tekemistä ja olemisen iloa!

*"Lisää vain vesi  
-retkiaterioissa on  
paljon vaihtoehtoja."*

*"Eväät  
tekevät  
retken!"*

*"Taukovälineeksi  
kannattaa  
ottaa mukaan  
retki-istuin tai  
riippumatto."*

*"Välillä on  
kiva haastaa  
itseä vähän  
eri välineillä."*



*“Eniten ulkona nukuttuja öitä on tullut mökki- ja kotipihassa hommaa opetellessa.”*

*“Ei tarvitse lähteä kauas saadakseen nukkua ulkona.”*

*“Luonnossa viipymää saa lisättyä mielekkäillä toimilla, vaikka ei pitkiä matkoja kulkisikaan. Leirytyminen voi olla se juttu.”*

### **Tauko- ja nuotiopaikat, ranta, huussi...**

Valmistautuminen retkelle on myös perehtymistä alueella oleviin palveluihin. Mitä rakennuksia kohdealueelta löytyy, ja millainen seutu on kyseessä? Tutustumalla alueeseen ennakkoon kaikesta tulee paljon helpompaa.

- Miten valmistat ruuat?
- Onko puita, laitanko nuotion?
- Retkikeitin vai nuotiokattila?
- Onko rantaa, laituri?
- Miten WC-käynnit järjestyvät?

### **Luonnossa yöpyminen**

Ulkona yöpyessä kannattaa kiinnittää erityistä huomiota varusteisiin. Yksi iso mukavuustekijä on, että makuupaikka on itselle toimiva, sopivan pehmeä ja makuupussi lämpötilaan sopiva.

Retkillä voit yöpyä esimerkiksi varaus- tai taukotuvissa, teltassa tai riippumatossa. Retkivälineitä saa myös vuokrattua ja kokeiltua ennen mahdollista hankintaa. Kaikkea ei tarvitse itse omistaa.



# MUISTILISTA: ENNEN JA JÄLKEEN

## RETKEN VAIHEET

Aloita 1–2 h retkellä, lisää sitten pituutta.

### SUUNNITTELU

#### MIKÄ KOHDE?

Mitä kohteita löytyy lähiseudulta? Entä mitä muilta paikkakunnilta läheltä tai kauempaa?

#### ENNAKKOTIEDOT REITEISTÄ JA PALVELUISTA

#### REITTI

Merkitty polku, kartta, reitin kesto

#### MITEN AION RETKEILLÄ?

Tarvitsenko luontoliikunnan apuvälineitä?

#### MITEN VUODENAIKA VAIKUTTAA?

#### YÖN YLI

#### MITEN MAJOITUN?

Sisämajoitus, laavu, telta, riippumatto?

### VALMISTELU

#### YKSIN VAI YHDESSÄ?

Kenen kanssa lähen? Pärjäänkö yksin?

#### MITEN ETENEN?

Miltä kohteen kartta ja esteettömyystiedot vaikuttavat?

#### JOKAMIEHEN OIKEUDET

#### SÄÄTIEDOTUS

#### MITÄ MUKAAN?

Riittääkö reppu? Lisäkärä? Eväät, miten valmistus? Tulipaikat? Onko metsäpalo-varoituksia?

#### MITEN HOIDAN WC-KÄYNNIT?

#### YÖN YLI

#### MITÄ TARVITSEN?

Varusteiden kuljetus, vesihuolto, omat yöpymistarvikkeet

### RETKI

#### VAATETUS

Säänmukainen vaatetus, varavaatteet, hyvät kengät

#### REITIN JA VAIHTOEHTO-REITTIEN TARKISTUS

#### EVÄÄT & VESIHUOLTO

Muista yleistarpeet, kuten puukko/sakset, tulitikut, retkikeitin

#### MITEN ETENEN RETKEN AIKANA? MISSÄ SYÖN?

#### VARUSTEIDEN KULJETUS

#### YÖN YLI

#### YÖPYMINEN

Jätänkö varusteita leiriin? Teenkö siirtymiä eri kohteisiin?

### JÄLKEEN

**OMIEN VARUSTEIDEN HUOLTO JA TARKASTELU**  
Olivatko mukana olleet varusteet toimivia?

**PALAUTUMINEN**  
Oliko kesto sopiva? Haluanko tehdä pidemmän retken?

**MAHDOLLISTEN APUVÄLINEIDEN PALAUTUS**

**MITEN JATKO?**

**OMAN KOKEMUKSEN JAKAMINEN?**  
Sosiaalinen media, retkeily sivustot?

#### YÖN YLI

**PIDEMPI PALAUTUMINEN?**

**MAJOITTEIDEN HUOLTO**

# MUISTILISTA PAKKAAMISEEN: PERUSTARPEET

**PÄIVÄRETKI (3–6 H),  
YÖN YLI (9–12 H +)**

Ota mukaan ainakin nämä!

## REPPU JA RUUAT

### VARUSTEIDEN KULJETUSVÄLINE

Päiväreppu, rinka, kärri

### EVÄÄT

Sääolosuhteisiin sopivaa  
syötävää?

Välipalapatukoita,  
kuivahedelmiä,  
eväsleipiä, retkiruoka-  
aterioita

### JUOMAPULLO, TERMOSPULLO

Juomaa oman  
tottumuksen mukaan.  
Termospullossa kuuma  
juoma (mehu, kaakao)  
tai vesi ruuanlaittoon.  
Ruokatermokseen voi  
tehdä valmiin ruuan.

### RUOKAILUVÄLINEET

Muki, lautanen,  
aterimet.

## TAUKO- VARUSTEET

### TAUKOVAATTEET SÄÄN MUKAAN

Kuiva paita,  
pitkähihainen,  
taukotakki/tuulitakki,  
kuivat sukat, pipo,  
hattu, käsineet,  
merinovilla-asusteet

### TAUKOVÄLINE

Istuinalusta, retkituoli,  
riippumatto

### + YÖN YLI

Missä nukun?  
(Taukotupa vai oma  
telta/riippumatto?)  
Makuupussi,  
makuualusta, lämmin  
vaatekerta, otsalamppu,  
puukko/sakset, veden-  
puhdistuslaite, puhdis-  
tustabletit tai valmius  
veden keittoon, retki-  
keitin/nuotiokattila

## MUUTA

### HYGIENIA

WC-paperi vesitiiviisti  
pakattuna, käsidesi,  
omat lääkkeet

### AURINGOLTA SUOJAUTUMINEN

Aurinkolasit,  
aurinkorasva, muuta  
UV-suojaa tarpeen  
mukaan. Muista myös  
lumesta heijastavalta  
valolta suojautuminen!

### RETKIKAVERI, AVUSTAJA

### APUVÄLINEET

Muista myös  
korjausvälineet, esim.  
renkaan sisäkumi,  
pyöränpumppu jne.

### ENSIAPUVÄLINEET, PUHELIN

*“Pilli turvallisuusvälineenä  
on yksi tärkeimmistä!  
Puhaltaa jaksaa pidempään  
kuin huutaa.”*



# MUISTILISTA PAKKAAMISEEN: TURVALLISUUS

## PÄIVÄRETKI (3–6 H), YÖN YLI (9–12 H +)

Varaudu yllättäviin tilanteisiin.

### PERUSTARPEET

Lämpö, energia,  
vedensaanti

### BACK UP

Varautuminen  
ennakkoon

### OMA TOIMINTA

Mitä voin  
tehdä itse

### HÄTÄTILANTEET

Miten toimin  
oikeaoppisesti

### ENERGIA- TASAPAINO

Kuivahedelmät,  
urheilujuomat, eväät

### NESTETASAPAINO

Juo vaikka ei janota!  
Liikkuessa ja  
rasituksessa nesteen  
tarve nousee. Juo  
pieniä määriä  
säännöllisesti noin  
20 minuutin välein.

### LÄMPÖ

Sääolosuhteet voivat  
vaihdella suuresti  
eri vuodenaikoina.  
Aurinkosuoja, pipo,  
huivi/hattu.

### TULENTEKO- VÄLINEET

Tulukset, tulitikut  
Minigrip-pussissa  
vesitiiviisti.

### ILMOITUS TAUSTA- HENKILÖLLE

Kerro retkikohde ja  
arvioitu retken kesto  
jollekin läheiselle.

### PUHELIN JA VARAVIRTUALÄHDE

Mahdollistaa  
reittisuunnitelman  
muutoksien  
tarkastelun,  
valokuvaamisen ja  
avunhälytyksen.

### AVARUUSLAKANA

Auttaa selviytymään  
kylmässä. Heijastaa  
hopeoidulta puolelta  
lämmön takaisin.  
Vahvaa kangasta,  
joka soveltuu myös  
suojaksi ja  
kantovälineeksi.

### HAAVAT, RUHJEET

Ensiapuvarustus:  
laastarit,  
puhdistusliinat,  
sidetarvikkeet

### VÄLINERIKKO

Mitä tarvitset  
mukana olevien  
välineiden  
korjaamiseen?  
Esim. vararengas,  
pumppu,  
rautalankaa,  
teippiä

### KIRKKAAT VÄRIT

Huomioväreinä  
maastossa  
liikkuessa.

### LÄÄKKEET

Allergialääkkeet,  
henkilökohtaiset  
lääkkeet,  
kyyppakkaus

### MISTÄ APUA

Muut retkeilijät,  
retkiseura,  
taustahenkilö

### PILLI TAI MUU MERKINANTO- VÄLINE

Huomion  
herättämiseen,  
sijainnin  
selvittämiseen,  
paikalle löytämiseen

### LÄMPÖ

Sääolosuhteet voivat  
vaihdella suuresti eri  
vuodenaikoina.  
Aurinkosuoja, pipo,  
huivi/hattu.

### 112-SOVELLUS

Soitto sovelluksen  
kautta antaa  
koordinaatit  
häätäkeskukselle



# RETKIKOKEMUKSIA, VÄLINEITÄ JA VINKKEJÄ

*"Kannustetaan jakamaan myös tietoa sellaisista kohteista, jotka eivät ole täysin esteettömiä."*

## Luontokaikille.fi (sivusto + Instagram)

- ✓ esteettömän luontomatkailun kehittämistä
- ✓ tietoa tapahtumista ja palveluista
- ✓ etsi ja tarjoa retkikaveria
- ✓ jaa retkikokemuksia

Luonto kaikille on Suomen Paralympiakomitean ylläpitämä sivusto ja esteetöntä luontoretkeilyä kehittävä kokonaisuus hankkeita. Myös yksityishenkilöt voivat jakaa retkikokemuksiaan ja vinkkejään blogisarjassa ja auttaa siinä, että tietoisuus mahdollisuuksista saavuttaa sivuston ja sosiaalisen median kanavan käyttäjät.

Luonto kaikille -yhteisö toimii kohtaamispaikkana retkikaveria etsiessä sekä alustana ilmoittaa tulevista esteettömistä luontotapahtumista.

## Välineet.fi

- ✓ välinevuokrausta liikkumiseen
- ✓ myös paraurheilun ja soveltavan liikunnan harrastusvälineitä
- ✓ kattavat välinekuvastot
- ✓ mm. pyörät, kelkat ja tuolit luontoliikuntaan

Välineet.fi on toimintavälineitä sekä paraurheilun ja soveltavan liikunnan apuvälineitä Suomessa vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu.

Toimivat ja sopivat välineet luovat lisää mahdollisuuksia liikkua myös luonnossa. Sivusto auttaa löytämään juuri omaan käyttöön sopivia apu- tai toimintavälineitä.

Kunnat ja erilaiset toimijat voivat ilmoittaa myös tällä sivustolla välineistä, joita heillä on tarjolla yksityishenkilöiden vuokrattavaksi. Löydät tietoa lisäksi tapahtumista, joissa on apu- ja toimintavälineitä kokeiltavana.

”Vuokrasin lomalleni käsipyörän. Olipa kiva kokeilla jotain uutta.”



## Retkipaikka.fi

- ✓ kohdehaku
- ✓ retkeilijöiden tarinoita
- ✓ vinkkejä ruokien valmistukseen
- ✓ tapahtumia

Retkipaikka.fi esittelee luontoretkeilijöiden omakohtaisia vinkkejä, esteettömiä reittejä ja tarinoita.

Sivustolta löytyy paljon tarinoita ja kuvia, joiden avulla omaa retkeä voi suunnitella.

*"Mennään retkipaikoille ja poluille, jotta niitä huolletaan jatkossakin!"*

# JOKAMIEHEN OIKEUDET

Jokamiehenoikeuksilla tarkoitetaan oikeutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Retkikohteiden yhteydessä kerrotaan aluekohtaisista ohjeista ja säännöistä esimerkiksi luonnonsuojelualueilla ja kansallispuistoissa, joten tutustu alueisiin ennen retkeä.

## ***Luonnossa saat***

- *liikkua ja kulkea, myös hiihtäen tai pyöräillen*
- *oleskella tilapäisesti alueilla (teltailla ja viettää aikaa)*
- *poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia*
- *kulkea vesistössä ja jäällä*
- *onkia ja pilkkiä*

## ***Et saa***

- *häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä*
- *kaataa tai vahingoittaa puita*
- *ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta*
- *liikkua yksityisalueilla ja viljelyksillä*
- *roskata*
- *ajaa moottoriajoneuvolla ilman maanomistajan lupaa*



# LISÄTIETOA

## **Tutustu esteettömään luontoretkeilyyn lisää osoitteissa:**

- [Paralympia.fi/liikunta/luontokaikille](https://www.paralympia.fi/liikunta/luontokaikille)
- [Suomenlatu.fi](https://www.suomenlatu.fi)
- [Retkipaikka.fi](https://www.retkipaikka.fi)
- [Virkistys.info](https://www.virkistys.info)
- [Luontoon.fi/esteeton](https://www.luontoon.fi/esteeton)
- [Luontoon.fi/retkeilyn-ABC](https://www.luontoon.fi/retkeilyn-ABC)
- [Outdooractive.fi](https://www.outdooractive.fi)
- [Valineet.fi](https://www.valineet.fi)
- [Invalidiliitto.fi/luontoliikunta](https://www.invalidiliitto.fi/luontoliikunta)

