

# Salpausselkä Geopark

## LAHDEN URHEILUKESKUKSEN MAASTO OPETUSYMPÄRISTÖNÄ

Lahden Urheilukeskus on kansainvälisesti tunnettu erilaisten tapahtumien areena, joka sijaitsee keskellä kaupunkia ja palveluita. Salpausselän maasto tarjoaa täydellisen sijainnin Urheilukeskuksen liikunnalliselle monitoimialueelle. Urheilukeskuksessa sijaitsevat hyppyrimäet, Stadion, Lahden Urheilu- ja messukeskus, mäkipikatsomo liikuntatiloineen, Kampapiluaareena, Hiihtomuseo sekä kesäaikaan avoinna oleva Maaumala.

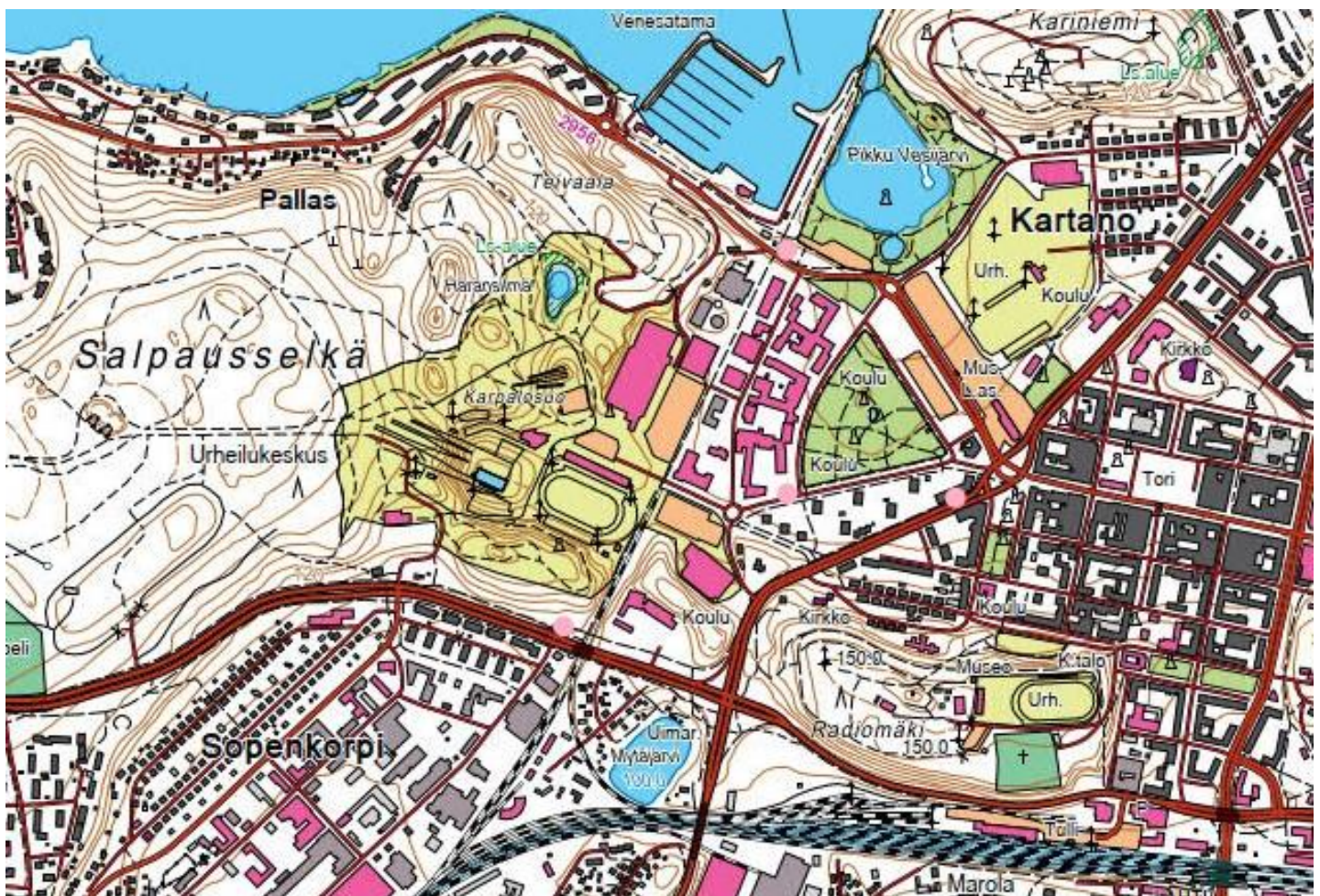
Talvisin Urheilukeskukselta alkaa Salpausselän vaihtelevissa maastoissa kulkeva hiihtolatuverkosto, joka rajoittaa liikkumista kävellen. Kesäisin kaikki reitit ovat ulkoiljoitten käytössä. Pääkatsomon vessat ovat alueen vierailijoiden käytettävissä ympärivuotisesti.

### Saapuminen

Lahden Urheilukeskus on yksi Salpausselkä Geoparkin parhaiten saavutettavia käyntikohteita. Polkupyöräparkit Urheilukeskuksella sijaitsevat Pääkatsomon ja Hiihtomuseon välisen sillan alla.

Kauppatorin pysäkeiltä on Urheilukeskukselle matkaa vähän yli 1 km. Kaikki bussilinjat kulkevat Kauppatorin kautta. Lähimmät pysäkit ja niiden kautta kulkevat vuorot:

Pysäkki	Linjat	Matkaa Urheilukeskukselle
SVINHUFVUDINKATU	1 ja 11	650 m Satamaradanpolkua pitkin
KONSERTTITALO ja URHEILUKESKUS	3 ja 3S	750 m Salpausselänkadun kautta
SOPENKORPI	4, 5, 8, 21	700 m Satamaradanpolkua pitkin



Kartta 1. Kartta urheilukeskuksen ympäristöstä. Lähimmät bussipysäkit merkitty vaaleanpunaisin merkein.

## Yleistä tietoa alueesta

Lahden Urheilukeskus on geologialtaan sekä kulttuurihistorialtaan erityinen paikka. Se sijaitsee ensimmäisellä Salpausselällä ja jääkauden jäljet luonnossa ovat helposti havaittavissa kokemuksellisesti. Erityisesti alueen syvät supat tarjoavat moniaistisia elämyksiä kävijöilleen.

Ensimmäisen Salpausselän maasto on vaihtelevaa ja Urheilukeskuksen ympäristöstä löytyy monenlaisia elinympäristöjä ja eliöitä havaittavaksi ja tutkittavaksi. Yhtenäinen metsäalue, jota halkovat vain tiet, jatkuu Urheilukeskuksesta lähes 20 kilometriä Hollolan Sairakkalaan asti ja kytkeytyy muihin metsäisiin alueisiin seudulla. Metsien kytkeytyneisyys on tärkeää niille eliölajeille, joilla on suuret elinympäristövaatimukset.

Kulttuurihistoriallisesti Urheilukeskuksen ympäristössä on nähtävissä ja koettavissa monta kerrosta. Sisällissodan taistelupaikoista muistuttavia poteroita on suojeltu useammassa paikassa Urheilukeskuksen alueella. Teollistumisen aikakaudesta on jäljellä satamasta alkava ja Urheilukeskuksen alueen läpi kulkeva entinen junaradanpohja, joka muistuttaa Vesijärven rantaan keskittyneen puuteollisuuden tärkeästä roolista koko kaupungin syntyhistoriassa. Urheilukeskus itsessään henkii Lahden urheilukulttuuria ja merkittävää talviurheiluhistoriaa.

Lahden Urheilukeskuksen ulkoilureitit ja palvelut mahdollistavat erinomaisen kohteen koululuokkien retkille. Alueella voi vierailta tutustumassa Urheilukeskukseen, hiihtomuseon näyttelyyn ja maaston kulttuurihistoriallisiin paikkoihin, harrastaa eri liikuntalajeja, suunnistaa, opetella eliölajeja ja havainnoida geologisia muodostumia. Retkiä helpottamaan on luotu nämä valmiit opetuskokonaisuudet, joiden avulla opettajan on helppo toteuttaa vaikuttava opetusretki kohteeseen.

## Taustatietoa opetuskokonaisuuksista

Opetuskokonaisuudet ovat monialaisia ja tukevat paikallisidentiteetin vahvistamista. Kaikki kokonaisuudet ovat liikunnallisia, sillä maasto on hyvin monimuotoista ja vaihtelevaa. Alueen latupohjat ovat tasaisia, helppokulkuisia ja suurimmaksi osaksi esteettömiä ja erityisesti kokonaisuus **Salpausselkä on reunamuodostuma** soveltuu myös vaikeasti liikuntarajoitteisille vaihtoehtoisella reittivalinnalla ja autokyydityksellä hyppymäen juuren parkkipaikalle. Jokaiseen opetuskokonaisuuteen on kirjattu sen sisältämän reitin vaatavuus.

Osa opetuskokonaisuuksien toimintakohteista sijaitsee luonnonsuojelualueella, jossa ylimääräistä luonnon kulutusta tulee välttää. **Jääkauden jäljet ja luonnonsuojelu** -kokonaisuus käsittelee luonnonsuojelualueen merkitystä ja alueella liikkumiseen liittyviä ohjeita ja se olisikin hyvä olla käytyä ennen muita opetuskokonaisuuksia.

Opetuskokonaisuudet ovat käytettävissä latukauden ulkopuolella, jolloin ulkoilureitit ovat kaikkien käytettävissä. Jokaiselle opetuskokonaisuudelle on suunniteltu oma reitti pysähtymiskohteineen. Tämä mahdollistaa useiden ryhmien toiminnan alueella samanaikaisesti toisiaan häiritsemättä. Alueella liikkuu aina myös muita ulkoilijoita ja opetusryhmien tulee ottaa kävelijät, juoksijat, suunnistajat ja maastopyöräilijät huomioon alueella toimiessaan.

Opetuskokonaisuuksien läpileikkaavina tavoitteina ovat yhteistyötaitojen vahvistaminen ja yhdessä toimimisen harjoittelu, vastuullisen luonnossa liikkumisen oppiminen sekä luonnon kiertokulkujen ja ekologisten prosessien ymmärryksen vahvistaminen. Lisäksi kaikki opetuskokonaisuudet toteuttavat opetussuunnitelman ympäristöopin tavoitteita sekä laaja-alaisen oppimisen tavoitteita L1 *Ajattelu ja oppimaan oppiminen*, L2 *Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu*, L3 *Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot*, L4 *Monilukutaito* ja L7 *Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen*.

Opetuskokonaisuudet ovat kokemuksellisia ja tarinallisia. Tarinallisuus ja kokemuksellisuus ovat molemmat vahvoja muistijälkiä tuottavia opetusmenetelmiä ja ne on valittu tähän maasto-opetuskokonaisuuteen, jotta opetusretki olisi kokemuksellinen, elämyksellinen ja luokahuoneopetusta tukeva. Retkellä opittuihin asioihin on syytä palata myöhemmin teoriaopetuksessa, kun retkellä koettu tai opittu asia tulee uudelleen vastaan tai sitä sivutaan, jotta tuetaan opitun yhdistämistä ja luodaan holistista osaamista ja ajattelua.

Opetuskokonaisuudet sopivat parhaiten puolen päivän retken ohjelmaksi. Kokonaisuuksia voi soveltaa aikataulun mukaan ja ohjattuun kokonaisuuteen on hyvä yhdistää myös vapaampaa leikkiä tai tutustumista kohteeseen.



## Vuodenajat tuovat oman lisänsä opetuskokonaisuuksiin

- Yleistä havainnointia kannattaa tehdä vuodenaikojen näkökulmasta: mitä lajeja eri vuodenaikoina esiintyy ihmiselle näkyvillä tavoilla? Esimerkkinä pajunkissat keväällä, kukat ja perhoset kesällä, mustikat loppukesästä jne.

### Kevätlukukausi

- Heti latukauden jälkeen, kun lunta on vielä jäljellä, kannattaa sitä hyödyntää tutkimuskohteena sekä rakennusmateriaalina taidepohjaisissa tehtävissä. Lumitutkimuksia varten koululta voidaan mukaan pakata purkkeja, joihin lunta kerätää myöhempiä sulatus- ja suodatustutkimuksia varten sekä esimerkiksi lusikoita, joilla luminäytteitä saa kerättyä.
- Alkukevästä retkeen kannattaa yhdistää kevätseurantaa tai esimerkiksi puiden silmujen tunnistamista. Tulostettava kevätseurantakortti löytyy Luonto-Liiton Kevätseuranta-nettisivuilta.
- Lintujen pesimäkaudella kannattaa käsitellä oppilaiden kanssa pesimärauhan käsitettä ja lintujen lisääntymisen vaiheita tai opetella tunnistamaan lintuja niiden laulun perusteella. Lintuihin liittyvää opetusmateriaalia löytyy mm. BirdLife Suomen nettisivuilta osiosta ”Opettajille”.
- Kukkivia kasveja on helpoin tunnistaa loppukevästä ja alkukesästä. Lajintunnistuksessa parhaat teknologiset apuvälineet ovat Seek-sovellus, joka tunnistaa lajeja kuvan perusteella sekä LuontoPortti-sivusto, jossa tunnistustyökalu perustuu havainnoinnilla kerättyihin tietoihin lajeista.

### Syyslukukausi

- Osa lajeista kukkii ensimmäisen tai toisen kerran syksyllä, esimerkiksi vanamon kukkia voi löytää syyskuun lopulla. Syksyllä kukkivia kasveja on suhteellisen vähän ja siksi niitä on helpompi tunnistaa.
- Vesieliöitä voi bongata parhaiten toukokuun ja syyskuun välisenä aikana. Pohjaeliöiden tutkimiseen välineiksi riittävät esimerkiksi keittiövälineiksi suunnitellut siivilät, erikokoiset vesiaasiat sekä suurennuslasit. Häränsilmä on suojeltu lampi, mutta läheltä löytyy toinen suppalampi, Mytjärvi, jonka pohjaeliöstöä voi hyvin tutkia uimarannan viereltä.
- Syksyllä retkeen kannattaa liittää marjojen ja sienten opettelua, sillä niitä alueella kasvaa monipuolisesti.
- Ruska-aikaan on mielekästä opetella puulajeja ja käsitellä puiden valmistautumista talveen. Suomen metsäyhdistyksen nettisivuilla on monipuolisesti opetusmateriaalia, joista iso osa sopii myös maasto-opetukseen.
- Loppusyksystä kannattaa tutustua sammaliin, jotka loistavat vihreyttä harmauden keskellä. Opetusmateriaalia sammalista löytyy esimerkiksi Helsingin yliopiston BioPopin materiaalipankista ja Yle Oppiminen -sivustolta.
- Alkupalvi mahdollistaa luonnon kokemisen hämärässä ja valon käsittelyllä voi tuoda lisäarvoa opetuskokonaisuuksien sisältöihin.



## Ennen vierailua

- Opetellaan tai kerrataan jokamiehenoikeudet
- Jutellaan säänmukaisesta vaatetuksesta oppilaiden kanssa
- Käydään yhdessä läpi turvallisuussuunnitelma (Liite 1)

## Vierailun aikana

- Huolehditaan turvallisuudesta mm. noudattamalla turvallisuussuunnitelmaa
- Kerätään muistoja retkestä esimerkiksi valokuvin, jotta retken kokemuksiin voidaan palata koululla. Syvällinen oppiminen tapahtuu usein vasta reflektoinnin aikana. Kokemuksellinen oppiminen mahdollistaa myös tunteitaiteiden opettelu yhdistämistä reflektointiin
- Noudatetaan retkietikettiä

## Jokamiehenoikeudet tiivistettynä

### Saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla (esimerkiksi viljelyksessä olevat pellot ja istutukset)
- oleskella tilapäisesti siellä missä liikkuminenkin on sallittua (esimerkiksi teltailla riittävän etäällä asumuksista)
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä
- kulkea vesistöissä ja jäällä

### Et saa

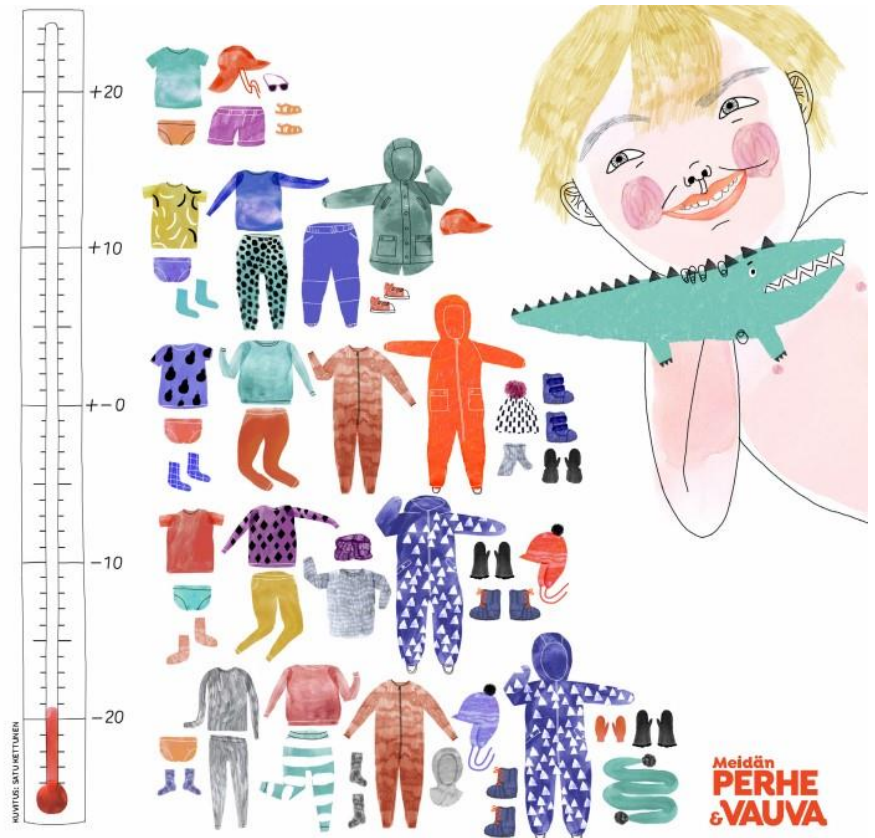
- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa maalla ilman maanomistajan lupaa
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.

## Retkietiketti

1. Kunnioita luontoa: eliöitä ja niiden elinympäristön elottomia elementtejä
2. Suosi merkittyjä reittejä ja valmiita polkuja
3. Leiriydy vain sallituille paikoille
4. Tee tulet vain sallituille paikoille ja suosi retkikeitintä avotulen sijaan
5. Älä roskaa ja vie aina mukanas kaikki aineellinen mitä luontoon toit

## Säänmukainen vaatetus

Päiväkotien seinältä löytyy usein kerros-pukeutusohje, joka helpottaa lapsia pukevia aikuisia. Samat ohjeet kuitenkin pätevät kaiken ikäisille, vaikka haalaria ei enää olisikaan käytössä. Ulkoilu on mukavaa, jos pysyy kuivana ja on sopivan lämmin. Vaatetuksella voi saavuttaa molemmat näistä.



**Liite 1 Turvallisuussuunnitelma**

TURVALLISUUSSUUNNITELMA Urheilukeskuksen maastossa opettamiseen					
Paikka	Lahden Urheilukeskus, Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti				
Opetuksen järjestäjä:					Puhelin:
Pvm ja aika:		aloitus klo:		lopetus klo:	
Osallistujat:		aikuisia:		lapsia/nuoria:	
Ryhmän erityispiirteitä (kokemus, liikuntarajoitteet, muut rajoitteet, jne):					
Vastuussa olevat aikuiset ja heidän puh.nro:					
Ennakoivat toimenpiteet: Turvallisuussuunnitelmaan ja riskianalyyysiin tutustuminen, puhelimen akun lataaminen täyteen, ensiapuvälineiden tarkistus,					
Riskianalyysi laadittu pvm.	20.01.2021		Laatija	Emma Marjamäki	
Muut turvallisuutta edistävät ennaltaehkäisevät toimenpiteet ja varautumiset riskianalyyysin pohjalta:					
Opetusmateriaaliin kuuluu ensiapulaukku, jonka sisältö tarkastettava aina ennen oppituntien aloitusta.					

Pelastussuunnitelma:			
Johtaja onnettomuustilanteessa:		Varahenkilö:	
Muu turvallisuushenkilöstö:		varahenkilö:	
Ryhmän toiminta onnettomuuden sattuessa (katso riskianalyysi):			
Hälytyskeskukseen soittaminen ja ensiavun antaminen, jatkotoimenpiteistä vastaavat viranomaiset. Suuronnettomuustilanteissa mahdollisuuksien mukaan ryhmän koordinointi ja kokoaminen. Toimitaan onnettomuuden vakavuuden ja tilanteen mukaan. Ilmoitus alaikäisen vanhemmille tilanteesta.			
Toimintaohjeet ohjaajan/ ohjaajien ollessa kyvyttömiä toimimaan, kerrotaan ryhmälle:			
Hälytyskeskukseen soittaminen ja toiminta tämän jälkeen viranomaisten ohjeiden mukaisesti.			
Henkilö/ päivystysnumero, josta saa lisäohjeita onnettomuustilanteessa:			112
Ajo-ohjeet tapahtumapaikalle/ retken noutopaikalle:			
	karttanimi:	koordinaatit:	muu tunnistus/ ajo-ohje:
Noutopaikka 1	Salpausselänkatu 8	60.984311, 25.634375	Urheilukeskuksen parkkipaikka
Noutopaikka 2	Suurmäenkatu 8	60.984124, 25.627277	Hyppyrimäki
Noutopaikka 3	Teivaanmäenpuistotie	60.986609, 25.635635	Teivaanmäentie
Pelastusvälineet:			
Ensiapulaukku tarkastettu			
Yhteysvälineet:			
Mukana olevilla ohjaajilla matkapuhelimet.			
Tiedotussuunnitelma:			



		hengitystä ja verenkiertoa. Annetaan tarvittaessa muu oireenmukainen ensiapu.
Pään vamma	1-3 = 1x1-3	Ryhmää varoitetaan liukkaista kivistä ja juurista polulla. Ryhmäläisiä kehoitetaan kulkemaan reitillä ympäristöä jatkuvasti havainnoiden.  ENSIAPU: Soita 112. Jos tajuton, käännä kylkiasentoon. Tarkkaile autettavan tilaa. Toimita hoitoon.
Paleltuma	2 = 1x2	Ohjeistetaan pukeutumiseen, jotta osallistujilla riittävä vaatetus. Kiinnitetään huomio etenkin jalkoihin, käsiin ja päähän. Otetaan varavaatteita mukaan. Tarkkaillaan ryhmää.  ENSIAPU: Lämmitä paleltunutta ihoaluetta esim. omalla kädellä, suojaa lämmitetty kohta kuivilla vaatteilla, älä hiero.
Silmävamma	1-3 = 1x1-3	Osallistujia varoitetaan silmävamman mahdollisuudesta: kehoitetaan varomaan puiden oksia ja risuja metsässä kulkiessaan ja erityisesti peräkkäin kulkiessa huomioimaan takana tulevan oksia ja risuja siirrellessä.  ENSIAPU: Rikan voi yrittää poistaa huuhtelemalla silmää juoksevan veden alla. Urheilukeskuksen vessatiloissa on hanat.. Näkyvän rikan voi poistaa varovasti esimerkiksi puhtain sormin. Silmää ei saa hangata tai hieroa. Lääkäriin hakeudutaan, jos silmään jää rikan tunne tai on nähtävissä, että silmän pinnalle tai luomen alle on kiinnittynyt jotakin. Jos silmässä on ruhje tai haava: peitä molemmat silmät. Pidä autettava makuulla ja soita 112, hakeudutaan hoitoon.
Palovamma	1-3 = 1x1-3	Tulen käyttö ei kuulu opetusohjelmiin. Jos retkeen on yhdistetty laavulla vierailu ja nuotion käyttö tai retkikeittimen käyttö, aikuinen valvoo tilannetta aktiivisesti ja ohjeistaa ryhmää turvallisista toimintatavoista.  ENSIAPU: Palovammaa viilennetään välittömästi haalealla vedellä noin 10 minuutin ajan. Mikäli palovamma-alue on laaja tai kyseessä on lapsi, on huomioitava, ettei viilennetä liikaa pitämällä autettava muuten lämpimänä. Rakkuloita ei saa puhkaista. Palovamman voi peittää kevyesti puhtaalla sidoksella. Tarvittaessa jälkihoitoon hakeutuminen.
Nestehukka	2 = 1x2	Mukana on riittävästi vettä ja sen juomisesta muistutetaan. Vesipulloja käydään täyttämässä Urheilukeskuksella tarvittaessa.  ENSIAPU: Lepo ja juominen
Sairaskohtaus	2-3 = 1x2-3	Kysytään etukäteen ryhmän jäsenten mahdolliset huomioitavat sairaudet ja ohjeet kuinka toimia. Oireenmukainen hoito. Omat lääkkeet mukana.
Uupuminen	2 = 1x2	Reitin pituus on kohtuullinen ja osallistajat valitsevat itse nopeuden. Opetuskokonaisuuksiin kuuluu rauhallisia osuuksia, joiden aikana mahdollisuus istua lepäämään.
Allerginen reaktio	2-3 = 1x2-3	Tarkistetaan etukäteen allergiat ja varmistetaan tarvittavat lääkkeet mukaan. Jos tilanne vaikuttaa uhkaavalta, tulee ensimmäiseksi soittaa hätänumeroon 112. Oireenmukainen hoito.

Äkillisesti muuttuva sää	2 = 1x2	Katsotaan säätiedotus ennen tapahtumaa. Ohjaajat tarkistavat ennen retkeä, että varusteet ja vaatetus ovat asianmukaiset ja kunnossa.
Vihaisen koiran kohtaaminen	2-3 = 1x2-3	Käyttäydy rauhallisesti, älä katso koiraan, käännä kylki koiraan päin, juttele rauhoittavasti.
Kastuminen /hypotermia	4 = 2x2	Ohjeistetaan ryhmää veden läheisyydessä kulkemaan varovaisesti. Häränsilmän laiturille vain pienissä ryhmissä, laiturin uppoaa hitaasti, kun sen päällä painoa.  ENSIAPU: Vedestä pois, suojaan kylmältä, kuivat vaatteet päälle, lämmintä juotavaa, oireiden tarkkailu, oireenmukainen hoito
Liikenne-onnettomuudet	1-3 = 1 x 1-3	Parkkialueella noudatetaan varovaisuutta ja pysytään jalankulkijoiden väylillä. Kaikki toiminta tapahtuu parkkipaikan ulkopuolella, pururadoilla ja poluilla.  Onnettomuustilanteessa soitto 112 ja toimiminen ohjeiden mukaan.
Eksyminen	1 = 1 x 1	Kuljetaan koko ajan ryhmissä ja aikuinen ohjeistaa lapsille turvallisen etäisyyden pitämisen: oppilaat pysyvät koko ajan alueella, jossa opettaja on nähtävissä ja kuultavissa. Puhelin akku täyteen ladattuna mukana. Mikäli joku kuitenkin eksyy, ohjeistetaan häntä puhelimitse ja GPS-paikannuksen avulla.
Covid-19 tartunta	1-3 = 1 x 1-3	Koulun turvallisuusohjeistuksen ja varotoimenpiteiden noudattaminen myös retken aikana. Oireellisten osallistujien lähettäminen kotiin.