



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# POLKUKÄVELY



- Etsikää lähimaastosta kapeahko ja mutkitteleva polku.
- Polku ja reitti olisi hyvä käydä läpi ilman kerholaisia, jotta tiedät , mitä edestä löytyy.
- Opasta nostamaan jalkoja hieman korkeammalle kuin yleensä. Ehkäisee riskiä kompastua ja kaatua.
- Opasta tarkkailemaan alustaa, jotta tietää, minne on turvallista askeltaa.
- Voit myös kertoa, miksi poluilla kävely on hyväksi terveydelle.
- Poluille voi myös ottaa kävelysauvat mukaan.



# Mitä ottaa huomioon?

Aikaa kannattaa varata 30-60 minuuttia.

Polkupätkät voivat olla lyhyitä tai pidempiä.

Tahti kannattaa pitää rauhallisena. Kun polkuihin on tottunut, voi tahtia pikkuhiljaa nostaa.

Juurakot ja kivet voivat olla hyvinkin liukkaita märällä säällä. Hyvä varustelu on kaiken a ja o.

Poluilla voi kokeilla myös kevyttä hölkkää.

Epätasaisella alustalla kävely kehittää tasapainoa. Ryhmän kanssa poluilla kävely rohkaisee liikkumaan erilaisissa paikoissa myös omalla ajalla. Metsähoitaa myös mieltä.

