

Koululaiset pyöräilemään

Polkupyörä on mahtava kulkupeli vapaa-ajalla, koulumatkoilla ja luokkien yhteisillä retkillä. Huolellisen suunnittelun ja ennakoivien valmistelujen avulla pienet pyöräretket lähiympäristöön – ja kokemuksen karttuessa kauemmaksikin, voivat muuttua jännittäviksi seikkailuiksi.

Kuvakkeet: Ulkoministeriö



Kuva: Laura Koivumäki

Polkupyörän tarkistukset ja perushuollot

Polkupyörän kunto kannattaa tarkistaa aina ennen pyöräilemään lähtöä. Pienet perushuollot on hyvä opetella tekemään itse ja tehdä ne säännöllisesti. Tarvittaessa tulee kääntyä ammattitaitoisen pyöränkorjaajan puoleen.

JARRUT JA VAIHTEET

- Jarruja voi testata paikallaan, vaihteiden toimivuus testataan ajaessa.

HEIJASTIMET, VALOT JA SOITTOKELLO

- Eteen valkoinen, taakse punainen ja sivulle ruskea tai keltainen heijastin.
- Eteen valkoinen ja taakse punainen valo hämärän ja pimeään aikaan. Säädä valo niin, että se ei häikäise vastaantulijaa.
- Soittokello on pyörässä pakollinen varuste.

VANTEET JA RENKAAT

- Testaa vanteiden kunto pyörittämällä niitä vapaasti ja heiluttamalla sivusuunnassa. Tarkista renkaiden kunto silmämääräisesti ja ilmanpaineen riittävyys kädellä puristaen. Renkaissa tulee olla riittävästi ilmaa.

KAMPI-, OHJAIN- JA POLJINLAAKERIT

- Tarkista kampi- ja ohjainlaakerin vällys.
- Tarkista, että polkimet pyörivät moitteettomasti.

VAIJERIT, PUTKIOSAT JA YLEISKATSAUS

- Tarkista silmämääräisesti, että pyörä on kokonaisuutena kunnossa.

KETJUJEN VOITELU

- Opettele voitelemaan ketjut. Varo, että öljyä ei mene jarruihin!

PESU JA PUHDISTUS

- Sanko, pesusieni ja tiskiharja sekä tavallinen käsitiskiaine riittävät polkupyörän pesuvälineiksi. Laakereihin ei saa ruiskuttaa vettä paineella!

RUUVIEN KIINNITYKSET

- Tarkista osien kiinnitykset säännöllisesti.

SATULAN JA HALLINTALAITTEIDEN SÄÄDÖT

- Tarkista ajoittain, että pyörän satula on vaakatasossa ja sopivalla korkeudella.



Pyöräilijän varusteet

Pyöräillessä on tärkeää, että varusteet ovat ehjiä ja pyöräilijän mukaan oikein säädettyjä.

PYÖRÄILYKYPÄRÄN SÄÄTÄMINEN

- Valitse sopiva kypärä. Pyöräilykypärän on oltava oikean kokoinen.
- Säädä remmit sopiviksi. Kypärän hihnojen yhtymäkohdan tulee olla korvan alapuolella, ei päällä. Kypärän hihna on sopivan tiukalla, kun leuan alle mahtuu kaksi sormea.
- Kypärä on tärkeä turvavaruste. Iskuja saanut tai kolaroitu kypärä kannattaa vaihtaa uuteen.

POLKUPYÖRÄN SÄÄTÄMINEN

- Säädä satula oikealle korkeudelle. Aseta satula aluksi vaakasuoraan. Maahan tulee ylettyä satulassa istuessa vain varpaat. Polkimen ollessa ala-asennossa polveen jää pieni kulma. Polkimen ollessa vaakatasossa polvilumpio ja polkimen akseli ovat samalla pystylinjalla.
- Säädä jarrukahvat ja vaihteen valitsimet oikeaan kohtaan siten, että yletyt niihin helposti sormilla. Säädä ohjaustanko ergonomiseen asentoon. Ohjaustangon etäisyyttä voidaan muuttaa vaihtamalla ohjainkannatin.
- Säädä valot oikein. Valkoinen valo näyttää eteenpäin, punainen taaksepäin. Säädä valot niin, että ne eivät häikäise vastaantulijoita. Vältä vilkkuvien valojen käyttöä. Valot voi kiinnittää joko pyörään tai pyöräilijään.

Pyöräilijän liikennesäännöt



Katso pyöräilijän liikennesäännöt Traficomien oppaasta

Sekä oman että muiden turvallisuuden vuoksi on tärkeää tuntea pyöräilijän liikennesäännöt ja noudattaa niitä.

- Valitse oikea paikka pyöräilyyn.
- Ennakoi ja noudata sääntöjä.
- Huomioi väistämissäännöt ja kääntyminen – toimi oikein risteyksissä.
- Huolehdi, että pyöräilyvarusteet ovat sääntöjen mukaiset.



Hyvät käytännöt liikenteessä

Ennakointi ja omien taitojen tunnistaminen lisäävät pyöräilyn turvallisuutta.

- Tiedosta osaamisesi ja tunne rajasi. Opettele ymmärtämään muuta liikennettä ja muita liikkumismuotoja koskevia sääntöjä.
- Ennakoi muiden toimintaa liikenteessä.
- Toimi määrätietoisesti ja ole itsekin ennakoitavissa. Ota paikkasi liikenteessä ja näytä muille, mitä aiot tehdä.
- Hae katsekontakti muihin tiellä liikkujiin. Katsekontaktilla viestit huomioimisen ja tiedät myös, että sinut on huomioitu.
- Kaikki voivat tehdä virheitä. Älä provosoidu muiden käytöksestä tai virheistä. Anna apuasi pulaan tai onnettomuuteen joutuneelle.



Kuva: Mirja Koivisto

Muistilista luokan pyöräretkelle

Retki on pyöräretki, kun se tehdään polkupyörällä. Vierailkaa kotikuntanne nähtävyyksissä, lähtekää linturetkelle tai vaikka uimarannalle – pyörällä pääsette pidemmälle!

- Kaikilla osallistujilla pitää olla toimivan polkupyörän lisäksi sopiva pyöräilykypärä. Pimeänä vuodenaikana myös valot ja heijastimet ovat välttämättömiä varusteita.
- Kaikilla on oltava mukana oma juomapullo. Myös evästä on hyvä varata reppuihin.
- Säänmukainen vaatetus parantaa retkikokemusta. Myös vaihtovaatetta on hyvä olla mukana.
- Reitti ja kohteet valitaan luokan tason, käytettävissä olevan ajan ja vuodenajan mukaisesti. Reittisuunnitelma kannattaa laatia huolellisesti – mitä pidempi retki, sitä tarkempi suunnitelma. Ohjaajien on hyvä ajaa reitti läpi ennen varsinaista retkeä.
- Retkestä kannattaa ilmoittaa huoltajille ja kysyä lupa hyvissä ajoin etukäteen.
- Turvallisuus on tärkeintä. Kaikkien tulee toimia retkellä aikuisten ohjeiden mukaisesti.
- Kerratkaa pyöräilijän liikennesäännöt luokassa ennen retkeä.
- Ladatkaa puhelimiin 112 Suomi -mobiilisovellus. Huolehtikaa akkujen riittävydestä!
- Pohtikaa yhdessä retken jälkeen, mikä oli kivaa ja mikä retkessä onnistui erityisen hyvin. Oliko jossakin asiassa parannettavaa? Tämä auttaa tulevien retkien suunnittelussa.

Pelejä ja leikkejä pyöräilyn harjoitteluun

Monet pelit ja leikit sopivat hieman soveltaen myös pyörillä tehtäviksi. Kaikki koordinaatiota, tasapainoa ja keskittymistä parantavat harjoitteet edistävät pyörän hallintaa. Kokeilkaa rohkeasti ja löytäkää pyöräilyn ilo!

HITAUSAJOKILPAILU

- Kentälle merkitään esim. 10 m matka, joka ajetaan mahdollisimman suoraan ja hitaasti.
- Jalan kosketus maahan johtaa suorituksen hylkäämiseen.
- Muista riittävä etäisyys osallistujien välillä!

TAITOAJORATA

- Taitoajorata koostetaan erilaisista tarkkuutta ja pyörän hallintaa kehittävistä tehtävistä: pujottelusta, tasapainoilusta ja suoraanajosta.
- Rata rakennetaan kartioiden, narujen ja lautojen avulla.
- Hiljainen ajonopeus ja pysähdykset satulassa istuen kehittävät tasapainoa.

PALLON TARKKUUSHEITTO AJAESSA

- Palloa heitetään ajaessa mahdollisimman lähelle sovittua maalia.
- Esim. sählypallot sopivat hyvin tarkkuusheittoon.

PYÖRÄN KATSASTAMINEN

- Pyöräliiton verkkosivujen pyöräilykasvatusmateriaaleista voi tulostaa polkupyörän katsastuskortin ja ohjeet katsastamiseen.

SEURAA JOHTAJAA

- Johtaja valitsee reitin sekä osoittaa perässään ajajille käsillään suunta-, hidastus- ja pysähdysmerkit.
- Osallistujat ajavat johtajan perässä, toistavat ohjeet ja toimivat niiden mukaisesti.
- Käännyttäessä osoitetaan kädellä suuntamerkki oikealle tai vasemmalle.
- Hidastettaessa nostetaan käsi kämmen avoinna ylös.
- Pysähdyttäessä nostetaan käsi nyrkissä ylös.



Ota haltuun kaksi miljardia vuotta Suomen historiaa parhaalla mahdollisella tavalla – polkemalla sen läpi.

#lhgeopark
#twobillionyeartours



Kuva: Mirja Koivisto



GEPARKIN
PYÖRÄILYREITIT JA KÄYNTIKOHEET
LÖYDÄT [LHGEOPARK.FI](https://lhgeopark.fi)
-VERKKOSIVUSTOLTA.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin