

Annukka Korvenranta

YÖPUULLA AUTIOTUVASSA  
SOSIOKULTTUURINEN NÄKÖKULMA  
ERÄRETKEILIJÄN UNEEN

Pro gradu -tutkielma

Matkailututkimus

Syksy 2013

## Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Yöpuulla autiotuvassa – sosiokulttuurinen näkökulma eräretkeilijän uneen

Tekijä: Annukka Korvenranta

Koulutusohjelma/oppiaine: Matkailututkimus

Työn laji: Pro gradu -työ  Sivulaudaturtyö  Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 68 sivua, 2 liitettä

Vuosi: Syksy 2013

Tiivistelmä:

Tutkielmassa *Yöpuulla autiotuvassa – sosiokulttuurinen näkökulma eräretkeilijän uneen* tarkastelen eräretkeilijöiden unta ja nukkumista autiotuvissa sosiokulttuurisesta näkökulmasta. Tutkielman tarkoituksena on tarkastella autiotupaa nukkumatilana ja tuoda esiin tapoja, joiden avulla eräretkeilijät järjestävät unta ja nukkumista autiotuvissa. Yhtenä tavoitteena on tuoda uusia näkökulmia autiotupien kehittämistä käytyyn keskusteluun. Tutkielman empiirinen aineisto koostuu eräretkeilijöiden autiotuvissa yöpymistä käsittelevistä verkkokeskusteluista, joita analysoin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Autiotuvissa nukutaan yksityistä unta sosiaalisen elämän keskellä. Koska tuvissa ei ole erillisiä nukkumatilajoja, voi nukkumisen ohella tuvassa tapahtua myös muita samanaikaisia toimintoja. Jaetussa nukkumatilassa nukkujien toiveet ja odotukset eivät aina kohtaa, minkä vuoksi eräretkeilijät joutuvat tekemään nukkumisympäristöstään molemminpuolisia myönnytyksiä ottaakseen huomioon omat ja muiden mieltymykset. Autiotuvassa yöpyjän on joustettava yksityisyydestään ja omasta rauhastaan, minkä vuoksi moni retkeilijä valitsee retkeilyajankohdan, -kohteen ja -varusteet sen mukaan, että saa nauttia luonnosta etsimästään rauhasta ja hiljaisuudesta yksin. Jos tuvassa on jo muita majoittujia, saattavat eräretkeilijät jatkaa matkaa seuraavalle tuvalle tyhjän tuvan toivossa tai yöpyä mieluummin teltassa. Nukkuminen ahtaassa makuupussissa kovan alustan päällä edellyttää lisäksi arjesta poikkeavaa vartalon tekniikkaa, jonka omaksuminen voi vaatia totuttelua.

Autiotuvassa yöpyminen vaatii neuvottelua ja nukkumistapojen yhteensovittamista muiden yöpyjien kanssa. Tuvassa neuvotellaan sekä oikeudesta nukkua tuvassa että oikeudesta nukkua häiriöttä. Neuvotteluissa turvaututaan ensisijaisesti autiotuvan sosiaaliseen etikettiin eli autiotupasääntöön, joka ohjaa myös yöpuulle asettumisen, yöpuulla olemisen ja yöpuulta lähtemisen rutiineja. Pääosa retkeilijöistä noudattaa länsimaisen nukkumiskulttuurin mukaista yöaikaan keskittyvää nukkumisrytmiä, jota ohjaa luonnon valo-pimeä –rytmi, sää ja aikataulut. Etenkin kesävaelluksilla retkeilijät omaksuvat arjesta poikkeavia nukkumisrytmejä, mutta talvella rytmiä joudutaan muuttamaan olosuhteiden pakosta. Erilaiset unirytmit voivat vaikeuttaa tuvassa yöpymistä.

Analyysini perusteella väitän, että autiotuvassa eräretkeilijän uneen vaikuttavat tuvan puitteiden sijaan ennen kaikkea muiden retkeilijöiden yöpymistavat. Autiotupien kehittämisessä huomiota tulisikin kiinnittää tupaohjeen tarkentamiseen ja siinä erityisesti unioikeuksien taakamiseen ja tupaelämän rauhoittamiseen nukkumista varten.

Avainsanat: Autiotuvat, uni, eräretkeily, sisällönanalyysi, verkkokeskustelu

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>1. JOHDANTO .....</b>	<b>3</b>
1.1 Yöpuulla - tutkimuksen lähtökohtia.....	3
1.2 Tutkimustehtävä .....	5
1.3 Tutkielman kulku .....	6
<b>2. LUONNOSSA OLEMINEN JA YÖPYMINEN.....</b>	<b>7</b>
2.1 Luonnossa .....	7
2.2 Retkellä.....	10
2.3 Autiotuvassa.....	14
<b>3. NUKKUMINEN SOSIOKULTTUURISENA ILMIÖNÄ.....</b>	<b>17</b>
3.1 Nukkumatiloja.....	17
3.2 Nukkumistapoja.....	20
3.3 Nukkumisrytmejä.....	21
<b>4. AINEISTO JA MENETELMÄT .....</b>	<b>24</b>
4.1 Retkeilijöiden verkkokeskustelut tutkimusaineistona.....	24
4.2 Laadullinen sisällönanalyysi tutkimusmenetelmänä .....	27
<b>5. AUTIOTUPA YÖPYMISTILANA .....</b>	<b>31</b>
5.1 Yksityistä unta sosiaalisen elämän keskellä.....	31
5.2 Tupayöpyjän materiaalisia varusteita .....	38
<b>6. AUTIOTUVAN NEUVOTELTUJA YÖPYMISTAPOJA.....</b>	<b>42</b>
6.1 Tupayöpyjän oikeuksia ja velvollisuuksia .....	42
6.2 Autiotuvan rutiineja ja rituaaleja.....	47
<b>7. RETKEILIJÖIDEN YHTEENSOVITETTUA UNIRYTMETÄ.....</b>	<b>51</b>
7.1 Aikataulun ja sosiaalisen ajan rytmittämiä yöunia .....	51
7.2 Luonto-olosuhteissa ilmeneviä poikkeusrytmejä .....	54
<b>8. YHTEENVETO JA POHDINTAA .....</b>	<b>58</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>62</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>69</b>
Kuva 1: Analyysiä ohjaava teoreettinen viitekehys .....	30

# 1. JOHDANTO

## 1.1 Yöpuulla - tutkimuksen lähtökohtia

Nukkuminen on merkittävä osa elämäämme, sillä vietämme noin kolmasosan ajastamme nukkuen. Arkena pyhitämme nukkumiselle keskimäärin kahdeksan tuntia vuorokaudesta, mutta arjen ulkopuolella nukkuminen voi olla jopa vapaa-ajan viettoamme määrittävä nautinto (Taylor, 1993; Valtonen, 2004; Valtonen, 2005). Nukkumiseen suhtaudutaan yleensä itseltään selvänä, jokapäiväisenä tai pikemminkin jokaöisenä ilmiönä, jossa ihminen vaipuu tiedottomaan tilaan, ja jota pidetään kuoleman ohella yhtenä epäsosiaalisimmista kokemuksista (Taylor, 1993). Sosiokulttuurisen tutkimuksen mukaan nukkuminen on kuitenkin kaikkea muuta kuin epäsosiaalista ja passiivista toimintaa. Robert Meadows (2005, s. 240) on kuvailut nukkumisen olevan *sosiaalisen kanssakäymisen aikaa*. Simon Williams ja Gillian Bendelow (1998, s. 183) ovat väittäneet nukkumisen olevan *sosiaalisesti muotoutunutta (socially patterned)*, ja heijastavan sekä demografisia (esim. ikä ja sukupuoli) että sosiaalirakenteellisia (esim. yhteiskunnallisia ja moraalisia) tekijöitä.

Matkailututkimus on ollut pääosin kiinnostunut valveilla olevan turistin kokemuksista ja erityisesti turistin katseesta (”gaze”) (Urry, 1995; Urry & Larsen, 2011). Vähemmälle huomiolle on jäänyt se aika matkasta, jonka turisti viettää nukkuen tai unta etsien. Tätä aikaa on pidetty hyödyttömänä ja tehottomana aikana, jolloin ei tapahdu mitään, ja jolloin turisti on ikään kuin ulkona tästä maailmasta (Kraftl & Horton, 2008, s. 510; Valtonen & Veijola, 2011, s. 187). Anu Valtonen ja Soile Veijola (2011) näkevät asian toisin. Heidän mukaan juuri uni ja nukkuminen määrittävät valveilla olevan turistin kokemuksia, minkä vuoksi matkailututkimuksessa tulisi kiinnittää huomiota siihen missä, miten ja milloin matkailija nukkuu. Valtonen ja Veijola (2011, ks. myös Veijola ja Valtonen, 2007) ovat todenneet matkailun merkitsevän muutoksia arjessa totuttuihin nukkumistiloihin, -tapoihin ja -rytmeihin. Nukahtaminen vierassa ympäristössä voi olla vaikeaa, sillä äänet, hajut ja lämpötila sekä ihoa vasten olevat materiaalit ja ruumin alla oleva peti poikkeavat totutusta. Lisäksi matkailijan on usein totutauduttava uudenaikaiseen, muiden aikataulujen säätelyyn unirytmien ja joustettava yksityisyydestä ja omasta rauhasta.

Tässä tutkimuksessa haluan kiinnittää huomion matkailijaan, joka yöpyy luonnossa eli lähestyn nukkuvaa turistia luontomatkailun kontekstista tarkastelemalla eräretkeilijän unta ja nukkumista autiotuvassa. Luonnossa yöpymistä ja siellä nukkumista ei ole juuri aiemmissa nukkumista tarkastelevissa tutkimuksissa fokuoitu (ks. kuitenkin Rantala, Tuulentie & Valtonen, ei vl.). Maailman matkailujärjestö UNWTO:n (2009) mukaan luontomatkailu on yksi nopeimmin kasvavista matkailun osa-alueista. Osa kasvusta koskettaa myös retkeilyä, mutta kasvu kohdistuu vain päiväretkeilyyn kun taas luonnossa yöpymistä edellyttävä eräretkeily on vähenemässä (Koivula & Saastamoinen, 2005; Tyrväinen & Tuulentie, 2009, s. 51). Ikääntyvän ja kaupungistuvan väestön sanotaan näyttävän yhä mukavuudenhaluisempina ja etsivän yhä helpompia tapoja kokea luontoa. Teltassa, autiotuvassa tai muissa majoitteissa yöpymisen sijaan yhä useampi retkeilijä palaa mieluummin yöksi lakanoiden väliin.

Unta ja nukkumista on perinteisesti lähestytty lääketieteellisestä ja psyko-fysiologisesta näkökulmasta (ks. esim. Hyyppä & Kronholm, 1998a; Härmä & Sallinen, 2006), mutta sosiokulttuurinen tutkimus on alkanut yleistyä monilla eri aloilla (ks. yhteenveto Valtonen ja Veijola, 2011). Luonnontieteelliselle tutkimukselle tyypillisten ”mitä uni on” ja ”miksi nukumme” – kysymysten sijaan sosiokulttuurinen tutkimus on kiinnostunut etsimään vastauksia kysymyksiin ”missä, miten ja milloin nukumme” (Taylor, 1993). Nukkumisella ja unen laadulla on suuri merkitys retkeilijän jaksamiselle ja toimintakyvyille, sillä riittämätön uni altistaa vaaratilanteille. Retkeilyssä vaaratilanteet voivat merkitä sekä tien päällä tapahtuvia nyrjähdyksiä, kaatumisia, putoamisia ja eksymisiä että leirissä tapahtuvia haavereita muun muassa puukon, kirveen ja sytytysnesteiden kanssa. Ei siis ole täysin merkityksetöntä, missä, miten ja milloin retkeilijä taipaleellaan nukkuu.

Tutkimusaiheeni valintaan ovat vaikuttaneet kiinnostukseni eräretkeilyyn harrastuksena ja kandidaatin työni, jonka aineisto koostui autiotupien vieraskirjoista (ks. Haanpää & Rantala, 2010; Nikkilä & Pitkämäki, 2010). Lisäksi autiotuvat ja niiden kehittäminen herättivät vilkasta keskustelua vuosina 2005–2006 Helsingin Sanomien yleisönosastolla ja retkeilyaiheisilla internetin keskustelupalstoilla. Keskustelu sai alkunsa joulukuussa 2005 Helsingin Sanomissa julkaistusta yleisönosaston kirjoituksesta, jossa ehdotettiin autiotupien tasoparannusta. Kirjoittajan mukaan tupien kunto ei vastannut nykyajan retkeilijän tarpeisiin (ks. esim. Tunturitupiemme taso..., 2005). Tutkielmani tavoitteena on osallistua autiotupien kehittämiskeskusteluun pohtimalla sitä, miten hyvää unta voisi autiotuvissa edistää.

## 1.2 Tutkimustehtävä

Pro gradu -työni juuret ovat kesällä 2010 alkaneessa Lapin yliopiston ja Metsäntutkimuslaitoksen Yöpuulla-tutkimusprojektissa, johon myös tutkielmani nimi viittaa. Projektin tarkoituksena oli tarkastella erityisesti luonnossa yöpymisen tiloja, tapoja ja tuotteita (Valtonen & tutkimusryhmä LaY, ei vl.), joten tutkimukseni laajempi tutkimuskohde, luonnossa yöpyminen, on projektista lähtöisin. Luonnossa yöpymisen tutkimus on jatkunut Lapin yliopistossa vuonna 2011 alkaneessa New Sleep Order -tutkimusprojektissa, joka on yksi Lapin yliopiston strategisista kärkihankkeista. Monitieteellisessä tutkimusprojektissa tarkastellaan ”muuntuvaa unen ja nukkumisen ilmiökenttää sosiokulttuurisesta näkökulmasta” sekä matkailun, kulutuskulttuurin että organisaatioiden konteksteissa ([www.ulapland.fi/newsleeporder](http://www.ulapland.fi/newsleeporder)). Projektin tavoitteena on edistää hyvää unta tuomalla esiin niitä tapoja ja tottumuksia, joiden kautta järjestämme unta ja nukkumista sekä arjessa että työssä. Tämän lisäksi projekti pyrkii edistämään yhteiskuntatieteellistä tutkimusta perinteisesti luonnontieteellisesti painottuneen unen ja nukkumisen tutkimuksen kentällä.

Omalla tutkimuksellani haluan osallistua matkailun ja erityisesti luontomatkailun kontekstissa käytävään keskusteluun, jossa nukkumista tarkastellaan aktiivisena, eri tapojen ja käytäntöjen ohjaamana toimintona. Tarkastelen luonnossa tapahtuvaa yöpymistä siihen nivoutuvien tilojen kautta ja olen rajannut tarkasteluni autiotupaan, joka tarjoaa kulttuurisesti ja materiaalisesti erityisen tilan luonnossa yöpyjille (ks. Valtonen 2011, s. 32). Lähestyn autiotuvassa nukkumista sosiokulttuurisesta näkökulmasta, koska haluan tarkastella sekä autiotupaa nukkumistilana että niitä tapoja, joiden avulla eräretkeilijät järjestävät unta ja nukkumista autiotuvissa. Retkeilyharrastukseni pohjalta syntynyt käsitykseni on, että *luontosuhde* eli käsitykset ja kokemukset luonnosta, *retkeilykulttuuri* oikeuksineen, velvollisuuksineen ja varusteineen, sekä *autiotupakulttuuri* kirjoittamattomine ja kirjoitetuine sääntöineen vaikuttavat siihen missä, miten ja milloin eräretkeilijä tuvassa nukkuu. Avaan näitä käsitteitä tarkemmin seuraavassa luvussa.

Tutkimustehtävänäni on tarkastella ja analysoida eräretkeilijän unta ja nukkumista autiotuvissa sosiokulttuurisesta näkökulmasta ja selvittää sitä, *Millaisin tavoin eräretkeilijät järjestävät unta ja nukkumista autiotuvissa*. Tutkielmani pääkysymykseen vastaan kolmella sosiokulttuuriselle tutkimukselle tyypillisellä kysymyksellä: *missä, miten ja milloin autiotuvassa nukutaan*. Kysymällä *missä autiotuvassa nukutaan* tarkastelen autiotupaa nukkumistilana ja au-

tiotuvan yöpymisvarusteita. Kysymällä *miten autiotuvassa nukutaan* analysoin autiotuvan sosiaalisia nukkumistapoja. Kysymällä *milloin autiotuvassa nukutaan* selvitän eräretkeilijöiden ajallisia nukkumistapoja eli nukkumisrytmejä. Koska asetan myös oman tutkimukseni tavoitteeksi edistää erityisesti autiotuvissa yöpyvien hyvää unta, pohdin lopuksi sitä, *miten hyvää unta voisi autiotuvissa edistää* ja osallistun tästä näkökulmasta autiotupien kehittämiskeskusteluun.

### **1.3 Tutkielman kulku**

Aloitan tutkielmani kuvailemalla luonnossa yöpymistä ja siellä olemista luontosuhteen, retkeilykulttuurin ja autiotupakulttuurin valossa. Tämän jälkeen hahmotan unta ja nukkumista sosiokulttuurisena ilmiönä. Ennen varsinaista tutkimusaineiston analyysiä esittelen käyttämäni aineiston ja menetelmän, sekä teoreettisen viitekehyksen, johon tekemäni analyysi pohjautuu. Analyysi on jaettu kolmeen osioon ja perustelen analyysiluvuissa esittämiäni väittämiä ja pohdintoja suorien aineistolainauksen avulla. Kuvailen aluksi autiotupaa yöpymistilana tarkastelemalla tuvan yksityisyyttä, aistiärsykeitä, turvallisuutta ja materiaalisia varusteita. Tämän jälkeen analyysi pureutuu nukkumistapojen tarkasteluun sekä oikeuksien ja velvollisuuksien että rutiinien ja rituaalien valossa. Viimeisessä analyysiluvussa tarkastelen retkeilijöiden nukkumisrytmejä eli sitä, milloin tuvassa nukutaan. Lopussa teen yhteenvedon analyysini tuloksista, esitän tekemäni johtopäätökset ja pohdin tulosten teoreettista ja käytännöllistä merkitystä.

## 2. LUONNOSSA OLEMINEN JA YÖPYMINEN

Tämän luvun tarkoituksena on kuvailla tutkielmani laajempaa tutkimuskohdetta, luonnossa yöpymistä. Tutkielmassani luonnossa yöpyminen näyttäytyy osana retkeilyä. Ensimmäisessä alaluvussa esittelen luontoon suuntautuneen matkailun kehitystä luontosuhteessa tapahtuvien muutosten kautta. Toisessa alaluvussa tarkastelen retkeilyä ja retkeilykulttuurin kehittymistä ja lopuksi kerron autiotuvista ja autiotupakulttuurista.

### 2.1 Luonnossa

#### Luonto ja luontosuhde

Arkiajattelussa luonto ymmärretään usein rakentamattomana ympäristönä, ekologisena ulottuvuutena, jonka vastakohtana pidetään kulttuurin piiriin kuuluvaa “ei-luontoa” eli rakennettua ympäristöä. Sen sijaan holistisen käsityksen mukaan luonto olisi aineen ja energian muodossa läsnä kaikkialla. (Willamo, 2005, s. 157, 169.) Rajaa luonnon ja ei-luonnon välille onkin vaikea tehdä. Tässä tutkimuksessa tukeudun luonnon arkimääritelmään ja ymmärrän luonnon ennen kaikkea metsänä ja maastona, jossa satunnaiset autiotuvat, kodat ja vastaavat tilapäiset asumukset ovat lähes ainoat ympäristöstä löytyvät rakennukset. Tällaista luontoa edustavat muun muassa kansallispuistot, luonnonsuojelu-, retkeily- ja erämaa-alueet.

Ihmisen kaipuuta ja halua hakeutua luontoon voidaan selittää luontosuhdekäsitteen kautta eli suhteellamme ympäröivään luontoon. Luontosuhde muotoutuu ja kehittyy vaihteittain omien kokemusten, havaintojen, pohdintojen ja sosialisatioprosessin kautta, mutta yhä enenevässä määrin myös viihdeteollisuuden, kuten television ja internetin välityksellä (Hemmi, 2005, s. 320). Suomalaisten luontoon liittämät mielikuvat ovat yleensä myönteisiä. Olemme tottuneet siihen, että luonto on meitä lähellä, ja metsä voi olla jopa jokapäiväisen arkiliikuntamme kohteena. Suomalaisille metsä edustaa paikkaa, jossa voi rauhoittua ja nauttia hiljaisuudesta (Koivula ja Saastamoinen, 2005, s. 25; Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen, 2007), kun taas monessa muussa kulttuurissa metsä näyttää usein pimeänä ja pelottavana paikkana, ja metsän hiljaisuus ja rauhallisuus koetaan jopa tylsänä (ks. esim. Bell, Cieszewska & Castro, 2009; Macnaghten & Urry, 2000; Rantala, 2006). Willamo (2005, s. 156) muistuttaa, että



“Ihmiskunta ei tietenkään ole luontosuhteensa puolesta homogeeninen, vaan eri kulttuureilla ja lopulta kaikilla yksilöillä on omanlaisensa luontosuhde.”

Historiallisesti tarkasteltuna luonto näyttöytyi pitkään pelottavana ja uhkaavana ja siihen suh-  
tauduttiin jopa kielteisesti. 1700-luvun lopulla alkaneella romantiikan aikakaudella kaupunki-  
en vetovoima alkoi vähetä ja luonnon merkitys korostui entisestään synnyttäen uudenlaisen  
luontosuhteen, joka ihaili sekä pittoreskeja eli sievän idyllisiä maisemia että subliimeja eli  
ylevän dramaattisia maisemia. (Koivunen, 2004, s.74, 77–80.) Romantiikan aikalaiset hakivat  
luonnosta esteettisiä kokemuksia ja suuria tunne-elämyksiä. Mielenkiinto luontoa ja luonnon  
kanssa harmoniassa eläneitä ihmisiä kohtaan kasvoi ja ihanteeksi tuli alkukantaisuuden tavoit-  
telu ja yksinkertainen elämä. (Räsänen, 2006, s. 163.) Romantiikan luontosuhde näkyi myös  
matkustustapojen muuttumisena. Aikaisemmasta poiketen matkalle lähdettiin jalkaisin, jolloin  
matkaa saatettiin taittaa ajan ihanteen mukaan vapaana ja kiireettömänä vaellellen. Aiemmin  
epäsoveliaana pidetystä kävelystä tuli yleisesti hyväksytty ja hyvin suosittu kulkutapa, vaikkakin  
pitkillä matkoilla turvaututtiin edelleen muuli- tai hevostäppien kyytiin. Uudenlainen  
luontosuhde herätti myös ajatuksen luonnossa yöpymisestä. Tosin suurin osa matkailijoista  
turvautui edelleen majatalon palveluihin. (Koivunen, 2004, s. 71.)

1800-luvun loppupuolella romantiikan henki alkoi heiketä ja suhde luontoon maallistua. Erä-  
maisuus ja villiys nousivat matkakohteen ensisijaisiksi kriteereiksi aiempien monumentaalisten  
ja jumalaisten luonnonnähtävyyksien sijaan. Erämaat tarjosivat rauhaa, henkistä hyvin-  
vointia ja kasvua sekä virkistäytymistä vastapainoksi kaupunkien nopeatempoiselle ja ahdis-  
tavalle elämäntavalle. Erämaassa ihminen pääsi myös toteuttamaan ja etsimään itseään.  
Vuonna 1869 valmistunut, valtameret yhdistävä rautatie helpotti amerikkalaisten matkailijoi-  
den pääsyä lännessä sijaitseviin erämaakohteisiin kuten Yellowstoniin, joka julistettiin maa-  
ilman ensimmäiseksi kansallispuistoksi vuonna 1872. (Räsänen, 2006, s. 166–167, 172.)

Romantiikan ajalla tapahtunutta luontosuhteen muutosta voidaan selittää sosiaalisen, taloudel-  
lisen ja fyysisen ympäristön muutosten kautta. Teollistumisen ja maataloudessa tapahtuneiden  
muutosten vuoksi ihmiset alkoivat muuttaa maalta kaupunkiin ja kaupunkien väliluku kas-  
voi. Maaseutu ja luonto tulivat etäisiksi ja suhde luontoon muuttui epämääräiseksi kaipuiksi.  
Rajoittavan kaupunkielämän rinnalla maaseutu ja luonto tarjosivat pakopaikan onnelliseen ja  
turvalliseen aikaan. (Koivunen, 2004, s. 72–73.)

## Luontomatkailu

Tänä päivänä luonto on tärkeä osa virkistäytymistä ja matkailua. Luontoa arvostetaan ennen kaikkea sen tarjoamien ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksien sekä esteettisten elämysten vuoksi. Luonto tekee myös hyvää, sillä luonnossa oleskelun on todistettu vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiimme vähentämällä negatiivisia tunteita. Tärkeinä luonnon tarjoamina tekijöinä pidetään luonnosta löytyvää rauhaa ja hiljaisuutta, luontoon liittyviä tuoksua ja ääniä, tilan ja vapauden tunnetta sekä luonnon tuomaa vaihtelua arkeen. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen, 2007.) Näistä halutaan nauttia liikkumalla luonnossa ensisijaisesti itsenäisesti (Koivula & Saastamoinen, 2005, s. 25).

Maailman matkailujärjestö UNWTO:n (2009) mukaan luontoon perustuva matkailu on yksi voimakkaimmin kasvavista matkailun osa-alueista. Matkailun edistämiskeskus on arvioinut luontomatkailun osuuden olevan noin neljänneksen Suomen matkailusta (Koivula & Saastamoinen, 2005). Luontomatkailua näyttävät vauhdittavan sekä kaupungistuminen että luontoalueiden väheneminen, mutta samalla nämä vaikuttavat siihen, millaisia merkityksiä matkailija luonnolle antaa ja siihen, millaisia aktiviteetteja hän haluaa luonnossa kokea. Kaupungistuminen ja matkailijoiden ikääntyminen näyttävät myös siten, että matkailijat etsivät ennen kaikkea helppoja tapoja kokea luontoa. (Tyrväinen & Tuulentie, 2009.) Nykyajan luontomatkailijat näyttävätkin entistä mukavuudenhaluisempina ja sosiaalisempina (Nordin, 2005; Susiluoma & Halonen, 2007).

Luontomatkailusta on olemassa monta eri määritelmää (ks. esim. Järviluoma, 2001). Laajan määritelmän mukaan luontomatkailu kattaa lähes kaiken luontoon tukeutuvan matkailun, kun taas tiukan rajauksen mukaan luontomatkailuksi katsotaan ainoastaan ei-motorisoitu matkailu luonnossa (esim. ekomatkailu). Liisa Tyrväisen ja Seija Tuulentien (2009) mukaan olennaisinta määrittelyssä on kiinnittää huomiota siihen, nähdäänkö luonto toimintaympäristönä, itseisarvoisena nautinnon kohteena vai jonain siltä väliltä. Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI) –tutkimuksessa luontomatkalla tarkoitetaan “matkaa, jonka aikana yövytään muualla kuin vakinaisessa asunnossa, esimerkiksi vapaa-ajan asunnossa tai majoitusliikkeessä, ja matkan ensisijainen tarkoitus on luonto- ja ulkoiluharrastukset”. Tämän määritelmän mukaan suomalaisista noin 43 prosenttia teki yhden tai useamman luontomatkan vuonna 2010. (Sievänen & Neuvonen, 2011, s. 126.) Tässä tutkimuksessa luontomatkailua tarkastellaan toimintana, jossa luonto toimii keskeisenä toimintaympäristönä, mutta myös

itseisarvoisena nautinnon kohteena. Tällaista toimintaa edustaa esimerkiksi eräretkeily, johon kuuluu yöpyminen luonnossa.

## 2.2 Retkellä

### Retkeily ja retkeilykulttuuri

Yrjö Hailan (2004, s. 9) määritelmän mukaan ”retkeily on asettumista luonnon kanssa aktiivisesti tekemisiin”. Luonnon kanssa ollaan aktiivisesti tekemisissä silloin, kun luonnossa liikutaan pelkin lihasvoimin eli vaeltaen, hiihtäen, meloen, soutaen tai pyöräillen. Retkeily voidaan jakaa päivän mittaiseen päiväretkeilyyn ja useimpien päivien tai jopa viikkojen mittaiseen eräretkeilyyn tai -vaellukseen, joka edellyttää yöpymistä maastossa. Kun päiväretkeilijä palaa yöksi lakanoiden väliin, eräretkeilijä majoittuu maastossa tarjolla oleviin majoitteisiin, kuten autiotupiin, kotiin tai laavuihin, tai turvautuu mukanaan kantamaansa telttaan. Kuivalla säällä eräretkeilijä saattaa yöpyä jopa taivasalla.

Retkeilykulttuurilla on pitkät perinteet. Retkeilijöiden esi-isinä voidaan pitää Henry David Thoreau:ta (1817–1862) ja John Muiria (1838–1914), jotka edustivat luontokeskeistä ajattelutapaa. Kumpikaan ei tosin pitänyt itseään retkeilijänä, jollaiseksi he aikansa luontomatkailijoita kutsuivat, vaan pyhään maahan matkalla olevana kuljeskelijana tai samoilijana. (Räsänen, 2006, s. 173–175.) Varsinaisen retkeilykulttuurin voidaan katsoa saaneen sysäyksen Alpeilla ja Norjan vuorilla seikkailleista brittiläisistä vuorikiipeilijöistä, jotka myös muodostivat ensimmäisen alpinismi-kerhon vuonna 1857. Brittiläisten esimerkkiä seurasivat pian sveitsiläiset, sitten norjalaiset ja seuraavaksi ranskalaiset, amerikkalaiset ja ruotsalaiset. (Löfgren 1999, s. 52.)

Partioliikkeen ansiosta retkeilyharrastus alkoi kasvattaa suosiotaan myös nuorten keskuudessa. Partioliike sai alkunsa englantilaisen Robert Baden-Powellin vuonna 1908 julkaisemasta kirjasta ”Scouting for Boys”, joka herätti nopeasti suurta mielenkiintoa. Pian pojat sekä myös tytöt alkoivat koota Baden-Powellin ohjeiden mukaisesti 6-9 jäsenen toverijoukkoja. Partioliike levisi vauhdilla, ja jo kevättalvesta 1910 ensimmäiset partiolaisosastot järjestäytyivät Suomessa. (Paavilainen, 2010, s. 22). Partiotyttötoiminnan vetäjänä aloitti Helsingin yliopiston voimistelulaitoksella opettava Anni Collan (Paavilainen, 2010, s. 30), jonka oppeihin

myös suomalaisen retkeilykulttuurin syntyyn vaikuttanut Kaarina Kari kirjassaan ”Haltin valloitus” viittaa.

Lääkäri ja voimistelunopettaja Kaarina Karia ja hänen naisretkikuntaansa voidaan pitää vaellusperinteen synnyttäjinä Suomessa. Kari järjesti ystävänsä Anna Lehtosen kanssa viisi tunturiretkettä muun muassa Kainuuseen, Norjaan ja Haltille vuosina 1929 – 1937, kunnes sota keskeytti vaellukset (Kari, 1978). Tunturiretkien osanottajat olivat kaikki naisia ja herättivät tuohon aikaan kovasti huomiota, sillä erämaa nähtiin ennen kaikkea maskuliinisena paikkana (Tuulentie, 2003). Tuohon aikaan ei retkeilykulttuuria erityisine retkeilyvarusteineen juuri esiintynyt. Seurueen varustautumisesta ensimmäiselle retkelle kerrotaan seuraavasti.

*Erityisinä varusteina olivat vain poikien puolikengät ja tavallinen selkäreppu. – – Eväitä ei tarvinnut varata muuta kuin välipaloja varten, sillä kuljimmehan ihmisten ilmoilla majoituen ja ruokaillen paikallisissa taloissa. (Kari, 1978, s. 8)*

Vuonna 1932 Käsivarren retkelle valmistautuessaan Kari (1978, s. 17) kertoo kauppoihin uutuutena tulleesta neljän hengen Soppu-teltasta, jollainen oli hankittava, koska reissun aikana suurin osa yöpymisistä tulisi olemaan ulkona (ks. myös Tuulentie, 2003; Rantala, Tuulentie & Valtonen, ei vl.). Ensimmäiselle Haltin reissulle lähti Karin ja Lehtosen lisäksi vain yksi retkeilijä (Kari, 1978, s. 17.) Suurempaan yleisöön retkeilyinnostus tarttui tunturihihtokursseilla, joita Kari ja Lehtonen järjestivät 1930-luvulla Pallaksella. Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto rakennutti Pallakselle oman tunturimajan, joka toimi aluksi pidempien hiihtoretkien taukopaikkana, mutta myöhemmin myös majoitteena. Tuvan 22 majoituspaikkaa hyödynsivät myös muut Lapissa liikkujat, muun muassa suojeluskuntalaisten talvitoimintakurssilaiset. (Laitinen, 2009.)

Varatuomarina, laamannina ja partioliikkeessäkin aktiivisena toimineen Kullervo Kemppisen voidaan katsoa aloittaneen sodanjälkeisen tunturivaeltamisen tradition ja tehneen retkeilykulttuuria tunnetuksi kirjojensa kautta (Saarinen, 2001, s. 146–147). Kemppisen kirjat perustuvat vuosina 1948–1995 tehtyihin yli 50 tunturivaellukseen, jotka suuntautuivat muun muassa Saariselälle, Lemmenjoelle ja Käsivarteen. Tunnetun Lapin-kävijä Raimo O. Kojon (1999, s. 190) mukaan Kemppisen ensimmäinen kirja *Lumikuru, tarinoita ja kuvia Saariselän tuntureista ja eräretkeilystä* vaikutti merkittävästi eräretkeilyn suosion kasvuun 1950-luvulla ja teki Saariselän tuntemattomasta erämaasta houkuttavan suuremmallekin joukolle. Muut

Kemppisen kirjat tekivät tunnetuksi myös Kilpisjärven aluetta ja Haltia. Kirjoissaan Kemppinen teki retkeilyn mahdolliseksi ja houkuttelevaksi myös kokemattomille eräkävijöille.

*Oikean erämaaretken, hienon ja vaativankin, pystyy tekemään kuka tahansa reipas ja terve henkilö, mies tai nainen, poika tai tyttö. Ikäraja 12–70 vuotta. – – Kenenkään ei tarvitse jättää haaveilemaansa Lapin matkaa ja erämaaretkeä tekemättä vain siksi, ettei ole ennen Lapissa käynyt tai suorittanut muualla pitkiä vaelluksia.* (Kemppinen, 1959, s. 16.)

Nykyään retkeily on suosittu luontomatkailumuoto Suomessa ja sen suosio harrastuksena on kasvussa (Koivula & Saastamoinen, 2005). Kasvu näyttäisi kuitenkin kohdistuvan vain päiväretkeilyyn, kun taas luonnossa yöpymistä edellyttävä eräretkeily on vähenemässä (Koivula & Saastamoinen, 2005; Tyrväinen & Tuulentie, 2009, s. 51). LVVI-tutkimuksessa retkeilymatkojen osuus oli noin yhdeksän prosenttia kaikista tehdyistä luontomatkoista. Retkeilymatkoja tehneistä suurin osa oli 45–64 –vuotiaita, sekä kaksinasuvia että lapsiperheitä. Lähes puolet retkeilymatkoja tehneistä oli kotoisin Etelä-Suomesta. Kaikista vastanneista lähes 90 prosenttia ilmoitti omaavansa retkeilytaitoja (Sievänen & Neuvonen, 2011, s. 180, 188). Miehet kertoivat omaavansa retkeilytaitoja vähän useammin kuin naiset, mikä voi selittyä esimerkiksi armeijakokemuksella (ks. esim. Rantala, Tuulentie ja Valtonen, ei vl.). Metsähallituksen mukaan joka kymmenes Metsähallituksen mailla retkeilevistä yöpyy luonnossa eli tekee eräretkiä (Retkeilijän ABC... 2012).

Luontoretkeily on sallittua lähes kaikkialla Suomessa. Sen takaa jokamiehenoikeus, joka tarkoittaa jokaisen kansalaisen oikeutta luonnossa liikkumiseen ja virkistäytymiseen ilman erikseen pyydettyä maanomistajan tai haltijan lupaa. Jokamiehenoikeuksiin kuuluu liikkuminen ja tilapäinen luonnossa oleskelu sellaisilla alueilla, joista ei aiheudu vahinkoa tai haittaa maanomistajalle tai haltijalle. Jokamiehenoikeus sallii myös leiriytymisen, kuten lyhytaikaisen telttailun riittävän etäällä asumuksesta, mutta leiriytyminen yleisellä paikalla on useimpien kuntien järjestyssäännöissä kielletty. (Tuunanen, 2010.) Metsähallituksen luontopalvelut ylläpitävät Suomessa lukuisia retkeilykohteita, joissa liikkuminen ja retkeilyrakenteiden, kuten tupien, kotien ja nuotiopaikkojen käyttäminen on maksutonta. Tällaisia retkeilykohteita ovat muun muassa valtion retkeilyalueet (9 kpl), kansallispuistot (37 kpl), erämaa-alueet (12 kpl) ja luonnonsuojelualueet (75 kpl, osassa liikkumista rajoitettu). Lisäksi retkeily on mahdollista myös muilla Metsähallituksen alueilla, jotka eivät ole lailla perustettuja kuten virkistysmetsät. (Retkikohteet, 2012.)

## Luonnossa yöpyminen

*Eräretkeilyyn kuuluu olennaisena yöpyminen maastoon: avolaavuun tai –louteeseen, telttaan tai erämaakämppään. Oikein parkkiintunut eränkävijä ei kelpuuta edes autiomajaa yöpaikakseen, jotkut vierastelevat telттаakin. He katsovat, että aitoon eräretken tunnelmaan pääsee vain “asennolla”, laavun havuilla tai rakovalkealla. (Kemppinen, 1966, s. 286.)*

Kuten Kemppinen edellä olevassa lainauksessa toteaa, luonnossa yöpyminen on olennainen osa eräretkeilyä. Luonnossa yöpymisellä tarkoitan majoittumista ja nukkumista sekä kulkijan itse kantamissa majoitteissa, kuten teltassa tai louteessa (kankainen viistokatos) että metsässä tarjolla olevissa tilapäismajoitteissa, kuten kodassa, laavussa ja autiotuvassa. Luonnossa yöpyminen tarjoaa mahdollisuuden rikkaampiin luontokokemuksiin. Willamon (2005, s. 181) mukaan luonnossa yöpyvä retkeilijä pääsee nauttimaan myös myöhäisen illan, yön ja varhaisen aamun tarjoamista luontokokemuksista, jollaisia ei muutoin osattaisi edes etsiä (ks. myös Rantala ym., ei vl.).

Luonnossa yöpymisen tavat juontavat juurensa ajoilta, jolloin luolat ja kodat olivat ihmisten asuinpaikkoja. Metsässä olevia historiallisia tilapäismajoitteita on edustanut yksinkertainen asentokuusi, eli toista puuta vasten viistoon kaadettu tuuheaoksainen kuusi, joka muodosti tuulensuojaisen tilan. Asentokuusta ovat seuranneet havuista tehdyt laavut ja kodat, jollaisia on nykyajan retkeilijänkin käytössä. (Kivi, 2004; ks. myös Tuulentie, 2003.) Luonnossa yöpymisen tavat ovat muuttuneet retkeilykulttuurin ja erityisesti siihen liittyvien varusteiden kehittyessä. Partioliikkeen alkuaikoina, 1920-luvulla, teltat olivat vielä harvinaisia, joten yöpymistä varten partiolaiset kyhäsivät majoja, joista hienoimmat olivat verrattavissa jopa alkeellisiin kämppiin tai mökkeihin (Paavilainen, 2010, s. 125). Kaarina Kari (1978, s. 8, 17) kertoo ensimmäisillä retkillä majoittuneensa seurueineen paikallisiin taloihin, mutta vuonna 1932 tehdylle Käsivarren retkelle hankittiin juuri kauppoihin uutuutena tullut neljän hengen Soppu-teltoa ja lisäksi myöhemmin hankittiin vielä kahden hengen teltoa. Kemppinen puolestaan kertoo yöpyneensä yön jos toisenkin tulilla eli rakovalkealla, mutta etenkin talviretkillä hän kertoo majoittuneensa autiotupiin, joita muun muassa Saariselällä on 1950-luvun loppupuolella ollut jo parisenkymmentä (Kemppinen, 1959).

Ensimmäisten makuupussien kerrotaan syntyneen 1800-luvun loppupuolella Kanadassa ja Norjassa palvelemaan sen aikaisten arktisten seikkailijoiden tarpeita. (Sumberg, 2006b, s. 91.) Makuupussien kehitys näkyy ennen kaikkea pussien koossa ja painossa, sillä alkujaan raskaat,

Canvas-kankaasta tehdyt pussit, joita oli mahdoton kantaa, ovat tähän päivään mennessä kehittyneet kevyiksi ja kannettaviksi synteettisten materiaalien ja höyhenien käytön avulla. Kaarina Karin valmistautuessa Käsivarren vaellukselle vuonna 1932 ei makuupusseja ollut ilmeisesti vielä kauppoissa saatavilla: *“Olin valmistellut meille lokeroisen makuusäkin, täytteenä untuvia, jotta se olisi mahdollisimman kevyt ja lämmin”* (Kari, 1978, s. 8, 17–18). Makuualustoista ei Karin kertomuksissa ole mainintaa, vaan teltta pytytettiin milloin sammaleiden milloin sahajauhojen päälle (Kari, 1978). Kempainen (1959) sen sijaan kertoo kasaanneensa havuja alustakseen tulilla yöpyessään, mutta tunnustaa sen olleen melkoista havujen haaskausta vain yhden yön tähden. Havujen sijaan solumuoviset ja etenkin ilmatäytteiset retkipatjat ovat omien eräretkieni perusteella yleisimpiä makuualustoja tänä päivänä. Ne tasoittavat alustaa ja suojaavat nukkuvaa kehoa alustan kylmyydeltä ja kosteudelta parhaiten.

Nykyajan retkeilijän valittavana on runsaasti sekä erilaisia kannettavia että kiinteitä majoitteita. Kannettavista majoitteista suosituimpia ovat teltat, mutta telttojen lisäksi retkeilijälle on tarjolla sekä kankaisia laavuja että kartiomallisia loueita (Teltat ja muut majoitteet, 2013). Autiotupien lisäksi muita tarjolla olevia kiinteitä majoitteita ovat kodat, turvekammit, laavut sekä maksulliset varaustuvat ja –mökkit (Tuvat, 2013). Retkeilijä ei aina kaipaa edes suojaa päänsä päälle vaan katoksi riittää tähtitaivas. Kempaisen harrastamaa tulilla yöpymistä retkeilijät voivat nykyään muistella vain lämmöllä sillä rakovalkean tekeminen on tätä nykyä sallittua vain omilla mailla. Heikki Susiluoman ja Jarmo Halosen tekemän tutkimuksen mukaan retkeilijät majoittuvat kesäaikaan mieluiten teltassa ja sen jälkeen tuvissa, mutta talvisaikaan autiotupa on suosituin majoite (Susiluoma & Halonen, 2007, s. 20).

## **2.3 Autiotuvassa**

### Autiotupa

Autiotupa on vaatimattomasti varusteltu, erämaassa sijaitseva kämpä, jonka ovet ovat kulkijalle aina avoinna. Autiotupien käyttö on ilmaista, mutta tuvat ovat tarkoitettu vain lyhytaikaiseen, yhden tai korkeintaan kahden yön oleskeluun. Tuvissa voivat yöpyä kaikki omin voimin liikkuvat, kuten jalkaisin tai hiihtäen matkaavat yksityishenkilöt. Muilla tavoin, kuten esimerkiksi koiravaljakoin, liikkuvat voivat hyödyntää tupia päivätaucojen pitämiseen, mutta eivät yöpymiseen. Omatoimisesti liikkuvien suurten ryhmien tulisi käyttää yöpymiseen omia telttoja tai varaustupia, sillä suuri ryhmä täyttää helposti koko tuvan ja estää näin yksittäisten ret-

keilijöiden majoittumisen. Luontomatkailun yritystoiminnan yhteydessä tupien käyttäminen ei ole sallittua, vaan asiakkaat tulisi majoittaa joko varaus- ja vuokratupiin tai käyttää yksityisiä majoituspalveluja. (Tuvat, 2013.)

Autiotuvan sisustuksen muodostavat useimmiten pöytä ja penkit, makuulaverit sekä takka tai kamiina. Lisäksi tupien varustukseen kuuluvat harja ja rikkalapio, tuhkalapio, vesiastia sekä vieraskirja. Joissain tuvissa on ruoanlaittoa helpotettu kaasuliedellä sekä kattiloilla, ja joissain mukavuustasoa lisätty jopa patjoilla. Tuvissa ei ole sähköjä, joten ainoat valonlähteet tuvassa ovat kamiina tai takka ja mahdolliset retkeilijöiden mukanaan tuomat kynttilät. Autiotuvan pihapiirissä on yleensä puuvaja, käymälä ja vedenottopiste. Joidenkin tupien yhteydessä on myös sauna. Tupien koko vaihtelee kahden hengen tuvista jopa kuudentoista hengen kämppiin. Tuvan lavereille tulisi mahtua ainakin ilmoitetun henkilömäärän verran yöpyjiä. Viikaina ja sateisina retkeilyaikoina tupien henkilömäärä usein kaksinkertaistuu, kun retkeilijöille kelpaa yöpaikaksi myös tuvan lattia.

Autiotuvat sijaitsevat pääosin maamme pohjois- ja itäosissa, kansallispuistoissa, erämaa-, suojelu- ja retkeilyalueilla eli tietömien taipaleiden takana. Autiotupien virallisen verkoston muodostavat Metsähallituksen huoltamat autiotuvat, mutta näiden lisäksi on lukuisia epävirallisia eli huoltamattomia tupia kuten porokämppejä, joista osa on myös retkeilijöiden käytettävissä. (Laaksonen & Partanen 2002, s. 9-10.) Metsähallituksella on autiotupien lisäksi myös muita maksuttomia ja avoimia tupia, kuten päiväkäyttöön tarkoitettuja päivätupia sekä kammeja ja hirsikotia, joista osa soveltuu myös yöpymiskäyttöön. Avoimien ja maksuttomien tupien lisäksi Metsähallitus tarjoaa maksullisia ja varattavia varaustupia, varauskammeja ja vuokratupia, sekä pidempiaikaiseen käyttöön tarkoitettuja varauskämppejä. (Tuvat, 2013.)

Matkailijan majoitteena autiotuvat ovat poikkeuksellisia, sillä yöpyminen on niissä ilmaista, mutta yöpaikka ei ole etukäteen varattavissa. Koska tuvissa ei ole tiettyjä saapumis- ja lähtöaikoja, voi tupaan saapua juuri silloin kun itselleen parhaiten sopii. Tuvan ovi on aina avoina. Vaikka nämä seikat tekevät tuvissa yöpymisestä helppoa ja vaivatonta Metsähallitus suosittelee, että myös autiotupiin tukeutuvat retkeilijät kantaisivat mukanaan jonkinlaista majoitetta siltä varalta, ettei suunniteltu yöpaikka löydy ajoissa tai tuvassa on jo täyttä. Joskus tupa voi myös löytyä poltettuna maan tasalle. (Majoitteet, 2013).



## Autiotupakulttuuri

Suomen autiotupaperinne on vuosisatoja vanha. Ensimmäiset autiotuvat ja –kodat rakennettiin jo 1700-luvun lopulla talvisin käytettävien kulkureittien varsille. 1800-luvun lopulla yöpymistupien rakennuttamisesta vastasivat jo viranomaiset, ja 1900-luvun alussa nousivat ensimmäiset matkailijoita varten rakennetut tupat Pallas- ja Ounastunturille sekä Kuusamon Oulankaan. (Laaksonen & Partanen, 2002, s. 16.) Tupia ovat rakentaneet metsäyhtiöt, poromiehet ja kalastajat sekä kullankaivajat. Myös monet järjestöt, kuten Suomen Latu ja sen paikallisyhdistykset ovat rakentaneet tupia etenkin Saariselälle. (Kemppinen, 1966, s. 299.) Suomen Latu aloitti autiotupatoiminnan kehittämisen Saariselän alueella 1950-luvulla, jossa sillä oli hoidossa 7 autiotupaa ja 10 turvekammia tai turvekotaa ennen kuin Metsähallitus otti tupat huoltaakseen (Hirvonen, 2004, s. 7). Nykyään tupien rakentamisesta ja kunnossapidämisestä vastaa yksinomaan Metsähallitus.

Suomalainen autiotupakulttuuri on kansainvälisessä mittakaavassa ainutlaatuinen. Lähes vastaavanlaisesti varusteltuja tupia on myös Norjan puolella, mutta tupat ovat lukittuja, joten retkeilijän on tupia käyttääkseen lunastettava avain maksua vastaan. Ruotsin puolella olevat tupat ovat puolestaan paremmin varusteltuja tupia, joissa on muun muassa erillisten ruokailu- ja nukkumistilojen lisäksi tupaisännät huolehtimassa tupien kunnosta. Ruotsin tupat ovat myös maksullisia, mutta ne mahdollistavat retkeilyn hyvin kevyin varustein, koska retkeilijä ei tarvitse edes makuupussia. Tuovissa on myytävänä myös ruokaa. (Laaksonen & Ahola, 2012, s. 163.) Vuosina 2005-2006 Helsingin Sanomien yleisönosastolla ja internetin retkeilyaiheilla keskustelupalstoilla käytiin vilkasta keskustelua siitä, tulisiko Suomen autiotupien mukavuustasoa nostaa Ruotsin tupia vastaaviksi (ks. esim. Tunturitupiemme taso... ).

Autiotupien käyttöä pyritään ohjaamaan sääntöjen ja ohjeiden avulla. Kulkijan käskyt (myös erämaan kirjoittamaton laki), joiksi tupasääntöjä aiemmin kutsuttiin, olivat aluksi kirjoittamattomat, mutta 1900-luvun puolivälissä Lapin läänin autiotupatoimikunta teki säännöistä kirjalliset (Laaksonen & Ahola, 2012, s. 19). Sekä kulkijan käskyissä että nykyaikaisissa tuopaoheissa tuvassa yöpyjää neuvotaan muun muassa tulisijan käytössä, puuhuollossa, siisteydessä ja muiden retkeilijöiden huomioimisessa (ks. Liite 1 ja Liite 2).

### 3. NUKKUMINEN SOSIOKULTTUURISENA ILMIÖNÄ

Unta ja nukkumista on perinteisesti lähestytty lääketieteellisestä ja psyko-fysiologisesta näkökulmasta (ks. esim. Hyyppä & Kronholm, 1998a; Härmä & Sallinen, 2006), jolloin diskurssia ovat hallinneet etenkin uneen ja nukkumiseen liittyvät ongelmat. Etenkin viimeisen kymmenen vuoden aikana unen ja nukkumisen sosiokulttuurinen tutkimus on alkanut yleistyä monilla eri aloilla, ja näissä tutkimuksissa nukkumista on tarkasteltu niin unessa olemisen (”being asleep”) kuin nukkumisen käytäntöjen (”doing sleeping”) kautta (ks. yhteenveto Valtonen ja Veijola, 2011). Tässä tutkielmassa nukkumista tarkastellaan aktiivisena toimintona nukkumisen tapojen ja käytäntöjen kautta. Luonnontieteelliselle tutkimukselle tyypillisten ”mitä uni on” ja ”miksi nukumme” –kysymysten sijaan sosiokulttuurinen tutkimus on kiinnostunut etsimään vastauksia kysymyksiin ”miten, missä, milloin ja kenen kanssa nukumme” (Taylor, 1993). Tässä luvussa jäsenän teoreettista viitekehystäni näiden kysymysten valossa keskittyen erityisesti nukkumatiloihin (missä nukutaan), nukkumistapoihin (miten nukutaan) ja nukkumisrytmeihin (milloin nukutaan).

#### 3.1 Nukkumatilaja

Anu Valtonen (2011, s. 32) esittää, että yksi keino jäsentää nukkumisen tutkimusta on tarkastella tiloja joissa nukutaan. Tilat voidaan Valtonen mukaan jakaa sekä niin sanottuihin paikoiltaan oleviin tiloihin, kuten institutionalisoituihin majoitustiloihin, välitiloihin tai odotustiloihin, että liikkeellä oleviin tiloihin. Näiden tilojen katsotaan tarjoavan sekä erilainen että erityinen nukkumatiila niin kulttuurisesti kuin materiaalisesti (Valtonen, 2011, s. 32). Nukkumatiiloja tarkastellessa historiallinen ja kulttuurinen muutos näyttäytyy selvästi. Keskiajalla nukkuminen oli osa sosiaalista elämää ja oli aivan tavanomaista, että niin lapset kuin aikuiset, tutut ja tuntemattomat, sekä miehet ja naiset nukkuivat samassa huoneessa ja jopa samassa vuoteessa. Nukkuminen ei ollut tiettyyn tilaan tai aikaan sidottua, vaan ihmiset saattoivat nukahtaa missä tahansa ja milloin tahansa. Länsimaisen sivilisaatioprosessin vaikutus alkoi näkyä siinä, että nukkuminen siirtyi vähitellen sosiaalisen elämän taka-alalle erityisiin yksityisiin tiloihin (makuuhuoneisiin) ja paikkoihin (vuoteisiin), ja ventovieraiden kanssa nukkumista ei pidetty enää soveliaana. (Elias, 1994, s. 133–134.)

Nyky-yhteiskunnassa makuuhuone näyttää yhtenä yksityisimmistä ja intiimimmistä tiloista. Tämä korostuu erityisesti länsimaisissa kulttuureissa, joissa monet lapset totutetaan nuk-

kumaan omassa sängyssä ja omassa huoneessa jo pienestä pitäen (Elias, 1994, s. 138; Steger & Brunt, 2003, s.12). Lisäksi makuuhuoneen yksityisyyttä suojellaan suljettavilla ovilla sekä ikkunoiden eteen vedettävillä verhoilla. Sen sijaan monissa aasialaisissa kulttuureissa perheenjäsenet nukkuvat edelleen yhdessä, ja yksityisiä makuuhuoneita pidetään jopa poikkeuksellisina sekä maaseudulla että kaupungissa (Steger & Brunt, 2003, s.12). Myös mongoli- ja turkkilaiskansojen käyttämissä jurissa eli paimentolaismajoissa koko perhe nukkuu joko vieretysten tai hajanaisesti ympäri jurtan lattiaa. Poikkeuksellisesti vastaviihityille voidaan järjestää hieman yksityisyyttä eristämällä oma nukkumatila jurtan kattoon ripustetulla verholla, mutta lapsen syntymän jälkeen nuoripari liittyy nukkumaan muun perheen joukkoon. (Sumberg, 2006b, s. 85–86.)

Matkustaminen tuo muutoksia kotioloissa totuttuun yksityiseen nukkumatilaan. Matkansa aikana matkustaja voi joutua nukkumaan myös tiloissa, joiden suunnittelussa ei ole huomioitu nukkumista lainkaan, mutta joissa kuitenkin nukutaan (Kraftl & Horton, 2008, s. 514). Tällaisia tiloja ovat esimerkiksi lentokentät. Nukkumista ilmenee myös liikkeellä olevissa tiloissa kuten lentokoneissa, joissa matkustajat joutuvat nukkumaan vieretysten täysin ventovieraiden matkustajien seurassa ja altistamaan nukkuvan kehonsa heidän nähtäväkseen ja kuultavakseen (Veijola & Valtonen, 2007, s. 23–24). Hotelleissa ja muissa nukkumista varten suunnitelluissa institutionalisoiduissa majapaikoissa palvelun päätarkoituksena pitäisi olla levon tarjoaminen väsyneelle matkailijalle (ks. Kraftl & Horton, 2008, s. 513), mutta Valtosen ja Veijolan (2011, s. 183) mukaan sängyllä varustettu hotellihuone ei ole kuitenkaan levon ja vapauden tae. Hotelleissa yksityisyys merkitsee lähinnä seiniä, jotka suojaavat nukkuvaa matkailijaa muiden katseilta, mutta eivät muilta aistiärsykkeiltä kuten ääniltä ja lämpötilanvaihteluilta.

Nukkuminen tekee meistä haavoittuvia, koska emme ole tietoisia ympärillämme tapahtuvista asioista. Yksi nukahtamisen perusedellytyksistä on se, että ihminen tuntee olonsa ontologisesti turvalliseksi (Veijola ja Valtonen, 2007, s. 24). Ennen teollistumista turvallisuutta loi nukkuminen muiden kanssa (Carlano, 2006a, s.4), mutta nyky-yhteiskunnassa turvallisuus merkitsee ennen kaikkea lukittuja ovia ja suojautumista muiden katseilta (Veijola ja Valtonen, 2007, s. 24). Tästä syystä julkisissa tiloissa nukkumista pidetään epämurkavana ja siihen suhtaudutaan kielteisesti (Steger & Brunt, 2003, s. 12). Moni kadulla asuva koditon kärsii usein unettomuudesta, koska he pelkäävät tulevansa ryöstetyksi tai pahoinpidellyksi unensa aikana, eivätkä tästä syystä uskalla nukahtaa (Rensen, 2003, s. 89). Antropologi Carol Worthman (Nukummeko me väärin, 2012) väittää, että juuri turvattomuuden tunne on yksi syy länsimai-

seen unettomuusepidemiaan, sillä lukitut ovet tuovat vain tietoista turvallisuutta, mutta aivojemme evolutiivisesti vanhat osat kaipaavat yhä signaaleja kuten ääniä, jotka kertovat ympäristön olevan turvallinen.

Marcel Maussin (1976) mukaan nukkumisessa on kyse kehonhallintatekniikasta. Tarvittaessa ihminen nukkuu missä tahansa ja miten tahansa, vaikka seisaallaan tai liikkuvan hevosen selässä, kuten Mauss itse kertoo sodassa tehneensä. Williams (2002, s. 187) väittää, että nukkumistapamme ovat yhteisöllisiä eli tietyn yhteisön (esim. heimon tai kulttuuriryhmän) kesken jaettuina. Mongoli- ja hunnikansoille hevosen selässä nukkuminen on ollut täysin tavanomaista, aivan kuten seisaallaan nukkuminen afrikkalaiselle masai-heimolle (Mauss 1976, s. 81). Sen sijaan länsimaisessa kulttuurissa on tavanomaisinta nukkua vuoteessa, horisontaalisessa asennossa, mutta etenkin matkustaessa tästä joudutaan poikkeamaan (ks. esim. Veijola ja Valtonen, 2007).

Nukkumiseen liittyy erilaisia instrumentaalisia apuvälineitä, jotka helpottavat nukkumista. Yksi apuvälineistä on vuode tai vuoteen tapainen. Ensimmäinen vuode oli maaperä itsessään ja patjan asemaa toimittivat lehtikasat ja kasvit. Käsityötekniikoiden kehittyessä ihmiset alkoivat punoa ja kutoa nukkumismattoja, jotka levitettiin joko suoraan maahan tai maaperästä korotetuille pinnoille. (Carlano, 2006a, s. 4.) Sivilisaation vaikutuksesta nukkumapaikka siirtyi lattianrajasta korkeammalle ja vuoteesta tuli Euroopassa varakkuuden ja arvokkuuden mitta: Mitä lähempänä lattiaa ihminen nukkuu, sitä köyhempi ja alempiarvoisempi hän oli (Sumberg, 2006a, s. 16). 1800-luvun loppupuolelle tultaessa oma vuode oli jo välttämätön osa sivistynyttä yhteiskuntaa (Crook, 2008, s. 15). Nykyään lattialla tai maaperällä nukkuminen kertoo kulttuurisista mieltymyksistä. Japanilaisessa kulttuurissa nukutaan vuoteiden sijaan Futon-patjoilla ja Jurtissa asuvat paimentolaiskansat nukkuvat vain maaperän päälle levitettyjen mattojen päällä (Sumberg, 2006a, s. 16; Sumberg, 2006b, s. 84). Myös retkeilykulttuurissa nukutaan maaperän, laavun, autiotuvan laverin tai lattian päälle levitetyn retkipatjan päällä.

Vuoteen lisäksi muita nukkumista helpottavia materiaalisia apuvälineitä ovat tyyny, petivaatteet ja yöasusteet. Tyynyjä oli alun perin kahdenlaisia: aasialaisissa kulttuureissa suosittiin useimmiten puusta, posliinista tai bambusta tehtyjä päätukia, joiden tarkoituksena oli ennen kaikkea suojata kampausta. Sen sijaan lännessä suosittiin pehmeitä tyynyjä, joiden varassa pään ja kehon oli hyvä levätä. (Sumberg, 2006a, s. 22; Carlano, 2006b s. 36). Peitteet olivat alun perin tehty turkiksesta tai kudottuja, kuten suomalaisissa kodeissa käytetyt ryijyt (Carla-

no, 2006 s. 41; 63). Niiden tarkoitus oli tuoda lämpöä, suojaa ja yksityisyyttä. Yöasusteiden käyttäminen ei ole aina ollut kovin tavanomaista. Keskiajalla ihmisillä oli tapana nukkua joko täysissä pukeissa tai alasti. Naiset nukkuivat pääosin ilman vaatteita, sillä vaatteet päällä nukkuvan epäiltiin piilottelevan kehossaan jotakin epätavallista, mitä muiden ei haluttu näkevän. Sivilisaatio toi mukanaan erityiset yöasut, ja aiempi välinpitämättömyys ja estottomuus alastomuutta kohtaan vaihtui häpeään. (Elias, 1994, s. 133–134.)

### 3.2 Nukkumistapoja

Simon Williams ja Nick Crossley (2008, s. 4) ovat kutsuneet nukkumista *neuvotelluksi kollektiiviseksi aktiviteetiksi* (negotiated collective activity), sillä nukkuminen edellyttää *yhteistyötä ja neuvottelua* muiden, mutta myös yksilön itsensä kanssa (Meadows, 2005). Straussin (1978, Meadows, 2005, s. 242) mukaan neuvottelu kuuluu kaikkeen sosiaaliseen elämään, sillä sosiolisiin aktiviteetteihin osallistuminen edellyttää jaettua ymmärrystä, yhteisiä odotuksia ja julkista moraalialia, jotka rakentuvat neuvottelemalla. Ennen neuvottelemista muiden kanssa yksilön on neuvoteltava itsensä kanssa. Itsensä kanssa neuvotteluun sisältyy olennaisten *normien* eli omaa yhteisöään sitovien käyttäytymissääntöjen tunnistaminen, omien tunteiden huomioiminen sekä vaihtoehtoisten neuvottelumallien ja strategioiden arvottaminen. Neuvotteluissa muiden kanssa ratkaisevat neuvottelijoiden taidot ja valta, mutta myös muiden mielipiteet siitä, miltä heistä pitäisi tuntua. (Meadows, 2005, s. 242.)

Nukkumisen sanotaan olevan yksi perusoikeuksistamme ja muiden tulisi näin ollen kunnioittaa oikeuttamme nukkua. Tämä tarkoittaa nukkumista rauhassa ilman ääniä ja muiden häirintää (Hislop & Arber, 2003, s. 709; Williams, 2002, 182; Williams & Crossley, 2008, s. 5). Oikeuksien lisäksi nukkumiseen liittyy myös velvollisuuksia, joiden mukaan nukkuvan tulisi pyrkiä nukkumaan yleisen nukkumistavan mukaisesti. Länsimaisessa kulttuurissa tämä merkitsee nukkumista yksityisessä tilassa, joko vuoteessa tai sen tapaisessa, sopivaan asuun pukeutuneena ja yöaikaan ajoittuneena (Williams, 2002, 182). Simon Williams (2007) viittaa *nukkumisen sosiaalisella etiketillä* (The Social etiquette of sleep) sosiaalisesti sopiviin ja epäsopiviin eli normatiivisiin nukkumistapoihin eli siihen, miten, missä, milloin ja kenen kanssa saamme tai emme saa nukkua.

Nukkumaan menoa edeltää usein sarja rutiineja ja rituaaleja, joilla valmistelemme ruumis-  
tamme lepoon (Krafft & Horton, 2008, s. 518). Tällaisia rutiineja ovat esimerkiksi iltapalan

syöminen, yömyssyn nauttiminen, iltapesu, hampaiden harjaaminen, yöpuvun vaihtaminen, television katsominen ja lukeminen (ks. Ekirch, 2005, s. 270-271; Valtonen, 2004, s. 134). Kehomme lisäksi valmistelemme rutiinein ja rituaalein myös nukkumatilamme, sillä nukkuva ja nukkumaan käyvä ruumis on altis monille aistiärsykeille (Krafl & Horton, 2008, s. 518). Lukitsemme ovet ja ikkunat tunteaksemme olomme turvalliseksi, vedämme verhot ikkunoiden eteen tuomaan yksityisyyttä ja suojaamaan valolta, sammutamme äänekkäät laitteet kuten television ja radion ja laitamme matkapuhelimen äänettömälle. Aistiärsykkeiden eliminoiminen ja nukkumisympäristön kontrolloiminen ei ole aina mahdollista jos nukkumatiila on jaettu tai julkinen, sillä nukkujien toiveet ja odotukset eivät aina kohtaa. Yömyöhään lukevan vierustoverin lukuvalo voi häiritä nukahtamista, puhumattakaan kuorsaamisesta, joka voi herättää kesken unien. Jaetussa nukkumatilassa nukkuja voi joutua tekemään molemminpuolisia myönnytyksiä huomioidakseen omat ja muiden mieltymykset (Hislop & Arber 2003, s. 701).

Myös heräämistä ja ylösousemista rytmittää rutiinien sarja, joiden avulla palaamme takaisin järjestykseen. Kellon vilkaiseminen eli tietoisuus ajasta palauttaa meidät takaisin yhteiskuntaan, josta olemme irtautuneet unemme aikana. Aamun rutiinit mukailevat nukkumaan menoa edeltäviä rutiineja: peseytyminen, pukeutuminen, aamiaisen ja aamukahvin nauttiminen ja lehden lukeminen edustavat ydinerutiineja, jotka valtaosan oletetaan ja jopa odotetaan suoritettavan. (Valtonen, 2004, s. 131)

### **3.3 Nukkumisrytmejä**

Nukkumisrytmiä eli aikaa, jolloin käymme nukkumaan ja heräämme ylös, säätelee sekä sisäinen aivoissa sijaitseva kello että ulkoiset tekijät, kuten valon voimakkuus ja *sosiaalinen aika*. Sosiaalisella ajalla tarkoitetaan yhteiskunnan säätelemää rytmiä, joka on nyky-yhteiskunnassa muuttumassa 24-tuntiseksi (Hyypä, 1998a, s. 89–90). Länsimaisissa kulttuureissa nukkuminen on tavanomaisesti sidottu yöaikaan, mutta 24-tuntisessa yhteiskunnassa, jossa kaupat voivat olla läpi yön auki ja ihmiset työskennellä vuoroissa, ilmenee eri nukkumisrytmejä (Valtonen, 2005, s. 109; Valtonen ja Veijola, 2011, s. 3).

Nukkumista ei ole aina sidottu yöaikaan. Varhaisimmilla esi-isillämme oli tapana nukkua vasta pimeän jälkeen, mutta vähitellen nukkuminen alkoi turvallisuussyistä siirtyä yöaikaan: Yön pimeyteen alettiin liittää vaaroja, joilta voitiin välttyä vain lepäämällä luolan suojissa. (Ekirch, 2005, s. 261.) Keskiajalla, ennen teollistumista ja Thomas Edisonin keksimää sähkö-

lamppua, ihmisillä oli tapana nukkua luonnollisen biorytmin mukaan kahdessa osassa. Ensimmäinen, noin neljän tunnin mittainen unijakso alkoi yleensä pimeyden laskeuduttua ja kesti keskiyöhön saakka, jolloin ihmiset heräsivät muun muassa laittamaan ruokaa, hoitamaan lapsia, kirjoittamaan ja lukemaan. Herääminen ei johtunut unen häiriintymisestä (esim. heräämisestä koiran haukuntaan) vaan tapahtui itsestään rutiininomaisesti. Parin tunnin päästä ihmiset palasivat takaisin vuoteeseen ja vaipuivat toiseen unijaksoon, jota kesti aamunsarastukseen asti. (Ekirch, 2005, s. 301–323.) 1800-luvulle tultaessa keinovalo alkoi vaikuttaa ihmisten nukkumisrytmeihin. Koska ihmisten ei tarvinnut enää käydä nukkumaan pimeään tulta, alkoi unirytmä vähitellen muuttua yhtäjaksoiseksi kaksiosaisen unirytmän sijaan. Vain erittäin köyhillä ihmisillä, joilla ei ollut kaasulamppuihin varaa, saattoi unirytmä vielä jatkua kaksivaiheisena. (Ekirch, 2005, s. 334–335.)

Brigitte Stegerin ja Lodewijk Bruntin (2003, s. 16) mukaan nyky-yhteiskunnassa on tunnistettavissa kolmenlaisia nukkumiskulttuureita: yksivaiheisia monokulttuureita, kaksivaiheisia siestakulttuureita ja monivaiheisia torkkumiskulttuureita. Yhdysvalloissa ja Pohjois-Euroopassa suositaan ja pidetään jopa itsestään selvänä yksivaiheista, yöaikaan keskittyvää nukkumiskulttuuria, jossa yöunien ideaalipituus on kahdeksan tuntia. Yöaika on rauhoitettu nukkumiselle ja nukkumarauhaa varjellaan sosiaalisilla säännöillä, joiden mukaan esimerkiksi soittaminen myöhään illalla tai aikaisin aamulla ei ole soveliasta. Päiväsaikaan nukkumista vältetään, mutta vanhukset, lapset, sairaat ja yötyötä tekevät voivat tehdä tästä säännöstä poikkeuksen. (Steger & Brunt 2003, s. 16–17.) Kaksivaiheisessa siestakulttuurissa uni jakautuu kahteen osaan: pidempään yöuneen ja lyhyempään alkuiltapäivästä tapahtuvaan siestauneen. Siestakulttuuri on ollut erityisen tunnettu Espanjassa, jossa tarvetta siestaan on perusteltu ilmastollisilla tekijöillä. Siestakulttuurin etuina pidetään muun muassa lyhyempiä yöunia, väsymyksestä johtuvien onnettomuuksien vähenemistä ja tuottavuuden kasvua, mutta globalisaation vaikutuksesta kulttuuri on katoamassa. (Steger & Brunt 2003, s. 17–18.) Hyyppän ja Kronholmin (1998b, s. 193) mukaan siestan suosiminen voisi toimia kompromissina sisäisen kellon säätelämälle ja sosiaalisen ajan vaatimalle uni-valverytmille.

Monivaiheista torkkumiskulttuuria ilmenee pääosin aasialaisissa kulttuureissa. Vielä muutama vuosikymmen sitten kiinalaiset päiväunet (xiuxi) jakoivat työpäivän kahteen osaan, joiden väliin jäi kolmen tunnin mittainen lounas- ja lepotauko. Tauon ajaksi työntekijät menivät työpaikan lähellä sijaitseviin koteihin, valmistivat ruoan, söivät, tiskasivat ja ottivat torkut viltin alla. Kiinan valtioneuvosto päätyi vuonna 1985 lyhentämään keskipäivän taukoa kolmesta

tunnista tuntiin perustellen muutosta sekä modernisaation edellytyksenä että työtehokkuuden edistämisenä. (Yi, 2003, s. 46, 50–52.) Sen sijaan japanilaiseen torkkumiskulttuuriin (inemuri) ei kuulu varsinaista nukkumataukoa eivätkä ihmiset käy pitkäkseen torkkujen ajaksi. Torkkumista tapahtuu milloin vain ja missä vain kuten kokouksissa, luennoilla ja julkisissa kulkuvälineissä eli torkkuva henkilö on läsnä sosiaalisissa tilanteissa. Torkkumista ei pidetä edes varsinaisena nukkumisena, sillä torkkuva henkilö ei ole täysin tiedottomassa tilassa. (Steger, 2003, s. 80.) Siesta- ja torkkumiskulttuureihin on suhtauduttu pitkään kahtiajakoisesti: Torkkumista pidetään sekä laiskuuden että tehottomuuden merkinä, mutta toisaalta se nähdään luovuutta ja tuotteliaisuutta edistävänä tekijänä. Valtosen (2011, s. 30) mukaan yritykset ympäri maailmaa ovat alkaneet tarjota työntekijöilleen mahdollisuutta torkkuihin. Turussa toimi vuosina 2008–2009 EU-rahoitteinen päivätorkkutalo Naphouse, joka tarjosi kaupunkilaisille mahdollisuutta päivätorkkujen ottamiseen.



## 4. AINEISTO JA MENETELMÄT

Tässä luvussa esittelen tutkielmani empiirisen aineiston, joka koostuu internetin verkkokeskusteluista. Pohdin verkkokeskustelujen soveltuvuutta tutkimusaineistoksi ja niihin liittyviä ongelmia sekä eettisiä kysymyksiä. Lisäksi esittelen tutkimusmenetelmänäni käyttämää teoriaohjaavaa sisällönanalyysia ja kuvaan tekemääni analyysia vaihe vaiheelta.

### 4.1 Retkeilijöiden verkkokeskustelut tutkimusaineistona

Tutkimusaineistoni on koostettu internetin retkeilyaiheisilta keskustelupalstoilta. Keskustelupalstalla tai keskustelualueella (myös keskusteluryhmä, -foorumi ja -kanava) tarkoitetaan internetpalvelua, joka mahdollistaa ”useiden ihmisten lähettämien, yhteen koottujen tekstien lukemisen ja niihin vastaamisen internetin välityksellä” (Arpo, 2005, s. 20). Valitsin verkkokeskustelut tutkimusaineistokseni, koska huomasin niiden tarjoavan rikkaan ja monipuolisen tutkimusaineiston, joka oli helposti saatavilla. Verkkokeskustelujen sijaan olisin voinut haastatella autiotuvissa yöpyneitä, mutta heidät tavoittaakseni minun olisi pitänyt etsiä haastateltavia joko autiotuvista tai esimerkiksi retkeilyjärjestöjen kautta. Haastattelut olisivat edellyttäneet sekä ajallisia että rahallisia voimavaroja, joita minulla ei tämän tutkielman osalta ollut käytettävissä. Koska autiotuvissa yöpymistä ja retkeilijän unta ja nukkumista ei ole juuri aiemmin tutkittu (ks. kuitenkin Rantala, Tuulentie & Valtonen, ei vl.) uskon internetin keskusteluaineiston mahdollistavan sellaisten teemojen ilmenemisen, joita en olisi osannut ottaa huomioon laadullisten haastattelujen teemarunkoa suunnitellessa.

Vaikka keskustelupalsta-aineistoja on reilusti ja helposti saatavilla, ei niitä tulisi pitää minään itsestään selvänä aineistona. Arja Kuula (2006, s. 199) muistuttaa, että internet-aineistojen käyttäminen tutkimusaineistona edellyttää yhtä lailla perusteltua kysymyksenasettelua kuin minkä tahansa muun aineiston käyttäminen. Tässä tutkimuksessa internetin keskusteluaineisto tarjoaa mahdollisuuden tarkastella valitsemaani aihetta ilman ennalta määriteltyjä teemoja sen sijaan, että olisin lähestynyt aihetta tekemällä haastatteluja itse valitsemieni teemojen pohjalta. Internetin keskusteluaineistoa voidaankin kutsua luonnollisesti syntyneeksi aineistoksi, sillä tutkijan mahdolliset ennakkokäsitykset tutkittavasta aiheesta eivät ole voineet vaikuttaa sen muodostumiseen (Rantala, 2012, s. 11).

Aineistoni on peräisin kahdelta retkeilyaiheiselta internetin keskustelupalstalta (vaellusnet.com ja relaa.com). Olen kerännyt sen ajalla 20.–23.2.2012. Aineisto on kerätty passiivisesti eli en ole osallistunut keskusteluihin itse (Eysenbach & Wyatt, 2002, s. 2). Alkuperäinen aineisto käsittää yhteensä 35 viestiketjua, sen sivumääräinen pituus on n. 500 liuskaa ja viestien keskiarvopituus noin 1/5 sivua. Analyysin edetessä olen rajannut aineistoa entisestään, mikä ilmenee tarkemmin alaluvusta 4.2.

Internetin keskusteluaineistoa ei voida pitää edustavana aineistona koko populaatioon nähden, mutta laadullinen tutkimus ei tätä edellytäkään, vaan se on kiinnostunut tavoittelemaan syvälistä ymmärrystä tietyn joukon näkökulmasta (ks. Eysenbach & Wyatt, 2002, s. 2). Tässä tutkielmassa tarkastelen autiotuvassa yöpymistä ja eräretkeilijän unta ja nukkumista kahden retkeilyaiheisen keskustelupalstan kautta. Valitsin kyseiset sivustot aineistoni lähteeksi, koska ne olivat keskenään erilaisia ja sisälsivät kattavasti sekä autiotupiin että luonnossa nukkumiseen liittyviä keskusteluja. Keskusteluja lukiessani sain melko hyvän kuvan kummankin keskustelupalstan keskustelijoista. Joukossa on pääosin eräretkeilyä jo pidempään harrastaneita miehiä, mutta myös joitakin naisia. Tämän päätelmän olen tehnyt nimimerkkien ja niiden nimissä käytyjen keskustelujen perusteella. Lisäksi joukossa on myös retkeilyä vähemmän harrastaneita, sillä keskusteluissa kysytään usein neuvoja ensikertalaisille. Keskustelut täydentävät toisiaan sekä ajallisesti että keskustelijaprofiileiltaan, ja edustavat hyvin sitä (erä)retkeilijöiden joukkoa, joka jakaa kokemuksiaan retkeilyaiheisilla internetin keskustelupalstoilla. Poimimissani keskusteluissa ilmenee lähes sata eri nimimerkkiä, mutta osa näistä voi kuulua samoille henkilöille, jotka keskustelevat molemmilla keskustelupalstoilla käyttäen eri nimimerkkiä. Osa keskusteluista on käyty aktiivisesti parin päivän aikana, osa on edennyt hitaasti päivien, kuukausien tai jopa vuoden aikana.

Molemmat keskustelupalstat ovat kaikille avoimia keskustelufoorumeja, joten keskusteluun osallistuminen tai keskustelujen lukeminen ei edellytä rekisteröitymistä. Rekisteröityminen näyttäisi olevan kuitenkin yleistä, sillä poimimissani keskusteluissa vain harva keskustelee ilman nimimerkkiä. Tällaisia kaikille avoimia keskustelupalstoja voidaan pitää julkisina, jolloin tutkimuslupaa aineiston käyttöön ei vaadita. Kuula (2006) kuitenkin neuvoo kiinnittämään huomiota muun muassa sivustolta mahdollisesti löytyviin käyttösääntöihin, sillä ne koskevat myös tutkijoita. Lisäksi tutkijan tulisi tarkastella aineiston sisällön arkaluonteisuutta ja käyttäjäryhmien haavoittuvuutta, sekä pohtia mahdollisia tutkimuksesta aiheutuvia seurauksia niille, joiden tuottamaa tietoa tutkimuksessa käytetään (Kuula, 2006, s. 197–198). Olen

tarkastanut molempien sivustojen käyttösäännöt ja todennut, etteivät ne estä keskustelujen käyttöä aineistona. Poimimissani keskusteluissa aiheet eivät ole arkaluontoisia vaan keskusteluissa kerrotaan kokemuksia, esitetään mielipiteitä ja kysytään sekä annetaan neuvoja autiotuvissa ja retkellä yöpymiseen liittyvistä asioista. Näin ollen keskustelijoiden ei voida katsoa kuuluvan mihinkään haavoittuvaan ryhmään vaan he edustavat retkeilijöitä, jotka haluavat keskustella retkeilyyn liittyvistä asioista yhteisöllisen median kautta. Koska tutkielmani tavoitteena on edistää autiotuvissa yöpyvien retkeilijöiden unta ja osallistua tästä näkökulmasta keskustelupalstoillakin käytyyn mielipidekeskusteluun autiotupien kehittämisestä, en usko aiheuttavani seurauksia niille retkeilijöille, joiden keskusteluihin tutkielmassani tukeudun. Olen pyrkinyt suojelemaan keskustelijoiden anonymiteettia jättämällä käyttämäni suorista aineistolainauksista nimimerkit pois. Käyttämäni aineistolainaukset eivät ole kokonaisia viestejä vaan muutaman sanan, lauseen tai virkkeen mittaisia viestin osia alkuperäisessä kirjoitusasussaan. Lainausten yhteydessä olevat kaksi ajatusviivaa kertovat, että lainauksesta on jätetty jotain pois. Aineistolainausten yhteydestä löytyvä merkintä kertoo, kuinka mones kyseinen viesti on viestiketjussa (ensimmäinen luku), kuinka monta viestiä viestiketjuun kuuluu (jälkimmäinen luku), ja kummalta keskustelupalstalta viesti on peräisin (VN=vaellusnet.com, RC=relaa.com).

*Vaellusnet.com* on retkeilyaiheinen internet-foorumi, joka on avattu vuonna 2002. Sivusto pohjautuu pari vuotta aiemmin rakennettuun linkkisivustoon, jonka sivuston perustaja teki alun perin omaksi ja retkeilevien ystäviensä iloksi. Vaellusnet-foorumilla on linkkikirjaston lisäksi keskustelupalsta, valokuvagalleria, kilpailuja ja gallupeja. Rekisteröityneille käyttäjille on lisäksi tarjolla asentopaikka (oma sosiaalinen kontaktiverkosto), blogi ja reaaliaikainen chat. *Vaellusnet.com* kertoo kävijämääräkseen tammikuussa 2011 noin 1 000 – 5 000 yksittäistä kävijää päivässä ja 40 000 yksittäistä kävijää kuukaudessa (<http://www.vaellusnet.com/index.php>). Kaikkien rekisteröityneiden käyttäjien määrä ei sivustolta ilmene. *Vaellusnet.com* sisältää kaksi keskustelufoorumia: Vaellusturinat I ja Vaellusturinat II. Vaellusturinat I on vanha keskustelupalsta, jossa keskustelun aiheet ovat luokiteltu muun muassa eri vaellusalueisiin, varusteisiin, ruokailuun, melontaan, retkiluisteluun, pyöräilyyn, kalastukseen ja yleistä retkeilyyn liittyvään. Uudempi keskustelupalsta, Vaellusturinat II, perustuu vastaavanlaiseen keskustelujen luokitteluun, mutta keskustelupalsta on tekniikaltaan uudenaikaisempi, näyttäen mm. kuhunkin keskustelun aiheeseen tulleiden viestien tai vastausten määrän. Poimimani keskustelut kuuluvat vanhaan Vaellusturinat I keskustelualueeseen, ”Yleistä retkeilyyn liittyvää” keskustelukategorian alle. Koska

keskustelupalsta ei mahdollistanut haku-toimintoa, silmäilin kaikki ”Yleistä retkeilyyn liittyvää” kategoriaan kuuluvat 407 keskustelun aihetta, lukuunottamatta viestejä, joissa jo otsikointi paljasti (esim. ”Polvikipu”, ”Tunnista lintu” jne.), etteivät autiotuvat ja niissä yöpyminen olisi keskustelun aiheena. Aineistoon valikoitui lopulta 16 keskusteluketjua, joihin on lähetetty viestejä vuosina 2003 – 2006.

*Relaa.com* internet-foorumi kertoo olevansa Suomen vanhin ja suosituin ulkoilijoiden internet-foorumi, jonka taustalla on vuonna 1999 perustettu Rakka.net. Relaa.com:ssa keskeisimmässä asemassa on yhteisöllinen keskustelufoorumi ”Keskustelut” ja rekisteröityneitä käyttäjiä kerrotaan olevan tammikuussa 2011 14 200. Keskustelufoorumin keskustelut on jaoteltu lajien mukaan: retki, lumi, kalliokiipeily, pyörä, vesi, seikkailu-urheilu ja muu ulkoilu. Lisäksi keskustelua käydään välineistä ja yleisistä asioista. (<http://relaa.com/node/16>) Relaa.com:sta poimimani keskustelut ovat peräisin Retki – keskusteluosiosta, ja olen hakenut keskustelun aiheita hakusanalla ”autiotuvat”. Haun tulos antoi 197 keskustelun aihetta, joista valitsin aineistooni 19 keskusteluketjua, joissa autiotuvat ja niissä yöpyminen olivat pääasiallinen keskustelunaihe. Valitsemini keskusteluketjuihin on lähetetty viestejä vuosina 2005 – 2009.

Kati Rantala (2012, s.10) on todennut omaehtoisesti syntyvän internet-keskustelun olevan usein luonteeltaan ongelmakeskeisempää positiivisten kokemusten esittelyn sijaan. Tämä on havaittavissa myös aineistossani, jossa ilmenee lisäksi internet-keskusteluille tyypillistä provosoimista. Olen pyrkinyt välttämään provosoimismielessä kirjoitettujen viestien mukaan ottamista aineistooni, mutta aina näiden tunnistaminen ei ole ollut helppoa. Lisäksi aitojen kokemusten sijaan keskustelut saattavat perustua valheellisiin tai itse keksittyihin kokemuksiin. Nämä asiat tiedostaen olen suhtautunut keskusteluihin tietyllä varauksella ja välttänyt päätelmien tekemistä vain yksittäisen ilmauksen perusteella. Analyysiluvuissa

## **4.2 Laadullinen sisällönanalyysi tutkimusmenetelmänä**

Internetin keskusteluaineistoja lähestytään usein joko sisällönanalyysin (ks. esim. Hänninen, 2012; Valkendorff, 2011) tai diskurssianalyysin (ks. esim. Arpo, 2005; Lüthje, 2010) keinoin riippuen siitä, onko mielenkiinnon kohteena se, *mistä* keskustellaan vai se, *miten* keskustellaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 104). Koska tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut nimenomaan siitä, *mistä* retkeilijät keskustelevat olen valinnut tutkimusmenetelmäksi sisällönanalyysin.

lyysin. Lisäksi sisällönanalyysin sanotaan sopivan hyvin täysin strukturoimattomankin aineiston analyysiin (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 103), jollaisena internetin keskusteluaineistoa voidaan pitää.

Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2009, s. 91) kutsuvat sisällönanalyysia perusanalyysimenetelmäksi, joka sopii käytettäväksi kaikkiin laadullisen tutkimuksen perinteisiin. Sitä voidaan pitää joko yksittäisenä metodina tai väljänä teoreettisena viitekehyksenä kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysille. Tuomi ja Sarajärvi ovat esittäneet tutkija Timo Laineen kuvauksen pohjalta rungon, joka kuvaa laadullisen tutkimuksen analyysin etenemistä. Ensimmäiseksi he neuvovat valitsemaan tarkkaan rajatun ja kapean ilmiön, jota halutaan tutkia. Seuraavaksi aineisto on käsiteltävä sellaiseen muotoon, että sitä voidaan analysoida. Tämän jälkeen aineisto voidaan joko luokitella, teemoitella tai tyyppitellä ja lopuksi kirjoitetaan analyysistä yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 91–92.) Laadullinen sisällönanalyysi voidaan Jari Eskolan (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 95) mukaan tehdä joko aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti riippuen teorian tai teoreettisen merkityksestä tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa analyysi on edennyt teoriaohjaavasti, mikä mahdollistaa aineiston kanssa keskustelun paremmin kuin teorialähtöinen analyysi, mutta aineistolähtöisestä analyysistä poiketen tiedostaa teorian ja aikaisemman tiedon olemassaolon ja hyödyntää niitä analyysin etenemisessä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teorian tarkoitus on avata uusia ajatusuria empiirisen aineiston tutkimiseen teorian testaamiseen sijaan. Ajatteluprosessissa yhdistyvät sekä aineistolähtöisyys että valmiit mallit, jolloin voidaan puhua abduktiivisesta päättelystä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 96—97.)

Laadullinen sisällönanalyysi on monivaiheinen, joten tekemääni prosessia on syytä avata yksityiskohtaisesti kuvaamalla prosessin vaiheet. Vaiheiden kuvaaminen lisää myös analyysin luotettavuutta (Rose, 2001, s. 59). Ennen varsinaista aineiston analyysia aineisto oli käsiteltävä sellaiseen muotoon, jossa sitä voitiin eritellä (ks. Ehrnrooth, 1990, s. 37.) Tämä merkitsi ennen kaikkea turhan ja epäolennaisen pois karsimista olennaisen aineiston joukosta. Tätä vaihetta kutsutaan myös aineiston pelkistämiseksi eli redusoinniksi (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 109). Aloitin aineiston käsittelyn siten, että luin tulostamiani keskusteluja ensin kokonaisina viestiketjuina useita kertoja läpi tehden samalla merkintöjä ja alleviivauksia tutkimuskysymysteni kannalta olennaisiin asioihin. Määritin analyysiyksiköksi sekä ajatuskokonaisuudet että lauseet (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 110), joissa keskusteltiin sekä autiotuvassa yöpymisestä että yleisesti retkellä yöpymisestä. Alleviivasin näitä kokonaisuuksia viesteistä ja

kirjasin lisäksi viereen pelkistetyn ilmauksen siitä, mistä viestissä oli kyse (esim. makuupussissa nukkuminen). Tässä vaiheessa päädyin vielä rajaamaan seitsemän kokonaista viestiketjua aineiston ulkopuolelle, koska nämä eivät tuoneet lisäarvoa aineistooni. Näin ollen viestiketjujen kokonaismäärä supistui 27 ketjuun.

Luettuani viestiketjuja yhä uudelleen ja uudelleen, näin parhaaksi erotella ketjuista viestit, joihin olin tehnyt merkintöjä. Tämä tapahtui leikkaamalla merkitsemäni viestit tulosteista omiksi erillisiksi lapuikseen, jolloin tutkimukseni kannalta epäolennaiset viestit karsiutuivat pois eli aineisto pelkistyi entisestään. Voidakseni jäljittää tarvittaessa alkuperäisen viestiketjun, kirjasin jokaisen viestin taakse mihin keskustelupalstaan sekä viestiketjuun viesti kuului, kuinka monta viestiä kussakin ketjussa oli ja kuinka mones kyseinen viesti ketjussa oli. Jokaisessa leikkaamassani viestissä näkyi lisäksi viestinjättöpäivämäärä, kellon aika sekä viestin kirjoittaneen henkilön nimimerkki. Käyttämässäni suorissa aineistolainauksissa olen jättänyt nämä tunnistetiedot pois suojellakseni keskustelijoiden anonymiteettia. Lainauksissa on nähtävissä vain koodisarja, joka kertoo viestin järjestysnumeron viestiketjussa, kyseiseen ketjuun tulleiden viestien kokonaismäärän ja keskustelupalstan lyhenteen (esim. 3/32/RC).

Leikattuani valitsemani viestit ketjuista irti, jatkoin yksittäisten viestien selaamista ja aloin tehdä niistä alustavaa ryhmittelyä tekemieni merkintöjen ja pelkistettyjen ilmausten perusteella. Etenin aluksi täysin aineiston ehdoilla kysyen, *mistä aiheista autiotuvissa yöpymistä ja siellä nukkumista koskevissa keskusteluissa keskustellaan*. Etsin keskusteluista yhtäläisyyksiä järjestäen omiksi pinoikseen ne viestit, joissa keskusteltiin samasta aiheesta. Näistä pinoista muodostui ikään kuin alateemoja jotka nimesin sen mukaan mistä keskusteluissa oli kyse (esim. makuupussissa nukkuminen, allergiat, kuorsaaminen, tuvan lämpötila, iltatoimet, herääminen, aamutoimet jne.). Seuraavaksi tarkastelin aineistoa sosiokulttuurisesta unen ja nukkumisen tutkimuksesta nostamieni teemojen kautta (ks. kuvio 1: Analyysiä ohjaava teoreettinen viitekehys) ja kokosin edellä mainittuja alateemoja viitekehyksessä mainittujen teemojen alle. Teoriasta poimimani teemat ovat: *yksityisyys, materiaaliset varusteet, oikeudet ja velvollisuudet, rutiinit ja rituaalit, arki vs. vapaa-aika, päivä vs. yö*. Analyysin loppuvaiheessa ohjasin teemojen jäsentymistä kokonaisuuksiksi kysymällä *missä, miten ja milloin autiotuvissa nukutaan*.

**Missä nukutaan:**

- *Yksityisyys* (Elias, 1994; Veijola & Valtonen, 2007; Valtonen & Veijola, 2011; Steger & Brunt, 2003)
- *Materiaaliset varusteet ja vartalotekniikka* (Mauss, 1974)

**Miten nukutaan:**

- *Oikeudet ja velvollisuudet* (Hislop & Arber, 2003; Williams, 2002; Williams & Crossley, 2008)
- *Rutiinit ja rituaalit* (Kraftl & Horton, 2008; Valtonen, 2004; Ekirch, 2005)

**Milloin nukutaan:**

- *Arki vs. vapaa-aika* (Niemi & Pääkkönen, 2001; Taylor, 1993; Valtonen, 2004; Valtonen, 2005; Williams & Boden, 2004)
- *Yö vs. päivä* (Ekirch, 2004; Steger & Brunt, 2003)

Kuva 1: Analyysiä ohjaava teoreettinen viitekehys

## 5. AUTIOTUPA YÖPYMISTILANA

Nukkumatilan yksityisyys on länsimaissa usein itsestäänselvyys. Yksityinen, yleensä muista toiminnoista eristetty nukkumatiila mahdollistaa aistiärsykkeiden, kuten valojen ja äänien eliminoinnin ja se tuo nukkuvalla intimitettisuoja, sillä muut eivät voi tarkkailla nukkuvaa kehoa. Makuuhuonetta pidetäänkin tänä päivänä yhtenä yksityisimmistä ja intiimimmistä tiloista. (Elias, 1994, s. 133–134; Steger & Brunt, 2003, s. 12.) Tässä luvussa tarkastelen autiotupaa yöpymistilana ja pyrin vastaamaan kysymykseen *missä autiotuvassa nukutaan*. Pohdin autiotuvissa yöpymistä erityisesti yksityisyyden, aistiärsykkeiden ja turvallisuuden näkökulmasta. Lisäksi tarkastelen sitä, millaisia materiaalisia varusteita tupayöpymiseen kuuluu.

### 5.1 Yksityistä unta sosiaalisen elämän keskellä

Autiotupaa kuvastaa hyvin Kirsi Saarikankaan (1999) ilmaus tilasta ”toiminnan keskuksena”, sillä tuvassa tapahtuu useita eri toimintoja yhdessä tilassa. Autiotuvassa nukkumiselle ei ole järjestetty omaa, erillistä tilaa vaan nukkumisen ohella yhdessä ja samassa tilassa laitetaan ruokaa, aterioidaan, kuivatellaan varusteita, vaihdetaan vaatteita, puretaan ja pakataan rinkkaa tai vain vietetään aikaa esim. vieraskirjan parissa. Sen lisäksi, että tuvissa puuhailevat tuvissa yöpyjät, tupia hyödyntävät myös lähistöllä yöpyvät telttailijat etenkin varusteiden kuivattamiseen ja ruoan laittamiseen. Tilan monikäyttöisyyden vuoksi autiotuvassa yöpyvät eivät nauti samanlaisesta yksityisyydestä tai omasta rauhasta, johon he ovat kotioloissa, yksityisessä makuuhuoneessaan tottuneet. Autiotuvissa retkeilijöiden yksityisestä unesta tulee osa tuvan sosiaalista elämää, sillä tupayöpyjä joutuu jakamaan nukkumatilan täysin ventovieraiden kesken ja altistamaan nukkuvan kehonsa muiden tuvassa yöpyvien nähtäväksi ja kuultavaksi (ks. myös Veijola & Valtonen, 2007, s. 23–24.)

Koska autiotuvissa ei ole länsimaisen nukkumiskulttuurin edellyttämää yksityisyyttä, retkeilijät pyrkivät järjestämään yksityisyyttä monin eri tavoin. Omaa rauhaa ja yksityisyyttä arvostavat retkeilijät kertovat valitsevansa retken ajankohdan ja kohteen sen mukaan, että saavat mitä suurimmalla todennäköisyydellä yöpyä tuvassa yksin tai omalla porukalla. Hiljaisena vuodenaikana autiotupia hyödynnetään ahkerammin, mutta tupiin menemistä etenkin vilkkaina retkeilyaikoina vältellään.



*Tykkään tulla tupaan jos ulkona on kurja keli, mutta tykkään olla siellä omalla porukalla. En mielelläni mene sellaisiin tupiin joissa on muita... telta jää kotiin ainoastaan silloin kun haluaa olla kevyellä varustuksella liikkeellä ja voi olla aika varma ettei tuvalla ole ketään muita (kaamosaika, loppusyksi, syrjässä vaellusreiteiltä olevat kämpät). Usein on vielä varasuunnitelmana toinen tupa jos ekassa oli väkeä. (13/36/VN.)*

*Tunnetuimmilla seuduilla kulkee parhaimpina retkeilyaikoina sen verran porukkaa ja ryhmiä että tuvista katoaa rauha jota lähden hakemaan. – – En vain halua kuunnella kiljumista Luiron saunan suunnalta, en halua jonottaa sateisena päivänä tuvan pöydän ääreen, en halua yöpyä 50 asteisessa tuvassa 10 rippikoululaisen kuivuvien varusteiden keskellä, en halua herätä aamuin illoin ovien paiskomiseen ym. Siksi katson seudun ja ajankohdan jolloin voin olettaa olevan rauhallista myös tuvissa oman mittapuuni mukaan. (19/90/VN.)*

Harri Silvennoisen ja Liisa Tyrväisen (2001, s. 123) mukaan nykyajan luontomatkailija lo-  
maileekin mieluummin omassa rauhassa kuin muiden seurassa. Luonnosta haetaan ennen  
kaikkea rauhaa ja hiljaisuutta, ja siellä halutaan liikkua ensisijaisesti itsenäisesti (Koivula &  
Saastamoinen, 2005; Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen, 2007). Ajankohdan ja koh-  
teen lisäksi retkeilijät tekevät valintoja myös varusteistaan. Vaikka Metsähallitus neuvoo tu-  
paverkostoon turvautuvia retkeilijöitä kantamaan mukanaan myös jonkinlaista majoitetta,  
haluavat retkeilijät toisinaan retkeillä kevyin varustein. Teltan mukaan ottaminen takaa tar-  
peen tullen yksityisyyden, mutta teltan pois jättäminen keventää kantamuksia, vaikka kasvat-  
taakin riskiä yöpymistilan jakamiseen muiden majoittujien kanssa. Jos yöpuulle saavuttaessa  
autiotuvalla on jo muita majoittujia, yksityisyyttä ja omaa rauhaa arvostavat retkeilijät ovat  
valmiita näkemään ylimääräistä vaivaa yksityisyyden eteen.

*– – jos on reissun alusta asti ajatellut että tuvalla saa olla rauhassa niin kyllä varmaan  
kävelen jonkun alle 10km lisää mielellään siitä hyvästä että pääsen tyhjään tupaa, jos ei  
ihan pimeätä ole ja väsy paina. (21/90/VN.)*

*Yleensä on varasuunnitelma mielessä kuten seuraava tupa kävelyetäisyydellä jos tuvalla  
on jo joku. (13/90/VN.)*

*Jos tuvalla sattuu olemaan muita, silloin saatan illallisen jälkeen lähteä jatkamaan vielä  
matkaa (20/36/VN.)*

Majoituttuaan tupaan retkeilijät pyrkivät järjestämään itselleen yksityisyyttä valtaamalla ja  
varaamalla tuvasta tilaa. Koivulan ja Saastamoisen (2005, s.73) mukaan ihmisten tarve rajata  
itselleen omaa yksityistä tilaa on kasvava suuntaus.

*Joillakuillahan on tapana vallata tupa useaksi päiväksi ja jotkut yhden yön yöpyjät taas pyrkivät ajamaan muut tiehensä levittämällä kaikki paikat täyteen omia tavaroitaan (10/98/VN).*

*On se kumma, että meidän yhteisiä autiotupia varataan jättämällä sinne tavaroita ja jopa koiria, jotta kukaan muu ei jäisi sinne ainakaan yöksi. Hommatkaa oma mökki jos haluttaa omistaa jotain pysyvää... Eipä sitä voi ajatellakaan muita kuin omaa parastaan. Sitten ollaan naama happamana, kun tuvalle tulee joku muu. (15/20/RC.)*

### Autiotuvan aistiärsyksiä

Hiljaisuutta pidetään hyvien unien takeena (Valtonen, 2005, s. 114.) Hiljaisuuden väitetäänkin olevan yksi etsityimpiä matkailukokemuksia, mutta hiljaisuus ei suinkaan tarkoita äänten täydellistä puuttumista vaan pikemminkin moniaistista kokemusta (Valtonen & Veijola, 2011, s. 187). Nukkuva ja nukkumaan käyvä ruumis on altis monille aistiärsykkeille (Kraft & Horton, 2008, s. 518). Jaetussa nukkumatilassa aistiärsykkeiden eliminoiminen ei ole välttämättä mahdollista, sillä nukkujien nukkumisympäristölleen asettamat mieltymykset eivät aina kohtaa (Hislop & Arber, 2003, s. 701). Toisen nukkujan vaatiessa ehdotonta hiljaisuutta ja pimeyttä, toinen nukahtaisi mieluiten radio ja valot päällä. Koska autiotuvassa ei ole yksityistä nukkumatilaa, jonka ulkopuolelle voisi sulkea kaikki häiriötekijät, voi tuvassa yöpyjän uni häiriintyä jo pelkästään muiden retkeilijöiden läsnäolosta. Hiljaisuus rikkoontuu yleensä silloin kun väkimäärä tuvassa kasvaa. Eniten retkeilijät kertovat häiriintyvänsä kuorsaavista kanssaretkeilijöistä, ja kuorsaukselle altistuminen tuntuu olevan yksi yleisimmistä syistä siihen, miksi autiotuvissa yöpymistä vältellään silloin kun siellä on muita.

*En ole ylemmydentuntoinen mutta en vaan saa nukuttua jos joku kuorsaa samassa tuvassa (11/90/VN).*

*Vieraiden ihmisten kuorsausta en halua kuunnella koska olen niin huono nukkumaan – – (13/36/VN).*

Pahimmillaan kuorsaus voi ylittää melurajaksi määritellyt desibelit jopa kaksinkertaisesti (Hyypä, 1998b, s.179), joten aivan mitättömästä ongelmasta ei kuorsauksessa ole kyse. Hislop & Arberin (2003) mukaan kuorsaamisen haitoista kärsivät etenkin naiset. Hyypä (1998b, s. 179) arvelee tämän johtuvan siitä, että kuorsaaminen on miehillä yleisempää kuin naisilla ja lisäksi naiset ovat miehiä herkempiä äänille. Myös keskusteluissa kuorsaamisen häiritsevyy-

destä kirjoittavat retkeilijät vaikuttavat olevan etupäässä naispuolisia. Sen lisäksi, että kuorsaaminen vaikeuttaa nukahtamista, siihen myös herätään.

*Itse kärsin muiden kuorsaamisesta siten, etten pysty nukahtamaan ja saatan olla ”raivosta räjähtämäisilläni” oikein kuin hirret rutisee. Toisaalta herään myös kuorsaamisen ääneen, vaikka ukkonen saisi hävittää seinät ympäriltä, enkä tietäisi siitä tuon taivaallista. (18/90/VN.)*

Hislop ja Arber (2003) tunnistivat tutkimuksessaan eri käyttäytymisstrategioita, joiden avulla ihmiset yrittivät selviytyä unen häiriötekijöistä. Jos häiriö johtui kuorsaavasta kumppanista, kotiololoissa tyypillisenä käyttäytymisstrategiana näyttäytyi nukkumispaikan vaihtaminen toiseen huoneeseen (Hislop & Arber, 2003, s. 705.) Retkiolosuhteissa nukkumispaikan vaihtaminen keskellä yötä ei ole aina mahdollista eikä kovin mielekästä, vaikka eräs retkeilijä näin kertookin tehneensä.

*Joku viikko sitten piti lähteä aamuyöstä tuvasta pihalle teltaan armottomasti kuorsaavan (ja ylipainoisen) retkeilijän takia (65/98/VN).*

*Omaa miestä/kaverita voi tönä jos herää kuorsaamineen, vieraita ei kehtaa alkaa tönimään, eikä varsinkaan etsimään pimeässä isossa täydessä kämpässä että kuka se äänilähde on (17/19/VN).*

*Korvatulpat on aina matkassa ja yleensä otan kaverille kanssa sillä kuorsaan itsekkin kuulema aika kovaa :- (22/90/VN).*

Jos retkeilijä tiedostaa kuorsaavansa ja häiritsevänsä muita yöpyjiä, olisi kohteliasta turvautua ensisijaisesti omaan majoitteeseen, kuten eräs retkeilijä kertookin tehneensä. Kuorsauksen hillitsemiseksi on nykyään saatavilla myös apuvälineitä, joita myös retkeilijät kertovat kokeilleen.

*Mitä tulee kuorsaamiseen, niin kokeilin tänä vuonna alan ranneketta. Se viritettiin ennen nukkumaan menoa ja nukkuessa tuli sitten sähköiskuja, jotka toden totta estivät kuorsauksista. Laite aktivoitui siis kuorsausäänestä. Itse sitä ei tietenkään tiedä, mutta kaveri kertoi ettei häirintää ollut kuin yhtenä yönä, kun nukuimme kovan päiväreissun jälkeen sikeästi. (15/90/VN.)*

*Ostinpa minäkin kuorsausstopparin koska joskus selällään nukkuessani kuulemma kuorsaan. Kokeilin sitä kotona itselleni koska isäntä joka on kova kuorsaamaan ei suostunut laittamaan sitä ranteeseensa. Ja kyllä se ”pelittää”. Koko yön sain ranteeseeni sähköiskuja kun isäntä kuorsasi vieressä. Minä en nukkunut. Joten ei taida olla oikein hyvä ratkaisu tuvissa tai teltoissa joissa joku toinenkin kuorsaa. (24/90/ VN.)*

Kuorsaus ei suinkaan ole äänistä ainut, josta keskustelijat kertovat häiriintyneensä tupayöpy-  
misen aikana. Häiritseviksi koetuille äänille näyttäisi olevan yhteistä se, että ne ovat tavalla  
tai toisella toisten yöpyjien aiheuttamia. Muiden retkeilijöiden kerrotaan keskustelevan liian  
äänekkäästi sekä tuvissa että tupien ulkopuolella. Toisinaan kyse on ulkomaalaisista retkeili-  
jöistä tai isoista seurueista, toisinaan alkoholilla on osuutta asiaan. Muutama retkeilijä kertoo  
häiriintyneensä pienten retkeilijöiden aiheuttamista äänistä.

*Joo, me valvottiin kaikki 3 yötä vaelluksella kun kersa huuti kaikki yöt autiotuvassa hetta-  
Pallas vaelluksella viime viikolla Moni muukin valvoi, kersa oli ihan ok, ei sillä, mutta kyr-  
sipä valvoo kaikki yöt sen takia (10/76/VN).*

*Kämpillä on selvät säännöt, joissa kielletään turhan häiriön aiheuttaminen yöaikana. Syli-  
vauvan mukaanotto on tietoista ja tahallista häirintää. Sama kuin toisi koko yön haukku-  
van koiran, tai harrastaisi yhteislaulua yön läpeensä. (17/76/VN.)*

Tupayöpyjän unta voivat häiritä kanssaretkeilijöiden aiheuttamien äänten lisäksi myös eläin-  
ten äänet. Näistä voidaan tosin syyttää myös muita retkeilijöitä ja heidän käytöstään.

*— koira ulvoi ja vauva räähkyi...hyvinpä tuli nukuttua...en kehdannut sanoa että eikö koi-  
raa voinut laittaa koppiin yöksi ettei tarvii sateessa ja myrkyssä ulvoa yötä. (20/76/VN.)*

*On tullut kerran kuunneltua kuinka hiiri etsiskeli ruokaa pitkin tupaa.... oli joku tupalaisis-  
ta ystävällisesti jättänyt ruuat pöydälle. Sitä rapinaa, vikinää, juoksuaskeleita ja lisää vi-  
kinää. Tais hakea kaverinsakin juhla-aterialle. (53/84/RC.)*

Hiirten yöaikaiseen tupaelämään heräämisestä on kirjoiteltu myös autiotupien vieraskirjoissa  
(ks. Nikkilä ja Pitkämäki, 2010, s. 21 ). Moni retkeilijä muistuttaakin, että yörauhan turvaami-  
seksi tupaan ei tulisi jättää mitään ruokia hiirten ulottuville. Eväät tulisi pitää rinkassa ja rin-  
kat ripustaa tuvan ulkoseinässä oleviin tappeihin.

Kuten vauvan itkusta ja koiran ulvonnasta häiriintyneiden retkeilijöiden kommenta-  
ksesta käy ilmi, hyvin harva retkeilijä viitsii huomauttaa, jos kanssaretkeilijät pitävät liian kovaa meteliä  
ja häiritsevät yöpymistä. Eräs retkeilijä mainitsee jatkavansa matkaa, jos leiripaikalle on ma-  
joittunut partiolaisia tai rippikoululaisia, joiden mekastus häiritsee. Muutama retkeilijä kertoo  
sortuneensa hieman uhkaavampaan käytökseen metelin lopettamiseksi.

*Kerran olen ulkomaalaisten sählätessä kämpällä palauttanut järjestyksen lyömällä puukon pöytään. Täytyy sanoa, että silloin tuli hiljaista ja viesti meni ilmeisesti perille. (29/46/VN.)*

*Kerran piti iskeä oma retkikirves pöytään pystyyn. Kun häly vielä jatkui, hain vajasta isomman halkomavälineen ja roiskaisin sen rennoin mutta suurin käsin hirteen jötköttämään ja ripustin sille pipon kuivumaan. Siihen loppui metelöinti ja pipo kuivui. (33/46/VN.)*

Sähkövalottomissa tuvissa valoisuudesta ei aiheudu juurikaan häiriötä, sillä ainoat valonlähteet retkeilijöiden otsa- ja taskulamppujen lisäksi ovat kamiina ja mahdolliset kynttilät. Valoisaan kesäaikaan luonnonvalo voi pilkistää sisään tuvan verhottomista ikkunoista, mutta toisaalta tupien ikkunat ovat melko pieniä ja seinät tummia, joten kovin valoisia eivät tuvat kesäöinäkään ole. Valoisiin kesäöihin tottumattomat ulkomaalaiset tuntuvat olevan asiasta hieman eri mieltä (ks. esim. Eerola & Sorri, 2010 s. 52), mutta aineistossani valoisuuden ei kerrota haitanneen tuvissa yöpymistä. Sen sijaan tupien korkean lämpötilan kerrotaan aiheuttaneen unettomia öitä. Yleisesti ottaen nukkumiseen suositaan ennemmin viileäähköä kuin liian lämmintä nukkumisympäristöä (Hyypä, 1998b, s. 179). Etenkin sateisella säällä tuvan lämpötila saattaa nousta sietämättömän kuumaksi kun märät ja viluiset vaeltajat yrittävät lämmitellä itseään ja kuivatella varusteitaan. Kuumuus tekee nukkumisesta tuskallista ja aiheuttaa makuupussissa pyöriskelyä. Kämpän korkeaksi noussutta lämpötilaa pidetäänkin yhtenä syynä siihen, jos uni ei tuvassa tule. Tästä syystä moni retkeilijä korostaakin autiotuvan oikeaoppista lämmittämistä jakamalla ohjeita kämpän lämmittämiseen.

*Kuuma kämppä on käyttäjien typeryyttä. Lämpötila kannattaa nostattaa sellaiseksi, että on hyvä nukkua makuupussi lähes auki alkuun ja aamuyöstä hiljalleen pussin suuta kiinni! Juuri telttailijat on se porukka, joka tulee kuivattelemaan märkiä varusteitaan kämppiin. Ja silloinhan ne kuumiksi änkeytyvät! Pysyisivät siis telttailijat ulkona!!! (14/36/VN.)*

Lämpötilan lisäksi kämpän huonoa ilmanvaihtoa pidetään yhtenä syynä unettomiin öihin. Etenkin vilkkaina retkeilyaikoina, kun tupiin ahtautuu tuvan kapasiteettiin nähden reilummin ihmisiä, voi ilma käydä raskaaksi. Tuvista löytyvät kyllä ilmanvaihtoluukut, mutta erään retkeilijän mukaan luukuista on tullut muutakin kuin raitista ilmaa.

*Yöllä tuli sitten havaittua, että ainakin osa ilmanvaihtoluukuista on puhtaita läpivientejä ilman mitään hyttysverkkoja tms. (10/40/RC.)*

Samaan asiaan ovat kiinnittäneet huomion myös ulkomaalaiset retkeilijät, joiden mielestä itikkaverkkojen asentamisella voitaisiin parantaa yöpymistä huomattavasti (Jokela & Räsänen, 2010, s. 38).

### Autiotupien turvallisuus

Nukkuminen tekee meistä haavoittuvaisia, koska emme ole tietoisia siitä, mitä ympärillämme tapahtuu. Näin ollen nukkumaan käyvän on tunnettava olonsa ontologisesti turvalliseksi (ks. esim. Veijola ja Valtonen, 2007, s.24). Yöaikaan on kautta aikojen liitetty pelkoja ja vaaroja, minkä vuoksi pimeän laskeutuessa ihmiset ovat palanneet koteihinsa ja sulkeneet ovet ja ikkunat suojautuakseen yöllisiltä vaaroilta (Ekirch, 2005; Valtonen, 2004, s. 133). Ovien lukitseminen, ikkunoiden sulkeminen ja verhojen kiinni vetäminen kuuluvat yhä ennen nukkumaan menoa suoritettaviin rituaaleihin, joilla pyritään varmistamaan se, ettei kukaan pääsisi häiritsemään meitä unemme aikana. Koska autiotupien ovissa ei ole lukkoja, voi tuvan lukitsemattomasta ovesta astua sisään kuka tahansa milloin tahansa. Keskiajalla, kun ihmisillä oli tapana nukkua missä, milloin ja kenen kanssa tahansa, turvallisuutta loi nukkuminen muiden kanssa (Carlano, 2006, s.4). Nykyään nukkumista muiden kanssa pidetään luottamuksen osoituksena (Veijola & Valtonen, 2007, s. 24).

Peloista ja turvattomuuden tunteesta keskustellaan aineistossani vähän. Autiotuvissa tuntemattomiin kanssaretkeilijöihin tunnutaan pääosin luottavan ja turvattomuuden tunteen aiheuttaa vain epävarmuus yöpaikasta. Ilman telttaa retkelle lähtenyt seurue saattaa murehtia jo etukäteen, riittääkö tulevana öinä tuvissa tilaa, jos poluilla on ruuhkaa. Toisaalta tupayöpyjä voi joutua luovuttamaan paikkansa kesken tupayön, jos myöhäisille tulijoille ei muutoin löydy tilaa. Vain yhden ainoan retkeilijän kohdalla turvattomuuden tunteen ovat aiheuttaneet toiset retkeilijät.

*Itse pelkään humalaisia ihmisiä ja olen useamman kerran lähtenyt yön selkään kuksaa kallistelevien tieltä pois. Kun ääni nousee ja jutut käyvät levottomaksi, en pysty enää luottamaan ja nukkumaan. Suomessa lienee täysin idioottimaista yrittää vaatia raittiita autiotupia, mutta muistutan nyt kuitenkin, että minunkinlaisiani on. (31/76/VN.)*

Autiotupakulttuuriin kuuluu tarinoita kummitustuvista, joissa kummittelevat murhattujen ihmisten haamut ja metsässä asuvat maahiset (Laaksonen & Ahola, 2012, s.43). Aineistossani ei puhuta kummituksista eikä pelottavista äänistä, vaikka vanhassa autiotuvassa yksin yöpyessä

mielikuvitus voisi päästäkin valloilleen. Autiotupayöpyjien suurimmat pelot tuntuvat liittyvän ennen kaikkea yksityisyyden menettämiseen, sillä tuvissa yövytään mieluiten omassa seurassa.

*Autiotuvat on mukavia mutta ei oikein osaa rentoutua. Jos yksin on, koko ajan pälyilee olisko joku tulossa. Joskus toivoo sitä ja joskus pelkää. Teltta on ihan pakko olla mun luonteella, aina mukana. (7/36/VN.)*

Suomalaisista retkeilijöistä poiketen ulkomaalaiset retkeilijät toivovat usein saavansa tupiin seuraa (ks.esim. Nikkilä ja Pitkämäki, 2010, s. 23–24). Ulkomaalaisille retkeilijöille muiden retkeilijöiden läsnäolo tuvissa voi merkitä nimenomaan turvallisuutta, sillä metsässä tai erämaassa yöpyminen saatetaan kokea pelottavana. Tosin kuin monissa muissa eurooppalaisissa metsäkulttuureissa, suomalaisten suhde metsiin on hyvin läheinen eikä metsiin liitetä pelkoja (Bell ym., 2009, s. 158–159). Eräs retkeilijä tunnistaa kuitenkin itsessään tietyn valmiustilan nukkuessaan metsässä.

*Uni on siis laadultaan jotenkin kevyttä, ikään kuin kuulisi ympärillään olevat luonnon äänet, mutta kuitenkin niin syvää että virkistyy. Asettuukohan ”aivo” jonkinlaiseen valmiustilaan tai koiranuneen jotta tarvittaessa olisi valmis toimimaan? Olisiko jäännöksi muinaisilta ajoilta vai sisätiloihin mukautuneen ihmisen stressaantuminen oudosta nukkumapaikasta? (6/32/VN.)*

Yhteiseen ventovieraiden kanssa jaettuun nukkumatilaan liittyy myös eettisiä kysymyksiä, sillä nukkuva ruumis voi käyttäytyä sopimattomalla tavalla kuten puhua tai kävellä unissaan (Kraftl & Horton, 2008, s. 518–519). Lisäksi jaetussa nukkumatilassa muut yöpyjät voivat avoimesti tarkkailla unessa olevia (vrt. Veijola & Valtonen, 2007, s. 23–24), mikä voi aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. Eräs miesretkeilijä kertoo tehneensä tupaseuralaisestaan seuraavanlaisia havaintoja unettoman yönsä aikana: ”Yöllä tytsi näki jotain huvittavaa unta, kun hörähteli unissaan” (9/50/VN). Nukkuva naishenkilö oli tuskin itse tietoinen siitä, että häntä tarkkailtiin unen aikana, mutta miesretkeilijän kommentti keskustelupalstalla on saattanut aiheuttaa turvattomuuden tunteen jollekin toiselle naisretkeilijälle, joka on joutunut jakamaan tupayön tuntemattoman miehen kanssa.

## **5.2 Tupayöpyjän materiaalisia varusteita**

Maussin (1974) mukaan nukkuminen edellyttää tietynlaista vartalon hallintaa tai tekniikkaa, jota voidaan helpottaa erilaisten apuvälineiden eli materiaalistien varusteiden avulla. Koti-

oloissa apuvälineistä tärkein on sänky, joka mahdollistaa makaamisen vaakatasossa pehmeän patjan kannateltavana. Autiotuvissa vuoteen asemaa ajaa vanerista tai laudoista valmistettu laveri, joka sijaitsee mökin pitkällä seinällä ulottuen seinästä seinään. Suuremmissa tuvissa lavereita on yleensä kahdessa tasossa. Vilkkaina sesonkiaikoina ja suosituilla retkeilyreiteillä, etenkin kylminä ja märkinä öinä, nukkumapaikoiksi kelpaavat myös tuvasta löytyvät muut tasaiset paikat.

*Mahduin kyllä nukkumaan penkilläkin, mutta samalla vaivalla olisivat tehneet ne seinänvieruspenkin parikymmentä senttiä leveämmiksi, niin sopisi hyvin myös yöpymiskäyttöön. (8/13/RC.)*

Vaikka tuvassa nukutaan vaakatasossa, voi nukahtaminen ja hyvän nukkumisasennon löytäminen olla vaikeaa vieraassa ympäristössä, jossa peti poikkeaa totutusta. Keskustelijoiden mukaan retkellä nukutaan usein ensimmäinen yö huonosti sen takia, että nukkumapaikkana on ”jokin muu kuin oma tuttu pehmeä sänky” (9/23/RC). Saman on todennut myös Mauss (1974), jonka mukaan nukkuminen muualla kuin omassa sängyssä ei käy luonnostaan ja vasta toisena yönä voi nukahtaminen tapahtua nopeasti. Uuden vartalotekniikan omaksuminen kovalla laverilla vie aikaa ja vaatii totuttautumista Retkeilijöiden mukaan nukkumiseen vaikuttavat myös muut tekijät.

*Alusta ratkaisee - kovalla alustalla paikat puutuu ja kääntyilemisen tarve kasvaa ---> unen laatu huononee, vaikka näennäistunteja sinänsä laskuriin tulisikin. Asiallinen ilma-alusta (Therm-a-Rest) on parantanut allekirjoittaneen unia hankinnasta (heti kun niitä alkoi olla viime vuosituhannen lopulla tarjolla) lähtien. (19/23/ RC.)*

*Retkellä nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä on monta yksi on tottumus pussissa nukkumiseen, toinen on alustan tasaisuus ja pehmeys kolmantena ilmanlaatu ja lämpöolot. Jos näistä joku ei ole ”kunnossa” niin lepo ei suju. ”kunnossa” olemisen määrittely on yksilökohtaista. (21/23/RC)*

Kuten edeltävissä lainauksissa mainitaan, *nukkumisalustalla*, erityisesti sen pehmeydellä ja tasaisuudella, on ratkaiseva merkitys nukahtamiselle ja unen laadulle, mistä syystä retkeilijän kannattaisi panostaa kunnollisen retkipatjan hankintaan. Telttailija voi parhaassa tapauksessa valita nukkumisalustakseen pehmeän ruoho- tai sammalmättään, mutta autiotuvassa selän alla on aina kova laveri tai lattia, jota yritetään pehmentää muutaman sentin paksuisen retkipatjan avulla. Retkeilijä voi joutua omaksumaan uudenlaisia nukkuma-asentoja ja vartalon tekniikoita, jotka helpottavat kovalla alustalla nukkumista.



Autiotupien varustukseen ei yleensä kuulu patjoja muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Henkilökohtaisen nukkumatilan suuruutta määrittää vain laverille levitettävä kapea retkipatja, jollaisia voi suuremmissa tuvissa mahtua vieretysten jopa kymmenkunta. Veikko Vuoristo (2007, s. 44) on kuvannut kirjassaan *Missä pitkospuut päättyvät* sitä, kuinka sesonkiaikoina vilkkaimmilla tuvilla voi henkilökohtainen nukkumapaikka käydä niin ahtaaksi, että ”*Yöpuulle kallistuessaan saa varautua vaihtamaan kylkeä samaan tahtiin kuin koko ylä- tai alalaverin täyttävä joukko*”. Erään retkeilijän kommentissa tiivistyy hyvin se, mitä tuvassa yöpyminen edellyttää: ”*Tupareissuun pitää lähteä sit eri asenteella. Olla tyytyväinen siihen ylälaverin kapeeseenkin keskipaikkaan*” (20/20/RC).

*Makuupussia* voi pitää retkeilijän peiton korvikkeena. Ensimmäisten makuupussien kerrotaan syntyneen 1800-luvun loppupuolella Kanadassa ja Norjassa, sen aikaisten arktisten seikkailijoiden tarpeita palvelemaan (Sumberg, 2006b, s. 91). Myös suomalaisen retkeilykulttuurin uranuurtaja Kaarina Kari kertoo varustautuneensa tunturiretkilleen makuupussein, mutta valmistaneensa sellaisen itse, koska pussit eivät olleet ehtineet vielä kauppoihin myytäväksi. Nykyajan retkeilijöiden valittavana on sekä untuvatäytteisiä että keinokuituisia pusseja, jotka ovat keveitä ja pieneen tilaan meneviä, ja palvelevat joko kesä-, talvi- tai ympärivuotista käyttöä. Retkeilijät mainitsevat käyttävänsä makuupussia kahdella tavalla: joko nukkumalla pussin sisällä tai pitämällä pussia päällensä peiton tavoin. Jälkimmäistä tapaa tuntuvat suosivan etenkin autiotuvissa yöpyjät, koska lämpötila voi nousta tuvissa usein korkeaksi ja tuolloin makuupussi on tuvassa nukkumiseen turhan lämmin. Peitteen tavoin makuupussia käyttävät kokevat pussissa nukkumisen usein ahtaaksi ja hankalaksi. Huonojen nukkumiskokemusten taustalla on ennen kaikkea pussin kiertyminen nukkujan ympärille ja se, ettei ahtaassa pussissa mahdu kunnolla liikkumaan ja kääntymään. Makuupussissa nukkuminen voi vaatia totutetta, ja retkeilijöiden mukaan ensikertalaisen olisi hyvä harjoitella nukkumista etukäteen etenkin jos edessä on pidempi vaellus.

*Kun on tarpeeksi väsynyt niin kyllä se uni tulee siellä pussissa, mutta en voi väittää erityisemmin nauttivani pussissa nukkumiesta. Mie kun en oikein hallitse sitä: aamulla herään pussin huppuosa päällä ja pussi on kiertynyt miljoonille ja miljoonille (lievää liioittelua) kierrroksille jalkojen tienoilta. Mutta joka kerta se rupeaa menemään paremmin... Hajoitus tekee siis mestarin! :D (5/23 /RC.)*

*Yöasusteet* eivät tunnu olevan retkeilyssä olennaisia, sillä niistä ei aineistossani juuri keskustella. Tämä voi johtua myös siitä, että aineistossani keskustelevat pääosin miehet, joiden ei

tarvitse murehtia ylävartalonsa suojaamisesta muiden katseilta. Itse en ole vaelluksillani erillistä yöpaitaa käyttänyt, vaan etenkin kylminä teltaöinä olen nukkunut samassa kerrastossa, jossa olen taittanut matkaa. Kylmyys, ahtaus ja yksityisyyden puute eivät houkuttele yöpaidan vaihtoon retkiolosuhteissa. Eräs retkeilijä on kuitenkin ottanut puheeksi yöasusteet makuupussissa nukkumisen yhteydessä.

*Jos se yöpaidan pitäminen (mitä et ole kotona tottunut pitämään) haittaa, niin ostaa tai tekee itse makuupussiin sisäpussin eli tavallaan "pussilakanan" ja nukkuu sen sisällä. Tosin se on sitten vielä enemmän rullalla yöllä pyöriskellessä, kuin yöpaita, jos ei jollain tarra-patenteilla kiinnitä sitä makuupussiin tms. (9/23/RC.)*

Seuraavassa luvussa tarkastelen sitä, millaisia sosiaalisia yöpymistapoja autiotuvassa nukkuminen edellyttää. Koska tuvissa yövytään yhdessä ja samassa tilassa ventovieraiden retkeilijöiden kesken, vaatii tupayö neuvottelua ja nukkumistapojen yhteensovittamista, sillä nukkumiseen liittyvät odotukset ja toiveet eivät aina kohtaa.

## 6. AUTIOTUVAN NEUVOTELTUJA YÖPYMISTAPOJA

Nukkumiseen sisältyy valintoja, joihin vaikuttavat sekä omat että muiden odotukset, toiveet ja sosiaaliset roolit (Meadows 2005, s. 243). Autiotuvassa yöpymistä voidaan pitää kollektiivisena toimintona, joka vaatii neuvottelua ja yhteensovittamista muiden yöpyjien kanssa (ks. Meadows, 2005; Valtonen, 2011; Williams & Crossley, 2008). Myös tilan ja sen käyttäjien välillä vallitsee aina vastavuoroinen suhde: Samalla kun tila jäsentää toimintaamme ja käytäntöjämme, tuotamme tilaa toiminnoissamme. Se, miten tilaa käytämme, on sidottu yhteisöllisiin ja historiallisiin sopimuksiin ja käytäntöihin (Saarikangas, 1999). *Sosiaalinen nukkumisetiketti* (social etiquette of sleep) määrittää, mitkä ovat sopivia tai epäsoivia käytäntöjä järjestää unta ja nukkumista jokapäiväisessä tai pikemminkin joka öisessä elämässä (Williams, 2007). Autiotupakäytäntö, retkeilykulttuuri, kirjoittamattomat ja kirjoitetut kulkijan käskyt ovat hyviä esimerkkejä sopimuksista ja käytännöistä, jotka ohjaavat autiotupien käyttöä ja siellä tapahtuvia toimintoja. Tässä luvussa tarkastelen autiotuvan yöpymistapoja ja pyrin vastaamaan kysymykseen *miten autiotuvassa nukutaan*. Tarkastelen yöpymistapoja sekä oikeuksien ja velvollisuuksien että rutiinien ja rituaalien valossa ja pohdin sitä, millaisia neuvotteluja retkeilijä joutuu käymään sekä omista että muiden yöpyjien yöpymistavoista. Koska autiotupien käyttöä ohjataan tupasääntöjen avulla, tarkastelen yöpymistapoja erityisesti näiden sääntöjen valossa.

### 6.1 Tupayöpyjän oikeuksia ja velvollisuuksia

*Kaikki eräretkeilijät tuntevat säännön, jonka mukaan kämpälle viimeksi saapuneilla on etuoikeus majoittua siihen. – – Aikaisemmin kämpälle majoittunut porukka on tietenkin velvollinen väistymään myöhemmin saapuvien tieltä vain silloin, jos kämpällä ei ole molemmille seurueille riittävästi tilaa. Useimmiten viimeksi saapuneet vaatimalla vaativat, että kämppään aikaisemmin majoittuneet jäivät sinne: sopu sijaa tekee. Mutta toisinaan tapaa sellaisiakin jokamiehiä, jotka niin ehdottomasti pitävät kiinni oikeuksistaan, että suorastaan käskevät kämpässä olijoita painumaan tiehensä, vaikka sitten yön selkään sateeseen, vedoten 'erämaan kirjoittamattomaan lakiin'. Sehän antaa oikeuden kämppään sille joukolle, joka sinne viimeiseksi saapuu. (Kemppinen, 1975, s. 51.)*

Euroopan ihmisoikeusjärjestö on ehdottanut, että nukkumisen tulisi olla yksi perusoikeuksistamme (Hislop & Arber, 2003, s. 709). Muiden tulisi näin ollen kunnioittaa oikeuttamme nukkua yömme häiriöttä. Nukkumiseen liittyy myös velvoitteita, jotka velvoittavat nukku-

maan yöaikaan, vuoteessa tai vuoteen tapaisessa ja yksityisessä muiden katseiden ulottumattomissa olevassa tilassa. (Williams, 2002, s. 182). Edellä mainittujen velvollisuuksien noudattaminen on tuvassa hankalaa, sillä tuvissa ei ole mahdollisuutta nukkua muiden katseiden ulottumattomissa, eikä aina edes vuoteen tapaisella laverilla (ks. tarkemmin edeltävä luku). Jopa nukkumisesta yöaikaan poiketaan (ks. tarkemmin seuraava luku). Autiotuvissa taistelua oikeudesta uneen voi joutua käymään kaksivaiheisena: Ensin neuvotellaan oikeudesta nukkua autiotuvassa ja tämän jälkeen oikeudesta nukkua yönsä häiriöttä. Koska autiotupien laveripaikat eivät ole etukäteen varattavissa, ovat suosittujen reittien varrella sijaitsevat tuvat melko epävarmoja nukkumapaikkoja. Etenkin ruskaretkien aikaan voi jopa suurimpien tupien tila käydä niin ahtaaksi, että lämpöistä ja kuivaa nukkumapaikkaa mielivä retkeilijä voi joutua neuvottelemaan nukkumapaikkansa tuvasta. Kullervo Kemppinen viittaa luvun alussa olevassa lainauksessaan ”erämaan kirjoittamattomaan lakiin”, jonka mukaan autiotupaan viimeksi tulleella olisi etuoikeus yöpyä tuvassa. Sekä *Kulkijan kymmenen käskyä* (ks. Liite 1) että *Ohjeita autiotupien käyttäjille* (ks. Liite 2) neuvovat kantamaan tilaa uusille tulijoille. Retkeilijöiden mukaan kyseinen sääntö on liian laveasti tulkittavissa ja se aiheuttaa toisinaan ikäviä ristiriitatilanteita, etenkin jos retkeilijät saapuvat hyvin lyhyen ajan kuluessa.

*Tämä on ehkä eniten (tahallaan?) väärin tulkittu autiotupasääntö. Tupiin mahtuu kuitenkin vain tietty määrä ihmisiä ja siihen pitää varautua. Se, että tulee illalla kahdeksalta paikalle, ei tarkoita, että voi häätää paikalta kuudelta tulleet. Säännöllä on tarkoitus jakaa käyttöä tasaisesti mahdollisimman monelle ja välttää tuvassa lorviminen päivätolkulla. (36/84/RC.)*

*Eikös noiden sääntöjen henki ole lähinnä se että eniten tarvitseva saa tilaa. Ne jotka on kamansa kuivannut vois siirtyä muualle esim. Kyse ei mun mielestä ole siis ajasta vaan tarpeesta pohjimmiltaan. (41/84/RC.)*

Tavanomaisempaa on se, että tuvat täytetään ääriään myöten ja myöhemmin saapuneille retkeilijöille tarjoutuu paikka ainakin tuvan lattialta.

*Kyllä sopu sijaa antaa. Muistanpa erään sateisen ja kylmän yön Saarijärven kämpältä heinä-elokuun vaihteessa v. 1992. Laveri oli ahdettu täyteen kuin silakkanelikko (lähes kaksinkertainen määrä ilmoitettuun kapasiteettiin nähden), lisäksi toinen tiivis kerros lattialla laverin alla ja kaikki paikat täynnä märkiä vaatteita kuivumassa. Kun aamuyöstä poikkesit pihalle, meinas henki salpautua takaisin sisälle tullessa. (4/4/VN.)*

Tilanteissa, joissa tuvat ovat täyteen ahdettuja, retkeilijät usein neuvottelevat itsensä kanssa siitä, valitsevatko mieluummin kuivan ja lämpöisen nukkumapaikan täyteen ahdetun tuvan

lattialta, vai kylmän ja märän, mutta rauhallisen nukkumapaikan teltasta. Tupamajoitukseen tukeutuvat retkeilijät kertovat kantavansa lähes poikkeuksetta mukanaan myös telttaa, jos tupiin ei sattuisi mahtumaan. Metsähallitus suosittaakin kaikkia retkeilijöitä kantamaan mukana edes jonkinlaista majoitetta siltä varalta, että tupaan ei mahdu tai tupaa ei löydy (Majoitteet, 2013). Ilman telttaa retkelle lähteminen aiheuttaa usein ylimääräistä hermoilua nukkumapaikasta.

*Otimme tietoisesti erittäin tyhmän riskin ja lähdimme ilman telttaa liikkeelle. Ajatuksena oli, että yövytään vaikka halkoliiterissä, jos ei tupaan päästä. Illalla marssittiin sen verran, että päästiin Ansakämpälle yöksi. Meidän saapuessa se oli vielä melko tyhjillään, mutta tunnin kuluttua tupaten täynnä. – – Sen verran tuli opittua, että en enää koskaan lähde reissuun ilman telttaa. Sai olla jatkuvasti pelko perisiissä, että miten yöpymisen kanssa käy. (11/36/RC.)*

Keskusteluissa kerrotaan myös epäonnistuneista neuvotteluista ja tupasääntöjen vastaisesta käyttäytymisestä, joissa retkeilijät ovat jääneet ilman nukkumapaikkaa. Näin on käynyt etenkin tilanteissa, joissa suuri ryhmä on valloittanut tuvan itselleen. Autiotupaohjeen mukaan olisi toivottavaa, että suuret ryhmät käyttäisivät yöpymiseen omia telttoja tai varaustupia (Ohjeita autiotupien..., 2011). Suuri ryhmä esimerkiksi oppilaita tai rippikoululaisia täyttää helposti koko autiotuvan ja vie näin usealta yksittäiseltä retkeilijältä mahdollisuuden majoittua tupaan.

*2001 reissulla vanhalle Ansakämpälle ilmaantui illansuussa luokallinen (10–15 henkeä) arviolta 10 -vuotiaita koululaisia opettajansa kanssa. Olivat lähteneet reissuun ilman telttoja ja opettaja esitti ilmoitusluontoisesti, että muut voivat autiokämpästä poistua sillä heidän luokkansa ottaa tuvan käyttöön. Teimme tilaa tietenkin lapsille, mutta pari valittua sanaa tuli lausuttua matkanjohtajalle edesvastuuttomasta toiminnasta. (54/59/RC.)*

Keskusteluista ilmenee myös, että ulkomaalaiset matkanjärjestäjät hyödyntävät autiotupia ryhmiensä majoittamiseen (ks. myös Nikkilä ja Pitkämäki, 2010, s. 23–24). Metsähallituksen ohjeiden mukaan matkailun liiketoimintaan liittyvien kaupallisten ryhmien majoittaminen autiotupiin on kiellettyä (Ohjeita autiotupien..., 2011), mutta vaikuttaisi siltä, että ulkomaalaiset matkanjärjestäjät eivät aina joko tunne kyseistä sääntöä tai eivät välitä siitä.

*– – yhtenä iltana noin klo 22 aikoihin pimeidestä ilmestyi 10 hengen unkarilainen lumikenkäily retkikunta ja kovasti yrittivät ängetä autiotupaan, sovittiin etä osa niistä siirtyi 1km päässä olevalle toiselle tuvalle ja osa jäi sinne. Kaamos aikaan kun tuo 22.00 on yleensä jo yö. Toinen mistä kuulin oli 16 virolaisen porukka joka ilmestyi sekin kohtalaisen myöhään tupaan ja ajoivat kaikki muut ulos. – – Kumma kun isot porukat (varsinkin ulkomaalaiset!!!) eivät tajua sitä että ei voi pärähtää autiotuvalle ja olettaa pääsevänsä sisään*

*viemään kaikki tuvan nukkumapaikat. Varsinkin kun vieressä olisi varaustupa jonka ryhmä voisi varata usein kyseessä on vielä jonkun matkanjärjestäjän retki ja he kylmästi käyttävät autiotupia kaupalliseen toimintaan. (9/17/RC.)*

Ryhmien käytös tuntuu huolestuttavan yksittäisiä retkeilijöitä ja retkeilijät toivovat, että asiaan kiinnitettäisiin enemmän huomiota. Keskusteluissa on pohdittu jopa ongelman mahdollista ratkaisua.

*Kylmää kyytiä jos tollanen ryhmä tupaan änkee ja viskoo muut pihalle, olen kyllä kuullut että tupa täytetään ääriään myöten mutta että muut ulos?!? – – Metsähallitukselle sois pirstymistä asian tiimoilta että yksinäisten valtajien turva säilyy sillä kovasti haalittavan turismin lisääntyessä tällaiset tapaukset saattavat lisääntyä. (12/17/RC.)*

*Ratkaisuna voisi olla se, että suurimmat tuvat olisivat maksullisia varaustupia ainakin suosituimpien reittien varrella. Tupien varaaminen helpottaisi myös ensikertalaisten, autiotupiin tottumaatomien retkeilyä, kun yösiija olisi varma ja mukava. (55/59/RC.)*

Vilkkaiden retkeilyreittien varrella olevissa autiotuvissa on usein maksullinen, lukittu ja nimensä mukaisesti etukäteen varattavissa oleva varaustupapuoli. Varaustupien varustus on yleensä autiotupia kattavampi, niistä on muun muassa ”hiukan ekstraluksusta” patjojen muodossa, kuten eräs retkeilijä asian ilmaisee (54/59/RC). Varaustupia käyttämällä retkeilijä voi taata itselleen varman yösiijan (Tuvat, 2013). Autiotuvassa yöpyessä on mahdollista, että retkeilijä joutuu tupasäännön mukaisesti myös luopumaan nukkumapaikastaan kesken yöpymisen. Tähän liittyy keskusteluissa selvä ristiriita, sillä suurimman osan mielestä muiden retkeilijöiden tulisi tehdä tilaa, jos retkeilijä on itse saapumassa viimeisenä, mutta harva retkeilijä on itse valmis luopumaan yöpaikastaan kesken unien.

*Aivan typerää tolvata joskus puoliltaöin kämpille ja ruveta vaatimaan viimeksitulleena tilaa itselleen (2/4/VN).*

Edeltävässä viestissä viitataan ennen kaikkea saapumisajankohtaan, eli keskustelija ei pidä soveliaana saapua tupaan keskellä yötä kun muut jo nukkuvat. Länsimaisen nukkumiskulttuurin mukaan meillä on sekä velvollisuus että oikeus nukkua nimenomaan yöaikaan, elleivät työt tai muut sosiaaliset velvoitteet velvoita toisin (Williams, 2002, s. 182). Näin ollen yöaikana nukkuvien unta tulisi kunnioittaa antamalla heille nukkumisrauha ja varoa häiritsemästä heitä (Valtonen, 2004, s. 135).

Autiotupaohjeen mukaan retkeilijöiden ei tulisi häiritä muita tuvan käyttäjiä (Ohjeita autiotupien..., 2011). Häiritsemiseksi katsotaan Järjestyslain (612/2003) 3. pykälän mukaan muun muassa metelöiminen. Koska autiotupiin on mahdollista saapua mihin vuorokauden aikaan tahansa, voi osa aikaisin yöpuulle käyneistä retkeilijöistä häiriintyä myöhäisistä tulijoista. Tulisiko tupaohjeessa suosittaa retkeilijöitä majoittumaan tiettyyn kellonaikaan mennessä, jotta tuvissa yöpyville taattaisiin nukkumarauha? Autiotupien perimmäisenä tarkoituksena on ollut tarjota lämpöä ja suojaa sitä tarvitsevalle, mikä ei aina katso aikaa. Olen itsekin ollut todistamassa, kuinka monta tuntia harhailleet retkeilijät löysivät vihdoinkin ja viimein tuvalle aamuyöstä. Toki keskellä yötä saapuvien tulisi ottaa huomioon muut tuvassa yöpyjät ja pyrkiä hoitamaan iltatoimensa mahdollisimman tehokkaasti ja äänettömästi. Retkeilijät neuvovat myöhäisiä kulkijoita kiinnittämään huomiota äänen käyttöön niin tuvassa kuin tuvan ulkopuolella.

*Olisikin mielestäni hyvä, että päivän venyessä ruoka tehtäisiin kilometrin päässä tuvasta ja tupaan tultaisiin vain nukkumaan. (14/35/RC).*

*Kiinnitin huomiota nimenomaan Siilasmajalla yleiseen huomaavaisuuden puutteeseen eräillä myöhäisillä liikkujilla. Puolen yön aikaan pihalle tuli iso (n. 50 hlö) porukka lapsia ja mukana olleet aikuiset keräsivät heidät majan portaille – vaikka varmasti huomasivat että siellä nukutaan. Omasta mielestäni oikeampi viesti olisi ollut sanoa porukalle, että majassa nukutaan, mennään tuonne nuotiopaikalle pitämään taukoa. (25/36/RC.)*

Paitsi omasta yöpaikasta, retkeilijät joutuvat lisäksi neuvottelemaan myös lemmikkiensä yöpaikasta tuvassa. Koirien tuominen tupaan on sallittua suurimmassa osassa Lapissa sijaitsevia autiotupia, mutta lemmikin tuominen edellyttää aina muiden tuvan käyttäjien suostumusta. Metsähallitus suosittelee tarkistamaan jo ennen retkelle lähtöä, saako reitin varrella oleviin tupiin viedä lemmikkejä (Ohjeita autiotupien..., 2011). Aineistossani valtaosa retkeilijöistä tuntuu olevan sitä mieltä, ettei koiraa tulisi viedä tupaan missään tilanteessa allergioiden yleisyyden vuoksi. Allergikko ei välttämättä pysty nukkumaan yötään tuvassa häiriöttä, sillä koiraa-allergikon oireet saattavat ilmetä vasta jonkin ajan päästä ja allergikko voi herätä keskellä yötä siihen, että hengittäminen on hankalaa. Tässä vaiheessa on ikävä lähteä pystyttämään telttaa kämpän ulkopuolelle. Eräs retkeilijä muistuttaa, että allergioiden lisäksi on myös muita syitä, joiden takia koiria ei tulisi tuoda tupaan.

*On ikävää, jos tuvassa on joku koiria pelkäävä tai arasteleva ja sisään tuodaan suurikokoinen haukku. Sellaisissa tilanteissa ei juurikaan auta, vaikka koiran omistaja vakuuttaa, että ”ei se mitään pahaa tee” (10/98/VN.)*

Koira-allergian lisäksi retkeilijät kärsivät myös muista allergioista, jotka voivat vaikeuttaa tuvissa yöpymistä. Muista allergioista kärsivät kokevat allergioidensa olevan toisarvoisia, sillä niitä ei ole huomioitu tupaohjeessa millään lailla. Etenkin kala-allergiset toivoisivat retkeilijöiden kiinnittävän huomiota kalankäsittelyyn tuvissa.

*Koiran omistajana otan ihmiset huomioon, mutta kun perkele ei ota minun kala allergiaa huomioon. – – Kalan haju saa aikaan hengenahdistuksen ja sietämättömän kutina iholle. Miksi minun allregiasta ei meuhkata kämppien yhteydessä. On varmasti muitakin vakavia allergioita jotka estää kämpissä yöpymiset. (18/20/RC.)*

*Missäs kala allergiset nukku? Kielletään kalojen mökiin tuonti kanssa. Vai onko koira alergia jotenkin parempi kuin kala alergia. Lisäksi on muita allergioita jotka estää ihmisiä nukkumasta autiotuvissa. Todennäköisesti koiralle allerginen on myös pölylle allerginen. pölyähän mökeissä riittää. (9/20/RC.)*

## **6.2 Autiotuvan rutiineja ja rituaaleja**

Nukkumista pidetään arkisena rutiinien ohjaamana toimintona. Hailan (2004, s. 9) mukaan retkeily merkitsee irtautumista arjen rutiineista, mutta myös uudenlaisten rutiinien omaksumista. Autiotuvissa majoittuja joutuu opettelemaan arjesta poikkeavia yöpuulle asettumisen, yöpuulla olemisen ja yöpuulta heräämisen rutiineja ja rituaaleja, joita ohjaavat omiin hyviksi havaittuihin toimintatapoihin pohjautuvat käytänteet (ks. esim. Rantala, Tuulentie & Valtonen, ei vl.). Autiotuvassa ensimmäisiin majoittumisrituaaleihin kuuluu nukkumatilan valmistelu nukkumista varten. Vuodenajasta, säästä ja muista majoittujista riippuen, rituaalit alkavat usein tuvan lämmittämällä. Jos edellinen majoittuja on autiotupaohjeen mukaisesti tehnyt polttopuut kiehisineen eli sytykkeineen valmiiksi, voi tuvan lämmittämiseen riittää pelkkä tulitikun raapaiseminen. Valmiita polttopuita ja kiehisiä osataan arvostaa etenkin silloin kun tupaan saavutaan väsyneenä ja kylmissään.

*On erittäin mukava tulla kämppään tai laavulle kun edellinen kulkija on tehnyt kiehiset ja jättänyt paikan siistiksi, etenkin silloin kun on hiestä tai sateesta märkänä ja väsynyt. Se on ainoa pieni palvelus, jota minä pyydän muilta kanssakulkijoilta. Itse pidän huolta siitä, että minä ja/tai oma porukka jättää paikan seuraavalle ”käyttövalmiiksi” Olisiko tietämättämyys suurempi ongelma kuin välinpitämättömyys???? (116/127/RC.)*

Kuten edeltävässäkin lainauksessa todetaan, toisinaan taidot tai tietämättömyys estävät retkeilijöitä noudattamasta tupaohjetta ja väsynyttä saapujaa odottavat sekä tyhjä puukoppa että tuhkat pesässä. Tällöin tuvan lämmittäminen vie huomattavasti enemmän aikaa. Ensin on



tyhjennettävä tuhkat pesästä ja vietävä ne asianmukaiseen paikkaan. Seuraavaksi on tehtävä polttopuut kirvestä tai sahaa apuna käyttäen ja lopuksi veisteltävä kiehiset. Nukkumatilan valmisteluun kuuluu myös vuoteen petaaminen eli makuupatjan auki rullaaminen ja makuupussin levittäminen. Eräs retkeilijä opastaa rutiinien oikeaoppiseen ajoittamiseen etenkin jos tiedossa on yöpyminen teltassa.

*– – teltta kannattaa pystyttää ja ne makuualustat, tyynyt ja makuupussit asetella ajoissa valmiiksi ennen nukkumaan menoa. Siitä ei tuu mitään, että hääriä juuri ennen nukkumista niiden kanssa ja asettelee tavaroita ahtaassa teltassa ja sitten hikisenä ja just rehkinenä änkeää pussiin nukkumaan. (9/23/RC.)*

Aineistossani puhutaan niukasti niistä rutiineista, joilla retkeilijät valmistelevat itseään yöpuulle. Lämmittely kamiinan edessä, varusteiden kuivattaminen, illallisen valmistaminen ja yömyssyn nauttiminen vilahtelevat keskusteluissa, mutta aineistossani ei esimerkiksi keskustella yöasun vaihtamisesta tai hampaiden pesusta. Puhdistautuminen saunomalla ja uimalla kuuluvat autiotupien vieraskirjojen perusteella nukkumaan menoa edeltäviin satunnaisiin rutiineihin (Nikkilä ja Pitkämäki, 2010), mutta aineistossani ei näistä ole juuri mainintaa. Tosin saunomis- ja uintimahdollisuus on tarjolla vain harvassa autiotuvassa (Laaksonen ja Ahola, 2012, s. 29). Kotioloissa television katsominen ja lukeminen kuuluvat tavanomaisiin nukkumaan menoa edeltäviin toimintoihin (Valtonen, 2005, s. 111), mutta tuvissa ei televisiota katsella vaikka nykyajan tekniikka sen varmasti mahdollistaisikin. Iltalukemiseksi saatetaan silmäillä vieraskirjaa tai karttaa, sillä harva retkeilijä vaivautuu kantamaan ylimääräisiä kiloja iltalukemista rinkassaan. Eräs retkeilijä mainitsee liikkumisen ja ulkona olemisen vievän niin paljon voimia, ettei unta tarvitse juuri odotella (8/23/RC.)

Yöpuulta heräämisen rutiineista kerrotaan aineistossani sitäkin enemmän. Aamurituuaaleista ensimmäisiin kuuluu kellon katsominen, sillä retkeilijät tuntuvat olevan hyvin tietoisia heräämisajastaan. Heräämisajan perusteella retkeilijät myös määrittelevät itsensä joko aamuvirkuiksi tai aamutorkkuiksi (ks. myös Valtonen, 2004, s. 131). Valtonen (2004, s.131) väittää, että tietoisuus ajasta palauttaa meidät takaisin yhteiskuntaan, josta olemme irtautuneet unemme aikana ja aamurituuaalien avulla palaamme takaisin järjestykseen. Vuodenajasta riippuen varsinaiset aamutoimet saattavat alkaa tuvan lämmittämisellä, jos tupa on ehtinyt jäähtyä yön aikana. Tulien tekeminen ja kahvin keittäminen kuuluvat useimpien aamurutiineihin ja erään retkeilijän ensimmäisiin rituaaleihin kuuluu lisäksi ”aamutupakka” (6/32/VN). Yhtenäistä

aineistossani mainituille aamurutiineille on se, että ne halutaan lähes poikkeuksetta tehdä rauhassa. Tämän vuoksi moni retkeilijä pyrkii nousemaan ylös ennen muita retkeilijöitä.

*Harvoin mulla aamulla on mihinkään kiire, nautin aamuista, suorastaan rakastan aamuhetkiä.. mutta nautin niistä mielelläni istuen ikkunan ääressä, tai nuotion syttyessä, tai järven rantamättäällä seisten, katsellen usvaa tyynen pinnan päällä... Nautin suunnattomasti esim. Luiron aamuista, kun muut vielä yrittävät nukkua. (11/32/VN.)*

Aamiaisen nauttiminen kuuluu autiotuvissa yöpyvien tavanomaisiin aamurutiineihin. Sitä pidetäänkin aamulehden selailun ohella yhtenä aamun ydinrutiineista, joiden oletetaan kuuluvan lähes jokaisen ihmisen aamuun (Valtonen, 2005, s. 132). Tuvassa aamiaisen ajoittaminen osaksi aamutoimia vaihtelee runsaasti. Vaikka suurin osa retkeilijöistä tuntuu aloittavan aamunsa tulien tekemisellä ja kahvien keittämisellä, korostuu keskusteluissa tärkeys saada nauttia aamiaisesta omassa rauhassa. Näin ollen polulle saatetaan lähteä tyhjin vatsoin ja nauttia aamiaista vasta myöhemmin.

*Jos kämppä on täysi, pyrimme kyllä häipymään aikaisemmin ja teemme aamupalankin vasta hiukan kuljettua; mukavampi syödä omassa rauhassa. (13/32/VN.)*

*Aamuruuhkasta en pidä tuvassa, seuraan tilannetta ja jos pöytä on jo täynnä puurolautasia, niin odottelen. (17/32/VN.)*

Aamupalan jälkeen tuvassa seuraa yleensä sarja rituaaleja, joihin kuuluu tiskaamista ja varusteiden pakkaamista. Makuupussi on pakattava takaisin suojaussiin mielellään tuuletettuna, makuualusta rullattava kasaan tyhjennettynä ja tavarat pakattava huolellisesti rinkkaan. Näistä retkeilijälle tavanomaisista rituaaleista ei aineistossani juuri puhuta, mutta eräretkeilyä harrasteena ja autiotuvissa yöpyneenä nämä rituaalit ovat minulle tuttuja. Viimeisimpiin tuvassa suoritettaviin rituaaleihin kuuluu autiotuvan kuntoon laittaminen. Autiotupaohjeen mukaan tupa tulee jättää siistiksi, mikä tarkoittaa lattian lakaisemista, pöytien pyyhkimistä, tuhkapöytien tyhjentämistä, roskien poisviemistä ja vesiastioiden tyhjentämistä. Muutamalla keskustelijalla tuntuu olevan erimielisyys siitä, tulisiko vesiastiat jättää tyhjilleen vai tuoda puhdasta vettä seuraaville tulijoille. Vesiastioiden tyhjäksi jättämistä perustellaan kuitenkin talvisaikaan vesiastioiden jäätymisellä sekä hiirten tai myyrien hukkumisella vesiastioihin. Veden seisottaminen astioissa ei muutoinkaan ole perusteltua, jos raikasta vettä on saatavilla lähistöltä. Kaikkein tärkeimpänä rituaaleista pidetään puuhoitoa eli polttopuiden tuomista tupaan ja kiehisten vuolemista.

*minulle ainaki on täysin ittestään selevyys että jätän parit kiehiset ja kuivaa puutta jokaselle kämpälle ja tulipaikallekki. sitä ei ikinä tiijä, jos joku tulee häässä ja huonoilla tai-oilla, sillon tuo minun tekemä pieni palavelus voipi tulla tarpheshen. niin se tieten on että kö kotona saahaan kaikki nokan ethen, niin ei sitä ossaa ajatella tuommosia hommia. (24/29/RC.)*

*Itse lakaisen tuvan lähtiessäni, jos tupa jää tyhjilleen. Lisäksi pyrin pitämään huolta siitä, että tuvassa on valmiiksi polttopuuta ja kiehisiä seuraavia tulijoita varten. (53/59/RC)*

Seuraavasta luvusta ilmenee se, kuinka rutiinit ja rituaalit ovat riippuvaisia myös nukkumisyrytmeistä. Retkeilijät noudattavat vaelluksilla erilaisia vuorokausirytmeyä, jotka vaikuttavat myös rutiinien ja rituaalien sisältöön sekä suorittamisjärjestykseen. Jos päivärytmi menee pääläelleen, nautitaan äärimmäisissä tapauksissa illallista aamulla ja aamiaista illalla.

## 7. RETKEILIJÖIDEN YHTEENSOVITETTUJA UNIRYTMETÄ

Unirytmiamme eli nukkumaanmeno- ja heräämisaikaamme määrittävät monet eri tekijät. Länsimaisen nukkumiskulttuurin mukaisesti nukumme keskimäärin kahdeksan tunnin mittaisia, yöaikaan keskittyviä yhtäjaksoisia unia (Steger & Brunt, 2003, s. 16). Arjessa päivittäistä rytmiamme ohjaavat sähkövalo, kello ja etenkin aikataulut, jotka määrittävät myös unen pituutta (Martin, 2002, s. 5). Vapaa-ajalla ja viikonloppuisin pyrimme irtautumaan arjesta ja kellon ajan määrittämistä aikatauluista nukkumalla pidempään, ja pidämme pitkään nukkumista jopa parhaimpana vapaa-ajan nautintona (Taylor, 1993; Valtonen, 2004; Williams & Boden, 2004). Luonnossa yöpyminen tarjoaa parhaimmillaan rauhallisen levon ilman muiden asettamia aikatauluja (Valtonen ja Veijola, 2011, s. 13), mutta autiotuvassa yöpyjä voi joutua noudattamaan muiden retkeilijöiden säätelemää nukkumis- ja valveillaolorytmiä eli eräänlaista autiotuvan sosiaalista aikaa (ks. Hyyppä 1998b, s. 90). Tässä luvussa tarkastelen eräretkeilijöiden nukkumisrytmiä ja pyrin vastaamaan kysymykseen *milloin autiotuvissa nukutaan*.

### 7.1 Aikataulun ja sosiaalisen ajan rytmittämiä yöunia

Vaikka retkellä ollaan lomalla, jolloin ihmiset yleensä irtautuvat arjen rytmeistä ja rutiineista (Löfgren, 1999), eivät retkeilijät tunnu vapautuneen kellon määrittämästä aikataulusta. Etenkin yöpuulta heräämistä ja lähtemistä määrittävät kellonajat ovat keskusteluissa vahvasti läsnä ja keskustelujen perusteella retkeilijät pyrkivät heräämään tiettyyn aikaan (ks. myös Valtonen, 2004, 130). Aikataulusta ja kellosta irtautuminen voi olla vaelluksella hankalaa, sillä vaellus koostuu usein tietyn pituisen matkan taittamisesta, joka edellyttää aikatauluttamista. Vaelletavan reitin kokonaispituus jaetaan yleensä päivämatkoihin, joiden pituuden määrittelee yleensä autiotupien välinen etäisyys etenkin Pohjois-Suomen vaellusreiteillä. Päivämatkaan käytettävä aika arvioidaan huomioimalla reitin vaativuus, vaeltajan kunto ja mahdolliset sääolosuhteet, ja tämä aika pitkälti määrittää retkeilijän heräämis- ja nukkumaanmenoajoja. Aikataulu on olennainen osa vaellusta, koska sen perusteella lasketaan sekä tarvittavien aterioiden että muiden varusteiden määrä ja järjestetään mahdolliset kuljetukset. (ks. Retken suunnittelu, 2013.)

Aikaisin herääminen, joka merkitsee yleensä kuuden tai seitsemän aikaan heräämistä, tuntuu olevan aineistossani tyypillisempää kuin myöhään eli noin yhdeksään nukkuminen. Retkeilijät tuntuvat pitävän aikaisin heräämistä myös hyveenä kun taas pitkään torkkumista paheksutaan. Sen sijaan päiväsaikaan nukkumista ei nähdä paheksuttavana, koska mahdollista univajetta kerrotaan paikattavan mieluummin siestalla kuin pitkään nukkumalla. Eräänlainen siestakulttuuri tuntuukin olevan vaelluksilla suosittua, sillä se mahdollistaa lyhyemmät yöunet (Steger & Brunt, 2003, s.17). Hyypän ja Kronholmin (1998 s. 193) mielestä siesta toimii myös hyvänä kompromissina sisäisen kellon ja sosiaalisen ajan määrittämille rytmeille.

*Mahdollisimman aikaisin ylös ja tulet + kahvit & särvintä, vaikka ei minnekään olisi lähdössäkään. Mieluummin vaikka erikseen ruokaperäiset päivällä kuin torkkumista yli 6:n (10/32/VN).*

Aineistossani aikaisin heräämistä perustellaan usein matkan taittamista edellyttävällä aikataululla: *Reissuihin herätään aina aikaisin, ettei tarvitse matkalla kiirettä pitää ja ehtii pitää niitä taukojakin välillä [...] (13/32/VN).* Suunnitellun päivämatkan pituus näkyy juuri heräämisajoissa eli mitä pidempi päivämatka sitä aiemmin on herättävä, jotta matkan ehtii taittaa valoisaan aikaan. Asia ei välttämättä ole näin mustavalkoinen ja eräs retkeilijä muistuttaa ihmisten erilaisesta unen tarpeesta.

*on huomattavan aamuvirkkuja ihmisiä jotka vain yksinkertaisesti heräävät "automaattisesti" aikaisin ja jopa pitävät siitä [...] itsekkin kuulun heihin. Mitään tekemistä kiireen tai suorittamisen kanssa aamuvirkeydellä ei tarvitse olla. (9/32/VN.)*

Kuten edeltävässä lainauksessa viitataan, aikaisin aamulla heräävät retkeilijät leimataan helposti suorittajiksi. Osalla retkeilijöistä tuntuu olevan tarve päästä jatkamaan matkaa mahdollisimman pian heräämisen jälkeen. Heille nukkuminen näyttyy välttämättömänä pahana ja ajanhukkana, joka on melko tyypillistä tämän päivän 24-tuntisessa yhteiskunnassa (ks. Ekirch, 2003, s. 338). Retkeilyssä nukkumisen koetaan hidastavan matkan taittamista ja tuovan ennen kaikkea turhia lisäkiloja kantamuksiin.

*Mitä sitä nukkumaan, koko matka yhteen pötköön. Kyllä sitä se reilun päivän nukkumattakin jaksaa. (4/35/RC.)*

*Jos halutaan edetä ja nähdä paljon ja nukkuminen on vain välttämätön paha, niin sitten matkaan voi lähteä kevyestikin (12/147/RC).*

Aineistostani ei ilmene mitään erityisiä keinoja, joiden avulla retkeilijät pyrkisivät olemaan hereillä mahdollisimman pitkään tai pärjäävän mahdollisimman lyhyillä unilla. Tähänkin on jo tekniikkaa tarjolla, sillä Yhdysvaltain armeijassa on kehitetty ”Sleep management system” –ranneke, jonka avulla sotilaat saadaan pysymään hereillä mahdollisimman monta vuorokautta (Ben-Ari, 2003). Vastakohtana nukkumista karsastaville ja suorituskeskeisille retkeilijöille keskusteluissa ilmenee viittauksia myös retkeilijöistä, joille nukkuminen näyttäytyy nautintona.

*Nyt on kyllä päästävä viikonloppuna sinne tuville rauhattuun.– – Ja aamulla nukun siellä tuvalla taatusti pitkään ja hartaasti! (18/32/VN.)*

Kiirettä enemmän aineistossani korostuukin halu nauttia aamun rauhallisuudesta ja kiireettömyydestä.

*Mie herään aikaisin, varsinkin valoisaan kesäaikaan. Ihana istuksia kaikessa rauhassa ja haistella aamuista ilmaa, katsella kuinka usva hälvenee ja keitellä kahvit kaikessa rauhassa. (14/32/VN.)*

*Harvoin mulla aamulla on mihinkään kiire, nautin aamuista, suorastaan rakastan aamuhetkiä.. mutta nautin niistä mielelläni istuen ikkunan ääressä, tai nuotion syttyessä, tai järven rantamättäällä seisten, katsellen usvaa tyynen pinnan päällä... Nautin suunnattomasti esim. Luiron aamuista, kun muut vielä yrittävät nukkua (11/32/VN.)*

Muiden retkeilijöiden läsnäolo tuvissa vaikuttaa heräämisaikoihin. Jos tuvassa on oman porukan lisäksi muita yöpyjiä, retkeilijät pyrkivät usein heräämään tavallista aiemmin. Heräämällä aikaisin ennen kuin muut heräävät, halutaan varmistaa miellyttävä ja rentouttava aamuhetki (ks. myös Valtonen 2004, s. 131), johon kuuluu muun muassa aamupalan nauttiminen kaikessa rauhassa. Jos muut tuvassa yöpyvät heräävät samanaikaisesti osa retkeilijöistä mieluiten odottaa, että muut saavat aamutoimensa hoidettua ennen kuin nousevat ylös.

Aikaisia aamuheräämisiä selittävät myös valon määrä ja tietoisuus ympäröivästä luonnosta ja sen tarjoamista erityisistä kokemuksista, joista kaupunkiolosuhteissa ja arjessa ei pääse nauttimaan: ”Onhan se auringonnousu aina nähtävä, oli sitten mihin aikaan hyvänsä...” (7/32/VN). Aamuisin aistimme ovatkin herkemät kuin illalla, sillä esimerkiksi iltaa kohden kuuloloisimme väsyä (Rodaway, 1994, s. 95).

Aikaisin herääminen ei kuitenkaan välttämättä merkitse sitä, että retkeilijän unet olisivat jääneet lyhyeksi, sillä nukkumaan on saatettu käydä jo heti pimeän tultua. Pitkät unet ja pitkään nukkuminen määrittävät usein ihmisten vapaa-aikaa (Valtonen, 2005, s. 130). Iris Niemi ja Hannu Pääkkönen (2001, s.10) ovat todenneetkin pitkien, yli 11 tunnin mittaisten yöunien yleistyneen vapaa-ajalla. Tämä on huomattavissa myös aineistossani.

*– – kyllä unikin joskus maittaa oikein kunnolla – – eikä 12–13 tunnin unet ole mitenkään harvinaisia (16/32/VN).*

*Ite inhoan arkisin aikaista pakollista ylösnousua ja tykkään reissussa sitten venytellä tuota aamua. Eikä se ole kiinni ollenkaan siitä, olenko mennyt ajoissa vai myöhään nukkumaan. Pussissa on vaan kiva maata pitkäänkin hereillä – – (1/32/VN.)*

Autiotuvissa ja ylipäänsä retkellä nukkumiseen vaikuttavat myös materiaaliset varusteet, joiden varassa retkellä nukutaan. Etenkin makuupussissa nukkuminen tuntuu vaikuttavan monien retkeilijöiden uniin. Osa retkeilijöistä kertoo nukkuvansa makuupussissa normaalia pidempiä unia ja osa normaalia lyhyempiä unia. Makuupussissa nukkumisen sanotaan olevan ennen kaikkea tottumuskysymys ja eräs retkeilijä ehdottaa, että makuupussiin kannattaisi mennä nukkumaan vasta silloin kun nukuttaa eikä silloin kun on pakko. Tämänlainen nukkumisrytmi on useimmiten mahdollista vain vapaa-ajalla kun työaikataulut eivät sanele heräämisaikoja.

*Makuupussissa se pyöriskely on vähän tuhoon tuomittu eli ts. Ei voi mennä (niin kuin kotona sänkyyn) sinne vaan pyöriskelemään ja hakemaan sitä unta. Reissussahan tää ei (itsellä ainakaan) oo yleensä ongelma, kun vain menee siihen aikaan nukkuman kun väsyttää - ihan sama, mitä kello on - eikä silloin kun olevinaan "pitäisi". (9/23/RC.)*

## **7.2 Luonto-olosuhteissa ilmeneviä poikkeusrytmejä**

Kaupungissa voimme vaikuttaa arkiseen unirytmimme säätelämällä luonnonvalon ja keinonvalon määrää. Jotta luonnonvalo ei häiritsisi nukahtamistamme tai herättäisi liian varhain, vedämme verhot tai jopa erityiset pimennysverhot ikkunoiden eteen käydessämme nukkumaan. Sähkövalaistuksen ansiosta voimme pidentää päivää ja tarvittaessa työskennellä vaikka läpi yön. Erityisten kirkasvalolamppujen avulla yritämme jopa mukailla luonnonvaloa päästäksemme eroon valon vähenemisen aiheuttamasta väsymyksestä. Luonnossa retkeilijän ainoat valonlähteet luonnonvalon lisäksi ovat otsa- tai taskulamppu sekä kynttilät ja leirinuotio. Autiotupien ikkunoissa ei ole verhoja, joilla voisi estää auringon säteiden pääsyn tupaan, mutta tuvan ikkunat ovat yleensä pieniä. Sen sijaan teltassa auringon valolta on vaikea piiloutua.

Luonnossa yöpymisen erityisyys näyttäytyykin siinä, että keinovalottomassa ympäristössä luonnollisen valon määrä alkaa säädellä unen tarvetta ja unirytmää, ja retkeilijän on mahdollista omaksua luonnollinen luonnonvalon säätelämä vuorokausirytmä.

*On terveellistä ja hauskaa huomata, kuinka valoisan ajan pituus vaikuttaa unen tarpeeseen luomuolosuhteissa. Syksyllä ja talvella tulee vaelluksilla kiskottua 13 tunnin unia, ja nukkumaan kelpaisi kallistua jo iltaseitsemältä. Kesällä ja kevättalven hiihtoreissuilla ei ainkaan minua nukuta pitkään edes huonolla ilmalla, mutta siestaa tekee joskus mieli, jos on aamukylmillä lähtenyt ladulle – – (3/32/VN.)*

*Ennätysunet lienen ottanut joskus kaamosaikaan Montellin majalla klo 17 – 09, eli 16 tuntia (5/32/VN).*

Sähkövalottomissa autiotuvissa noudatetaan pääosin yöaikaan keskittyvää unirytmää, jota ohjaa ennen kaikkea luonnon valo-pimeä -rytmä. Luonnon valo-pimeä -rytmää pidetään vuorokausirytmimme tärkeimpänä säätelijänä, ja auringonvaloa sisäisen kellomme tehokkaimpana tahdistajana (Härmä & Sallinen, 2006, s. 33, 35). Valon määrä ohjaa myös unen tarvetta. Kaamosaikaan, kun valon määrä on hyvin vähäinen tai lähes olematon, tuntuu unen tarvekin olevan suurempi.

*Myöhäiskevään hiihtoretellä on keskeisenä puheenaiheena keli. Keli ja sää. Muusta aina selviydytään, kunhan sää pysyy pakkasena ja poutana, kunhan hangen kuori kestää. Tämä järkkymätön tosiseikka tekee ihmisestä yöeläjän. Hyvän kelin varmistaa itselleen sillä, että nousee auringon myötä ja suoriutuu taipaleelle aamuviideltä viimeistään. (Kemppinen, 1975, s. 29)*

Toisinaan retkeilijä joutuu muuttamaan vuorokausirytmäänsä pakosta, mikä ilmenee hyvin myös Kullervo Kemppisen tunturivaelluskirjoista (ks. edeltävä viittaus) sekä Kaarina Karin kertomuksista (1978, s. 68, ks. myös Rantala ym., ei vl.). Hiihtäen liikkeellä olevien retkeilijöiden eteneminen riippuu lumen kantavuudesta, joten ladulle on lähdeävä silloin, kun lumen pinta on vielä kova ja auringosta ei ole tietoaakaan. Auringon noustessa lumen pinta alkaa sulaa nopeasti tehden etenemisestä raskasta ja vaikeaa. Aamuyön pimeyteen herääminen voi olla vaikeaa ja lyhyiden yöunien synnyttämää univajetta on paikattava päiväsaikaan pitkällä siestalla. Siestakulttuurin tuntuvat omaksuvan erityisesti talviretkeilijät.

*Talviretkillä tilanne on toinen; silloin toimitaan kelin mukaan eli tarvittaessa ylös jo aamuyöstä; päivällä voi sitten torkkua auringossa pitkällä tauolla (2/32/VN).*

Kesäaika valoisine öineen voi muuttaa luonnossa yöpyvän retkeilijän vuorokausirytmän päällelleen ja osa retkeilijöistä muuttaa rytmäänsä tarkoituksenmukaisesti nauttiakseen ympäröi-



västä luonnosta (ks. myös Kari, 1978, s. 12). Luonnossa yöpyvä retkeilijä pääsee nauttimaan myöhäisen illan, yön ja varhaisen aamun tarjoamista luontokokemuksista, jollaisia ei Risto Willamon (2005, s. 181) mukaan osattaisi muuten edes etsiä (ks. myös Rantala ym., ei vl.). Etenkin Pohjois-Suomen yöttömän yön aikaan, kun maastossa on mahdollista liikkua ympäri vuorokauden, tarjoutuu retkeilijälle tilaisuus nauttia aivan uudelta luontokokemuksista.

*Lapissa on tullut muutaman kerran kesäaikaan liikuttua sillä strategialla että yöt liikutaan ja päivällä nukutaan. –Tämä lähinnä siksi että monet linnut & muut eläimet ovat aktiivisimmillaan valoisina öinä minkä vuoksi liikkuminen tuolloin on antoisampaa. Tällä ”omalla rytmillä” liikuttaessa ei vilkkaiden tupien käyttö tosin oikein luonnistu, mutta eipä noita juuri tule käytettyä muutenkaan. (RC/9/32.)*

Erään retkeilijän mukaan kesäretkillä päivärytmi voi kadota myös kokonaan. Tällöin retkeilijän voidaan katsoa vapautuneen yhteiskunnan ja ylipäänsä minkään ulkopuolisen tekijän sanelemasta rytmistä ja kuuntelevan sen sijaan omaa kehoaan ja tarvettaan nukkumiseen ja leppämiseen.

*Usein päivärytmi katoaa. Kesäisin usein kävelen yöllä, nautin auringonnoususta, käyn nukkumaan aamulla, nukun kunnes olen levännyt.. Otan torkut kun siltä tuntuu. (21/32/VN.)*

Yleisesti hyväksytystä länsimaisesta nukkumisrytmistä poikkeaminen voi vaikeuttaa autiotuvissa nukkumista, sillä päivällä nukkuvat eivät nauti samanlaisesta nukkumisrauhasta kuin yöaikaan nukkuvat. Länsimaisessa kulttuurissa nukkuminen liitetään lähes poikkeuksetta yöaikaan ja päivällä nukkumista jopa paheksutaan (Taylor, 1993; Williams, 2002). Tämä oletus ilmenee hyvin myös seuraavassa keskustelussa (korostukset viestin kirjoittajan).

*Siilasmajassa nukkuminen on toive unta. Juuma on niin lähellä että päivä turistia lappaa mökillä jatkuvasti. Seudulla paljon kalastaneena ja liikkuneena luottaisin ennemmin laavuihin ja teltaan kuin autio tupiin majoituksessa. Voi sanoa että yön kalastuksen jälkeen on vituttanut aika rankasti, kun muutamat vaikka varmasti näkevät että toinen nukkuu niin puskevat mökkiin atimoimaan... (33/36/RC).*

*Siilasmajahan onkin nykyään ns autiotupa. Tarkoitettu tilapäiseen yöpymiseen vaeltajille miksei kalastajillekin. Sekä **päivätaukojen** pitämiseen. Se ei ole mikään kalastajien varaustupa, vaikka vielä -99 olikin pääasiassa kalastajien käytössä. (36/36/RC.)*

Yön yli kalastaneen retkeilijän mielestä muiden retkeilijöiden olisi pitänyt kunnioittaa hänen untansa ruokailemalla muualla kuin tuvassa, kun taas toinen retkeilijä muistuttaa häntä länsi-

maiselle kulttuurille ominaisesta nukkumisrytmistä, jonka mukaan yöaika eikä suinkaan päiväsaika on nukkumista varten.

Viimeisessä luvussa käsittelen kokoavasti analyysiluvuissa esittämäni tulokset. Tulosten pohjalta muodostan autiotuvan sosiaalisen nukkumisetiketin, jolla pyrin vastaamaan tavoitteeseeni edistää autiotuvissa nukkuvien hyvää unta. Lisäksi mietin mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

## 8. YHTEENVETO JA POHDINTAA

Olen Pro gradu -työssäni tarkastellut ja analysoinut sekä autiotupaa nukkumistilana että eräretkeilijöiden unta ja nukkumista autiotuvassa sosiokulttuurisesta näkökulmasta. Sosiokulttuurinen lähestymistapa on tarjonnut mielenkiintoisen näkökulman tutkia sitä kolmatta osaa ihmiselämästä, johon suhtaudutaan usein itsestään selvänä jokaöisenä ilmiönä, ja jota pidetään sekä passiivisena että epäsosiaalisena toimintana (Taylor, 1993). Koska Valtosen ja Veijolan (2011) mukaan juuri uni ja nukkuminen määrittävät valveilla olevan turistin kokemuksia, on ollut hyödyllistä tutkia sitä, missä, miten ja milloin eräretkeilijä nukkuu. Tässä luvussa käyn lyhyesti läpi analyysilukujen keskeiset tulokset, jotka vastaavat päätutkimuskysymykseeni *Millaisin tavoin eräretkeilijät järjestävät unta ja nukkumista autiotuvissa*. Muodostan tulosten pohjalta autiotuvan sosiaalisen nukkumisetiketin, jolla vastaan tavoitteeseeni edistää autiotuvissa yöpyvien eräretkeilijöiden hyvää unta ja osallistua keskusteluun autiotupien kehittämistarpeista.

Missä autiotuvassa nukutaan?

Autiotuvassa nukkuminen poikkeaa länsimaalaisesta nukkumiskulttuurista, jossa nukkuminen on usein yksityistetty tiettyyn tilaan ja paikkaan. Autiotuvassa nukkumiselle ei ole varattu erillistä tilaa, vaan tilassa tapahtuu nukkumisen ohella myös muita samanaikaisia toimintoja. Autiotupa muistuttaakin Eliaksen (1994, s. 133) kuvailemaa keskiaikaista asumusta, jossa yhdessä ja samassa huoneessa ja jopa samassa vuoteessa nukkuivat niin lapset kuin aikuiset, miehet ja naiset sekä tutut että tuntemattomat. Tutkielmani tulokset ovat yhtenäisiä Valtosen ja Veijolan (2011) tekemän tutkimuksen kanssa, jossa tutkittiin turistin unta hotellissa. Myös autiotuvassa yöpyjän on joustettava sekä yksityisyydestä että omasta rauhasta, koska retkeilijän unta häiritään monin eri aistiärsykein. Hotellihuoneen oveen ripustettavan ”please do not disturb –kyltin” sijaan retkeilijä hakee yksityisyyttä ja omaa rauhaa valitsemalla retkeilyajan kohdan, –kohteen ja –varusteet siten, että saisi nauttia luonnosta etsimästään rauhasta ja hiljaisuudesta yksin. Vaikka autiotupaan voi saapua kuka tahansa ja milloin tahansa tarkkailemaan avoimesti muiden yksityistä unta, ei keskusteluissa juuri mainita turvattomuuden kokemista autiotuvassa yövyttäessä. Tämä voi johtua siitä, että muut mahdolliset yöpyjät koetaan pikemminkin turvaa tuovina, aivan kuten keskiajalla (ks. Carlano, 2006, s.4). Sen lisäksi

suomalainen voi pitää metsässä nukkumista pikemminkin rauhoittavana ja rentouttavana, kun taas monissa muissa metsäkulttuureissa metsä nähdään pelottavana paikkana (Bell ym., 2009). Autiotuvissa yöpyminen edellyttää lisäksi arjesta poikkeavaa vartalotekniikka, koska peti ja muut materiaaliset varusteet poikkeavat totutusta. Jottei tupaöistä tulisi unettomia, kannattaa vartalotekniikkaa harjoitella etukäteen etenkin jos edessä on pidempi vaellus.

Miten autiotuvassa nukutaan?

Autiotuvassa yöpyminen edellyttää neuvottelua uneen liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista. Tuvassa yöpyjän on neuvoteltava sekä nukkumispaikastaan että nukkumisrauhastaan ja neuvotteluja ohjaa pääosin autiotupasääntö. Oikeus uneen ei aina toteudu, sillä tupaohjetta voi tulkita monin tavoin ja retkeilijä voi jäädä jopa ilman yöpaikkaa. Autiotuvassa yöpyjä joutuu tekemään nukkumisympäristöstään molemminpuolisia myönnytyksiä ottaakseen omat ja muiden mieltymykset huomioon (esim. nukkumaan kuumassa tuvassa). Unta häiritseviin tekijöihin sovelletaan vastaavanlaisia käyttäytymisstrategioita, kuin Hislopin ja Arberin (2003) tutkimuksessa. Jos häiriö aiheutuu koväänisestä kuorsauksesta, nukkumapaikkaa saatetaan vaihtaa kesken yön, Rantalan ym. (ei vl.) tavoin totean, että autiotuvassa ja ylipäänsä luonnossa yöpyvän retkeilijän on opeteltava arjesta poikkeavia yöpuulle asettumisen, yöpuulla olemisen ja yöpuulta heräämisen rutiineja ja rituaaleja. Autiotupasääntö korostuu myös näiden rutiinien suorittamisessa.

Milloin autiotuvassa nukutaan?

Pääosa retkeilijöistä noudattaa länsimaisen nukkumiskulttuurin mukaista yöaikaan keskittyvää nukkumisrytmiä, jossa on piirteitä sekä arjesta että vapaa-ajasta. Retkeily edellyttää usein arjessakin hallitsevia aikatauluja, jotka ohjaavat nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja. Koska retkeilijät haluavat nauttia rauhallisista ja kiireettömistä aamuhetkistä omassa rauhassa, he pyrkivät nousemaan ennen muita. Toisinaan arjesta irtautuminen näyttäytyy pitkinä, jopa yli 11 tunnin mittaisina yönä myöskin autiotuvissa (Niemi & Pääkkönen, 2001; Valtonen, 2005). Yönien pituuteen vaikuttaa ennen kaikkea valon määrä, mutta myös materiaaliset varusteet kuten makuupussi ja -alusta. Etenkin kaamosaikaan nautitaan pitkistä unista, mutta kesällä unien sijaan nautitaan heräävästä luonnosta. Autiotupamajoituksen luonteen vuoksi nukkumisrytmi ei ole aina retkeilijän itsensä päätettävissä. Autiotuvassa yöpyjän unta ohjailevat usein itsestä riippumattomat aikataulut sekä autiotuvan sosiaalinen aika, jotka vaikuttavat

etenkin retkeilijän nukkumaanmenoaikoihin (ks. myös Valtonen ja Veijola, 2011). Muut retkeilijät voivat käytöksellään joko viivästyttää tai aikaistaa nukkumaan menoa ja vaikuttaa myös unen pituuteen. Vuorokausirytmieissä voi ilmetä myös selviä eroja suhteessa arkeen. Siestakulttuuria ilmenee etenkin talviretkillä, jolloin sääolosuhteet pakottavat lyhyempiin yöuniin ja univajetta on paikattava päiväsaikaan pitkällä siestalla. Täysin arjesta poikkeavia unirytmiejä, joissa koko rytmi käännetään pääläelleen, omaksutaan etenkin valoisaan kesäaikaan. Rytmieä halutaan muuttaa luontoharrastusten kuten eläinten tarkkailun ja kalastuksen vuoksi. Rytmien muuttaminen ja autiotuvissa yöpyminen ei käy ongelmitta, sillä päiväsaikaan nukkuvat eivät nauti samanlaisesta nukkumarauhasta kuin yöaikaan nukkuvat.

### Parempaa unta: Autiotuvan sosiaalinen nukkumisetiketti

Asetin tavoitteekseni edistää autiotuvissa yöpyvien hyvää unta osallistumalla autiotupien kehittämiskeskusteluun. Analyysini perusteella totean, että autiotupien kehittämisessä huomiota tulisi kiinnittää tupaohjeen tarkentamiseen ja siinä erityisesti unioikeuksien takaamiseen ja tupaelämän rauhoittamiseen nukkumista varten. Ehdotan tupaohjetta tarkennettavan alla olevalla autiotupien sosiaalisella nukkumisetiketillä, joka määrittää autiotuvan normatiivisia eli sopivia ja epäsoivia nukkumistapoja.

- 1) Ensimmäisinä majoittuvien tulisi huomioida myöhemmin saapuvat siten, ettei tavaroita leviteltäisi tarpeettomasti ja rinka ripustettaisiin mökin ulkoseinälle. Laverille tulisi mahtua nukkumaan vähintään niin monta, kuin tuvassa on ilmoitettu olevan nukkumispaikkoja.
- 2) Myöhäisten kulkijoiden tulisi suoda tuvissa nukkuville nukkumarauha suorittamalla iltatoimet mahdollisimman nopeasti ja hiljaisesti, mielellään tuvan ulkopuolella.
- 3) Soppu sijaa antaa myös viimeksi tulleille. Tarvittaessa tuvissa voi yöpyä myös lattialla, jotta kenenkään ei tarvitsi lähteä jatkamaan matkaansa keskellä yötä.
- 4) Voimakkaasti kuorsaavien retkeilijöiden tulisi suosia omaa majoitetta, sillä kuorsaminen voi häiritä muiden retkeilijöiden unta. Tupaöinä kuorsaajan tulisi kiinnittää huomiota nukkumisasentoonsa ja turvautua tarvittaessa alan viimeisimpiin keksintöihin, kuten kuorsauksen estävään rannekkeeseen. Korvatulppien tuominen muille tuvissa yöpyville on kohtelias ele.

- 5) Koirien kanssa retkeilevien tulisi suosia omaa majoitetta, sillä korien aiheuttamat allergiat voivat vaikeuttaa muiden tupayöpyjien nukkumista ja jopa estää tupiin majoittumisen.
- 6) Kalan käsittely tulisi hoitaa tuvan ulkopuolella, sillä myös kalan hajun aiheuttama allerginen reaktio voi vaikeuttaa majoittumista tupiin.
- 7) Vauvojen kanssa retkeilevien tulisi suosia omaa majoitetta, sillä lapsen yöllinen itku voi häiritä muiden retkeilijöiden unta.
- 8) Tuvisissa nukkuville tulisi suoda nukkumisrauha vuorokauden ajasta riippumatta.

Olen pyrkinyt ymmärtämään objektiivisesti aineistossani esitettyjä näkökulmia ja ilmaisuja, mutta tiedostan, että retkeilijätaustani ja kokemukseni muutamista autiotuvissa vietetyistä öistä ovat saattaneet vaikuttaa tulkintoihini. Myös ikäni ja sukupuoleni ovat voineet vaikuttaa siihen, että olen syventynyt toisiin keskusteluteemoihin syvällisemmin kuin toisiin. Keskustelupalstoilla viettämäni ajan myötä keskustelijoiden nimimerkit ovat tulleet tutuiksi ja olen tiedostamattani yrittänyt profiloita nimimerkkien taakse kätkeytyneiden retkeilijöiden sukupuolen, iän ja retkeilykokemuksen. Myös tämä on osaltaan saattanut vaikuttaa tulkintaani. Lisäksi tiedostan, että valitsemani aineisto on voinut rajoittaa aiheesta saatavaa ymmärrystä, sillä keskustelupalstoilla ajatuksiaan vaihtaa vain hyvin pieni osa retkeilijöistä. Toisaalta mahdolliset ennakkokäsitykseni eivät ole voineet vaikuttaa aineiston syntyyn ja aineisto on mahdollistanut myös sellaisten teemojen ilmenemisen, joita en olisi välttämättä osannut ottaa huomioon haastattelujen teemarunkoa suunnitellessa. Tämän tutkimuksen pohjalta olisi hyvä tehdä jatkotutkimus, jossa aihetta voisi lähestyä monipuolisemmin esimerkiksi haastattelujen, retkipäiväkirjojen ja havainnoinnin kautta. Toisaalta myös täysin autoetnografinen tutkimus voisi tuoda aiheeseen uusia näkökulmia. Jatkotutkimus olisi mielenkiintoista kohdistaa ulkomaisiin retkeilijöihin, jolloin voitaisiin tutkia nukkumisen kulttuurisia eroja ja tehdä vertailevaa tutkimusta suomalaisten retkeilijöiden nukkumistavoista.

Olen tutkielmallani halunnut osallistua matkailun ja erityisesti luontomatkailun kontekstissa käytävään keskusteluun, jossa nukkumista tarkastellaan aktiivisena, eri tapojen ja käytäntöjen ohjaamana toimintona. Luonnossa yöpymistä ei ole juurikaan aiemmissa nukkumista tarkastelevissa tutkimuksissa tutkittu, joten tutkielmani on lisännyt tietoa erityisesti luonnossa yöpymiseen nivoutuvista tiloista ja tavoista. Toivon tulosten tuovan uusia näkökulmia autiotupien kehittämisestä käytävään keskusteluun ja lisäävän käyttäjien kokemukseen perustuvaa tietoa yöpymisestä autiotuvissa.

## LÄHTEET

- Arpo, R. (2005). Internetin keskustelukulttuurit. Tutkimus internet-keskusteluryhmien viesteissä rakentuvista puhetavoista, tulkinnoista ja tulkinnan kehyksistä kommunikaatioyhteiskunnassa. (Joensuun yliopiston humanistisia julkaisuja N:O 39). Haettu 15.11.2011 osoitteesta [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_952-458-705-X/urn\\_isbn\\_952-458-705-X.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_952-458-705-X/urn_isbn_952-458-705-X.pdf)
- Bell, S., Cieszewska, A. & Castro, J. (2009). Strategic planning of forest recreation and nature Tourism. Teoksessa S. Bell, M. Simpson, L. Tyrväinen, T. Sievänen, U. Pröbstl (toim.), *European forest recreation and tourism* (s. 151–176). Oxon: Taylor & Francis.
- Ben-Ari, Eyal (2003) Sleep and night-time combat in contemporary armed forces. Technology, knowledge and the enhancement of the soldier's body. Teoksessa B. Steger & L. Brunt (toim.), *Night-time and sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life* (s. 108–126). London: Routledge Curzon.
- Carlano, A. (2006a). Introduction. Teoksessa A. Carlano & B. Sumberg (toim.), *Sleeping Around. The bed from antiquity to now* (s. 4–15). Santa Fe: Museum of International Folk Art.
- Carlano, A. (2006b) Sleeping high. Teoksessa A. Carlano & B. Sumberg (toim.), *Sleeping Around. The bed from antiquity to now* (s. 33–69). Santa Fe: Museum of International Folk Art.
- Crook, T. (2008). Norms, Forms and Beds: Spatializing Sleep in Victorian Britain. *Body & Society*, 14(4):15–35. doi:10.1177/1357034X08096893.
- Eerola, L. ja Sorri, J. (2010). Sanoista teoksi – vieraskirjat palautejärjestelmänä tuotekehityksen ja markkinoinnin suunnittelussa. Teoksessa M. Haanpää & O. Rantala (toim.), *Vieraskirjat palvelujen kehittämisen välineenä – ulkomaiset matkailijat Urho Kekkosen kansallispuistossa* (s. 46–57). (Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 188.)
- Ehrnrooth, J. (1990). Intuitio ja analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.), *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Ekirch, A. R. (2005). *At day's close: Night in times past*. New York: Norton.
- Elias, N. (1994). *The civilizing process. History of manners and state formation and civilization*. Oxford: Blackwell.
- Eysenbach, G. & Wyatt, J. (2002). Facilitating research via the internet. Teoksessa McKenzie, Bruce (toim.) *Internet and medicine*. Oxford University.
- Haanpää, M. ja Rantala, O. (toim.). (2010). *Vieraskirjat palvelujen kehittämisen välineenä – ulkomaiset matkailijat Urho Kekkosen kansallispuistossa*. (Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 188.) Haettu 20.4.2013 osoitteesta <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a188.pdf>

- Hemmi, J. (2005). *Matkailu, ympäristö, luonto osa 1*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Hirvonen, M. (toim.). (2004). *Järjestötoiminnan käsikirja Suomen Latu*. Haettu 1.3.2012 osoitteesta: [http://suomenlatu-fi-bin.directo.fi/@Bin/6d21fac53d95924903dc7e385704c7dd/1365243585/application/pdf/2437411/2011\\_paivitetty\\_jarjestotoiminnan\\_kasikirja.pdf](http://suomenlatu-fi-bin.directo.fi/@Bin/6d21fac53d95924903dc7e385704c7dd/1365243585/application/pdf/2437411/2011_paivitetty_jarjestotoiminnan_kasikirja.pdf)
- Haila, Y. (2004). *Retkeilyn rikkaus. Luonto ympäristöhuolen aikakaudella*. Helsinki: Kustannus Oy Taide
- Hislop, J. & Arber, S. (2003). Sleepers wake! The gendered nature of sleep disruption among mid-life women. *Sociology* 37(4), 695–711.
- Hyypä, M. & Kronholm, E. (1998a). *Uni ja vire*. Turku: Kansaneläkelaitos.
- Hyypä, M. & Kronholm, E. (1998b). Hyvää unta ja vireää huomenta. Teoksessa M: Hyypä & E. Kronholm, *Uni ja vire* (s. 87–96). Turku: Kansaneläkelaitos.
- Hyypä, M. (1998a). Kronobiologiaa ja rytmihäiriöitä. Teoksessa M: Hyypä & E. Kronholm, *Uni ja vire* (s. 87–96). Turku: Kansaneläkelaitos.
- Hyypä, M. (1998b). Uneen ilman lääkkeitä ja lääkkeillä. Teoksessa M: Hyypä & E. Kronholm, *Uni ja vire* (s. 177–191). Turku: Kansaneläkelaitos.
- Hänninen, M. (2012). Suomi-lomien merkitykset ulkosuomalaisille monipaikkaisuuden näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Matkailututkimus. Haettu 2.2.2012 osoitteesta: [http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76973/Marjo\\_H%C3%A4nninen\\_pro\\_gradu\\_-\\_tutkielma%5B2%5D.pdf?sequence=1](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76973/Marjo_H%C3%A4nninen_pro_gradu_-_tutkielma%5B2%5D.pdf?sequence=1)
- Härmä, M. & Sallinen, M. (2006). *Hyvä uni – hyvä työ*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Jokela, S. & Räsänen, E. (2010). Kartta, kompassi ja kirves – asiakkaan osallisuus Urho Kekkonen kansallispuistossa Teoksessa M. Haanpää, Minni & O. Rantala (toim.), *Vieras-kirjat palvelujen kehittämisen välineenä – ulkomaiset matkailijat Urho Kekkonen kansallispuistossa* (s. 29–45). (Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 188.) Vantaa.
- Järviluoma, J. (2001). Ympäristön käsitteestä luontomatkailemisen tulkintoihin. Teoksessa S. Aho, A. Honkanen, J. Saarinen (toim.), *Matkailuelämykset tutkimuskohteina* (s. 69–82). (Lapin yliopiston matkailun julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä.) Rovaniemi.
- Kari, K. (1978). *Haltin valloitus*. Helsinki: Kisakalliosäätiö.
- Kemppinen, K. (1959). *Lumikuru: tarinoita ja kuvia Saariselän tuntureista ja eräretkeilystä*. Porvoo: WSOY.
- Kemppinen, K. (1966). *Eräretkeily*. Porvoo: WSOY.
- Kemppinen, K. (1975). *Naskama. Tarinaa ja tunnelmia talviselta maanselältä*. Porvoo: WSOY.



- Kivi, J. (2004). *Kaunotaiteellinen eräretkeilyopas*. Helsinki: Kuvataideakatemia.
- Koivula, E. & Saastamoinen, O. (toim.) (2005). Näkökulmia luontomatkailuun ja sen tulevaisuuteen. (Joensuun yliopisto, metsätieteellinen tiedekunta. Tiedonantoja 165.) 80 s. Haettu 15.11.2011 osoitteesta [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_952-458-725-4/urn\\_isbn\\_952-458-725-4.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_952-458-725-4/urn_isbn_952-458-725-4.pdf)
- Kojo, R. (1999). *Kuukkelin matkassa Inarista Hettaan 1955-1999*. Helsinki: Otava.
- Koivunen, L. (2004) Romantiikan aikakauden matkailu. Teoksessa Kostiainen, A., Ahtola, J., Koivunen, L., Korpela, K. & Syrjämaa, T. *Matkailijan ihmeellinen maailma. Matkailun historia vanhalta ajalta omaan aikaamme* (s. 70–86 ). Helsinki: SKS.
- Kraftl, P. & Horton, J. (2008). Spaces of every-night life: For geographies of sleep, sleeping and sleepiness. *Progress in Human Geography* 32(4), 509–524.
- Kronholm, E. (1998a). Luonnollinen uni. Teoksessa Hyypä, Markku T. ja Kronholm, Erkki. *Uni ja vire* (s. 13–22). Turku: Kansaneläkelaitos.
- Kronholm, Erkki (1998b). Miksi nukumme? Teoksessa M. Hyypä & E. Kronholm, *Uni ja vire* (s. 34–76). Turku: Kansaneläkelaitos.
- Kuula, A. (2006). Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laaksonen, J. ja Partanen, S. (2002). *Pohjois-Suomen tuvat ja tarinat*. Helsinki: Edita.
- Laaksonen, J. ja Ahola, J. (2012). *Retkeilijän autiotuvat. - tiedot, taustat ja tunnelmat*. Helsinki: Karttakeskus Oy.
- Laitinen, K. (2009). Naiset tuntuilla. Suomen urheilumuseo. Haettu 1.6.2012 osoitteesta <http://matkoilla.fi/nayttelyt/naiset-tuntuilla>
- Löfgren, O. (1999). *On holiday. History of vacationing*. Berkeley: University of California Press.
- Lüthje, M. (2010). Miten matkailijat hankkivat elämyksiä? Havaintoja matkailijoiden toimintaperiaatteista internetin keskusteluryhmissä. *Matkailututkimus* 6(1–2), 30–49.
- Macnaghten, P. & Urry, J. (2000). Bodies in the woods. *Body & Society*, 6(3–4), 166–182. doi: 10.1177/1357034X00006003009
- Majoitteet (2013). Haettu 23.3.2013 osoitteesta <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/varusteet/majoitteet/Sivut/Default.aspx>
- Martin, P. (2002). *Counting sheep: The science and pleasures of sleep and dreams*. London: HarperCollins.
- Mauss, Marcel (1974). Techniques of the body. *Economy and Society*, 2 (1), 70-85.

- Meadows, R. (2005). The “negotiated night”: an embodied conceptual framework for the sociological study of sleep. *The Sociological Review*, 53(2), 240–254.
- Niemi, I. & Pääkkönen, H. (2001). Ajankäytön muutokset 1990-luvulla. *Kulttuuri ja viestintä* 2001:6. Helsinki: Tilastokeskus.
- Nikkilä, A. & Pitkämäki, S. (2010). Kulutuskokemuksia Urho Kekkosen Kansallipuistossa. Teoksessa M. Haanpää & O. Rantala (toim.). *Vieraskirjat palvelujen kehittämisen välineenä – ulkomaiset matkailijat Urho Kekkosen kansallispuistossa* (s. 16–28). (Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 188.) Vantaa.
- Nordin, S. (2005). *Tourism of tomorrow. Travel trends and forces of change*. Utredningsserien 2005:27. Östersund: ETOUR (European Tourism Research Institute).
- Nukummeko me väärin? (28.2.2012). *Helsingin Sanomat*. Haettu 1.3.2012 osoitteesta <http://www.hs.fi/artikkeli/Nukummeko+me+v%C3%A4%C3%A4rin/1329103518531>
- Ohjeita autiotupien käyttäjille (2011) Haettu 23.3.2013 osoitteesta <http://www.luontoon.fi/tuvat/tupatyypit/ohjeitaautiotupa/Sivut/Default.aspx>
- Paavilainen, M. (2010). *Aina valmiina. Partioliike Suomessa 1910–2010*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1254. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Rantala, K. (2012). *Vippikierteen muotokuva*. Verkkokatsauksia 24/2012. Oikeuspoliittinen tutkimuskeskus, Helsinki. Haettu 24.4.2012 osoitteesta <http://www.optula.om.fi/Etusivu/Tiedotus/1330603270789>
- Rantala, O. (2006) Erämaisista metsistä ja rakennettuja reitistöjä Kehysanalyttinen tulkinta matkailijoiden metsämaisemakokemuksista Lapissa. Pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Matkailututkimus.
- Rantala, O., Tuulentie, S. ja Valtonen, A. (ei vl.). Naiset yöpuulla – Lapin retkeilijöiden Luontosuhteista. Julkaisematon artikkeli.
- Rantala, O., Valtonen, A. & Markuksela, V. (2011). Weather-wise material practices. *Journal of Material Culture* 16(3), 285–300.
- Rensen, P. (2003). Sleep without a home: the embedment of sleep in the lives of the rough-sleeping homeless in Amsterdam. Teoksessa B. Steger & L. Brunt (toim.), *Night-time and sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life* (s. 87–107). London: Routledge Curzon.
- Retkeilyn ABC (2012), Haettu 12.12.2012 osoitteesta <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/Sivut/Default.aspx>
- Retken suunnittelu (2012). Haettu 23.3.2013 osoitteesta <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkensuunnittelu/Sivut/Default.aspx>

- Retkikohteet (2012). Haettu 23.3.2013 osoitteesta  
<http://www.luontoon.fi/retkikohteet/Sivut/Default.aspx>
- Rodaway, P. (1994). *Sensuous geographies: Body, sense and place*. London: Routledge.
- Rose, G. (2001). *Visual methodologies. An introduction to the interpretation of visual materials*. London: Sage.
- Räsänen, T. (2006). Luonnossa. Teoksessa L. Koivunen, T. Syrjämaa & I-M. Söderholm (toim.), *Turistin tila. Tilallisuus modernin matkailijan kokemuksena*. (Turun historiallinen arkisto 58.)
- Saarikangas, K. (1998). Tila, konteksti ja käyttäjä. Arkkitehtonisen tilan, vallan ja sukupuolen suhteista. Teoksessa K. Saarikangas (toim.), *Kuvasta tilaan. Taidehistoria tänään* (s. 247–298). Tampere: Vastapaino.
- Saarinen, J. (2001). Saariselän matkailu: erämaasta matkailukaupungiksi. Teoksessa J. Kangas & A. Kokko (toim.), *Metsän eri käyttömuotojen arvottaminen ja yhteensovittaminen* (s. 146–153). (Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 800.) Vantaa.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) (2011). *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. (Metsäntutkimuslaitoksen työraportteja 212.) Vantaa. Haettu 24.4.2012 osoitteesta  
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- Silvennoinen, H. & Tyrväinen, L. (2001). Luontomatkojen kysyntä Suomessa ja asiakkaiden ympäristötoiveet. Teoksessa T. Sievänen (toim.), *Luonnon virkistyskäyttö 2000* (s. 112–127). (Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802.) Vantaa.
- Steger, B. & Brunt, L. (2003). Introduction: into the night and the world of sleep. Teoksessa B. Steger & L. Brunt (toim.), *Night-time and sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life* (s. 1–23). London: Routledge Curzon.
- Steger, B. (2003). Negotiating sleep patterns in Japan. Teoksessa B. Steger & L. Brunt (toim.), *Night-time and sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life* (s. 65–86). London: Routledge Curzon.
- Sumberg, B. (2006a). Sleeping low. Teoksessa A. Carlano & B. Sumberg (toim.), *Sleeping Around. The bed from antiquity to now* (s. 16–29). Santa Fe: Museum of International Folk Art.
- Sumberg, B. (2006b). Sleeping on the move. Teoksessa A. Carlano & B. Sumberg (toim.), *Sleeping Around. The bed from antiquity to now* (s. 83–91). Santa Fe: Museum of International Folk Art.
- Susiluoma, H. & Halonen, J. (2007). Itärajan retkeilyreitti. Selvitystyö Itärajan retkeilyreitien potentiaalinen kartoituksesta. Ekointernet. Haettu 12.3.2011 osoitteesta  
[http://www.ekoportti.fi/pdf/itarajan\\_retkeilyreitien\\_selvitystyö2007.pdf](http://www.ekoportti.fi/pdf/itarajan_retkeilyreitien_selvitystyö2007.pdf)
- Taylor, B. (1993). Unconsciousness and society: The sociology of sleep. *International Journal of Politics, Culture and Society* 6(3), 463–471.

- Teltat ja muut majoitteet (2013) Haettu 23.3.2013 osoitteesta  
<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/varusteet/majoitteet/Sivut/Default.aspx>
- Tunturituoppiemme taso ei vastaa nykyajan retkeiljän vaatimuksia. (19.12.2005) Helsingin Sanomat. Mieli-pide.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuulentie, S. (2003). Naiset synnyttivät erävaelluksen traditiota. Vallan ja vastarinnan narratiivit Kaarina Karin kertomuksessa 1930-luvun Lapin matkoista. *Naistutkimus* 16(3), 4–18.
- Tuunanen, P. (toim.) (2010). Jokamiehen oikeudet. Vapaus ja vastuu kulkevat käsikädessä. Ympäristöministeriö. Haettu 18.6.2012 osoitteesta [www.ymparisto.fi/jokamiehenoikeudet](http://www.ymparisto.fi/jokamiehenoikeudet)
- Tuvat (2013). Haettu 23.3.2013 osoitteesta  
<http://www.luontoon.fi/tuvat/Sivut/Default.aspx>
- Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (toim.)(2007). Luontomatkat, metsät ja hyvinvointi. (*Metsäntutkimuslaitoksen työraportteja* 52.) Vantaa. Haettu 15.3.2012 osoitteesta  
[www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm](http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm)
- Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (2009). Luontomatkat tulevaisuus. *Futura* 28(3), 46–54.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin (s. 57–77). (*Metsäntutkimuslaitoksen työraportteja* 52.) Vantaa. Haettu 4.8.2012 osoitteesta  
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- UNWTO (2009). World Tourism Organization. Tourism highlights, edition 2009. Haettu 3.9.2012 osoitteesta  
[http://unwto.org/facts/eng/pdf/highlights/UNWTO\\_Highlights09\\_en\\_LR.pdf](http://unwto.org/facts/eng/pdf/highlights/UNWTO_Highlights09_en_LR.pdf)  
[www.unwto.org](http://www.unwto.org)
- Urry, J. (1995). *Consuming places*. London: Routledge.
- Urry, J. & Larsen, J. (2011). *The tourist gaze 3.0*. London: Sage
- Valkendorf, T. (2011). Internetin ortoreksiakeskustelu terveystutkimuksen ilmentymänä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76(4):413–424. Haettu 12.2.2012 osoitteesta  
<http://www.stakes.fi/yp/2011/4/valkendorff.pdf>
- Valtonen, A. (2004). *Rethinking free time: A study on boundaries, disorders, and symbolic goods*. (Helsinki School of Economics, Series A:236.) HeSe Print.
- Valtonen, A. (2005). Sleep: a leisure pleasure manufactured in the market. Teoksessa M. Pantzar & E. Shove (toim.), *Manufacturing leisure: Innovations in fun, leisure and well-being, Part II* (s. 20–33). Helsinki: National Consumer Research Center Publications.

- Valtonen, A. (2011). Nukkuvaa turistia tutkimassa. Lapin Tutkimusseuran vuosikirja 2009-2010. Toim. Pertti Sarala & Leena Suopajarvi. Lapin yliopistopaino. Rovaniemi.
- Valtonen, A. ja tutkimusryhmä, LaY (ei, vl.). Yöpuulla: luonnossa yöpymisen muuttuvat tilat, tavat ja tuotteet. Tutkimussuunnitelma. Elokuu 2010.
- Valtonen, A. & Veijola, S. (2011). Sleep in tourism. *Annals of Tourism Research*, 38(1): 175–192. Doi:10.1016/j.annals.2010.07.016
- Veijola, S. & Valtonen, A. (2007). The body in tourism industry. Teoksessa A. Pritchard, N. Morgan, I. Atelejevic & C. Harris (toim.), *Tourism and gender. Embodiment, sensuality and experience* (s. 13–31 ). Oxfordshire: Cabi.
- Willamo, R. (2005). Kokonaisvaltainen lähestymistapa ympäristönsuojelutieteessä: Sisällön moniulotteisuus ympäristönsuojelijan haasteena. 374 s. Väitöskirja, Helsingin yliopisto, Bio- ja ympäristötieteiden laitos. Environmental Fennica 23.
- Williams, S. J. (2002). Sleep and health: sociological reflections on the dormant society. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 6(2): 173–200.
- Williams, S. J. (2007). The social etiquette of sleep: some sociological comments and observations. *Sociology*, 41(2): 313–328.
- Williams, S. J. & Bendelow, G. (1998) *The lived body: Sociological themes, embodied issues*. London: Routledge
- Williams, S. J. & Boden, S. (2004). Consumed with sleep? Dormant bodies in consumer culture. *Sociological Research Online*, 9(2). Doi:10.5153/sro.914
- Williams, S. J. & Crossley, N. (2008). Introduction: Sleeping bodies. *Body & Society*, 14 (4), 1–13.
- Yi, L. (2003). Discourse of mid-day napping: a political windsock in contemporary China. Teoksessa B. Steger & L. Brunt (toim.), *Night-time and sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life* (s. 45–64). London: Routledge Curzon.
- Yön yli kestävät retket (2013). Haettu 23.3.2013 osoitteesta <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkenuunnittelu/yonylikestavatretket/Sivut/Default.aspx>

## LIITTEET

### Liite 1. Kulkijan kymmenen käskyä

1. Joka anastaa lukitsemattoman oven takaa toisen omaisuutta tai tahallisesti hävittää tai turmelee sitä, ei tee vain rikosta vaan myös häpeällisen ja raukkamaisen teon. Jätä siis majassa oleva kalusto lähtiessäsi täydessä kunnossa paikoilleen. Silloin se on käytettävissä majaan mahdollisesti myöhemmin palatessasi.
2. Astuessasi kämppään tarkasta, että tulisija on kunnossa ja vaaraton ennen kuin sytytät tulen. Jos vikaa on, etkä voi sitä korjata, jätä ilmoitus havainnostasi, jotta omistaja huomaa korjata vian.
3. Käytä kämpälle varattuja polttopuita säästäen, ellet ole tilaisuudessa heti hankkimaan uusia polttamiesi tilalle, sillä seuraavalle tulijalle voi kuiva puu olla kipeään tarpeeseen. Sanomattakin on selvää, että syttypuun veisteleminen lavitsalautoista, niiden polttamisesta puhumattakaan, on törkeä loukkaus erämaan lakeja vastaan.
4. Käytä kämpällä olevaa ruoka- tai muuta hätävarastoa vain todella pakottavassa tilanteessa. Kenties pian lähdettyäsi tulee toinen kulkija, joka ilman niitä sortuu.
5. Noudata siisteyttä kämpällä majaillessasi ja pidä myös majan ympäristö ja vedenotto- paikka puhtaana. Jätä rauhaan puut kämpän ympäristössä.
6. Lähtiessäsi kämpältä siivoa se kunnolla ja varaa sinne polttopuita vähintään sama määrä, minkä olet polttanut. Kunnon kulkija jättää runsaan halkovaraston ja lisää varastoa, jos se oli pieni.
7. Jos kämpässä on vieraskirja, merkitse siihen nimesi, päivämäärä sekä muutama sana retkestäsi. Älä kaivertele nimikirjaimia kämpän seiniin; se on ruma ja hyljättävä tapa.
8. Jos voit, jätä autiomajalle tulitikkurasia, kuivia sytykkeitä, leipää, suolaa tai muuta säilyvää ruokatavaraa, mieluiten katosta narulla ripustettuun pussiin, hiiriltä suojaan.
9. Ennen kuin suljet kämpän oven varmistaudu tarkoin siitä, että tulisijassa on tuli täysin sammunut ja ettei mitään vaaraa tulen irti pääsemisestä voi olla.
10. Kämpälle viimeisimmäksi saapuneella on kämppään suurempi oikeus kuin siellä jo pitkempään asustaneella. Jos siis kaikki eivät mahdu majaan, on siellä kauimmin viipyneiden velvollisuus tehdä tilaa viimeiseksi väsyneinä saapuneille. Muistettakoon kuitenkin vanha hyvä neuvo: sopu sijaa antaa.

Lapin läänin autiotupatoimikunnan 1950-luvulla kokoamat Kulkijan kymmenen käskyä (myös Erämaan kirjoittamaton laki). (Laaksonen & Ahola, 2012, s. 3.)

## Liite 2. Ohjeita autiotupien käyttäjille

1. Autiotupien käyttö yöpymiseen ei ole matkailun liiketoiminnassa sallittua, mutta tupaa voidaan käyttää taukopaikkana Metsähallituksen luvalla. Liiketoiminnassa asiakkaiden yöpymiseen tulee käyttää varaus- ja vuokratupia tai yksityisiä majoituspalveluja.
2. Osalla tuvista on paikanpäällä tupakohtainen kansio. Tutustu kansion sisältöön. Se opastaa tuvan ja sen laitteiden käytössä. Kansiossa on myös hyödyllistä retkeilytietoa.
3. Tarkista tulisijan kunto, ennen kuin sytytät tulen. Käytä polttopuuta säästäen. Jos tuvalla on kaasukeitin, tutustu sen ohjeeseen ennen keittimen käyttöä.
4. Jos tuvan vedenottopisteen veden laatua tarkkaillaan säännöllisesti, siitä ilmoitetaan tupakansiossa ja kohteella terveysviranomaisen lausunnolla. Muu käyttövesi ja luonnonvedet suositellaan keitettäväksi ennen käyttöä juomavedeksi.
5. Anna tilaa uusille tulijoille, viimeiseksi tulleilla on etusija yöpyä. Älä häiritse muita tuvan käyttäjiä. Tupakointi sisätiloissa on kielletty! Tarkista etukäteen, saako tupaan tuoda lemmikkieläimiä.
6. Noudata tuvan jäte- ja kierrätysohjeita. Polta vain puhdas paperi. Maatuvat jätteet voit laittaa kompostiin tai kompostikäymälään. Vie muut mahdolliset jätteet lähimpään ekopisteeseen.
7. Kirjoita vieraskirjaan nimesi, havaintosi ja seuraava retkikohteesi.
8. Pilko polttopuut valmiiksi seuraavalle käyttäjälle ja tuo ne tupaan niille varattuun paikkaan. Siivoa lähtiessäsi tupa ja sen ympäristö. Tyhjennä vesiastia sekä tuhkat uunista niille osoitettuihin paikkoihin ja huolehdi jätteistä ohjeen mukaan. Sulje ovet ja ikkunat huolellisesti!

Metsähallituksen ohjeet autiotupien käyttäjille. (Ohjeita autiotupien..., 2011.)