

Luopioisten Ulkoilukylä ikääntyneiden liikuttajana

- *Opas ikääntyville käyttäjille*



PÄLKÄNE

PARASTA AIKAA



Hyvä oppaan lukija

Opas on osa geronomiopiskelijan Sini Nurmen opinnäytetyökokonaisuutta. Oppaassa esitellään suunnatusti Luopioisten Ulkoilukylän liikuntapaikat ikääntyville käyttäjille. Liikuntapaikkakohteet on kuvattu nimillä ja osoitetiedoilla. Oppaassa kerrotaan myös liikuntapaikan ympäristöstä tekstin ja kuvien avulla. Lisäksi oppaassa on lyhyt kuvaus liikuntaohjelmasta. Oppaassa on QR- koodit, jotka ohjaavat liikuntapaikkojen virallisille nettisivuille ja kuntolaitteiden ohjesivuille, joissa on laitteen omia ohjevideoita saatavilla. Lähdetiedot on kerrottu kootusti lopussa.

Huomio nämä asiat ennen liikkumisen ja lihaskuntoharjoittelun aloittamista:

Alkulämmittely: Aloita harjoitus huolellisella alkulämmittelyllä, jotta lihakset ja nivelet valmistautuvat kuormitukseen ja loukkaantumisriski vähenee. Alkulämmittelyksi sopii 5–10 minuuttia reipasta kävelyä, erilaiset askellukset ja nivelten liikeratojen availua.

Eripainojenkokeilu: Kokeile kahta tai kolmea eri painomäärää ja tunnustele, kuinka raskaalta liike tuntuu. Ikääntyvien henkilöiden lihasvoimaharjoittelu kannattaa aloittaa maltillisella kuormalla, jotta keho ehtii sopeutua rasitukseen.

Sopivanpainonvalinta: Valitse kokeilujen perusteella sellainen kuorma, jolla pystyt tekemään liikettä täysillä yrittäen 5–10 toistoa yhtäjaksoisesti.

Kuormansäätöalaspäin: Jos liikettä ei pysty suorittamaan vähintään viisi kertaa, painoa tulee keventää.

Kuormansäätöylöspäin: Jos liikettä pystyy tekemään yli kymmenen kertaa yhtäjaksoisesti, painoa voi lisätä. Voimatasojen kehittyessä on hyvä arvioida säännöllisesti, lisätäänkö kuormitusta vastaamaan muuttunutta suorituskkyä.

Harjoittelu tulisi kohdistaa kaikkiin suuriin lihasryhmiin vähintään kahdesti viikossa. Lisäksi voimaharjoitteluun on hyvä yhdistää tasapainoa ja notkeutta kehittäviä harjoitteita, sillä ne tukevat toimintakykyä ja ehkäisevät kaatumisia sekä muita tapaturmia iäkkäällä väestöllä.

Opinnäytetyöni kehittämistyönä on syntynyt värikoodaus. Yleisesti ottaen värikoodit auttavat hahmottamaan, mikä on turvallista, mikä vaatii varovaisuutta ja mikä voi olla mahdollisesti vaarallista. Nämä symbolit ja tekstit näkyvät jokaisen liikuntapaikan kohdalla.

 **Vihreä:** Turvallinen ja normaali reitti. Esteettömyys on huomioitu.

 **Ruskea:** Vaatii huomiota. Reitti tai toiminta ei ole täysin esteetön; on hyvä olla tietoinen esimerkiksi maaston tai välineiden erityispiirteistä.

 **Punainen:** Haastava vaihtoehto ikääntyneille. Maasto tai laite voi lisätä kaatumisen tai loukkaantumisen riskiä.

Turvallisia liikunnallisia hetkiä sinulle!

Terveisin Sini Nurmi

Geronomi, Satakunnan ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö 2026

Opas sisältää seuraavat kohteet:

1. Luopioisten ulkoilukylän rantareitti
2. Luopioisten uimaranta
3. Luopioisten uimarannan kuntoilulaitteet
4. Ulkoilukylän kierros
 - 4.1. Luopioisten liikuntapuisto
 - 4.2. Kuntorata
 - 4.3. Frisbeegolfrata
5. Talviliikuntapaikat
 - 5.1. Potkukelkkailu
 - 5.2. Hiihtoladut
 - 5.3. Talviuinti
6. Liikuntapuiston kuntoportaat
7. Luopioisten liikuntapuiston kuntolaitteet
8. Rajalansaaren vetolossi ja Rajalansaari
9. Pyykkisaaren laavu ja lintutorni



QR- koodin käyttö:

1. Useimmissa älypuhelimissa QR-koodin voi lukea suoraan kameralla tai erillisellä, ladattavalla sovelluksella.
2. Avaa kamera tai QR-koodinlukijasovellus ja suuntaa se kohti QR-koodia.
3. Kun puhelin tunnistaa koodin, näytölle ilmestyy linkki, jonka kautta pääset koodin ohjaamalle verkkosivulle.
4. Verkkosivulta löydät lisätietoa aiheesta sekä esimerkiksi uimarannan kuntoilulaitteiden valmistajan ohjevideoita laitteiden käyttöön.
5. QR- koodin lukuohje saatavilla: <https://www.qr-koodi.net/luku-mobiililaitteilla.html>

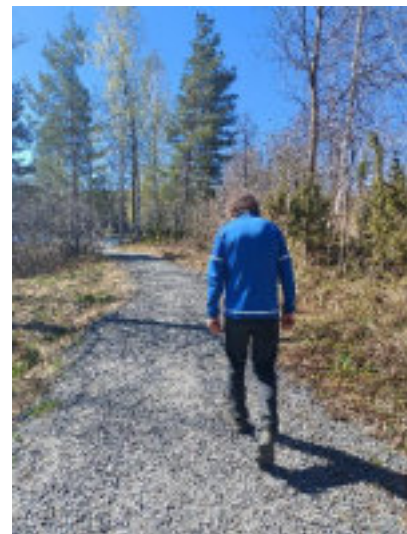
Luopioisten ulkoilukylän rantareitti

alku Rantakuja, 36760 Luopioinen, loppu Rihankuja, 36760 Luopioinen



Vihreä: Turvallinen ja normaali reitti. Esteettömyys on huomioitu.

Rantakeskuksen rantapolku, rantareitti, alkaa koulunmäeltä Rantakujalta kulkien Rihanselän rannan tuntumassa kohti uimarantaa. Polun tämän osan nimi on Pyykkärinpolku. Uimarannalta polku jatkuu Talasniemeen. Talasniemen venelaitureilta polku jatkuu kohti Rajalanniemeä, jonka varrelta löytyy kaksi puistonpenkkiä. Polku päättyy matonpesupaikalle, josta voi kääntyä takaisin polulle tai jatkaa kävelyä Rihankujalle.

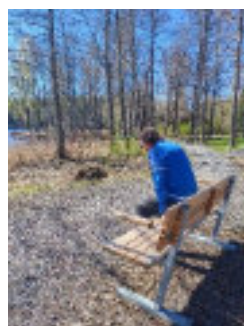


Itse rantareitillä käveleminen voisi olla ikääntyvälle tärkeä osa päivittäistä liikumista. Lisäksi, kun kävelyyn yhdistää rantareitillä olevan uimarannan, kuntoilulaitteet tai puistonpenkeillä tehtävät muutamat jumppaliikkeet, lihaskunto kehittyy liikumisen ohessa.

Pysähdy istumaan rantareitin puistonpenkille

Nouse 5–10 kertaa ylös seuraavan ohjeen mukaan:

1. Istu tuolin etureunassa, nouse seisomaan.
2. Ojenna itsesi täysin suoraksi ylhäällä.
3. Laskeudu jarruttaen takaisin istumaan.
4. Huomioi, että polvet ja varpaat ovat samaan suuntaan.
5. Jos penkki on matalalla, liike tuntuu haastavammalta.
6. Tämä vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia, joita tarvitaan esimerkiksi porraskävelyssä.



Luopioisten uimaranta

Rajalantie 26, 36760 Luopioinen



Vihreä: Turvallinen ja normaali reitti. Esteettömyys on huomioitu.

Luopioisten uimaranta on täysin esteetön paikka uida. Uimarannalla sijaitsee esteetön pukutila ja kuivakäymälä.

Parkkipaikalta rannalle on alamäki. Rannalle pääsee kolmea eri reittiä pitkin, joista kaikissa on eri kaltevuus. Rannalle pääsee ilman mäkeä rantareitin ohjeen mukaisesti Pyykkärinpolkua pitkin.

Matala hiekkaranta antaa hyvän mahdollisuuden käydä kastautumassa ja ottaa muutaman uintiliikkeen.

Laiturin rappusten syvyydessä on vesitilanteen mukaan vaihtelua, eikä syvyys ole yli kahta metriä.

Uinti on ihmisen lihaksistolle monipuolinen laji, varsinkin jos pystyt vaihtelemaan eri uintityylejä. Uudessa kehittyvät vartalon, käsien ja jalkojen lihakset. Erilaisia apuvälineitä käyttämällä voidaan tehostaa lihaskunnon kehittymistä. Räpylöitä tai uimalautaa käyttämällä saa lisää voimaa jalkojen lihaksistoon. Käsivetolevyt eli ”lätärät” lisäävät käsien lihasvoimaa.



Luopioisten uimarannan kuntoilulaitteet

Rajalantie 26, 36760 Luopioinen



◆ **Ruskea:** Vaatii huomiota. Reitti tai toiminta ei ole täysin esteetön; on hyvä olla tietoinen esimerkiksi maaston tai välineiden erityispiirteistä.

Luopioisten uimarannalla sijaitsee kaksi ulkokuntoilulaitetta merkiltään Omnigym. Kuntoilulaitteet ovat esteettömässä ympäristössä kauniin luonnonmaiseman ympäröiminä. Ikääntyvälle kuntoilijalle laitteet ovat yksinkertaiset ja kevyet käyttää.

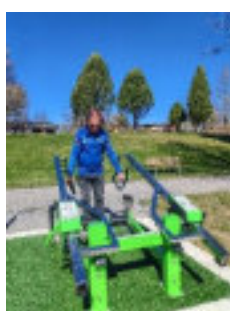
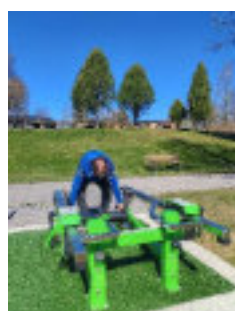
Omnigym kuvaa laitteitaan helppokäyttöisiksi, ja niitä pystyy käyttämään iästä ja urheilusta riippumatta. Omnigym-laitteet ovat biomekaanisesti oikeaoppisia.

Multi lift-kuntoilulaite on järvelle päin katsottuna vasemmanpuoleinen kuntolaite. Kuntoilulaite on tarkoitettu mm. reisi-, pakara- ja etureisilihaksille. Se vahvistaa alavartalon lihaksia monipuolisesti.



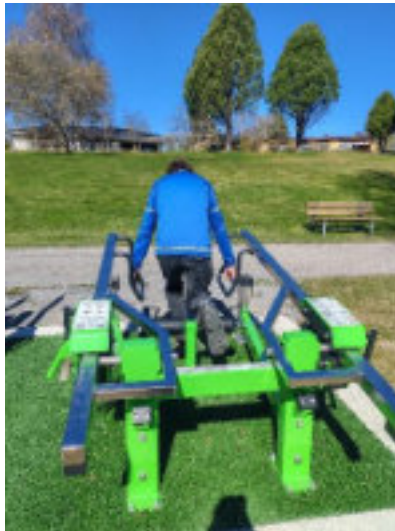
Multi lift laitteella Hack kyykkyjä ◆

1. Nosta kahva (laitteen vasen sivu), valitse kuormitus, varmista lukitus.
2. Asetu laitteen keskelle katse laitteeseen päin.
3. Laskeudu kyykkyasentoon ja ota tukeva ote kahvoista.
4. Nouse kontrolloidusti suorille jaloille ja laskeudu kyykkyyn.
5. Toista liike rauhallisessa ja tasaisessa rytmissä. Aloittelija: 5–10 toistoa, tauko, tee toinen kerta. Kokeneempi 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.
6. Pidä selkä suorana ja polvet linjassa varpaiden kanssa koko harjoituksen ajan.
7. Huomioi hengitys: hengitä sisään, kun laskeudut kyykkyyn ja hengitä ulos, kun palaat alkuasentoon.



Multi lift laitteella yhden jalan kyykky ♦

1. Nosta kahva (laitteen vasen sivu), valitse kuormitus, varmista lukitus.
2. Asetu laitteen keskelle katse laitteesta poispäin.
3. Jalat hartioden leveydellä, laskeudu kyykkyasentoon ja ota tukeva ote kahvoista.
4. Nouse suorille jaloille ja aseta toinen jalka nilkkatuelle, laskeudu kyykkyyyn yhdellä jalalla ja nouse ylös.
5. Toista liike rauhallisessa ja tasaisessa rytmissä. Aloittelija: 5–10 toistoa, tauko, tee toinen kerta. Kokeneempi 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.
6. Huomioi hengitys: hengitä sisään, kun laskeudut kyykkyyyn ja hengitä ulos, kun palaat alkuasentoon.



Multi lift laitteella epäkäsliike (hartioden nostoliike) ♦

1. Nosta kahva (laitteen vasen sivu), valitse kuormitus, varmista lukitus.
2. Asetu laitteen keskelle katse laitteeseen päin, laskeudu kyykkyasentoon ja ota tukeva ote kahvoista.
3. Nouse pystyasentoon, nosta olkapäät ylös ja laske olkapäät alas, laite pysyy paikoillaan.
4. Toista liike rauhallisessa ja tasaisessa rytmissä. Aloittelija: 5–10 toistoa, tauko, tee toinen kerta. Kokeneempi 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.
5. Huomioi hengitys: hengitä sisään, kun laskeudut kyykkyyyn ja hengitä ulos, kun palaat alkuasentoon.



Ylävetolaite on järvelle päin katsottuna oikeanpuoleinen kuntolaite. Kuntoilulaite on tarkoitettu ylä- ja keskiselän- sekä hauislihaksille. Ylävetolaitteella vahvistuu lavat, kädet ja selkä, lisäksi ryhti ja keskivartalon lihakset paranevat.

Ylävetolaitteen käyttö

1. Nosta kahva (laitteen vasen sivu), valitse kuormitus, varmista lukitus.
2. Sääda istuin korkeus sopivaksi.
3. Istu ja ota tukeva ote kahvoista.
4. Aseta rinta tukevasti tukea vasten.
5. Vedä kahvat leuan korkeudelle ja palauta rauhallisesti.
6. Toista liike rauhallisessa ja tasaisessa rytmissä. Aloittelija: 5–10 toistoa, tauko, tee toinen kerta. Kokeneempi 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.
7. Viimeisen toiston jälkeen laske liikevarsi hallitusti lähtöasentoon.
8. Huomioi hengitys: hengitä sisään, kun vedät kahvoja ja hengitä ulos, kun palaat alkuasentoon.



Ulkoilukylän kierros



Luopioisten ulkoilukyläkierros on monelle tuttu ja turvallinen kävelykierros omassa asuinympäristössä. Yhteinen kävelykierros ystävän, tuttavan tai perheenjäsenen kanssa tuovat ikääntyneen ihmisen arkeen yhteisöllisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä. Näe siis tavallinen kyläkierros uusin silmin: mitä kaikkea muuta se voi sinulle tuoda kuin kävelyn?

Luopioisten liikuntapuisto

Leikkuuhuoneentie 3, 36760 Luopioinen

 **Vihreä: Turvallinen ja normaali reitti. Esteettömyys on huomioitu.**

Frisbeegolf: lämmittelyheittoverkko, 2 kpl puttiharjoittelukoria, Pituusheittopaikka, Frisbeegolfkori-peli. Kuntoradan reitillä taukopaikkoja 3 kpl ja laavu. Laavulla mahdollisuus grillaamiseen (omat puut)



Kuntorata

Leikkuuhuoneentie 3, 36760 Luopioinen

 **Ruskea: Vaatii huomiota. Reitti tai toiminta ei ole täysin esteetön; on hyvä olla tietoinen esimerkiksi maaston tai välineiden erityispiirteistä.**

Urheilukentän vasemmalta laidalta lähtee 1,4 km mittainen kuntorata. Radalla on hakepäällinen ja valaistus. Kuntorata on maastoltaan vaihteleva: matkan varrella on useita eri jyrkkyystasoisia nousuja ja laskuja.

Rata ei sovellu apuvälineitä käyttävälle kävelijälle eikä huonokuntoiselle. Hyvän peruskunnon omaavalle yli 65-vuotiaalle maasto taas luo hyvää haastetta kunnon ylläpitämiseen, lihaksiston vahvistamiseen ja tasapainon kehittämiseen.

Frisbeegolfrata

Leikkuuhuoneentie 3, 36760 Luopioinen

 **Punainen: Haastava vaihtoehto ikääntyneille. Maasto tai laite voi lisätä kaatumisen tai loukkaantumisen riskiä.**

Frisbeegolf on ikääntyville hyvin sopiva liikuntamuoto, koska se on nivelistävällistä, rauhallista ja helposti sovellettavissa omaan kuntoon. Laji kehittää tasapainoa, liikkuvuutta ja koordinaatiota sekä tukee sydän- ja verenkiertoterveyttä kevyen kävelyn avulla. Frisbeegolf aktivoi myös muistia ja keskittymistä, ja sitä pelataan usein ryhmissä, mikä lisää sosiaalista kanssakäymistä ja ehkäisee yksinäisyyttä. Lisäksi laji on edullinen ja helposti saavutettava, sillä välineet ovat kohtuuhintaisia ja radat yleensä maksuttomia.

Talviliikuntapaikat

Talviliikunta, kuten potkukelkkailu ja hiihto, ovat ikääntyneille turvallisia ja tehokkaita liikuntamuotoja. Ne parantavat tasapainoa, vahvistavat lihaksia ja ylläpitävät toimintakykyä, mikä auttaa vähentämään kaatumisriskiä. Talviliikunta tukee myös sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä.

Lajit ovat nivelistävällisiä ja kevyitä tapoja liikkua sekä lisäävät varmuutta liukkailla keleillä. Lisäksi talviliikunta edistää mielen hyvinvointia ja sosiaalista kanssakäymistä. Se auttaa säilyttämään aktiivisen ja itsenäisen arjen myös talvikuukausina. On kuitenkin hyvä huomioida, että talviolosuhteet vaihtelevat ja voivat vaikuttaa liikkumisen turvallisuuteen.

Potkukelkkailua

 **Vihreä: Turvallinen ja normaali reitti. Esteettömyys on huomioitu.**

Talvisin Luopioisissa on erinomaiset mahdollisuudet potkukelkkailuun. Kunnan huoltamat jalkakäytävät toimivat potkukelkkareitteinä. Osa väylistä on osittain hiekoitettuja, mikä helpottaa potkukelkalla liikkumista.

Käytäntö perustuu lakimuutokseen, joka tehtiin silloisen Luopioisten kunnan aloitteesta. Kylällä useampi kilometri kelkkailuun soveltuvia väyliä.

Lisäksi Kukkianjärven jää tarjoaa upeat puitteet pidemmille retkille ja maisemallisille reiteille. Erityisen suosittuja alueita ovat Rihanselkä ja Rajalansaaren ympäristö. Olkkarin edessä on potkukelkkoja kaikkien käyttöön, yhteiskäyttöisiä potkukelkkoja on myös venesataman lastauslaiturilla.



Hiihtoladut

 **Vihreä: Turvallinen ja normaali reitti. Esteettömyys on huomioitu.**

Luopioisten Rihaselän järvenjäältä (lähtö Rajalantie 26) löytyy talvisin hiihtoladut, kuten myös kylältä Kamelinkierros 700 m (lähtö Reinonreitti).

 **Punainen: Haastava vaihtoehto ikääntyneille. Maasto tai laite voi lisätä kaatumisen tai loukkaantumisen riskiä.**

Lisäksi haasteellisempi hiihtolatu löytyy urheilukentän pururadalta (katso tarkemmat tiedot kohdasta pururata/kuntorata), se on valaistu ja matka on 1,6 km.

Talviuinti

Katso sijainti verkkosivuilta

 **Ruskea: Vaatii huomiota. Reitti tai toiminta ei ole täysin esteetön; on hyvä olla tietoinen esimerkiksi maaston tai välineiden erityispiirteistä.**

Avantouinti tehostaa verenkiertoa, lievittää selkä-, niska- ja hartiasseudun kipuja, saattaa vähentää masentuneisuutta, astmaoireita ja nukahtamisvaikeuksia. Avantouinti helpottaa nivelreumaa ja fibromyalgiaa sairastavien vaivoja. Avantouimarit kertovat harrastuksensa auttavan stressiin, virkistävän kehoa ja mieltä sekä parantavan verenkiertoa ja kylmänsietokykyä.

Liikuntapuiston kuntoportaat

Leikkuuhuoneentie 3, 36760 Luopioinen

 **Vihreä: Turvallinen ja normaali reitti. Esteettömyys on huomioitu.**



Kuntoportaat sijaitseva niin sanotun kuntoradan loppumäen vieressä. Kuntoportaat tarjoavat tehokkaan tavan kohottaa sykettä ja vahvistaa lihaksia.

Portaissa liikkuesssa laita aina koko jalkaterä askelmalle. Varmista, että polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta. Kun askellus sujuu hyvin, voit nostaa katseen eteenpäin. Kävele liikkeiden välissä rauhallisesti alas.

1. Kävele ylöspäin omaan tahtiisi joka askelmalle astuen.
2. Rytmitä liikettä käsillä.
3. Voit lisätä haastetta, kun astut joka toiselle askelmalle.
4. Voit askeltaa myös sivuttain: Seiso portaissa sivuttain.
5. Astu etummaisella jalalla seuraavalle askelmalle.
6. Tuo toinen jalka viereen samalle askelmalle.
7. Toista liikettä oman tuntemuksen mukaan.
8. Käännä välillä toinen kylki edelle.
9. Voit lisätä haastetta, kun astut joka toiselle askelmalle.



Luopioisten liikuntapuiston kuntolaitteet

Leikkuuhuoneentie 3, 36760 Luopioinen



Vihreä: Turvallinen ja normaali reitti. Esteettömyys on huomioitu.

Luopioisten urheilukentällä sijaitsee kaksi ulkokuntoilulaitetta merkiltään Lappset.

Kuntoilulaitteet ovat esteettömässä ympäristössä, kauniin luonnonmaiseman ympäröimänä. Ikääntyvälle kuntoilijalle laitteet ovat yksikertaiset ja kevyet käyttää. Näissä laitteissa ei ole vastusta itse laitteessa.

Rintaprässi kuntoilulaite: Välineeseen kuuluu istuin ja kädensijat sekä teline. Rintaprässi laitteessa tehtävä harjoitus mukailee punnerruksen liikerataa. Harjoittelu parantaa rinta-, hartia- ja käsilihaksia, joita tarvitaan arkielämässä muun muassa erilaisissa nostoissa.

Rintaprässin (rintapunnerruslaite) laitteen käyttö



1. Istu laitteeseen selkä suorana ja jalat tukevasti lattialla.
2. Tartu kädensijoihin molemmin käsin. Kyynärpäät ovat noin rinnan tasolla.
3. Aktivoi keskivartalo ja pidä hartiat rentoina.
4. Työnnä kädensijoja rauhallisesti eteenpäin, kunnes kädet ovat lähes suorina.
5. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.
6. Toista liike rauhallisessa ja tasaisessa rytmissä. Aloittelija: 5–10 toistoa, tauko, tee toinen kerta. Kokeneempi 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.
7. Älä lukitse kyynärpäitä täysin ojennuksessa.
8. Huomioi hengitys: hengitä ulos, kun työnnät kädensijoja eteenpäin ja hengitä sisään, kun palaat alkuasentoon.



Luopioisten liikuntapuiston kuntolaitteet

Leikkuuhuoneentie 3, 36760 Luopioinen



Vihreä: Turvallinen ja normaali reitti. Esteettömyys on huomioitu.

Luopioisten urheilukentällä sijaitsee kaksi ulkokuntoilulaitetta merkiltään Lappset.

Kuntoilulaitteet ovat esteettömässä ympäristössä, kauniin luonnonmaiseman ympäröimänä.

Ikääntyvälle kuntoilijalle laitteet ovat yksikertaiset ja kevyet käyttää. Näissä laitteissa ei ole vastusta itse laitteessa

Back kuntoilulaite: Välineeseen kuuluu istuin jalansijoilla, kädensijat sekä teline. Back-välineessä tehtävä vetoliike kohentaa selkä-, hartia- ja käsilihasten kuntoa. Hartiaseudun säännöllinen aktivointi lisää verenkiertoa sekä ehkäisee niska- ja päänsärkyjen syntymistä.

Back (selkälaite) laitteen käyttö



1. Istu laitteeseen selkä suorana.
2. Aseta jalat tukevasti jalansijoille.
3. Tartu kädensijoihin molemmin käsin, kädet suorina edessäsi.
4. Aktivoi keskivartalo ja pidä hartiat rentoina.
5. Vedä kädensijoja rauhallisesti itseäsi kohti, kyynärpäät liikkuvat taaksepäin vartalon vierellä.
6. Purista lapoja kevyesti yhteen liikkeen lopussa.
7. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.
8. Toista liike rauhallisessa ja tasaisessa rytmissä. Aloittelija: 5–10 toistoa, tauko, tee toinen kerta. Kokeneempi 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.
9. Huomioi hengitys: hengitä ulos vetovaiheen aikana ja hengitä sisään, kun palaat alkuasentoon.



Rajalansaari vetolossi ja Rajalansaari

Vähäsalmentie 6, 36760 Luopioinen



 **Punainen: Haastava vaihtoehto ikääntyneille. Maasto tai laite voi lisätä kaatumisen tai loukkaantumisen riskiä.**



Rajalansaaren vetolossilla ylitetään noin 45 metrin mittainen salmi, vastarannalla on vihreä Rajalansaari. Vetolossiin on hyvät kulkuyhteydet, mutta se ei ole täysin esteetön. Pysäköintipaikalta lähtee Vähäsalmennrannan polku, joka on hakepintainen ja lähes esteetön kulkea lossirantaan

Rajalansaari on osittain suojeltu retkeilyalue, jossa on savusauna ja pieni vuokramökki. Vihreän saaren reunoilla on pakoin haastavan kaunis luontopolku. Luontopolku seuraa saaren rantoja ja se on pakoin haastava. Polun varrelta löytyy myös laavu, tulipaikka ja kuivakäymälä. Luontopolku on noin 2,5 kilometriä pitkä ja sopii perusluonnossa kävelijöille ilman apuvälineitä.

Rajalansaaren vetolossi on omatoiminen vetolossi, jota käyttäjät liikuttavat käsivoimin vaijerista vetämällä. Lossissa ei ole moottoria eikä erillistä kuljettajaa.

1. **Ennenylitystä:** Jos lossi on vastarannalla, vedä lossi vaijerista omaan rantaan. Tarkista, ettei lossissa ole liikaa ihmisiä. Enimmäismäärä: 4 henkilöä tai 320 kg kerrallaan. Huolehdi, että kaikki matkustajat pysyvät rauhallisesti lossissa ylityksen ajan.
2. **Lossinnouseminen:** Astu lossille varovasti ja tasapainoisesti. Yksi vetää vaijeria ja muut istuvat. Varmista, että kaikki ovat kydyssä ennen liikkeelle lähtöä.
3. **Ylitys:** Vedä lossia käsin vaijereista rauhallisesti ja tasaisesti. Älä keinu, hyppää tai nojaa voimakkaasti lossin reunoihin. Pidä kädet ja jalat lossin sisäpuolella. Ylitys kestää vetäjän mukaan muutaman minuutin.
4. **Perille saavuttaessa:** Vedä lossi aivan laituriin asti. Varmista, että lossi on tukevasti paikoillaan ennen poistumista. Poistu lossista rauhallisesti yksi kerrallaan.
5. **Ylityksen jälkeen:** Jätä lossi laituriin, josta se voidaan vetää myös vastarannalta takaisin. Huomioi salmen mahdollinen veneliikenne.



Pyykkisaaren laavu ja lintutorni

Mikkolanpolku, 36760 Luopioinen

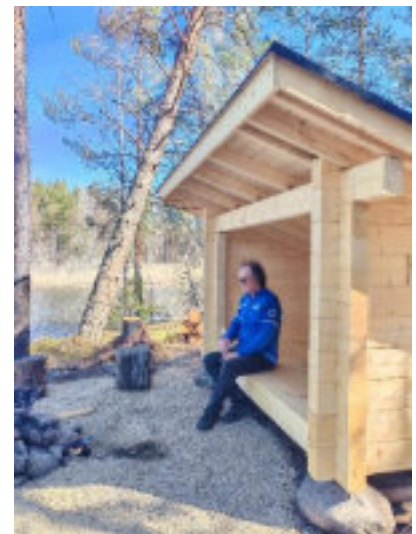


Ruskea: Vaatii huomiota. Reitti tai toiminta ei ole täysin esteetön; on hyvä olla tietoinen esimerkiksi maaston tai välineiden erityispiirteistä.

Luopioisten Pyykkisaari sijaitsee Mikkolanpolun varrella, lähes tulkoon keskellä Luopioisten keskustaan.

Mikkolanpolulle pääsee parhaiten Vohlisaarentien päästä lähtemällä oikealle tai Ponitien päästä lähtemällä vasemmalle. Mikkolanpolulta on pieni kallioinen alamäki pitkospuiden alkuun, pitkospuu matka on noin 50 metriä, jonka jälkeen saavutaan Pyykkisaareen. Saaren kumpaakin reunaa pitkin menee polku saaren kärkeen, jossa on hyvä pysähtyä hengittämään ja siellä laavu makkaranpaistoa varten.

1. **Valmistaudu:** Käytä tukevia kenkiä, jotka kestävät kosteutta, vaikka pitkospuut suojaavatkin usein.
2. **Etenerauhallisesti:** Kävele tasaista tahtia lankkujen päällä, jotta tasapainosi säilyy.
3. **Pysypolulla:** Seuraa pitkospuita, äläkä astu niiden vierestä maahan, jotta kosteikon herkkä luonto ei kuluisi.
4. **Pidätasapainoa:** Kosteilla, jäisillä tai lumisilla pitkospuilla lankut voivat olla erittäin liukkaita. Käytä tarvittaessa keppejä tasapainon tukemiseen.
5. **Voit tehdä pieniä jumppaliikkeitä:** Ota tukeva ote kaiteesta, katso suoraa eteenpäin ja nouse päkiöille, pysy siinä hetki ja laske kantapäät takaisin pitkospuulle. Voit toistaa tätä liikettä 10–15 kertaa.
6. **Nauti maisemista:** Pitkospuut vievät kauniiseen Kukkiajärven ympäristöön, kuten kosteikkoon ja järvenrantaan, joten pysähdy ihaillemaan maisemia.



Oppaassa käytetyt lähteet:

Ikiliikkuja, testit kuntosalilaitteilla saatavilla:

<https://www.ikiliikkuja.fi/liikuntaharjoittelu/liikkumiskyvyn-arviointi-ja-testaus/testit-kuntosalilaitteilla/>

Ikäinstituutti, porrastreeni saatavilla:

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/02/Porrastreeni_INTERACTIVE.pdf

Lappaset, chest kuntoilulaite, saatavilla:

<https://www.lappset.com/fi-FI/tuote/chest/081005M>

Lappset, kuntoilulaitteet, saatavilla:

<https://www.lappset.com/fi-FI/tuote/back/081006M>

<https://www.lappset.com/fi-FI/tuote/chest/081005M>

Omnigym, kuntoilulaitteet saatavilla:

<https://omnigym.com/fi/ulkokuntosalilaitteet/multilift>

<https://omnigym.com/fi/ulkokuntosalilaitteet/ylavetolaite>

UKK-instituutti, liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille saatavilla:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

UKK-instituutti, uinti on monipuolista liikuntaa saatavilla:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/uinti/>

Ulkoilukylä, saatavilla:

<https://kukkialle.fi/ulkoilukyla/>

Voitas, tuolilta ylös nousu saatavilla: <https://voitas.fi/liike/tuolilta-ylosnousu>

Oppaan kuvat: Seppo Kääriäinen ja Sini Nurmi