

# LAHDEN TERVEYSMETSÄN TURVALLISUUSUUNNITELMA

## TULOSTA TÄMÄ TURVALLISUUSUUNNITELMA JA OTA SE MUKAASI RETKEILLESSÄSI ALUEELLA

### Alueen kuvaus:

Terveysmetsä sijaitsee Päijät-Hämeen keskussairaalan läheisyydessä. Terveysmetsässä on kaksi lähtöpistettä: Koneharjankatu 10 ja Hoitajankatu 2. Alueella on kaksi eritasoista reittiä: noin kilometrin pituinen esteetön Likolammen lenkki ja pääasiassa Kintterön luonnonsuojelualueella sijaitseva 3,4 km pituinen Metsälenkki. Metsälenkki kulkee vaihtelevassa suppamaastossa, jossa on myös jyrkkiä mäkiä.

### Terveysmetsän kohteet

Hätäpuheluissa käytettäväksi suositeltavat koordinaatit:

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| LIKOLAMPI                    | P 60° 59,537' ; I 25° 33,834' |
| KONEHARJU                    | P 60° 59,554' ; I 25° 33,338' |
| KINTTERÖNLAMPI               | P 60° 59,592' ; I 25° 33,094' |
| METSÄPYSÄKKI (oleskelukatos) | P 61° 00,009' ; I 25° 33,439' |
| SUPANREUNA (joogatasanne)    | P 60° 59,908' ; I 25° 33,467' |

Kohteen kartta on nähtävissä osoitteessa: [www.lahti.fi/terveysmetsa](http://www.lahti.fi/terveysmetsa)

Lataa tai tulosta reittikartta mukaasi jo lähtövaiheessa. Tullessasi kohteeseen käyttämällä navigaattoria, kirjoita osoitteeksi "Hoitajankatu 2, Lahti" tai "Koneharjankatu 10, Lahti".

### Suosittelavat toimenpiteet ennakkoon tehtäväksi:

Tutustu ennakolta alueeseen ja reittiin kartasta, jos alue ei ole sinulle entuudestaan tuttu. Suunnittele ulkoilusi ja retkesi jaksamisesi mukaan. Kannattaa myös kertoa jollekin, että lähdet retkelle. Älä yliarvioi voimiasi ja muista pitää riittävästi taukoja. Ota mukaan juotavaa ja pientä evästä. Käytä hetki riskien pohdintaan sekä yleisellä että henkilökohtaisella tasolla. Varaudu myös auttamaan toisia. Esimerkiksi pieni ensiapupakkaus menee vaivattomasti mukana.

### Muut turvallisuutta edistävät toimenpiteet ja varautumiset riskianalyysin pohjalta:

Kertaa ensiaputaitosi. Huolehdi alueeseen ja reittiisi sopivasta vaatetuksesta jalkineita myöten. Varmista, että puhelimesi akku on ladattu täyteen ja pohdi myös sitä, onko se syytä laittaa vesitiiviiseen pussiin tms. maastoon ja luontoon lähtiessä. Lataa mahdollisuuksien mukaan puhelimeesi 112Suomi – mobiilisovellus, joka mahdollistaa soittajan sijaintitiedon välittymisen automaattisesti hätäkeskuspäivystäjälle. Lisätietoja [www.digia.com/112suomi](http://www.digia.com/112suomi)

## **Toiminta onnettomuuden sattuessa**

Jos itsellesi tai jollekin toiselle sattuu onnettomuus tai loukkaantuminen, pysy rauhallisena. Tee ensiarvio tilanteesta ja toimi arviosi pohjalta tilanteen vaatimalla tavalla. Jos tilanne sitä mielestäsi vaatii, soita hätäkeskukseen 112. Pysy edelleen rauhallisena ja kerro kuka olet, missä olet ja mitä on tapahtunut. Saat lisäohjeita hätäkeskukselta.

## **Tärkeitä yhteystietoja**

- Hätäkeskus 112
- Akuutti24 - Päivystysapu 116 117
- Myrkytystietokeskus (09) 471 977

**TURVALLISTA RETKEILYÄ!**