

# Hyvinvointia luonnossa -tehtävärastit

Hyvinvointi lisääntyy luonnossa liikkuen. Ota käyttöösi hyvinvointia luonnossa -tehtävärastit. Rastit aktivoivat ihmisiä liikkumaan luonnossa sekä kiinnittämään huomioita omaan hyvinvointiinsa.

## KESTO

- 10 min +

## VALMISTELUT

- Suunnittele etukäteen rastiradan reitti, lähtö ja maalipiste sekä reitin pituus.
- Rastipolun voi pystyttää yhden tapahtuman ajaksi tai pidemmäksi aikaa muutamista päivästä kuukausiin. Useamman päivän rastiradoille kysy lupaa rastiradan pystyttämiseksi omasta kunnasta.
- Hyvinvointia luonnossa -tehtävärastit löydät Sydänliiton Yhdistyspalvelusta. Kysy mahdollisuutta rastien laminointiin Sydänpiiristäsi.

## TOTEUTUS

- Rastirata kannattaa pystyttää helppokulkuiseen paikkaan esimerkiksi joen rantaan, kuntopolulle tai puistoon. Sopiva pituus rastiradalle on noin 1 km.
- Jokaisella rastilla on tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja hyvinvointia edistävä tehtävä. Rastirata koostuu A4-kokoisista tehtävärasteista sekä lähdöstä ja maalista. Rasteista voi valita sopivan määrään käyttötarkoituksen mukaan.
- Rastikortit voi kiinnittää nitojalla

puisiin lamppupylväisiin, nippusiteillä tai narulla puihin tai lyhtypylväisiin. Nuolia voi kiinnittää matkan varrelle osoittamaan reitin suuntaa.

## MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Laminoidut rastikortit ja nuolet sekä narua tai nippusiteitä tai nitoja kiinnitykseen.
- Rei'itin, jolla voi tehdä reiät rastikorttien ylä- ja alareunaan kiinnitystä varten.

## VINKIT

- Tehtävärastien maalipisteeseen voi laittaa esimerkiksi vihon, mihin merkata rastiradan kävijätietoja.
- Radan kiertäneiden kesken voi suorittaa arvonnän. Arvontaan voi osallistua kirjaamalla vihkoon yhteystiedot tai lähettämällä yhteystiedot esimerkiksi yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen tai tekstiviestillä puhelimeen.
- Kaikille avoimia rastiratoja kannattaa mainostaa paikallis-lehdissä ja sosiaalisessa mediassa tai muissa viestintäkanavissa.

Jokaisella rastilla on tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja hyvinvointia edistävä tehtävä.