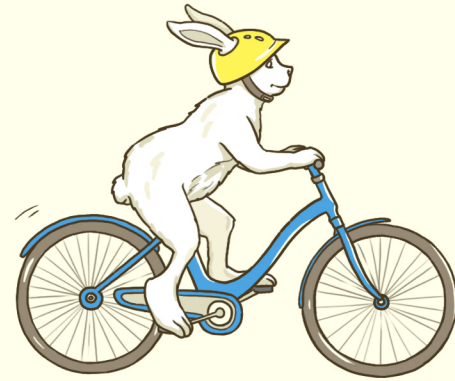


Liikettä jokaiseen päivään vähintään

3h

1h Vauhdikas fyysinen aktiivisuus

Hippaleikit, trampoliinihyppely, kiipeily, uinti, hiihto



Kevyt liikunta / Reipas ulkoilu 2h

Retkeily, pyöräily, luistelu, kävely, pallonheitto, keinuminen, tasapainoilu

Rauhalliset arjen touhut

Autoilla, rakennuspalikoilla tai nukeilla leikkiminen, tutkiminen, vaatteiden pukeminen, ruokailu



Uni ja lepo

Alle kouluikäisten liikumissuosituksat Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriö

KUUSAMON ULKOILUKARTTA PERHEILLE

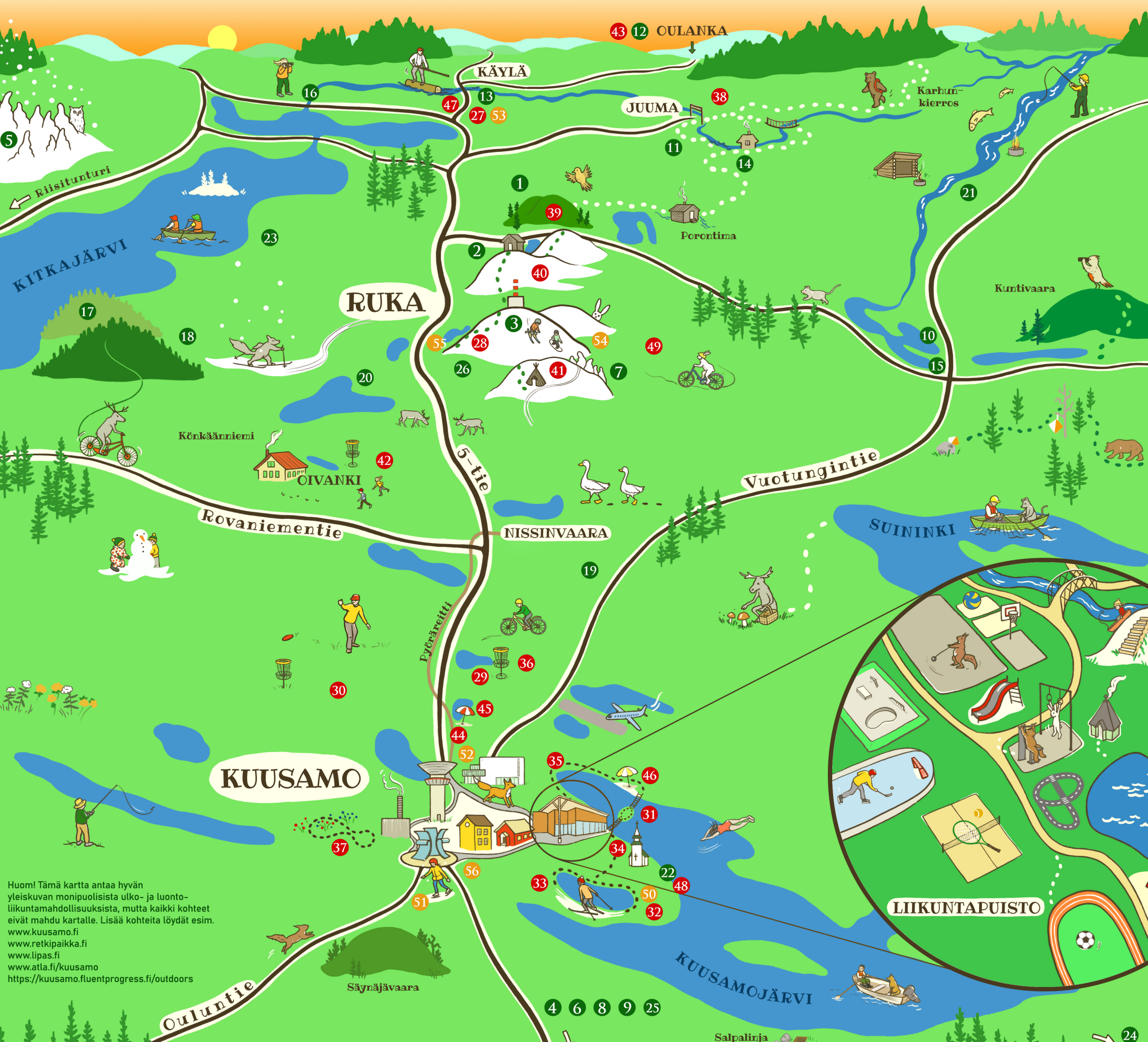


LUONTOKOhteet

- 1 Konttainen
- 2 Valtavaara
- 3 Rukan näköalapaikka Mastorinteellä
- 4 Iivaara (vaativa)
- 5 Riisitunturi, Posio
- 6 Vanttajavaara
- 7 Pyhävaara
- 8 Lahtela-Salpalinja (osin esteetön)
- 9 Poussunkoski
- 10 Vuotunkijärvi, lintutorni
- 11 Myllykoski
- 12 Kiutaköngäs
- 13 Käylän koskipuisto
- 14 Jyrävä
- 15 Jyrkkäkoski
- 16 Kiveskoski
- 17 Kouervaara
- 18 Naatikkavaara
- 19 Kapustavaara
- 20 Kuontivaara
- 21 Kuusinkijoki
- 22 Vihtasalmen lintutorni
- 23 Rönnyranta
- 24 Piikstammi
- 25 Näränkävaara
- 26 Kivilammen kotalaavu

LIIKUNTAPAikat JA REITISTÖT

- 27 Käylän liikuntapuisto, frisbee, kaukalo, latu
- 28 Rukan frisbeegolf
- 29 Tropiikin ulkoilualue ja frisbeegolf
- 30 Hirsikankaan frisbeegolf
- 31 Kirkkosaaren Sammelipolku
- 32 Tolpanniemen ulkoilualue
- 33 Toranjärven ympärsireitti
- 34 Historiapolku
- 35 Samostenperän rantareitistö
- 36 Petäjälammen reitistö
- 37 Munakka



Huom! Tämä kartta antaa hyvän yleiskuvan monipuolisista ulko- ja luontoliikuntamahdollisuuksista, mutta kaikki kohteet eivät mahdu kartalle. Lisää kohteita löydät esim. www.kuusamo.fi, www.retkipaikka.fi, www.lipas.fi, www.atla.fi/kuusamo ja <https://kuusamo.fluentprogress.fi/outdoors>

- 38 Pieni Karhunkierros
- 39 Konttaisen reitistö
- 40 Valtavaaran reitistö
- 41 Pyhävaaran reitistö
- 42 Oivangin luonto- ja nuorisokeskuksen reitistö
- 43 Oulangan kansallispuiston reitistöt
- 44 Helilammen uimaranta
- 45 Helilammen uimapaikka
- 46 Lahdentauksen uimapaikka
- 47 Käylän uimapaikka
- 48 Tolpanniemen uimapaikka
- 49 Vuosselin ulkoilureitti, kota

KENTÄT JA LÄHILIIKUNTAPAikat

- 50 Tolpanniemen koulun lähiliikuntapaikka
- 51 Torangin koulun lähiliikuntapaikka, luistelukenttä, esteetön leikkipaikka
- 52 Nilonkankaan koulun lähiliikuntapaikka, luistelukenttä
- 53 Käylän luistelukenttä, kuntoilureitti
- 54 Pumptrack Ruka
- 55 Rukan koulun lähiliikuntapaikka
- 56 Karhuntassu

LIIKUNTAPUISTO

- Jääkiekkokaukalo
- Koripallokenttä
- Lentopallokenttä
- Skeittiparkki
- Tenniskenttä
- Urheilukenttä
- Pulkkamäki
- Sorakenttä
- Kota
- Uimaranta
- Frisbeerata
- Lintutorni
- Leikkipuisto
- Ulkokuntosali
- Kuntoportaat
- Ulkoilureitti
- Teletappimäki
- Liikennepuisto

- ESTEETÖN
- NUOTIOPAikka