

## Näin varmistat esteettömän ja helposti saavutettavan luontokohteen

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja innostaa kuntia ja järjestöjä järjestämään yhteisiä ulkoilutapahtumia. Usealla 75 vuotta täyttäneellä ulkoilu vähenee toimintakyvyn heikentyessä, vaikka ulkona liikkumisen tarve säilyy. Luonto tarjoaa monipuolisia aistielämyksiä ja edistää hyvinvointia. Jo pieni hetki luonnossa kohentaa mielialaa, alentaa verenpainetta ja parantaa unenlaatua

Pihat, puistot, lähimetsät ja luontopolut ovat hyviä retkikohteita. Kun valitsette ulkoilutapahtumalle sopivaa paikkaa, pohtikaa seuraavia esteettömyyteen ja kohteen saavutettavuuteen liittyviä kysymyksiä.

### Tapahtumapaikan tarkistuslista

	Kyllä	Ei
Pääseekö kohteeseen julkisilla liikennevälineillä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko kohteessa pysäköintialue?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko reitti merkitty selkein opastein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko reitin pituus kohderyhmälle sopiva?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko reitillä jyrkkiä nousuja tai laskuja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jos reitillä on portaita tai luiskia, onko niissä kaiteet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko kävelyreitin pinta tasainen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko reitillä liikkumista haittaavia esteitä, kuten kantoja, puunoksia tai ylitettäviä oja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voiko reitillä kulkea liikkumisen apuvälineiden kanssa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko reitillä riittävin välimatkoin levähdyspaikkoja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko reitti aurinkoinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko reitti tuulinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko reitillä liukkaita kohtia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko tapahtumapaikalla WC?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko reitillä muuta liikkumista kuten pyöräilijöitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Iloisia yhteisiä luontoelämyksiä!*