

Helsingin kaupunki
Kaupunkisuunnitteluvirasto



Pyöräily- katsaus 2017



pyöräilymetropoli.fi





Kaupunkifillarit pyörivät sydämiin

Viime kesänä Helsingin keskusta sai uuden liikennepalvelun, joka otti heti paikkansa kaupunkilaisten sydämissä. Kaupunkipyörillä tehtiin normaalina päivänä kuusi matkaa jokaista pyörää kohden. Tämä luku on aivan kansainvälistä huippua ja osoittaa, että kaupunkipyöristä todella pidetään.

Kaupunkipyörät helpottavat erityisesti kaupunkilaisten arkea, vaikka palvelevat hyvin myös vapaa-aikaa. Itselleni tyypillinen kaupunkipyörämatka viime kesänä oli keskustan sisäinen asiointimatka – esimerkiksi HKL:n pääkonttorilta Hakaniemestä Helsingin kaupungintalolle Senaatintorille. Tällä välillä, kuten niin monella muullakin keskustan yhteydellä, kaupunkipyörä on nopein ja mukavin tapa liikkua.

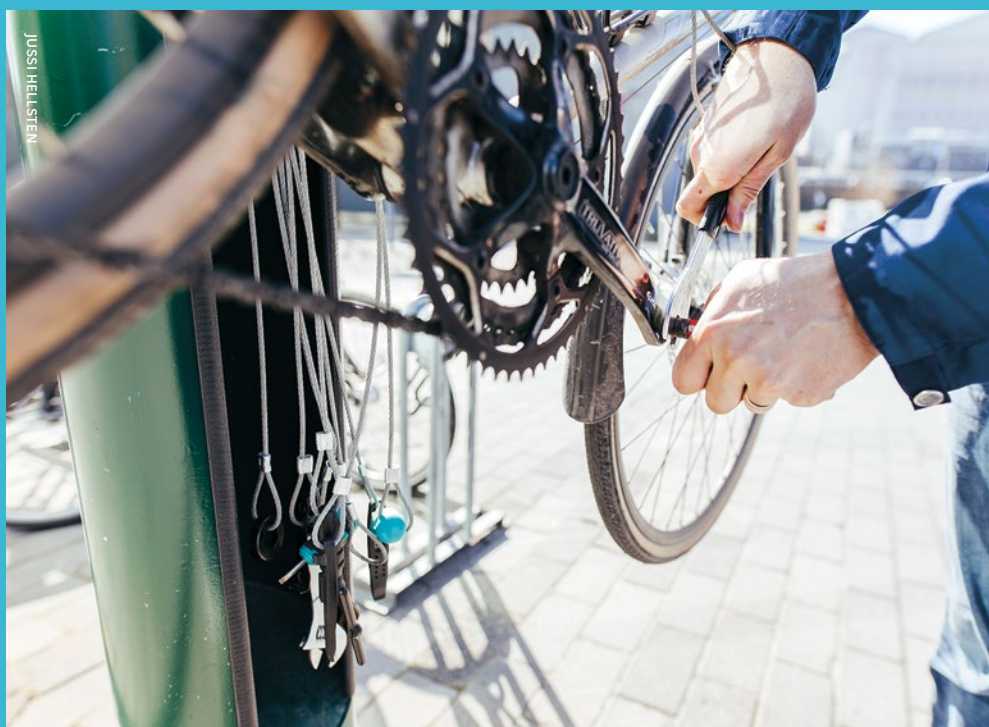
Kesällä 2017 kaupunkipyöräpalvelu laajenee kolminkertaiseksi. Viime kesän 500 fillaria keskustassa laajenee 1 400 pyörään. Palvelun piiriin tulevat uusina kaupunginosina mm. Lauttasaari, Munkkivuori ja Käpylä. Näiden lisäksi lainaamme Espoolle yhdeksi kesäksi sata pyörää Matinkylän alueelle.

Kaupunkipyörät ovat liikkumista palveluna. Tähän suuntaan liikennejärjestelmässä kehitys on laajemminkin etenemässä. Liikennevälinettä ei tarvitse omistaa, mutta se on vaivatonta saada käyttöön, erinomainen ajaa ja helppo palauttaa. Palveluna käytössä olevasta fillarista ei tarvitse kantaa huolta. Palvelu huolehtii, että telineessä on niin fillareita kuin tyhjiä paikkoja ja että käyttöön otettu pyörä on hyväkuntoinen ja kevyt polkea. Liikkuminen on vaivatonta ja mukavaa!

Helsingissä tehdään paljon työtä pyöräilyn edistämiseksi. Kaupunkipyöräpalvelu ja monet uudistetut pyöräkaistat ja -tiet ovat tästä esimerkkejä. Myös pyöräpysäköintiä kehitetään ja pyöräilyä markkinoidaan. Tutkimusten mukaan lähes kaikki Helsingin asukkaat (96 %) suhtautuvatkin myönteisesti pyöräilyn edistämiseen. Helsinki on hieno pyöräilykaupunki ja kehittyy koko ajan hienommaksi!

Ville Lehmuskoski
toimitusjohtaja, HKL

Pyöräilykatsaus 2017 on sarjassaan toinen pyöräliikenteen kehitystä, kaupunkilaisten mielipiteitä, pyöräliikennehankkeita ja pyöräilypalveluita esittelevä julkaisu Helsingissä. Ensimmäinen pyöräilykatsaus julkaistiin vuonna 2015.



Sisällys

Esipuhe:

Kaupunkifillarit pyörivät sydämiin3

Mitä mieltä helsinkiläiset ovat?6

Pyöräilijämäärät kasvussa10

**Kasvava kaupunki tarvitsee
tilaa säästäviä kulkumuotoja12**

Kaupunkipyörällä pääsee entistä pidemmälle14

Uusilla menetelmillä paremmat talvireitit16

Baanoilla poljetaan sujuvasti18

Pyöräväylät rakentuvat22

Lisää laadukasta pysäköintiä24

Pyörä + joukkoliikenne25

Pyöräilemällä terveyttä ja hyvinvointia26

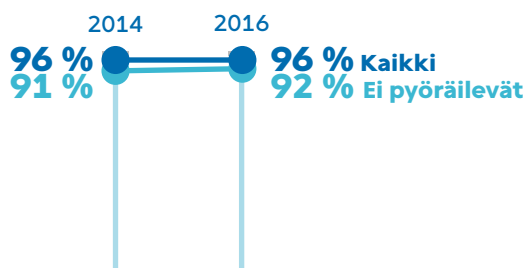
Pyöräilypalveluita28

Tietolähteitä pyöräilijälle29

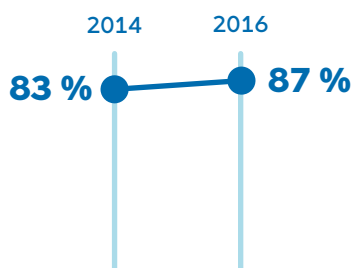


Mitä mieltä Helsingiläiset ovat?

Kaupunkilaisista suhtautuu positiivisesti pyöräilyn edistämiseen



Tyytyväisyys Helsinkiin pyöräilykaupunkina



Helsingiläisten mielipiteitä pyöräilyolosuhteista tutkittiin kesällä 2016 toista kertaa. Pyöräilybarometrin mukaan Helsinki saa asukkailta edelleen vahvan tuen tavoitteelliseen edistää pyöräilyä ja parantaa pyöräilyoloja.

Helsingiläiset kannattavat pyöräilyn edistämistä riippumatta siitä, liikkuvatko he itse pyörällä. Tyytyväisyys Helsinkiin pyöräilykaupunkina on noussut hieman vuodesta 2014. Myös pyöräilyn sujuvuuteen ja turvallisuuteen ollaan jonkin verran tyytyväisempiä.

Pyöräilyn opastukseen tyytyväisiä



Pyöräilystä tiedottamiseen tyytyväisiä



Lähde aukeaman tiedoille: *Pyöräilybarometri 2016 ja 2014*

Pääasiallinen syy pyöräillä:

Kätevä tapa liikkua

40%

Myönteiset vaikutukset fyysiseen kuntoon ja terveyteen

35%

Ulkoilu ja virkistys

10%

Riippumattomuus aikatauluista

5%

Taloudellinen edullisuus

3%

Ympäristösyöt

2%

Muut syyt

5%

Top 5



Helsinkiiläiset pyöräilivät enemmän, jos...

— pyörien pysäköintipaikat ja alueet olisivat paremmin turvattuja ilkivallalta ja varastamiselta

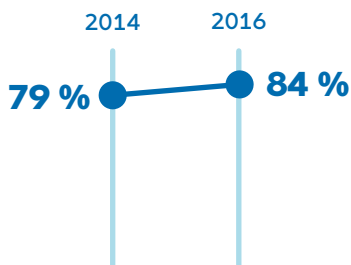
— pyöräväyläverkko olisi kattavampi ja yhtenäisempi

— pyöräily olisi turvallisempaa

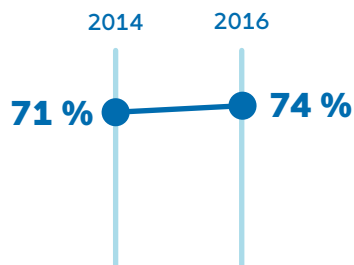
— pyöräväylät pidettäisiin paremmassa kunnossa

— pyöräväylien työmaa-aikaiset järjestelyt olisivat paremmat.

Pyöräilyn sujuvuuteen tyytyväisiä



Pyöräilyn turvallisuuteen tyytyväisiä



Kaikki pyöräilybarometrin tuloksia esittävät kuvaajat edustavat vähintään kerran viikossa lumettomana aikana pyöräilevien kaupunkilaisten näkemyksiä, ellei otsikossa mainita toisin. Korostetut prosentit tyytyväisten ja melko tyytyväisten osuus kaikista vastauksista.





Pyöräilijämäärät kasvussa

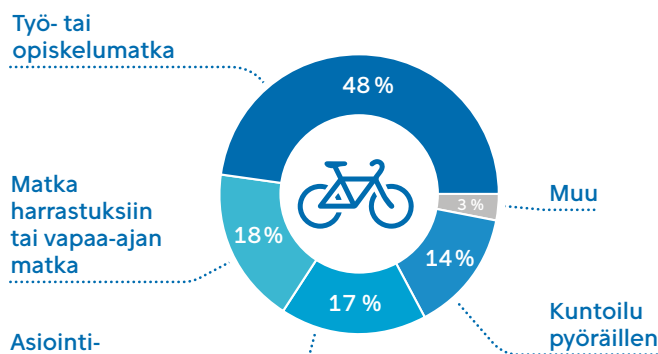
Helsingin aikuisväestöstä 70 prosenttia liikkuu pyörällä ainakin joskus. Yli puolet helsinkiläisistä pyöräilee vähintään kerran viikossa lumettomana aikana.

Useimmiten pyörällä mennään töihin tai opiskelemaan. Polkupyörä täydentää hyvin muita

liikkumismuotoja: päivittäin pyörällä liikkuvista neljännes käyttää päivittäin myös joukkoliikennettä.

Kymmenessä vuodessa Helsingin niemen rajan ylittävien pyöräilijöiden määrä on noussut lähes puolella. Pyöräilyn osuus kaikista Helsingissä tehdyistä matkoista on kymmenen prosenttia.

Yleisin matkan tarkoitus pyöräillessä



Lähde: Pyöräilybarometri 2016

Syksyn arkipäivänä Helsingin keskustaan saapuu lähes yhtä paljon ihmisiä pyörällä kuin raitiovaunulla.

Lähde: Liikenteen kehitys 2016

Eri kulkumuotojen osuus Helsingissä tehdyistä matkoista

Syksyn arkipäivänä kaupungin sisällä pääasiallisen kulkutavan mukaan

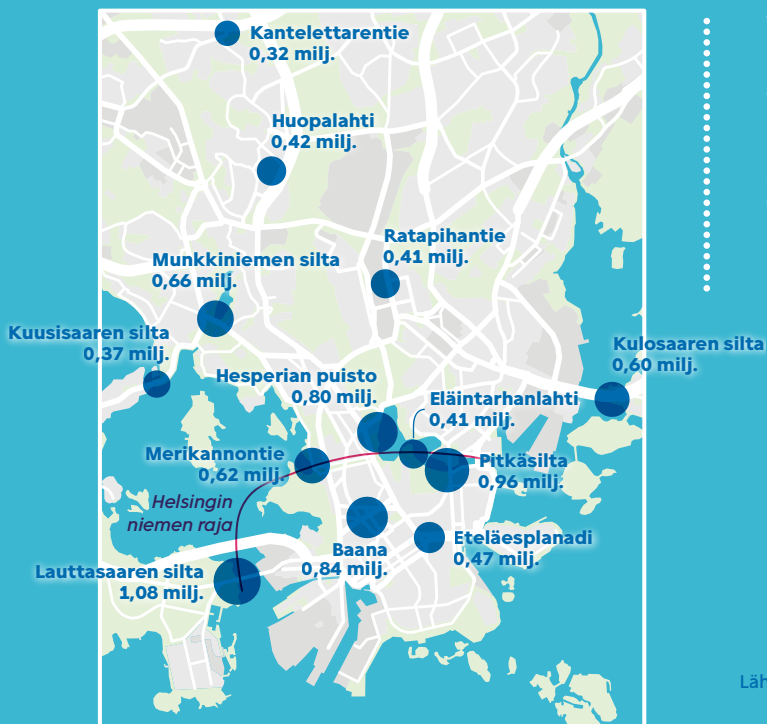
Kaikki matkat

Työ- ja opiskelumatkat



Lähde: Helsingiläisten liikkumistottumukset 2016

Pyöräilijämäärät automaattisissa laskentapisteissä 2016

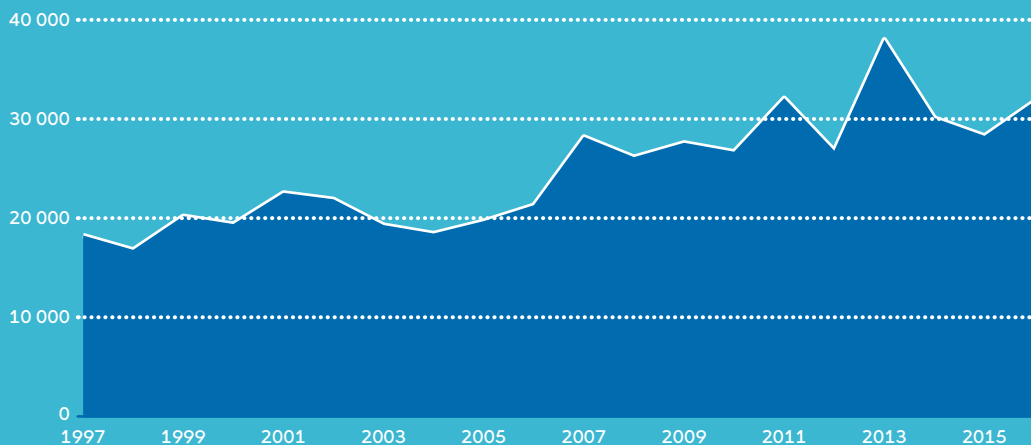


Vilkkain pyöräliikenteen väylä on Lauttasaaren silta, jolla tehtiin yli miljoona matkaa vuoden 2016 aikana.

Lähde: Kaupunkisuunnitteluvirasto

Pyöräilijämäärät Helsingin niemen rajalla 1997–2016

Laskennat on tehty kesäkuun arkipäivänä



Pyöräliikenteen tehokkuus on lähes kaksinkertainen autoliikenteeseen verrattuna puolet kapeammalla kaistalla

Pyöräkaista
minimileveys 1,5 m

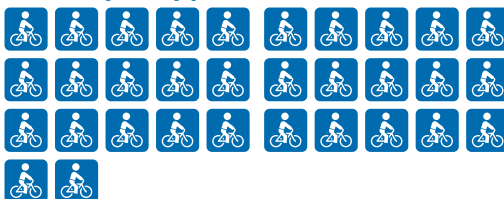


Autokaista
minimileveys 3 m



VÄLITYSKYKY

3 200 polkupyörää tunnissa



1 700 autoa tunnissa



Lähde: Liikennevirran ominaisuudet, TKK 2005

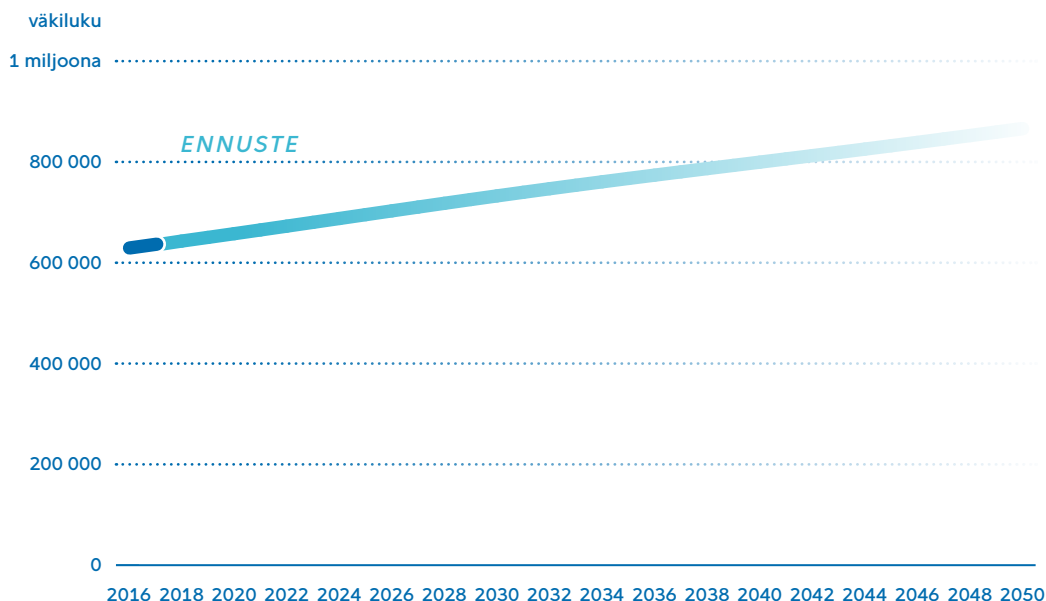
Kasvava kaupunki tarvitsee tilaa säästäviä kulkumuotoja

Helsingin tavoitteena on nostaa pyöräilyn kulkutapaosuus 15 prosenttiin vuoteen 2020 mennessä. Nyt pyörällä tehdään noin kymmenen prosenttia matkoista. Pyöräliikenteen edistäminen ei ole itseisarvo, vaan keino turvallisemman, viihtyisämmän ja sujuvamman kaupunkiympäristön luomiseen.

Kasvavassa ja tiivistyvässä Helsingissä erityisesti kantakaupungin asukas- ja työpaikkamäärät kasvavat voimakkaasti. Uudet asukkaat ja työpaikat aiheuttavat uutta liikennettä. Kaduilla on kuitenkin rajallisesti tilaa, joten tarvitaan tehokkaita ja tilaa säästäviä kulkumuotoja. Mitä useampi matka tehdään auton sijaan kävellen, pyörällä tai joukkoliikenteellä, sitä suurempi määrä ihmisiä mahtuu liikkumaan kaupungissa sujuvasti.

Helsinki on ottanut oppia menestyneistä pyöräilymaista ja -kaupungeista ja uudistanut pyöräliikenteen suunnitteluperiaatteitaan. Pyöräliikenne nähdään tänä päivänä entistä enemmän tärkeänä osana kaupunkiliikennettä.

Helsingin väkiluku kasvoi vuonna 2016 noin 7 000 hengellä ja nopean kasvun ennustetaan jatkuvan



Lähde: Helsingin ja Helsingin seudun väestöennuste 2016–2050

Pyöräilystä ei synny melua, tärinää eikä pienhiukkasta tai kasvihuonepäästöjä.

Helsinki on viime vuosina rakentanut uusia pyöräväyliä tehdäkseen pyöräilystä sujuvampaa ja turvallisempaa sekä parantanut pyöräpysäköintiä ja kehittänyt reittien ylläpitoa. Samalla on otettu käyttöön uusia palveluita, kuten kaupunkipyörät ja Pyöräkeskus. Pyöräilyä markkinoidaan yhdessä naapurikaupunkien kanssa yhtenäisillä viesteillä ja ilmeellä.

Pyöräväyliin kannattaa investoida

Helsingissä tehtyjen pyöräliikenteen investointien on laskettu tuottavan 7,8 euron hyödyn jokaista investoitua euroa kohden. Jokaista poljettua kilometriä kohden pyöräliikenne tuottaa noin 0,3–1,3 euroa riippuen siitä, kuinka paljon pyöräteihin investoidaan. Suurimmat hyödyt saavutetaan terveysvaikutuksista sekä aikasäästöistä. Kansainvälisissä tutkimuksissa on saatu vastaavanlaisia tuloksia.

Lähde: Pyöräilyn hyödyt ja kustannukset Helsingissä



Kaupunkipyörällä pääsee entistä pidemmälle

Helsingin kaupunkipyöräpalvelu laajeni kaudeksi 2017 kolminkertaiseksi aloituskauteen 2016 verrattuna. Nyt 140 pyöräaseman verkosto kattaa koko kantakaupungin ulottuen Lauttasaareen, Munkkiniemeen, Käpylään ja Kalasatamaan asti.

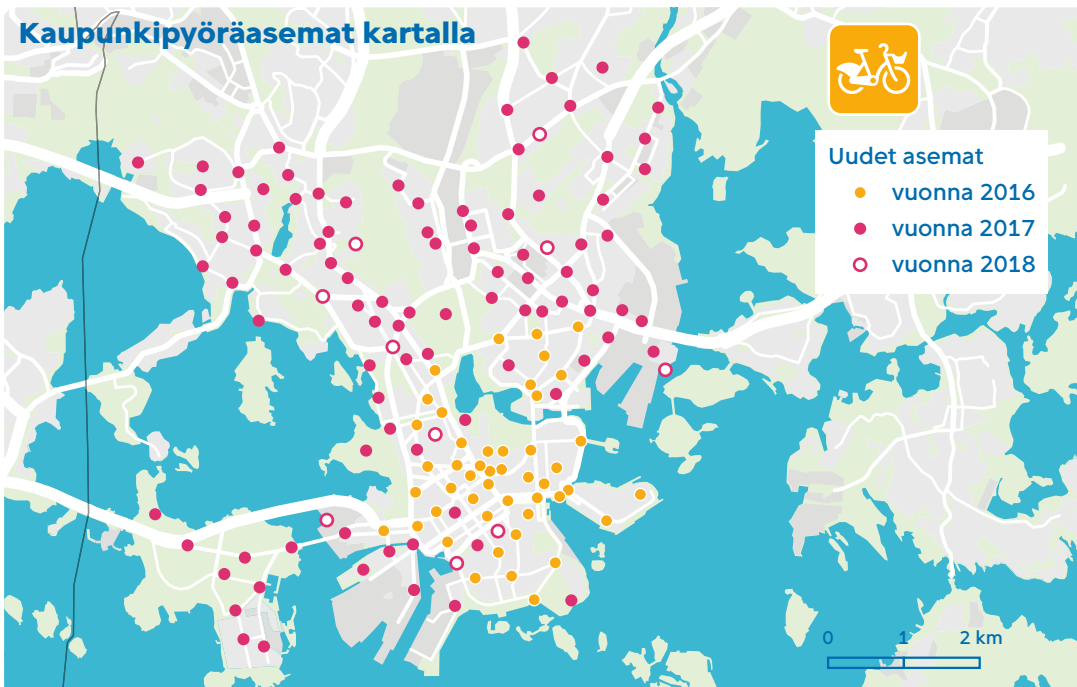
Pyöriä on liikenteessä 1 400. Lisäksi Espoossa on kesän 2017 ajan lainassa 10 asemaa ja 100 pyörää, jotka palautuvat Helsinkiin vuonna 2018.

Palvelun laajeneminen on parantanut entisestään joukkoliikenteen palvelutasoa, kun aiempaa useampi voi käyttää liityntämatkoihin kaupunkipyöriä. Kaupunkipyörät toimivatkin osana joukkoliikenteen matkaketjua ja edistävät kestävästä liikkumisesta.

Kaupunkipyörät saivat suuren suosion

Vuonna 2016 käyttöön otettujen kaupunkipyörien ensimmäinen kausi sujui hienosti: 500 pyörällä tehtiin yhteensä yli 400 000 matkaa ja ajettiin yli 700 000 kilometriä eli lähes 18 kertaa maapallon ympäri. Yhden matkan pituus oli keskimäärin vajaat kaksi kilometriä ja kesto noin 20 minuuttia.

Ensimmäisenä vuonna koko kaudeksi rekisteröityi yli 10 000 polkijaa. Viikoksi rekisteröityneitä oli yli 2 000 ja päiväksi reilut 11 000. Suosituimmat asemat olivat Itämerentori, Töölönlahdenkatu, Kampin metroasema, Ooppera ja Baana.



.....
**Kaupunkipyörillä
 ajettiin vuonna 2016
 lähes 18 kertaa
 maapallon ympäri.**

Kaupunkipyörät ovat saaneet useita tunnustuksia, esimerkiksi Pyöräilykuntien verkosto valitsi kaupunkipyörät vuoden 2016 pyöräilyteoksi.

Kaupunkipyörät ovat osa arjen liikkumista

Kesällä 2016 toteutetun asiakastutkimuksen mukaan useimmat käyttäjät polkevat kaupunkipyörillä vapaa-ajan matkoja, mutta yli puolet käyttää kaupunkipyöräiä myös työmatkoilla. Kuusikymmentä prosenttia käyttäjistä yhdistää matkallaan säännöllisesti kaupunkipyörät muuhun joukkoliikenteeseen. Kaupunkipyörät ovat siis osa arjen liikkumista ja helpottavat ja nopeuttavat matkantekoa.

Kaupunkipyörää käyttäneiden tyytyväisyys Helsingin kaupunkipyöräjärjestelmään



Lähde: Pyöräilybarometri 2016

Mikä on kaupunkipyörä?

Kaupunkipyörä on yhteiskäyttöpyörä, jonka jokainen Helsingin kantakaupungissa liikkuva voi lunastaa käyttöönsä. Pyörien käyttöoikeuden voi ostaa päiväksi, viikoksi tai koko kaudeksi. Pyöräasemien sijainnin ja pyörien saatavuuden voi tarkistaa Reitti-opista. Kaupunkipyörät voi valita myös osaksi matkan reititystä.

Lisätietoja: www.hsl.fi/kaupunkipyörät

Uusilla menetelmillä paremmat talvireitit

Jotta pyöräily olisi miellyttävää ja turvallista talvellakin, Helsingin kaupunki kehittää pyöräteiden talvihoidon menetelmiä. Uusia hoitotapoja on testattu priorisoiduilla reiteillä talvikaudesta 2015–2016 alkaen ja kokeilua on laajennettu saatujen tulosten ja palautteen perusteella.

Ensimmäisenä talvena kokeiltiin pyöräteiden harjausta ja eri liukkaudentorjunta-aineiden käyttöä. Talvella 2016–2017 kokeilureittejä hoidettiin kahdella eri menetelmällä: kahta reittiä hoidettiin harjasuolauksella ja yhdellä reitillä kokeiltiin tehostettua talvihoidoa auraamalla. Priorisoitujen reittien pituus oli yhteensä vajaat 30 kilometriä.

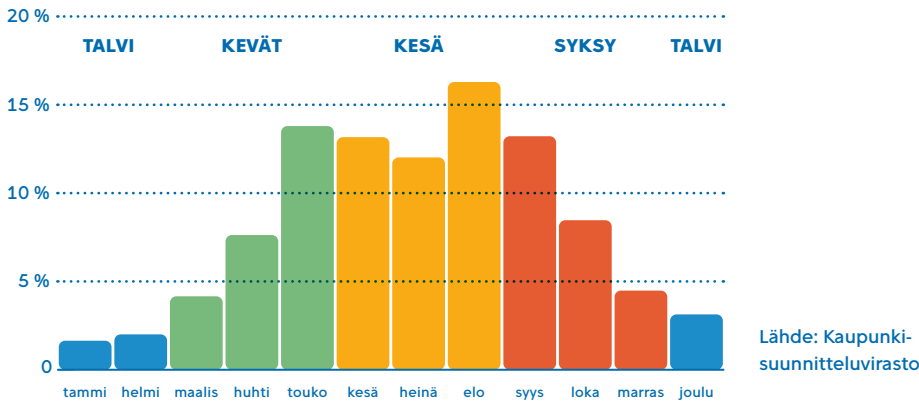
Harjasuolausta ja tehostettua aurausta

Harjasuolauksessa lumi poistetaan harjalla ja liukkauden torjuntaan käytetään suolaa. Suolauksen ansiosta väylillä ei tarvitse käyttää sepeliä, joka palautteen mukaan voi puhkoa pyörän renkaita ja altistaa kaatumisille lumien sulettua. Sepelin käyttöä vähennettäessä vähenee myös keväinen katupöly. Harjasuolaus on pyöräilyn suurmaissa yleisesti käytetty talvihoidon metodi.

Tehostetussa talvihoidossa reitti hoidetaan normaalia kunnossapittoa perusteellisemmin. Arkisin päiväaikaan reitti aurataan heti lumisateen alettua ja väylä pyritään pitämään mahdollisimman puhtaana lumesta. Tavallisilla reiteillä auraus aloitetaan, kun lunta on satanut viisi senttimetriä. Liukkaudentorjuntaan käytetään ennen lumen tuloa

Pyörällä kuljetaan kaikkina vuodenaikoina

Pyöräilijämäärien jakautuminen kuukausittain, 2015–2016 keskiarvo





tarvittaessa suolaa ja lumen tultua sepeliä. Talven aikana levitetty sepeli poistetaan mahdollisimman aikaisin keväällä.

Uudet talvihoidon keinot saaneet kiitosta

Pyöräilijöiden antaman palautteen mukaan harja-suolauksella reitit saadaan huomattavasti parempaan kuntoon kuin perinteisin menetelmin. Harjausta onkin tarkoitus edelleen lisätä, vaikka se onkin kalliimpaa kuin auras. Liukkaudentorjuntaan on kokeiltu myös ympäristöystävällisimpiä materiaaleja kuin suola, mutta kustannussyistä käytetään toistaiseksi suolaa.

Talvihoidon kehittämiseen ovat osallistuneet myös pyöräilijät. Helsingin Polkupyöräilijäry oli mukana suunnittelemassa kunnossapitokokeilua ja organisoimassa väylien pyöräilijävetoista laadunvalvontaa. Lisäksi palautetta on kerätty kaikilta pyöräilijöiltä verkkokyselyllä.

Lisätietoa: hel.fi/talvipyorailey

Joka kymmenes pyöräilee myös talvella

Helsinkiä asukkaista 11 prosenttia pyöräilee ympäri vuoden. Heistä lähes puolet liikkuu pyörällä päivittäin myös silloin, kun maassa on lunta ja jäätä.

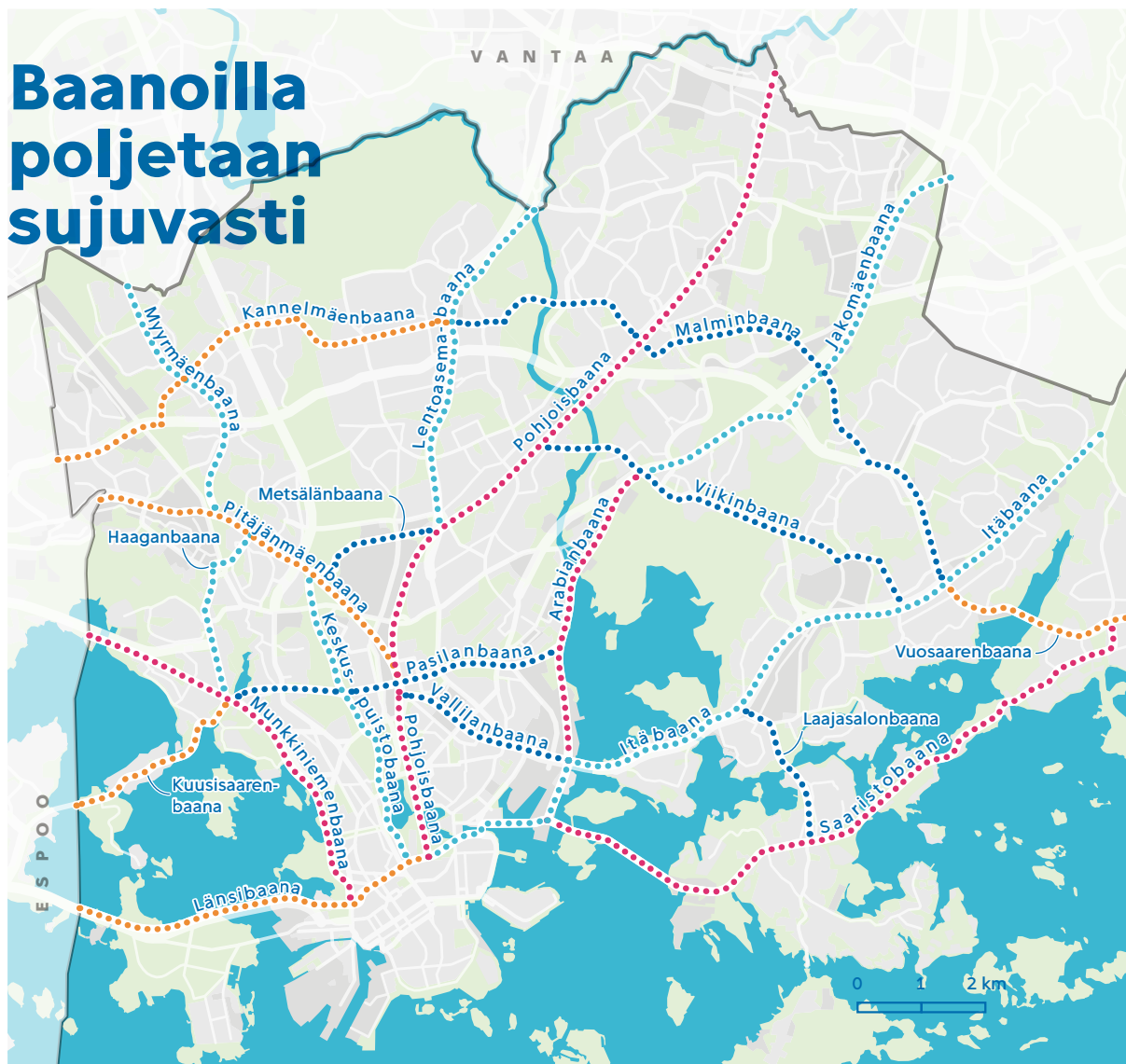
Reittien hyvällä talvihoidolla voidaan vaikuttaa talvipyöräilyn suosioon: pyörällä liikkuvista asukkaista yli puolet pyöräilisi enemmän, jos pyöräväylien talvihoito olisi laadukkaampaa. Talvihoitoon tyytyväisiä on vajaa puolet ympäri vuoden pyöräilevistä kaupunkilaisista, tyytymättömien osuus on lähes yhtä suuri.

Talvella pyöräilevien tyytyväisyys pyöräväylien talvihoitoon



Lähde: Pyöräilybarometri 2016

Baanoilla poljetaan sujuvasti



Helsinkiin rakennetaan pyöräliikenteen runkoväylien – baanojen – verkkoa. Kun baanaverkko on valmis, Helsingissä on 160 kilometriä pika-pyörävyliä, jotka yhdistävät suurimmat asuin- ja työpaikka-alueet.

Baanat tarjoavat suoria, nopeita ja tasavauhtisia reittejä, ja ne tekevät pyöräilystä entistä houkuttelevamman vaihtoehdon myös pidemmillä matkoilla. Pyöräily baanalla on miellyttävää myös hitaammille polkijoille, sillä

leveillä baanoilla ohittaminen on helppoa. Tavoite on, että baanoilla on pyöräilylle tilaa neljä metriä.

Baanat ovat lähtökohtaisesti kaksisuuntaisia pyöräteitä, jotka on eroteltu selkeästi muusta ajoneuvoliikenteestä. Baana voi kulkea lyhyen matkaa myös rauhallisella kadulla, pyöräkaistalla tai yksisuuntaisella pyörätiellä. Jalankulku erotellaan baanoilla aina pyöräliikenteestä.

Baanat kulkevat sekä kaupunkimaisessa ympäristössä että viheralueilla.

Baanat saivat nimet

Helsingin nimistötoimikunta nimesi tulevat baanat loppuvuodesta 2016. Nimet perustuvat pääosin niihin kaupunginosiin, missä baanat kulkevat tai minne ne johtavat. Kolme baanaa on nimetty ilmansuunnan mukaan. Nimet näkyvät oheisessa kartassa.



Liikenteellisen toimivuuden ohella baanoista suunnitellaan miellyttävää kaupunkitilaa esimerkiksi istutuksilla, valaistuksella ja ympäristötaiteella.

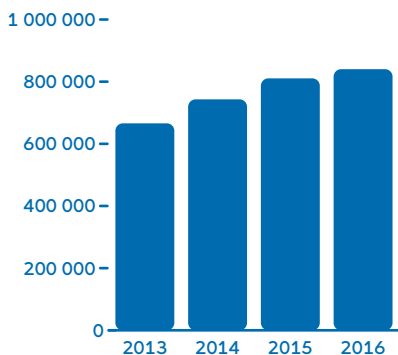
Suoraa ja tasaista – siis sujuvaa

Jotta pyöräily olisi sujuvaa, baanat suunnitellaan mahdollisimman suoriksi ja tasaisiksi. Linjauksissa hyödynnetään muun muassa junaratojen ja pääväylien vierustoja sekä puistokäytäviä. Sujuvuutta edistetään myös pysähdysten minimoinnilla, laadukkailla alikuluilla ja silloilla sekä toimivilla risteysjärjestelyillä.

Baanan päällyste on yleensä asfaltti. Puistoalueilla voidaan harkita käytettäväksi myös esimerkiksi sidottua kivipinnoitetta. Baanojen valaistukseen ja talvihoitoon kiinnitetään erityistä huomiota. Yhtenäisen laatu-tason ansiosta baanat on helppo tunnistaa, mikä auttaa pysymään reitillä. Perille pääsyä auttaa myös johdonmukainen opastus.

Baanaverkko rakentuu uusista osuuksista ja parannettavista nykyisistä pyöräteistä. Baanoja on suunnitteilla myös naapurikau-pungeissa. Tavoitteena on, että baanat jatku-vat kaupunkien rajojen yli saumattomasti ja saman laatuina.

Baanan pyöräilijämäärät



Lähde: Kaupunkisuunnitteluvirasto

Pyöräilykatsaus 2017

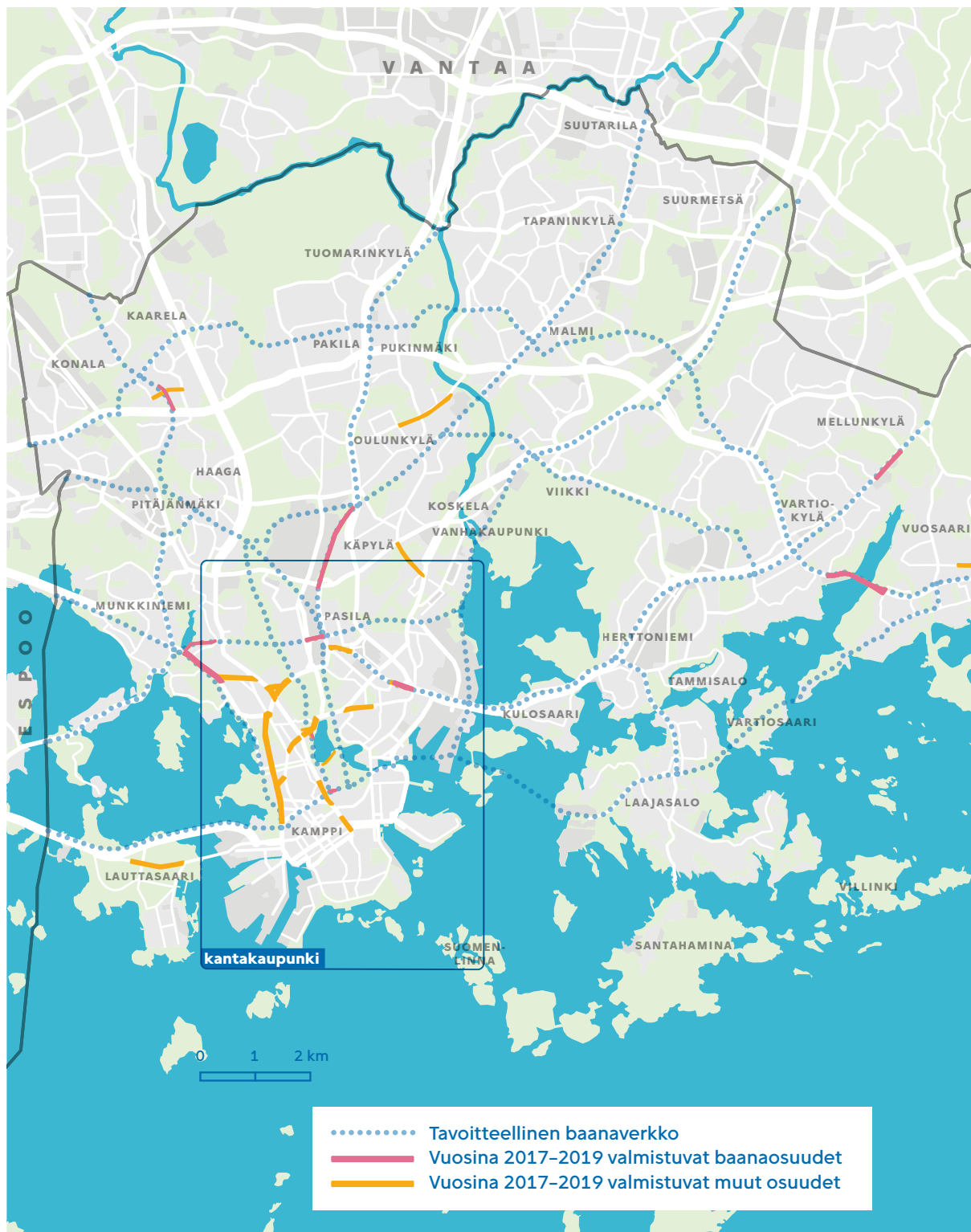
Baanojen laadun osatekijät

- suoruus
- tasaisuus
- leveys
- jatkuvuus
- sujuvuus
- tunnistettavuus
- toimiva opastus
- tasaiset pintamateriaalit
- hyvä valaistus
- talvihoidon luotettavuus





Pyöräväylät rakentuvat



Kohti kantakaupungin tavoiteverkkoa



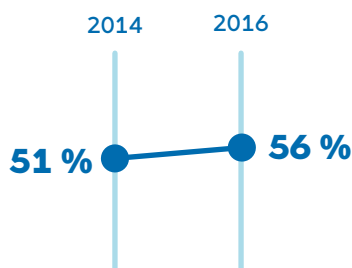


JUSSI HELSTEN

Lisää laadukasta pysäköintiä

Pyöräliikenteen lisääntyessä kasvaa tarve laadukkaalle pyöräpysäköinnille. Hyvin järjestetty pyöräpysäköinti ehkäisee pyörävarkauksia ja tukee pyöräliikenteen kasvua. Vuoden 2016 Pyöräilybarometrissa 70 prosenttia vastaajista sanoi, että turvallisempi pyöräpysäköinti saisi heidät pyöräilemään enemmän.

Tyytyväisyys polkupyörien pysäköintimahdollisuuksiin asemilla

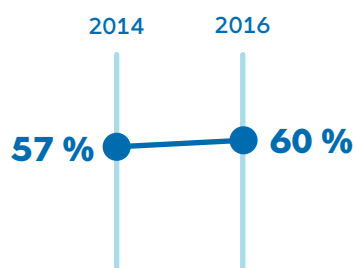


Lähde: Pyöräilybarometri 2014 ja 2016

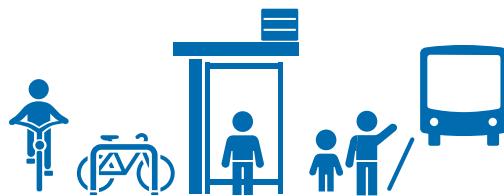
Helsinki kehittää jatkuvasti pyöräpysäköintiä. Runkolukittavia telineitä on jo asennettu muun muassa keskustaan ja telineiden lisäämistä suunnitellaan systemaattisesti koko kaupungin alueelle. Lisää pyörätelineitä tarvitaan etenkin joukkoliikenneasemilla liityntäpysäköintiin.

Kaupunkilaisten tyytyväisyys pysäköintimahdollisuuksiin on noussut vuodesta 2014.

Tyytyväisyys polkupyörien pysäköintimahdollisuuksiin muilla julkisilla paikoilla



Pyörä + joukkoliikenne



Pyöräilyn ja joukkoliikenteen yhdistäminen on kätevää tapa taittaa pidempiäkin matkoja. Helsinki edistää pyöräilyn ja joukkoliikenteen yhdistämistä muun muassa parantamalla liityntäpysäköintiä.

Kaupunkipyörät ovat myös oiva lisä julkisen liikenteen palveluverkkoon, ja ne helpottavatkin pyörän ja joukkoliikenteen käyttöä samalla matkalla.

Pyörän voi myös tietyin rajoituksin ottaa mukaan joukkoliikennevälineisiin.

Tyytyväisyys mahdollisuuksiin yhdistää pyöräilyä ja joukkoliikennettä samalla matkalla



Lähde: Pyöräilybarometri 2016

Saako ottaa pyörän mukaan?

Helsingin seudun
paikallisliikenteessä



METRO



Kyllä - maksutta,
jos vaunussa on tilaa

SUOMEN-
LINNAN
LAUTTA



Lisämaksusta

RAITIO-
VAUNU



Ei

BUSSI



Ei

Lähijunissa

HSL-SEUTU

Helsinki, Espoo,
Vantaa ja Kauniainen



Maksutta, jos
vaunussa on tilaa -
ei ruuhka-aikana
ark. klo 7-9 ja 15-18.

VYÖHYKE-
ALUE



Lisämaksusta -
ei ruuhka-aikana
ark. klo 7-9 ja 15-18.

Pyöränkuljetusetiketti

Metrossa pyörää saa kuljettaa kaikissa vaunuissa, jos sille on tilaa. Ole huomava muista matkustajia kohtaan: taluta pyörää asemilla, käytä hissiä liukuportaiden sijaan ja pidä pyörästäsi huolta myös junassa.

**Taittopyörää
voi kuljettaa
laukussa kaikissa
kulkuneuvoissa.**

Pyöräilemällä terveyttä ja hyvinvointia

Terveys-vaikutukset

Pyöräilyllä on fyysistä ja henkistä hyvinvointia parantavia vaikutuksia, ja niiden tiedetään olevan suurimmillaan, kun pyöräilyn ottaa päivittäiseksi tavaksi. Pyöräilyn on tällöin havaittu vähentävän sairastumisriskiä moniin sairauksiin, esimerkiksi masennukseen ja sydänsairauksiin.

Nopeat matkat

Pyörä on usein nopein kulkuneuvo etenkin alle viiden kilometrin matkoilla.

Ympäristöystävällisyys

Pyöräilemällä voi pienentää hiilijalanjälkeään.

Raikasta ulkoilmaa

Päivä sujuu usein paremmin, kun sen on aloittanut nauttien raikasta ulkoilmasta.

Kokemuksellinen tapa liikkua

Pyöräillessä voi vaivattomasti pysähtyä ja poiketa matkan varrella erilaisiin mielenkiintoisiin paikkoihin ja kokea uusia asioita.

Vapaus aikatauluista

Pyöräillessä ei tarvitse seurata aikatauluja, ja pyörä on aina lähtövalmis, kun itse haluaa.

Edullisuus

Pyörällä liikkuminen on muihin kulkumuotoihin verrattuna melko edullista.

Liikenne on yhteispeliä ja pyöräliikenne on osa sitä

Pyöräily on nopeaa, helppoa ja hauskaa. Pyöräilijänä olet ajoneuvon kuljettaja ja osa liikennettä. Pidä huolta itsestäsi, pyörästäsi, ja ota ilo irti kaupungin kaduilla ajamisesta.

Muutama hyödyllinen vinkki kaupungissa pyöräilyyn:

- Aja pyörätiellä, jos sellainen on
- Aja väylän oikealla puolella
- Aja yksisuuntaisella pyöräväylällä vain yhteen suuntaan
- Näytä suuntamerkki kääntyessäsi

- Kun pyörätietä ei ole, sinulla on oikeus ja velvollisuus pyöräillä ajoradalla
- Ajoradalla aja kuin autolla
- Jalkakäytävällä pyörää saa taluttaa
- Opettele liikennesäännöt ja noudata niitä
- Huomioi muut liikenteessä
- Käytä valoa pimeällä



.....
**Kaikille Helsingin
metroasemille
on tulossa
pyörähuoltopiste.**

Pyöräkeskus palvelee kaupunkilaisia

Narinkkatorin laidalla Kampissa toimiva Pyöräkeskus neuvoo ja auttaa pyöräileviä kaupunkilaisia keväästä loppusyksyyn. Pyöräkeskuksen palveluja ovat pyörien pikahuollot, pyöräilyaiheinen neuvonta, mahdollisuus omatoimiseen pyörän huoltoon asiantuntijan opastuksella ja valvottu pyörien pysäköinti-alue pyöräkeskuksen vieressä.

Pikahuollosta saa apua vaikka puhjenneeseen renkaaseen tai kitiseviin ketjuihin. Käytössä on myös pumppauspiste, jossa renkaat voi täyttää ilmaiseksi. Narinkkatorin kulmalla

Pyöräkeskuksen vieressä toimiva Kampin suutari tarjoaa lisäksi maksullista pyörähuoltoa. Samassa osoitteessa toimii myös pyörien vuokrauspalvelu. Pyöräkeskuksen työkaluja voi lainata omatoimista pyörähuoltoa varten aina Kampin suutarin ollessa avoinna.

HKL pohtii pyöräkeskukselle mahdollista uutta sijaintia sekä uusia palveluita.

Pyöräilypalveluita

Pyöräilymetropoli.fi – pyöräilytietoa verkossa

Uudistunut pyöräilymetropoli.fi-sivusto kutsuu pyöräilemään. Sivusto tarjoilee monipuolisen kattauksen tietoa: seudun parhaat pyöräreitit sekä apua oikean pyörän valintaan ja neuvoja pyöräilyyn. Uutisnostot kertovat ajankohtaisista pyöräilyasioista. Sivustolta löytyy myös tarinoita erilaisista pyöräilijöistä. Liikennesääntöjen tuntemusta pääsee mittaamaan testin avulla.

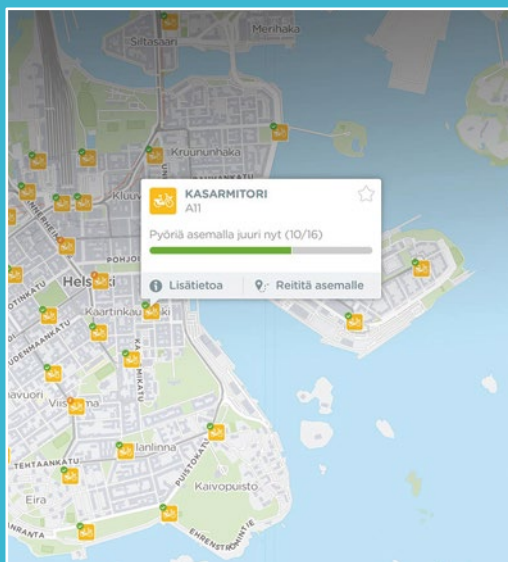
[Pyöräilymetropoli.fi](https://pyorailymetropoli.fi)

Reittiopas kertoo kaupunkipyörien tilanteen

HSL:n Reittiopas on uudistunut ja palvelee entistä paremmin mobiilikäyttäjiä. Kaupunkipyöräkauden aikana myös pyöräasemat löytyvät Reittioppaasta. Reittiopas kertoo reaaliaikaisesti, montako pyörää asemilla on ja tuo pyörät osaksi reititystä.

Pyöräreitit löytyvät kätevästi Pyöräilyn ja kävelyn reittioppaasta. Käyttäjä voi määrittää oppaan hakemaan mahdollisimman suoran reitin tai esimerkiksi pyöräteitä tai asfalttipäällysteisiä väyliä suosivan reitin. Palvelusta voi tarkistaa myös reitin varrelle osuvat viivytukset, kuten jyrkät mäet, työmaat ja liikennevalot. Lisäksi palvelusta löytyy muun muassa liikuntapaikkoja, liityntäpysäköintipaikkoja sekä maisemareittejä.

[Reittiopas.fi](https://reittiopas.fi), pk.reittiopas.fi



Painettu Pyöräilykartta kulkee mukana

Painettu Pyöräilykartta näyttää Helsingin ja koko pääkaupunkiseudun pyöräreitit. Painettua karttaa saa muun muassa liikuntaviraston toimipisteitä sekä Pyöräkeskuksesta. Kartta on julkaistu myös verkkopalveluna.

[Ulkoilukartta.fi](https://ulkoilukartta.fi)



AKI ANTINKAPO

Tietolähteitä pyöräilijälle

Hel.fi/pyoraily

Sivusto tarjoaa tietoa Helsingin pyörävylien suunnittelusta, rakentamisesta ja kunnossapidosta sekä kaupungin pyöräilypalveluista. Sivustolta löytyy myös pyöräliikenteeseen liittyviä tutkimuksia sekä linkit pyörälaskureiden tietoihin.

Pyöräliikenne.fi

Helsingin pyöräliikenteen suunnitteluohje on julkaistu Pyöräliikenne.fi-sivustolla. Suunnitteluohjeen lisäksi sivustolta löytyy hyödyllisiä linkkejä pyöräliikenteestä ja etenkin sen suunnittelusta kiinnostuneille.

Liikenneturva.fi/pyöräilijät

Liikenneturvan sivusto antaa vinkkejä ja ohjeita arkipyöräilyyn.

Poljin.fi

Pyöräilykuntien verkoston sivusto jakaa muun muassa tietoa ja pyöräilyvinkkejä kaikenikäisille arkipyöräilijöille.

Pyöräiliitto.fi

Pyöräilyliiton sivuilta löytyy tietoa pyöräilijöiden etujärjestön toiminnasta uutisten ja blogin muodossa.

HePo.fi

Helsingin Polkupyöräilijöiden sivuilta löytyy tietoa muun muassa yhdistyksen järjestämistä pyöräretkistä sekä ohjeita tienkäyttäjälle.

Kilometrikisa.fi

Kilometrikisaan osallistuminen on hyvä tapa motivoida itseään ja ystäviään pyöräilemään enemmän.



Hel.fi/palaute

Palautetta pyöräilyyn ja tähän julkaisuun liittyen voit antaa yllä olevassa osoitteessa.

Julkaisun tiedot

Sarja ja numero

Helsinki suunnittelee 2017:3

ISSN 0787-9075

ISBN 978-952-331-280-7 (nid.)

ISBN 978-952-331-281-4 (pdf)

Julkaisun toimitus

Niklas Aalto-Setälä, Mikko Uro, Eeva Kostiainen,

Helsingin kaupunkisuunnitteluvirasto

Yhteistyössä: HSL, HKL, Helsingin kaupungin

rakennusvirasto

Julkaisusarjan ilme

Kokoro & Moi ja Tiina Koivusalo

Taitto ja grafiikat

Koponen + Hildén Oy

Paino

Fram Oy, Vaasa 2017

**Lisätietoa
pyöräilykatsauksen
teemoista löytyy Helsingin
verkkosivuilta osoitteesta
hel.fi/pyoraily.**

Kuvat

Kansikuva: Jussi Hellsten

Kuvat sisäsivuilla: Aki Antinkaapo, Lauri Eriksson,

Lauri Hänninen, Jussi Hellsten, Teppo Pasanen,

Lauri Rotko, Jesse Ukkonen

Taustakartat: *Seutukartta 2015* © Helsingin kaupunkimittaus-
osasto, Helsingin seudun kunnat ja HSY, 2016



HELSINGIN KAUPUNGIN AINEISTOPANKKI / LAURI ROTKO





Helsingin kaupunki Kaupunkisuunnitteluvirasto

Käyntiosoite
Kansakoulukatu 3
00100 Helsinki
Postiosoite
PL 2100
00099 Helsingin kaupunki
Puhelinvaihde
09 310 1673
www.hel.fi/ksv