



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

ENEMMÄN PUITA, ENEMMÄN ONNEA?

METSÄKYLPY MATKAILUTUOTTEENA
PUIJON ULKOILUALUEELLA

TEKIJÄ: Katri Lappalainen

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Matkailun koulutusohjelma	
Työn tekijä Katri Lappalainen	
Työn nimi Enemmän puita, enemmän onnea? Metsäkylpy matkailutuotteena Puijon ulkoilualueella	
Päiväys	9.12.2019
Sivumäärä/Liitteet	45/2
Ohjaaja Petra Laakso	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Outdoors Pohjois-Savon luontoliikuntareittien tuotteistaminen markkinoille- hanke	
<p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella suomalaisille matkailijoille metsäkylpytuoteaihio Puijon ulkoilualueelle. Työn toimeksiantajana oli Outdoors Pohjois-Savon luontoliikuntareittien tuotteistaminen markkinoille -hanke. Luonto- ja hyvinvointimatkailu ovat nousseet merkittäviksi nykyajan trendeiksi. Koska luonnosta saataville elämyksille on selkeää kysyntää, vaikuttaa opinnäytetyön taustalla luontokeskeisten aktiviteettien kehittämistarve.</p> <p>Opinnäytetyö koostuu teoriasta ja käytännön tuotekehitystyön osuudesta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu luontomatkailusta, kotimaanmatkailusta, luonnon hyvinvointivaikutuksesta sekä tuotekehityksestä ja elämyssuunnittelusta. Tuotekehityksen pohjana on käytetty Komppulan ja Boxbergin (2002) matkailuyrityksen tuotekehitysprosessimallia.</p> <p>Tuotekehitysprosessin tuloksena syntyi metsäkylpytuoteaihio, jonka suunnittelussa omaksuttuja ratkaisuja ohjasi perinteisen japanilaisen metsäkyllyn konsepti. Aktiviteetissa asiakas osallistuu ryhmässä toteutettavaan metsäkylpyyn oppaan ohjauksella. Aktiviteetin aikana asiakas suorittaa useita harjoituksia, joiden tavoitteena on saada asiakas uppoutumaan luonnon kokemukseen ja täten saamaan aikaan elämys asiakkaalle.</p> <p>Opinnäytetyössä tehdyssä tuotekehityksessä on valmistunut myös tuotteen blueprint-kaavio, jota tuotteen mahdollisesti toteuttava taho voi hyödyntää. Kehittämäni tuoteaihion tuotetestaaminen sekä mahdollinen lanseeraaminen rajautuvat kuitenkin tämän opinnäytetyön ulkopuolelle.</p>	
Avainsanat Luontomatkailu, metsäkylpy, tuotekehitys, matkailutuote, elämys	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Tourism and Hospitality Management			
Author Katri Lappalainen			
Title of Thesis More Trees, More Happiness? Forest Bathing as a Tourism Product in the Puijo Outdoor Recreation Area			
Date	9.12.2019	Pages/Appendices	45/2
Supervisor Petra Laakso			
Client Organisation /Partners Outdoors Northern Savo project			
<p>The purpose of my thesis was to design a forest bathing product for Finnish travelers in the Puijo outdoor recreation area. The client organisation for the thesis was the Outdoors Northern Savo project. Nature tourism and wellness tourism have become important trends in the tourism industry. As there is a clear demand for nature derived experiences, an important factor influencing this thesis was the need for the development of nature-based activities.</p> <p>The thesis is comprised of a theory section and a section focused on product development in practice. The theoretical framework of the thesis is comprised of nature tourism, domestic tourism, the effects of nature on human wellbeing as well as product development and experience design. The product development process model of tourism companies by Komppula and Boxberg (2002) has been used as the basis of the product development.</p> <p>As a result of the product development process a forest bathing product was created, the design of which was steered by the concept of shinrin-yoku, a traditional form of Japanese forest bathing. In the activity the customer will participate in a group-based forest bathing session instructed by the guide. During the activity the customer will perform multiple exercises the aim of which is to help the customer be immersed in the nature experience.</p> <p>During the product development process in this thesis a product blueprint was also created, which could be utilized by a company looking to implement the product. The testing and commercial launch of the product were left outside of the scope of this thesis.</p>			
Keywords Nature tourism, forest bathing, product development, tourism product, experience			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	LUONTOMATKAILU METSÄISESSÄ SUOMESSA	7
2.1	Metsäkylpy luontomatkailun muotona	8
2.2	Kotimaanmatkailu luontomatkailun näkökulmasta	10
2.2.1	Suomalainen metsä luontomatkailussa	11
2.2.2	Puijon ulkoilualue matkakohteena	13
2.3	Luontomatkailun vaikutukset ympäristöön ja talouteen	14
2.4	Suomalainen ulkoilijana ja luontomatkailijana	15
2.4.1	Luontosuhde	18
2.5	Hyvinvoinnin rooli luontomatkailussa	19
2.5.1	Luonnon hyvinvointivaikutukset	20
3	MATKAILUTUOTE JA TUOTTEEN KEHITYSPROSESSI	23
3.1.1	Matkailutuotteen elämyksellisyys	24
3.2	Tuotekehitys	27
3.3	Palvelutuotteen kehitysprosessi	28
4	METSÄKYLPTYTUOTE PUIJON ULKOILUALUEELLE	31
4.1	Ensimmäinen vaihe: Palvelukonseptin kehittäminen	31
4.2	Toinen vaihe: Palveluprosessin kehittäminen	33
5	POHDINTA	39
	LÄHTEET	41
	LIITE 1: METSÄKYLPTYTUOTTEEN BLUEPRINT-KAAVIO	46
	LIITE 2: PUIJON ULKOILUALUEEN KARTTA	47

1 JOHDANTO

Kiinnostus luontomatkailua kohtaan on maassamme hyvässä kasvussa ja luonnossa ulkoilua harrastaa lähes jokainen suomalainen (Björn 2016, 80). Samalla myös suomalaisen nyky-yhteiskunnan kiire ja digitalisaatio tuovat yhä enemmän ja yhä uudenlaisempaa kuormitusta jokapäiväiseen elämäämme. Vastapainoksi kiireisen elämän kuormittavuudelle etsitään hyvinvointia esimerkiksi palamalla luontoon. Kasvualustaa luontomatkailulle luovat uudet matkailijaryhmät, esimerkiksi hyvinvoinnista ja elämyksistä kiinnostuneet matkailijat. Erityisesti hyvinvointi voidaan nähdä merkittävänä luontomatkailun kasvumahdollisuuksiin vaikuttavana uutena tänne maailmalta levinneenä ilmiönä. (Ympäristödialogeja 2017.) Näissä olosuhteissa näyttää löytyvän sijaa uusien ja innovatiivisten luontolähtöisten tuottamiselle ja kehittämiselle.

Idea opinnäytetyön aiheeseen tuli luontoa ja liikuntaa arvostavien vanhempieni kautta. He lähettivät minulle artikkelin japanilaisesta metsäkylvystä ja myöhemmin sitten suosittelivat kirjaa, joka kertoi samasta aiheesta. Terminä metsäkylpy oli minulle uusi ja innostuinkin ideasta heti. Päätin, että tästä aiheesta voisin tehdä opinnäytetyön. Metsäkylpyyn liittyvälle opinnäytetyölleni löytyi Savonia-ammattikorkeakoulun kautta toimeksiantajaksi Outdoors Pohjois-Savon luontoliikuntareittien tuotteistaminen markkinoille -hanke. Uuden luominen ja suunnittelutyö on minulle mieleistä ja siksi halusin opinnäytetyössänikin luoda jotain uutta. Tämän takia työstä muodostui kehitystyö, jossa kehitän metsäkylpytuotteen Puijon ulkoilualueelle Kuopioon. Suunnittelemani metsäkylpytuote on suunnattu suomalaisille matkailijoille. Vaikka merkittävä osuus Suomen luontomatkailun kasvupotentiaalista kohdistuu ulkomaalaisiin asiakkaisiin, muodostavat kotimaan matkailijat luontomatkailun ympärivuotisen kysynnän (Ympäristödialogeja 2017). Siitä huolimatta, että metsäkylpy on kerännyt suosiota muualla maailmassa, ei Suomeen ole vielä kehitetty useita tämän konseptin ympärille rakentuvia luontomatkailutuotteita, vaikka maastamme löytyvä metsäluonto tarjoaakin tällaiselle aktiviteetille erinomaiset puitteet. Tästä syystä koen, että opinnäytetyölläni on mahdollisuus tuoda jotakin uutta suomalaisen luontomatkailun kentälle.

Opinnäytetyöni teoriaosuus jakautuu kahteen kokonaisuuteen. Opinnäytetyön ensimmäisessä osassa käsitellään luontomatkailua Suomessa. Aihetta lähestytään ensin käsitteen tarkastelun kautta, minkä jälkeen siirrytään esittelemään metsäkylpyä luontomatkailun muotona sekä selvittämään millaista kotimaanmatkailua Suomessa on ja mitä Suomen luonnolla on kotimaanmatkailijalle tarjottavanaan. Lisäksi selvitetään millaisia ulkoilijoita ja luontomatkailijoita suomalaiset ovat. Näihin asioihin keskitytään, koska tuotteen kohderyhmänä ovat nimenomaan suomalaiset kotimaanmatkailijat ja tuote kehitetään Kuopiossa toteutettavaksi. Luontomatkailun kannalta tärkeinä asioina on käsitelty lisäksi luontomatkailun vaikutuksia ympäristöön ja talouteen sekä hyvinvoinnin kasvavaa roolia luontomatkailussa. Toisessa kokonaisuudessa käsitellään palvelutuotetta, erityisesti matkailutuotetta ja sen ominaispiirteitä. Erityistä huomiota kohdistetaan tuotteen elämyksellisyyteen, sillä elämyksillä on tärkeä rooli luontomatkailussa. Viimeisenä käsitellään tuotekehitysprosessia ja erilaisia lähtökohtia tuotekehitykselle. Tässä yhteydessä esitellään tarkemmin tuotekehitysmalli, johon opinnäytetyöni käytännön osuus perustuu.

Opinnäytetyöni teoriaosuuden jälkeen siirryn käsittelemään käytännön kannalta metsäkylpytuoteaihion kehittämistä Puijon ulkoilualueelle. Tässä jälkimmäisessä osuudessa sovellan edellä tutkimaani tietoa käytännön tuotesuunnitteluun. Tuoteaihion kehityksessä käytän pohjana Komppulan ja Boxbergin mallia matkailutuotteen kehittämisestä. Käytännön toteutus etenee tässä työssä mallin puoleen väliin, markkinatestaukseen asti, sillä markkinointi sekä kaupallistamisen rajautuvat tämän työn ulkopuolelle.

Luontokokemusten vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon, ja esimerkiksi luontoyhteydelämme on esitetty olevan linkki kykyimme tuntea onnellisuutta (Zelenski ja Nisbet 2014, 18). Useat tässä opinnäytetyössä esiteltävät tutkimukset puhuvat niin ikään luonnon hyvinvointivaikutusten puolesta. Rohkenen siten väittää, että myös suomalaiset tarvitsisivat lisää luontoa ja syvempiä luontokokemuksia elämäänsä ja tämän saavuttamiseksi olisi hyödyllistä kehittää uudenlaisia keinoja löytää luontoyhteys. Metsäkylvyn kautta voidaan suomalaiset johdattaa puiden ja siten myös onnellisuuden luo.

2 LUONTOMATKAILU METSÄISESSÄ SUOMESSA

Kiinnostus luontoon virkistys- ja matkailukohteena on lisääntynyt asutuksen keskittyessä suuriin taajamiin, mitä voidaan pitää luonnollisena kehityksenä ottaen huomioon, että ruuhkaisilla seuduilla asuville ihmisille voi pelkästään rauhan ja hiljaisuuden aistiminen olla virkistävää (Vähätalo ja Ruotsalainen 1996, 9). Luonto on pitkään, jo ennen massaturismin kehittymistä, ollut yksi merkittävimmistä matkailukohteista ja sen kokemista onkin pidetty matkailun yhtenä tärkeimmistä tavoitteista (Hemmi 1995, 158). Suomessa luonnon matkailukäyttöön on kiinnitetty huomiota jo melko pitkään ja matkailun yhteydessä luonnon ja metsien virkistyskäyttö alkoi muuttua järjestelmällisemmäksi jo 1920-luvulla (Saarinen 2005, 127 ja 120). Kansainvälinen matkailukehitys ja luonnon, ekologisuuden ja kestävyuden nousu matkailutoiminnassa yhä keskeisimmiksi teemoiksi vaikuttivat luontomatkailuun keskittyvän tutkimustoiminnan kasvuun 1990-luvulla. Vaikka asiaan liittyvä tutkimustoiminta alkoi alun perin jo 1960-luvulla, eräänlainen luontomatkailun 'tutkimusbuumi' koettiin vasta 1990-luvulla. (Saarinen 2005, 120.) Koska 2000-luvun alkutaipaleella alettiin havaita massaturismin osoittautuvan monilla alueilla ekologisesti kestävämmäksi, taloudellisesti epävarmaksi ja henkisesti köyhdyttäväksi, on maamme matkailua alettu kehittää aikaisempaa enemmän kestävämpään suuntaan luontomatkailun avulla (Hemmi 2005, 333). Tänä päivänä luontomatkailu on nopeasti kasvava matkailun muoto, jota on pidetty jopa yhtenä nopeimmin kasvavista matkailun osa-alueista (Saarinen 2005, 119).

Miten luontomatkailu tulisi sitten käsitteenä tarkalleen ottaen ymmärtää? Luontomatkailun määritelmää on sekä tiukempia että väljempää. Kaikkein yleisluontoisimman määritelmän mukaan luontomatkailu tarkoittaa kaikkea luontoon tukeutuvaa matkailua (Häyhä, Rutanen ja Sievänen 2010, 11) tai toisen määritelmän mukaan matkailua, joka perustuu luonnonympäristöihin sekä niiden vetovoimaisuuteen (Saarinen 1999, 95). Joissakin määrittelyissä otetaan huomioon kestävä kehitys eli näin ollen luontomatkailu määritellään luonnonympäristössä tapahtuvaksi matkailuksi, joka pyrkii noudattamaan kestävä kehityksen matkailun periaatteita. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että luonnon kantokyky ei saa matkakohteessa ylittyä eikä luonnon biodiversiteetti kärsiä. Luontomatkailu on kestävä muun muassa silloin kun resurssit eli luonto säilyy ehtymättöminä ja muuntumattomina. Luontomatkailun tavoitteena voidaan siten nähdä jopa luonnonsuojelu. (Hemmi 2005, 333.)

Yleisesti ottaen erilaiset luontomatkailun määritelmät käsittävät tyypillisesti sen, että luontomatkailu tapahtuu luonnonympäristössä, sen että luontomatkailu perustuu luonnon vetovoimaisuuteen, sekä sen, että luontomatkailu tarjoaa elämyksiä tai matkailijan odotetaan kokevan niitä (Hemmi 2005, 335). Luonnon vetovoimaisuuden ohella luontomatkailun voidaan sanoa perustuvan myös matkailijan omaan luontosuhteeseen, luonto- ja elämyshakuisuuteen sekä luonnon erilaisiin ominaisuuksiin (Hemmi 2005, 319). Useimpien määritelmien mukaan luontomatkailuun kuuluvat kaikenlaiset luonnossa tapahtuvat aktiviteetit (Hemmi 2005, 335). Tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan luontomatkailulla sen yllä esitettyyn väljempään määrittelyyn perustuen, että kyse on matkailusta, joka tukeutuu luontoon, sillä kyseinen määrittely on riittävä tämän työn tarkoitus huomioiden, eikä itse koe ylipääntään tarpeelliseksi rajata käsitettä liian niukaksi.

2.1 Metsäkylpy luontomatkailun muotona

Kuten luontomatkailun käsitettä, myös luontomatkailun muotoja ja osa-alueita voidaan jäsentää ja määritellä tutkijan mukaan lukuisin eri tavoin. Luontomatkailuksi mielletään yleisimmin luonnossa ja luonnonolosuhteissa toteutettava palvelu tai toiminta. Luontomatka voi muodostua esimerkiksi kansallispuistossa tapahtuvasta retkeilystä, koiravaljakkoajelusta Lapin erämaassa tai lintujen valokuvauksesta metsässä. Luontomatkat voidaan toteuttaa palveluyrityksen tuotteistamana ja pake-toimana tai matkailija voi muodostaa omatoimisesti luontomatkansa siten, että hän valitsee itse erikseen kunkin matkallaan kuluttamansa palvelun. (Rajala 2014, 11.)

Luontomatkailussa perusmuodossaan voidaan nähdä olevan kyse siitä, että matkailijan kokemukset perustuvat luontoon itseensä eivätkä niinkään tämän omaan aktiiviseen toimintaan (Verhelä ja Lackman 2003, 99). Luontomatkailu on ymmärretty perinteisesti tutustumisena luontonähtävyyksiin (Kauppi 1996, 4). Käytännössä tyypillisimpiä tämän kaltaisia luontomatkailuaktiviteetteja ovat muun muassa luonnossa liikkuminen, luonnosta nauttiminen ja luonnon tarkkailu (Verhelä ja Lackman 2003, 99). Ajan saatossa tällaisia aktiviteetteja on kehittynyt lisää ja erinomaisena esimerkkinä voidaan pitää metsäkylpyä.

Japaninkielinen termi shinrin-yoku eli suoraan suomennettuna metsäkylpy tarkoittaa metsäympäristössä oleskelua ja yhteyden luomista luontoon eri aistien kautta (Li 2018, 12). Shinrin-yoku ja metsäkylvyn kansallinen hyvinvointiohjelma kehitettiin Japanissa 1980-luvun alussa Japanin maatalous-, metsä- ja kalatusviraston toimesta (Li 2018, 43 ja 58). Metsäkylpy voidaan määritellä terapeuttiseksi kävelyksi metsäympäristössä ja idea sen takana on yksinkertainen – metsäympäristössä kävelemällä ja oleilemalla pyritään saavuttamaan rentoutta, rauhoittavia ja virkistäviä vaikutuksia. Metsäkylvyn kautta saavutettavia luonnon hyvinvointivaikutuksia olen tarkastellut lähemmin jäljempänä. Metsäkylvyssä korostuu kaikkien aistien käyttäminen sekä yhteyden luominen luontoon kaikkien aistien avulla. (Shinrin-yoku.org.) Metsäkylvyn tarkoituksena voidaan yleisesti ottaen katsoa olevan yksilön hyvinvoinnin lisääminen sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen.

Metsäkylpy onnistuu siellä, missä on puita. Rauhallinen metsä on ihanteellisin paikka, mutta metsäkylpy onnistuu myös vaikka puistossa. Metsäkylvyn ei ole tarkoitus olla patikointia tai muutenkaan raskasta liikuntaa vaan mieluummin rauhallista kävelyä ja pysähtelyä. Tärkeää ei ole saavuttaa mitään määränpäättä, vaan aistiminen on keskeisessä osassa. Metsää on tarkoitus havainnoida jokaisella viidellä aistillamme. Kuuloaisti mahdollistaa linnun laulusta ja puiden havinasta nauttimisen, kun taas näköaistin voi keskittää metsän kauniiden sävyjen huomaamiseen polun tuijoittamisen sijaan. (Li 2018, 118-129.) Entä koska viimeksi kosketimme puun pintaa tai kalliolla lepäävää samalta? Metsäkylvyssä uuden yhteyden luominen luontoon onnistuu juuri fyysisen kosketuksen kautta. (Li 2018, 201). Aisteistamme eniten tunnetiloihin vaikuttaa hajuaisti, sillä hajut ovat kytköksissä tunteiden lisäksi myös muistoihin (Li 2018, 118-129). Puiden tuoksut eli fytonsidit ovat yksi metsäkylvyn tärkeimmistä elementeistä (Li 2018, 179). Vaikka hajuaistin käyttäminen voi aluksi tuntua haastelliselta, voi esimerkiksi sateen jälkeisen metsän haistaa kokematonkin metsäkylpijä. Myös

makuaiistilla on sijansa metsän kokonaisvaltaisessa kokemisessa. Samoin metsän antimia, kuten villiyrtejä, voidaan nauttia metsäkylvyn aikana. (Li 2018, 118-129.) Japanissa metsäkylpyreitien yhteydessä voi olla jopa ravintoloita tai kauppoja, jotka tarjoavat metsäterapiaa varten paikallisista raaka-aineista valmistettuja ruokia (Li 2018, 212). Aisteilla havainnointiin keskittyäkseen olisi kuitenkin syytä jättää puhelin ja kamera kotiin retken ajaksi (Choukas-Bradley 2018, 28).

Metsäkylpy vaikuttaa Japanissa saavuttaneen ennaltaehkäisevän terveydenhoidon toimintamuotona merkittävän aseman (Sherwood 2019). Japanissa sijaitsee 62 parantavan metsän tunnuksen saanutta metsäkeskusta ja -tietä (Li 2018, 280). Näissä metsäkeskuksissa on tyypillisesti useita metsäkylpyä varten suunniteltuja eripituisia reittejä ja metsäkylpijöiden on mahdollista käydä jopa terveystarkastuksessa ennen metsäkylpyään tai saada lääkäri mukaan metsäkävelylle (Li 2018, 53-55, 280). Nämä metsäkylpyterapiakeskukset tarjoavat myös muun muassa joogisen hengityksen kurssien kaltaisia ohjattuja aktiviteetteja (Li 2018, 200). Metsäkylpyyn voidaan siis yhdistää muitakin aktiviteetteja kuten meditaatiota, sauvakävelyä, joogaa tai hengitysharjoituksia. Japanilaiset metsäkylpysesiot päätetään usein kylpemällä vielä kuumassa lähteessä. (Li 2018, 127.)

Metsäkylvyn suosio on ollut viime vuosien aikana kansainvälisesti vakaassa nousussa (Walton 2018). Japanin lisäksi sekä Suomessa että muualla ulkomailla järjestetään metsäkylpyaktiviteetteja, vaikka Suomessa ei toistaiseksi ole japanilaistyyppisiä hyvinvointimetsiä (Björn 2016, 81). Suomessa metsäkylpy aktiviteettina ei ole vielä myöskään noussut suuren yleisön keskuudessa puheenaiheeksi. Kuitenkin myös Suomessa on tarjolla joitakin metsäkylpytuotteita (Metsäkylpy Suomi ja Real Finland). Ikaalisten kylpylän lähellä on hyvinvoinnin edistämiseen tarkoitettu teemametsä. Metsässä sijaitsee metsäkylvyn harjoittamisen avuksi harjoite- ja informaatiotauluja. (Tyrväinen, Kopela ja Ojala 2014, 54.) Keski-Suomen maakunnassa sijaitsevissa Etelä-Konneveden kansallispuistossa ja Salamajärven kansallispuistossa järjestetään muutama yritys järjestää metsäkylpyretkiä (Real Finland ja Metsäkylpy Suomi). Hyvinkäällä Uudenmaan Seuramatkat markkinoi ulkomaalaisille matkailijoille yöpymisen sisältävää metsäkylpymatkailupakettia (Uudenmaan seuramatkat Oy). Myös Sipoon avoterveydenhuolto on järjestänyt aikuisille terveys- ja sosiaalihuollon asiakkailleen metsäterapiaretkiä eri puolille Sipoota. Lisäksi Lahdessa sijaitsee Päijät-Hämeen keskussairaalan läheisyydessä Kintterön terveystermari, joka mahdollistaa metsäluonnon hyödyntämisen esimerkiksi keskussairaalan terapia- ja kuntoutustoiminnassa. (Matila, Koistinen ja Lahti 2018, 16-18.)

Qing Li:n mukaan hyvän metsäterapiareitin tunnusmerkkejä ovat muun muassa loivat mäet, leveät polut, sekä hyvin hoidetut ja merkityt reitit. Myös saasteettomuus ja riittävä etäisyys kaupungin liikennemelusta ovat keskeisiä, koska metsäkylvyn aikana on tarkoitus kuulla ainoastaan luonnollista hiljaisuutta eli metsän ääniä. Veselementti ja monipuolinen kasvillisuus ja puiden runsas määrä luovat hyvät puitteet metsäterapialle. (Li 2018, 137.) Eryteisesti havupuut soveltuvat metsäkylpyyn aromaattisuutensa takia (Li 2018, 181). Metsäympäristön tulisi olla valoisa ja polun riittävän pitkä (Li 2018, 137).

Mikäli erilaisia metsäkylpypalveluita ja niiden sisältöä tarkastellaan lähemmin, on havaittavissa joitakin sellaisia tyypillisiä piirteitä, jotka yleisimmin nousevat esiin ja joiden avulla voidaan hahmottaa

tyypillisen metsäkylpypalvelun sisältöä yleisellä tasolla. Metsäkylpypalveluiden pituus on tavallisesti noin puolestatoista tunnista kolmeen tuntiin, mutta kuljettavan reitin pituus voi verrattain olla hyvin lyhyt, tyypillisesti vain pari kilometriä ja kävelyn on tarkoitus tapahtua matalalla sykkeellä. Ohjelman alussa on yleensä varattu aikaa siihen, että ohjaaja voi kertoa metsäkylvystä osallistujille. Metsässä kulkemisen lomaan on yleensä liitetty aisteja avaavia harjoitteita, kuten kävelymeditaatiota ja luontojoogaa. Varsinaisen metsäkylvyn päätteeksi on yleensä järjestetty jonkinlainen teehetki, jonka aikana osallistujien on mahdollista jakaa kokemuksiaan tai muutoin keskustella juuri päättyneestä metsäkylvystä. Lisäksi metsäkylpytuotteeseen saattaa usein sisältyä saunomismahdollisuus. (Metsäkylpy Suomi, Real Finland, Nature as Nurture, Cultured Forest, National Trust ja WILDfest.)

Metsäkylpy ei edellä esitetyn perusteella vaikuta olevan aktiviteetti, jonka harjoittaminen edellyttäisi suuremmin kustannuksia esimerkiksi varusteiden hankinnan tai tilojen vuokraamisen muodossa. Voitaneen lisäksi todeta, että metsäkylpy on luonnon kestävän kehityksen kannalta erinomainen luontomatkailun muoto, sillä sen harjoittaminen ei edellytä luonnon kuormittamista, koska itse aktiviteetin ydinideana toimii luonnonmukaisessa ympäristössä liikkuminen jalan luontoa aistien, ilman suurempaa luontoon kohdistuvan häiriön tai haitan teettämistä.

2.2 Kotimaanmatkailu luontomatkailun näkökulmasta

Suomi on valittu Global Wildlife Travel Index 2019 -vertailussa parhaaksi luontomatkakohteeksi tänä vuonna. Vertailun on tehnyt True Luxury Travel -matkatoimisto ja siinä vertailtiin yli 100 maata. Vertailussa tarkasteltiin esimerkiksi erilaisten luonnonsuojelualueiden määrää, luonnon monimuotoisuutta, maiseman kauneutta sekä kestävän kehityksen toteutumista matkailussa. (True Luxury Travel 2019.) Yllättävää kyllä, kotimaa on monille suomalaisille tuntematon matkailukohte. Suomessa on tuhansia matkailukohteita ja -nähtävyyksiä, joista merkittävä määrä on sellaisia ainutlaatuisia luontonähtävyyksiä, jotka ovat suurelle yleisölle vielä tuntemattomia. (Vuoristo ja Vesterinen 2009, 110.)

Kotimaanmatkailulla on kuitenkin keskeinen asema Suomen kokonaismatkailussa. Tilastokeskuksen kotimaan matkailua koskevan tutkimuksen mukaan kotimaan lomamatkoja tehtiin vuonna 2018 yli 17 miljoonaa. Merkittävimmät matkakohteen valintaan vaikuttavat tekijät olivat tutkimuksen vastausten perusteella luonto sekä oma hyvinvointi ja kulttuuripalvelut. Tekijöistä merkittävin oli siis luonto, jota yli neljännes vastanneista piti matkakohteen valintaan vaikuttavana tekijänä. Hyvinvointi ja kulttuuripalvelut olivat matkakohteen valintaan vaikuttaneena tekijänä viidenneksellä vastanneista. Noin 6,8 miljoonaa kotimaan vapaa-ajanmatkoista olivat sellaisia, joiden aikana käytettiin maksullista majoituspalvelua. Tässä suhteessa kokonaismäärä oli samaa tasoa kuin vuonna 2017. Vuonna 2018 tehtiin myös 19 miljoonaa yli yön kestänyttä vapaa-ajan ilmaismajoitusmatkaa (esim. sukulaisten luona yöpyminen) ja tältä osin määrät pienenevät hieman edellisvuoteen verrattuna. 25-44-vuotiaiden kotimaan matkailijoiden määrä kasvoi edellisvuoteen verrattuna. (Suomen virallinen tilasto 2018.)

Kotimaan maksullisen majoituksen vapaa-ajanmatkat ovat vuosina 2012-2018 olleet tasaisessa kasvussa kokonaismääräisesti. Pääpaino on tältä osin ollut Etelä-Suomen niin sanotulla kulttuurialueella sekä suurissa kaupunkikeskuksissa, kuten Tampereella. Muun muassa Uusimaa ja Pirkanmaa ovat viime vuosina olleet myös sekä ilmaismajoitusmatkojen että päivämatojen kohteina suosituimpia maakuntia. Vuoristo ja Vesterinen ovat esittäneet luontopainotteisen matkailun tulevaisuuden lepään järviolueella, Lapissa, Itä-Suomen vaara-alueilla ja Suomenselällä. Suurimman luontomatkailupotentiaalin omaavat alueet Suomessa eivät vielä vaikuta saavuttaneen oman potentiaalinsa mukaista kävijämäärää. Esimerkiksi Pohjois-Savoon matkanneiden määrät ovat laskeneet, mikäli tarkastellaan maksullisen majoituksen vapaa-ajanmatkojen määrää vuosina 2012-2018. (Vuoristo ja Vesterinen 2009, 112-113 ja Suomen virallinen tilasto 2018.)

Yleisesti ottaen kotimaanmatkailua voitaneen pitää arvokkaana matkailun markkina-alueena, mitä myös yllä esitellyt tilastot näyttäisivät tukevan. Luontomatkailupalveluiden kehittämistä olisi perusteltua suunnata Lapin lisäksi myös muihin sellaisiin maakuntiin, kuten Pohjois-Savoon, jotka kykenevät tarjoamaan luontomatkailulle erinomaisesti soveltuvat puitteet. Suomessa on vielä paljon sellaisia luonnonympäristöjä, joissa on merkittävä potentiaali luontoon suuntautuvalla matkailulla, mutta joita ei ole saatu vielä hyödynnettyä siinä määrin kuin mahdollista. Keskeistä tällaisen hyödyntämisen kannalta onkin nimenomaan se, että Puijon kaltaisiin kohteisiin kehitetään uusia ja erilaisiin kohderyhmiin vetoavia ohjelmalveluita, joiden avulla saadaan kasvatettua koko alueen kokonaiskävijämääriä.

2.2.1 Suomalainen metsä luontomatkailussa

Suomi sijaitsee pohjoisella havumetsävyöhykkeellä. Suomen kasvilajisto ei ole kovinkaan monimuotoinen verrattuna vastaavien ilmastoalueiden lajistoihin, mikä tarkoittaa, että ekosysteemit ovat suhteellisen yksinkertaisia. (Vähätalo ja Ruotsalainen 1996, 11.) Metsä peittää merkittävän osan Suomen maa-alasta ja jopa 68 prosenttia metsäalueista pidetään virkistyskäyttöön soveltuvina luonnonympäristöinä (Vuoristo ja Vesterinen 2009, 34). Suomen metsästä suurin osa on havumetsää, mutta aivan maamme lounaisimpiin osiin ulottuu etelästä myös kapea lehtometsävyöhyke, kun taas aivan pohjoisimmissa osissa Lappia maa-ala on metsätöntä (Vähätalo ja Ruotsalainen 1996, 27). Vuoristo ja Vesterinen esittävät, että virkistys- ja matkailukäytön kehitykseen vaikuttavat useat seikat, kuten alueiden maanpinnan muodot, asutuksen läheisyys, vesistöisyys, muiden maankäyttömuotojen kilpailu tai esimerkiksi maanomistus ja kaavoitus. Metsäseuduista osa voi olla lisäksi rauhoitettuja, kuten esimerkiksi luonnonpuistot. (Vuoristo ja Vesterinen 2009, 35.) Etenkin maamme kansallispuistot ovat toimineet perinteisesti tärkeinä luontomatkailun vetovoimatekijöinä ja merkittävä osa esimerkiksi Itä-Suomen matkailukeskuksista on tukeutunut juuri kansallispuistoihin (Puhakka 2007, 139).

Vaikka Suomessa ei ole Niagaran putousten tai Alppien kaltaisia maailmanlaajuisesti tunnettuja luontomatkakohteita, on Suomella silti vahvuuksia luontomatkailumaana. Saastettomuus, metsien ja järvien runsaus, laajat erämaat, saavutettavuus, lumi sekä aktiviteettitarjonnan runsaus ovat erittäin suurimpia Suomen luontomatkailuvahvuuksia. (Kauppi 1996, 4.) Vuoristo ja Vesterinen pitävät etenkin Suomen jopa erämaisena pidetyn metsäluonnon mahdollistamaa luonnonrauhaa yhtenä Suomen

suurimmista resursseista, jonka arvo kasvaa matkailumarkkinoilla kaupungistumisen myötä. Markkina-arvon määrittäminen tälle resurssille on kuitenkin haastavaa ja viime kädessä ratkaisevaa on, kuinka paljon matkailija on luonnonrauhasta valmis maksamaan ja miten tätä resurssia voitaisiin tuotteistaa. (Vuoristo ja Vesterinen 2009, 33-34.) Metsäkylpy voi olla yksi ratkaisu luonnon ja luonnonrauhan tuotteistamisessa, koska matkailijalle voidaan tarjota ohjattuna palveluna metsäluonnon tarjoamia elämyksiä.

Suomalaisessa metsäpolitiikassa on aiemmin pidetty ensisijaisena tavoitteena metsien puuvarojen lisäämistä kansantalouden kasvun turvaamiseksi (Vähätalo ja Ruotsalainen 1996, 19). Kuitenkin jo 1990-luvulta lähtien ovat metsien muutkin kuin pelkästään taloudelliset arvot tulleet yhteiskunnassa tärkeiksi ja aiempaa laajemmin otetaan huomioon luonnon monimuotoisuus (Björn 2016, 86-88). Luontomatkailussa juuri se on merkityksellinen, sillä monimuotoinen luonto mahdollistaa parhaiten matkailijan luontoelämysten syntymisen. Lisäksi monimuotoisen luonnon maisemallinen ja virkistysellinen arvo on suurempi kuin vähemmän monimuotoisen luonnon. (Hemmi 2005, 321.) Maassamme on käytössä hyvän metsän käytön suositukset, joiden avulla tätä monimuotoisuutta pyritään säilyttämään. Suositusten mukaan esimerkiksi maisema- ja monikäyttöarvot olisi metsän käytössä otettava huomioon. (Björn 2016, 86-88.)

Koska luontomatkailu perustuu täysin luontoympäristöön, on tämän matkailutoimialan kohtalo samalla riippuvainen myös muiden luontoa hyödyntävien toimialojen vaikutuksista luontoympäristöön (Kauppi 1996, 24). Metsän eri käyttömuodot voivat toisinaan olla toisensa poissulkevia ja esimerkiksi talousmetsä ei sovellu yleensä luontomatkailukohteeksi (Björn 2016, 86-87). Erityisesti metsäkylvyn kaltaisten aktiviteettien osalta korostuu metsän monimuotoisuuden ja virkistysarvon säilyttämisen merkitys, koska monimuotoinen ja kaunis metsä tarjoaa parhaiten puitteet luonnossa koettaville elämyksille. Luonnon monimuotoisuuden vaalimista on pyritty toteuttamaan Suomessa muun muassa erilaisten julkisten hankkeiden kautta parantamalla metsämaisemaa metsien taloudellisen hyötykäytön kustannuksella (Björn 2016, 86-87). Myös niin kutsutun virkistysarvokaupan harjoittaminen on matkailutoiminnassa käytetty keino metsien virkistysarvon parantamiseksi. Tällöin maanomistajalla on kannustin hoitaa metsäänsä tavalla, joka säilyttää metsän virkistysarvon, kun matkailuyrittäjät maksavat tästä hänelle korvausta. (Vuoristo ja Vesterinen 2009, 35.) Mitä enemmän metsäalueella tuotetaan palveluita, jotka rakentuvat metsän monimuotoisuuden ja korkean virkistysarvon varaan, sitä enemmän virkistysarvon ylläpitämiselle on myös taloudellisia kannustimia.

Metsiemme moninaiskäytön perustan muodostavat niin kutsutut jokamiehenoikeudet, jotka mahdollistavat metsissä tapahtuvat erilaiset aktiviteetit. Jokamiehenoikeuksia voivat käyttää Suomessa asuvat ja oleskelevat ihmiset ilman minkäänlaista erityistä lupaa riippumatta siitä, kuka käytettävän maa-alueen omistaa. Luonnontilaisilla ja vastaavilla alueilla liikkuminen on yleensä sallittua, sillä edellytyksellä, ettei liikkumisesta aiheudu vahinkoa tai vähäistä suurempaa haittaa. Jokamiehenoikeudet mahdollistavat myös useiden luonnontuotteiden, kuten marjojen ja sienten, keräämisen. Samoin kunnostetuilla ulkoilureiteillä liikkuminen pohjautuu juuri jokamiehenoikeuksiin. Myös yksityisen toiminnan ja tapahtumien järjestäminen luonnontilaisilla alueilla perustuu jokamiehenoikeuksiin. (Ympäristöministeriö 2016, 3-7.) Näillä oikeuksilla on Suomessa keskeinen merkitys luontoon sijoittuvien

aktiviteettien mahdollistajana. Siten esimerkiksi metsäkylpy voidaan Suomessa helposti järjestää lähes missä metsäalueella hyvänsä.

2.2.2 Puijon ulkoilualue matkakohteena

Tässä opinnäytetyössä käytettävä kohdealue Puijon ulkoilualue sijaitsee Pohjois-Savossa Kuopiossa. Alue sijaitsee lähellä kaupungin keskustaa, noin 2,5 kilometrin päässä. Alueen suuruus on noin 660 hehtaaria, josta suojeltua metsää on 208 hehtaaria. (Kuopion kaupunki a ja Hyttinen ja Perätie 2009, 2-3.) Alueella muinoin sijanneista vuorista on jäänyt jäljelle vain yksi mäki, Puijo, joka kohoaa 232 metriä meren pinnasta (Hyttinen ja Perätie 2009, 2). Puijo lukeutuu yhdeksi valtakunnallisesti merkittävistä maisema-alueista (Pohjois-Savon ELY-keskus 2019). Puijon suojellusta metsästä suurin osa kuuluu EU:n Natura 2000 -ohjelmaan. Alueella sijaitsee luonnonsuojellisesti arvokkaita vanhoja kuusimetsiä ja lehtoja, sekä monia harvinaisia ja jopa uhanalaisia lajeja, kuten erilaisia kääpiä. (Hyttinen ja Perätie 2009, 2.) Alueen metsät voidaan luokitella joko puisto-, ulkoilu-, virkistys-, maisema-, suojapuusto- tai luonnonsuojelualueiden metsiksi (Kuopion kaupunki a).

Puijon alueella on paljon erilaisia mahdollisuuksia harrastaa urheilua. Suosittujen ulkoilu- ja luontoreittien lisäksi alueella sijaitsee mäkikeskus, pesäpallostadion, frisbeegolfkenttä, pallokenttiä ja las-kettelurinteitä. (Kuopion kaupunki a.) Puijolla on kolme luontopolkua: Puijon polku, Konttilan kierto ja Kokomäen kierto. Nämä polut ovat kaikki noin kahden kilometrin pituisia luontopolkuja. Puijon polulla sekä Kokomäen kierrolla on paljon korkeuseroja reitin varrella. Tästä syystä kumpikaan niistä ei sovi huonokuntoisille retkeilijöille. (Kuopion kaupunki b.) Näin ollen Konttilan kierto vaikuttaa olevan paras vaihtoehto opinnäytetyössäni käytettäväksi reitiksi. Tätä valintaa puoltaa myös se, että Konttilan kierto sijaitsee näistä kolmesta polusta vähiten luonnonsuojelualueella. Metsäkylpyretkellä on tarkoitus poistua välillä polulta, mitä ei olisi sopivaa tehdä luonnonsuojelualueella.

Puijon alue on sijainniltaan hyvä helpon saavutettavuuden kannalta, sillä se sijaitsee vain muutaman kilometrin päässä Kuopion keskustasta. Oli matkailijan motiivi Kuopioon matkustamiselle siten kaupunki itse tai metsäkylvyn kokeminen Puijon luontoalueella, voi vaivatta yhdistää nämä kaksi Kuopiossa oleskellessaan. Kuopion keskustassa sijaitsevat palvelut ja nähtävyydet ovat matkailijalle helposti tarjolla ja matkailija ehtii Puijon kokemisen ohella kuluttaa matkansa aikana myös monia muita näistä palveluista esimerkiksi majoitusliikkeessä yöpyessään tai kenties kalakukkoa torilla nauttiesaan. Moni luontokohde saattaa tätä vastoin olla pitkänkin ajomatkan päässä asutuskeskuksesta eikä siten yhtä helposti yhdistettävissä muihin sellaisiin palveluihin, joita kaupunkikohteilla on matkailijalle tarjota.

Olen edellä esitellyt tohtori Qing Li:n määrittelemiä hyvän metsäterapiareitin tunnusmerkkejä ja Puijon ulkoilualueella vierailtuani havaitsin alueen omaavan useita näistä tunnusmerkeistä, vaikka kaikki eivät valitettavasti Puijon osalta toteudukaan. Alustavasti metsäkylpytuotteen reitiksi valitun Konttilan kierron maaston korkeuserot ovat loivia, joskin reitti sisältää myös yhden jyrkemmän nousun, mikä saattaa rajoittaa huonokuntoisimpien ihmisten osallistumismahdollisuuksia. Suomessa luonto on pitkälti vapaata saasteista ja näin on myös Puijon osalta, mutta valitettavasti läheisen keskustan

tuottamat äänisaasteet läpäisevät luonnon hiljaisuuden, joskin hyvin vaimeasti. Tämä on Puijon erinomaisen kaupunkia lähellä olevan sijainnin valitettava varjopuoli. Puijon alueen reitit ovat leveitä etenkin metsätieosuuksilla ja myös muilta osin reitit ovat riittävän leveitä metsäkylvyn toteuttamiseen. Reitit olivat myös selkeästi merkittyjä ja hyvin hoidettuja, vaikka joissakin osissa puiden juuret ja kivet edellyttivät tarkkaavaisuutta kompuroimisen välttämiseksi. Kasvillisuuden osalta voidaan Puijon alueen todeta olevan monipuolinen ja vaikka kuusimetsää oli alueella runsaasti, vaihtuu esimerkiksi Konttilan piha-alueen kohdalla maisema merkittävästikin ja ulkoilijan nähtävissä on myös laiduntavia lampaita. Vesielementtiä Puijolla ei varsinaisesti ole, vaikkakin alueen korkeimmilta osuuksilta voidaan tähestään nähdä Kallavesi-järvi. Alue on kuitenkin valoisa ja sen kaikkia luontopolkuja voi luonnehtia riittävän pitkiksi metsäkylyä varten.

2.3 Luontomatkailun vaikutukset ympäristöön ja talouteen

Matkailun ja luonnon välinen riippuvuussuhde on luonteeltaan yksipuolinen, sillä vaikkakin matkailu tarvitsee luontoa, ei luonnon voida sanoa tarvitsevan matkailua. Luontomatkailun ollessa yrittäjän näkökulmasta ensisijaisesti elinkeino, saattaa yhtäältä luontoa hyväksikäyttävän yritystoiminnan ja toisaalta luontoa säästävän toiminnan välillä syntyä ristiriita. (Hemmi 2005, 336.) Luontomatkailun perusvoimavaran ollessa luonto itsessään, on ironista, että matkailulla voi olla tähän keskeiseen voimavaraan tuhoisa vaikutus. Esimerkiksi matkailijoiden määrän kasvun ollessa luontokohteessa hallitsematonta, aiheutuu kohteelle merkittävää kuormitusta. Matkailukohteen vetovoimaisuuden säilyttäminen onkin haaste, joka edellyttää muun muassa näkyvien haittojen kuten ympäristön tilan ja pilaantumisen ehkäisemistä. Toisaalta myös muut teollisuuden toimialat aiheuttavat luontoon kohdistuvaa kuormitusta luoden siten välillisiä haitallisia seurauksia matkailutoimialalle. (Kauppi 1996, 24.)

Matkailun ympäristövaikutukset on mahdollista jaotella luonteeltaan välittömiin, välillisiin ja seurannaisvaikutuksiin. Siinä missä välittömät ympäristövaikutukset on helppoa havaita paikallisesti esimerkiksi maaston kulumisena, meluhaittoina tai roskaantumisena, voivat esimerkiksi matkailijoiden kulkutuksesta aiheutuvat välilliset ympäristövaikutukset ilmetä ilman saastumisena. Välittömien ja välillisten ympäristövaikutusten aikaansaamat seurannaisvaikutukset saattavat paikallisesti tarkasteltuina tapahtua esimerkiksi muutoksina alueen eläinkunnassa, kun taas globaalilla tasolla ne ilmenevät ilmastonmuutoksena ja luonnon monimuotoisuuden heikkenemisenä. (Kauppi 1996, 24-25 ja Tolvanen, Kangas ja Huhta 2014, 112-113.) Luontomatkailusta aiheutuva rasitus luonnolle on Suomessa verrattain vähäistä. Kohteelle aiheutuvaa rasitusta voidaan vähentää kohteen käytön suunnitelmallisella ohjaamisella, erilaisten rakenteiden osa-aluejaoilla, tiedotuksella sekä epäsuorien kanavoitintien menetelmien avulla. (Borg, Kivi ja Partti 2002, 75.) Matkailun ympäristövaikutukset eivät toki ole ainoastaan negatiivisia, ja esimerkkinä positiivisista matkailun vaikutuksista ympäristölle voidaan mainita maisemanhoito- ja suojelualueiden perustaminen sekä kalavesien kunnostustoimenpiteet (Kauppi 1996, 25).

Luontomatkailun merkitystä voidaan arvioida myös taloudellisesta näkökulmasta, vaikka se hyödyn-tääkin luonnosta saatavia, luonteeltaan aineettomia ja hinnattomia, palveluita. Metsiin kohdistuvasta matkailusta on toivottu vetoapua syrjäisen maanseudun elinkeinoelämän ylläpitoon ja uusimiseen,

sillä perinteisiin maa- ja metsätalouden aloihin verrattuna matkailu luo maaseudulle erilaisia työpaikkoja erityisesti nuorille ja naisille, sekä hyödyttää muutakin paikallistaloutta. (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen ja Tuulentie 2014, 259 ja Björn 2016, 80.) Kansallispuistojen, retkeilyalueiden ja eräiden muiden suojelu- ja virkistysalueiden kävijöiden rahankäytön paikallistaloudellisia vaikutuksia on arvioitu vuodesta 2009 alkaen Metsähallituksen kävijätutkimuksissa. Tutkimusten mukaan luontomatkailu hyödyttää paikallistalouksia eniten alueilla, joilla on riittävästi yksityistä palvelutarjontaa. (Vatanen, Ovaskainen ja Hyppönen 2014, 153-154.) Luontomatkailusta paikallistalouteen virtaava rahamäärä on suurin matkailualueilla, joissa kävijöiden viipymä on pidempi ja matkailupalvelujen tarjonta suurempi (Metsähallitus 2019). Kansallispuistoissa ja retkeilyalueilla käy vuosi vuodelta enemmän retkeilijöitä, jotka käyttävät lähialueiden palveluja käyntinsä yhteydessä (Vatanen ym. 2014, 153-154).

Kehittyneet matkailupalvelut houkuttelevat kävijöitä viipymään alueella pidempään (Vatanen ym. 2014, 156). Tämän saavuttamisessa on matkailualan monitoiminto- ja monitoimittajaympäristöissä tapahtuva palveluintegraatio osaltaan merkityksellisessä asemassa, sillä palveluintegraation avulla pyritään erilaisten palveluiden ketjuttamiseen ja paketointiin eri sidosryhmien välillä (Haimi 2015). Kuitenkin myös palveluintegraation edellytyksenä on, että alueella olisi saatavilla riittävästi, erityisesti matkailualan, palveluita, joiden avulla voidaan matkailijalle tarjota laaja palveluvalikoima. Tätä palveluvalikoimaa tulisi jatkuvasti pyrkiä kehittämään, laajentamaan ja esimerkiksi uudenlaiset ja innovatiiviset luontomatkailupalvelut voivat omalta osaltaan rikastuttaa saatavilla olevien palveluiden kirjoa.

2.4 Suomalainen ulkoilijana ja luontomatkailijana

Luonnossa virkistäytymisellä on, etenkin Suomessa, pitkät perinteet, sillä luonnossa liikkuminen on aina ollut merkittävä osa ihmisen arkista toimeentuloa. Suomen ilmaston toisistaan merkittävästi eroavat vuodenaajat tarjoavat monipuolisesti mahdollisuuksia erilaisiin ulkoliikunta-aktiviteetteihin, ja tällaisten aktiviteettien kirjo kasvaa ja monipuolistuu entisestään jatkuvasti. Suomessa myös kaupungissa elävillä ihmisillä on mahdollisuus olla lähellä luontoa ja tältä osin Suomi eroaakin merkittävästi useista muista maista, joissa väestön suuren määrän takia luonto on enenevässä määrin joutunut väistymään kaupunkien tieltä. Arkisin ja viikonloppuisin suomalaiset ulkoilevat suurimmaksi osaksi lähiluonnossa, kuten kaupunkipuistoissa tai taajamametsissä. (Sievänen ja Neuvonen 2014, 21, 29.)

Luonnon virkistyskäytön valtakunnallisen inventoinnin (LVVI) vuosina 2000 ja 2010 julkaistuissa tutkimuksissa on tuotettu ulkoilutilastoja mittaamalla suomalaisten ulkoilun harrastamisen määrää ja laatua. Vuonna 2010 julkaistussa LVVI -tutkimuksessa mitattiin lähes 9000 suomalaisen ulkoilutottumuksia. (Sievänen ja Neuvonen 2011b, 3.) Näistä ulkoilutilastoista käy ilmi, että 96% suomalaisista harrastaa jossakin määrin jotakin ulkoilulajia vuoden aikana. Viikoittain suomalaiset ulkoilevat keskimäärin noin kolme kertaa. (Sievänen ja Neuvonen 2011b, 37.) Yli puolet suomalaisista aikuisista harrastaa kävelyä, uintia luonnon vesissä, pyöräilyä, luonnon katselua ja marjastusta (Sievänen ja Neuvonen 2014, 25). Samoin yli puolet luontomatkailusta tehdäänkin juuri yllä mainittujen tai niihin

rinnastettavien luontoharrastusten takia (Sievänen ja Neuvonen 2011b, 67). Inventoinnissa ulkoilun määrää tarkennetaan myös jakamalla käyntikerrat luonnossa lähilukoilukertoihin, jotka määritellään ulkoiluksi, joka on kestoltaan enintään yhden päivän pituinen eikä sisällä yöpymistä ja toiseksi luontomatkaan, eli jonnekin lähiluontoa kauemmaksi kohdistuvaan luonnossa käyntiin, johon sisältyy yöpyminen (Sievänen ja Neuvonen 2011b, 14). Tutkimusten mukaan päivittäin ulkoilevien suomalaisten osuus oli vuoden 2010 mittauksessa pienempi kuin vuonna 2000 (Sievänen ja Neuvonen 2011b, 37). Toisaalta luontomatkoja teki vuonna 2010 43 % suomalaisista, joka on hieman useampi kuin vuonna 2000 teetetyssä tutkimuksessa. Luontomatkoja harrastavien osuus oli tutkimuksen mukaan suurin pohjoissuomalaisten ja pienin länsisuomalaisten keskuudessa, joskin alueelliset erot ovat pieniä. (Sievänen ja Neuvonen 2011a, 126-127.)

Tutkimuksen mukaan luontomatkoista kolmannes kohdistui vapaa-ajan asunnolle, viidennes valtion alueille, reilu neljännes yksityismaille ja loput kuntien alueille. Luontomatkokohde sijaitsi keskimäärin 296 km etäisyydellä ulkoilijan vakinaisesta asunnosta. Tutkimuksen mukaan suuri osa (86 %) luontomatkokohdeista sijaitsi maaseudulla, vaikka kohteita oli lisäksi myös taajamissa tai taajamien läheisyydessä. Luontomatkokohdeet sijaitsivat usein kyselyyn vastanneiden oman asuinkunnan suuralueella. (Sievänen ja Neuvonen 2011b, 64.) Lähialueelle on myös helppo tehdä retkiä ja kaupunkilaiset lähtevätkin eväsretkelle lähialueella tavallisesti perheen ja ystävien kanssa (Sievänen ja Neuvonen 2014, 28).

Luontomatkojen tarkoitus vaihtelee vuodenajan mukaan, mutta silti niitä tehdään kaikkina vuodenaikoina. Kesäaikana korostuu erityisesti mökkeily, retkeily sekä kalastukseen ja veneilyyn liittyvät matkat. Edellämainittujen lisäksi kaksi kolmasosaa on muita matkoja, jotka tarkoittavat erilaisia luontoharrastuksia. Näitä harrastuksia voi olla esimerkiksi lintujen bongaus tai marjastus. Talvikaudella hiihto- ja laskettelu ovat merkittävimmät yksittäiset luontoharrastukset, joiden takia matkoja tehdään. (Sievänen ja Neuvonen 2011b, 65.) Retkeily ja erävaellus ovat suosittua yhtä lailla kaupunkilaisten kuin maaseudulla asuvien keskuudessa. Yön yli kestäväällä luontoretkellä tai vaelluksella on ollut noin joka kymmenes suomalainen. (Sievänen ja Neuvonen 2014, 28.)

Sukupuoli on vahvasti erotteliva tekijä ja sen taustalla ovat kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät. Kulttuurisesti miehisiä harrastuksia ovat esim. metsästys, kalastus ja vapaa-ajan metsänhoito. Naiset sauvakävelevät, harrastavat auringonottoa rannalla ja keräävät luonnontuotteita huomattavasti miehiä enemmän. Uusien ulkoiluharrastusten parissa on havaittavissa vähemmän sukupuolten välisiä eroja perinteisempiin harrastuksiin verrattuna. Esimerkiksi nuorten suosimissa uusissa harrastuksissa, kuten kalliokiipeilyssä, lumilautailussa ja geokätkennässä naisten harrastusosuus on lähentynyt miesten aktiivisuutta. (Sievänen ja Neuvonen 2014, 25-27.) Suomalaisen asema työelämässä ei aiheuta suuria eroavaisuuksia ulkoiluun osallistumisessa, vaan eroja näkyy pikemminkin harrastusten määrässä. Esimerkiksi työttömät ihmiset harrastavat työssäkäyviä ihmisiä vähemmän kustannuksiltaan korkeampia ulkoiluharrastuksia. (Sievänen ja Neuvonen 2014, 28.)

Liikunnan tarve, halu rentoutua luonnossa ja kokea luonnon läheisyyttä ovat suomalaisille keskeisiä motiiveja ulkoilun harrastamiselle (Sievänen ja Neuvonen 2014, 25). Keskeisimpinä motiiveina ulkoiluun voidaan ensinnäkin pitää luontoa itsessään, millä tarkoitetaan yhteyden luomista luontoon, pakoa ”sivistyksen parista” sekä luonnon esteettisten arvojen vaalimista. Myös vaihtelun tarve on tärkeä motiivi luontoon menemiselle. Tältä osin tarkoitetaan pakoa arjen rutiineista sekä erilaisten virikkeiden ja jännityksen etsimistä. Terveiden ylläpitäminen on niin ikään tässä yhteydessä keskeinen motiivi ja ulkoilun eri muotoihin liittykin tavanomaisesti myös terveysvaikutuksia. Näiden ohella muita motiiveja ulkoilulle ovat muun muassa itsensä toteuttaminen ja kehittäminen, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen rooli, tarve ja halu auttaa muita sekä vapaa-ajanvietto. Nämä motiivit vaihtelevat luonnollisestikin riippuen ihmisestä, alueesta ja asuinmaasta kuin myös tilanteen, ajan ja paikan mukaan. Esimerkiksi arkiulkoilussa tärkeimpänä motiivina on liikunnan ja rentoutumisen tarve sekä luonnon tarkkailu ja kokeminen. Pidemmälle retkelle motiiveina voivat olla erilaisten luontoelämysten saaminen tai vaikka jännityksen kokeminen. (Hallikainen, Sievänen, Tuulentie ja Tyrväinen 2014, 37-40.)

Sievänen ja Neuvonen ovat kehittäneet ulkoilijaprofileja, jossa suomalaiset ulkoilijat on jaoteltu sosioekonomisten tekijöiden, elämänkaaren vaiheiden ja sukupolviaseman perusteella erilaisiin ryhmiin. Luokittelu perustuu edellä mainittujen seikkojen lisäksi osallistumiseen eri ulkoiluharrastuksiin, sekä harrastamisen määrään ja yleiseen ulkoiluaktiivisuuteen. (Sievänen ja Neuvonen 2014, 28.) Tällainen luokittelu on hyödyllinen matkailutuotteiden kehityksen ja markkinoinnin kannalta, sillä se auttaa hahmottamaan mahdollisia kohderyhmiä matkailutuotteelle.

Ensimmäisen ryhmän ulkoilijoiden vapaa-ajan valinnoissa korostuu luontoympäristö ja kosketus luontoon. Noin neljännes suomalaisista kuuluu tähän ryhmään, jonka tyypillisiä harrastuksia ovat luonnosta nauttiminen, luonnon nähtävyyksien katselu ja luonnon tarkkailu. Tähän ryhmään kuuluvat ovat tyypillisesti vanhempia naisia, joilla on korkea koulutustaso. Toisen ryhmän maaseutusuntautuneet ulkoilijat harrastavat mökkeilyä, metsästystä ja kalastusta sekä luonnonhoitotöitä. Myös heitä on noin neljännes suomalaisista ulkoilijoista. Ryhmään kuuluvat henkilöt ovat yleensä vanhempia miehiä, joilla on suhteellisen alhainen koulutustaso. Kuntoilulla on suuri merkitys kolmannen ryhmän ulkoilijoille. Tyypillisimpiä harrastuksia heille ovat lenkkeily, pyöräily ja hiihto. Tämä ryhmä muodostaa lähes neljänneksen ja siihen kuuluvat henkilöt ovat tavallisesti nuoria korkeakoulutettuja miehiä. Neljännen ryhmän muodostavat niin kutsutut perheulkoilijat, jotka harrastavat lasten kanssa ulkoilua. Lisäksi mökkeily, luonnosta nauttiminen ja lenkkeily kuuluvat tämän ryhmän harrastuksiin. Tämän ryhmän edustajat ovat tyypillisesti korkeakoulutettuja nuoria naisia ja he muodostavat noin viidenneksen kaikista ulkoilijoista. Viidennen ryhmän ulkoilijoilla on vähemmän eri ulkoiluharrastuksia, ja harrastuskerrat ovat keskimäärin muita pienempiä. Tämä passiivisten ulkoilijoiden ryhmä muodostaa noin viidenneksen kaikista ulkoilijoista. Ryhmään lukeutuu ulkoilijoita kaikista eri ikäryhmistä sekä molemmista sukupuolista tasaisesti. (Sievänen ja Neuvonen 2014, 28-29.)

2.4.1 Luontosuhde

Monet luontoa lähellä asuneet kansat, kuten me suomalaiset, ovat perinteisesti kokeneet luonnon kotoisana suojapaikkana (Hallikainen ym. 2014, 40). Kulttuurissamme yleisesti jaettu käsitys luonnosta on sen kokeminen rauhoittumispaikkana, josta on mahdollista hakea lohtua murheisiinsa (Karhunkorva 2016, 130). Luonto on suomalaisille ollut kautta aikain myös henkisyiden ja uskonnollisten kokemusten lähde. Luonto ja vaikuttavat maisemat hoitavatkin ihmistä monin eri tavoin. (Hallikainen 2014, 40.) Suomelle jossakin määrin uniikkina ilmiönä voidaan pitää mökkeilykulttuuriamme ja tuntuukin siltä, että suomalaisille on itsestään selvää, että esimerkiksi mökille luonnon ääreen paetaan viikonlopuksi pakoon kaupunkielämän kiirettä ja stressiä.

Metsien sosiaalinen merkitys maassamme kasvoi 1900-luvun loppupuolella yhteiskunnan elinkeinorakenteen muuttuessa yhä vähemmän riippuvaiseksi metsätaloudesta. Kun metsien taloudellista arvoa ei enää nähty ainoana tärkeänä arvona, korostuivat metsien virkistykelliset arvot osana sosiaalista elinympäristöä ja sijaa sai yhä enemmän myös metsien itseisarvon merkitys. (Roiko-Jokela 2016, 20.) Metsän kokeminen itseisarvona voi elvyttää retkeilijän ymmärrystä luontoa kohtaan. Metsämatka lisää matkailijan hyvinvointia ja se voi edistää myös luonnon hyvinvointia, koska samalla ihmisen ympäristötietoisuus kasvaa. (Björn 2016, 83.) Tuntiessamme suurempaa yhteyttä metsiin, haluamme luonnollisesti pitää niistä myös parempaa huolta ja auttaa niiden säilyttämisessä (Li 2018, 278).

Ihmisen luontosuhde voidaan määritellä ihmisen ja luonnon väliseksi vuorovaikutukseksi ja siten luontomatkailun tutkimuksessa olisi pyrittävä ymmärtämään matkailijan ja luonnon välistä yhteyttä, jotta pystyttäisiin kehittämään luontomatkailua tulevaisuudessa. Yhä urbaanimman elämäntapamme seurauksena luontosuhteemme määräytyy kaupunkikulttuurista käsin. (Hemmi 2005, 319-320.) Maaseudusta ja sen luonnosta on tullut muualla asuvien virkistäytymispaikka ja vapaa-ajan ympäristö (Rannikko 2016, 93). Luonnolla on urbaanille matkailijalle siis jonkinlaista uutuusarvoa (Hemmi 2005, 320).

Luontosuhde on osa jokaisen ihmisen identiteettiä ja se kehittyy ihmisen elämän varrella (Paaskivi ja Roiko-Jokela 2016, 6). Luontosuhdetta voitaisiinkin kuvailla matkailijan muuttuvaksi, tilannesidonnaiseksi ja jopa tilapäiseksi tunnesuhteeksi (Hemmi 2005, 320). Nykypäivänä yhä harvemmillä lapsilla vaikuttaa olevan merkityksellinen ja jokapäiväinen yhteys metsäluontoon (Karhunkorva 2016, 131) ja lapsilla on nykypäivänä yhä vähemmän suoria metsäkokemuksia (Karhunkorva 2016, 121). Tämän seurauksena luonto voi jäädä kaupunkilaislapselle etäiseksi ja tuloksena on vahva sosiaalistuminen pelkästään kaupunkiympäristöön (Hemmi 2005, 320). Aikuisten asema lasten hyvän metsäsuhteen luomisessa on keskeinen, sillä mikäli aikuisella itsellään on läheinen metsäsuhde, välittyy tämä myös merkittävästi lapselle (Karhunkorva 2016, 131). Metsäkylpy matkailuluottotena voi auttaa luomaan uudelleen yhteyttä luontoon, joten se on osaltaan merkityksellinen luontoyhteyden parantamisessa.

2.5 Hyvinvoinnin rooli luontomatkailussa

Metsästä etsitään luontoa, haetaan virkistystä ja lisääntyvässä määrin myös terveyttä (Björn 2016, 79). Jo Aristoteles on nostanut luonnosta nauttimisen yhdeksi ihmisen hyvinvoinnin tekijäksi (Paasikoski ja Roiko-Jokela 2016, 6). Keskeinen myyntivaltti metsäkylpyyn keskittyvälle luontomatkailutuotteelle on sen mukanaan tuomat hyvinvointivaikutukset. Tässä mielessä metsäkylvyssä on sekä luontomatkailun että hyvinvointimatkailun piirteitä.

Hyvinvointimatkailulla tarkoitetaan joidenkin näkemysten mukaan ihmisen oman elinympäristön ulkopuolelle suuntautuvia matkoja, joiden keskiössä on henkilökohtainen hyvinvointi, oman terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä itsensä hemmottelu (Konu 2017, 77). Hyvinvointimatkailun tavoitteena voidaan pitää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamista, terveyden ylläpitoa ja mielihyvän ja rentoutumisen tunteita (Björn 2015, 45). Kulutustottumuksia koskevien tutkimusten mukaan itseensä panostamisen markkinat ovat nopeassa kasvussa (Suontausta ja Tyni 2005, 50-51). Syy tälle kehitykselle on ilmeinen, sillä Suomen väestön ikääntyessä ja mielenterveysongelmien sekä liikalihavuuden kaltaisten kansanterveydellisten uhkatekijöiden lisääntyessä on tarve terveyden ylläpitoon ja hyvinvoinnin edistämiseen korostunut (Björn 2016, 80). Myös työelämän luonne on muuttunut entistä kuormittavammaksi henkisesti tasolla. Tämä johtuu tietoyhteiskunnan toimintatapojen laajenemisesta myös työelämään. Muun muassa työelämän älylliset haasteet ja vaatimukset oppia uutta ovat esimerkkejä kuormittavuutta lisänneistä tekijöistä. (Suontausta ja Tyni 2005, 50-51.)

Luonnolla on katsottu olevan keskeinen rooli suomalaisessa hyvinvointimatkailussa (Business Finland). Tämä on ymmärrettävää, sillä hyvinvointimatkailussa, kuten luontomatkailussakin, ovat keskeisessä roolissa maamme vetovoimatekijät luonto, vesi, metsät ja erämaat, joissa on tarjolla laaja valikoima laadukkaita luontopalveluja ja -aktiviteetteja (Visit Finland 2014, 3). Visit Finland määrittelee metsien hyvinvointimatkailun koostuvan luonnosta ja rauhasta nauttimisesta, ulkoilusta, suomalaisesta saunasta, ympäristön autenttisuudesta, suomalaiseen kulttuuriin liittyvistä elämyksistä ja ympäristön kestäväen kehityksen huomioinnista (Björn 2016, 81).

Hyvinvointimatkailussa luontoa ja sen resursseja on jo kauan aikaa hyödynnetty ja luonnon sekä ympäristön rooli on viime vuosina korostunut entisestään. Tämä johtuu siitä, että luonnonympäristöön liitetään useita positiivisia mielikuvia, kuten puhtaus, raikkaus, terveellisyys ja rauhallisuus. (Konu 2017, 79.) Metsää hyödyntävässä hyvinvointimatkailussa keskeisiksi nousevat luontokokemukset perinteisempien hemmottelukokemusten, kuten kylpylähoitojen, tilalle. Hyvinvointimatkailun erottaa tavallisesta luontomatkailusta luontoliittämäisen elämyksellisyyden tavoittelun sijasta fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseen pyrkivä tavoitteellisuus. (Björn 2016, 81-82.)

Luonnon tarjoaman rauhallisuuden ollessa kenties sen tärkein vetovoimatekijä etenkin nykypäivän urbaanille ihmiselle, on erityistä huomiota annettava tässä yhteydessä luonnon hiljaisuuden kokemiselle. Sitä onkin kutsuttu yhdeksi maapallon uhanalaisista resursseista (Li 2018, 156). Hiljaisuuden kokeminen on yksilöllistä ja sen kokemiseen vaikuttavat myös esimerkiksi yksilön odotukset ja tottu-

mukset. Hiljaisuus on tärkeä elementti hyvinvointimatkailussa ja luonto tarjoaa hiljaisuuden kokemiselle hyvän ympäristön ja puitteet. Hiljaisuudella ei tässä yhteydessä kuitenkaan tarkoiteta täydellistä hiljaisuutta, vaan luonnon äänimaailmaa, joka pitää sisällään esimerkiksi ihmisen rentoutumisen kannalta tärkeitä ääniä, kuten linnunlaulua. Hiljaisuus voidaan toisin sanoen mieltää siten myös ihmistoiminnan äänten poissaolona. (Björn 2016, 81.) Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että keinoitekaisia ääniä kuunnellessa ihmisten ajatukset pyrkivät suuntautumaan negatiivisella tavalla huoliin ja murheisiin. Luonnon äänet sen sijaan koetaan mieluisammiksi ja niitä kuunnellessamme koko kehomme rentoutuu. (Li 2018, 163-165.) Luonnon äänillä voidaan sanoa olevan myös restoratiivinen vaikutus kognitiivisiin kykyihimme (Li 2018, 260).

2.5.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Vaikka kehittyneet maat ovat entistä vauraampia, voidaan yleisesti sanoa yhä suuremman osan väestöstä kärsivän vakavista terveysongelmista. Sellaisia ovat ylipaino, stressi ja henkinen uupuminen, jotka ovat seurausta esimerkiksi kaupungistumisen, autoistumisen ja tietoyhteiskunnallistumisen aiheuttamista elintapojen ja liikkumisen muutoksista. Luonnon vastakkainen rooli tässä kehityssuunnassa voidaan tunnistaa suomalaisten hyvinvoinnin kannalta yhä tärkeämmäksi. Nuorten sukupolvien luontosuhde ja luonnon virkistyskäyttö ovat kuitenkin muuttumassa kaupungistumisen ja luontoalueiden vähenemisen myötä. Samoin tieto ja ymmärrys luonnon hyvinvointivaikutuksista on yleisesti puutteellista, vaikka suomalaiset ovatkin melko aktiivisia liikkumaan luonnossa. (Tyrväinen ym. 2014, 48.)

On helposti ymmärrettävissä, miksi luonnollinen ympäristö voi parantaa ihmisen rentoutumista: ihmisen on asunut suurimman osan 5 miljoonan vuoden olemassaolostaan luonnollisessa ympäristössä. Fysiologiset toimintomme ovat luontoympäristöön sopivia. (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa ja Miyazaki 2009.) Luonnon hyvää tekevää vaikutusta on hyödynnetty jo tuhansia vuosia ja aiheen ympärillä tapahtuva tutkimus on viime vuosikymmeninä lisääntynyt huomattavasti. Luonnon hoidollisia ominaisuuksia ei juurikaan vielä olla tutkittu kliinisissä tutkimuksissa korkeiden kustannusten ja haasteellisuuden takia. Sen sijaan valtaosa tuloksista on peräisin assosiaatiotutkimuksista, joissa luonnon ja ihmisen terveyden välistä yhteyttä on selvitetty. (Leppänen ja Pajunen 2017, 27.)

Parkin ym. teettämässä tutkimuksessa vertailtiin kaupunkiympäristössä ulkoilevien koehenkilöiden fysiologisia reaktioita metsäympäristössä ulkoilevien koehenkilöiden fysiologisiin reaktioihin. Tutkimuksessa ilmeni näiden ryhmien välillä eroavaisuuksia metsäympäristössä ulkoilevien koehenkilöiden pulssin hidastumisena, verenpaineen laskuna, parasympaattisen hermoston aktiivisuuden parannuksena, sympaattisen hermoston aktiivisuuden alentumisena ja kortisolin pitoisuuden laskuna kaupunkiympäristössä ulkoilleisiin koehenkilöihin verrattuna. (Park ym. 2009.) Lin ym. teettämässä tutkimuksessa havaittiin metsässä oleskelleiden ihmisten luonnollisten tappajasolujen lisääntymistä. Tällä vuorostaan on positiivinen vaikutus immuunijärjestelmän palautumiseen. (Li, Morimoto, Kobayashi, Inagaki, Katsumata, Hirata, Hirata, Suzuki, Li, Wakayama, Kawada, Miyazaki, Kagawa, Ohira, Takayama, ja Krensky 2007, 3-8.) Myös esimerkiksi Laumannin ym. teettämässä tutkimuksessa ilmeni luontoympäristöä videolta katselevien koehenkilöiden pulssin hidastuvan ja verenpaineen laskevan

verrattuna kaupunkiympäristöä videolta katseleviin henkilöihin. (Park ym. 2009.) Niin ikään elimistön tulehduksia ehkäisevien sytokiinien määrän on todettu nousevan pelkästä luonnon katselusta (Li 2018, 109).

Japanilaisen tutkimuksen mukaan 73-88 vuotiaat olivat todennäköisemmin elossa viiden vuoden seurantajakson jälkeen, jos heidän asuntonsa lähellä oli puistoja (Leppänen ja Pajunen 2017, 24). Englantilaisen työikäisen väestön kokonaiskuolleisuus ja erityisesti verenkiertoelimistön sairauksiin liittyvä kuolleisuus oli tutkitusti pienempää asuinalueilla, joilla sijaitti viheralueita (Tyrväinen ym. 2014, 49). Lisäksi Euroopassa toteutetun tutkimuksen mukaan eniten lähiluonnosta hyötyvät heikoimmassa asemassa olevat ihmiset, sillä heikko taloudellinen tilanne ei ennusta heikkoa terveyttä yhtä selvästi luontoalueiden läheisyydessä asuville kuin urbaaneissa ympäristöissä asuville (Leppänen ja Pajunen 2017, 24).

Henkiset elpymiskokemukset ovat keskeisiä luonnon ihmisessä aikaan saamia terveysvaikutuksia. Tällaisiksi elpymiskokemuksiksi voidaan luonnehtia muun muassa rauhoittumista, ajatusten selkeyttämistä, mielialan paranemista ja arjen huolten unohtamista. (Tyrväinen ym. 2014, 49.) Pelkästään metsäkuvien tai vihreän ikkunamaiseman katselun on todettu aiheuttavan rentouttavia elpymiskokemuksia ihmisessä. Ulrichin teettämässä tutkimuksessa havaittiin jo kolmen minuutin pituisen luontokuvien katselun ilmenevän aivoissa rentoutumista osoittavina alfa-aaltoina, kun taas ahdistuksessa ja stressissä vallitsevat beta-aallot vaimenivat. (Ulrich 1981, 546.) Jatkotutkimuksissa potilaiden havaittiin kotiutuvan leikkauksen jälkeen keskimäärin jopa vuorokautta aiemmin ja selviävän tavallista vähäisemmällä kipulääkityksellä, kun sairaalahuoneen ikkunasta oli tiiliseinän sijasta näkymä vihreään puistoon (Ulrich 1984, 421).

Jopa työpaikan viherkasveilla on todettu olevan terveysvaikutuksia, jotka ilmenevät positiivisina asioina kuten keskittymiskyvyn parantumisena, viihtyvyyden lisääntymisenä ja sairauspoissaolojen vähenemisenä (Leppänen ja Pajunen 2017, 22). Eräässä itävaltalais tutkimuksessa ihmisiä pyydettiin arvoimaan stressitasoansa metsässä käynnin jälkeen ja vastausten perusteella koehenkilöt arvoivat tuntevansa stressiä 85 % vähemmän. Oleskelu luonnossa vaikuttaa myös luovaan ongelmanratkaisukykyyn, sillä Kansasin ja Utahin yliopistojen teettämän tutkimuksen mukaan luonnollisessa ympäristössä vietetyllä ajalla oli luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä parantavia vaikutuksia. Myös Stanfordin yliopistossa tutkijat osoittivat luonnossa vietetyn ajan ja parantuneen ongelmanratkaisukykyyn yhteyden. Samassa tutkimuksessa luonnossa kävelyn todettiin vähentävän ahdistusta ja muita negatiivisia tunteita. (Li 2018, 105-106.)

Kaupunkiasukkaat kokevat asuinympäristönsä luontoalueiden käytön vähentävän stressiä samalla rauhoittumista edistäen. Erilaisissa ulkomaisissa tutkimuksissa luonnonkäytön terveyshyötyjä on tarkasteltu erityisesti koetun terveyden kautta. Esimerkiksi Hollannissa teetetty tutkimus paljasti, että mitä enemmän viheralueita asuinympäristössä oli, sitä terveemmiksi asukkaat kokivat itsensä. (Maas, Verheij, Vries, Spreeuwenberg ja Groenewegen 2005.) Tutkimuksissa on myös todettu, että vihreämmille asuinalueille muuttaneiden mielenterveys on henkilöiden omakohtaisten arviointien

perusteella kohentunut ja he ovat kokeneet tuntevansa vähemmän masennusta ja ahdistusta (Leppänen ja Pajunen 2017, 24).

Metsä- ja viherympäristöjen muihin ympäristöihin verrattuna tarjoamia hyötyjä voidaan selittää muun muassa sillä, että puiden lehvästö suojaa sekä liialliselta ultraviolettisäteilyltä että vaimentaa tuulta. Metsäalueet myös vaimentavat tehokkaasti melua ja parantavat ilmanlaatua poistamalla pölyä ja muita ilman epäpuhtauksia. (Tyrväinen ym. 2014, 51.) Lisäksi ihmiset kuitenkin tuntevat myös vaistonvaraista vetoa luonnollisiin ympäristöihin. Preferenssitutkimuksissa onkin todettu, että yhä edelleen nykyihmiset kokevat miellyttävänä elämää tukevat paikat, kuten ympäristöt, joissa on esimerkiksi suojaa antavia puita tai vettä. (Leppänen ja Pajunen 2017, 25-26.)

Luonnon miellyttäviksi koetut ärsykkeet tuovat levon kuormittuneille aisteille ja tasapainottavat psykofyysistä kokonaisuutta. Näihin ärsykkeisiin keskittyessä aivojen niin kutsutun ”huolikeskuksen” eli isojen aivojen etulohkon aktiivisuuden on tutkittu vaimenevan luonnossa kävelyn aikana, mitä voidaan pitää positiivisesti merkittävänä vaikutuksena ottaen huomioon kyseisen aivolohkon aktiivisuuden kytkös masennukseen ja muihin mielenterveyden ongelmiin. (Leppänen ja Pajunen 2017, 26.)

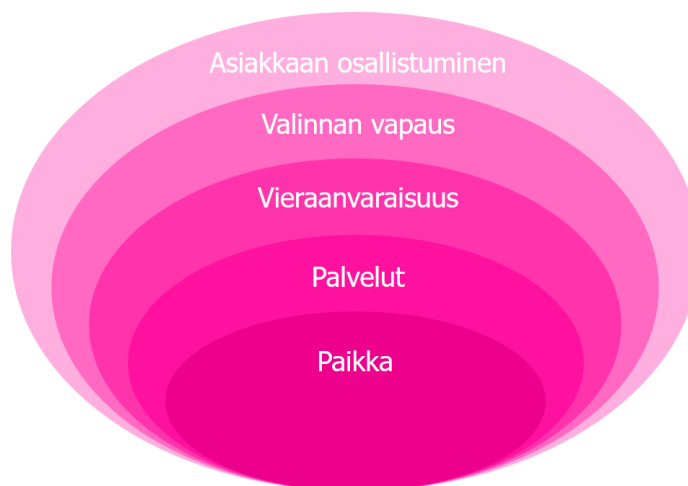
Luonnon hyvinvointivaikutusten määrää voidaan siis tutkimusten perusteella pitää suurena ja siten niillä vaikuttaisi olevan sijaa myös luonnon ja luontoaktiiviteettien tuotteistamisen näkökulmasta. Ihmiset haluavat yleisesti ottaen panostaa hyvinvointiinsa ja terveyteensä, joten hyvinvointia lisäävät tuotteet luovat positiivisen mielikuvan ja tätä on myös mahdollista hyödyntää esimerkiksi tuotteen markkinoinnissa. Kun tieto metsäkylvyn hyvinvointivaikutuksista välittyy kuluttajalle, voidaan olettaa tämän lisäävän kuluttajan kiinnostusta osallistua metsäkylyaktiiviteettiin. Voidaan todeta, ettei luontoon meneminen ole ainoastaan mukavaa viihdykettä, vaan sille löytyy kannustin myös hyvinvoinnin näkökulmasta.

3 MATKAILUTUOTE JA TUOTTEEN KEHITYSPROSESSI

Moni tutkija on pyrkinyt määrittelemään matkailutuotteen, ja siihen on ollut monta lähestymistapaa. Yleisesti ottaen voidaan kuitenkin todeta kyseessä olevan matkailualan yrityksen tuottama palvelu (Verhelä & Lackman 2003, 15). Tämän palvelun sen piirteitä ovat aineettomuus, katoavuus, tuotannon ja kulutuksen erottamattomuus sekä vakioimattomuus. Palvelut itsessään eivät ole fyysisen maailman objekteja, vaikka palveluiden tuottamisen edellytyksenä tavanomaisesti onkin jokin fyysinen hyödyke. Esimerkkinä tästä voidaan käyttää lentomatkaa (palvelu), jonka toteuttamisen välttämättömänä edellytyksenä on lentokoneen (hyödyke) käyttö. Palvelun katoavaisuus voidaan ymmärtää niin, että palvelu on olemassa vain sen ajan, jona se tuotetaan eikä se ole esimerkiksi varastoitavissa. Tuotannon ja kulutuksen erottamattomuudella tarkoitetaan sitä, että palvelun tuotanto ja kulutus tapahtuvat samanaikaisesti. Palvelun vakioimattomuus kuvaa sitä, että palveluun vaikuttavat esimerkiksi erilaiset inhimilliset tekijät tai muutokset palvelun ympäristössä, kuten kiire, sosiaalinen ilmapiiri, roolit, asenteet tai sää. Matkailutuotteeseen luonnollisesti vaikuttavatkin tekijät, jotka eivät ole palvelun tarjoajan hallittavissa. (Borg ym. 2002, 123-124.)

García-Rosellin, Haanpään ja Kyyrän esittämän näkemyksen mukaan matkailutuotteella tarkoitetaan paikkaa tai asiakkaan kokemusta (García-Rosell, Haanpää ja Kyyrä 2017, 149). Palvelu ja siihen liittyvät elementit voidaankin kokea hyvin eri tavoin, sillä siinä missä yksi asiakas saattaa nauttia jostakin osasta palvelua suuresti, saattaa toinen asiakas kokea saman asian ärsyttävänä. Sen lisäksi, että kokemus voi vaihdella asiakaskohtaisesti, voi se vaihdella myös saman asiakkaan mielialan mukaan. (Komppula ja Boxberg 2002, 10-11.)

Matkailutuotteen määrittämisessä voidaan käyttää kerroksellisia malleja, jotka tyypillisesti keskittyvät kohteen ominaisuuksiin, esimerkiksi sijaintiin tai nähtävyyksiin sekä kohteen palveluihin ja sosiaalisiin tekijöihin. Kansainvälisesti tunnetun kerroksellisen mallin on kehittänyt Smith, jonka mallin mukaan matkailutuote jakautuu viiteen komponenttiin: paikka eli matkakohteessa fyysisesti havaittavat elementit, kohteessa tarjottavat erilaiset palvelut kuten majoituspalvelut, vieraanvaraisuus eli palveluhenkilöstön palveluasenne, matkailijan valinnanvapaus sekä matkailijan oma osallistuminen matkailutuotteen tuottamiseen. (Borg ym. 2002, 123.)



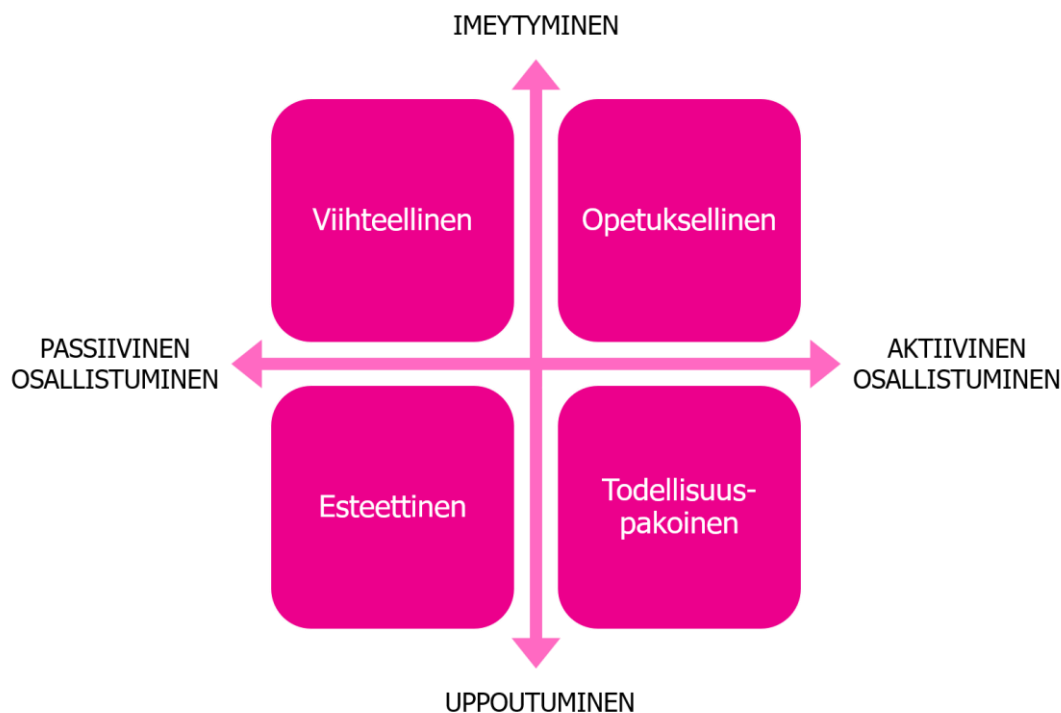
Kuvio 1. Smithin kerroksellinen malli matkailutuotteesta (mukaillen Komppula ja Boxberg 2002, 15).

3.1.1 Matkailutuotteen elämyksellisyys

Henkilökohtainen palvelu ja merkitykselliset elämykset, joita on mahdollista saada uusien ja erilaisien matkojen kautta ovat matkailijoiden toiveina lisääntyvässä määrin (Suontausta ja Tyni 2005, 57). Pinen ja Gilmoren mukaan matkailijalle voidaan tuottaa elämys, kun yritys tarkoituksella käyttää palvelua elämyksen näyttämönä ja tuotteita rekvisiittana. Tällä tavoin voidaan onnistua saamaan yksittäiset asiakkaat osallistumaan tavalla, joka luo heille ikimuistaisen tapahtuman. (Pine ja Gilmore 1998, 98.) Elämys on silti henkilökohtainen, subjektiivinen kokemus, mikä tarkoittaa, että kaksi ihmistä ei voi saada koskaan täysin samaa elämystä, sillä vain osa elämyksestä luodaan elämyksen järjestäjän toimesta ja osa tapahtuu asiakkaan omassa mielessä. Elämystä on siten mahdotonta varmastikin jokaiselle vieraille luvata, mutta palvelutuotteeseen voidaan kuitenkin sisällyttää elementtejä, joiden avulla voidaan maksimoida elämyksen syntymisen todennäköisyys. (Tarssanen ja Kylänen 2009, 12.)

Vaikka elämys onkin ajateltavissa jalostettuna versiona palvelusta, sisältää se palvelun kanssa paljon samoja piirteitä. Elämykseen on kuitenkin lisätty erilaisia elementtejä, kuten draamallisuus, kokemuksen räätälöinti ja teemoittelu. (Tarssanen ja Kylänen 2009, 8.) Elämystuote räätälöidään ”vieraille”, kun taas palvelu tarjotaan ”asiakkaalle”. Elämys muodostuu kokemuksen aikana, kun taas palvelu tapahtuu sovittuna aikana. (Pine ja Gilmore 1998, 98-99.) Elämyksiä voisi kuvailla positiiviseksi, unohtumattomiksi sekä yleensä ainutkertaisiksi kokemuksiksi (Verhelä & Lackman 2003, 34).

Pine ja Gilmore analysoivat elämystä neljässä osa-alueessa, joiden yhteisinä ulottuvuuksina ovat asiakkaan aktiivisuus tuotteeseen osallistumisessa sekä se, miten tiiviisti asiakas on yhteydessä tapahtumaan ja sen ympäristöön. He esittävät neljänä elämyksen osa-alueena esteettisyyden, viihteellisuuden, opetuksellisuuden sekä todellisuuspakoisuuden. Kokonaisvaltaisin elämys on sellainen, joka kattaa kaikki nämä osa-alueet. (Pine ja Gilmore 1998, 101-102.) Viihteellisyys voi tulla metsäkylvyssä esiin oppaan kertomien tarinoiden kautta. Esteettisyys toteutuu luonnon ja metsän kauneuden katselussa. Metsäkylpy on todellisuuspakoinen, kun matkailija unohtaa arjen stressin ja keskittyy täysin metsän aistimiseen. Metsäkylvyssä elämyksen opetuksellisuus voi tapahtua opettelussa kokemaan metsää uudella tavalla. Metsäkylpy edellyttää matkailijalta harjoitteisiin osallistumisen kautta aktiivisuutta, mutta toisaalta luonnon aistimista voitaisiin luonnehtia myös luonteeltaan passiiviseksi.



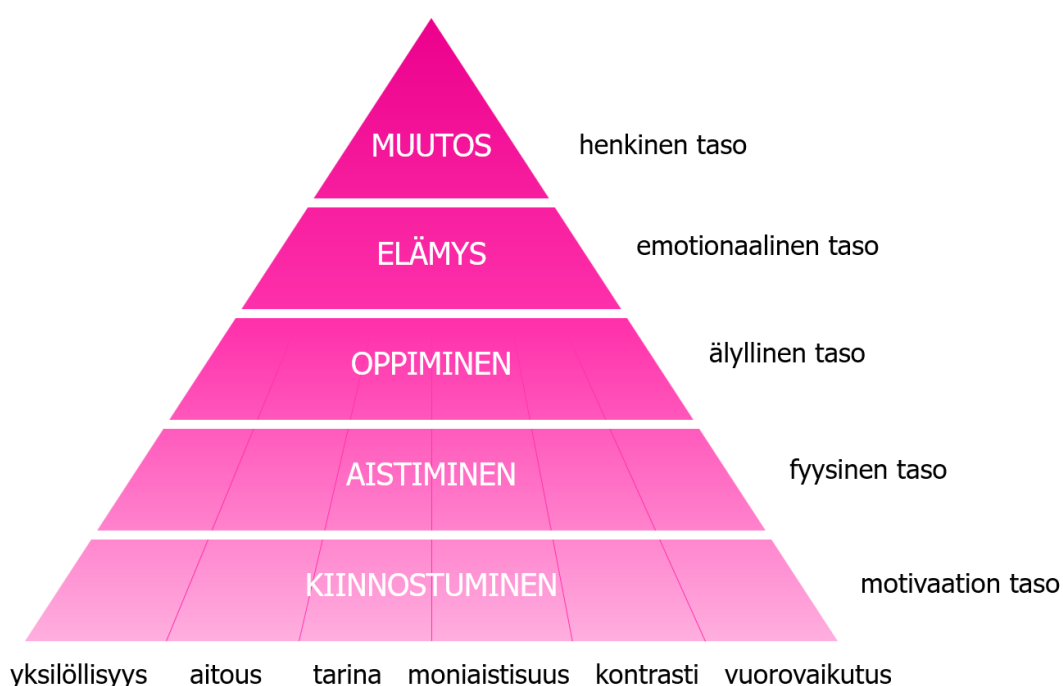
Kuvio 2. Elämysten neljä pääryhmää (mukaillen Pine ja Gilmore 1998, 102).

Pine ja Gilmore ovat esittäneet viisi elämyssuunnittelun periaatetta, joita ovat elämyksen teemallistaminen, positiivisten vihjeiden liittäminen vaikutelmiin, negatiivisten vihjeiden karsiminen, muistoesineiden tarjoaminen sekä kaikkien viiden aistin aktivointi. Teemallistaminen toteutuu jo tuotteen nimen kautta, kun asiakkaalle luodaan selkeä ja positiivinen mielikuva tuotteesta. (Pine ja Gilmore 1998, 102-103.) Tästä näkökulmasta katsottuna ”metsäkylpy” on käsitteenä selkeästi mukaansatempaavampi kuin vaikkapa ”metsäterapiakävely”. Teeman on oltava myös kaikkien tuotteen suunnittelussa omaksuttavien ratkaisujen ohjaava tekijä ja sen avulla tuote saadaan kertomaan yhtenäistä tarinaa. Jättääkseen asiakkaalle tuotteesta halutun vaikutelman, palvelun tarjoajan on esitettävä tuotteen teema asiakkaalle annettavien vihjeiden avulla, sillä juuri vaikutelmia luovat vihjeet muodostavat elämyksen asiakkaan mielessä. Vastaavasti negatiivisia vihjeitä tulisi pyrkiä karsimaan, sillä negatiiviset vihjeet luovat asiakkaalle negatiivisia vaikutelmia. Muistoesineiden tarjoamisen avulla asiakas saadaan muistamaan elämys yhdistämällä se fyysiseen tuotteeseen. Myös aisteilla on keskeinen rooli elämyksen suunnittelussa. Mitä useampaa asiakkaan aistia stimuloidaan, sitä ikimuistoisempi elämyksestä voidaan tehdä. (Pine ja Gilmore 1998, 103-105.)

Niin kutsuttua elämyskolmiota voidaan käyttää työkaluna matkailualan tuotteiden elämyksellisyyden analysoinnissa. Mallista löytyvät kaikki elämyksellisyyden elementit ja näin ollen se kuvaa täydellistä tuotetta. Mallin avulla voidaan tunnistaa tuotteen kriittisiä kohtia ja puutteita, mikä auttaa tuotteen kehityksessä. Malli tarkastelee elämystä yhtäältä tuotteen elementtien tasolla ja toisaalta myös asiakkaan kokemuksen tasolla. (Tarssanen ja Kylänen 2009, 11).

Elämyskolmiossa tuotteen elementit jakautuvat yksilöllisyyteen, aitouteen, tarinaan, moniaistisuuteen, kontrastiin sekä vuorovaikutukseen. Yksilöllisyydellä tarkoitetaan sitä, ettei täysin samanlaista

kokemusta löydy muualta ja se ilmenee asiakaslähtöisyytenä, joustavuutena ja tuotteen räätälöintinä asiakkaalle. Aitoudella tarkoitetaan olemassaolevaa alueen elämäntapaa ja kulttuuria, mutta viime kädessä merkityksellistä on asiakkaan subjektiivinen kokemus tuotteen aitoudesta. Tuotteen tarinalla tarkoitetaan kokonaisuuden eri elementtien sitomista yhteen tarinan keinoin, jolloin kokemuksesta saadaan tiivis ja mukaansatempaava. Moniaistisuudella tarkoitetaan sitä, että tuotteessa on otettu huomioon kaikki aistiärsykkeet ja niiden tehtävänä on vahvistaa asiakkaan kokemusta tuotteesta. Tuotteen kontrastilla tarkoitetaan asiakkaan arjen ja tuotteen kokemisen välistä suhdetta ja tarkemmin ottaen sitä, että tuotteen on asiakkaan näkökulmasta katsottuna oltava tämän arjesta poikkeava. Tuotteen vuorovaikutuksellisuus pitää sisällään toimivaa kommunikaatiota järjestäjien ja osallistujien välillä. Vuorovaikutuksellisuudessa on esillä tai koetaan myös yhteisöllisyyden tunne eli tunne siitä, että tuote koetaan yhdessä. (Tarssanen ja Kylänen 2009, 11-14.)



Kuvio 3. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen Elämyskolmio-malli (mukaillen Tarssanen ja Kylänen 2009, 11).

Metsäkylpy on helposti räätälöitävissä osallistujaryhmän luonteen mukaan. Esimerkiksi virkistyspäivänä työporukalle järjestettynä metsäkylvyn harjoitteita voidaan muuttaa siten, että niissä korostuu ryhmän yhteisöllisyys. Aitous välittyy luonnollisen metsäympäristön kautta osallistujalle ja myös oppaan kertomien tarinoiden avulla voidaan korostaa alueen kulttuuria. Tuotteen tarina voidaan ymmärtää samanlaisessa merkityksessä kuin edellä mainittu Pinen ja Gilmoren teemoittelu elämyssuunnittelun ohjaavana periaatteena. Metsäkylvyssä tuotetta kuljettava tarina on luonnon hyvinvointivaikutusten korostaminen ja luontoyhteyden löytäminen. Tätä tuodaan eri tavoin esiin kaikissa harjoitteissa ja oppaan puheenvuoroissa. Moniaistisuudessaan metsäkylpy on ainutlaatuinen, sillä sen ydin perustuu juuri metsän elvyttäviin aistiärsykkeisiin. Metsäkylvyn on tarkoitus luoda myös kontrastia osallistujan urbaaniin arkeen muuttamalla tavallinen metsä osallistujalle uudelleenlaiseksi tai jopa eksotiseksi ympäristöksi. Metsäkylvyssä toteutetaan myös vuorovaikutuksellisuuselementtiä, sillä

kyse on aktiviteetista, johon osallistutaan osana ryhmää. Tätä vuorovaikutuksellisuutta voidaan liittää eri tavoin, esimerkiksi jakamalla metsäkylvyn päätteeksi pidettävässä teehetkessä omia kokemuksia metsäkylvystä.

3.2 Tuotekehitys

Matkailun tuotekehityksellä tarkoitetaan sekä uusien tuotteiden kehittämistä että olemassa olevien tuotteiden parantamista. Tuotekehitys voi olla yrityksessä jatkuvasti tapahtuva vuorovaikutteinen toiminto tai se voi edetä selkeästi alusta loppuun. (García-Rosell ym. 2017, 151.) Tässä opinnäytetyössä kehitetään kokonaan uusi tuote jonkin vanhan tuotteen parantamisen sijasta.

Tuotekehitys perustuu tyypillisesti asiakkailta saatuihin virikkeisiin tai yrityksessä syntyneeseen ideaan (Komppula & Boxberg 2002, 92). García-Rosellin, Haanpään ja Kyyrän mukaan tuotekehityksen lähtökohta voi olla tuote, asiakas tai toimintaympäristö. He ovat luokitelleet matkailun tuotekehityksen eri mallit tuotelähtöiseen, asiakaslähtöiseen ja toimintaympäristölähtöiseen tuotekehitykseen. (García-Rosell ym. 2017, 149.) Tämä luokittelu vaikuttaa selkeältä ja tästä syystä käsittelen matkailun tuotekehitystä tähän luokitteluun nojautuen.

Tuotelähtöisessä matkailun tuotekehityksessä korostetaan tuotekehityksen lähtökohtina palveluominaisuuksia sekä palvelukokonaisuuksia ja pohjana tuotekehitykselle on tyypillisesti yrityksen tai kohteen ennalta rajatut toiminnot (García-Rosell ym. 2017, 149). Esimerkiksi edellä mainitun Smithin mallin mukaan ensimmäinen vaihe tuotekehityksessä koostuu jonkin konkreettisen paikan suunnittelusta ja hallinnoinnista. Selkeä, vaihe vaiheelta etenevä rakenne, on yksi ominaispiirteistä tuotelähtöisille tuotekehitysmalleille matkailun tuotekehityksessä. (Hassanien ja Eid 2006, 37.)

Asiakkaiden tarpeet ovat keskeisimmässä asemassa asiakaslähtöisessä matkailun tuotekehityksessä, jossa tuotekehitysprosessia ohjaa jokin asiakasryhmä tai markkinasegmentti. Tuotelähtöisen tuotekehityksen tavoin asiakaslähtöinen tuotekehitys on tyypillisesti vaiheistettu prosessi, jolla on selkeä alkamis- ja loppumisajankohta. Äärimmillään asiakaslähtöinen matkailun tuotekehitys ilmenee kansatuottajuutena, jossa matkailijoiden kokemuksia ja tietoa hyödynnetään ottamalla heidät mukaan kehittämään tuotteita. (García-Rosell ym. 2017, 150.)

Toimintaympäristölähtöinen matkailun tuotekehitys nostaa nimensä mukaisesti yrityksen koko toimintaympäristön lähtökohdaksi tuotekehitykselle. Tässä näkökulmassa korostetaan sitä, ettei tuotekehitys tapahdu tyhjiössä tai erillään muusta maailmasta, vaan se on välttämättömällä tavalla sidoksissa esimerkiksi ympäröivään yhteiskuntaan, ilmiöihin ja sidosryhmiin. (García-Rosell, Kylänen, Pitkänen, Tekoniemi-Selkälä, Vanhala 2010, 5.) García-Rosell, Haanpää ja Kyyrä näkevät myös toimintaympäristölähtöisen tuotekehityksen nojautuvan kansatuottajuuteen, joskin laajemmin kuin asiakaslähtöisessä tuotekehityksessä, sillä kansatuottajuus laajennetaan koskemaan myös muita toimijoita ja sidosryhmiä kuin vain asiakkaita (García-Rosell ym. 2017, 151).

Yllä esitetty jaottelu mahdollistaa tuotekehityksen ymmärtämisen erilaisista näkökulmista, jotka yhdessä muodostavat kokonaisvaltaisen näkökulman tuotekehitykseen ja siten tarjoavat vahvan lähtökohdan parhaan mahdollisen matkailutuotteen kehittämiseksi. Tässä opinnäytetyössä tuotekehitys painottuu vahvasti ensinnäkin tuotelähtöiseen näkökulmaan, sillä sitä ohjaavat pääasiassa ennalta määritelty kohdealue (Puijon ulkoilualue) sekä tuoteaihion aktiviteetti (metsäkylpy). Tuoteaihion mahdollisen tulevaisuudessa tapahtuvan jatkokehityksen kannalta asiakas- ja toimintaympäristölähtöiset näkökulmat saattaisivat myöhemmässä, tuotteen jatkokehityksen vaiheessa, tulla ajankohtaisimmiksi. Tällöin toimintaympäristölähtöinen näkökulma tuotekehitykseen merkitsisi myös muiden Puijon alueella toimivien sidosryhmien tiiviin osallistamisen.

3.3 Palvelutuotteen kehitysprosessi

Käytännössä tuotekehitys yrityksissä ei useinkaan etene välttämättä minkään teoriaan pohjautuvan mallin mukaisesti. On kuitenkin totta, että palvelut ovat usein niin toisistaan poikkeavia, että on haastavaa luoda jonkinlaista yleispätevää tuotekehitysmallia, joka kykenisi ohjaamaan tuotekehitystä kaikilla eri toimialoilla. Voidaankin sanoa, että olemassa olisi suuri tarve toimialakohtaisille tuotekehitysmalleille. (Komppula 2002, 62.) Borg, Kivi ja Partti esittävät näkemyksensä, jonka mukaan matkailun kannalta ydintarpeeksi näyttää nousevan kokemuksen tai elämyksen etsiminen, minkä vuoksi matkailupalvelun elämyksellisyyden suunnittelu olisi ensisijaisen tärkeää (Borg ym. 2002, 129).

Erilaisia matkailun tuotekehityksen malleja on olemassa lukuisia ja vaikka ne eroavatkin toisistaan on niiden välillä havaittavissa myös yhteneväisiä piirteitä, joiden perusteella niitä voidaan pyrkiä kategorisoidaan eri tavoin (García-Rosell ym. 2017, 149). Komppula ja Boxberg esittelevät tuotekehityksen prosessina, joka jakautuu neljään eri vaiheeseen, joista jokaisella on omat tavoitteensa (Komppula ja Boxberg 2002, 97-99). Ensimmäisenä vaiheena voidaan heidän mukaansa pitää palvelukonseptin eli matkailutuotteen ytimen kehittämistä. Tämä ydin pitää sisällään idean siitä, millaista arvoa asiakas odottaa tuotteelta saavansa ja miten tälle luodaan edellytykset. Keskeistä tuotteen kehitysprosessin alkuvaiheessa on, että tiedetään, kenelle tuote kohdennetaan ja mihin tarkoitukseen. Tuotteita kehitetään tietyille kohderyhmälle, jolloin tuoteidea palvelee paremmin tätä ryhmää. (Komppula ja Boxberg 2002, 99-100.) Tuotteen sisältö ideoidaan siten kohderyhmän tuotteesta saaman arvon tai hyödyn pohjalta. Kohderyhmän saaman arvon tai hyödyn lisäksi on arvioitava myös, miten aktiivisesti asiakas on halukas tai kyvykäs osallistumaan tuotteen tuottamiseen. Tässä passiivinen osallistuminen voidaan ymmärtää esimerkiksi toimintaympäristön, kuten luontonähtävyyden, katseluksi ja aktiivinen osallistuminen esimerkiksi luonnossa lasketteluksi. Metsäkylvyn voitaisiin tällä asteikolla katsoa sijoittuvan näiden kahden ääripään välimaastoon, sillä se sisältää luonnon passiivista katselua ja rentoutumista, mutta myös fyysistä aktiviteettia eli kävelyä ja pieniä harjoituksia. Yllä mainittujen tekijöiden määrittämisen jälkeen on pohdittava niitä resursseja, joita tuotekehittäjällä on käytettävissään tuotekehityksessä, kuten henkilökunnan osaaminen, välineet tai paikka. Edellä kuvatus arvioinnin tulosten perusteella muodostetaan erilaisia aktiviteettiehdotuksia, joiden kautta voidaan toteuttaa tuotteen tavoiteltu ydinidea. (Komppula ja Boxberg 2002, 102.)

Toisena vaiheena voidaan nähdä palveluprosessin kehittäminen. Tämä pitää sisällään varsinaisen matkailutuotteen kuvauksen, joka tarkoittaa niiden toimintoketjujen kuvausta, joiden avulla voidaan tuottaa edellytykset asiakkaan odottaman arvon syntymiselle. Palveluprosessi voidaan kuvata blueprint- eli tuotanto- ja kulutuskaaviona, jossa esitetään kaikki sellaiset toiminnot ja prosessit omiksi moduuleikseen eriteltyinä, joita asiakas käy läpi palveluprosessin eri vaiheissa. Kaavio etenee samassa järjestyksessä, missä asiakkaan toimintakin etenee ja silloin kaikki asiakkaalle näkyvät, mutta myös tälle näkymättömät vaiheet palvelun tuottamisessa tulevat esiin. Ensimmäisenä kaaviossa kuvataan prosessin konkreettiset elementit eli matkailutuotteen tapauksessa tuotteen paikkaan ja mahdollisiin välineisiin tai tarjoiluihin liittyvät tekijät. Seuraavaksi kuvataan asiakkaan prosessi, jolla tarkoitetaan asiakkaan läpikäymiä toimintoja, jotka on kaaviossa eritelty eri moduuleihin. Sitten kuvataan asiakkaalle näkyvä palveluprosessi ja prosessin näkyvä suorittaja, esimerkiksi metsäkylypyharjoite ja harjoitetta vetävä ohjaaja. Tämän jälkeen kuvataan palveluprosessin mahdolliset näkymättömät prosessit ja niiden näkymättömät suorittajat, jotka niin ikään saattavat olla tärkeä osa palveluprosessin onnistumista. (Komppula ja Boxberg 2002, 104.) Matkailutuotteet pitävät sisällään myös erilaisia riski- ja turvallisuustekijöitä, jotka olisi kartoitettava jo tuotteen kehitysvaiheessa. Näiden riskien havainnoinnissa ja tunnistamisessa voi olla hyötyä blueprinttauksesta, sillä tuotteen jakaminen pienempiin osiin voi auttaa myös sen riskitekijöiden analysoinnissa. (Verhelä 2007, 38.)

Tärkeää olisi, että eri toiminnot linkittyisivät keskenään toimivaksi kokonaisuudeksi, joka tekee asiakkaan toiminnasta helppoa. Asiakkaan tulisi esimerkiksi pystyä helposti muodostamaan selkeä käsitys sekä koko tuotteesta että sen eri osista. (Komppula ja Boxberg 2002, 103-104.) Blueprint-kaavio muodostaa tuotteen lopullisen prototyypin, jonka pohjalta tuotteen eri moduuleita on mahdollista testata yrityksen sisäisesti ennen sen esittämistä yrityksen ulkoisille testaajille ja varsinaisen markkinoinnin aloittamista (Komppula ja Boxberg 2002, 108). Blueprint-kaavion testauksessa käy lopulta ilmi matkailutuotteen mahdolliset riskit eli sen ongelmat ja heikkoudet. Käytännössä esimerkiksi metsäkylypytuotteen tapauksessa blueprint-kaavion avulla tulisi pystyä varmistumaan muun muassa siitä, että erilaisten asiakkaiden edellytykset tuotteen tuottamiseen ja toisaalta myös sen kokemiseen on otettu huomioon ja että asiakasta turhaan rasittavat tekijät saadaan karsittua. Myös vaikkapa sääolosuhteiden vaikutus metsäkylyn sisältöön ja toteutukseen tulisi blueprinttauksen yhteydessä huomioida. Esimerkiksi sadesäällä metsäkylyn aikana suoritettavissa harjoitteissa korostetaan erilaisia asioita kuin muunlaisissa sääolosuhteissa. Edellä mainitulla tavalla myös turvallisuuden ja aikatauluun liittyvät riskitekijät olisi tarkoitus blueprint-kaavion avulla saada selvitettyä, jotta niihin testauksen perusteella kyetään puuttumaan ennen kuin tuote lanseerataan markkinoille. (Komppula ja Boxberg 2002, 103-104, 108.)

Osaksi palveluprosessin kehittämistä on katsottu kuuluvan myös tuotteen taloudellinen analyysi sekä asiakkaalle näkyvän tuotteen kuvaus. Tuotteen taloudellinen analyysi on osaltaan tärkeä tuotekehityksen kannalta, sillä tuotteen toteuttamisen kannattavuus on keskeinen seikka, kun huomioidaan, että matkailutuotteen myynti on elinkeinotoimintaa ja sillä pyritään yrityksessä voiton tuottamiseen. Taloudellisessa analyysissä tarkoituksena on arvioida tuotteen toteuttamisesta syntyviä kustannuksia ja pyrkiä optimoimaan tulot ja menot siten, että aikaansaadaan yrityksen taloudellisesta näkökulmasta kannattava lopputulos. Asiakkaalle näkyvän tuotteen kuvaus puolestaan tapahtuu laatimalla

esimerkiksi tuote-esite, jossa tuotteesta annetaan asiakkaan saamaan arvoon tähtäviä kuvauksia sekä korostetaan tämän odotuksiin liittyviä tekijöitä. Lisäksi tuotekuvauksessa tavallisesti esitetään tuotteen eri moduulien laatuun vaikuttavat tekijät. (Komppula ja Boxberg 2002, 110-112.) Tämän opinnäytetyön yhteydessä kyseisiin palveluprosessin kehittämisen osa-alueisiin ei syvennyt tarkemmin, sillä niitä ei ole tarkoituksenmukaista toteuttaa käytännössä. Tämä johtuu siitä, että tuotekuvauksen laatiminen tuotteen markkinointiin liittyvänä toimenpiteenä rajautuu tämän työn ulkopuolelle sekä toisaalta siitä, ettei saatavilla ole tietoa mahdollisesti tuotetta tarjoavan yrityksen kustannusrakenteista.

Kolmas vaihe eli tuotteen markkinatestausta sijoittuu ajallisesti tuotteen valmistumishetken jälkeiseen aikaan. Markkinatestausta varten tulisi hankkia ulkoisia testaaajia, joilta saadun palautteen ja parannusehdotusten perusteella tuotetta kyetään vielä kehittämään. Toisaalta markkinatestausta voi toimia myös tuotteen markkinointina. Testaajien valinnassa tulisi erityistä huomiota kiinnittää siihen, että he edustavat mahdollisimman hyvin tuotteelle toivottua kohderyhmää ja että he ovat motivoituneita ja kiinnostuneita tuotteesta, sillä nämä asiat heijastuvat testaajilta saadun palautteen laadussa. (Komppula ja Boxberg 2002, 114.)

Neljännessä vaiheessa eli kaupallistamisessa tuotetta markkinoidaan sen kohderyhmille. Tämän vaiheen aikana tuotteen markkinoinnista aiheutuvat kustannukset saattavat olla korkeat riippuen niistä markkinointitoimista, joihin tuotteen kaupallistamisessa ryhdytään. Tuotteen kaupallistaminen on kuitenkin keskeinen tekijä tuoteinformaation asiakkaille välittämisen kannalta ja tuotteen alkuvaiheessa sen markkinointi on äärimmäisen tärkeää tuotteen menestymisen kannalta. Tämän tuotteen menestyminen saattaa erityisesti olla riippuvainen siitä, miten markkinoinnissa tuodaan esille tuotteen ydin eli palvelukonsepti. (Komppula ja Boxberg 2002, 114-115.)

4 METSÄKYLPUOTE PUIJON ULKOILUALUEELLE

Tässä opinnäytetyössä suunnittelen metsäkylpytuoteaihion Puijon ulkoilualueelle. Tuoteaihio koostuu ainoastaan ohjatusta ryhmäaktiviteetista eli metsäkylvystä, eikä siihen sisälly tämän ympärille rakentuvia palveluita kuten kuljetusta tai majoitusta. Opinnäytetyössä suunnitellaan itse aktiviteetti eikä täysin valmista tuotetta, sillä sen ulkopuolelle rajautuu tuotteen myyntiä ja markkinointia koskevat vaiheet. Tuoteaihion tavoitteena on tarjota monille suomalaisille varmasti vielä tuntematon metsässä liikkumisen kokemus eli metsäkylpy.

Seuraan tuotteen kehityksessä Komppulan ja Boxbergin kehittämää ja edellä esittelemääni tuotekehitysmallia. Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus suunnitella vain tuoteaihio, minkä takia mallia seurataan sen ensimmäisen ja toisen vaiheen osalta. Tuotteen palveluprosessia kuvaamaan on laadittu myös blueprint-kaavio (Liite 1). Mallin kolmas ja neljäs vaihe eli tuotteen markkinatestausta ja kaupallistamista käsittelevät vaiheet jäävät siten tämän opinnäytetyön yhteydessä käsittelemättä. Lisäksi toisesta vaiheesta jää pois taloudellinen analyysi, yrityksen sisäinen tuotetestaus sekä asiakkaalle näkyvä tuotekuvaus. Vaikka mallia ei kokonaisuudessaan olekaan tässä yhteydessä tarkoituksen mukaista seurata, olen valinnut sen sovellettavaksi, sillä se tarjoaa selkeän rakenteen ja hyvät suuntaviivat metsäkylpyaiheisen tuoteaihion kehitykselle.

4.1 Ensimmäinen vaihe: Palvelukonseptin kehittäminen

Mallin ensimmäisenä vaiheena tulisi pitää palvelukonseptin eli matkailutuotteen ytimen jäsentelyä ja hahmottamista. Alun perin luontoaiheisen tuotteen kehitys sai sysäyksen kuultuani japanilaisesta metsäkylvystä. Tarkoituksena olikin alusta alkaen kehittää metsäkylvyn innoittama luontomatkailutuote. Tässä opinnäytetyössä ei siten palvelukonseptin kehittämistä aloiteta täysin tyhjästä, vaan tässä perustana käytetään kahta ennakkoon määräytynyttä tekijää. Toimeksiantajan kautta määrittyi kohdealueeksi Puijon ulkoilualue, kun taas luontomatkailuaktiviteetti rajautui ennalta oman metsäkylpyyn kohdistuvan kiinnostukseni takia. Jo alkuvaiheessa syntyi ajatus siitä, että tuotteita kehitettäisiin useampia ja niissä olisi jokaisessa jokin erityinen teema. Tällaisia teemoja voisivat olla suomalaiset kasvit ja metsän antimet tai esimerkiksi joogakeskeinen metsäkylpy. Siten teemat merkitsisivät erilaisiin valittuun teemaan pohjautuviin harjoitteisiin keskittymistä.

Palvelukonseptin luomisessa ensimmäiseksi on määritettävä tuotteen kohderyhmä. Kohderyhmän määrittely ei ole erityisen merkityksellistä tämän opinnäytetyön yhteydessä tapahtuvan tuotekehityksen kannalta, sillä sen merkitys korostuu erityisesti markkinoinnin perustana toimivan segmentoinnin edellytyksenä. Hyvin yleisellä tasolla tuotteen kohderyhmä rajautuisi siten, että se on suunnattu ensisijaisesti suomalaisille, jotka ovat ulkopaikkakuntalaisia kotimaanmatkailijoita. Edelleen tuotteen kohderyhmä yleisellä tasolla rajautuisi siten, että se on suunnattu aikuisikäiselle väestölle, sillä on mahdollista, että lasten keskittymiskyky ja kärsivällisyys eivät soveltuisi metsässä liikkumisen edellytyksiin, mikä olisi erityisen olennaista huomioiden, että aktiviteetti on tarkoitus toteuttaa ryhmämuotoisena samalla kuitenkin luonnon tarjoama rauha säilyttäen.

Esittelin aiemmin Sieväsen ja Neuvosen ulkoilijaprofiililuokitteluun perustuvia eri ulkoilijatyyppejä, joihin suomalaiset karkeasti yleistäen ovat jaettavissa. Vaikka metsäkylpy aktiviteettina on sellainen, että sitä voivat harrastaa lähes millaisen kunnan hyvänsä omaavat ihmiset, lienee metsäkylpytuote silti järkevintä suunnata ensinnäkin Sieväsen ja Neuvosen luokittelun ensimmäisen ryhmän ulkoilijoille, sillä kyseinen ryhmä profiloitiin henkilöiksi, joiden valinnoissa korostuu luonnon ympäristö ja kosketus luontoon. Tähän ryhmään kuuluvat henkilöt harrastavat tyypillisesti aktiviteetteja, kuten luonnosta nauttimista, luonnon nähtävyyksien katselua ja luonnon tarkkailua, joiden voidaan luonteeltaan nähdä jossakin määrin muistuttavan myös metsäkylpyä. Tämä kohderyhmä on tottunut nauttimaan luonnossa oleskelusta ja heidän osaltaan palvelun houkuttelevuus perustuisi haluun kokea uusia luonnossa liikkumisen muotoja. Toisena kohderyhmänä näen ihmiset, jotka tarvitsevat lievitystä stressin aiheuttamaan psykologiseen kuormitukseen. Huomioiden nykyajan yhteiskunnan kaupungistumisen sekä työelämän luomat paineet, voitaneen tätä kohderyhmää pitää hyvin laajana ja heille palvelun houkuttelevuus perustuisi ensisijaisesti sen hyvinvointia edistävien ominaisuuksien tarpeeseen. Tuotetta voitaisiin siten tarjota vaikkapa yritysten virkistyspäivien aktiviteetiksi.

Koska kohderyhmät ovat melko laaja-alaisia, on vaikeaa tehdä yleistystä, jonka mukaan voitaisiin todeta yksiselitteisesti, millaiset mahdollisuudet tai halukkuus kohderyhmään kuuluvilla potentiaalisilla asiakkailla on osallistua metsäkylpytuotteen tuottamiseen. Oletettavasti niillä kohderyhmään kuuluvilla, joilla on riittävästi kiinnostusta tuotetta kohtaan osallistuakseen metsäkylpyaktiviteettiin, lienee myös edellytykset osallistua aktiivisesti sen tuottamiseen. Aktiivisten luontoliikkujien ryhmän voitaneen olettaa omaavan keskimääräisesti paremmat edellytykset osallistua aktiivisemmin metsäkylpytuotteen tuottamiseen, sillä luonnossa liikkuminen on heille jo hyvin entuudestaan tuttua.

Komppulan ja Boxbergin mallin ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu myös resurssien kartoitus ja niiden analysointi. Keskeisin tämän metsäkylpytuotteen tuottamiseen vaadittavista resursseista on Puijon ulkoilualue. Jos tuotteesta haluttaisiin tehdä pituudeltaan puoli päivää kestävä retki, tulisi siinä hyödyntää useampaa Puijon ulkoilureiteistä. Puijon kierto ja Kokomäen kierto ovat, kuten edellä olen maininnut, korkeuseroiltaan merkittävällä tavalla vaihtelevia eivätkä siten sovi huonokuntoisimmille retkeilijöille. Näin ollen osallistujilta tulee odottaa kohtuullista kunnan tasoa, jotta osallistuminen on mahdollista. Metsäkylpyaktiviteetin tuottamiseen tarvitaan henkilökuntaa, sillä opas, jolla on osaaamista ryhmäaktiviteetin vetämisestä ja tietoutta luonnosta, sen hyvinvointivaikutuksista ja metsäkylpystä, on palvelun kannalta toinen keskeinen tekijä. Tässä korostuu samalla siis myös oppaalta vaadittava tietämys ja ja ammattitaito, jotka ovat merkittäviä tekijöitä arvon luomisessa asiakkaalle. Olisi suotavaa, että opas omaisi lisäksi ensiaputietämystä ja kuljettaisi mukanaan ensiapupakkausta, sillä metsä toimintaympäristönä saattaa sisältää riskejä minkälaisen aktiviteetin hyvänsä yhteydessä etenkin, kun osallistujat ovat eri ikäluokista ja heidän terveydentilaansa koskevat taustat ovat toisistaan eroavia. Välineitä ei metsäkylpyaktiviteetin tuottamiseen tarvita, joskin osallistujia tulisi kehoittaa varautumaan erilaisiin sääolosuhteisiin ja tulemaan paikalla sään edellyttämässä varustuksessa.

Palvelun asiakkaalle tarjoama arvo eli sen idea voidaan kuvailla metsästä kokonaisvaltaisesti saaduksi nautinnoksi. Kokonaisvaltaisella nauttimisella tarkoitetaan sitä, että aktiviteetin aikana ohjaaja

opastaa osallistujia käyttämään metsän aistimisessa tehokkaasti kaikkia eri aisteja, mikä mahdollistaa sen, että osallistujat pääsevät kokemaan metsän perinteisestä poikkeavalla tavalla. Keskeinen palvelun tarjoama arvo on myös metsästä saadut hyvinvointivaikutukset, joita edellä olen luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevän luvun yhteydessä syvemmin käsitellyt. Metsästä saatavat hyvinvointivaikutukset ovat yhteydessä metsän kokonaisvaltaiseen nauttimiseen siten, että kaikkien aistien käytön avulla voidaan myös hyvinvointivaikutusten osalta saada enemmän arvoa metsästä. Ryhmäaktiiviteettina on palvelusta löydettävissä lisäarvoa myös esimerkiksi positiivisen yhdessäolosta ja tekemisestä saatavan yhteenkuuluvuuden tunteen kautta.

Ensimmäisen vaiheen tuloksena hahmotellaan erilaisia tuotevaihtoehtoja, joissa toteutuu tuotteelta haluttu ydinidea. Tässä opinnäytetyössä ei ole tarkoituksena tuottaa useampia eri tuotevaihtoehtoja, sillä aktiiviteetiksi on edellä mainitulla tavalla jo etukäteen valikoitunut metsäkylpy.

4.2 Toinen vaihe: Palveluprosessin kehittäminen

Päätin hylätä idean useamman teemallisen metsäkylpytuotteen kehittämisestä ja sen sijaan keskittyä yhden perinteiseen japanilaiseen metsäkylpyyn perustuvan tuotteen kehittämiseen. Teemallisuus jäi pois metsäkylpytuotteesta siitä syystä, että pidän perinteisen japanilaisen metsäkylvyn entuudestaan sisältämiä teemoja, kuten hiljaisuutta, aistien käyttöä tai metsän hyvinvointivaikutusten korostamista tärkeämpinä kuin keskittymistä johonkin yhteen teemaan, kuten joogaan, jonka ympärille kaikki metsäkylvyn aikana tehtävät harjoitteet rakentuisivat. Erilliset lisättävät teemat eivät siten enää mahtuneet mukaan tuotteeseen, sillä metsäkylpyyn perinteisesti kuuluvien teemojen esittelyyn asiakkaille on varattava riittävästi aikaa, jotta heille avautuu täysin se, mistä metsäkylvyssä on kyse.

Kolmesta Puijon ulkoilualueen luontopolkuvaihtoehdosta valitsen metsäkylpytuotteelle reitiksi Konttilan kierron, koska se on reiteistä helpoin kulkea ja koska Puijon polku ja Kokomäen kierto sijaitsevat kokonaan tai suurimmilta osin luonnonsuojelualueella. Konttilan kierto on pituudeltaan noin 2,3 kilometriä ja sen kiertämiseen menee noin tunti, mutta koska metsäkylvyssä vauhti ei ole tärkeää ja hidas vauhti on jopa suotavaa, kestää reitin kulkeminen noin kaksi tuntia. Lisäkesto aiheutuu harjoitusten suorittamisesta. Reitti on selkeästi merkitty punaisin merkein polulla sijaitseviin puihin. Metsäkylpyreitillä osallistujien ei toki ole tarvetta seurata ja huolehtia siitä, mihin suuntaan reitillä tulisi kulkea, sillä tämä on yksinomaan oppaan tehtävä. Luontopolkua voi tarkastella liitteestä 2.

Ennen metsäkylvylle osallistumista asiakkaalla, joka ei ole ennen osallistunut vastaavanlaiselle aktiiviteetille on varmasti erilaisia mielikuvia ja odotuksia siitä, mitä metsäkylpy käytännössä on. Metsäkylpy sanana herättää varmasti ihmisten uteliaisuuden, sillä siitä ei suoraan ilmene aktiiviteetin sisältöä ja vaikka asiakas olisikin etukäteen tutustunut metsäkylpyyn, riippuu metsäkylpykokemus paljon asiakkaan omasta osallistumisesta ja läsnäolosta. Siten metsäkylpymatka voi alkaa muodostua asiakkaan mielessä jo ennen varsinaista paikan päälle saapumista.

Aktiviteetin voidaan katsoa alkavan asiakkaan saapuessa Puijon ulkoilualueelle. Metsäkylpyreitien aloituspaikkana toimii Puijon tornin piha-alue. Puijon ulkoilualue sijaitsee aivan Kuopion keskustan läheisyydessä, noin 2,6 kilometrin päässä torista, mikä tarkoittaa, että Puijo on matkailijan saavutettavissa myös kävellen. Piha-alueen läheisyydessä sijaitsee parkkipaikkoja, mikä mahdollistaa autolla kulkemisen aivan reitin alkupään viereen. Opas vastaanottaa asiakkaat Puijon tornin piha-alueella ja kokoaa ryhmän yhteen. Saapuessaan asiakkaat saavat oppaalta kynän sekä lyhyen täytettävän kyselyn, jolla pyritään siihen, että asiakas kuvailisi vointiaan ennen metsäkylpyä kertomalla esimerkiksi siitä millaiseksi hän stressitasonsa kokee. Metsäkylvyn jälkeen asiakas täyttää vastaavasti kyselyn kääntöpuolen ja kuvailee oloaan kokemuksen jälkeen vastaten samoihin kysymyksiin kuin ennen aktiviteetin alkua. Tuloksia ei käydä läpi oppaan kanssa tarkemmin, vaan kyselyyn vastamisen tarkoituksena olisi, että asiakas osaa itse konkreettisesti verrata oloaan ennen ja jälkeen metsäkylvyn ja siten tunnistaa, millä tavoin metsäkylpy on häneen vaikuttanut.

Asiakkaiden täytettyä kyselyt kertoo opas heille kuljettavasta reitistä ja pyytää asiakkaita laittamaan matkapuhelimensa äänettömälle tai jopa kiinni, jotta näistä ei koituisi häiriötä. Matkapuhelimet on mahdollista luovuttaa oppaan haltuun. Esimerkiksi itse kokisin tämän hyvin hyödyllisenä, sillä olen ajoittain hyvinkin riippuvainen omasta matkapuhelimestani ja tästä saattaa aiheutua suurikin kiusaus vaikkapa sosiaalisen median tarkistamiseen. Tätä kiusausta olisi kuitenkin metsäkylvyn aikana hyvin tärkeää vastustaa, sillä koko aktiviteetin pääasiallisena tarkoituksena ja päämääränä on juuri arkielämän häiriöistä vapautuminen ja rauhoittuminen.

Seuraavaksi on aika lähteä kulkemaan pitkin metsäkylpyaktiviteetin reittiä Konttilan kiertoa. Heti Konttilan kierron alkupuolella on osio, jossa kuljetaan pitkää kuusimetsän ympäröimää hiekkatietä pitkin perinnepihalle. Tien leveyden vuoksi olisi sitä kulkiessa oppaalla hyvä tilaisuus kertoa osallistujille perehdytyksenomaisesti metsäkylvystä ja kaikkien aistien käyttämisestä metsässä. Sillä kun osallistujille on tilaa kävellä ryhmänä oppaan ympärillä, on jokaisella hyvät mahdollisuudet oppaan kuulemiseen. Hiekkatieltä sitten poistutaan kuusimetsän puolelle lyhyttä aloitusharjoitusta varten. Aloitusharjoituksessa tarkoituksena on jättää huolet ja stressin aiheet taakse. Harjoituksessa opas pyytää osallistujia valitsemaan puun ja nojaamaan sitä vasten. Opas kehottaa osallistujia kokoaamaan sen hetkiset huolenaiheensa ja visualisoimaan mielessään niiden jättämisen puunjuurelle tuulen poiskuljettavaksi. Harjoitus on ensiaskel osallistujien mielten rentouttamiseen ja se auttaa viritäytymään metsäkylpyä varten oikeaan mielentilaan. Metsäkylpy päästään nyt aloittamaan ilman ylimääräisiä stressitekijöitä. Tämän jälkeen matka jatkuu Konttilan piha-alueelle.

Konttilan piha-alueen läpi kulkeminen tuo vaihtelua metsämaisemaan, sillä nähtävissä on paljon niittyä ja osallistujien on myös mahdollista nähdä esimerkiksi vapaana kulkevia lampaita. Ryhmä pysähtyy joksikin aikaa tälle alueelle. Nurmialueella on runsaasti tilaa tässä vaiheessa suoritettavalle lyhyelle luontojoogaharjoitukselle. Harjoituksessa pyritään keskittämään osallistujien ajatukset heidän omiin kehoihinsa ja tekemään joogaliikkeitä myös hengitykseen keskittyen. Joogan tarkoituksena on tuoda metsäkylpyyn kävelyn rinnalle toinen liikunnalliselta tuntuva elementti. Tehtävät joogaliikkeet ovat kaikille sopivia ja helppoja harjoituksia. Liikkeet tulisi voida suorittaa seisten, sillä metsäkylpylle

ei ole tarkoitus ottaa mukaan joogamattoja, joita voitaisiin käyttää maassa suoritettavien liikkeiden tukena.



Kuva 1. Nurmialue Konttilan piha-alueella joogaharjoitteita varten (Lappalainen 2019-10-08a).

Konttilan piha-alueen jälkeen ryhmä siirtyy aarnialueen vanhaan metsään. Aarnialueen vanhassa metsässä polkua kävellään noin kilometrin verran. Aarnialueella suoritetaan oppaan opastamana pieniä aisteihin keskittyviä harjoitteita, jossa osallistujia kehoitetaan aistimaan ympäröivää metsää käyttäen näkö-, kuulo-, haju- ja tuntoaistejaan. Ryhmä poikkeaa metsäpolulta ja osallistujat etsivät mieleisensä paikan, jossa he voivat tutkia sammalta tai muuta maastoa, kuten puun kantojen pintoja, hyvin läheltä. Tarkoitus on tarkastella luontoa kirjaimellisesti ruohonjuuritasolta ja havaita miten paljon yksityiskohtia metsästä on löydettävissä. Harjoituksen aikana osallistuja unohtaa kaiken muun keskittyessään visuaalisiin yksityiskohtiin. Samalla on tarkoitus käyttää tuntoaistia ja todella koskettaa sammalta tai puun pintoja. Hajuaistia voi käyttää laskeutuessaan ruohonjuuritasolle ja haistaessaan maanpinnan tai sammaleen tuoksun. Kun mennään näin lähelle, on osallistujan helpompi keskittyä aisteihin, koska nykyihmiselle on epätavallista katsoa metsäluontoa näin läheltä. Aarnialueella on myös toinen lyhyt pysähdys, jossa pysähdytään laittamaan hetkeksi silmät kiinni. Tarkoitus on silloin kuunnella lintujen ääniä. Kuuloaistilla havainnointiin on helpompi keskittyä silloin, kun näköaistia ei tarvitse käyttää.

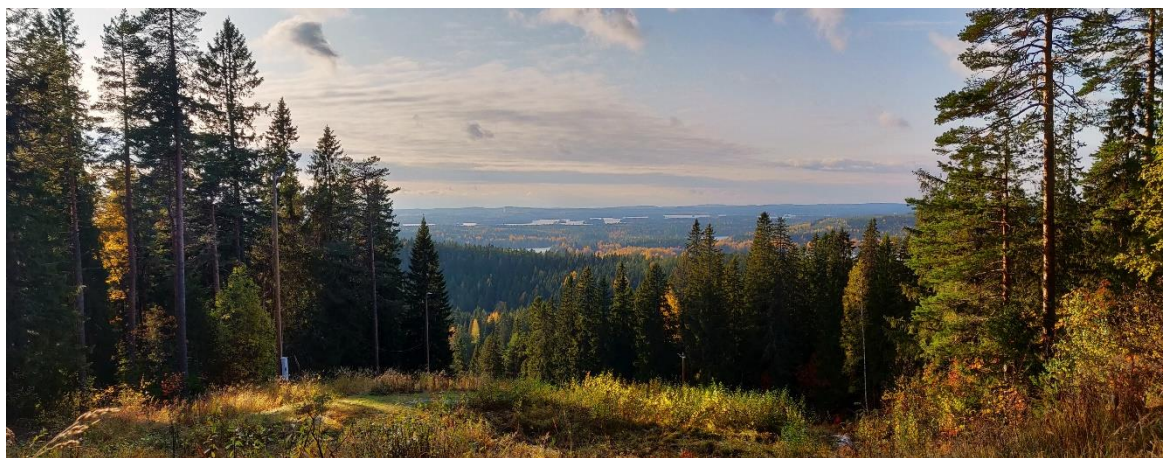


Kuva 2: Yksityiskohtia ruohonjuuritasolta
(Lappalainen 2019-10-08b).



Kuva 3. Puijon vanhaa kuusimetsää
(Lappalainen 2019-10-08c).

Kuusimetsän jälkeen saavutaan laskettelurinteen laitaan ja noustaan takaisin Puijon tornille, johon reitti päättyy. Nousu on suhteellisen jyrkkä, mutta jokainen osallistuja saa nousta kaikessa rauhassa ja omaa tahtiaan. Mäen päältä rinteen suuntaan avautuu henkeäsalpaava maisema, jossa on nähtävissä myös Kallavesi vesielementtinä. Tämän jälkeen ryhmä siirtyy Puijon tornin piha-alueelle, jonka läheisyydessä Konttilan kierron aloituspaikan vieressä on suuri kuusi ja sitä ympäröi pieni nurmialue. Metsäkylpyretki päätetään tälle paikalle. Oppaalla tulisi olla mukanaan istumisalustoja, joita tarjota osallistujille, jotka eivät halua istuuntua maahan ilman minkäänlaista alustaa. Oppaalla on mukanaan mahdollisuuksien mukaan juuri Puijon alueelta kerätyistä vadelmanlehdistä uutettua ”teetä” termos-pulloista. Tee vaikuttaa olevan ympäri maailman eräs ohjattujen metsäkylpyretkien yhdistävistä tekijöistä (Choukas-Bradley 2018, 38). Pidän sitä itse tärkeänä osana perinteiseen japanilaiseen metsäkylpyyn perustuvana ja paikallisista kasveista uutetun teen juominen tarjoaa osallistujille myös mahdollisuuden käyttää makuaistiaan ympäröivän luonnon kokemisessa. Teen juonnin lomassa osallistujat täyttävät jo alussa täyttämänsä kyselyn kääntöpuolen kuvaillen oloaan metsäkylvyn jälkeen ja verraten sitä oloonsa ennen metsäkylvyn aloittamista. Tällä pyritään siihen, että osallistujat pohtivat, millainen vaikutus metsäkylvyllä on heihin ollut. Lopussa opas kehottaa osallistujia pohtimaan, mitä he kuvannollisesti vievät metsästä mukanaan maailmaan. Esimerkiksi tätä kautta osallistuja saattaa intoutua miettimään, millä tavoin hän voisi arkeen palatessaan säilyttää metsästä löydetyn rauhan.



Kuva 4. Näkymä Puijolta Kallavedelle (Lappalainen 2019-10-08d).

Kullakin metsäkylpykerralla oppaan tulisi johdattaa ryhmää kulkemaan hieman eri kohdista maastoa, jottei maastoa kuluteta liiallisesti kulkemalla aina samasta kohdin. Tällä voidaan osaltaan pyrkiä vähentämään metsäkylvyn jo entuudestaan vähäisiä haitallisia ympäristövaikutuksia ehkäisemällä maaston kulumista. Myöskään harjoituksia ei oppaan tarvitse toteuttaa aina orjallisesti samaa kaavaa noudattaen, vaan niiden toteuttaminen tulisi ajoittaa sellaiseen hetkeen, jolloin kuhunkin harjoitukseen on tilanteen mukaiset parhaat edellytykset. Opas voi kertoa myös eri kohdissa reittiä luontotarinoita, joilla pyritään elävöittämään ympäröivää metsää osallistujan mielessä. Matkailijat ovat yleisesti ottaen kiinnostuneita paikkojen erityispiirteistä ja tarinoista ja lähes kaikkiin metsiin liittykin tarinoita, joiden avulla voidaan rakentaa metsän merkityksellisyyttä ja luoda perustaa matkailijan elämykselle (Björn 2016, 84-85).

Metsäkylpyryhmän koko tulisi mitoittaa kymmenen ja viidentoista osallistujan määrään. Koen tämän ryhmäkoon sopivaksi metsäkylpyaktiiviteetille, sillä liian suuri ryhmä toisi mukanaan liikaa haasteellisuutta laadukkaana metsäkylpykokemuksen toteutukselle. Oppaan tehtävä ryhmän koossa pitämiseksi hankaloituisi suuren ryhmäkoon myötä. Toisaalta myös asiakkaiden kannalta riittävän pienen ryhmän edut olisivat ilmeiset, sillä mitä suurempi ihmisjoukko metsäkylpyyn osallistuisi, sitä enemmän he toisivat mukanaan metsään ulkopuolisia ärsykejä, kuten mahdollista puheensorinaa. Lisäksi pelkkä suuren ihmismäärän läsnäolo voi olla omiaan harhauttamaan osallistujia rauhoittavasta metsäelämyksestä.

Todennäköisimpinä turvallisuusriskeinä voidaan pitää kompastumisia ja kaatumisia sekä näiden aiheuttamia lieviä tapaturmia. Näitä voi todennäköisimmin tapahtua metsikössä, jossa polulla on välillä paljon kiviä ja puiden juuria, jotka vaativat huomiota kulkijalta. Myös sairauskohtaukset ja allergiset reaktiot esimerkiksi hyönteisten pistoista voivat olla mahdollisia. Vaikka nämä ovat todennäköisyydeltään epätodennäköisempiä, voidaan niitä vakavuudeltaan silti pitää merkittävänä. Niin ikään epätodennäköisenä riskinä voidaan pitää petoeläinten kohtaamista Puijolla. Sääolosuhteet ja niiden muutokset eivät aseta merkittäviä turvallisuusriskejä, sillä Suomen sääolosuhteet eivät ole luonteeltaan äärimmäisiä. Sade aiheuttaa kuitenkin liukkaita reittejä. Tämä on huomioitava erityisesti esimerkiksi pitkospuilla, mikäli ne ovat märät. Huomasin tämän vieraillessani Puijolla lokakuussa, kun reitin pitkospuut olivat liukkaat kosteuden takia.



Kuva 5. Kivikkoista polkua
(Lappalainen 2019-10-08e).



Kuva 5. Reitillä olevat pitkospuut
(Lappalainen 2019-10-08f).

Sääolosuhteiden vaikutusta metsäkylpyyn on pyritty minimoimaan suunnittelemalla aktiviteetin eri moduulit siten, että ne olisivat toteutettavissa lähtökohtaisesti säällä kuin säällä. Sääolosuhteet vaikuttavat eniten osallistujien varustautumiseen ja siten jo etukäteen olisi osallistujia muistutettava asianmukaisesta pukeutumisesta. Tosin myös kyselyiden täyttö sateisella säällä saattaa olla osallistujalle haastavaa ulkona, mutta alueella, joilla kyselyt on tarkoitus täyttää, sijaitsee onneksi katos, jonka alla voi suojautua sateelta. Pieni sadesää saattaa olla metsäkylvyyn kannalta jopa positiivinen

seikka ja se voi helpottaa luonnon aistimista, kun sateen ääntä metsässä voidaan kuunnella ja sateen tuomaa kosteutta haistella.

Sen lisäksi, että oppaalla tulisi olla suoritettuna ensiapukoulutus, olisi hänen varattava myös mukaan ensiapulaukku mahdollisten lievempien vammojen ensihoitoa varten. Puijon alueen kaupungin läheisen sijainnin vuoksi ei todennäköisesti synny ongelmia matkapuhelinsignaalien kanssa, joten tarvittaessa avun hälyttäminen paikalle yleistä hätänumeroa käyttäen on mahdollista ja apu pääsee myös nopeasti paikalle. Sään mukaisesta varustuksesta huolehtimisen lisäksi asiakkaita tulisi kehottaa varaamaan mukaan vettä ehkäisemään mahdollista nestehukkaa.

5 POHDINTA

Opinnäytetyössä on luotu metsäkylpytuoteaihio Outdoors Pohjois-Savon luontoliikuntareittien tuotteistaminen markkinoille- hankkeelle. Metsäkylpytuoteaihion tuoma hyöty on siinä, että se toimii uutena aktiviteettivaihtoehtona, jota voidaan käyttää hyväksi Puijon ulkoilualueen reittien tuotteistamisessa. Metsäkylpy ei vielä trendinä ole rantautunut kunnolla Suomeen ja se edustaa siten monelle entuudestaan tuntematonta tapaa luonnossa liikkumiseen. Tuoteaihiolla on pyrittykin luomaan matkailijalle uudenlainen keino luonnon elämykselliseen kokemiseen. Metsäkylpytarjonta on Suomessa niukkaa ja toivoisinkin, että tulevaisuudessa Puijolta löytyy tuoteaihion pohjalta kehitetty valmis metsäkylpytuote. Uskon metsäkylpytrendin kasvulle olevan tilaa myös Suomessa kauniin luontomme ja työelämän kuormittamien ihmisten suuren määrän takia. Kuten edellä viitattu ulkoilijatutkimuskin on osoittanut, ovat suomalaiset kuitenkin myös melko aktiivisia luontoliikkuja, mikä osoittaa, että innokkuutta luonnossa ulkoiluun löytyy maastamme.

Tuotteen loppuun saattaminen vaatii vielä tuotekehitysprosessin jatkamista. Ilmeisenä jatkotutkimusaiheena voidaankin mainita metsäkylpytuotteen kaupallistaminen. Kaupallistaminen ja erityisesti tuotteen markkinointi ovat avainasemassa metsäkylpytuotteen menestyksen saavuttamisessa, sillä vaikka itse tuote olisi kuinka houkutteleva tahansa, ei tästä ole juurikaan hyötyä, ellei tätä saada tehokkaasti välitettyä potentiaalisille asiakaskohderyhmille.

Idea metsäkylpyaiheisen tuotteen kehittämiseen syntyi kevään 2019 aikana, jolloin aloin pohtimaan aihetta opinnäytetyöhöni. Varsinaisen kirjoitusprosessin aloitin loppukeväästä, mutta kirjoittamiseen ehdin syventyä täysin vasta syksyn 2019 aikana. Syksyllä ehdin käymään itse myös Puijolla tutustumassa alueen ulkoilureitteihin. Harmillista sinänsä oli, että koska asun Espoossa, ei mahdollisuutta käydä Puijolla tarjoutunut useampaan otteeseen. Käynti oli kuitenkin hyödyllinen, sillä otin alueelta kuvia ja huomioin tuotteen käytännön toteutukseen vaikuttavia seikkoja.

Tuotekehitys opinnäytetyön aiheena ei ollut yhtä suoraviivaista ja mutkatonta kuin mitä etukäteen ajattelin sen olevan. Haasteelliseksi osoittautui löytää tässä opinnäytetyössä kehitettävää tuoteaihiota varten sopivaa tuotekehitysmallia. Tietysti on ymmärrettävää, ettei yleispätevää ja kaikkiin tuotteisiin sopivaa tuotekehitysmallia ole olemassa, eivätkä mallit siten voikaan sopia täydellisesti kaikenlaisiin tarkoituksiin kehitettävien erilaisten tuotteiden osalta. Tuotekehityksen toteuttaminen myös valittua tuotekehitysmallia seuraten tuntui ajoittain keinotekoiselta, koska kun opinnäytetyössä oli tavoitteena luoda vain tuoteaihio, jonka jotkut keskeiset elementit olivat jo etukäteen määritetty, jäi osa tuotekehitysmallia käytännössä soveltamatta. Opinnäytetyössä ei esimerkiksi ollut tarkoitus käsitellä kehitetyn tuotteen markkinointia, joten myös tässä työssä sovellettavan tuotekehitysmallin kaupallistamista koskeva vaihe jäi käyttämättä.

Olisin toivonut, että aikaa olisi löytynyt myös syntyneen tuoteaihion testaamiseen perheen ja ystävien kesken. Tällaisesta testaamisesta olisi saattanut olla hyötyä tuotteen palveluprosessin viimeistelyn kannalta, sillä testaamisessa olisi käynyt ilmi tuotteen mahdolliset puutteellisuudet. Koen kuitenkin

kin onnistuneeni tuoteaihion kehittämisessä ja tuote vaikuttaa päällisin puolin olevan toteuttamiskelpoinen. Olen tyytyväinen siihen, että päädyin valitsemaan teemallisen metsäkyllyn sijaan perinteistä japanilaista metsäkylpyä mukailevan vaihtoehdon, sillä tuotteesta tuli harjoitusten osalta monipuolinen kokonaisuus.

Kirjoitusprosessin aikana olen päässyt oppimaan uutta minulle entuudestaan tuntemattomasta metsäkylvystä, mutta myös minulle tutummista matkailun ja tuotekehityksen alueista. Opin opinnäytetyöni kirjoittamisen aikana yhdistelemään erilaisia aihepiirejä yhdeksi kokonaisuudeksi. Metsäkylpytuotteessa nivoutuu yhteen useita aiheen kannalta olennaisia tutkimuksen alueita, joiden ymmärtämisestä on hyötyä tällaisen tuotteen kehityksessä. Näiden eri aihepiirien tarkastelu opinnäytetyön osa-alueina eikä ainoastaan toisistaan irrallisina kokonaisuuksina on tarjonnut minulle uudenlaista näkökulmaa niiden ymmärtämiseen.

Myös metsäkylpy voi mahdollistaa syvällisemmän näkökulman luontoon ja saada matkailijan havainnoimaan luontoa uudella tavalla. Tulevaisuudessa toivoisin, että me kaikki voisimme saada hyvintä luonnossa liikkumisesta. Tohtori Qing Li kuvaa osuvasti sitä, miten tämän voi onnistua saavuttamaan: *"Sisätiloissa käytetään yleensä vain kahta aistia eli silmiä ja korvia. Ulkona voi haistella kukkasia, maistella raikasta ilmaa, katsella puiden muuttuvia värejä, kuunnella linnunlaulua ja tuntea tuulen iholla. Aistien avautuessa luodaan yhteys luonnolliseen maailmaan."* (Li 2018, 12.)

LÄHTEET

- BJÖRN, Ismo 2015. Elämyksiä metsästä – Metsä matkailukohteena. Julkaisussa: Maaseudun uusi aika 2/2015, vol 23, 39-49. [Viitattu: 2019-10-28.] Saatavissa: http://www.mua-lehti.fi/arkisto/2_15/bjorn.pdf
- BJÖRN, Ismo 2016. Terveyttä ja hyvinvointia metsästä – Metsämatkailun monet mahdollisuudet. Julkaisussa: PAASKOSKI, Leena ja ROIKO-JOKELA, Heikki (toim.) Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11. Punkaharju: Lusto – Suomen Metsämuseo ja Metsähistorian seura, 79-92.
- BORG, Pekka, KIVI, Elina ja PARTTI, Minna 2002. Elämyksestä elinkeinoksi: Matkailusuunnittelun periaatteet ja käytäntö. Helsinki: WSOY.
- BUSINESS FINLAND. Hyvinvointimatkailu on yksi kansainvälisen matkailun nopeimmin kasvavista osa-alueista. [Viitattu: 2019-09-16.] Saatavissa: <https://www.businessfinland.fi/suomalaisille-asiakkaille/palvelut/matkailun-edistaminen/tuotekehitys-ja-teemat/hyvinvointimatkailu/>
- CHOUKAS-BRADLEY, Melanie 2018. Metsäkylpy: Hyvinvointia luonnosta shinrin-youkun avulla. (Suom. Mirjam Ilvas.) Helsinki: Kustantamo S&S.
- CULTURED FOREST. Forest Bathing. [Viitattu: 2019-10-17.] Saatavissa: <https://www.cultured-forest.com/nature-services>
- GARCÍA-ROSELL, José-Carlos, KYLÄNEN, Mika, PITKÄNEN, Kirsi, TEKONIEMI-SELKÄLÄ Teija, VANHALA, Anna 2010. Matkailun tuotekehittäjän käsikirja. [Viitattu: 2019-10-01.] Saatavissa: <http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/mtk.pdf>
- GARCÍA-ROSELL, José-Carlos, HAANPÄÄ, Minni ja KYRÄ, Sanna 2017. Matkailun tuotekehitys. Julkaisussa: EDELHEIM, Johan ja ILOLA, Heli (toim.). Matkailututkimuksen avainkäsitteet. Turenki: Hansaprint Oy, 148-152.
- HAIMI, Pavel 2015. Kun kokonaisuus toimii koneen lailla – tätä tarkoittaa palveluintegraatio. Tivi. [Viitattu: 2019-11-10.] Saatavissa: <https://www.tivi.fi/kumppanisaltoa/kumppanisaltoa/kun-kokonaisuus-toimii-koneen-lailla-tata-tarkoittaa-palveluintegraatio/7a8cd977-40c3-3d81-b2f1-33466ac681c5>
- HASSANIEN, Ahmed ja EID, Riyad 2006. Developing New Products in the Hospitality Industry: A Case of Egypt. Julkaisussa: Journal of Hospitality & Leisure Marketing, Vol. 15(2) 2006. The Haworth Press, Inc., 33-53. [Viitattu: 2019-16-10] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/233449756_Developing_New_Products_in_the_Hospitality_Industry_A_Case_of_Egypt
- HEMMI, Jorma 1995. Ympäristö- ja luontomatkailu. Vironlahti: Vapaa-ajan konsultit.
- HEMMI, Jorma 2005. Matkailu, ympäristö, luonto, osa 1. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- HYTTINEN, Merja ja PERÄTIE, Timo 2009. Puijo. Kuopion kapunki. [Viitattu: 2019-08-23.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7577474/Puijo+2009.pdf/655ca1b4-8760-48bc-b979-67f980e24bc3>
- HÄYHÄ, Lea, RUTANEN, Juha SIEVÄNEN, Tuija 2010. Luontomatkailu ja luonnontuoteala. Julkaisussa: SIEVÄNEN, Tuija (toim.) Luontomatkailun, luonnontuotealan, virkistyskäytön ja metsäkulttuurin seurantamittarit. Metlan työraportteja 152, 11-20. [Viitattu: 2019-09-16] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2010/mwp152.pdf>
- KARHUNKORVA, Reetta 2016. "Metsä on paras" – Näköaloja lasten metsäsuhteeseen. Julkaisussa: PAASKOSKI, Leena ja ROIKO-JOKELA, Heikki (toim.) Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11. Punkaharju: Lusto – Suomen Metsämuseo ja Metsähistorian seura, 121-137.
- KAUPPI, Lasse 1996. Suomen luonto kansainvälisenä matkailutuotteena. Matkailun koulutus- ja tutkimuskeskuksen julkaisu A:70. Helsinki: Suomen matkailun kehitys Oy.

- KOMPPULA, Raili 2002. Luontoelämys matkailutuotteeksi – Markkinoinnin näkökulma tuotekehitykseen. Julkaisussa: SAARINEN, Jarkko ja JÄRVILUOMA, Jari (toim.) Luonto matkakohteena: virkistystä ja elämyksiä luonnosta. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 866, 45-65.
- KOMPPULA, Raili & BOXBERG, Matti 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Matkailuyrittäjä-sarja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- KONU, Henna 2017. Hyvinvointimatkailu. Julkaisussa: EDELHEIM, Johan ja ILOLA, Heli (toim.). Matkailututkimuksen avainkäsitteet. Turenki: Hansaprint Oy, 76-81.
- KUOPION KAUPUNKI a. Puijon alue. [Viitattu: 2019-10-02]. Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/puijo1>
- KUOPION KAUPUNKI b. Arvokasta luontoa ja kulttuurihistoriaa. [Viitattu: 2019-10-02.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/puijo2>
- LAPPALAINEN, Katri 2019-10-08a. Niitty Konttilan piha-alueella joogaharjoitteita varten [digikuva].
- LAPPALAINEN, Katri 2019-10-08b. Yksityiskohtia ruohonjuuritasolta [digikuva].
- LAPPALAINEN, Katri 2019-10-08c. Puijon vanhaa kuusimetsää [digikuva].
- LAPPALAINEN, Katri 2019-10-08d. Näkymä Puijolta Kallavedelle [digikuva].
- LAPPALAINEN, Katri 2019-10-08e. Kivikkoista polkua [digikuva].
- LAPPALAINEN, Katri 2019-10-08f. Reitin liukkaat pitkospuut [digikuva].
- LI, Qing, MORIMOTO, Kanehisa, KOBAYASHI, Maiko, INAGAKI, Hirofumi, KATSUMATA, Masao, HIRATA, Yukiyo, HIRATA, Kimiko, SUZUKI, Hiroko, LI, Yingji, WAKAYAMA, Yoko, KAWADA, Tomoyuki, MIYAZAKI, Yoshifumi, KAGAWA, Takahide, OHIRA, Tatsuro, TAKAYAMA, Norimasa ja KRENSKY, Alan 2007. Forest Bathing Enhances Human Natural Killer Activity and Expression of Anti-Cancer Proteins. International journal of immunopathology and pharmacology vol. 20 nro. 2, 3-8. [Viitattu: 2019-09-02.] Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/03946320070200S202>
- LI, Qing 2018. Shinrin-yoku: Japanilaisen metsäkyllyn salaisuudet. (Suom. Jade Haapasalo.) Helsinki: Readme.fi.
- LEPPÄNEN, Marko ja PAJUNEN, Adela 2017. Terveysmetsä: Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus Kustannus Oy.
- MAAS, Jolanda, VERHEIJ, Robert, Verheij, de VRIES, Sjerp, SPREEUWENBERG, Peter ja GROENEWEGEN, Peter 2005. Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? European Journal of Public Health, Vol. 15, Supplement 1, 14. [Viitattu: 2019-09-02.] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/6993276_Green_space_urbanity_and_health_How_strong_is_the_relation
- MATILA, Airi, KOISTINEN, Arto ja LAHTI, Essi 2018. Metsä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä — väliraportti. Tapion raportteja nro 31. [Viitattu: 2019-11-21.] Saatavissa: <https://tapio.fi/wp-content/uploads/2019/10/Metsa-terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistajana.pdf>
- METSÄHALLITUS 2019. Kansallispuistot ja retkeilyalueet tärkeitä paikallistaloudelle. [Viitattu: 2019-11-20.] Saatavissa: <http://www.metsa.fi/suojelalueetjapaikallistalous>
- METSÄKYLPI SUOMI. Metsäkylpyretki Etelä-Konneveden kansallispuistoon. [Viitattu: 2019-10-13.] Saatavissa: <https://metsakylpysuomi.johku.com>
- NATIONAL TRUST. A beginner's guide to forest bathing. [Viitattu: 2019-10-17.] Saatavissa: <https://www.nationaltrust.org.uk/lists/a-beginners-guide-to-forest-bathing>
- NATURE AS NURTURE. Forest Bathing. [Viitattu: 2019-10-17.] Saatavissa: <https://www.natureasnurture.com/forest-bathing>
- PAASKOSKI, Leena ja ROIKO-JOKELA, Heikki, 2016. Monta hyvää metsästä. Julkaisussa: PAASKOSKI, Leena ja ROIKO-JOKELA, Heikki (toim.) Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11. Punkaharju: Lusto – Suomen Metsämuseo ja Metsähistorian seura, 5-9.

- PARK, Bum Jin, TSUNETSUGU, Yuko, KASETANI, Tamami, KAGAWA, Takahide ja MIYAZAKI, Yoshifumi 2009. The psychosocial effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. [Viitattu: 2019-08-07.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793346/>
- PINE, Joseph ja GILMORE, James 1998. Welcome to the Experience Economy. Harvard Business Review, July–August 1998, 97-105. [Viitattu: 2019-12-04.] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/299292969_The_Experience_Economy
- POHJOIS-SAVON ELY-KESKUS 2019. Puijo. [Viitattu: 2019-11-16.] Saatavissa: [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Suojelualueet/Natura_2000_alueet/Puijo\(6355\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Suojelualueet/Natura_2000_alueet/Puijo(6355))
- PUHAKKA, Riikka 2007. Kansallispuistojen kasvava merkitys luontomatkailun kohteina ja aluekehittämisen välineinä. Julkaisussa: TYRVÄINEN, Liisa ja TUULENTIE, Seija (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52, 139–152. [Viitattu: 2019-11-12.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-12.pdf>
- RAJALA, Taini 2014. Mistä Kaakon rannikko tunnetaan vuonna 2020? Kestävän luontomatkailun Kaakko135° hanke. [Viitattu: 2019-10-13.] Saatavissa: https://www.visitkotkahamina.fi/sites/default/files/pdf/kestavan_luontomatkailun_kaakko135_loppuraportti_final.pdf_id_47335.pdf
- RANNIKKO, Pertti 2016. Työpaikasta vapaa-ajan ympäristöksi – Metsäkylien muuttuvat tehtävät Suomen ja Venäjän Karjalassa. Julkaisussa: PAASKOSKI, Leena ja ROIKO-JOKELA, Heikki (toim.) Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11. Punkaharju: Lusto – Suomen Metsämuseo ja Metsähistorian seura, 93-106.
- REAL FINLAND. Metsäkylpy. [Viitattu: 2019-10-13.] Saatavissa: <https://www.realfinland.fi/metsakylpy/>
- ROIKO-JOKELA, Heikki 2016. Metsät, metsätalous ja hyvinvointi 1500-2000. Julkaisussa: PAASKOSKI, Leena ja ROIKO-JOKELA, Heikki (toim.) Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11. Punkaharju: Lusto – Suomen Metsämuseo ja Metsähistorian seura, 10-28.
- SAARINEN, Jarkko 1999. Luontomatkailu metsän käyttömuotona. Julkaisussa: Metsätieteen aikakauskirja 1/1999, 94-98. [Viitattu: 2019-09-10.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/aikakauskirja/full/ff99/ff991094.pdf>
- SAARINEN, Jarkko 2005. Luontomatkailun kehittäminen ja tutkimus Suomessa. Julkaisussa: TUULENTIE, Seija ja SAARINEN, Jarkko (toim.) Kestävät käytännöt matkailun suunnittelussa ja kehittämisessä. Metlan työraportteja 20, 119-129. [Viitattu: 2019-09-07.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2005/mwp020-14.pdf>
- SHINRIN-YOKU.ORG. Shinrin-yoku. [Viitattu: 2019-08-14.] Saatavissa: <http://www.shinrin-yoku.org/shinrin-yoku.html>
- SHERWOOD, Harriet 2019. Getting back to nature: how forest bathing can make us feel better. The Guardian. [Viitattu: 2019-11-21.] Saatavissa: <https://www.theguardian.com/environment/2019/jun/08/forest-bathing-japanese-practice-in-west-wellbeing>
- SIEVÄNEN, Tuija ja NEUVONEN, Marjo 2011a. Luonnon virkistyskäyttö 2010 – yhteenveto. Julkaisussa: SIEVÄNEN Tuija ja NEUVONEN, Marjo (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212, 125-132. [Viitattu: 2019-08-12.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- SIEVÄNEN, Tuija ja NEUVONEN, Marjo 2011b. Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. Julkaisussa: SIEVÄNEN Tuija ja NEUVONEN, Marjo (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212, 37-79. [Viitattu: 2019-08-12.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- SIEVÄNEN, Tuija ja NEUVONEN, Marjo 2014. Miten suomalaiset virkistäytyvät luonnossa? Julkaisussa: TYRVÄINEN, Liisa, KURTTILA, Mikko, SIEVÄNEN, Tuija ja TUULENTIE, Seija (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomen kirjallisuuden seura, 21-35.

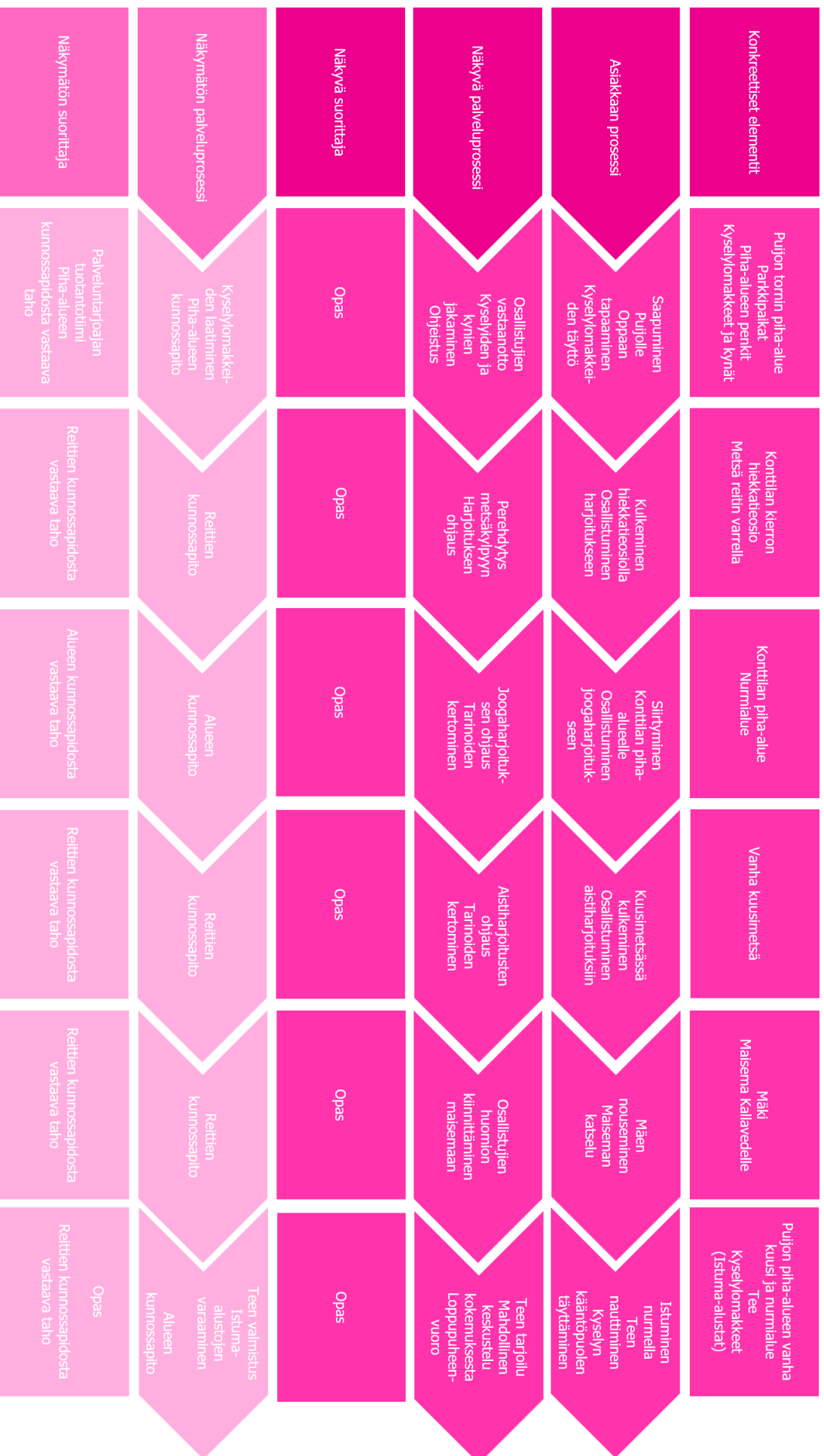
- SUOMEN VIRALLINEN TILASTO 2018: Suomalaisten matkailu, 2. Kotimaanmatkailu. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 2019-09-16.] Saatavissa: http://www.stat.fi/til/smat/2018/smat_2018_2019-03-28_kat_002_fi.html
- SUONTAUSTA, Hannu ja TYNI, Markku 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- TARSSANEN, Sanna ja KYLÄNEN, Mika 2009. Elämys - Mikä se on? Julkaisussa: TARSSANEN, Sanna (toim.) Elämystuottajan käsikirja. 6. painos. LEO Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. Rovaniemi: Oy Sevenprint Ltd, 8-23. [Viitattu: 2019-12-04.] Saatavissa: <http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/elmystuottaja%20ksikirja.pdf>
- TOLVANEN, Anne, KANGAS, Katja ja HUHTA, Esa 2014. Luontomatkailun ympäristökysymykset. Julkaisussa: TYRVÄINEN, Liisa, KURTTILA, Mikko, SIEVÄNEN, Tuija ja TUULENTIE, Seija (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomen kirjallisuuden seura, 112-124.
- TRUE LUXURY TRAVEL 2019. Global Wildlife Travel Index 2019. [Viitattu: 2019-10-28.] Saatavissa: <https://www.trueluxury.travel/global-wildlife-travel-index/>
- TYRVÄINEN, Liisa, KORPELA, Kalevi ja OJALA, Ann 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Julkaisussa: TYRVÄINEN, Liisa, KURTTILA, Mikko, SIEVÄNEN, Tuija ja TUULENTIE, Seija (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomen kirjallisuuden seura, 48-58.
- TYRVÄINEN, Liisa, KURTTILA, Mikko, SIEVÄNEN, Tuija ja TUULENTIE, Seija 2014. Metsien virkistyskäytön ja matkailun tulevaisuus. Julkaisussa: TYRVÄINEN, Liisa, KURTTILA, Mikko, SIEVÄNEN, Tuija ja TUULENTIE, Seija (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomen kirjallisuuden seura, 257-263
- ULRICH, Roger 1981. Natural Versus Urban Scenes - Some Psychophysiological Effects. Environment and Behavior, September 1981, 523-556. [Viitattu: 2019-08-19.] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/249623753_Natural_Versus_Urban_ScenesSome_Psychophysiological_Effects
- ULRICH, Roger 1984. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. Science vol. 224, 420-421. [Viitattu: 2019-08-19.] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/17043718_View_Through_a_Window_May_Influence_Recovery_from_Surgery
- UUDENMAAN SEURAMATKAT OY 2014. Forest Bathing Finnish Style. [Viitattu: 2019-11-03.] Saatavissa: http://en.uudenmaanseuramatkat.kotisivukone.com/online_24pvmatkat/31748
- VATANEN, Eero, OVASKAINEN, Ville ja HYPPÖNEN, Mikko 2014. Luontomatkailu alue- ja paikallistaloudessa. Julkaisussa: TYRVÄINEN, Liisa, KURTTILA, Mikko, SIEVÄNEN, Tuija ja TUULENTIE, Seija (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomen kirjallisuuden seura, 153-162.
- VERHELÄ, Pauli ja LACKMAN, Pekka 2003. Matkailun ohjelmopalvelut – Matkailuelämyksen tuottaminen ja toteuttaminen. Porvoo: WSOY.
- VERHELÄ, Pauli 2007. Matkailun ohjelmopalvelujen turvallisuus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- VISIT FINLAND 2014. hyvinvointimatkailustrategia kansainvälisille markkinoille 2014-2018. [Viitattu: 2019-11-15.] Saatavissa: http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2015/01/HYVINVOINTIMATKAILUSTRATEGIA-2014-2018_final1.pdf?dl
- VÄHÄTALO, Liisi ja RUOTSALAINEN, Matti 1996. Metsästä elämyksiä – Opas metsämatkailupalvelun tuottamiseen. Helsinki: Metsätalouden kehittämiskeskus Tapio.
- WALTON, Alice 2018. 'Forest Bathing' Really May Be Good for Health, Study Finds. Forbes. [Viitattu: 2019-11-30.] Saatavissa: <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/07/10/forest-bathing-really-may-be-good-for-health-study-finds/#33d08ad508eb>
- WILDFEST. Forest Bathing. [Viitattu: 2019-10-17.] Saatavissa: <https://www.wildfest.com.au/product/forest-bathing/>

YMPÄRISTÖDIALOGEJA 2017. Minä väitän: Luontomatkailussa on merkittävää kasvupotentiaalia suomen taloudelle, mutta se vaatii pohdittuja panostuksia ja laajempaa yhteistyötä. [Viitattu: 2019-11-29.] Saatavissa: <https://www.nessling.fi/blogi/mina-vaitan-luontomatkailu-tyrvainen/>

YMPÄRISTÖMINISTERIÖ 2016. Jokamiehen oikeudet - Lainsäädäntöä ja käytäntöä. [Viitattu: 2019-10-01.] Saatavissa: [https://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Jokamiehenoikeudet/site\(4450\)](https://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Jokamiehenoikeudet/site(4450))

ZELENSKI, John ja NISBET, Elizabeth 2014. Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, Vol 46(1), 3–23. [Viitattu: 2019-11-28.] Saatavissa: <https://pdfs.semanticscholar.org/ca1e/8caac6c7d3a5cf6438018f7fe812a6c8bc94.pdf>

LIITE 1: METSÄKYLPYTUOTTEEN BLUEPRINT-KAAVIO



LIITE 2: PUIJON ULKOILUALUEEN KARTTA

Puijon alueen kesäreittien kartta, jossa Konttilan kierto on merkitty punaisella katkoviivalla (Kuopion kaupunki a).

