

# Talvimatkailijan opas

Teksti

Kirsi Jussila

Sirkka Rissanen

Venla Räisänen

Susanna Mäki

Helena Mäkinen

Hannu Rintamäki

Kuvitus

Erno Bärlund, Zeeland Helsinki Oy

Taitto

Arja Tarvainen, Työterveyslaitos

Painopaikka: Edita Prima Oy

ISBN 978-952-261-238-0

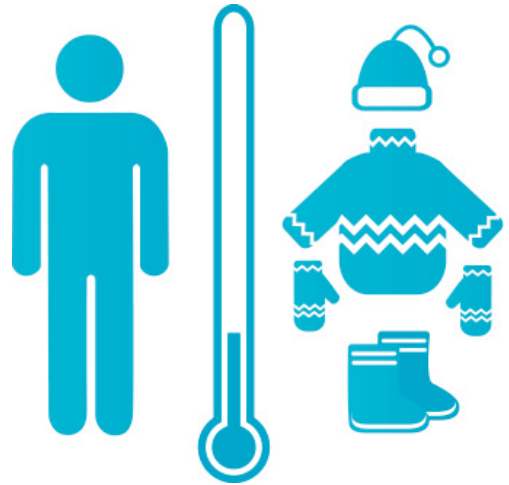
Julkaisu on toteutettu Euroopan sosiaalirahaston osittaisella tuella.

Matkailijan ja matkailualan työntekijän suojautuminen ja turvallisuus  
(MatkaSuTu) -hanke

[www.ttl.fi/matkasutu](http://www.ttl.fi/matkasutu)



Työterveyslaitos



Talvimatkailijan opas

## SISÄLLYSLUETTELO

Talvimatkailu Suomessa 5

Kylmällä on monia vaikutuksia 6

Pukeutuminen talvella 10

Talvimatkailun turvallisuus 14

Lajikohtaiset vinkit kylmään 16

- Moottorikelkkasafari 16
- Koirareki- ja porosafari 18
- Hiihto ja lumikenkäkävely 20
- Laskettelu ja lumilautailu 22
- Pilkkiminen 24
- Avantouinti 25
- Yöpyminen iglussa 26
- Yöpyminen auto- ja varaustuvassa 28

Hätätilanteet 30

Varustelista 31



# Talvimatkailu Suomessa

*Talvi on kaamoksen ja revontulien aikaa.*

## **Kaamos**

Talvella napapiirin pohjoispuolella voi kokea eksoottisen ajan jolloin aurinko ei näy. Aikaa kutsutaan kaamokseksi. Pisimmillään kaamos kestää pohjoisimmassa osassa Suomea lähes kaksi kuukautta. Kaamosaika on marraskuusta tammikuuhun. Lähempänä napapiiriä kaamos kestää vain muutaman päivän juuri ennen joulua. Aivan pimeää ei kaamoksen aikana ole vaan lumi, kuu ja tähdet heijastavat valoa. Kevättä kohden valoisan ajan pituus lisääntyy nopeasti. Esimerkiksi helmikuussa valoisan ajan pituus on jo 5–7 tuntia.

## **Revontulet**

Pohjoisen yötaivaalla voi nähdä upeita revontulia. Revontulet syntyvät yli 100 km korkeudessa, kun aurinkotuulten korkeaenergiset hiukkaset osuvat maan ilmakehään. Revontulet voivat olla värikkäitä; vihreän, punaisen ja sinisen eri värisävyjä tai useimmiten vain vihreitä kuvioita yötaivaalla. Tähtitaivaasta ja revontulista parhaiten voi kokea yöpymällä esim. laavussa tai lasikattoisissa igluissa. Matkanjärjestäjät järjestävät myös revontulisafareita.

# Kylmällä on monia vaikutuksia

Ihminen jäähtyy kylmässä, jos vaatetus on riittämätön tai ollaan paikoillaan. Aluksi jäähtyvät iho ja raajat. Silloin iho voi olla "kananlihalla" ja vilunpuistatuksia voi esiintyä. Voimakkaammat pitkäkestoiset puistatukset ovat merkki lihasvärinästä jos myös kehon sisäosat jäähtyvät. Lihasvärinä tuottaa lämpöä. Kehon jäähtyminen nostaa myös verenpainetta, vaikka sitä ei ihminen yleensä pysty aistimaan.

## Ääreisosat jäähtyvät ensin

Kasvot, sormet ja varpaat jäähtyvät useimmiten ensin. Lumen kastelemat kädet ja sormet jäähtyvät kylmässä ilmassa enemmän kuin kuivat. Ihon lämpötilasta riippuen tuntemus voi olla neutraali, viileä tai kylmä. Jäähtymisen tunne on yksilöllinen. Jos ihon lämpötila laskee rajusti, koetaan kylmäkipua. Jos tunto katoaa iholta, sitä on välittömästi aloitettava lämmittämään ja se pitää saada lämpimäksi. Lyhytaikaisesta kylmäkipusta ei ole vaaraa, mutta pitkittynyt kylmässä oleskelu voi johtaa koko kehon jäähtymiseen. Aktiivisella liikkumisella jäähtymistä voi hidastaa. Jos kylmyys tuntuu epämiellyttävältä, on hyvä lisätä vaatetusta tai hakeutua sisätilaan tai nuotion lämpöön.

## Varo kylmiä metalleja

Sormet ja kädet jäähtyvät nopeasti, jos käsitellään paljain käsin metallipintoja tai -esineitä. Metallin kosketuksesta voi aiheutua nopeasti paleltuma. Alle -5 asteen pakkasissa kostea iho voi jopa takertua kiinni metalliin. Kuiva iho ei takerru.

## Paleltumat

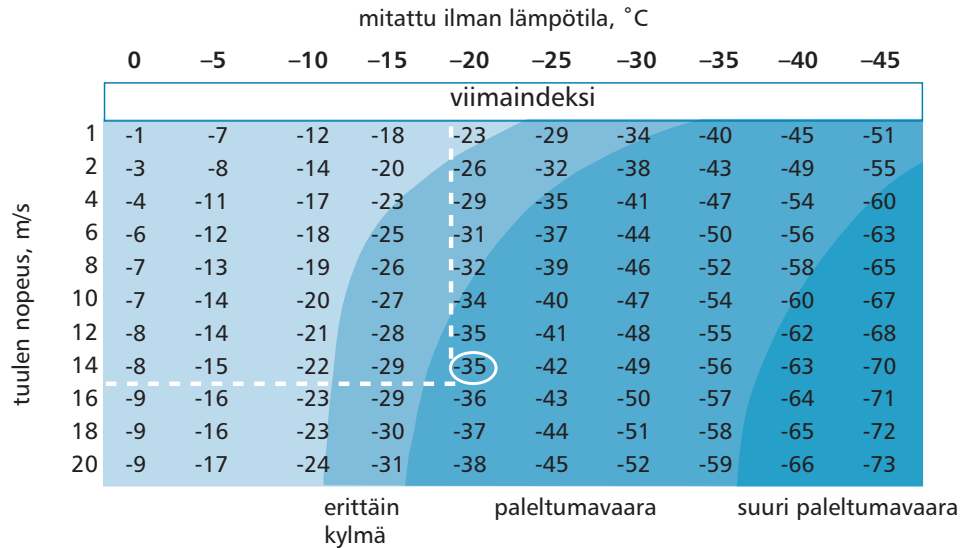
Kova pakkanen tai tuuli voi aiheuttaa paleltuman kasvoille tai korvalehdille. Paleltuma näkyy aluksi valkeana laikkuna iholla. On hyvä tarkkailla kaverin kasvoja aika ajoin. Paleltumaa suositellaan lämmitettäväksi lämpimällä kädellä. Paleltuneen kohdan ei saa lämmityksen jälkeen antaa paleltua uudelleen, koska ihovaurio pahenee silloin. Jos paleltuma on laaja-alainen tai aiheuttaa rakkulan, on hyvä käydä näyttämässä sitä lääkärille. Kasvo- tai pakkasrasvat eivät suojaa kasvoja paleltumilta. Jos kasvorasvaa käyttää, sen on annettava imeytyä ihoon noin 30 min ennen ulkoilmaan menoa.

## Hypotermia

Hypotermia (kehon sisäosien jäähtyminen alle 35 °C:een) edellyttää yleensä kylmään veteen joutumista, pitkäkestoista oleskelua märissä vaatteissa tai sairauskohtauksen, tapaturman tai väsähtämisen aiheuttamaa pitkää liikkumattomuutta. Hypotermian oireita ovat mm. sekavuus, ajan- ja paikantajun häiriöt sekä voimakas lihasvärinä, joka hypotermian syventyessä voi kadota. Jos epäillään hypotermiaa, on estettävä jäähtymisen jatkuminen ja aloitettava hidas lämmitys. Hypoterminen henkilö on tärkeää viedä lääkäriin.

### Jäähtymistä nopeuttavat:

- tuuli tai ajoviima
- vaatetuksen kastuminen joko hikoilusta tai ulkoisesta kosteudesta
- kosketus kylmään pintaan
- paikoillaan olo tai liian kevyt liikkuminen



Viimaindeksi (WCI) tuulen ja lämpötilan yhteisvaikutuksen ja paleltumariskin arvioimiseksi (Osczevski & Bluestein, 2005). Katso myös Ilmatieteen laitoksen verkkosivuilta: pakkasen purevuus.



## Lämmön- tuotanto ja aktiivisuus

Olosuhteiden mukainen vaatetus estää jäähtymisen ja liikkumisen avulla voi tuottaa lämpöä, jos vaatetus ei ole tarpeeksi lämmin. Sopivalla vaateuksella ja liikunnalla jäähtymistä ei tapahdu. Kovassa pakkasessa kannattaa pysyä pienessä liikkeessä, sillä se auttaa pysymään lämpimänä ja silloin lihakset tuottavat lämpöä. Esimerkiksi kävely tai moottorikelkalla ajaminen tuottaa noin 3-kertaisesti ja lumikenkäkävely yli 4-kertaisesti enemmän lämpöä kuin istuminen.

## Välipala ja nesteytys

Tauoilla on hyvä juoda nestettä ja syödä välipalaa, vaikka ei tunne janoa tai nälkää. Juotavaksi kannattaa varata lämmintä yli 25 °C nestettä. Välipalaksi voi syödä esimerkiksi suklaata, rusinoita tai pähkinöitä, jos retkeen ei sisälly ateriaa. Välipalojen nauttiminen on tärkeää myös keskittymiskyvyn säilymisen kannalta.

## Kylmänsieto ja yksilölliset erot

Toiset ihmiset pärjäävät paremmin kylmässä kuin toiset. Hyväkuntoinen jaksaa liikua enemmän ja tuottaa lämpöä kehoon. Kylmään totunut ei palele niin herkästi. Isokokoisella on enemmän massaa ja pullealla eristävää rasvakudosta. Vanhuksilla kylmänsieto on heikentynyt.

Eräät sairaudet kuten diabetes, sydänoireet, astma heikentävät kylmänsietoa. Lääkkeet voivat muuttaa kehon reagointia kylmään. Ihminen sopeutuu kylmään parissa viikossa, kädet jo muutamassa päivässä.

# Pukeutuminen talvella

## Vaatetuksen valinta

Kannattaa seurata sääennusteita ja valita kokopäiväretkelle vaatteet kylmimmän hetken mukaan. Vaatetuksen suojaavuus kylmää vastaan heikkenee merkittävästi, jos se kastuu joko hikoilun tai ulkopuolisen kosteuden vuoksi. Vaatetuksen määrää tulisi säädellä toiminnan mukaan, hikoilun välttämiseksi.

## Tauot ja vaatetus

Taukojen ajaksi voi varata mukaan lisävaatetusta, kuten lämmittävä välivaatekerros tai ylimääräinen takki.

Toimiva talvivaatetus koostuu säädeltävästä **kerrosvaatetuksesta**. Jos vaatteita on liian vähän, keho alkaa jäähtyä. Jos taas vaatetusta on liikaa ja liikutaan reippaasti, hiki voi kostuttaa koko vaatetuksen. Tiedustelee oppaalta vaatetuksen sopivaa määrää eri sääoloissa ja talvilajeissa.

Lapset ovat kylmälle herkempiä kuin aikuiset. Aikuisten vastuulla on, että lapsilla on riittävästi vaatteita.

Pukeutumalla kerroksittain voit säädellä vaatetuksen määrää aktiviteetin ja ulko- lämpötilan mukaan. Muista, että puhtaat alus- ja välivaatteet ovat lämpimämpiä kuin likaiset. Lika tukkii tekstiilin rakennetta ja estää kosteuden siirtymistä iholta.

Tiedustele oppaalta vaatetuksen sopivaa määrää eri sääoloissa ja talvilajeissa.



**Alusvaatetus** Alusvaatetus pitää ihon kuivana ja lämpimänä. Alusvaatetus siirtää kosteus pois iholta ulommille vaatekerroksille. Hyviä materiaaleja ovat polyesteri (PES), polypropeeni (PP), villa (WO), silkki (SE) ja kaksikerrosmateriaalit. Iho tuntuu kuivalta, jos käyttää kosteutta siirtäviä materiaalia, kuten polyesteriä tai polypropeenaa ja joiden ulkopuoli on esimerkiksi villaa. Älä käytä kylmässä puuvillaa sen viilentävän vaikutuksen takia.

**Välivaatetus** Välivaatetus säätelee vaatetuksen lämmöneristävyyttä sään, toiminnan tai aktiiviteetin mukaan. Hyviä materiaaleja ovat villa, fleece ja tekoturkis. Vaatekerroksia voi olla tarpeen mukaan 1–3.

### **Päällysvaatetus**

**Päällysvaatetus** antaa suojan kylmän lisäksi tuulelta ja kosteudelta. Riittävän väljä vaatetus ei purista alla olevia kerroksia kasaan ja eikä pienennä vaatteen sisällä olevan ilman määrää. Valitse päällysvaatteeksi yhtä numeroa suurempi vaate. Hyviä päällysmateriaaleja ovat kosteuttava hylkivät ja tuulelta pitävät kankaat ja turkikset. Lämpöisiä välivuorimateriaaleja ovat untuva, vanu ja tekoturkis. Värikäs vaatetus ja heijastimet lisäävät näkyvyyttä.

Tuuli heikentää vaatetuksen lämmöneristävyyttä, koska se kuljettaa lämpöä pois vaatetuksesta. Siksi tuulisella säällä on tärkeää kiristää hihojen- ja lahkeidensuut sekä takin helma.

**Pään suojaus** Pään suojaus on kylmässä tärkeää, sillä suurin osa ihmisen luovuttamasta lämmöstä poistuu suojaamattoman pään kautta. Pää tulee suojata kylmän lisäksi tuulelta ja kosteudelta. Suojaa paljaat korvat ja kasvot, sillä ne ovat herkimmin paleltuva alue. Suojausta voi säädellä huivin, hupun, kasvosuojuksen, korvaläppien tai pannan avulla.

## Käsien suojaus

**Käsien suojaus** toteutuu kerrospukeutumisen avulla. Ohuiden aluskäsineiden pitäminen päällyskäsineiden alla vähentää paljain käsin olemisen tarvetta. Päällyskäsineinä kintaat suojaavat paremmin kuin sormikkaat. Kuivat vaihtokäsineet kannattaa ottaa varalta mukaan, jos toiset kastuvat.

## Jalkojen suojaus

**Jalkojen suojaus** onnistuu parhaiten käyttämällä kaksia sukkia päällekkäin. Alimmaiseksi kosteutta siirtävät tekokuituiset sukat ja päällimmäiseksi lämpöä eristävät villasukat. Puuvillasukat eivät sovellu kylmään niiden viilentävän vaikutuksen takia.

## Talvijalkineet

Talvijalkineiden on hyvä olla yhtä kokoa suuremmat kuin kesäjalkineet. Jalkineiden paksu pohja estää lämmön johtumista maahan ja korkea varsi suojaa nilkkaa. Huopa- tai vastaavalla pohjallisella lisätään jalkineen pohjan lämmöneristävyyttä.

## Jalkineen pohjan pitävyys

Jalkineen ulkopohjan kuvioinnin tulee olla riittävän syvä eli 5-8 mm. Pehmeästä ja huokoisesta materiaalista valmistettu jalkineen pohja ei kovetu kylmässä, eikä se ole liukas. Kylmässä pitävin pohjamateriaali on termoplastinen kumi.

Liukastumisia voi estää käyttämällä liukusteitä, varsinkin jäisellä kelillä ja jäällä liikkeessa.

# Talvimatkailun turvallisuus

Vakavia onnettomuuksia sattuu onneksi harvoin. Paras tapa välttää onnettomuus on varautua sitä vastaan ennakolta. Ole erityisen tarkkana, jos lajiin sisältyy moottoriajoneuvoja, eläimiä, korkeita paikkoja tai kova nopeus.

## **Tutustu lajiin**

Ota etukäteen selvää, sopiiko laji sinulle. Onko aloittelijoille ja kokeneille omat ryhmät? Kuinka kauan laji kestää ja millaista kuntoa vaaditaan? Voitko osallistua, jos sinulla on sairauksia tai olet raskaana? Hyvä palvelutarjoaja vastaa mielellään kysymyksiin.

## **Viesti minne menet**

Jos olet lähdössä matkaan yksin, kerro aina reittisi ja arvioitu palaamisaikasi jollekulle. Ota selvää, kuuluuko kännykkä reitilläsi. Huomioi, että katvealueita voi silti olla. Säilytä ladattua vara-akkua lämpimässä, vaikkapa povitaskussasi.

## **Seuraa säätä**

Seuraa sääennusteita ainakin kerran päivässä. Muuta tarvittaessa suunnitelmiasi. On rohkeutta tunnustaa, ettei jaksa tai sääolosuhteiden takia ei halua jatkaa. Ota huomioon varusteiden valinnassa sään vaihtelut.

## **Noudata ohjeita**

Noudata annettuja ohjeita itsesi ja kaveriesi turvallisuuden vuoksi. Älä sooloile. Jos olet ohjatulla retkellä, kysy oppaalta etukäteen, miten hätätilanteessa menetellään. Kuuntele oppaan neuvot tarkasti ja kysy heti, jos et ymmärrä jotakin.

## **Pysy kartalla**

Säilytä koko ajan tietoisuus, missä olet suurin piirtein menossa kartalla. Paina mieleesi muutama maamerkki, joiden perusteella sinut voidaan nopeasti paikantaa.



## MOOTTORIKELKKASAFARI

Moottorikelkkasafarit kestävät muutamasta tunnista koko päivään.

Älä koskaan aja alkoholin vaikutuksen alaisena. Aja sellaista nopeutta, että voit pysäyttää moottorikelkan sillä alueella jonka näet. Pimeässä tai mutkaisella reitillä näkyvyys voi olla heikko. Jos tarvitset lisää neuvoa jarrujen ja kaasun toiminnasta, kysy tarvittaessa neuvoa oppaalta. Muista, että lumen alla on kiviä ja kantoja, vaikka luminen ympäristö saattaa näyttää pehmeältä.

Suojaa kasvat kasvosuojaimella ja ajolaseilla tai kypärän silmikolla. Kypärä on pakollinen varuste. Käytä moottorikelkan ohjaimissa ja turvakahvoissa olevia lämmittämiä, sillä sormien ja jalkojen jäähtyminen on mahdollista.

Muista pukea varsinkin lapset lämpöisesti moottorikelkkasafarille. Kyydissä tai reessä istujalle tulee olla lämpimämpi vaatetus kuin ajajalla. Varaudu retkelle ottamalla mukaan lisävaatteita tai -lämmittämiä. Käytä tarvittaessa eristävää istuinalustaa ja huopaa.





<b>Vaatekerros</b>	<b>Materiaali ja vaatteen yksityiskohdat</b>
<b>Alusvaate</b>	Valitse kosteutta hyvin imevä ja lämmittävä materiaali, kuten villa (WO), silkki (SE) tai kaksikerrosmateriaalit, joissa sisäpuoli on kosteutta siirtävää materiaalia, kuten polyesteriä (PES) tai polypropeenä (PP), ja ulkopuoli esimerkiksi villaa.
<b>Välivaate</b>	Pue välivaatekerroksia 1-3. Kovaan pakkaseen soveltuvat parhaiten ilmavat materiaalit, kuten fleece-asut, villaneulokset ja tekoturkkiset.
<b>Päällysvaate</b>	Valitse lämmin ja tuulta pitävät untuva- ja vanuvuorellinen vaatetus. Haalari suojaa paremmin kuin 2-osainen vaatetus.
<b>Päähine</b>	Valitse alushuppu kypärän alle. Suojaa kasvot kasvonsuojaimella. Jos käytät avokypärää, käytä ajolaseja. Jos käytät umpikypärää, suojaa kasvot käyttämällä kypärän visiiriä.
<b>Käsineet</b>	Käytä vähintään kaksia käsineitä, alla ohuempia aluskäsineitä ja päällä paksampia kintaita.
<b>Jalkineet</b>	Pue vähintään kahdet sukat, alle ohuemmat alussukat ja päälle paksummat villasukat tai vastaavat. Käytä lämpöpohjallisia. Valitse riittävän tilavat kengät, joissa on paksut pohjat.

## KOIRA- JA POROREKISAFARI

Pukeudu lämpöisesti safarille. Jos istut kyydissä, kääriydy reessä huopaan ja suojaa kädet sekä jalat. Tarvitset enemmän vaatetta, sillä kyydissä oleva jäähtyy helpommin kuin ohjastaja.

Älä mene liian lähelle eläimiä. Pysy koko ajan valppaana, sillä eläimet saattavat käyttäytyä arvaamattomasti. Kysy aina lupa eläinten silittämiseen oppaalta, etteivät koirat pure tai poro tökkää sinua sarvillaan.

Koiravaljakon ohjaaminen vaatii fyysistä ponnistelua, jolloin keho tuottaa lämpöä. Pysy omalla paikallasi jonossa, älä lähde ohittamaan. Kysy aina tarvittaessa neuvoa oppaalta.

Liiku ja nauti lämmintä nestettä taukojen aikana.



Vaatekerros	Materiaali ja vaatteen yksityiskohdat
<b>Alusvaate</b>	Valitse lämmittävä materiaali, kuten villa (WO), silkki (SE) tai kaksikerrosmateriaali, joissa sisäpuoli on kosteutta siirtävää materiaalia, kuten polyesteriä (PES) tai polypropeenaa (PP), ja ulkopuoli esimerkiksi villaa.
<b>Välivaate</b>	Pue välivaatekerroksia 1-3. Kovaan pakkaseen soveltuvat parhaiten ilmavat materiaalit, kuten fleece-asut, villaneulokset ja tekoturkikset.
<b>Päällysvaate</b>	Valitse kovalla pakkasella lämmin ja tuulta pitävä untuva- tai vanuvuorellinen 2-osainen vaatetus tai kokohaalari. Käytä tuulisella säällä kalvollista talviasua, mikäli kuormittavuus on kevyttä eikä hikoilla.
<b>Päähine</b>	Valitse lämmin, vuorellinen ja korvat hyvin suojaava päähine.
<b>Käsineet</b>	Käytä vähintään kaksia käsineitä, alimmaiseksi ohuemmat aluskäsineet ja päällimmäiseksi paksimmat kintaat.
<b>Jalkineet</b>	Pue vähintään kahdet sukat, alimmaiseksi ohuemmat alus-sukat ja päällimmäiseksi villasukat tai vastaavat. Käytä lämpöpohjallisia. Valitse tilavat kengät, joissa on paksut pohjat.

## HIIHTO JA LUMIKENKÄKÄVELY

Lumikenkäkävely ja hiihto ovat tehokkaasti lämpöä tuottavia liikuntamuotoja. Valitse reitin pituus ja vaativuus ja oman kuntosi mukaan. Hiestä märissä vaatteissa tulee nopeasti kylmä. Pitkäkestoisessa liikunnassa tavoitteena on sellainen vaatetus, että hikoilu on mahdollisimman vähäistä. Kevyempi vaatetus on riittävä niin kauan kuin ollaan liikkeessä.

Valitse vaatetus sään, reitin pituuden ja liikunnan tason mukaan. Huomaa, että ennen liikkeelle lähtöä saa olla hieman viileää. Valitse hengittävä vaatetus, jossa on tuuletusaukkoja. Pakkaa mukaan taukojen ajaksi ylimääräinen takki, paksu villapaita tai fleecetakki. Ota mukaan myös kuivat vaihtokäsineet.

Varaa mukaan nestettä ja energiapitoisia eväitä, kuten pähkinöitä tai suklaata.



Vaatekerros	Materiaali ja vaatteen yksityiskohdat
Alusvaate	Valitse tekninen alusvaate, esimerkiksi polyesteriä (PES) tai polypropeenaa (PP) tai villasekoitetta
Välivaate	Pue helposti säädeltävä vaatetus, jotta voit vähentää vaatteita tarpeen mukaan. Valitse kosteutta vastaanottavat ja ilmavat materiaalit, kuten fleece-asut ja villaneulokset.
Päällisvaate	Käytä vaatetta, jossa on säädettävä helma ja tuuletusmahdollisuus. Lauhalla ilmalla valitse kalvallinen asu, joka suojaaa kosteudelta ja tuulelta. Kalvolliset asut pitävät tuulen ja veden ulkopuolella ja ovat samalla "hengittäviä". Hikoillessa kosteus voi jäättyä vaatteen sisäpintaan, jolloin vaatteen hengittävyys laskee tai se voi kostua sisäpuolelta. Kovalla pakkasella valitse ilman kalvoa oleva vaatetus.
Päähine	Valitse esimerkiksi neulospipo.
Käsineet	Käytä hiihtokäsineitä tai kintaita.
Sukat	Pue alimmaiseksi kosteutta siirtävä tekokuituiset alussukat ja päällimmäiseksi villasukka.

## LASKETTELU JA LUMILAUTAILU

Käytä kypärää. Kypärä suojaa kaatuessa tai törmätessä päähän kohdistuvilta iskuilta ja päävammoilta.

Käytä lumilautailussa rannesuojia ja selkäsuoja. Rannesuojat vaimentavat iskuja kaatumatilanteissa ja ne suojaavat rannevammoilta. Selkäpanssari suojaa selkää iskuilta kaatumis- tai törmäystilanteissa.

Käytä kasv suojusta erittäin kylmällä ja tuulisella säällä, etteivät kasvosi palellu.

Kokeile vuokrasuksia tai -lautaa ensin ja toteuttele niihin. Huomioi, että vuokravarusteet voivat toimia eritavalla kuin omasi. Testaa varusteiden toimivuus ja hallittavuus sekä testaa äkkipysähdys vuokrasuksilla tai -laudalla.

Rinteessä takaa tulevalla on väistämisvelvollisuus.



Vaatekerros	Materiaali ja vaatteen yksityiskohdat
Alusvaate	Valitse tekokuituinen tai villasekoitteinen, pitkälahkeinen ja pitkähihainen ja ihonmyötäinen alusvaatetus.
Välivaate	Käytä välivaatekerroksia 1-3, ulkolämpötilan mukaan.
Päällysvaate	Pue kuori- tai välivuorellinen takki ja housut, jotka suojaavat tuulelta. Tarkista, että takissa on hissilippua varten vetoketjullinen tasku tai kiinnityspaikka sille. Valitse takki, jossa on vetoketjulla säädettävä tuuletusmahdollisuus hihoissa ja takin sivuissa. Kiristä takin helma, se estää tuulen pääsyn takin sisään. Valitse lasketteluun tarkoitettut housut, joissa on vyötärön selkäosa korotettu, lahkeensuissa tuulipussit ja tilaa laskettelumonoille.
Päähine Kasvosuojus	Valitse alushuppu kypärän alle. Käytä kasvosuojusta erittäin kylmällä ja tuulisella säällä.
Käsineet	Valitse pitkävartiset ja ranteen suojaavat käsineet. Niiden pitää toimia takin hihojen kanssa. Hyvät käsineet ovat tuulenpitävät, välivuorelliset ja niissä on säädettävä ranneke, sekä niillä saa hyvän otteen sauvoista.
Sukat	Pue alimmaiseksi kosteutta siirtävä tekokuituiset alussukat ja päällimmäiseksi villasukka.

## PILKKIMINEN

Kysy oppaalta neuvoa jään kantavuudesta ja veden virtauspaikoista.

Valitse lämmin ja tuulelta suojaava vaatetus. Valitse tuulelta suojaava päähine, joka peittää korvat. Suojaa kädet ja jalat hyvin. Valitse kengät, joissa on paksu ja pitävä pohja. Jäähtyminen on mahdollista, kun istut pitkiä aikoja paikallaan aukeilla, tuulisilla paikoilla.

Ota mukaan jäänaskalit. Pidä ne esimerkiksi kaulalla roikkumassa. Jos jää pettää, iske naskalit jään reunaan ja vedä itsesi niiden avulla pois vedestä.

Käytä reppua kellutusapuna, jos joudut veden varaan. Kiinnitä reppu napakasti mahavyöllä vyötärölle. Muista pakata repussa olevat tavarat vesitiiviisti muovikasseihin.





## AVANTOINTI

Ota kaveri mukaan, älä mene avantoon yksin.

Lämmittele lihakset ensin vaikkapa kävelemällä. Liiku varovasti, polku ja portaat voivat olla jäisenä liukkaat.

Suojaa jalat siirtyessäsi avannolle. Voit käyttää halutessasi päähinettä. Jos menet saunasta uimaan, viilentele hetki ennen avantoon menoa.

Laskeudu avantoon portaita pitkin, älä hyppää.

Totuttele avantoon pikkuhiljaa. Ensimmäisellä kerralla voi esiintyä vaaratonta lyhytkestoista hengen salpaantumista.

Mikäli sinulla on sairauksia tai epäilet avannon sopivuutta, keskustele asiasta lääkärisi kanssa.



## YÖPYMINEN IGLUSSA

Lumesta tehdyissä igluissa on mahdollista yöpyä. Lumi-iglun sisällä lämpötila on noin -5 °C vaikka ulkona olisi -20 °C. Yöpyminen iglussa ei ole terveydelle vaarallista, jos olet terve ja varusteet ovat sopivat.

Matkailukeskukset antavat varusteiksi usein makuualustan, porontaljan ja makuupussin.

Pue yöksi päälle pitkähihainen ja -lahkeinen lämmin kerrasto.

Käytä myös päähinettä, käsineitä ja sukkia.

Sulje makuupussin hartioiden kohdalla oleva kiristysnyöri. Pienennä makuupussin suu mahdollisimman pieneksi suun ja nenän ympärille siten, että hengityskosteus pääsee poistumaan.

Voit riisua ylimääräisen vaatetuksen myöhemmin poistumatta pussista, jos makuupussi on riittävän iso. Säilytä päällysvaatteet, joita et pue yllesi, lämpimässä paikassa makuupussin jalkopäässä.

Varaa mukaan lämmintä juotavaa termospullossa.

*Nauti talvesta, kaamoksesta ja lumesta.*



## YÖPYMINEN AUTIO- JA VARAUSTUVASSA

### Autiotupa

Autiotuvat ovat maksuttomia ja ne on tarkoitettu jalkaisin, hiihtäen tai muulla tavoin omin voimin liikkuvien yksityishenkilöiden tilapäiseen levähtämis- ja yöpymiskäyttöön (1 - 2 vrk). Muulla tavoin liikkuvat voivat käyttää tupaa vain päiväkäytössä.

Autiotupaa voi lämmittää puukamiinalla ja astiasto perusruoanvalmistukseen on olemassa. Autiotuvassa yöpymiseen tarvitaan oma makuualusta ja makuupussi.

Autiotuvissa voi samanaikaisesti olla useita yöpyjiä. Huomioi muut yöpyjät. Anna tilaa uusille tupaan tulijoille.

### Varaustupa

Varaustupa on maksullinen ja sitä saavat käyttää vain petipaikan varanneet varaamansa ajan. Varustus varaustuvissa on sama kuin autiotuvissa.

**Omat roskat on kuljetettava pois ja siistittävä omat jälkensä, niin autio- kuin varaustuvassakin.**



Auto- ja varaustuvissa majoittuvan on otettava huomioon, että sääolosuhteiden äkillinen huononeminen voi estää poispääsyn. Tällaisia tilanteita varten on varustauduttava ylimääräisellä ruokatarvikkeilla ja esim. matkapuhelimen vara-akulla.

## HÄTÄTILANTEET

Hätätilanteeseen voi joutua joskus taitavakin talvimatkailija. Tyypillisimpiä onnettomuuksia ovat olleet törmäykset moottorikelkalla, liukastumiset ja venähdykset.

### Hätätilanteessa

- ✓ Pysy rauhallisena, niin pystyt toimimaan.
- ✓ Selvitä tilanne.
- ✓ Soita hätänumeroon **112**.
- ✓ Anna ensiapua taitojesi mukaan.
- ✓ Koeta saada loukkaantuneet pysymään lämpimänä.





Tämä opas on tehty helpottamaan valmistautumista matkailuun Suomen talvessa. Opas kertoo sinulle Suomen talven eksotiikasta, sääoloista ja parhaista keinoista nauttia niistä.

Talvesta voit nauttia monen eri lajin parissa. Voit liikkua vauhdikkaasti moottori-kelkkasafarilla tai kokea Suomen luontoa hiihtäen tai lumikengillä kävellessä. Elämyksiä voit kokea myös koira- tai porosafarilla tai vaikkapa pilkillä. Voit jopa yöpyä halutessasi iglussa.

Parhaiten nautit talvisesta Suomesta, kun pukeudut kerrosvaatetuksella ja suojaat pään, kädet ja jalat tarkoituksen mukaisesti. Mitä kylmempi on sää, sitä enemmän on syytä pysyä liikkeessä sinulle mieluisten ulkoilumuotojen parissa.

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007–2013

  
Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

 Työterveyslaitos