

Eräilyn teoriaa

Antti Kylmä

Itä-Suomen yliopisto

2023

Mitä ja miksi?

Eräilyn teoriaa on tarpeellista pohtia ja opetella ennen käytännön toimintaa, koska monet käytännön eräasiat voivat yllättää maastossa vasta-alkajan. Teoria auttaa muodostamaan kokonaiskuvan turvallisuudesta, jaksamisesta ja pakkaustavoista. Tämä kokonaisuus on valmisteltu erityisesti lukiolaisten teemaopintojaksolle, jolla on kahden yön mittainen maasto-osuus Oulangan kansallispuistossa. Oulangan kansallispuistossa maasto on mäkiä ja teoria painottaakin jaksamisen vahvistamiseen haastavassa maastossa.

Eräilyn teoria on osa opintojeni viimeistä opetusharjoittelua, joka suoritetaan itse valitussa oppilaitoksessa tai muussa pedagogisessa yhteisössä. Materiaalin ja oman toimintani harjoitteluluonteen vuoksi toivon saavani palautetta tietopankin sisällöstä tietopankkia käyttävältä opiskelijaryhmältä.

Jos jokin jää askarruttamaan, kysy rohkeasti niin voin vastata tai etsiä vastauksen. anttikyl@uef.fi

Sisällysluettelo

MITÄ JA MIKSI?	1
ENSIAPU	4
RAKOT JA HIERTYMÄT	4
HIERTYMÄT	4
RAKOT	4
NIVELET	4
ENNAKOINTI	5
NYRJÄHDYKSET	5
VERENVUODOT	5
PALOVAMMAT	6
VATSAVAIVAT	6
PERUSTIETOA TELTOISTA	7
KEITTIMEN KÄYTTÖ	8
RINKKA	9
JOKAMIEHENOIKEUDET (JOKAISENOIKEUDET)	11
MATKAILU POHJOISESSA LUONNOSSA JA POHJOISEN LUONNON ERITYISPIIRTEITÄ	13
YLEISJORMAOHJEET	14

LÄHTEET15

Ensiapu

Ensiavun ohella retken turvallisuutta lisää merkittävästi tapaturmien ennaltaehkäisy. (J. Laaksonen 2013, 179) Tyypillisimpiä vaivoja maasto-olosuhteissa ovat rakot, hiertymät, nyrjähdykset ja revähdykset, sekä muut rasituksesta herkistyneet liikuntaelinten haasteet. Haasteita voivat aiheuttaa myös esimerkiksi vatsavaivat, palovammat, ja verenvuodot. (Laaksonen 2013, 181-185)

Rakot ja hiertymät ovat yleisiä vaivoja reppua kantaville retkeilijöille ja muille aktiivisille ihmisille. Näitä vaivoja on helppo ennaltaehkäistä kenkien sisäänajolla, tuplasukilla ja jalkojen puhtaudella.

Hiertymät

Hiertymän päälle voi laittaa esimerkiksi urheiluteippiä havaitessaan hiertymän olevan syntymässä. Teippi siirtää mekaanista rasitusta pois iholta teipin pintaan. Jos tunnet jalkojesi hiertymäriskikohdat, ne kannattaa suojata jo retkelle lähtiessä. (Laaksonen 2013, 182)

Rakot

Rakkoa hoidetaan vastaavasti kuin hiertymää, mutta suuren rakon voi puhkaista hyvää hygieniaa noudattaen. Jos puhkaistun rakon kanssa täytyy vielä jatkaa matkaa, on se suojattava hyvin teipillä tai rakkolaastarilla. (Laaksonen 2013, 182)

Nivelet ovat kovilla taakkaa kantaessa epätasaisessa maastossa. Nyrjähdyksettömmään, rasitusperäiseen, nivelkipuun auttaa usein lepo ja taakan keventäminen. (Laaksonen 2013, 182)

Ennakointi nivelkipujen ehkäisemiseksi on tärkeää. Ennen retkeä voi harjoitella taakan kantoa ja vahvistaa niveliä tukevia lihaksia. Ennakoinnin lisäksi ei tule unohtaa **kehonhuoltoa**, joka auttaa jaksamaan rasituksen jatkuessa.

(Laaksonen, 2013, 184)

Kehonhuoltoharjoitus:

[Fitfactory perusvenyttelyt video](#)

Nyrjähdykset

Nyrjähdyksen sattuessa, tulee saada nyrjähdyskohta lepoon ja noudattaa kolmen koon sääntöä, eli kylmää, koho ja kompressiota. (Laaksonen, 2013, 184) *Kirjoittajan sivuhuomio: Kolme koota on nykyään vain kaksi koota. Kylmähoito ei enää päde ensisijaisena apuna, vaan koho ja kompressio ovat ensisijaiset hoitokeinot.*

Verenvuodot ovat tavallisia. Joskus nenästä alkaa valua verta ja toisinaan puukon kanssa sattuu vahinkoja.

Nenäverenvuodon kanssa ei yleensä ole hätää. Puukolla sattuneet vahingot ovat usein pintapuolisia laastarihoidettavia. Joskus puukolla saattaa veistää vahingossa lujasti ohi ja haavasta tulee syvä. Kirveen kanssa haava on usein myös syvä, jolloin keinot verenvuodon tyrehtyttämiseksi ovat kovemmat. Kevyt verenvuoto saadaan yleensä kuriin putsamisen ja laastarin voimalla. Suurempi vuoto vaatii painetta suoraan haavan kohdalle, eli esimerkiksi kädellä painamista. Syvempikin haava tulisi puhdistaa, mutta vuodon jatkumista tai pahentumista ei tule riskeerata puhdistamisen kustannuksella. Haava on sidottava ja vuotokohta saatava muuta kehoa korkeammalle, jos mahdollista. Suuren verenvuodon kanssa ensiavun jälkeen on mietittävä jatkotoimenpiteitä, kuten evakuointia. (Laaksonen 2013, 184)

Palovammat

Palovamman sattuessa on tärkeää pysäyttää palaminen heti ja jäähdyttää palokohtaa esimerkiksi viileällä vedellä. Suuressa palovammassa on sokin vaara ja potilaan tilaa on siksi tarkkailtava. (Laaksonen 2013, 184–185)

Vatsavaivat voivat johtua esimerkiksi huonosta käsihygieniasta, pilaantuneesta ruuasta tai saastuneesta juomavedestä. (Laaksonen 2013, 185)

Vakavampien vatsavaivojen, kuten ripulin tai oksentelun sattuessa on tärkeää levätä ja huolehtia tarpeellisesta nesteytyksestä. (Laaksonen 2013, 185) *Kirjoittajan sivuhuomio: Ripulin tai oksennuksen sattuessa ei tule toimittaa asioitaan lähelläkään vesistöä. Asioitaan ei pidä koskaan hoitaa vesistön lähellä saastumisriskin vuoksi, mutta sairastuessa tilanne on vielä tarkempi.*

Perustietoa teltoista

Teltan tulee olla tarpeeksi tilava halutulle majoittujamäärälle ja sen tulee pitää vettä sekä suojata retkeilijää myös muilta olosuhteilta. Tavallisesti teltassa on kaksi kerrosta, koska ilmanvaihto on silloin helpompi toteuttaa ja itikoista ei ole vaivaa yksikerrosteltan lailla. (Laaksonen 2013, 94)

Telttatyypistä riippumatta teltan pystyttäminen noudattaa samoja perusperiaatteita. (Laaksonen 2013, 171)

[Mehtämikko: Tunneliteltan pystytys](#)

Keittimen käyttö

Keittimiä on monia erilaisia. Trangia lienee tutuin keitinvalmistaja, jolta löytyy useampi erilainen setti keittimiä erilaisin polttimin. Polttimia on pääsääntöisesti kolmenlaisia: Sprii-, kaasu- ja bensapolttimia. Jokaiselle polttoainetyypille on käyttäjäkuntansa ja käyttöolosuhteensa. Kaasukeitin on näppärä kesäkeittiössä sen nopeuden, säädettävyyden ja turvallisuuden vuoksi. Sprii on puolestaan yksinkertainen ja toimiva, mutta säädettävyys ja turvallisuus ovat spriikeittimen huonoja puolia. Bensakeitin on talviretkeilijän luottokeitin, koska polttoaine toimii kylmimmissäkin olosuhteissa, toisin kuin kaasu ja sprii, joiden käyttölämpötilat ovat korkeammat kuin bensiinin.

Keittimessä on aina lämpöä ja retkikeittimessä lähtökohtaisesti palaa liekki, jolloin turvallisuudesta on huolehdittava.

Keittimen kanssa ei ole kiire. Jos tuntuu, ettet hallitse jotain keittimen toimintaa, kysy toimintaa ohjaavalta henkilöltä neuvoa.

Rinkka

Rinkan pakkaaminen ei ole rakettitiedettä ja kaikilla on oma tapansa pakata rinkka sopivaksi itselleen. Yksi pääperiaate on, että painavimmat varusteet kuuluvat lähelle selkää, jolloin painopiste ei karkaa kauas kantajan omasta tavallisesta painopisteestä.

[Rinkan pakkaaminen videolla - Vaeltajankauppa](#)

[Rinkan pakkaaminen videolla - Retkipaikka](#)

Alla listoja, jotka voivat auttaa matkalle pakkaamisessa.

Peruseriaate on, että retkellä täytyy pystyä toimimaan turvallisesti. Turvallisuutta rakentavat **öiden onnistuminen, kylmän ja kastumisen välttäminen ja riittävä ravinto.**

Öiden onnistumiseksi tarvitset teltan tai muun sääsuojan, retkipatjan ja makuupussin.

Kylmän voi välttää riittävällä, muttei liialla pukeutumisella, eli liikkeessä kevyesti vaatetta ja paikallaan ollessa enemmän. Vaatteen on hyvä olla hengittävää ja nopeasti kuivuvaa.

Säältä suojautuminen tapahtuu kuorivaatteilla tai sadeviitalla.

Ravintoa ja nestettä tulee nauttia tarpeeksi usein ja ruuan on hyvä olla korkeaenergistä sekä säilyvää. Vesi tulee puhdistaa oman harkinnan mukaan.

Ne pakkauslistat:

<https://kaukokaipuumatkablogi.net/pakkauslista-vaellukselle/>

<https://retkipaikka.fi/mita-mukaan-ensimmaiselle-vaellukselle-nama-varusteet-ja-vaatteet-tarvitset-viiden-paivan-reissuun/>

<https://www.vapaallajalalla.fi/varusteet-vaellukselle/>

Tee itsellesi selkeä pakkauslista, vaikka Exceliin, puhelimen muistiinpanosovellukseen tai paperille. Listan avulla varmistat kaiken tarvittavan mukanaolon.

Jokamiehenoikeudet (Jokaisenoikeudet)

Jokamiehenoikeudet ovat nykyään nimeltään jokaisenoikeudet. Ne ohjaavat luonnossa liikkujan toimintaa eri vapauksia osoittamalla, mutta kertomalla myös mitä ei saa tehdä. Jokaisenoikeudet ovat siitä erikoinen järjestelmä, että monissakaan maissa ei ole vastaavaa luonnossaliikkumisen vapautta, vaan maanomistajalla on täysi oikeus päättää maankäytöstään. Suomessa jokainen voi liikkua luonnossa alla olevin reunaehdoin.

Jokaisenoikeudella saat

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- ratsastaa maastoa vahingoittamatta
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- veneillä, uida ja kulkea jäällä
- onkia ja pilkkiä

Jokaisenoikeudella et saa

- haitata maanomistajan maankäyttöä
- kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita
- ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- ottaa sammalta tai jäkälää
- tehdä avotulta toisen maalle
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytmällä liian lähellä asumuksia tai meluamalla
- roskata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- häiritä eläimiä
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia. Tarkastetaan osoitteesta [kalastusrajoitus.fi](https://www.kalastusrajoitus.fi)
- päästää koira yleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle
- pitää koira kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella
- pitää koira kytkemättömänä 1.3.–19.8. välisenä aikana

Listat yllä Metsähallitus, 2023

Matkailu pohjoisessa luonnossa ja pohjoisen luonnon erityispiirteitä

Pohjoinen luonto on siinä mielessä erikoista aluetta, että paikallisten elinkeinon harjoittaminen näkyy porojen vapaana liikkumisena. **Porot** ovat puolivillejä kylmään sopeutuneita sarvipäitä, jotka liikkuvat milloin yksin ja milloin ryhmänä, eli tokkana. Porojen **rykimäaika** on syksyllä, jolloin porot tulee erityisesti jättää rauhaan. Poroille aiheutetut vahingot ovat kalliita, koska silloin jonkun elinkeino kärsii.

Poronhoitoon liittyy myös alueilla olevat **poroidat**, joiden porteista voi kulkea, kunhan jättää portin samaan asentoon kuin se oli siitä kulkiessa. Avonaista porttia ei siis saa omin päin sulkea ja suljettua porttia jättää auki.

Pohjoinen luonto on usein karumpaa kuin etelän luonto. Se johtuu lämpimän kesän lyhyestä kestosta ja kylmän ajanjakson pitkästä kestosta. Toisaalta pohjoisessa luonnossa on myös korkeuseroja ja korkealla olevia alueita, joilla luonto on karua sekä vaihtelevaa. **Korkeuserot** haastavat matkailijan kuntoa ja pakottavat miettimään, onko kaikki seitsemän vara-akustoa puhelimen lataamiseksi tarpeen ottaa matkalle kannettavaksi. Korkeamman alueen puuttomuus on kirjoittajan mielestä kaunista ja korostaa ihmisen pienuutta. **Korkealla alueella** puusto harvenee tai sitä ei ole ollenkaan, jolloin matkailija on enemmän luonnon armoilla. Korkeilla alueilla saattaa tuulla voimakkaasti puuskissa ja säätila saattaa vaihtua nopeastikin. Sään vaihtelevuuden vuoksi kuoritakkia ei kannata jättää kotiin lähteissä luvatus hyvän sään perusteella.

<https://www.ymparisto.fi/fi/luonto-vesistot-ja-meri/luonnon-monimuotoisuus/luonnon-monimuotoisuus-lappi>

Yleisjormaohjeet

Jormailun ts. retkeilyn tulee olla turvallista. Turvaa luovat jo aiemmin mainitut elementit, eli ensiaputaidot, ennakointi, ennaltaehkäisy, teltan kanssa toimimisen taidot, pakkaustaidot ja ympäristön sekä sääntöjen tuntemus.

Retkeily on usein fyysisesti rankkaa, jonka takia siirtymäosuuden jälkeen ei voi vain pystyttää telttaa ja mennä nukkumaan. Kävelyosuuden jälkeen on vielä monia lähes pakollisia elementtejä ennen nukkumaanmenoa. Näitä elementtejä ovat henkilökohtainen huolto, ruokailu ja valmistautuminen seuraavaan päivään.

Henkilökohtainen huolto tarkoittaa venyttelyä ja kehon vetreyttämistä sekä ruokailua, nesteytystä ja syntyneiden kehon kulumien hoitoa. Henkilökohtaiseen huoltoon tulee liittää myös varustehuolto, jolla tarkoitetaan esimerkiksi kenkien tuuletusta ja kuivattamista sekä yön jäljiltä teltan ja makuupussin tuulettamista.

Ruokailla täytyy usein. Ruuan tulee olla säilyvää ja energiaa sisältävää.

Eksymistilanteessa ei tule lähteä säntäilemään, vaan pyrkiä määrittämään sijainti ja pysyä paikallaan. Jos sijainnin määrittäminen onnistuu, raukeaa yleensä myös eksymistilanne. Jos sijaintia ei saa selville on hyvä pysyä paikallaan ja pyrkiä saamaan apua esimerkiksi puhelimella soittaen tai hätätapauksessa merkkivalolla, huutamalla tai tekemällä huomiota herättävä rakennelma. Kirkas väri korkealla on hyvä merkkiväline.

Vaihtovaatetta on hyvä olla, mutta sitä ei saa olla liikaa mukana. Vaihtoalusvaatteet sekä useampi pari sukkia vaihdettavaksi ja nukkumisvaatekerta ovat hyvä lähtökohta, johon voi lisätä oman tarpeen mukaan vaikka lämmintä vaatetta. Huonolla säällä on hyvä olla valmiiksi päällä nopeasti kuivuvaa vaatetta, jolloin painavimpia vaatteita ei tarvitse olla useita mukana. Luonnossa ollaan vieraina. Kunnioita luontoa, sen asukkaita, säätä, omaa jaksamistasi ja kanssakulkijoita.

Lähteet

Laaksonen, J. 2013. *Retkeilijän opas*. Helsingissä: Otava.

Metsähallitus. 2023. Jokaisenoikeudet. Verkkosivu <https://www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet>