

# HEINÄKUU

## LUONTOON

Hetki erämaajärvellä. Aurinko paistaa, loikoilet lämpimällä kalliolla. Sammal tuoksuu. Tuuli humisee puiden latvoissa. Pian pulahdat kirkkaaseen veteen virkistymään. Ihana kesäpäivä! Tämän voit päästä kokemaan noin puolen tunnin bussimatkan päässä Itäkeskuksesta tai Leppävaarasta. Pääkaupunkiseutu tarjoaa helposti saavutettavia luontokokemuksia laidasta laitaan: kansallispuistoja, ulkoilusaaria, hyvin hoidettuja puistoja, meren rantaa ja kaupunkimetsiä luontopolkuineen.

Luonnossa oleminen lisää tutkitusti sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Jo viiden minuutin oleskelu vihreässä ympäristössä vaikuttaa elimistöön positiivisesti; verenpaine, sydämen syke sekä stressihormonien taso laskevat. 20 minuutin jälkeen mieli virkistyy ja 40 minuutin kohdalla tarkkaavaisuus palautuu. (Salonen 2005, Tourula & Rautio, 2014).

Lomalla moni lähtee kauemmaskin reissuun. Nouseva trendi on vihreä matkailu, jossa huomioidaan matkailusta aiheutuvat ympäristövaikutukset: lähimatkailu mieluummin kuin kaukokohteet, juna mieluummin kuin lentokone, suorat lennot mieluummin kuin välilaskut, lentojen päästöjen kompensointi ja ympäristösertifioitujen palveluiden käyttäminen. Myös luonnonkohteisiin suuntautuvaa matkailua pidetään vihreänä matkailuna. Ainahan se ei sitä silti ole.

Kesäinen Helsinki ja pääkaupunkiseutu tarjoavat paljon:

- Helsingin saaret [http://www.hel.fi/hel2/Helsinginseutu/liitteet/Saaristo\\_opas.pdf](http://www.hel.fi/hel2/Helsinginseutu/liitteet/Saaristo_opas.pdf)
- Iiluoto (kaupungin henkilöstön virkistyspaikka) [http://www.hel.fi/hki/Rekry/fi/Henkilost\\_edut](http://www.hel.fi/hki/Rekry/fi/Henkilost_edut)
- Puistot <http://www.vihreasyliet.fi/>
- Helsingin retki- ja luontokohteet <http://www.hel.fi/www/ymk/fi/>
- Vartiosaaren terveysluntopolku [http://www.vartiosaari.fi/?page\\_id=41](http://www.vartiosaari.fi/?page_id=41)
- Etelä-suomen kansallispuistot <http://www.luontoon.fi/retkikohteet>
- Pääkaupunkiseudun retkeilytietokanta <http://viherkeha.haltia.com/Etusivu>
- Urban nature [http://www.visithelsinki.fi/sites/default/files/legacy\\_files/files/Esitteet/FI/urban\\_nature\\_fin.pdf](http://www.visithelsinki.fi/sites/default/files/legacy_files/files/Esitteet/FI/urban_nature_fin.pdf)

## LINKIT, LÄHTEET JA TAPAHTUMAT

Lentojen hiilidioksidipäästöjen kompensointi <http://www.lentomaksu.fi/index.html>

Reilun matkailun yhdistys <http://www.reilumatkailu.fi/>

Hotellien Green key -sertifikaatti <http://greenkey.fi/>

Salonen Kirsi, 2005. Mieli ja maisemat, eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita.

Tourula & Rautio, 2014. Terveyttä luonnosta. [http://issuu.com/hanneleh/docs/terveysttu\\_luonnosta\\_kirja](http://issuu.com/hanneleh/docs/terveysttu_luonnosta_kirja)