

# Erätaidot: KÄPY SELÄN ALLA

2. vuosi:  
KIELO

**AIHE:** Leirytyminen

**SUORITUSPAIKKA:** Retki

**KESTO:** Joitakin tunteja oman harkinnan mukaan. Voit halutessasi jakaa suunnitelman sisällöt suoritettaviksi eri ajankohtina, esim.:

- 1) leirytyminen ja hygieneninen leiri
- 2) majoitteet

**TAVOITE:** Polunkävijä oppii valitsemaan hyvän paikan leirytymistä varten sekä leirytyämään hygienenisesti. Polunkävijä tutustuu majoitteisiin.

## SISÄLLÖT:

- Leirytyminen
  - o Leiripaikan valinta
  - o Leiripaikan siisteys
- Hygieneninen leiri
  - o Veden käyttö ja puhdistus
  - o Leirihygienia
- Majoitteiden käyttäminen
  - o Erilaiset majoitteet
  - o Pystyttäminen ja purkaminen

## TARVIKKEET:

- Paperia ja kyniä
- Erilaisia teltoja ja laavuja

## Toiminta

### 1. ALOITUS: UNELMIEN LEIRIPAIKKA

kesto noin 10 minuuttia

Rakennetaan pareittain tai pienissä ryhmissä luonnonmateriaaleista pienoismalli heidän unelmiensa leiripaikasta. Muistutetaan ennen rakentamista jokamiehen oikeuksista ja luonnon suojelemisesta. Lopuksi esitellään pienoismallit toisille ja kerrotaan, mitkä seikat tekevät tästä leiripaikasta ideaalin.

### 2. AIHEEN KÄSITTELY: LEIRIYTYMISEN ABC

kesto noin 40 minuuttia

Selitys siitä, mitä tämän kerhokerran varsinainen aihe pitää sisällään ja miten se käsitellään. Lisätietoja ohjaajalle saattaa taas löytyä liitteistä (liite 2).

- Leirytyminen
  - o Tutustutaan leiripaikan valintaan ja leirytymiseen liittyviin asioihin (Liite 1)
  - o Samalla, kun ohjaaja opettaa asioita, katsotaan/muistellaan, keiden unelmiensa leiripaikassa toteutuvat nämä asiat

- Hygieeninen leiri
  - Tutustutaan veden käyttöön ja hygieenisen leirin periaatteisiin (Liite 2)
  - Karttatehtävä: jokainen piirtää itse yksinkertaisen kartan itse keksimästään tai jostakin todellisesta leiripaikasta. Leiripaikka pitää olla vesistön lähellä ja kartasta pitää ilmetä veden virtaussuunta. Karttaan piirretään tai merkitään mm. seuraavat paikat: majoittumispaikka, käymälä, nuotiopaikka, talousveden ottopaikka, tiskiveden ottopaikka, uimipaikka, pesuveden ottopaikka sekä tiski- ja pesuvesien kaatamispaikka. Piirtämisen jälkeen voidaan katsella työn tuloksia ja varmistaa että tietyt karttaan merkityt paikat ovat oikeissa paikoissa.
- Tutustutaan erilaisiin teltoihin ja laavuun
  - Pystytetään, puretaan ja pakataan erilaisia majoitteita joita on tuotu paikalle
  - Erilaisia teltoja ovat esim. tunneliteltat, kupoliteltat, hybriditeltat ja talviteltat
  - Muistutetaan teltan kuivattamisesta ja säilyttämisestä. Märkä teltta homehtuu parissa päivässä tiivistä pakattuna. Homeista telttaa ei saa pesemällä puhtaaksi ja se on käyttökelvoton. Teltta säilytetään kuivassa ja auringon valolta suojattuna

### 3. LOPETUS: KYLLÄ VAI EI?

kesto noin 10 minuuttia

Toiminnallinen leikki liitteessä 3.

### + HARTAUS

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Lukekaa raamatunkertomus, jossa ollaan retkellä tai luonnossa. Esimerkiksi Elia Keritinpuron varrella 1. Kun. 17:2-6, Israelin kansan leirikokemuksia 2. Moos. 15:27, 4. Moos. 1:52, 4. Moos. 2:32-34, 4. Moos. 9:23, Jeesus erämaassa Matt. 4:1-11
- Henkilökohtainen retkeilykokemus ja siinä ollut varjelus tai vain joku todistus luonnon kauneudesta ja siitä että Jumala on sen luonut.
- Jatkokertomus tai kirjan lukeminen. Jokin luonto, retkeily tai seikkailuaiheinen kirja, esim. Salapoliisi Saku (kirjasarja), Jerry D. Thomas, Päivä Osakeyhtiö, Gummerus Kirjapaino Oy

### KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI

kesto noin 5 minuuttia

Seuraavana päivänä, seuraavalla retkellä tai seuraavassa kerhossa

- ohjaajat valitsevat joitakin erilaisia paikkoja leirytymistä varten ja
- leiriläisiä pyydetään arvioimaan paikkoja ja kertomaan eri paikkojen hyviä ja huonoja puolia.

TAI

- Leiriläiset etsivät lähistöltä paikan johon haluaisivat leirytyä.
- Paikat kierretään yhdessä läpi ja jokainen perustelee valintansa sekä arvioi huonoja puolia.
- Toiset voivat kommentoida toisten valintoja.

# Lisätietoa

## TIETOA AIHEESTA

- Suuri retkeilykirja, Olli Aulio, Gummerus 1994
- Nuoren vaeltajan opas, Stefan Källman & Jan Jäger, Mäkelä 2004
- Retkeilijän erätaidot 1 & 2, Nalle Corander, Ab Eräperinne Oy 2003
- Hakusanoja nettiin ja kirjastoihin: esim. retkeily, leirytyminen, majoite, majoittuminen, telttä, telttamallit, leirialue, leiripaikka, vesi, veden tarve
- [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi) sivujen Retkeilyn ABC

## AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Leiri- ja eräretkitaito
- Erämaa-asuminen
- Eräretkeilyn johtamistaito
- Talvileirintä
- Camping Skills I-IV

## LIITTEET

- Liite 1: Leiripaikan valinta ja leirytyminen
- Liite 2: Veden käyttö ja hygieeninen leiri
- Liite 3: Kyllä vai ei? -leikki

**TAUSTAKUVAN LÄHDE:** [www.freevector.com/free-forest-landscape-background-vector-18894](http://www.freevector.com/free-forest-landscape-background-vector-18894)

# Liitteet

## LIITE I: Leiripaikan valinta ja leirytyminen

Retkeilyyn kuuluu olennaisena osana maastossa yöpyminen. Tapa majoittua riippuu monista tekijöistä. Yksinkertaisimmillaan yövytään taivasalla lämpöisenä kesäyönä. Toisena ääripäänä voisi olla vaikka lumimajoitteen tekeminen pakkasen paukuessa. Tavallisimmin kesäaikaan majoitutaan teltassa tai laavussa. Talvella monesti majoitutaan majoitteessa jota voidaan lämmittää kamiinalla tai avotulella.

Ennen kuin edes leirydyt, muista että leiripaikka pitää jättää aina vähintään yhtä hyvään kuntoon kuin se oli tullessa. Kun suunnittelet retkeä/vaellusta, kannattaa jo ennen maastoon lähtöä miettiä reittiä ja mahdollisia leirytympaikoja karttaa tutkimalla. Kartan tietojen pohjalta voi hyvin pitkälle päätellä missä voisi olla miellyttävä yöpyä.

Leirytyessäsi kannattaa huomioida seuraavia asioita:

- Leirydy telttailuun osoitetulla paikalla, jos sellainen on lähettyvillä.
- Jos sellaisia ei ole, valitse mieluummin aikaisemmin käytössä ollut leirytympaikka kuin aivan uusi.
- Vältä jäkäläkankaita ja muita herkästi kuluvia alueita.
- Ennen kuin pystytät teltan, puhdista teltan alle jäävät kävyt, risut/oksat ja irtokivet.
- Huomio auringon paiste: Jos et halua herätä aamulla hikisenä, sijoita majoite niin että aamuaurinko ei pääse suoraan porottamaan majoitteeseesi.
- Muista tuuletus: tuuleta telttasi ja makuupussisi aamuisin.
- Samalla alueella voi olla muitakin retkeilijöitä, jotka haluavat nauttia luonnon rauhasta ilman häiriöitä. Älä siis metelöi!
- Älä kerää kiviä väliaikaisen nuotion ympärille. Ne vain estävät maastoa palautumasta ennalleen.
- Ylijääneet polttopuut kerätään yhteen paikkaan seuraavaa käyttäjää varten (muista tuli- ja puulupa).
- Lainatut puunrangat jätetään pystyyn esim. puuta vasten jotta ne eivät lahoa ja seuraava käyttäjä löytää ne myös talvella (maanomistajan lupa). Pyritään käyttämään puunrankoja mahdollisimman vähän. Mieluummin ei ollenkaan.
- Siivotaan roskat, se on päivän hyvä työ. Vaikka roskia olisi ollut ennen sinun tuloasi, siivoa ne silti. On turha yrittää selittää että ne olivat siellä ennen sinua. Maanomistaja ja seuraavat retkeilijät syyttävät kuitenkin sinua oli totuus mikä tahansa. Palamattomat roskat on vietävä mennessään pois. Niitä ei saa laittaa esim. kivien tai turpeen alle koska eläimet kaivavat kaiken esiin mikä vähääkään haisee ruualta.

Hyvän leiripaikan ominaisuuksia:

- Kuiva ja tasainen maaperä: Tämä on yksi olennaisimmista asioista. Hiekkapohjainen maasto on hyvä ja se pysyy siedettävänä sateellakin.
- Tuulensuoja: Tuulen tuiverrus kylmettää sinut ja hankaloittaa leirielämää.
- Veden saanti: Jonkinlainen vedensaantipaikka olisi hyvä olla lähettyvillä, ellei kaikkea tarvitsemaansa vettä aio kuljettaa mukanaan. Vettä tarvitset mm. ruuanlaittoon, juomaksi, tiskaamiseen ja peseytymiseen.
- Polttopuun saanti (muista tuli- ja puulupa).

Huonoja vaihtoehtoja:

- Savinen tai multainen maaperä: muuttuu sateella todella huonoksi vaihtoehdoksi
- Kivikot ja muut epätasaiset maat
- Kosteikot ja suot
- Puun alla: Puista putoilevat lehdet/havut/roskat/oksat saattavat sateella saada telttasi vuotamaan

## Liite 2: Tietoa vedestä ja hygieenisestä leiriytymisestä

### Juomavesi

Vesi on elintärkeää ihmisille. Se on toiseksi tärkein asia ihmiskeholle hapen jälkeen. Juominen on siten erittäin tärkeää koko ihmisen mutta myös yleisen toimintakyvyn kannalta. Ihmisen arviointi- ja toimintakyky heikkenee samassa suhteessa kuin nestehukka kasvaa. Tavataan sanoa, että ihminen pärjää 3 päivää ilman vettä. Kolmen vedettömän/nesteettömän päivän jälkeen olet ehkä vielä hengissä, mutta aivan lopussa. Munuaisesi ovat vaurioituneet parantumattomasti vaikka joisit kuinka paljon tahansa sen jälkeen.

Aikuisen normaali nesteentarve on noin 2,5 litraa vuorokaudessa (lapsilla ja nuorilla noin 1,5 litraa). Vaelluksilla nestetarve nousee vähintään noin 3 litraan. Nesteestä noin 1 litra saadaan ruoan mukana, loput on juotava. Nestehukka (noin 3 % painostasi, eli 75kiloisella reilut 2 litraa) huonontaa työkykyä lähemmäs 50 %. Tällainen nestehukka saavutetaan helposti muutaman tunnin kovalla työllä, ellei juoda. 10–15 % nestehukka voi aiheuttaa jo hengenvaarallisia vaurioita. Mitä sitten tulisi juoda? Vesi on ehdottomasti parhain vaihtoehto. Maito, mehu ja limonadi ovat myös kohtuullisia vaihtoehtoja. Kahvia, teetä ja kolajuomia kannattaa välttää, koska ne sisältävät kofeiinia joka lisää virtsan eritystä ja siten poistaa nestettä elimistöstä. Niiden nauttiminen lisää siis virtsaamisen ja nesteen tarvetta.

Talvisin veden saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Kehosi tarvitsee vettä vähintään yhtä paljon talvella kuin kesälläkin. Päivittäisen vedentarpeen tyydyttämiseen tarvitaan 20 litraa kova, kuivaa lunta. Joten, jos talvella saat jostain vettä, käytä sitä ensisijaisesti. Jos sitä ei ole, käytä mahdollisuuksiesi mukaan jäätä. Vanhaa merijäätä, josta suola on kristallisoitunut pois, voit myös käyttää. Sulatettua lunta, joka on käytännössä tislattua vettä, ei saa juoda suuria määriä pelkästään. Siitä puuttuvat kivennäissuolat jolloin solut alkavat luovuttaa nestettään suolatasapainon tasaamiseksi. Tämä puolestaan lisää janon tunnetta/veden tarvetta. Lumesta sulatettua vettä voit huoletta juoda ruuan kanssa sekä tehdä siitä esim. ”luontoteetä”. Merivettä ei pidä juoda. Suolavesi aiheuttaa kehon kuivumista, koska tarvitaan enemmän vettä erittämään suolaylimäärä kehosta pois. Merivesi voi aiheuttaa myös muita oireita: oksennusta ja ripulia.

### Veden puutteen oireet

Veden puutteen yleisimpiä oireita:

- **Jano:** vedenpuutteen ensimmäinen merkki. Jano ei ole täysin luotettava mittari. Kun janon tunne häviää, kehollasi on vielä tarve saada lisää vettä. Kun sinulle tulee janon tunne, olet jo myöhässä juomisesi kanssa, sillä elimistössäsi on silloin jo liian vähän nestettä. Siksi olisi hyvä juoda pieniä määriä sen verran usein että jano ei yllätä. Älä koskaan odota janoa!
- **Hitaus:** toimit hitaammin, olet huolimaton, taukojen jälkeen on vaikea päästä liikkeelle
- **Päänsärky:** yleisin päänsärlyn syy on nestehukka
- **Ruokahalu:** heikkenee ja pahoinvointia voi esiintyä
- **Pulssi:** lepopulssisi nopeutuu
- **Virtsa:** väri tummenee. Väritön tai vaaleankeltainen virtsa on hyvä. Keltainen virtsan väri varoittaa liian vähästä nesteestä ja ruskea väri kertoo tilanteen olevan vakava
- **Negatiiviset tuntemukset:** huonovointisuus, alakuloisuus ja väsyneisyys.

Jos vettä on saatavilla vain niukasti:

- Tee mahdollisimman vähän työtä ja koita levätä ja ottaa rennosti
- Älä juo suolavettä, se kuivattaa sinua poistaen nestettä kehostasi
- Syö hiilihydraattipitoista ruokaa eli esim. viljatuotteita ja kasviksia.

## Puhdas vesi

Turvallisinta juoda:

- Lähdevesi eli pohjavesi on puhtainta ja parhaita vettä
- Metsäjärvet, joet ja purot ovat Suomessa pääsääntöisesti juomiskelpoisia. Niiden vesi voi olla hieman kellertävää vesijohtoveteen verrattuna johtuen kasvillisuudesta ja humuksesta
- Virtaava vesi: Se on happipitoista ja kylmää joten bakteerit eivät viihdy siinä kovinkaan hyvin. Veden virratessa myös mahdolliset ikävät ainesosat laimentuvat
- Kun otat vettä, älä ota ihan rannalta vaan koita saada vähän kauempaa. Rannalla voi olla enemmän bakteereja jos metsän eläimet käyvät juomassa siitä
- Kun sulatat vettä lumesta, ota lumen ylin kerros ensin pois joka saattaa olla likaisempaa kuin alemmat lumikerrokset. Lumi puhdistaa itseään.

Älä juo:

- Pahalta maistuvaa tai haisevaa vettä
- Sinilevää sisältävää vettä edes keitettynä
- Järvien ja jokien vettä joissa on paljon lintuja tai muita eläimiä kuten esim. majavia
- Järvien ja jokien vettä joiden ympärillä on teollisuutta tai maanviljelyä
- Taajamien läheisyydessä olevien järvien ja jokien vettä
- Maassa virtaavista pienistä puroista
- Lammesta, jossa vesi ”seisoo”
- Lammikoista, lätäköistä ja ojista.

Riskialtista:

- Kaikki luonnosta löydetty vesi, koska se voi sisältää myrkyjä tai kuolleita eläimiä
- Tuntureiden joet, purot ja sulamisvedet voivat olla saastuneita esim. yläjuoksulla olevista porojen tai sopuleiden ulosteista tai kuolleista ruhoista johtuen.

Veden puhdistaminen

- Jos ”tiedät” että vesi on puhdasta, nypi siitä vain irtoroskat pois tai suodata se esim. kahvinsuodattimen tai kankaan läpi
- Jos olet vähänkin epävarma veden puhtaudesta, kannattaa se silloin ehdottomasti keittää. Se on usein paras ja riittävin keino veden puhdistamiseen
  - 1 litraa kannattaa keittää noin 5 minuuttia
  - Suurempia määriä on turvallisinta keittää vähintään 10 minuuttia
- Vettä voi puhdistaa vedenpuhdistimilla
  - Puhdistimet poistavat bakteerit ja pieneliöt
  - Monia erilaisia versioita, joiden suodatusteho ja kestävyys vaihtelevat, on olemassa
  - Vedenpuhdistimet ovat hyviä joskin kalliita ja ne tukkeutuvat helposti humuksesta
  - Eniten hyötyä niistä on matkustettaessa kauemmas ulkomaille, sillä pohjolassa on pääsääntöisesti puhtaat vedet
- Vettä voi puhdistaa kemiallisilla aineilla/vedenpuhdistustableteilla
  - Usein käytetyt: jodi, kloori, hopeaioni
- Turvesuodatin
  - Voitte valmistaa turvesuodattimen itse, katso ohjeet: Retkeilijän erätaidot, osa 2, Nalle Corander, 1998, Ab Eräperinne Oy, Vantaa, Dark Oy, Vantaa 2003.

## Hygieeninen leiri

”Tauti tappaa nälkäisen”

Mietittäessä leirin hygieniaa tulee huomioida sekä leirin yleinen hygienia että jokaisen henkilökohtainen hygienia. Hyvä puhtauden ylläpitäjä myös retkellä on käsienpesu. Henkilökohtaisessa hygieniassa kiinnitetään huomiota hampaiden pesuun sekä peseytymiseen. Tärkeimpiä pesun kohteita ovat jalat, haarat ja kainalot. Jos puhtaudesta ei huolehdi, voi iho ärtymä kun liikutaan ja hikoillaan paljon.

Jos hygieniasta ei huolehdi, on uhkana mm.:

- Ripuli
- Tulehdukset
- Hiertymät
- Loiset.

Jos leiriyytään vesistön lähetyville, toimi seuraavasti:

- Ylävirrasta talousvesi ruuanlaittoon ja juomiseen
- Leirin kohdalta vesi astioiden pesuun (pesuvesi kaadetaan maahan)
- Alajuoksulla uiminen ja muu peseytyminen (jos mahdollista, peseydytään niin että pesuvesi kaadetaan maahan)
- Leiri kannattaa pystyttää noin 50 metrin päähän rannasta.

Muita hygieniaan vaikuttavia tekijöitä:

- Ruokatarvikkeiden käsittely ja säilytys: puhtaat astiat ja puhtaat ja terveet käsittelijät
- Käymälä riittävän kauas vedestä, majoituspaikoista ja poluista
  - Tehdään tarpeet kuoppaan ja peitetään jätökset maalla
- Älä roskaa: hävitä polttamalla tai maahan hautaamalla ne roskat jotka voit ja vie kaikki muut roskat mukana.

### Ohjeita vedenkäyttöön:

- Älä tiskaa astioita suoraan vesistöissä. Ota tiskivettä astiaan ja tiskaa ruokailuvälineet siinä. Käytetty pesuvesi kaadetaan maahan riittävän kauas vesistöistä. Käytä tiskiainetta mahdollisimman vähän tai ei ollenkaan
- Henkilökohtaisen hygienian hoidossa pyri toimimaan niin, että ympäristö kuormittuu mahdollisimman vähän. Voit estää saippuan ja shampoon valumisen vesistöön, kun otat pesuvettä astiaan ja peseydyt kuivalla maalla. Pesuvedet kaadetaan maahan
- Käytä käymälää, jos sellainen on lähetyvillä
- Jos alueella ei ole käymälää, kaiva pienellä kukkalapiolla käymäläjätteille kuoppa paikkaan, joka on riittävän kaukana vesistä, lähteistä, poluista ja leiriytymispaikasta
  - Koko leiriporukan tarpeisiin kannattaa kaivaa yhteinen kuoppa. Peitä jätökset nostamalla maapaakku takaisin paikoilleen
- Käytä WC-paperia säästeliäästi tai käytä luonnon omaa WC-paperia eli sammalta tai lehtiä

### Miksi näin?

Retkiastioiden tiskaaminen ja oma peseytyminen voivat lisätä vesien rehevöitymistä ja sitä kautta lisätä myrkyllisten sinilevien kukintaa. Jos sinileviä esiintyy, ei vettä voi käyttää ruuanlaittoon eikä uimiseen. Leiripaikan ympäristön viihtyisyyttä voi häiritä edellisten leiriytymisten jäljiltä huonosti peitetty ulosteet ja WC-paperi. Näistä voi olla jopa haittaa ihmisen terveydelle.

### Liite 3: Kyllä vai ei? -leikki

- Jaetaan leikkijät kahteen ryhmään: huuhkajiin ja variksiin.
- Maahan tai lumeen vedetään neljä viivaa noin viiden metrin päähän toisistaan (sovelta keskimmäisten viivojen välimatkaa polunkävijöiden mukaan).
- Huuhkajat ja varikset asettuvat keskimmäisille viivoille riviin naamat vastakkain.
- Ohjaaja kysyy yksinkertaisia väittämiä.
  - Jos vastaus väittämään on kyllä, niin huuhkajat saalistavat variksia jotka koettavat paeta takanaan olevan viivan yli turvaan kotipesäänsä. Kaikista variksista, joihin huuhkajat koskettavat ennen kotipesää, tulee huuhkajia.
  - Jos vastaus väittämään on ei, niin varikset saalistavat huuhkajia jotka koettavat paeta takanaan olevan viivan yli turvaan kotipesäänsä. Kaikista huuhkajista, joihin varikset koskettavat ennen kotipesää, tulee variksia.
  - Esimerkkejä väittämistä joita voit keksiä itse lisää esimerkiksi kerhon teemaan liittyen:
    - Vie roskat mukana (kyllä)
    - Tee nuotio sinne minne haluat (ei)
    - Luonnossa voit vapaasti metelöidä (ei)
    - Suo on huono paikka telttailla (kyllä)
    - Heittele keräämäsi polttopuut takaisin metsään (ei)
    - Käpyjen ja kivien päällä on hyvä nukkua (ei)
    - Leiriytymisestä ei saisi jäädä jälkeäkään (kyllä)
    - Lätäköstä on hyvä juoda (ei)
    - Tiskausvesi kaadetaan maahan (kyllä)
    - Jne.
  - Väittämät voivat myös olla yleisiä esim. polunkävijätoimintaan, retkeilyyn ja luontoon liittyviä:
    - Orava on talvella valkea (ei)
    - Koivu pudottaa lehtensä syksyllä (kyllä)
    - Jänis munii munia (ei)
    - Polunkävijöiden tunnus on: Eteenpäin ja taaksepäin (ei)
    - Suovettä ei kannata juoda (kyllä)
    - Jne.
- Leikki jatkuu niin kauan kunnes jäljellä on vain huuhkajia tai variksia tai kunnes on leikitty riittävän pitkään.