

MATERIAALIKANSIO

Helsinki

#pyörälläpäästään

Helsinki
Liikkuu

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu

Helsinki

LIIKENNETURVA



HSL
HRT



PYÖRÄLIITTO

neuvokas
perhe



PYÖRÄILYKUNTIEN VERKOSTO

Aktiivisen liikkumisen vuosikello

KEVÄT

KESÄ

Polkupyörän katsastuskortti

#Pyörälläpäästään -kiertue

Skillikortit

Pyöräilyleikit

Taitoradat

Pyöräsankari

Värityskuvat

Fillaristara

Retkitehtävät

TALVI

SYKSY

Liikennekasvatus

Perheiden aktivointi

Retket joukkoliikenteellä

Kulikutapakysely

Askartelun idea- ja kuvapankki

Liikkumissuunnitelma



SYKSY

Perheiden aktivointi

Kulikutapakysely

Liikkumissuunnitelma

Käytännön vinkkejä vanhemmille

– kävellen ja pyörällä

Lapsen tarvitsemat taidot kehittyvät vähän kerrallaan, kun lapsi liikkuu erilaisissa liikennetilanteissa vanhemman kanssa. Parhaiten lapsi oppii liikenteessä juuri aikuisen seurassa.

Kävellen

- Opetta lapselle oman kotipihan, kävelytien ja ajoradan ero.
- Kerro, missä on jalankulkijan paikka. Kävele itse lapsen ja ajoradan välissä.
- Pysy lapsen lähellä, kun kävelette yhdessä. Pidä kädestä kiinni etenkin tietä ylitettäessä.
- Valitse turvallisin reitti kulkea – se ei välttämättä ole lyhyin.
- Opettele yhdessä lapsen kanssa tunnistamaan tienylitystilanteita, myös pyörätien kohdalla. Valitse turvallinen paikka tien ylittämiseen ja suosi suojaiteita.
- Opetta vihreän ja punaisen liikennevalon merkitys. Opetta lapselle, että mikäli tämä ei näe tiellä liikuvaa autoa näköesteiden takaa, silloin autoilijakaan ei näe lasta.
- Opetta lapsi varomaan peruuttavia autoja kotien ja kauppojen pihoissa.
- Opetelkaa yhdessä tunnistamaan autojen äänten tulosuunnat.
- Kertaa liikenteessä liikkumisen toimintatapoja lapsen kanssa. Pienet lapset eivät hahmota monimutkaisia symboleja tai etuajo-oikeuksia.
- Keskustele liikenteestä aktiivisesti lapsesi kanssa. Kertaa, tarkista ja kysy joka kerta, kun tietä ylitetään: ”Mitä pitää tehdä ennen tien ylittämistä?”.

Keskustele lapsen kanssa myös kännykän käytöstä liikenteessä: [pysähdy puhelun ajaksi](#).

Pyörällä

- Varaa riittävästi aikaa yhdessä lapsen kanssa harjoitteluun.
- Pysy lapsen lähellä yhdessä pyöräillessä.
- Opasta pyöräilysääntöihin ja kerro pyörän paikka liikenteessä.
- Hanki lapselle oikean kokoinen pyörä ja pyöräilykypärä. Käytettyä kypärää ei saisi koskaan ostaa.
- Tarkista pyörän jarrut, valot ja heijastimet. Lasten vaatteissa kannattaa suosia kiinteitä heijastimia.
- Muista aina hiljentää vauhtia ja ohittaa varovasti pikkulapset, ikäihmiset ja valkoisen kepin kanssa liikkuvat näkövammaiset.

Jalan & pyöräillen



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA



Sisällysluettelo

sivu 3	Ennakoi
sivut 4-5	Tunne roolisi liikenteessä
sivut 6-9	Pidä varusteet kunnossa
sivut 10-19	Tiedä, missä kuljet
sivut 20-21	Ylitä tie turvallisesti
sivut 22-25	Tunne väistämissäännöt
sivut 26-27	Ota muut huomioon - kerro aikeistasi

Tähän oppaaseen on koottu keskeisiä jalan- kulkua ja pyöräilyä koskevia liikennesään- töjä. Oppaan kuvat liikennetilanteista ovat havainnollistavia ja pelkistettyjä, esimerkiksi liikennemerkkejä on karsittu kuvien liikenne- ympäristöistä.

Opas on 1.6.2020 voimaantulleen tieliiken- nelain mukainen. Muutoksien siirtymäajoista johtuen liikenneympäristöissä voi näkyä kirjavia toteuttamiskäytäntöjä. Esimerkiksi pyörätien jatkeiden merkitsemiselle uuden lain mukaisiksi on annettu kahden vuoden siirtymäaika. Kan- nattaa siis olla erityisen valppaana liikenteessä.

Opas sopii käytettäväksi niin opetuksen tukena kuin itseopiskelumateriaalina. Voit testata liikennesääntötuntemustasi osoitteessa **liikenneturva.fi/tieliikennelaki**.

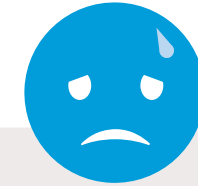
Kuvitukset: Jussi Kaakinen | Taitto: Kaisa Tanskanen
Liikenneturva 5/2020

Liikenne on yhteispeliä, jossa jokainen vaikuttaa osaltaan sekä omaan että muiden turvallisuuteen. Ennakoinnilla tarkoitetaan liikenteen vaaratilanteiden tunnistamista etukäteen ja niiden ottamista huomioon omassa toiminnassa. Ennakoimalla liikkumisesta tulee sujuvaa, rentoa ja turvallista. Tieliikennelakiin kirjattu ennakointivelvollisuus koskee jokaista tiellä liikkujaa.



Huomioi muut liikkujat ja liikenneolosuhteet.

Sovita nopeus ja välimatka tilanteen mukaan. Pidä riittävä turvaväli muihin tiellä liikkujiin.



Ota olotilasi huomioon.

Väsymys, päihteet, sairaudet ja lääkkeet voivat heikentää kykyä liikkua liikenteessä. Ne voivat vaikuttaa esimerkiksi tasapainon hallintaan tai kykyyn havainnoida ja arvioida liikennetilanteita tai reagoida niihin.



Keskity liikenteeseen.

Lain mukaan kännykän ja muun teknisen laitteen käyttö ei saa haitata pyörällä ajamista. Myös kävellessä kännykkä voi viedä huomion liikenteestä. Ennen esimer- kiksi viestittelyä on turvallisinta pysähtyä. Vältä myös kuulokkeiden käyttöä vilkkaassa liikenteessä.



Mieti turvallinen reitti etukäteen.

Suosi kävely- ja pyöräteitä. Varaa matkaan riittävästi aikaa.

Jalankulkijana

Jalankulkijoita ovat kävelijöiden lisäksi muun muassa potkulautailijat, pyörätuolin käyttäjät, lastenvaunujen kanssa tai suksilla liikkuvat. Jalankulkijoiden tulee noudattaa jalankulkijan liikennesääntöjä sekä käyttää kävelijöille tarkoitettua paikkaa liikenteessä. Jalankulkija on myös pyörää tai mopoa taluttava sekä jalankulkua avustavan tai korvaavan laitteen käyttäjä.



Pyöräilijänä

Polkupyörä on ajoneuvo ja pyöräilijä ajoneuvon kuljettaja. Pyöräilyn säännöillä kuljetaan myös sähköpotkulaudoilla.

Ota pyöräilijänä jalankulkijat huomioon: Anna turvallinen tila jalankulkijalle ohittaessasi häntä.

Edellä kulkeva polkupyöräilijä ohitetaan vasemmalta. Ohitustilanteessa ohittajan on varmistauduttava siitä, ettei ohitus aiheuta vaaraa.



Sähköiset liikkumisvälineet



Jalankulkua avustaviksi tai korvaaviksi liikkumisvälineiksi luetaan laitteet, joiden teho on maksimissaan 1 kW ja rakenteellinen enimmäisnopeus 15 km/h. Laitteilla kuljetaan jalankulkijan säännöillä.

Laitetta voi käyttää jalkakäytävällä.



Kevyitä sähköajoneuvoja ovat laitteet, joiden teho on enimmillään 1 kW ja rakenteellinen enimmäisnopeus 25 km/h. Kevyillä sähköajoneuvoilla kuljetaan pyöräilijän säännöillä, tavallisesti pyöräilyväylillä. Itsestään tasapainottuvaa laitetta voi käyttää jalkakäytävillä. Tällöin kuljettajan on annettava jalankulkijalle esteetön kulku.

Laitteessa tulee olla äänimerkinantolaite ja pimeällä käytettävä heijastimia ja valoja joko laitteessa tai sen käyttäjässä.



Sähköavusteisilla ja moottorilla varustetuilla polkupyörillä, joiden teho on enimmillään 1 kW ja rakenteellinen enimmäisnopeus 25 km/h kuljetaan pyöräilijän säännöillä. Laitteita ja niiden kuljettajia koskevat samat varustevaatimukset kuin polkupyöräilijöitä.



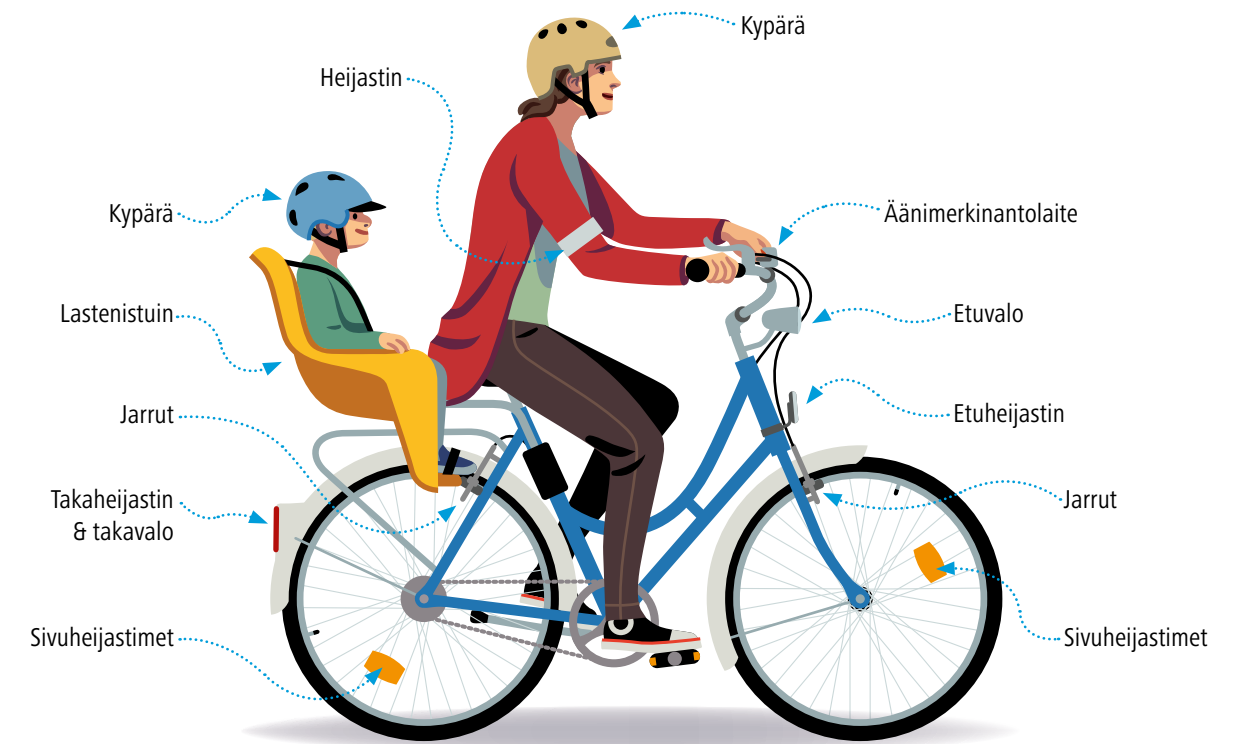
Jalankulkijan varusteet

Lain mukaan jalankulkijan on yleensä käytettävä pimeällä heijastinta. Heijastimen avulla jalankulkija erottuu ajoneuvon kuljettajille hyvissä ajoin. Sateella ja pimeällä ilman heijastinta liikkuvaa on vaikea havaita, vaikka tie olisi valaistu. Heijastin on tarpeen myös valaistulla alueella.

Jotta näyt varmasti, kiinnitä heijastimet molemin puolin esimerkiksi ranteisiin tai nilkkoihin. Heijastinliivi tai vapaasti heiluva heijastin näkyy moneen suuntaan. Myös lastenvaunut, pyörätuolit, rollaattorit tai kävelykepit kannattaa varustaa heijastimin.

Talvella kunnon talvikengät ja liukuesteet auttavat pysymään pystyssä.

Pyörän ja pyöräilijän varusteet



Turvallinen pyörä on käyttäjälleen sopivan kokoinen ja sitä on helppo ajaa. Tärkeimmät varusteet ovat useimmissa pyörissä vakiovarusteena. **Tarkista, että pyörässä on:**

- Tehokkaat jarrut.
- Heijastimet. Pyörässä on oltava etu-, taka- ja sivuheijastimet.
- Valot. Pimeällä ja hämärässä, tai näkyvyyden ollessa muutoin heikentynyt, on pyöräilijän lain mukaan käytettävä etu- ja takavaloa.

Valot voivat olla kiinnitettynä myös pyöräilijään. Etuvalon on näytettävä vaaleaa ja takavalon punaista valoa.

- Äänimerkinantolaite, esimerkiksi soittokello.

Huolla pyörääsi säännöllisesti. Säännöllinen puhdistus, ketjujen rasvaus ja rengaspaineiden tarkistus kannattaa jokaisen pyöräilevän ottaa tavaksi. Talvella nastarenkaat ovat tärkeä turvallisuusvaruste.



Käytä kypärää

Lain mukaan pyöräilijän ja pyörän matkustajan on ajon aikana yleensä käytettävä kypärää. Kypärä ei estä onnettomuutta ennalta, mutta tapaturman sattuessa suojaa päätä vammoilta tehokkaasti tai lieventää niitä. Tavallisin pyöräilyonnettomuus on pyöräilijän kaatuminen ilman toista osapuolta. Suurin osa pyöräilijöiden vakavista vammoista johtuu päähän osuneesta iskusta.

Kypärän tulee olla sopivan kokoinen ja huolellisesti kiinnitetty. Jos hihnnot ovat löysällä, ja pyöräilijä kaatuu, kypärä ei pysy päässä eikä suojaa kuten sen on tarkoitettu. Iskun jälkeen kypärä on vaihdettava uuteen.

Kypärä suojaa päätä myös silloin, kun ajetaan pyörään verrattavilla sähköisillä liikkumisvälineillä, kuten sähköpotkulaudalla.

Tarkista, että kypärästä löytyy CE-merkintä sekä EN 1078 hyväksyntä.



Matkustajien kuljettaminen pyörällä

Polkupyörät ja siihen verrattavat kulkuvälineet, kuten sähköpotkulaudat on yleensä tehty yhden ihmisen käytettäväksi. Polkupyörällä ja kevyellä sähköajoneuvolla ei saa kuljettaa useampia henkilöitä kuin mille se on rakennettu.

Lapsen kuljettamista varten pyörässä tai kevyessä sähköajoneuvossa on oltava sopiva, tätä käyttöä varten tarkoitettu istuin. Lasta kulje-

tettaessa lapsella on oltava sopiva istuin myös laatikkopyörässä tai perävaunussa. Turvavyö on myös tarpeellinen turvavaruste.

Kuljetettaessa matkustajaa polkupyörällä tulee polkupyörässä olla kaksi erillistä jarrulaitetta. Myös polkupyörän matkustajan on yleensä ajon aikana käytettävä kypärää.

Kulje oikeassa paikassa

Jalankulkijan on käytettävä jalkakäytävää tai piennarta. Jos jalkakäytävää tai piennarta ei ole, jalankulkija käyttää pyörätien tai ajoradan reunaa.

Pyöräilijän on käytettävä pyörätietä, jos sellainen on pyöräilijän kulkusuunnassa. Pyörätie on aina merkitty liikennemerkillä. Jos pyörätietä tai pyöräkaistaa ei ole, pyörällä ajetaan ajoradan

oikeanpuoleisella pientareella tai jos piennarta ei ole, pyöräilijä ajaa ajoradalla niin lähellä oikeaa reunaa kuin se on turvallista. Ajoradalla pyöräilijää koskevat samat säännöt kuin muitakin kuljettajia.

Jalkakäytävällä saa ajaa pyörällä vain alle 12-vuotias lapsi, mutta hänkään ei saa aiheuttaa huomattavaa haittaa jalankululle.



Yleensä jalkakäytäviä ei erikseen merkitä liikennemerkillä.



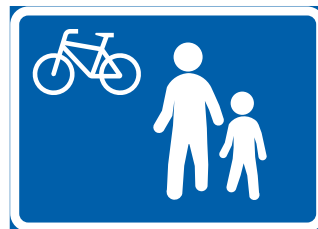
Jalkakäytävä



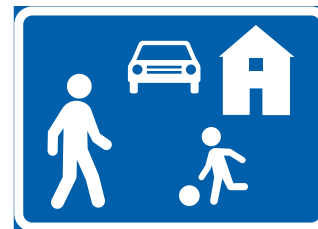
Pyörätie ja jalkakäytävä rinnakkain



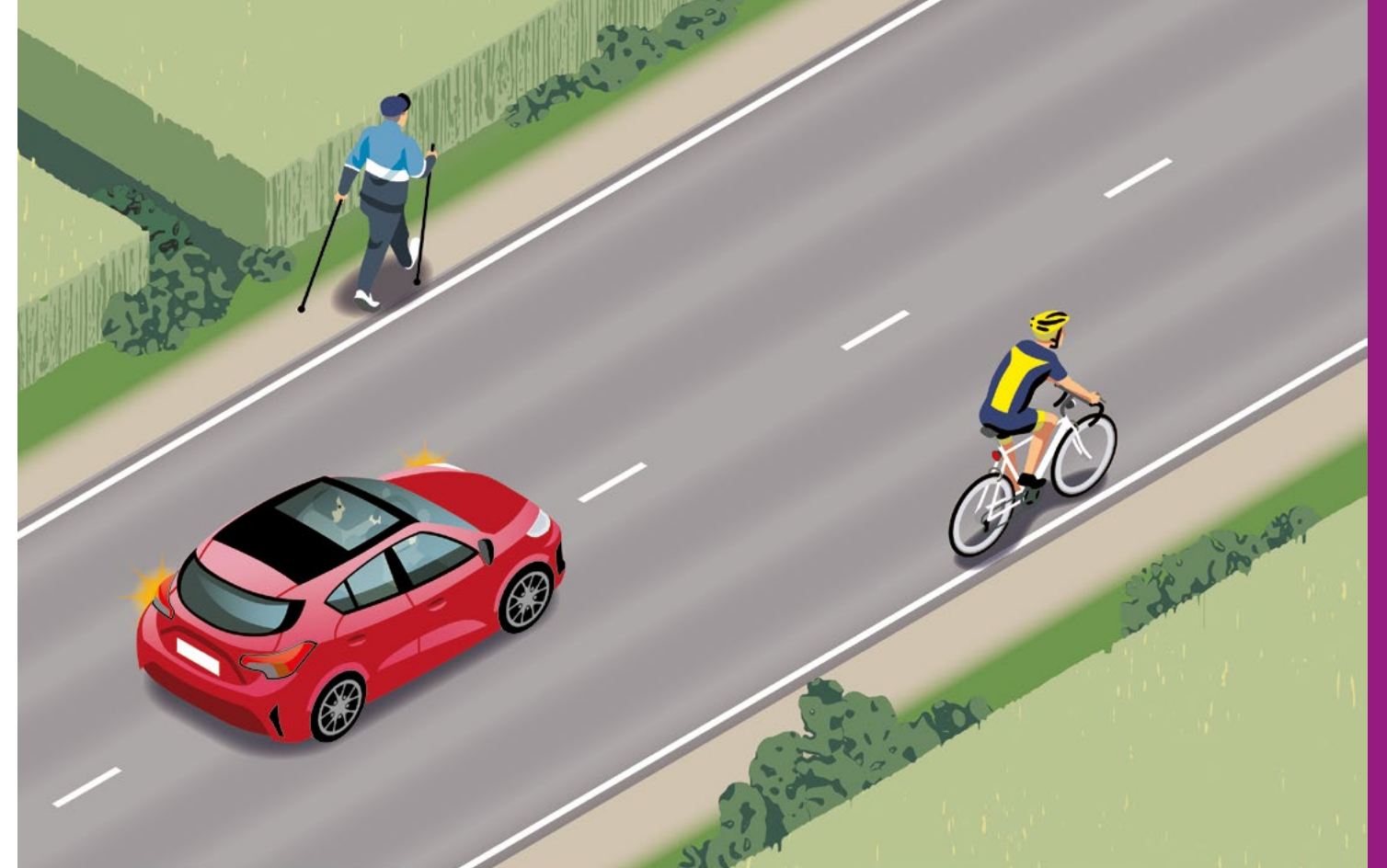
Yhdistetty pyörätie ja jalkakäytävä



Kävelykatu



Pihakatu



Maantien reunassa

Maantiellä jalankulkija kulkee pientareella. Jos piennarta ei ole, on käytettävä ajoradan vasenta reunaa, ellei oikean reunan käyttö ole turvallisempaa. Pyörällä ajetaan niin lähellä oikeaa reunaa kuin se on turvallista. Pientareen puuttumisen takia pyörällä voi joutua ajamaan keskemällä väylää.

Maantiellä ajettaessa on hyvä huolehtia omasta näkyvyydestä. Ryhmässä ajettaessa ei saa ajaa rinnakkain vaan maantiellä tulee ajaa peräkkäin.

Maantiellä pyöräilijän voi ohittaa vain silloin, kun sen voi tehdä turvallisesti ja riittävän turvavälein.



Pyörätie ja jalkakäytävä rinnakkain

Jalankulkijalle ja pyöräilijälle on omat puoliskonsa, jotka on erotettu toisistaan esimerkiksi valkoisella viivalla tai erilaisilla päällystemateriaaleilla.

Liikennemerkki osoittaa, kumpi puoli on tarkoitettu jalankulkijoille ja kumpi pyöräilijöille.

Pyöräilijän on ajettava omalla puolellaan oikeassa reunassa. Jalankulkijan paikka on jalkakäytävällä vapaa.



Yhdistetty pyörätie ja jalkakäytävä

Kävelijä kulkee oikeassa tai vasemmassa reunassa.

Pyöräilijä ajaa oikeassa reunassa.

Ohittaessasi muita, varoita heitä soittokellolla.



Pyörätiellä ajetaan yhteen suuntaan, ellei lisäkilvellä ole sallittu kaksisuuntaista pyöräliikennettä.

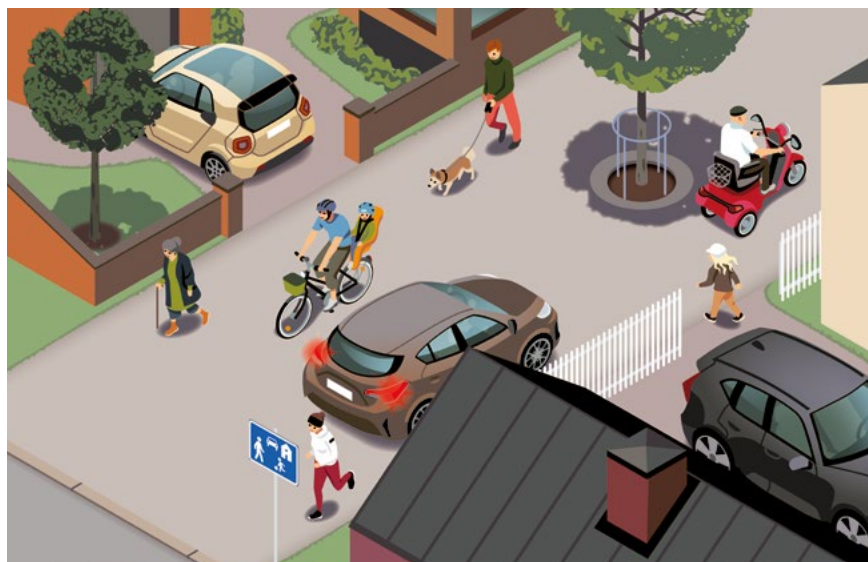


Kävelykatu & pihakatu

Kävelykadulla ja pihakadulla ajonopeus on sovitettava jalankulun mukaiseksi eikä se saa ylittää 20 km/h.

Kaikkien kuljettajien, myös pyörällä ajavien, on annettava jalankulkijoille esteetön kulku.

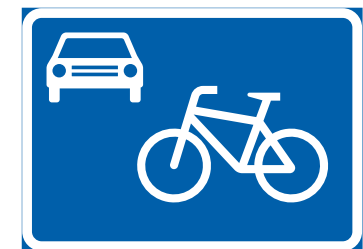
Ota jalankulkijanakin kävelykadulla huomioon toiset liikkujat.



Pyöräkatu

Pyöräkadulla kuljetaan pyöräilijöiden ehdoilla. Pyöräkadulla jalankulkijoille on jalkakäytävä. Autoilijat saavat ajaa pyöräkadulla, mutta heidän on sopeutettava vauhtinsa pyöräilijän tahtiin. Pyöräkadun merkki itsessään ei aseta nopeusrajoitusta, vaan se on erikseen osoitettu nopeusrajoitusmerkillä.

Samaan suuntaan ajavat pyörät eivät saa ajaa rinnakkain.





Pyörätie

Pyörätiellä ajetaan oikeassa reunassa. Pyöräteiden risteyksessä oikealta tulevaa väistetään, ellei liikennemerkki muuta osoita.

Myös jalankulkija saa kävellä pyörätien reunassa, jos jalkakäytävää ei ole.

Mootoriajoneuvolla ei pyörätiellä saa ajaa kuin poikkeustilanteissa.

Joskus pyörätiellä sallitaan mopolla ajo. Silloin se on merkitty lisäkilvellä: "Sallittu mopoille".



Pyöräkaista

Tiimerkinnöillä ajoradasta voidaan erottaa pyöräkaista, joka on tarkoitettu pyöräilijöille. Pyöräkaista voidaan merkitä myös liikennemerkillä.

Pyöräkaistalla ajetaan samojen sääntöjen mukaan kuin ajoradalla.

Ajaessasi ajoradalla ohita pysäköidyt autot niin kaukaa, ettei aukeava ovi aiheuta vaaraa.



Pyörätasku

Pyörätasku on liikennevaloristeyksessä pyöräilijöille varattu odotustila.

Risteyksestä vasemmalle kääntyvä ryhmittyy pyörätaskun vasempaan reunaan ja oikealle kääntyvä oikeaan reunaan.



Yksisuuntainen tie

Yksisuuntaisella tiellä voidaan pyöräillä kahteen suuntaan, jos se on liikennemerkkin lisäkilvin sallittu. Lisäkilvet tulevat sekä yksisuuntaista ajotietä osoittavan merkin yhteyteen että kielletyn ajosuunnan merkin yhteyteen.

Polkupyöräilijän on kuljettava kulkusuuntaansa
nähdessä oikeassa laidassa.

Erityisen tarkkana on oltava kohtaamistilanteissa, kadun päissä ja esimerkiksi pihaväylien kohdalla.

Pyöräily tai kävely voidaan kieltää liikennemerkeillä

Pyöräilyn kieltävät:



Ajoneuvolla
ajo kielletty



Kielletty
ajosuunta



Polkupyörällä
ajo kielletty



Polkupyörällä ja mopolla
ajo kielletty



Jalkakäytävä

Pyöräily voidaan sallia lisäkilvellä.



Jalankulun kieltävä:



Jalankulku
kielletty

Pyöräilyn ja jalankulun kieltävät:



Jalankulku ja polku-
pyörällä ajo kielletty



Jalankulku, polkupyöräily
ja mopolla ajo kielletty.



Moottoriliikennetie



Moottoritie



Tien ylitys jalankulkijana

Ylitä ajorata suojatietä pitkin, tai ali- tai ylikulua käyttäen, jos sellainen on lähellä.

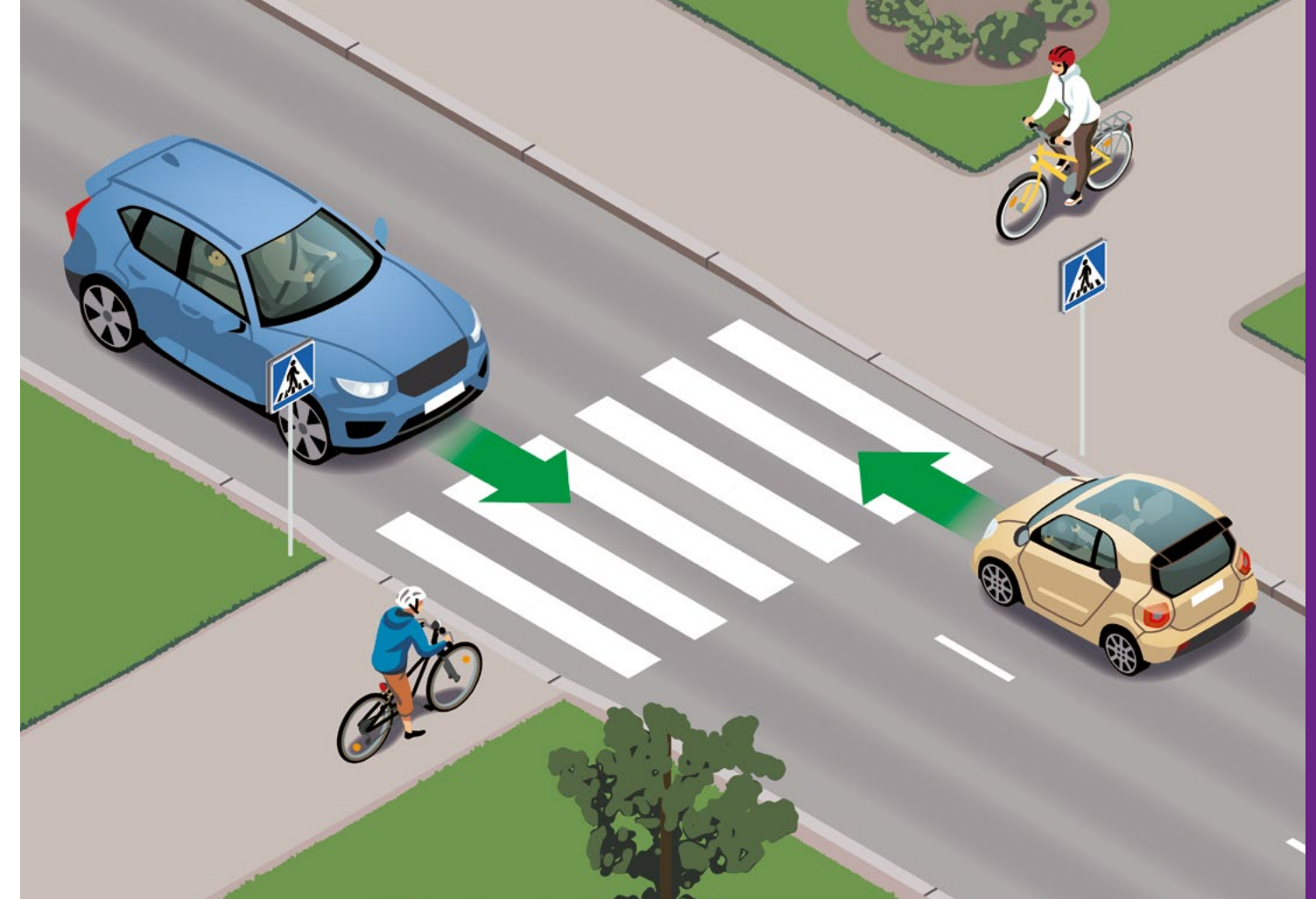
Varmista, että ajoneuvot ovat riittävän kaukana tai että ne hidastavat nopeuttaan ennen kuin ylität tien.

Kuljettajien on annettava tietä jalankulkijalle, joka on suojatiellä tai valmistautuu menemään sille.



Tien ylitys: liikennevalot

Noudata valo-opasteita. Odota vuoroasi tien laidassa omalla puolella väylää. Huomioi muut tienkäyttäjät, älä tuki tarpeettomasti pyörätietä.



Tien ylitys pyöräilijänä

Lähesty ajorataa tai risteystä vauhtia hiljentäen. Valmistaudu pysähtymään tarvittaessa. Seuraa ja ennakoï myös muiden tiellä liikkujien aikeita.

Jos väistämisvelvollisuutta ei ole osoitettu liikennemerkillä, väistäminen pyörätien ja ajoradan risteyksessä määräytyy liikennesäännön mukaan. Risteyksessä pyörätieltä ajoradalle tulevan pyöräilijän on väistettävä sekä oikealta

että vasemmalta tulevaa ajoradan liikennettä. Tästä huolimatta kääntyvän ajoneuvon on aina väistettävä risteävää tietä ylittävää jalankulkijaa, pyöräilijää ja mopoilijaa.

Pyöräilijä voi ylittää tien suojatietä pitkin ajaen. Jos pyöräilijä taluttaa pyöränsä suojatietä pitkin, on hän jalankulkija, jolloin autoilevien on annettava hänelle tietä.

Pyöräilijän tien- ylityspaikka

Pyöräilijän ajoradan ylityspaikka voi näkyä usealla eri tavalla. Käytössä voi olla merkitty pyörätien jatke, pelkät suoja-merkinnot tai sitten ajorata voi olla ilman merkintöjä.

Pyörätien jatke merkitään vain, jos ajorataa ajaville on osoitettu väistämismääräys liikennemerkillä: väistämismääräys risteysessä, pakollinen pysäyttäminen tai väistämismääräys pyöräilijän tienylityspaikassa. Viimeksi mainitun kohdalla pyörätien jatkeen on oltava korotettu.



Pyörätien jatkeen ajoratamerkintöjä koskeva säädös muuttui uuden tie-liikennelain tultua voimaan 1.6.2020. Muutos ei näy tien päällä hetkessä, sillä tienpitäjillä on kahden vuoden siirtymäaika merkintöjen korjaukseen. Huomioithan, että siirtymä-aikana tiemerkinnot eivät välttämättä vastaa liikennemerkkejä.



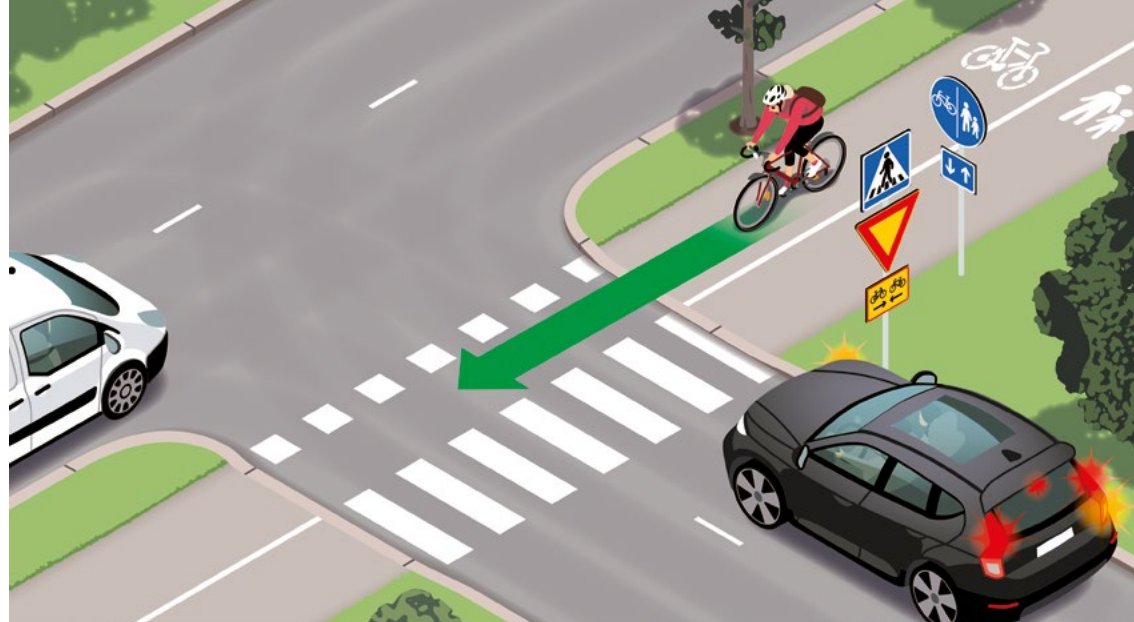
Väistämismääräys
pyöräilijän tienylitys-
paikassa -merkki



Väistämismääräys
risteyksessä,
ns. kärkikolmio



Pakollinen pysäyttäminen ja
väistämismääräys,
ns. stop-merkki



Liikennemerkki ohjaa

Kärkikolmion tai stop-merkin suunnasta tulevan on risteyksessä väistettävä myös pyörätien jatkeella kulkevia.

Ennakoi sitä, että oikealle kääntymässä olevan ajoneuvon kuljettajan huomio on usein ajoradan liikenteessä. Oikealta tuleva pyöräilijä voi jäädä havaitsematta.

! Stop-merkin ohi ei pyörälläkään saa ajaa pysähtymättä.



Pihasta tielle

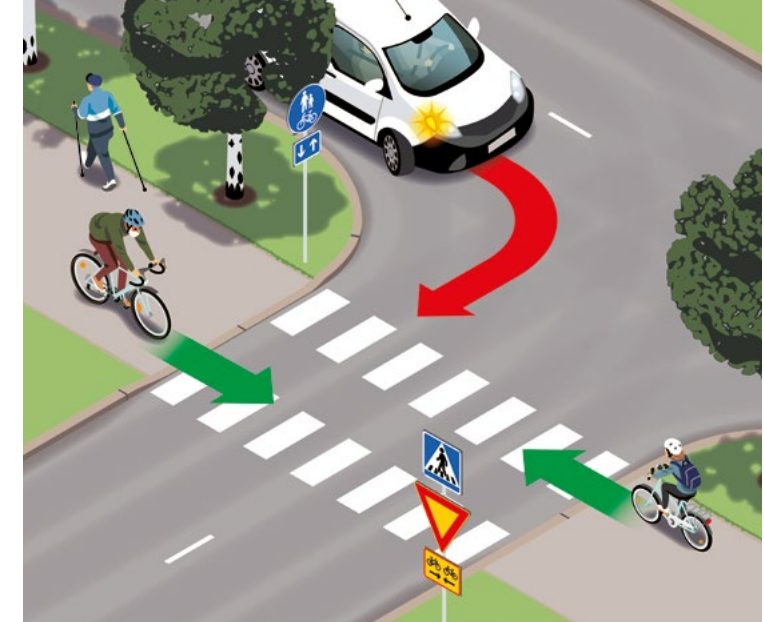
Väistä muita tiellä liikkuja aina, kun tulet tielle pihasta, pysäköintipaikalta, pihakadulta tai muusta vastaavasta paikasta.

Kääntyvä väistää

Kääntyvä autoilija väistää risteävää tietä ylittävää jalankulkijaa, pyöräilijää ja mopoilijaa.



Lähesty risteystä aina varoen.



Liikenneympyrä

Liikenneympyrään saapuvan ja sieltä poistuvan autoilijan on väistettävä tietä ylittäviä kävelijöitä, pyöräilijöitä ja mopoilijoita. Liikenneympyrään ajaessa tullaan väistämistä velvoittavan

liikennemerkkin suunnasta. Poistuttaessa liikenneympyrästä on tietä ylittävää jalankulkijaa, polkupyöräilijää ja mopoilijaa väistettävä.





Kääntyminen ryhmittymällä – näytä suuntamerkkiä

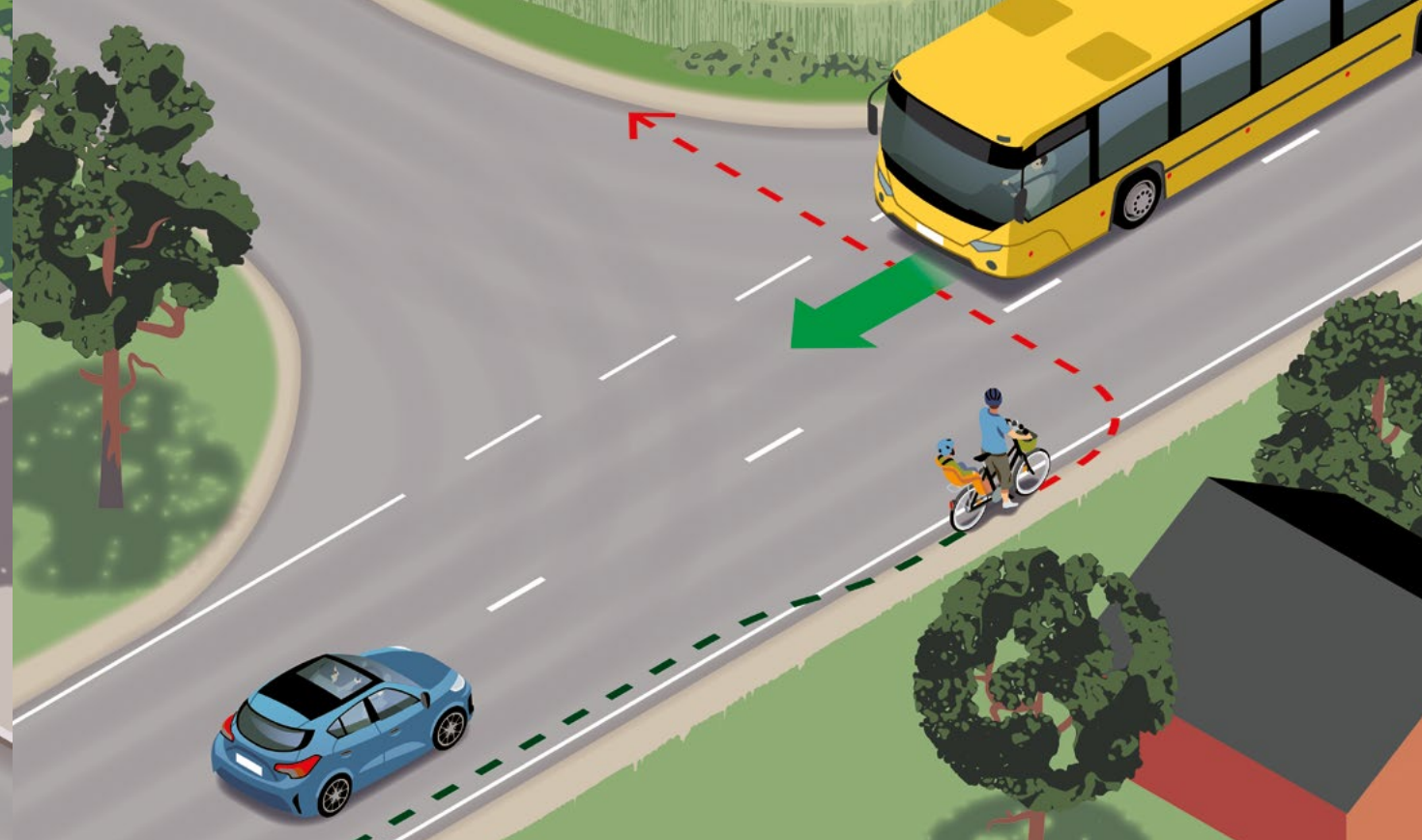
Pyöräilijä kertoo muille tiellä liikkujille omista aikeistaan käsimerkein sekä ajonopeuden ja ajolinjan valinnalla.

Etenkin kääntyessä on tarkkailtava myös takaa tulevaa liikennettä ja näytettävä suuntamerkkiä ajoissa.

Kun pyörällä ajetaan ajoradalla, kääntyminen tehdään niin kuin muillakin ajoneuvoilla eli ryhmittymällä. Oikealle kääntyessäsi ryhmitä

oikeaan reunaan. Kääntyessäsi vasemmalle näytä suuntamerkkiä ja ryhmitä hyvissä ajoin keskiviivan tuntumaan, pysähdy tarvittaessa. Vasemmalle kääntyvä väistää vastaantulevaa liikennettä. Kun tie on vapaa, käänny vasemmalle. Väistä suojatiellä olevia jalankulkijoita.

Ryhmittymisen lisäksi pyörällä on sallittua kääntyä vasemmalle myös kahdessa vaiheessa, kts. seuraava kuva.



Kääntyminen kahdessa vaiheessa

Kahdessa vaiheessa vasemmalle käännytään ajamalla ensin risteuksen yli tien oikeaa reunaa pitkin.

Ylitä ajorata, kun muuta liikennettä ei tule.

Tarvittaessa pysähdy, jolloin ennätät tehdä huolella havainnot myös takaa tulevan liikenteen suhteen.

Kahdessa vaiheessa kääntyminen on turvallisempaa etenkin tiellä, jolla on korkeammat nopeudet.

Jos ajat pysähtymättä tien yli, muista näyttää suuntamerkkiä.

Turvallista matkaa

Liikkumalla jalan tai pyörällä lisää arkeesi liikuntaa, saat terveyshyötyjä ja ympäristökin kiittää. Kuitenkin vain turvallinen on terveellistä ja taloudellista. Ennakoimalla vältät monet vaaratilanteet.

Keli ja liikennetilanteiden muuttuminen voivat haastaa tutullakin reitillä. On tärkeää valita nopeus niin, että tilanteen pystyy hallitsemaan.

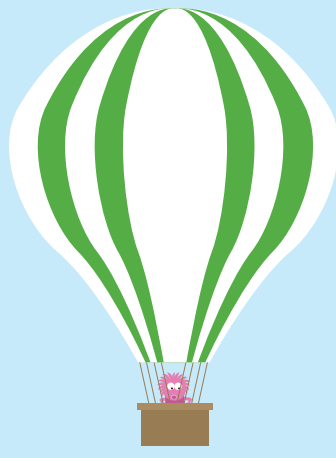
Esimerkiksi talvella pimeys ja liukkaus usein edellyttävät vauhdin hiljentämistä. Myös alueilla, joilla on paljon muita liikkujia, on nopeutta hiljennettävä. Muista liikkujista voi vauhtisi tuntua turvattomammalta kuin sinusta. Emme kulje liikenteessä yksin, joten otetaan toisemme huomioon.



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA



LAPSI LIIKENTEESSÄ



Ohjeista
selkeästi



Katso molempiin suuntiin
ennen tien ylitystä, ettei
tule autoja!

Pysy samoissa
ohjeissa

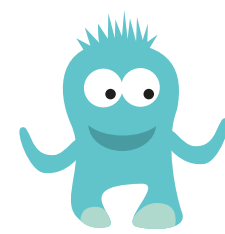
Muista katsoa molempiin
suuntiin!

Esimerkillinen
käyttäytyminen



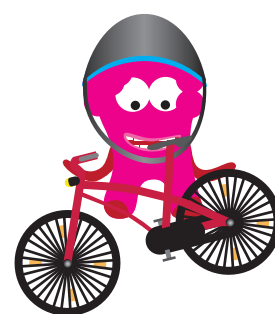
Mitä pitää tehdä ennen
tien ylittämistä?

Tarkista,
kertaa ja kysy



Arvioi ja puutu
tarvittaessa

Kiinnitä kypärä kunnolla
ennen pyöräilyä. Hyvä!



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA



Pyöräilykypärä

- laki velvoittaa ja järkevyt puoltavat käyttöä
- tehokas iskunvaimentaja
- estäisi joka toisen polkupyöräilijän kuoleman ja lähes kaikki päävammat
- CE-hyväksymismerkintä
- iskun saanut vaihdettava uuteen.



Kypärästä on hyötyä vain, jos se pysyy päässä!



1.

Valitse sopivan muotoinen ja kokoinen kypärä.



3.

Kiristä säätöpanta napakaksi.



5.

Kiristä leukahihna niin, että sormesi mahtuu hihnan ja leuan väliin.

2.

Aseta se päähäsi siten, että otsa peittyy.



4.

Säädä hihnojen risteyskohdat korvien alapuolelle.



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA



Cykelhjälm

- lagen förpliktar och förnuftet talar för
- effektiv stötdämpare
- skulle rädda vartannat liv och förebygga nästan alla huvudskador vid cykelolyckor
- CE-märkning
- en hjälm som fått en stöt bör bytas ut.



Cykelhjälm
gör nytta bara om
den hålls på
huvudet!



1.

Välj lämplig
modell och
storlek.

2.

Placera den på
ditt huvud så
att den täcker
pannan.



3.

Spänn
justerings-
bandet.

4.

Justera spänn-
remmarnas
korsningspunkt
till under öronen.



5.

Spänn hakbandet
så att du får in
ett finger mellan
bandet och hakan.



Förtutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET



Pyöräilykypärä

- laki velvoittaa ja järkevyt puoltavat käyttöä
- tehokas iskunvaimentaja
- estäisi joka toisen polkupyöräilijän kuoleman ja lähes kaikki päävammat
- CE-hyväksymismerkintä
- iskun saanut vaihdettava uuteen.



Kypärästä on hyötyä vain, jos se pysyy päässä!



1.

Valitse sopivan muotoinen ja kokoinen kypärä.



3.

Kiristä säätöpanta napakaksi.



5.

Kiristä leukahihna niin, että sormesi mahtuu hihnan ja leuan väliin.

2.

Aseta se päähäsi siten, että otsa peittyy.



4.

Säädä hihnojen risteyskohdat korvien alapuolelle.



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA



Cykelhjälm

- lagen förpliktar och förnuftet talar för
- effektiv stötdämpare
- skulle rädda vartannat liv och förebygga nästan alla huvudskador vid cykelolyckor
- CE-märkning
- en hjälm som fått en stöt bör bytas ut.



Cykelhjälm
gör nytta bara om
den hålls på
huvudet!



1.

Välj lämplig
modell och
storlek.

2.

Placera den på
ditt huvud så
att den täcker
pannan.



3.

Spänn
justerings-
bandet.



4.

Justera spänn-
remmarnas
korsningspunkt
till under öronen.



5.

Spänn hakbandet
så att du får in
ett finger mellan
bandet och hakan.



Förtutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET



Pyöräilykypärä

- laki velvoittaa ja järkevyys puoltavat käyttöä
- tehokas iskunvaimentaja
- estäisi joka toisen polkupyöräilijän kuoleman ja lähes kaikki päävammat
- CE-hyväksymismerkintä
- iskun saanut vaihdettava uuteen.



Kypärästä on hyötyä vain, jos se pysyy päässä!



1.

Valitse sopivan muotoinen ja kokoinen kypärä.



3.

Kiristä säätöpanta napakaksi.



5.

Kiristä leukahihna niin, että sormesi mahtuu hihnan ja leuan väliin.

2.

Aseta se päähäsi siten, että otsa peittyy.



4.

Säädä hihnojen risteyskohdat korvien alapuolelle.



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA



Cykelhjälm

- lagen förpliktar och förnuftet talar för
- effektiv stötdämpare
- skulle rädda vartannat liv och förebygga nästan alla huvudskador vid cykelolyckor
- CE-märkning
- en hjälm som fått en stöt bör bytas ut.



Cykelhjälm
gör nytta bara om
den hålls på
huvudet!



1.

Välj lämplig
modell och
storlek.

2.

Placera den på
ditt huvud så
att den täcker
pannan.



3.

Spänn
justerings-
bandet.

4.

Justera spänn-
remmarnas
korsningspunkt
till under öronen.



5.

Spänn hakbandet
så att du får in
ett finger mellan
bandet och hakan.



Förtutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

Varhaiskasvatus (0-7-vuotiaat)

Liikennekasvatus varhaiskasvatuksessa on pitkälti turvallisten toimintatapojen omaksumista ja perusteiden oppimista. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän liikennekasvatus on mallina olemista. Lapsi havainnoi aikuisen toimintaa ja aikuisen merkitys roolimallina onkin erityisen tärkeä.

Lapsen valmiudet toimia liikenteessä kypsyvät ja kehittyvät vähitellen. Lapsen kasvaessa on hyvä havainnoida ja tunnistaa erilaisia liikennetilanteita ja kerrata yhdessä, miten niissä tulee toimia. Liikennekasvatus päivähoitopaikassa ja koulussa tukee vanhempien antamaa liikennekasvatusta ja tuo siihen jatkuvuutta. Vanhemmat on hyvä sitouttaa lapsen liikennekasvatukseen. Parasta opetusta on harjoittelu oikeissa liikennetilanteissa. Päiväkoti-ikäisen lapsen itsenäisen turvallisen liikkumisen edellytykset ovat kuitenkin vielä heikot ja vastuu turvallisesta liikkumisesta on aina aikuisella.

Liikennekasvatuksen jaottelua voi tehdä esimerkiksi vuodenaikojen mukaan: syksy ja talvi tuovat mukanaan pimeyden, liukkauden ja lumen. Keväällä taas liikkuminen liikenteessä lisääntyy ja aletaan liikkua myös polkupyörillä tai potkulaudoilla. Kesän hiljaisemmat hetket ovat hyvä tilaisuus kerrata vuoden aikana opittua. Useita tehtäviä voi soveltaa myös muihin vuodenaikoihin. Päiväkodin liikennekasvatuksen suunnitteluun voidaan käyttää apuna liikennekasvatuksen vuosikelloa. Lue aiheesta lisää ja tulosta vuosikello suunnittelun pohjaksi: [Liikennekasvatuksen vuosikello](#).

Mitä opettaa eri-ikäisille?

Liikennekasvatuksen voi aloittaa milloin vain. Pienten lasten kanssa on luontevaa myös keskustella liikenteestä arkipäivän tilanteissa ja ulkona liikuttaessa.

0–4-vuotiaat kulkevat aina aikuisen seurassa liikenteessä, ottavat mallia aikuisista ja ovat heistä riippuvaisia. Tässä iässä on tärkeintä opettaa leikkipaikan ja liikenteen ero sekä muut jokapäiväiset asiat: jalkakäytävä, tie, piha, heijastin. Lapsi oppii havainnoimalla, joten aikuisen esimerkki on tärkeässä asemassa.

4–5-vuotiaat osaavat pikkuhiljaa soveltaa oppimaansa tietoa käytäntöön. Opetustilanteessa on tärkeää perustella, miksi jotain tehdään. Lapselle opetetaan yksi asia kerrallaan. Pienistä osista muodostuu kokonaisuus, esimerkiksi erilaiset vaiheet matkalla puistoon. Lapselle on tärkeää tehdä opitut asiat näkyväksi: mitä on opittu viime vuodesta ja miten liikkuminen on kehittynyt. Liikennekasvatus lomittuu leikin sekaan.

5–6-vuotiaat ovat jo kykeneviä ymmärtämään syy-seuraussuhdetta. Parasta opetusta on harjoittelu oikeissa liikennetilanteissa, mutta muista ettei lapsi osaa vielä valita turvallista kulkureittiä itsenäisesti. Vastuu turvallisesta liikkumisesta ja tien ylittämisestä on edelleen aikuisella. Tässä iässä varhaiskasvatuksen ammattilainen voi kannustaa vanhempia opettamaan lasta esimerkiksi pyörällä ajoa ilman apupyöriä.

6–7-vuotiaat osaavat jo käsitteitä ja yksinkertaisia liikennesääntöjä. Pääpaino on silti turvallisten toimintamallien opettamisessa. Lapsen itsenäisen liikkumisen aluetta tulisi laajentaa ja neuvoa huoltajaa harjoittelemaan tulevaa koulumatkaa yhdessä lapsen kanssa jo edellisenä keväänä. Tärkeintä on käytännön harjoittelu ja opitun kertaaminen aina uudelleen ja uudelleen.

Liikennekasvatus päivähoidossa

Lasten liikenneonnettomuuksista merkittävä osa tapahtuu tutussa ympäristössä: oman kodin, koulun tai päiväkodin lähistössä, leikkipuistossa tai pihatiellä. Yleisimmät vaaratilanteet tapahtuvat tietä ylitettäessä tai tielle rynnätessä. Turvallinen tien ylitys onkin yksi tärkeimmistä lapsille opetettavista asioista. Koska lapsi ei välttämättä erota oikeaa ja vasenta, tulisi alle kouluikäistä lasta opetettaessa puhua vain molempiin suuntiin katsomisesta.

Opeta lapselle päiväkodin tai hoitopaikan rajat ja sallitut leikkialueet sekä alueet, jonne lapsi ei saa itseksensä mennä. Muistuta, että pallon perässä ei saa juosta kadulle eikä katu muutoinkaan ole leikkipaikka. Käykää yhdessä läpi missä ajoneuvot, kävelijät ja pyöräilijät liikkuvat ja missä saa ja ei saa kulkea. Totetusvinkeistä saat ideoita päivähoidon liikennekasvatukseen.

Käytä tilauskuljetuksia ja ammattikuljettajia päiväkodin retkillä. Varaa linja-auto, jossa jokaisella istuimella on turvavyöt. Omia autoja ei käytetä kuin hätätilanteissa. Käytä taksia, jos lapsi pitää kuljettaa esimerkiksi terveyskeskukseen.

Käy lasten kanssa läpi ainakin nämä

- Tien ylitys: ennen tien ylitystä kerro, missä on pysähdyttävä. Tie ylitetään aina, jos mahdollista, suojatien kohdalta. Pyörä talutetaan tien yli. Katsotaan yhdessä molempiin suuntiin ennen tien ylittämistä ja kuunnellaan. Kun tie on vapaa, kävellään reippaasti tien yli.
- Sovi, että pysähdytään portista tai pihasta tielle tultaessa, ennen tien ylitystä ja että risteyksessä kiinnitetään huomio myös taaksepäin.
- Opeta jalkakäytävä ja ajorata sekä kevyen liikenteen väylä.
- Kerro kävelijän ja pyöräilijän paikka liikenteessä ja miten väistää muita.
- Kerro liikennevalojen värien merkitys.
- Neuvo lapsia välttämään äkkinäisiä käännöksiä, kuljetaanpa jalan tai pyörällä.
- Neuvo lapsia katselemaan ympärilleen – mopoilijat ja pyöräilijät voivat ajaa lujaa.
- Neuvo miten pareittain tai jonossa liikutaan ryhmässä.
- Havainnoi ja kuuntele yhdessä lasten kanssa.
- Opetä, miten linja-autolla ja junalla matkustetaan.

Huolehdi siitä, että

- henkilökunta tietää päiväkodin tai hoitopaikan periaatteet ja säännöt turallisesta liikkumisesta liikenteessä.
- päiväkodilla tai hoitopaikalla on kirjalliset ohjeet onnettomuuksia ja läheltä piti -tilanteita varten. Tällaisista tilanteista kerrotaan vanhemmille välittömästi niiden tapahduttua ja pohditaan, mitä voidaan parantaa jatkossa.
- vanhempien kanssa keskustellaan aktiivisesti myös liikenteestä sekä päiväkodin säännöistä, liikennesäännöistä ja yhteisistä liikenneturvallisuuteen liittyvistä periaatteista. Monet vanhemmat kuljettavat lastaan autolla päiväkotiin tai kouluun, koska pitävät sitä turvallisimpana ratkaisuna. Osa lapsista kuitenkin kävelee hoito- tai koulumatkan vanhemman kanssa tai yksinään ja lisääntynyt liikenne päiväkodin tai koulun ympäristössä on turvallisuusriski. Kulketapavalintoja tulisikin miettiä kokonaisvaltaisesti.
- hoitosopimukseen tehdään merkintä kuljetustavoista ja turvalaitteiden käytöstä.

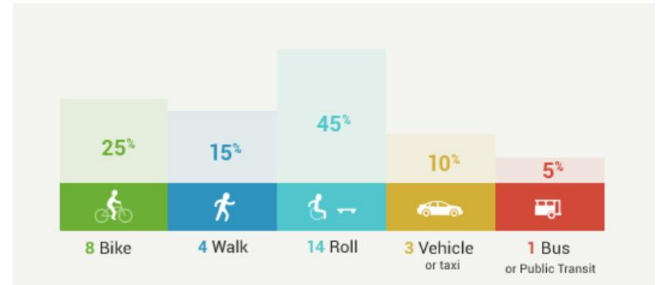
BIKEWALKROLL.ORG

Surveys are quick and simple

Learn about surveys



1. Ask your students "How did you get to school today?"



1. Our surveys track how students travel to school.

Travel Survey
Ask students how they travelled to school today

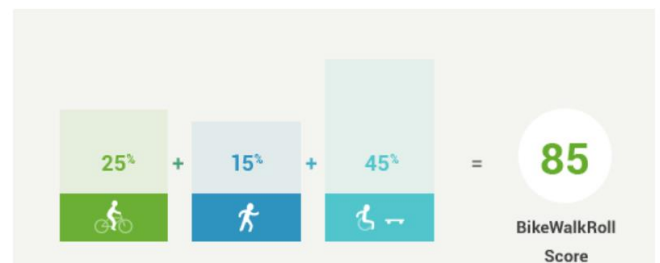
Who biked to school today? 0

Who walked to school today? 0

Who rolled to school today? 0

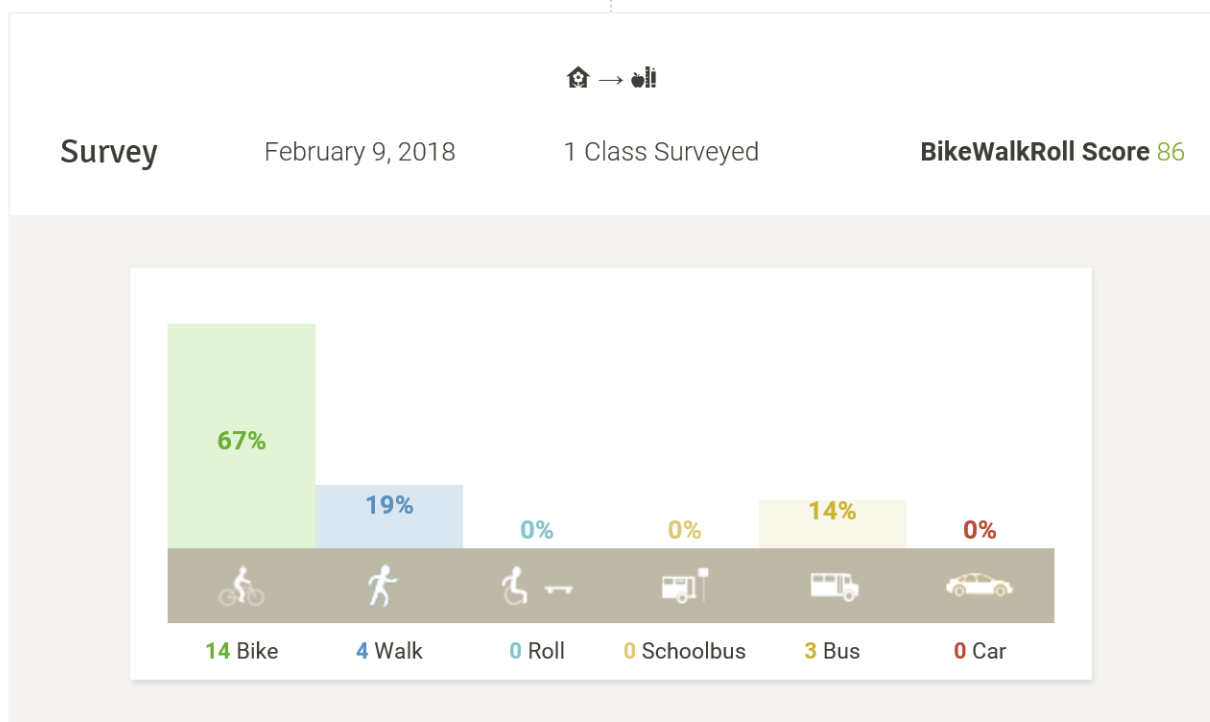
Who travelled in a car to school today? 0

2. Enter their answers into the form - it takes 30 seconds



2. We combine the bike, walk, and roll percentages. Voilà.

Timeline



Vekarat liikkuvat viisaasti



Liikkumislinkkejä:

HSL

<http://www.hsl.fi/oppilaitoksille>

Joukkoliikenteen reitit: <http://www.reittiopas.fi>

Reitit kävelyyn ja pyöräilyyn: <http://pk.reittiopas.fi>

Valo

- Varhaiskasvatus - Ilo kasvaa liikkuen

<http://www.ilokasvaaliikkuen.fi>

Liikenneturva

- Liikennekasvatus päivähoidossa

<https://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/varhaiskasvatus/liikennekasvatus-paivahoidossa>

Pyöräilyliitto

- Pyöräilykasvatus

<http://pyoraliitto.fi/pyorailykasvatus/>

Liikuttavia lukuhetkiä!

Tämä opas on laadittu päivähoitopaikkojen ja kerhojen käyttöön. Eniten siitä saa irti varhaiskasvattaja, joka innostaa lapset ja heidän vanhempansa mukaan pohtimaan päivittäisiä liikkumisvalintoja. Opas sisältää ohjeen päivähoitopaikan liikkumissuunnitelman laatimiseksi sekä käytännön vinkkejä liikennekasvatuksen toteutukseen lasten kanssa.

Mikä on liikkumissuunnitelma?

Liikkumissuunnitelman avulla turvallisesta, liikunnallisesta ja ekologisesta liikkumisesta tehdään helppoa ja houkuttelevaa. Liikkumissuunnitelmaa tehdään jatkuvan parantamisen periaatteella, vuoroin tutkien, suunnittelun, toimien ja arvioiden. Suunnitelmatyöhön osallistuvat niin kasvattajat, lapset kuin lasten huoltajatkin.

Miksi suunnitella liikkumista?

Liikkumaan opitaan jo pienenä. Se, millaisen liikkumisen mallin lapsi saa, vaikuttaa jokaiseen päivään ja kauas tulevaisuuteenkin. Liikkumistavat vaikuttavat terveyteen, turvallisuuteen ja ympäristön viihtyisyyteen. Kun saa kulkea omin jaloin turvallisen aikuisen seurassa edes osan matkasta päivähoitopaikkaan, pysyy reippaampana ja oppii liikenteen saloja. Toistojen kautta pienestä kerholaisesta kasvaa melkoinen liikkumisen konkari siihen mennessä, kun on aika kävellä, pyöräillä ja käyttää joukkoliikennettä ihan omin päin. Viisas liikkuminen luo myös turvaa: mitä vähemmän hoitopaikan lähistöllä pyörii autoliikennettä, sitä parempi sen liikenneympäristön turvallisuus on.

Jättäkää yhdessä ympäristöystävällinen jalanjälki perinnöksi tuleville sukupolville. Liikenne on toiseksi suurin hiilidioksidipäästöjen lähde Suomessa, ja energiankulutuksestammekin liikenteen osuus on noin viidesosa. Joukkoliikenteen käyttö tuottaa merkittävästi vähemmän päästöjä kuin oman auton käyttö. Maailmaa voi oikeasti parantaa kävelemällä ja pyöräilemällä. Eikä se maksa juuri mitään.

1. Mitä haluamme saavuttaa?

- ☐ Haluamme lasten tuntevan lähiympäristönsä paremmin.
- ☐ Haluamme, että lapset saavat kivaa arkiliikuntaa kävellen ja pyöräillen.
- ☐ Haluamme kehittää ja vahvistaa motorisia taitoja.
- ☐ Haluamme lisätä lasten taitoja kulkea liikenteessä.
- ☐ Haluamme vähemmän päästöjä.
- ☐ Haluamme fiksumpaa autoilua.
- ☐ Haluamme valistaa vanhempiakin fiksuista tavoista liikkua.
- ☐ Haluamme lisätä turvallisuuden tunnetta lasten liikkumiseen.
- ☐ Haluamme lisätä lasten itseluottamusta.
- ☐ Haluamme parantaa henkilökunnan hyvinvointia.
- ☐ Haluamme...

Alustava tavoite:

Kirjoittakaa tähän tärkein viisasta liikkumista edistävä asia minkä haluatte saavuttaa tämän toimintakauden aikana.

Tää on niin liikkis!



2. Ketkä kuuluvat iskuryhmään?

Perustakaa iskuryhmä, joka ottaa päävastuun liikkumissuunnitelmasta. Henkilökunnan lisäksi iskuryhmässä on hyvä olla mukana asiasta kiinnostuneita vanhempia.

Miettikään aina myös lasten osallistumista tehtäviin.

Lisääapua ja uusia näkökulmia varten kannattaa vähintään olla yhteydessä ainakin näihin: vanhempainyhdistys, lähiseudun asukasyhdistys, kiinteistön tai naapuruston muut toimijat ja esimerkiksi kunnan liikennesuunnittelija.

Vinkki:

Voitte tehdä muistiinpanoja ja merkintöjä tähän vihkoseen. Työn tuloksena teillä on liikkumissuunnitelma, jonka on tarkoitus sopia yhdistettäväksi muihin vuosisuunnitelmiinne.

Iskuryhmä:

.....

Pääkirjuri:

Missä ja kuinka usein iskuryhmä kokoontuu:

.....

Iskuryhmän säännöt:

.....

.....

3. Matka kotoa hoitoon/kerhoon: millainen tie on ja miten se kuljetaan?

Tutustukaa liikkumisen nykytilanteeseen kyselemällä ja tutkimalla.

3.1 Kysymyksiä päivähoitopaikan tai kerhon johtajalle ja muille vastuushenkilöille

1. Onko liikkumissuunnitelma mahdollista yhdistää muihin jo olemassa oleviin suunnitelmiin, kuten turvallisuussuunnitelmaan, toimintasuunnitelmaan, liikunnallisuuden lisäämisen suunnitelmiin tai Keke- ja Vihreä Lippu -toimintaan.

2. Milloin retkiohjeet /turvallisuusohjeet on viimeksi päivitetty? Tukevatko ohjeet kestäviä liikkumisvalintoja?

3. Onko teillä sääntöjä tai ohjeita henkilökunnan työ- ja asiointimatkoihin liittyen ja jos, niin millaisia ne ovat?

4. Onko henkilökunnalla mahdollisuus mennä suihkuun liikunnallisen työmatkan jälkeen?

5. Onko työmatkavaatteille ja -varusteille kuivaus- ja säilytysmahdollisuutta sosiaali-tiloissa?

6. Tuetaanko joukkoliikenteen käyttöä työsuhdematkalippuedulla?

.....

7. Monellako tämä etu on käytössä?

.....

8. Mitä välineitä teillä on lasten retkikuljetuksiin ja kuinka monelle lapselle?
Antakaa lasten auttaa laskemisessa

- a. lasten pyöriä kpl
- b. potkupyöriä kpl
- c. potkulautoja kpl
- d. pulkkia kpl
- e. lastenkantorinkkoja kpl
- f. aikuisten haltijakohtaisia matkakortteja henkilökunnalle kpl
- g. lasten haltijakohtaisia matkakortteja yli 7-vuotiaille kpl
- h. muuta, mitä?

9. Annatteko vanhemmille liikkumiseen ja saattamiseen liittyviä viestejä ja ohjeita?
Esimerkiksi kirjeet, vasukeskustelut, vanhempainillat.

.....

10. Kannustetaanko teillä kävelyyn, pyöräilyyn ja joukkoliikenteen käyttöön viestinnän tai kampanjoiden avulla?
Esimerkiksi tiedotteet, kilpailut, autoton päivä, liikuntaviikko, ekotukitoiminta.

.....

11. Tavoittavatko nämä viestit myös isovanhemmat tai muut lapsia säännöllisesti saattavat varahakijat?

.....

Ovatko ohjeet ja suositukset saavuttaneet myös lapset?

.....



3.2 Tehkää pihakartoitus

Piirtäkää tai tulostakaa talosta ympäristöineen kartta. Jalkautukaa pienryhmissä pihalle tutkimaan ja laskemaan. Merkitkää karttaan ainakin alla listattujen asioiden sijainnit, lukumäärät, riittävyys, säältä suojaaminen, kulkuyhteyksien toimivuus, turvallisuusriskit ja muut huomiot. Liittäkää kartta tälle sivulle tai suunnitelman loppuun. Muistiinpanoja voi tehdä myös alle.

Kartoittakaa ainakin seuraavia asioita:

- Autojen saattopaikat
- Autojen pysäköintipaikat
- Saattopaikat polkupyörille
- Henkilökunnan pyörätelineet
- Lasten pyörätelineet
- Paikat rattaille, pyörän perävaunuille ja pulkille kokopäivän säilytykseen
- Ulkoiluvälineet: potkulaudat, potkupyörät ja niille varattu alue
- Muut kuljetukset: ruoka, posti, jne

3.3 Kulikutapakysely vanhemmille

Kysykää kaikilta lasten huoltajilta kulkemiseen liittyvistä asioista. Toistakaa sama kysely myöhemmin, esim. vuoden päästä, niin saatte arvokasta seurantatietoa. Hyödyntäkää ihmeessä valmiita maksuttomia kyselyitämme:

A) Sähköinen kysely:

- Tilatkaa kyselyn linkki sähköpostitse: **yrityspalvelut@hsl.fi**.
- Jakakaa kyselylinkki saatteen kera lasten huoltajille sähköpostilla tai muulla tavalla. Mallisaatteen löydätte tältä sivulta.
- Kahden viikon sisällä kyselyajan päättymisestä saatte HSL:n raportin kyselyn tuloksista sähköpostilla.

B) Paperikysely:

- Tulostakaa kyselylomakkeet osoitteesta: **<http://www.hsl.fi/oppilaitoksille/varhaiskasvatuksen-liikkumissuunnitelma>**
- Jakakaa paperikyselyitä kaikille huoltajille saatteen kera.
- Tehkää vastauksista kooste, ja lisätkää se tämän suunnitelman liitteeksi.

Mallisaate:

Hei huoltaja!

Selvitämme päiväkotimatkojen/kerhomatkojen kulkutapoja, jotta saamme laadittua päiväkodille/kerholle ikioman liikkumisen kehittämissuunnitelman. Tavoitteena on tehdä päivähoito-/kerhomatkoista sujuvampia, turvallisempia ja ekologisempia yhteistyössä vanhempien kanssa.

Vastaukset käsitellään niin, ettei yksittäistä vastausta tunnisteta kyselystä. Kun kysely ja suunnitelma valmistuvat, laitamme koteihin tuloksista tietoa. Vastaisitteko kyselyyn . .20 mennessä. Kiitos!

Terveisin, Vauhtilan väki

Ps. Kyselyn voin mainiosti täyttää soveltuvin osin myös yhdessä lapsen kanssa ja samalla jutella liikkumiseen liittyvistä asioista.

4. Tulosten tulkinta ja tavoitteiden tarkennus

Nyt teillä on käytössänne tutkimustuloksia, hienoa! On aika pohtia yhdessä, ovatko liikkumistavat päivähoiton tai kerhon ja kotien välillä parhaat mahdolliset. Nouseeko tuloksista esille parantamistarpeita? Jutelkaa asiasta käyttäen apuna alla listattuja kysymyksiä. Tehkää muistiinpanoja ja lisätkää valmis pihakartoitus sekä kyselyiden tulokset suunnitelmanne liitteeksi.

1. Millainen on liikkumistilanne ja kulkutapajakauma nyt?

.....

2. Miten säännöt ja ohjeet tukevat viisasta liikkumista?

.....

3. Miten pihajärjestelyt tukevat viisasta liikkumista?

.....

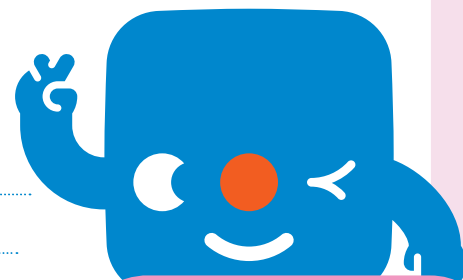
4. Mitä muita asioita kyselyn tuloksista käy ilmi?

.....

5. Mitä asioita haluatte parantaa, eli vieläkö alkuperäinen tavoite on voimassa?

.....

6. Miten mittaatte onnistumista?



Viisas liikkuminen=
ympäristöä säästävää
turvallista
sujuvaa
terveellistä
taloudellista

5. Miten tavoite saavutetaan?

Tavoite on nyt selvä. On aika ryhtyä tuumasta toimeen. Täyttäkää alle yhteinen suunnitelmanne viisaan liikkumisen edistämisen toimenpiteistä. Hienoa, jos saatte koko päiväkodin väen sekä vanhemmat mukaan toimintaan!

Mitä tehdään?	Mitä tuloksia saavutetaan?	Tarkempi suunnitelma:	Milloin?	Kuka/ketkä?

6. Miten viestitään?

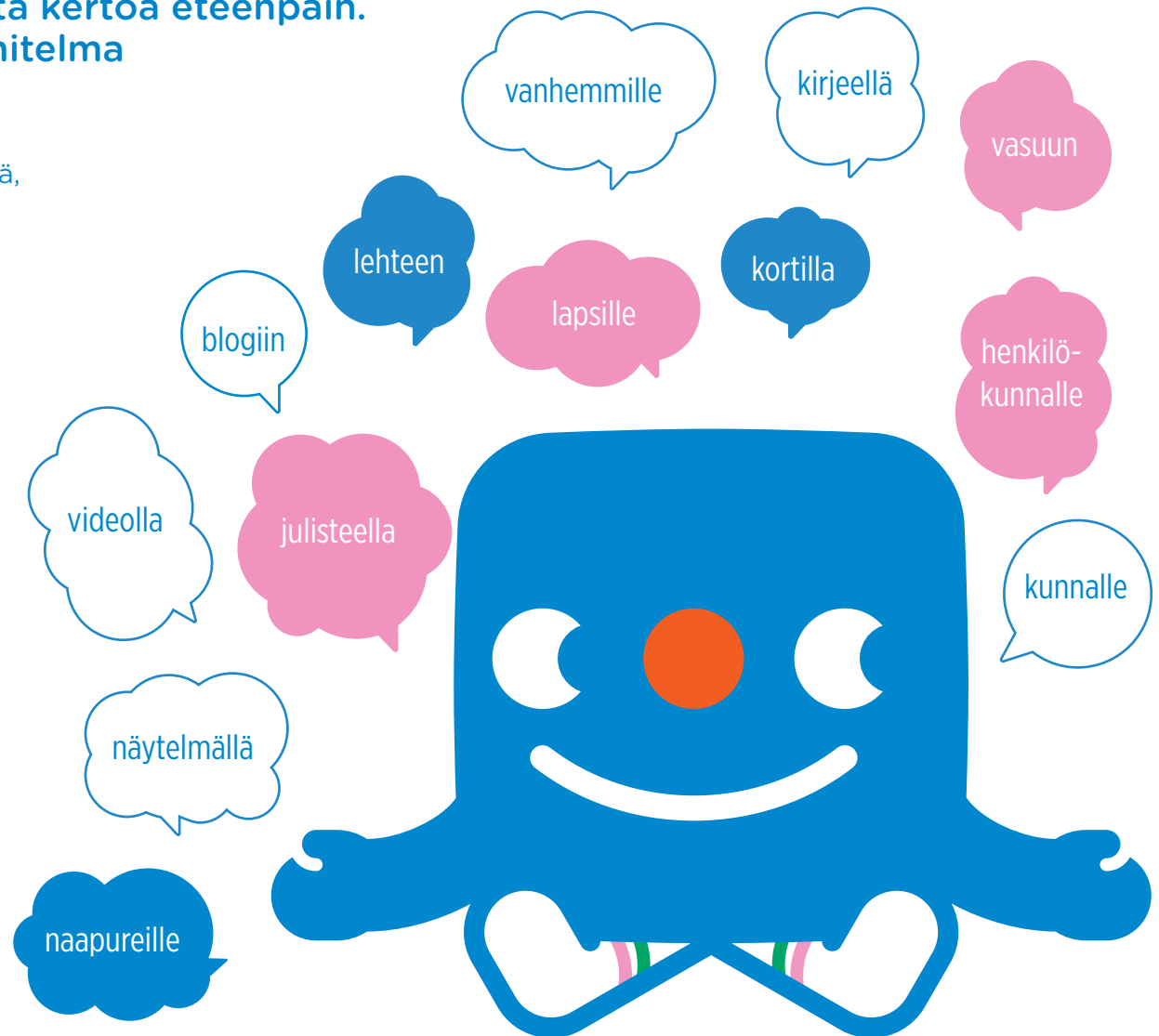
Hyvistä asioista on syytä kertoa eteenpäin.
Laatikka viestintäsuunnitelma
eri kohderyhmille.

Pohtikaa ja suunnitelkaa yhdessä,
miten kerrotaan:

1. Liikkumissuunnitelman
käynnistymisestä?
2. Kyselyn tuloksista?
3. Siitä mitä parannuksia
teette ja miten?

Vinkki:

Lisätkää myös nämä
ideat edellisen sivun
toimintasuunnitel-
mataulukkaan!



7. Katse tehtyyn ja suunta eteenpäin

Suunnitelman yksi versio on nyt tehty. On aika arvioida suunnittelutyön tulos.

1. Miten suunnitelman teko onnistui?

.....

2. Mitä tekisimme toisin?

.....

.....

3. Mitä jäi tekemättä?

.....

.....

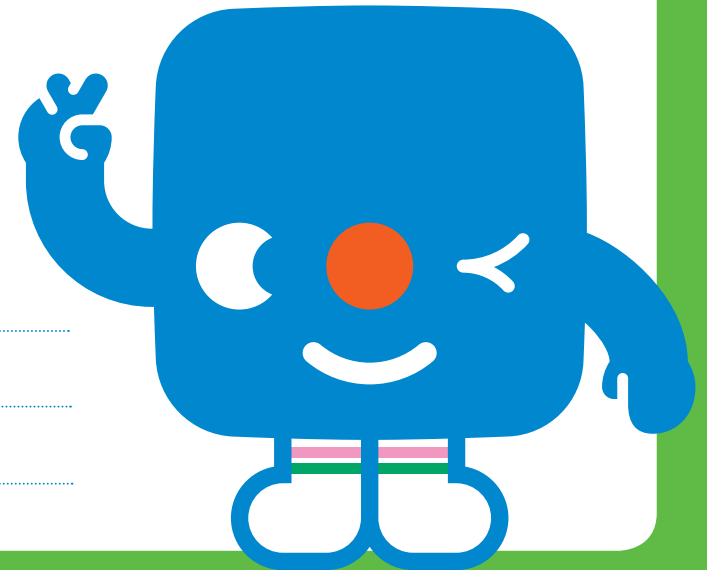
4. Milloin alkaa seuraavan suunnitelman teko ja mikä sen alkutavoite on?

.....

.....

.....

Vielä voi
parantaa!



OSA II Tehtäviä ja toimintaa:



1. Viisas päivitys!

Tarkastakaa turvallisuus- ja retkiohjeet viisaan liikkumisen osalta.

Onko päiväkodin/kerhon turvallisuus- ja retkiohjeissa huomioitu viisaiden liikkumistapojen merkitys? Mitä kulkutapoja ohjeissa suositellaan? Päivittäkää ohjeet tarpeen mukaan.

2. Näin täällä tullaan ja mennään.

Laatikaa vanhemmille saattamista koskevat säännöt.

Huomioikaa kaikki kulkutavat.

- Mikä on suositeltavin kulkutapa lähellä asuville? Miksi?
- Onko parkkipaikalla peruuttaminen turvallista ja sallittua? Entä onko joku alue, jossa autolla ei saa lainkaan peruuttaa?
- Missä lasten kulkupelit ja kuljetusvälineet säilytetään hoitopäivän aikana? Miten toimitaan, jos ulkosäilytyspaikalle on jäänyt apuvälineitä päivän päätyttyä?
- Miten teille pääsee joukko liikenteellä? Esimerkiksi missä on lähin bussipysäkki tai juna-asema.
- Jos viesti on sähköinen, lisätkää linkit pysäkkiaika-tauluihin tai Reittioppaaseen HSL:n nettisivulle.

Tervetuloa Vauhtilaan!

Näin meillä tullaan ja mennään.

Vauhtilan väki suosittelee saapumista kävellen tai pyörällä, jos asutte sopivan matkan päässä. Päivän aikana pyrimme toki liikuttamaan lapsia ulkoilun aikana ja liikuntatuokioissa, mutta ei se vaan tahdo riittää. Matka kotiin ja kotoa on hyvä mahdollisuus täydentää liikunnan määrää lähemmäs suositeltua kolmea tuntia. Se voi viedä hetken enemmän aikaa kuin autokyyti, mutta antaa lapselle paljon. Lisäksi liikenne Vauhtilan lähellä rauhoittuu ja lapsi tottuu liikkumaan turvallisesti liikenteessä oman aikuisen opastamana. Arvoihimme kuuluu lisäksi kestävän kehityksen edistäminen. Käytännön teoissa se näkyy muun muassa ekologiseen liikkumiseen kannustamisena.

Meille pääsee kätevästi myös bussilla. Lähin bussipysäkki on Lettutien pysäkki Hillokadulla. Bussi kulkee siitä 15 minuutin välein juna-asemalle ja keskustaan.

Lasten pyörät, rattaat, pulkat ja muut kulkupelit voitte jättää päivän ajaksi katoksen suojaan, ulkovaraston taakse. Jos teillä on tarve säilyttää esim. turvaistuimia sisätiloissa päivän aikana, kysy meiltä lisää. Jos tulette omalla autolla, saattopaikka sijaitsee merkityllä parkkialueella. Portin eteen tai jalkakäytävälle autoja ei saa jättää edes lyhyeksi aikaa, sillä siitä aiheutuu vaaraa ja harmia kävelijöille ja pyöräilijöille. Sammutathan moottorin siksi aikaa kun saatat lastasi.

Ystävällisin terveisin,

Vauhtilan väki ja vanhempainyhdistys

3. Kehittäkää myös työmatkoja.

Työmatkalaskuri.

Myös viisaan työmatkaliikkumisen edistäminen kannattaa aloittaa kartoittamalla nykytilanne. HSL:n Työmatkalaskurin avulla saatte konkreettista tietoa työntekijöidenne työmatkoista ja niihin liittyvistä tarpeista sekä keinoista, joilla voitte muuttaa niitä kestävämmiksi. Työmatkalaskuri tuottaa tietoa henkilöstön työmatkojen hiilidioksidipäästöistä, nykyisestä kulkumuotojakaumasta sekä sen muutospotentialista. Työmatkalaskuri on työpaikkojen käyttöön tarkoitettu netissä toimiva maksuton työkalu. Työnantajan edustaja saa omat tunnukset, joilla pääsee luomaan henkilöstön liikkumiskyselyn, muokkaamaan sitä ja tarkastelemaan sen tuloksia. Työntekijä saa kyselyyn vastaamalla selville oman liikkujatyypinsä, vertailutietoa omasta työmatkastaan ja vinkkejä kestävään työmatkaliikkumiseen.

Lisätietoa: www.hsl.fi/yrityksille/työmatkalaskuri

4. ”Hyppää messiin”!

Liikenneteemaisia sisäleikkejä.

- Mikä kulkutapa? Esittäkää vuorotellen eri kulkuvälineitä ja liikkumistapoja: muiden tehtävä on arvata, mistä kulkutavasta on kyse.
- Leikkikää bussia tai raitiovaunua:
 - Järjestäkää tuolit samalla tavalla kuin bussissa/ratikassa on.
 - Päättäkää, mikä on reitti ja päätepysäkki.
 - Saako bussiin/ratikkaan tuoda koiran tai kissan? Missä on sen paikka?
 - Piirtäkää erilaisia matkalippuja ja -kortteja. Kuka tarkastaa ne?
 - Vaihtakaa välillä kuljettajaa.



5. Joukkoreissuun!

Suunnitelkaa ja tehkää retki joukkoliikenteellä.

Paras tapa tutustua joukkoliikenteeseen on tehdä retki. Lähtekää bussilla kirjastoon, metrolla puistoon, raitiovaunulla kiertoajelulle, lähijunalla museoon tai vaikka lautalla saareen. Vierailukohde voi olla mitä vaan ikinä keksitte ja aikataulunne sallii. Voitte vaikka sopia vierailun jonkun lapsen vanhemman työpaikalle tai vanhusten palvelutaloon. Reissun suunnittelu ja odottaminen on puoli matkaa: ottakaa lapset mukaan suunnitteluun ja sopikaa retkisäännöt etukäteen.

Aikataulut ja reitit: www.reittiopas.fi

Kävelyn ja pyöräilyn reitit: pk.reittiopas.fi

6. Laatikkoleikki

Tehkää retki laatikkopyörillä.

Laatikko- eli tavarapyörän kyydissä pienimmätkin pääsevät mukavasti retkille lähiympäristöön. Vaihdelkaa kävely- ja pyöräilyvuoroja, jos kaikki eivät laatikkoon mahdu.

7. Bongaa liikennemerkki!

- Yhteiskävely numero 1.

Kun lapsi kulkee liikenteessä säännöllisesti yhdessä turvallisen aikuisen kanssa, liikennesäännöt oppii melkein huomaamattaan. Parhaiten asiat jäävät mieleen, kun niistä keskustelelee yhdessä.

- Bongatkaa erilaisia liikennemerkkejä ja miettikää niiden merkitystä.
- Myöhemmin sisällä: piirtäkää tai värittäkää liikennemerkkejä.
- Keksikää omia liikennemerkkejä.
Esimerkiksi siilien suojatie tai pussaaminen sallittu.



8. Minkälaisia liikkujia?

- Yhteiskävely numero 2.

Kirjaa ylös, minkälaisia liikkujia näette pihalta katsottuna tai yhteisellä kävelyllä. Kuinka monta jalankulkijaa? Kuinka monta pyöräilijää? Kuinka monta koiraa? Kuinka monta juoksijaa? Kuinka monta potkulautaa? Kuinka monta kenguruhyppijää? Kuinka monta mopoa? Kuinka monta linja-autoa, raitiovaunua, lentokonetta, helikopteria? Kuinka monta pikkuautoa? Näkeekö joku paloauton?

9. Nappaa kuva!

- Yhteiskävely numero 3.

Tarvikkeet: kamera tai tabletti.

- Jokainen ottaa yhden kuvan liikennemerkistä, suojatiestä, ongelmallisesta kohdasta tai muusta itseään kiinnostavasta asiasta.
- Katsokaa kuvat myöhemmin yhdessä. Valokuvaaja kertoo, miksi halusi ottaa kuvan. Jutelkaa kuvista yhdessä. Miettikää esimerkiksi, mitä joku liikennemerkki tarkoittaa, tai miksi on tärkeää, että jossain kohdassa on suojatie.

10. Loistava löytö!

Testatkaa heijastimia leikkimällä piiloa. Suunnitelkaa ja tehkää retki joukkoliikenteellä.

- Pimeällä pihalla piilotetaan heijastimia eri paikkoihin ja yritetään taskulapun valon avulla löytää heijastimet.
- Sisällä voidaan yrittää löytää pehmoleluja hämärästä huoneesta. Osaan leluista on kiinnitetty heijastin, osaan ei.
- Heijastimia kannattaa pyytää lasten kodeista – samalla viedään koteihin viesti heijastimien tärkeydestä liikenneturvallisuudessa.

Esimerkkiviesti vanhemmille:

Hei!

Meillä vietetään heijastinviikkoa.

Löytyisikö teiltä heijastimia lainaksi? Heijastinviikon tarkoitus on näyttää lapsille, miten paljon paremmin heijastimen kanssa näkyy kuin ilman sitä, ja tehdä heijastimista lasten silmissä mahdollisimman loistava juttu.

Leikimme mm. erilaisia piilotusleikkejä sekä sisällä että ulkona. Viikkoa varten kaipaaisimme mahdollisimman paljon erilaisia heijastimia. Jos teiltä sellaisia löytyy, toisitko ne pussissa Vauhtilaan x.x.20xx mennessä?

Kirjoita myös pussin päälle, kaipaatko heijastimia takaisin vai voidaanko ne jakaa eteenpäin tai hyödyntää tulevilla leikeillä.

Kiitos paljon!

Ystävällisin terveisin
Vauhtilan väki

**Välkyt
näkyy!**



11. Pienet pyörät pyörimään!

Järjestäkää pyörähuoltopäivä.

Järjestäkää yhteistyössä vanhempainyhdistyksen kanssa pyörähuoltotapahtuma päiväkodin pihalla. Vanhemmat tuovat lastensa pyörät tai potkupyörät päiväkotiin ja huoltavat ne kuntoon yhdessä lasten kanssa.

- Puhdistakaa pyörät, öljytkää ketjut ja pumpatkaa kumit. Tarkistakaa satulan oikea korkeus.
- Huolehtikaa paikalle tarvittavia välineitä, kuten vettä, ympäristömerkittyä puhdistusainetta, rättejä, ketjuöljyä, työkaluja ja pumppuja.
- Huoltakaa kuntoon myös päiväkodin pyörät.
- Voitte halutessanne järjestää samalla pyöräilytarvikekirpputorin ja buffetin.

12. Ratapyöräilyä!

Rakentakaa ajorata.

- Merkitkää pihalle tai läheiselle kentälle rata esimerkiksi katuliidulla, pulloväreillä, jauhoilla tai muovikartioilla.
- Lapset ajavat radalla pyörillä tai potkupyörillä.
- Pitäkää ratatapahtuma iltapäivällä ja kutsukaa vanhempia mukaan auttamaan!



13. Liikuttavaa peliseuraa!

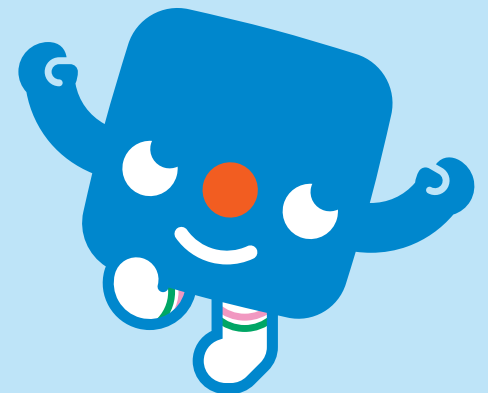
Tarvikkeet: Tabletti

- Ohjeistakaa lapset pelaamaan vuorotellen Liikenneturvan nettipeliä: www.turvapupu.net

14. Tulevaisuuden kaupunki!

Piirtäkää yhteisteos.

Millaisilla vempaimilla tulevaisuudessa matkustetaan? Jokainen piirtää oman talon ja oman kulkuneuvon. Nimetkää kulkuneuvot ja pohtikaa, millä keinoin ne liikkuvat. Jutelkaa yhdessä saasteettomammasta ja viihtyisämmästä kaupungista. Kiinnittäkää kaikki piirrokset seinälle yhteiseksi teokseksi ja ottakaa teoksesta valokuva vaikka tämän sivun alareunaan!



HSL Helsingin seudun liikenne vastaa joukko-
liikenteen järjestämisestä ja liikennejärjestelmä-
suunnitelman laatimisesta Helsingin seudulla.
HSL:n tehtäviin kuuluu myös viisaan liikkumisen
edistäminen toimialueellaan. HSL:n jäsenkuntia
ovat Helsinki, Espoo, Kauniainen, Kerava,
Kirkkonummi, Sipoo ja Vantaa.

www.hsl.fi/oppilaitoksille

9/2016



Liikuttaa meitä kaikkia

www.hsl.fi

Liikennekasvatuksen vuosikello

www.liikenneturva.fi/vuosikello



TALVI

Liikennekasvatus

Retket joukkoliikenteellä

Askartelun idea- ja kuvapankki

LORUT, LAULUT JA OHJELMAT

Polkupyörän lainasimme
sillä näin me ajellaan.
Mutta minne? Vaikka sinne,
missä tie vie mummolaan.

Minä poljen, sinä ohjaat,
niinkuin tanssi matka käy.
Mummolaan kun pyöräilemme
pilvenhattaraa ei näy.

Eväspussin äiti meille
mukaan muisti ojentaa.
Syötyämme levähdämme,
sillä siitä voimaa saa.

Minä poljen, sinä ohjaat
niin kuin tanssi matka käy.
Mummolaan kun pyöräilemme,
pilvenhattaraa ei näy.

Kun on tehty pyöräretki
mummon luokse mummolaan,
pyörän laitau taakse aitan
seinän viereen nukkumaan.

Minä poljen, sinä ohjaat
niin kuin tanssi matka käy.
Mummolaan kun pyöräilemme,
pilvenhattaraa ei näy.

Jussin auto kulkee dieselillä,
Antin auto kulkee kiisselillä.
Jussin autossa on rautakatto,
Antin autossa on kangasmatto.
Jussin autossa on ralliratti,
Antin ratti on herkkutatti.
Jussin auton virran antaa akku,
Antin virran antaa täytekakku.

"li", huusi auto,
olen iloinen,
vaikka ajajani on satakiloinen.
Hän harrastaa jumppaa
ja kunnolla pumppaa.
Kaasua ja jarrua,
kytkintä käyttää,
vilkkua näyttää,
rattia kääntää,
vaihdetta vääntää.
Siis kunnon autojumppaa.
Isä istuu autossa,
äiti pitää pohjaa.
Mummo takakontissa,
pappa autoa ohjaa.

Muuan auto oli kotoisin Oulusta,
eikä pitänyt autokoulusta.
Se ei oppinut sääntöjä,
eikä siis tehnyt kääntöjä,
vaan suoraa tietä ajoi pois Oulusta.

JUNA
Juna mennä jyskää,
ritisee ja ryskää.
Hihkaiseepi mennessään
– pohjoiseen ja etelään!

Juna mennä kolkkaa, kolkkaa,
piuku, pauki, pyöräpolkkaa ...
Ikkunoissa vilahtavat,
isot, pienet, matkustajat.
Kuljettaja veturissa,
istuu junan ohjaimissa.
– Kaija Pakkanen –

Minä istun veturissa,
puh, puh, junan veturissa.
Ajan tietä rautaista,
suoraa sekä mutkaista.
Pyörät kolkkaa, pyörät kilkkaa,
puut ja talot ohi vilkkaa,
puuh, puuh, puhkuu junan veturi.

Pienen, pieni veturi
aamulla kerran,
hieroi hyvin savuisia silmiään.
Sitten se pihisi ja puhisi ja yski:
Tsuku tsuku tsuku tsuku, lähdetään!

Veturi puhkuu, intoa uhkuu.
Vihellys ja pihahdus,
pieni höyryn sihahdus:
Huomio, liikku jo!
Arvaatte varmaan vanhasta mallista:
karkasin rautatiemuseon tallista!

KILPA-AUTO
Auto ajoi kilparataa,
mittari näytti kuuttasataa,
yksi pyörä putosi pois.

Olipa kerran itikka,
jolla oli rättisitikka.
Ja sen sitikan takapenkillä
kävi itikka iltalenkillä.

Punainen koira, jolla oli keltaisia pilkkuja,
käytti sinisiä vikkuja, ajellessaan autolla,
kohti Esplanaadia tapaamaan sen vaaria.

Missä Mika?
Missä Mika?
Onko autoon tullut vika!
Ykkösenä ajaa maaliin,
kotiin korjaa kultasaaliin!
Vautsika-tsika!

LENTOKONE
Lentokoneen ohjaaja,
olen poika rohkea.
Koneessani taitavasti,
lennän kaukomaille asti.
Kuka teistä haluaa,
Amerikkaan matkustaa?

Mikä kaartaa taivaalla kahdeksikon?
No se on lentokone lentäjä Matias Kuusikon.
Matias lentää valkealla peltilinnullaan,
sen kyydissä matkaa lapset lämpöön etelän maan.
Kone nousee, lentää tasaisesti aivan,
laskeutuu ja kohta rannalla jo, hiekkalinnaa kaivan.

Näetkö sen? Se kentällä kiittää.
Näetkö sen? Kohta taivaalla liittää.
Siivet sitä yllä pilven kantaa.
Siivet sille sen muodon antaa.
Se on lentokone. Se on hieno ja suuri.
Se on lentokone. Se laskeutui juuri.

METRO

Metrolla mummolaan
Limpsin lampsin
jalkapatikalla,
patikalla joo.
Köröttelen köröttelen
kympin ratikalla,
ratikalla joo.
Soitan kelloa
painan nappia
tällä pysäkillä pois,
liukuportaita metroon
ja metrolla mummolaan...
Hannele Huovi –

MOPEDI

Lehmän mopedi
Kaikki meni sekaisin,
kun lehmä löysi mopedin.
Se istui ihan joka säällä,
pienen pienen mopon päällä.
Hännän sitoi tarakalle,
ettei se jäisi pyörän alle.

PALOAUTO

Uuu-aaa-uuu-aaa!
Tulipalo!Tulipalo!
Paloauto huutaa,
katollansa hätävalo.
Tiet ja kadut tyhjiksi,
jotta auto ehtisi
sammuttamaan palon
ja pelastamaan talon.
– Kaija Pakkanen –

POLKUPYÖRÄ

Tämä on oikea toiveuni!
Tämmöisen pyörän jos saisin,
niin kyllä ajaisin taitavasti,
mäessä jarruttaisin,
risteyksissä näyttäisin suuntaa
ja kelloa rimputtaisin!

RAITIOVAUNU

Kekkonen kiipesi ratikan katolle
ja hyppäsi siitä lentävälle matolle
ja lentää lepatti Helsingin poikki
ja illan tullen linnaansa loikki.

RAKETTI

Raketti, kissa ja kuu
Raketti kuuhun ammuttiin,
uutisissa niin kerrottiin.
Meniköhän meidän kissa,
menikö kuuhun raketissa?
Matkaeväät paketissa,
se meidän avaruuskissa?
Asuuko se nyt kraaterissa?
Kulkeeko pitkillä lenkillä,
kuun valkoisilla kentillä,
se meidän avaruuskissa?

– Kirsi Kunnas –

Tiedemiehet avaruuteen
ampui raketin.
Kauas, kauas tähtiin
sen häviävän nähtiin.
Tähän malliin aivan uuteen
tehtiin lähetin.
Tietokoneet saavat
tähtitaivaan kaavat.

ROSKA-AUTO

Mä roska-autoon ihastuin,
ei toiset kippaa niin.
Sen lava nousee humaitain,
ihan pilviin sinisiin.
Se roskat vie ja roskat tuo,
minä kaipaen roska-auton luo.

SUKELLUSVENE

Sukellusveneet, halitulijalla,
uivat syvällä aaltojen alla.
Niitä ei näe edes liitävä lokki,
niissä on kapteeni, puosu ja kokki.
Ne miettivät upotusasioita,
minäpä en tahdo miettiä noita.

TRAKTORI

Krokotiili Herbertti
Krokotiili Herbertti
traktorilla ajeli.
Oli sillä suussa banaani
ja kaulassansa kravaatti.
Tuli tiellä vastaan prinsessa,
nimeltänsä Kristiina.
Oli kultakruunu kutreilla
ja briljanteja kruunussa.
Ja hieno neiti Kristiina,
traktorille kiipesi.
Tule, tule! Sanoi krokotiili Herbertti,
joka prinsessata kovin ihaili.

UFO

Ufo ajoi Linnunrataa,
mittari näytti tuhatta ja sataa:
yksi pyörä putosi pois!
Silloin kuljettaja sanoi näin:
Nyt mä ajan kuuta päin!

Polkupyörä punainen,
ikioma ensimmäinen!
Sitä ensin katselen ja
nousen satulaan hymyillen.
Päähän asettelen kypärän,
turvallisen ja tärkeän.

Poljen kohta kovasti,
ajelen pyörällä varovasti.
Kelloa soitan ja muille ilmoitan:
Pois alta, vauhti näyttää hurjalta!

Ensin neljä pyörää tarvitsen,
kohta ajon jo kahdella hallitsen.
Pieneksi käy pian pyörä punainen,
ikioma ensimmäinen.

LAULUT

Polkupyörälaulu

<https://www.youtube.com/watch?v=2jMtax-5HwQ>

Minä olen liikennevalo -laulu

<https://www.youtube.com/watch?v=uFzKIF7qv0Q>

Liikennevalot Ipanapa

https://www.youtube.com/watch?v=TW_g1JvpQuM&list=RDuFzKIF7qv0Q&index=2

Lasten liikennelaulu

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyH3wze6gZQ>

Autolla ajetaan varovasti

<https://www.youtube.com/watch?v=MGIhvHgyhDo&list=PLbhFFL2HskIjyVyNBp9oIZlegsxxx5z2n>

Auton rämärokki

<https://www.youtube.com/watch?v=8dCNc-APieY>

Metrolla mummolaan

<https://www.youtube.com/watch?v=aSFtfMJcXK4&t=50s>

Bussilaulu (pyörät ne pyörivät)

<https://www.youtube.com/watch?v=To7mqzrxf4g>

Pölkkyä ei käytä kypärää

<https://www.youtube.com/watch?v=4Hen-sege-4>

OHJELMAT

Pipsa Possu - polkupyörät

<https://www.youtube.com/watch?v=RvAbjciXxTc>

Kaapo kaatuu pyörällä

<https://www.youtube.com/watch?v=38RNix8svzw>



LIIKENNEMERKKI-SUUNNISTUS

- 1) Suunnistus alkaa STOP –liikennemerkiltä!
- liikkukaa rastien väliset matkat eri tavoin (kävellen, hyppien, jne.)
- 2) Etsi rastin pienempi liikennemerkki seuraavaksi isompana
- 3) Suunnistus päättyy STOP –liikennemerkillle!



helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu



Pakollinen pysäyttäminen



helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)



Jalkakäytävä ja pyörätie rinnakkain



helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu



Lapsia



helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)



Suojatie



helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)



Polkupyörällä ja mopolla ajo kielletty



helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)



Pakollinen ajosuunta



helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)



Jalankulku kielletty



helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)



Pyörätie



helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)



Väistämisvelvollisuus risteyksessä



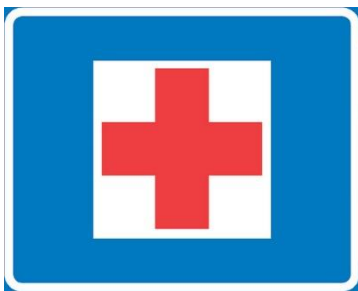
helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)



Jalkakäytävä



helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)

















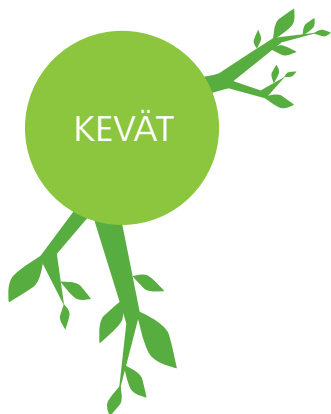












KEVÄT



ILVEKSEN PYÖRÄRETKI

- Jane Trygg-Kaipiainen -

Kevät oli tullut Elolan kaupunkiin. Elämä kaupungissa sujui ihanassa rauhassa, ja kaikki oli niin hyvin kuin suinkin vain voi olla.

Ilvessalon perheessä oli yksi erityisen onnellinen lapsi. Ilpo oli saanut edellisenä päivänä tuliterän polkupyörän ja uuden pyöräilykypärän. Pyörä oli metallinsininen, ja siinä oli kaikki ne varusteet, jotka vain saattoi toivoa. Äiti oli säättänyt kypärän remmit niin, että se sopi täydellisesti, kun Ilpolla oli kevätpipo päässään.

Äiti naurahti, kun katsoi onnellista Ilpoa. Äiti piti Ilpolle pienen pyöräilykoulun. Äiti näytti, miten uudella pyörällä jarrutetaan ja missä sillä saa ajaa: pyörätiellä tietenkin. Kyllähän Ilpo sen tiesi jo ennestään. Äiti muistutti poikaa myös, että pyöräilijöiden pitää ottaa jalankulkijat aina huomioon. Ilpo lupasi kuuliaisesti pitää kaiken mielessään.

Kaikki tämä oli tapahtunut siis eilen. Nyt tänään Ilpon teki mieli lähteä ulos pyöräilemään hienolla pyörällään. Ehkä hän voisi ajaa ihan leikkipuiستoon asti. Hän halusi esitellä uutta pyöräänsä kavereilleen. Mutta äiti oli töissä, ja isällä oli tärkeä juttu kesken. Vanhemmat olivat käskeneet Ilpon odottaa. He lähtisivät yhdessä pyöräilemään isän ja äidin kanssa myöhemmin iltapäivällä. Ilpo leikki pihalla ja katseli hienoa pyöräänsä.

Hänellä ei ollut lupa lähteä pihalta yksin, mutta pyörä tuntui puhuvan Ilpolle: - Mennään pikku ajelulle, kuului Ilpon päässä. Silloin Ilpo ajatteli: - Minä harjoittelin äidin kanssa eilen. Hän näytti, miten pyörällä ajetaan ja miten sillä jarrutetaan. Ja tietenkin panen kypärän päähäni. Ei äidin ja isän tarvitse tietää mitään minun ajelustani. Äiti tulee varmaan ihan kohta, ja isäkin saa työnsä tehdyksi. He tulevat pian perässä.

Niin siinä sitten kävi, ettei Ilpo voinut vastustaa houkutusta, vaan hän meni sisään hakemaan kypärän ja pyörän avaimen. Ilpo kiinnitti kypärän, kuten äiti oli neuvonut, ja avasi pyöränsä lukon avaimella. Jännitys tuntui vatsassa asti, mutta Ilpo otti pyöränsä, hyppäsi satulaan ja alkoi polkea. Kaikkihan sujui tosi hyvin, hän ajatteli. Ajan oikein hitaasti. Pian saavat kaverit nähdä, miten hieno pyörä minulla on!

Yhtäkkiä Ilpo näki edessään vanhan sedän. Se oli Ahman setä, joka oli matkalla kirjastoon. Ilpo rimpautti soittokelloa, kuten äiti oli sanonut. Ahman setä oli kulkenut ajatuksissaan ja pelästyi pahoin kuullessaan soittokellon äänen. Siinä hän seisoi melkein keskellä Ilpon tietä. Ilpo onnistui ajamaan Ahman sedän ohi, vaikka läheltä piti.

Ilpoa nolotti, ja hän katsahti taakseen nähdäkseen, miten Ahman sedälle kävi. Kun Ilpon katse

osui taas pyörätiehen, hän oli vähällä osua rouva Kurkiseen, joka oli ulkoiluttamassa pientä rottaansa. Toisella puolella pyörätietä seiso rouva Kurkinen pidellen kiinni talutushihnasta, kun taas rotta juoksenteli pyörätien toisella puolella.

- Varokaa! ulvoi Ilpo, kun hän äkkäsi vaaran. Ilpolla oli niin kova vauhti, ettei hän ehtinyt jarruttaa. Rouva Kurkinen oli kuitenkin nopea. Hän otti pari pitkää askelta pyörätien poikki toiselle puolelle ja onnistui sillä lailla pelastamaan heidät kaikki kolme.

Ilpo ei pysähtynyt kuuntelemaan rouva Kurkista. Ajelu ei enää tuntunutkaan niin hyvältä ajatuksesta. - Kunpa vain olisin odottanut äitiä ja isää! hän tuumi. - Mutta pian olen perillä leikkipuistossa. Odotan siellä isää ja äitiä.

Leikkipuistossa oli muutamia lapsia leikkimässä. He pelasivat jalkapalloa. Juuri ennen kuin Ilpo oli puistossa, jalkapallo lensi yli pusikon ja Risto Karhunen ryntäsi sen perään. Ilpolla ei ollut aikaa jarruttaa, vaan hän törmäsi pyörällään jalkapalloon ja kaatui. Polveen ja kyynärpäähän sattui.

Risto riensi heti Ilpon avuksi.

- Äiti! Äiti! Tule pian! Risto huusi.

Karhusen äiti tuli lohduttamaan Ilpoa. Hän pyyhki pois veren ja laittoi polveen reilunkokoisen laastarin.

- Minun uusi pyöräni..., sanoi Ilpo hiljaa.

- Sinun pyöräsi on kunnossa. Vain pari naarmua, sanoi Risto.

- Mikä onni, että sinulla oli kypärä kunnolla päässä, lisäsi Karhusen äiti ystävällisesti.

- Muuten olisit lyönyt pääsi kunnolla.

Isä Ilvessalokin oli jo ehtinyt onnettomuuspaikalle. Hän oli arvannut, minne päin Ilpo oli lähtenyt, kun oli huomannut sekä pojan että pyörän kadonneen pihasta. Isä oli helpottunut, ettei Ilpolle ollut käynyt pahemmin. Isä kiitti ensin Ristoa ja Riston äitiä, sitten hän vei Ilpon vähän sivummalle ja torui poikaansa. Ilpo ymmärsi tehneensä väärin ja pyysi anteeksi. Hän lupasi myös siitä lähtien aina noudattaa yhteisiä sääntöjä.

Isä antoi pojalleen anteeksi, ja yhdessä he ajoivat turvallisesti kotiin päin.





JÄNÖLÄN PERHEEN KAUPPAREISSU

- Jane Trygg-Kaipainen -

Syysade ropsutteli talojen kattoja Elolan kaupungissa, jossa elämä sujui rauhalliseen tapaansa. Sateen rummutus kuului keveänä taustamusiikkina, kun Jänölän äiti kirjoitteli kauppalistaa. Äiti hyräili sademusiikin tahdissa tyytyväisenä, kun pitkien kesäpoutien jälkeen vihdoinkin saatiin sadetta. Hän huusi lapsilleen Juulialle ja Juliukselle: - Lapsukaiset! Lopettakaa leikit, nyt lähdetään kauppaan!

Jänölapset tulivat eteiseen, pukivat sadevaatteet päälleen ja kumisaappaat jalkoihinsa. Äiti odotteli heitä jo ovelta tyhjiä ostoskassien kanssa. Heidän tultuaan ulos sateeseen äiti avasi auton ovet ja sijoitti laukut auton tavaratilaan. Sitten alkoi Jänölän perheen tavallinen autoilukeskustelu: - Juulia ja Julius, tulkaa tänne takapenkille turvaistuimiin.

Jänölapset siirtyivät kiltisti kumpikin omalle paikalleen turvaistuimeensa ja vastasivat: - Turvaistuimissa ollaan.

Ennen kuin äiti siirtyi omalle paikalleen auton ratin taakse, hän katsoi tarkasti, kun kumpikin lapsista kiinnitti oman turvavyönsä. Julius oli vanhempi ja nopeampi. Kuului vain naksahdus ja heti perään toinen. Lapset sanoivat kuin yhdestä suusta: - Kiinni on. Äiti tarkisti vielä kiinnitykset

ja nyökkäsi tyytyväisenä. Sitten hän siirtyi ajajan paikalle ja naksautti kiinni oman vyönsä.

Äiti kyseli vielä: - Onko kännykän ääni hiljaisella? Kumpikin lapsi vastasi myöntävästi. Vasta sitten äiti oli valmis käynnistämään auton. He ajelivat kiireettömästi ostoskeskukseen päin samalla kun sade piiskasi maailmaa ja tuulilasinpyyhkijät ahkeroinvat työssään.

Yhtäkkiä äidin kännykkä alkoi piristä. Äiti tarkkaili ajorataa, vaikka puhelin lauloi olkalaukussa lattialla kuljettajan viereisen penkin jalkatilassa. Juliuksen ääni kuului takapenkiltä: - Äiti, miksi et vastaa? Puhelin soi. Se voi olla tärkeää. Äiti Jänölä vastasi takapenkkiläisille: - Yritän etsiä sopivaa pysähtymispaikkaa. En vastaa puheliin, kun olen ajamassa.

Samassa äiti huomasi pisaroiden lomasta mielestään hyvän pysähdyspaikan ja kurvasi autolla tien reunaan aika kovasti jarruttaen.

- Ai! kuului Juulian ääni.

- Päähän sattui!

Julius vilkaisi sisartaan. Takaikkunalla ollut muovinen porkkanatyttö oli jarrutuksessa osunut Juulian päähän. Veli totesi: - Sinun lelusi naksautti sinua. Äiti päivitteli: - Voi hyvän aika,

taidat saada kunnon kuhmun. Takaikkunalle ei pitäisi laittaa mitään, koska jarrutuksessa tavarat lentävät eteenpäin ja voivat satuttaa pahastikin autossa olijoita. Hän jatkoi: - Vaari soitti ja kutsui koko meidän perheen illalla käymään. Mitäs sanotte, jos leivottaisiin yhdessä porkkanapiirakkaa yllätykseksi heille. No, nyt jatketaan matkaa. Turvavyöt?

Molemmat jänölapset vastasivat taas yhtäkaaa: - Kiinni on! Äiti tarkisti vielä vöiden kiinnityksen, ja sitten päästiin jälleen matkaan. Tuulilasinpyyhkijät jatkoivat ahkerointiaan, äiti laittoi vilkun päälle ja ohjasi auton tarkkaavaisesti taas ajoradalle. Ostoskeskus ei ollut enää kovin kaukana, kun Julius huomasi pyörätiellä pyöräilevän nuoren. Hän huudahti: - Hei! Onko tuossa Julle-serkku?

Äiti hidasti vauhtia ja vilkaisi pyöräilijää: - Kyllä se on Julle. Eikä tuo tule päättymään hyvin. Pikkujänikset kurkottelivat istuimissaan, jotta näkisivät paremmin. Julle ajeli pyörällään sateessa. Hänellä oli kyllä kypärä päässä, mutta hän näpräsi polkiessaan samalla kännykkäänsä. Niinpä hän ei huomannut pyörätiessä ollutta kuoppaa, vaan kaatui maahan.

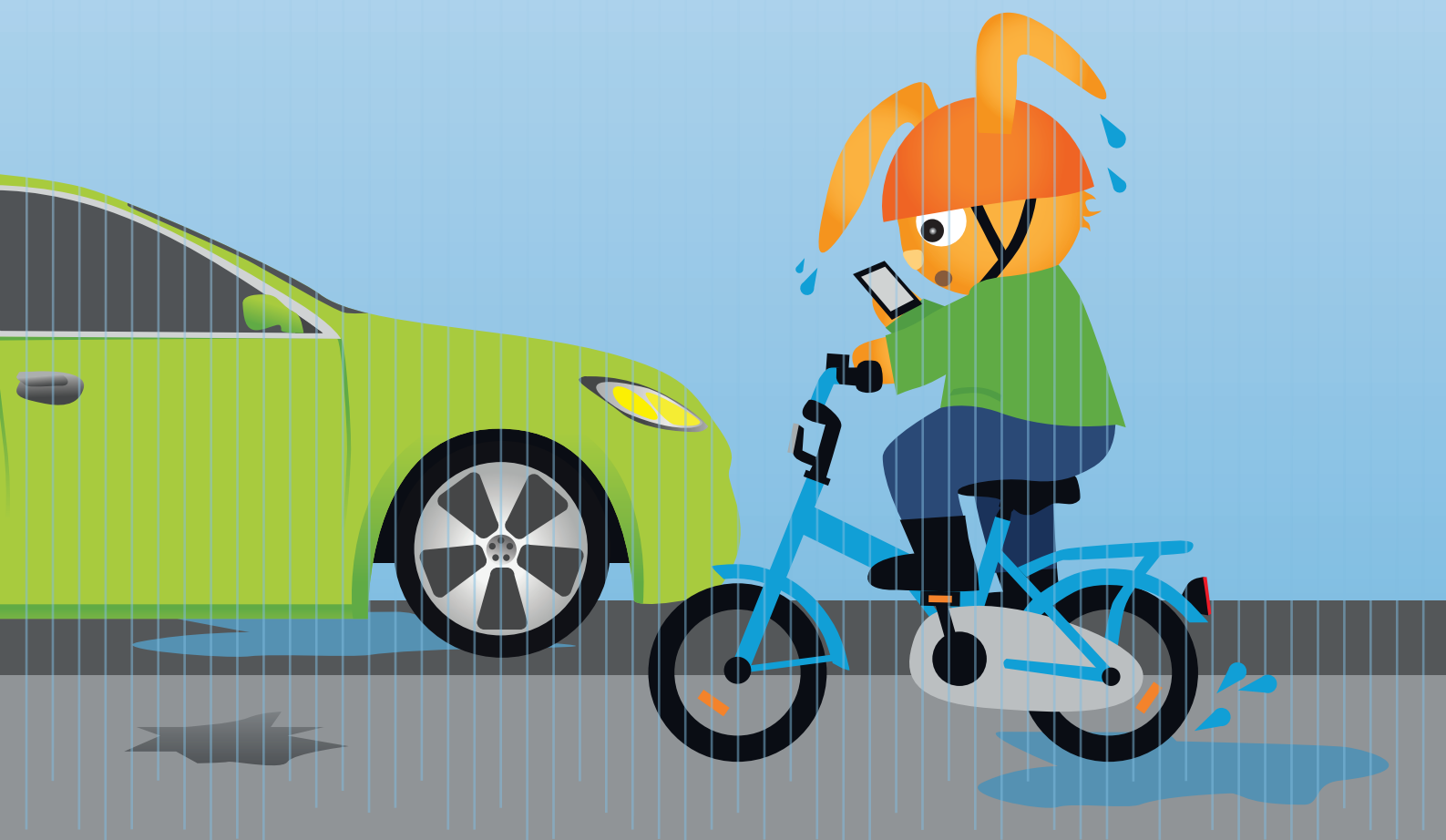
Äiti Jänölä pysäytti jälleen auton ja riensi auttamaan serkkupoikaa, joka oli aivan pyörällä päästään. Äiti kysyi, mihin sattui, ja auttoi Jullen

autoon. Juliuskin oli tullut ulos sateeseen ja auttoi äitiä kiinnittämään auton taakse pyörän-kuljetustelineen ja nostamaan pyörän sille. Löysipä poika vielä Jullen kädestä kauas metsikköä kohti lentäneen kännykänkin.

Kun koko joukko taas istui autossa turvavyöt kiinnitettynä, pääsi matka jälleen jatkumaan. Äiti Jänölän ei tarvinnut sanoa Julle-serkulle moitteen sanoja, koska Julle itse lupasi repeytynyttä takinhihaansa katsellen, ettei koskaan enää temppuilisi kännykällään, kun ajaa pyörällä. Seuraavalla kerralla hän kyllä laittaisi kännykän taskuun vetoketjun taakse, ettei joudu kiusaukseen.

Niin olikin jo saavuttu ostoskeskukseen. Äiti löysi autolle parkkiruudun läheltä pääovea. Hän lupasi viedä koko joukon porkkanamehulle ja voikukasalaatille ennen ostoskierrosta. Jullen vammat saataisiin ravintolassa tarkistettua ja haavat tarvittaessa laastaroitua. Juuliankin kuhmua tutkittaisiin. Ostosten jälkeen äiti veisi Jullen pyörineen kotiin. Illalla sitten nähtäisiin vaarin luona, mutta porkkanapiirakka jäisi Jullellekin vielä täydeksi yllätykseksi.

Ja elämä jatkui Elolan kaupungissa pikku takaiskuista huolimatta rauhausasti. Siellä kaikki oli niin hyvin kuin vain suinkin voi olla.





KARHUNPOIKA SYYSKÄVELYLLÄ

- Jane Trygg-Kaipainen -

Karhusen perhe asui aika suuressa Elolan kaupungissa. Siellä asui myös monia muita eläinperheitä, ja kaupungissa oli kaikki niin hyvin kuin suinkin vain voi olla.

Karhusen isä ajoi autolla töihinsä. Hän ajoi joka päivä pitkiä matkoja ja oli poissa aikaisesta aamusta myöhäiseen iltaan. Karhusen äiti oli kotona lasten kanssa: perheeseen kuuluivat vilkas nallepoika Risto ja pieni Milla-vauva.

Eräänä hieman sateisena syyspäivänä Ristolla oli tylsää. Hän halusi kovasti käydä tervehtimässä isoäitiään, joka asui aika lähellä. Mutta äidin mielestä ajatus ei ollut hyvä.

– Risto-kulta, äiti sanoi, – Et voi mennä sinne tänään. En voi jättää Millaa ja tulla sinun kanssasi. Milla on juuri nyt päiväunillaan. Risto ei helpolla luovuttanut. Hän halusi tehdä pienen kävelylenkin. Hän sanoi:

- Mutta äiti! Isoäiti asuu ihan lähellä. Äiti kiltti, miksen saa mennä?

Juuri sillä hetkellä Milla heräsi. Hän alkoi olla nälkäinen. Äiti meni Millan luokse, otti vauvan syliinsä ja sanoi Ristolle:

- No, mene sitten. Isoäiti asuu kadun toisella puolella. Sinun täytyy olla varovainen. Ja käytä suojatietä, kun menet kadun yli. Muista, että tie

on vaarallinen. Missä sinun heijastimesi onkaan? Risto vastasi:

- Äiti! Lupaam olla varovainen. Käytän suojatietä. Ja sinähän olet ommellut heijastimen takkiin kiinni.

Äiti muistutti Ristoa vielä kertaalleen, miten vaarallista kadunylitys on. Ikävä kyllä, kaikki autoilijat eivät pysähdy suojatien eteen, vaikka pitäisi. Ja vielä ennen kuin Risto lähti kotoa, äiti huusi hänelle:

- Risto! Valitse turvallinen paikka tien ylittämiseen. Pysähdy. Katso ja kuuntele. Odota ja katso vielä kerran. Vasta kun tie on vapaa, kävele reippaasti tien yli!

- Turvallinen paikka. Pysähdyn. Katson ja kuuntelen. Odotan ja katson vielä kerran. Vasta kun tie on vapaa, kävelen reippaasti tien yli! Heippa, sanoi Risto äidille.

Juuri samaan aikaan, kun Risto sulki oven, ajoi Hirvelän setä kaupunkiin päin. Hänellä oli kaupungissa tärkeä kokous, ja hän pohti sitä kuumeisesti. Hän katsoi kelloaan ja huomasi olevansa vähän myöhässä. Hän puhui itsekseen:

- Hyi, millainen sää! Auton ikkunat ovat ihan huurussa. Hirvelän setä alkoi pyyhkiä ikkunoita ja painoi vahingossa vielä vähän kaasua.

Risto lähestyi suojatietä. Hän muisti, mitä äiti oli sanonut: - Olen varovainen. Tässä on turvallinen paikka. Pysähdyn. Katson ja kuuntelen. Odotan ja katson vielä kerran. Vasta kun tie on vapaa, kävelen reippaasti tien yli! Ristolla oli nyt niin hyvä mieli, että hän alkoi ihan laulella itsekseen. Auto hurisi myös lähemmäs suojatietä. Hirvelän setä pyyhki yhä ikkunoita eikä ollenkaan nähnyt Ristoa, joka seisoj lauleskelemassa suojatien luona.

Risto oli astumassa askeleen laulellen itsekseen, mutta kuuli takaansa tutun äänen:
- Risto! Pysähdy! Varo autoa!

Risto säikähti, mutta pysähtyi ja kääntyi taakseen. Hän näki isoäitinsä kantamassa kahta kassia. Isoäiti oli ollut kaupassa ruokaostoksilla.

Samassa Hirvelän setä ajoi heidän ohitse ja ajatteli itsekseen:
- Hupsista! Olipa onni, että ketään ei ollut

suojatiellä. Nyt ikkunat ovat kuivat, ja voin nähdä tien taas kunnolla. Ja hän kaasutti iloisesti tiehensä.

Vielä täpärästi pelastumisestaan pelästyneenä Risto tarttui isoäidin kassiin ja sanoi:

- Halusin tulla sinua tervehtimään. Olipa hyvä, että näit minut. Olisi voinut käydä huonosti.

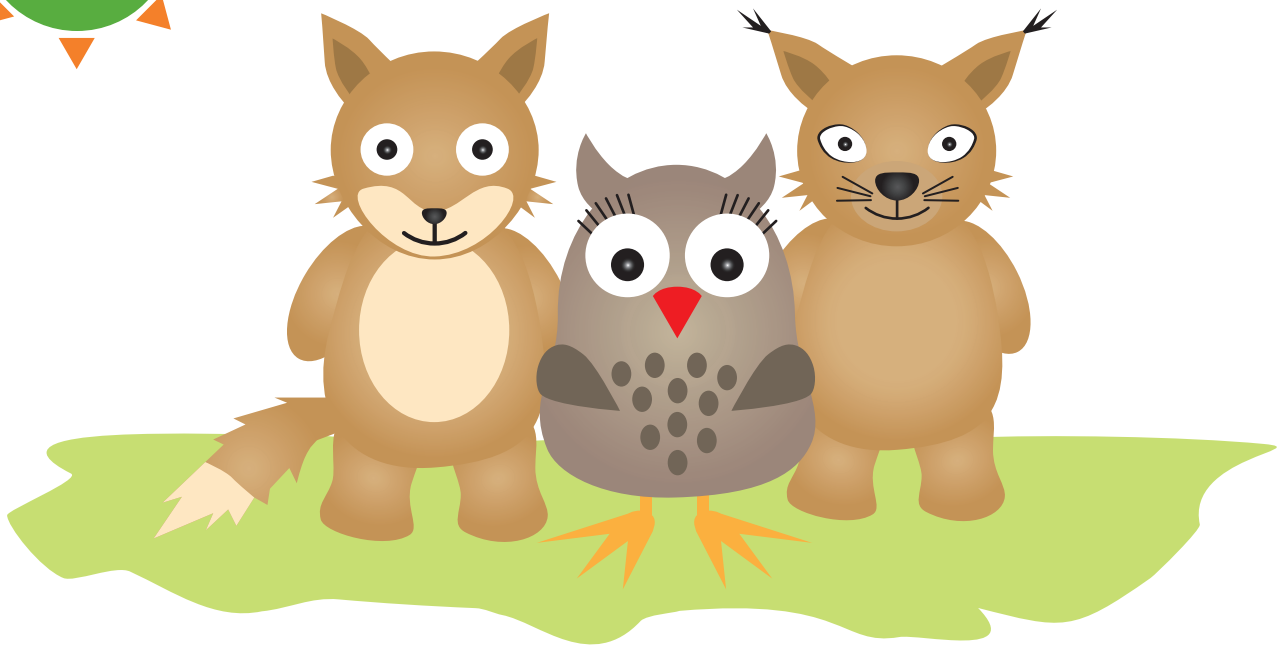
Ja isoäiti sanoi:

- Niin, oli hyvä, että näin sinut. Aina en kuitenkaan ole paikalla. Muista itse katsoa ja myös kuunnella, onko autoja tulossa. Vasta sitten saa mennä reippaasti tien yli, jos ei näy eikä kuulu mitään.

- Kyllä minä katsoin, sanoi Risto, mutta olin niin iloinen, että minua laulatti. Unohdin kuunnella, ja sitten se auto olikin jo suojatien kohdalla.

- No, kuuntele myös tarkasti ensi kerralla! Katsos, kohta jo ollaankin minun luonani. Kiitos sinulle, Risto, kun kannat kassia. Minäpä tarjoan sinulle kotona mehua ja jäätelöä! sanoi isoäiti.





RETKELLÄ

- Jane Trygg-Kaipainen -

Voi, miten Elolassa olikaan lämmintä! Kesä oli tullut Elolaan viikko sitten, ja elämä kaupungissa sujui ihanassa rauhassa. Kaikki oli niin hyvin kuin suinkin vain voi olla.

Kaupungin lapset odottivat vanhempiansa kanssa bussia linja-autoasemalla. Heidät oli kutsuttu retkelle. Heidän matkanjohtajansa neiti Pöllövaara ei ollut vielä tullut. Yhtäkkiä huusi yksi ketunpoikasista, se taisi olla Kreetta:

- Tuolta tulee neiti Pöllövaara. Hän istuu jo bussissa.

Linja-auto pysähtyi ja kuljettaja, Hirvelän setä, avasi oven. Neiti Pöllövaara toivotti kaikki perheet sydämellisesti tervetulleiksi. Hän kiitti heitä myös heidän hienosta jonostaan. Jokaiselle olisi paikka bussissa. Kun he olivat istuutuneet omille paikoilleen ja kiinnittäneet turvavyöt, sulki Hirvelän setä ovet. Niin matka alkoi. Matkan aikana he lauloivat yhteislauluja, ja neiti Pöllövaara kertoi hauskoja tarinoita kaikesta, mitä oli sattunut vuoden varrella. Hän kertoi syyspäivästä, jolloin Risto Karhunen oli ollut syyskävelyllä, eikä Hirvelän setä voinut nähdä kunnolla auton-
sa ikkunasta.

- Voivoivoi, se oli sitten kamalaa! sanoi Hirvelän setä rattinsa takaa.

- Onneksi Karhusen mummo tuli ja pelasti Riston viime hetkellä, kuljettaja lisäsi.

Neiti Pöllövaara kertoi myös niistä kolmesta ketunpoikasesta, jotka eivät pitäneet tienvierren lumikasoja liukumäkenään, ihan niin kuin kaikki olivat saaneet lehdestä lukea talvella. Kerttu, Kreetta ja Kaapo katsoivat toisiinsa, mutta eivät sanoneet mitään. Tuula Susi oli matkalla mukana tyttärensä Maijun kanssa. Toimittajakin katsoi pikkukettuja, mutta hänkään ei sanonut mitään, hymyili vain.

Neiti Pöllövaara halusi varoittaa kaikkia lapsia siitä, mitä voi sattua, jos tekee jotain ilman lupaa, kuten eräälle ilveksenpojalle oli käynyt. Tämä oli ottanut pyörän ja lähtenyt ajelulle omin päin. Onneksi pikkuikeksellä oli ollut kypärä päässään, muuten olisi saattanut käydä tosi pahasti. Ilpo punastui, ja häntä nolostutti. Mutta neiti Pöllövaara lopetti muistelunsa kehumalla pikkuikeksellä kypärän käytöstä. Sille taputtivat kaikki, eikä Ilpo enää näyttänyt yhtä onnettomalta.

Kuljettajana toiminut Hirvelän setä pysäytti auton levähdyspaikalle järven rantaan. Matkalaiset saivat käydä uimassa, ja sen jälkeen he voisivat syödä jäätelöä. Neiti Pöllövaara varoitti lapsia, etteivät nämä saa rynnätä ulos bussista. Autosta pitää poistua rauhallisesti ja jokainen omalla vuorollaan. Samalle levähdyspaikalle voi tulla toisia busseja tai autoja, ja silloin ryntäilijät

olisivat vaarassa. Matkalaiset toimivat juuri niin hienosti kuin bussista noustessa pitääkin.

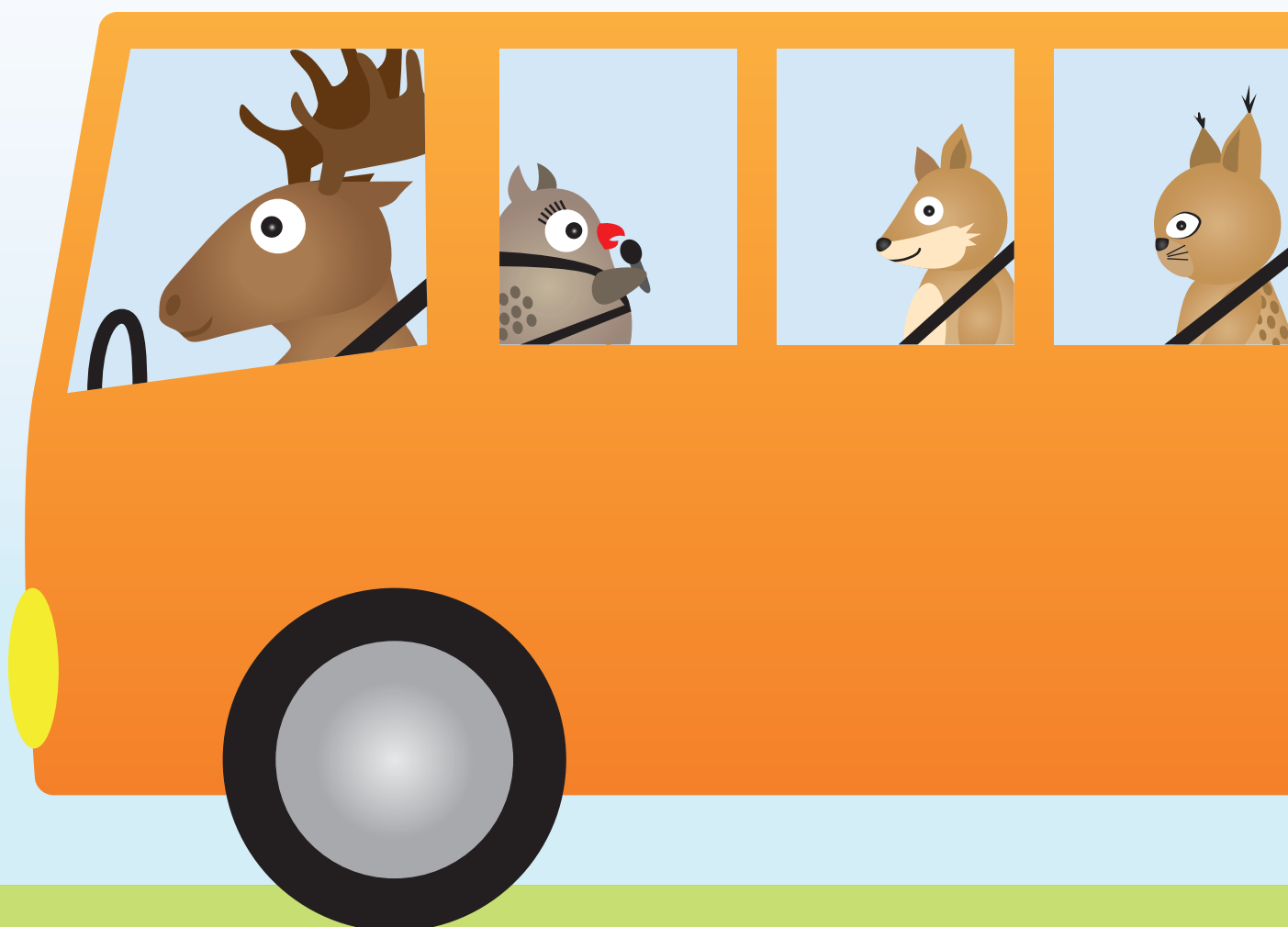
Lapset uivat ja polskivat lämpimässä vedessä. Sekä vanhemmat että nuori herra Asseri Joutsen, paikan rantavahti, seurasivat lasten toimia koko ajan silmä kovana. Asseri Joutsen näytti lapsille, missä kohden rantaa oli matalaa ja missä syvää. Lasten tuli pysytellä merkityllä alueella. Kun Kaapo Kettula tuli kysymään häneltä, voiko laiturilta sukeltaa, taputti Asseri Joutsen Kaapoa olalle ja sanoi:

- Hienoa, että kysyit. Tästä on turvallista sukeltaa, kun on tarpeeksi syvää. Mutta muista, ettei koskaan saa sukeltaa vierailta laitureilta kysymättä lupaa.

Kun he olivat uineet tarpeekseen, pukeneet päälleen, valinneet itselleen mieleisensä jäätelötötterön ja jääneet syömään sitä, lähti Asseri Joutsen kotiin omalla veneellään. Hän puki pelastusliivit ylleen ja ajeli pari kierrosta tyyneessä vedessä. Lapset huiskuttivat hänelle rannalta ja huusivat:

- Hei sitten! Sen jälkeen Elolan kaupungin joukko kapusi bussiin, ja matka jatkui taas.

Päivästä tuli kaikille ikimuistoinen. Elolan väki puhui kesäretkestään vielä seuraavana talvena-kin, kun elämä kaupungissa suju ihanassa rauhassa, ja kaikki oli niin hyvin kuin suinkin vain voi olla.





KETTULAN LASTEN TALVIHUPI

- Jane Trygg-Kaipiainen -

Elolassa asui monia eläinperheitä. Elämä kaupungissa sujui ihanassa rauhassa, ja kaikki oli niin hyvin kuin suinkin vain voi olla. Tosin erään kerran kaupungin asukkaat saivat lukea Eläinposti-lehdestä jutun ketunpoikasten talvipuuhesta.

Toimittaja Tuula Susi aikoi haastatella Elolan väkeä. Hän halusi tietää, mitä Elolan asukkaat puuhailivat talven aikana. Tuula Susi odotteli pitkään kameransa ja muistilehtiönsä kanssa, mutta Karhusen perhettä, Siilin neitejä tai ketään Sammakkojen perheestä ei näkynyt missään, ja useimmat Lintulan suvun jäsenet olivat matkanneet ulkomaille. Niinpä toimittaja Susi päätti valokuvata ja haastatella niitä lapsia, joita tapaisi.

Toimittaja huomasi Kettulan perheen kaikki kolme lasta. He juoksentelivat ja ajoivat toisiaan takaa iloisesti ja koväänisesti kävelytiellä. Heillä oli pulkat ja minisukset mukanaan. Siispä he aikoivat pitää hauskaa kauniissa vastasataneessa lumessa. Mutta mihin he menisivät? Paras ja turvallisin paikka kaikenlaiseen talviseen hauskanpitoon sijaitsi liian kaukana.

Tuula Susi otti muutamia kuvia ja seurasi sitten Kerttua, Kreettaa ja Kaapoja. Tästä tulisi pitkä juttu, jossa olisi runsaasti hauskoja kuvia, toimittaja ajatteli. Yhtäkkiä hän jähmettyi paikalleen. Voi ei! Kettulan lapset olivat valmiita laskemaan mäkeä pulkalla, mutta heidän mäkinsä oli tienvierren lumikasa. Niinpä Tuula Susi huusi kovalla äänellä:

- Älkää laskeko siinä! Se on vaarallista! Hän riensi lasten luo ja kysyi, tiesivätkö he, mikä paikassa oli vikana.
- Mikä on vikana? kysyi Kerttu.
- Lumikasa! puhisi Tuula Susi hengästyneenä.
- Te ette voi nähdä autoja, eivätkä autonkuljettajat voi nähdä teitä.
- Voi sentään, sanoi Kreetta.
- Ja on liukasta. Tie on jäinen. Tiedättekö, mitä se tarkoittaa? jatkoi Tuula Susi. Kaapo pudisti päätään, mutta ei sanonut mitään.
- Kun tiellä on jäätä, auto ei voi pysähtyä yhtäkkiä, selitti toimittaja.
- Voi sentään! sanoi Kaapo hiljaa.
- Ja suuret aurausautot! Teidän pitää varoa myös niitä.
- Miksi? kysyi Kerttu ujosti.

- Ne voivat tulla vauhdilla. Sitten ne voivat yhtäkkiä pysähtyä ja kääntyä ympäri toiseen suuntaan.
- Voi sentään! sanoivat Kerttu, Kreetta ja Kaapo yhdestä suusta.

Toimittaja näki, että Kettulan lapset olivat vähällä purskahtaa itkuun. Hän sai ajatuksen.

- Minä tiedän! Etsitään yhdessä turvallinen maki teille. Sopiiko se?

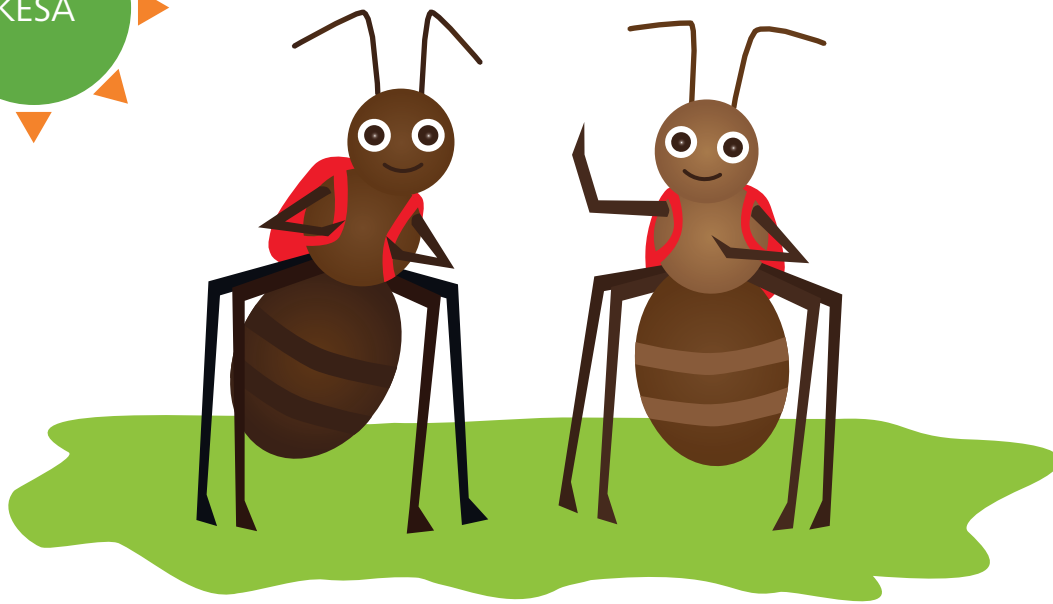
Kaikki kolme nyökkäsivät, mutta eivät sanoneet mitään. He ottivat tavaransa ja seurasivat Tuula Sutta puistoon, joka sijaitsi vähän matkan päässä tiestä. Siellä ei ollut autoja. Kerttu, Kreetta ja Kaapo laskivat mäkeä pulkalla ja minisuksilla, he hyppelivät lumessa, leikkivät ja olivat jälleen iloisia. Tuula Susi otti heistä paljon kuvia. Myö-

hemmin illalla toimittaja Susi kirjoitti lehtijutun Kettulan lasten talvipuuhiista. Hän valitsi mukaan myös kuvan, jossa Kerttu, Kreetta ja Kaapo seisoivat lumikasan vieressä. Kuvatekstissä luki: Kerttu, Kreetta ja Kaapo Kettula kertovat, että lumikaset tai katu eivät ole leikkipaikkoja. Lapset varovat autoja, ja he ovat aina varovaisia, kun ulkona on liukasta ja pimeää. Pikku Kaapo ilmoittaa tomerasti, että heillä kaikilla on tietenkin vaatteissa myös heijastimet.

Kun Elolan kaupungin väki seuraavana päivänä luki lehdestä jutun kolmesta viisaasta kettulap-
sesta, sanoivat kaikki vanhemmat ylpeinä:

- Voi, miten reippaita lapsia meillä täällä Elolan kaupungissa onkaan!





MUURAH AISLASTEN ERILAINEN KOULUBUSSI

- Jane Trygg-Kaipiainen -

Elojan kaupunki suorastaan kylpi kesäauringossa. Oli ollut ihanan lämpöistä jo monien viikkojen ajan. Elämä kaupungissa kulki kulkuaan niin hyvin kuin vain saattoi, ja kaupungin eläimet olivat tyytyväisiä oloonsa. Kaikki muurahaisperheet olivat erityisen tyytyväisiä, koska muurahaislapset olivat vihdoinkin saaneet uuden koulun. Sekä aikuiset että lapset odottivat innokkaina kouluvuoden alkua uudessa koulussa.

Matias Muurala oli jo aikaisesta keväästä lähtien toivonut hienoa punaista koulureppua. Viime tiistaina oli satanut lujaa, ja isä Muuralalla oli ollut töistä vapaata. Isä oli ottanut mukaansa Matiaksen ja hänen parhaan kaverinsa Kallen, ja he olivat kävelleet yhdessä tavarataloon. Siellä Matias oli näyttänyt isälle, mikä reppu oli ollut kaikkein hienoin. Isä oli sitten ostanut sellaisen pojalleen ja ihan samanlaisen Kallelle. Koko Muurahaismaällä ei ollut muita yhtä onnellisia muurahaislapsia. Pojat kulkivat kotiin tultuaan Kekotietä edestakaisin uudet reput selässään ja yrittivät näyttää oikeilta koululaisilta.

Eräänä iltapäivänä kun isät olivat päättäneet työpäivänsä, Matias ja Kalle menivät isä Muuralan luokse kysymään: - Voitko näyttää meille koulutien, niin että me kaksi voimme kulkea kouluun kahdestaan? Olemme maailman parhaat

kaverit. Siitä tulee hauskaa. Ja meidän olemme jo melkein aikuisia!

Isä Muurala tiesi ihan niin kuin kaikki muutkin eläinvanhemmat, että lasten tulisi oppia koulutie jo hyvän aikaa ennen, kuin koulu alkaa. Isä Muurala katsoi poikia. He olivat niin hyviä nuoria muurahaisia upouusien reppujensa kanssa. Ja he katsoivat isää silmät odotusta täynnä.

- No, tietenkin näytän teille tien. Te kaksi olette aivan liian nuoria ja kokemattomia kulkemaan koulutien yksin, vastasi isä.

Niinpä isä Muurala otti jälleen molemmat pojat mukaansa. He kulkivat yhdessä jalkaisin koko koulutien Muuralan kotoa Kekotie 2:sta, ohi Kallen kodin Kekotie 4:ssä, sitten tien yli, kirjaston ohi, pitkin mutkittelevaa Muurahaispolkua aina koululle asti. Isä Muurala kertoi pojille oikein tarkkaan kaikista vaarallisista paikoista koulutien varrella. Pitää kulkea vain jalkakäytävällä, pitää aina pysähtyä tien reunaan ja katsoa molempiin suuntiin, ennen kuin ylittää tien. Pitää varoa pyöräilijöitä ja autoja. Pitää olla oikein tarkkana koko ajan. Eikä saa leikkiä koulutiellä. Ja tietenkin isä Muurala ja pojat kävelivät takaisin samaa tietä, ja pojat saivat kuulla varoitukset vielä toiseen kertaan.

Kotitiellä Kallen isä jo odotteli heitä. Hän oli iloinen, että isä Muurala oli kulkenut koulutien poikien kanssa. Hän kysyi Kallelta koulutiestä. Kalle kertoi innokkaasti reitistä ja vaaranpaikoista siellä. Matias täydensi kertomusta vähintään yhtä innokkaasti. Vähitellen Kallen isä alkoi näyttää aivan kummalliselta ja hän katsoi huolestuneena isä Muuralaa, joka puisteli päätään. Ei voinut olla totta! Pojat muistivat ihan väärin ne asiat, joita he juuri olivat harjoitelleet. Pojat olivat vielä niin nuoria.

Isä Muurala kiitti poikia ja totesi, että koulutien kulkemista tulisi vielä harjoitella muutamia kertoja lisää, ja Kallen isä oli samaa mieltä. Mutta siinä juuri olikin pulma: kuka pystyisi kulkemaan koulutien lasten kanssa? Vanhemmat eivät voineet mitenkään päästää niin nuoria lapsia yksinään kouluun, ei edes pienen harjoituksen jälkeen. Isät ymmärsivät myös heti, ettei asia koskenut pelkästään Matiasta ja Kallea, vaan kaikkia muitakin ykkösluokkalaisia, kakkosluokkalaisia ja esikoulua käyviä muurahaislapsia.

Kuten kaikki hyvin tietävät, muurahaisisät työskentelevät ahkerasti aikaisesta aamusta myöhäiseen iltaan ja muurahaisäidit ovat kotona hoitamassa vauvoja ja kotia. Äitien oli mahdollonta jättää vauvoja yksikseen kotiin ja saattaa koululaiset kouluun. Ja yhtä mahdollontaa oli kaikkien pikkukoululaisten isien myöhästyä työstä joka päivä yhtäkaaa.

Matias ymmärsi vanhempien huolta.

– Jospa vain meillä olisi koulubussi, hän sanoi.
– Silloin vanhemmat voisivat jatkaa työtään kaikessa rauhassa, ja me pääsisimme turvallisesti kouluun.

Valitettavasti tämä ei ollut mahdollista. Ainuttakaan bussia ei kulkenut Kekotien tai Muurahais-

mäen läheisyydessä. Kaikki tietävät myös, että muurahaiset rakastavat kävelemistä ja patikointia. Autolla tai bussilla matkustelu ei kerta kaikkiaan ollut heitä varten. Vain hyvin harvoin he matkustivat bussilla, ja vain jos he halusivat matkustaa johonkin hyvin kauas. Niin se vain oli. Pojat ja isät olivat kovin suruissaan.

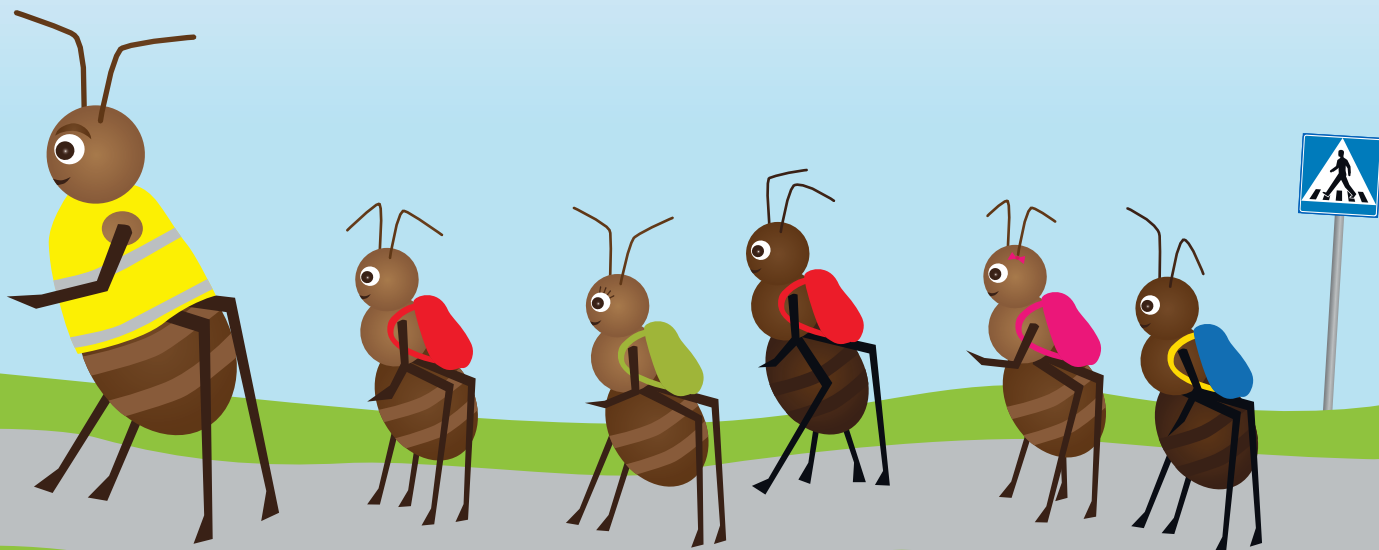
Yhtäkkiä Kalle taputti Matiasta kädelle ja kuiskasi jotain hänen korvaansa.

– Kyllä! huudahti Matias.

– Kyllä! Isä! Isä! Kallella on tosi hyvä idea. Sinä kävelet minun kanssani ja me otamme mukaan Kallen ja Minnan ja Vertin ja Meerin kouluun aamulla. Kallen isä tulee hakemaan meidät kaikki koulun jälkeen. Minnan isä vie meidät seuraavana päivänä ja Vertin isä hakee meidät ja niin edelleen. Miten hauskaa! Meillä on oma kävelevä koulubussi!

Molemmat isät nyökkäilivät myhäillen. Mikä loistoidea! Isä Muurala sanoi: - Hyvä Kalle! Yksi isä kerrallaan on vapaalla ja huolehtii lapsista. Sen me voimme tehdä. Miten onnellisiksi kaikki äidit nyt tulevatkaan! Meidän täytyy aloittaa bussimatkan harjoittelu heti huomenna. Kävelevä koulubussi lähtee puoli yhdeksältä meidän portiltamme Kekotie 2:sta. Kalle odottaa seuraavalla pysäkillä Kekotie 4:n kohdalla, kun otamme hänet kyytiin kello 8.35. Ja Minnan me tapaamme Kekopolku 7:ssä kaksikymmentä vaille yhdeksän...

Sillä tavalla myös muurahaislapset saivat oman koulubussinsa. He saivat mennä turvallisesti kouluun sillä tavalla, josta he eniten pitivät: kävelemällä yhdessä aikuisen kanssa. Muutenkin elämä kaupungissa kulki kulkuaan koulun alkamista kohti niin hyvin kuin vain saattoi. Ja eläimet olivat tyytyväisiä elämäänsä, ja erityisen tyytyväisiä olivat muurahaiset.



KEVÄT

Polkupyörän katsastuskortti

Skillikortit

Taitoradat

Värityskuvat



Jalankulkijan kortti

Jalankulkijan kortti on materiaalipaketti, jonka pyrkimyksenä on helpottaa opettajan liikennekasvatustyötä. Jalankulkijan kortti-materiaalissa on keskeisimmät asiat, jotka ensimmäisen ja toisen kouluvuoden aikana tulisi käsitellä. Ne on ryhmitelty neljään kokonaisuuteen: jalankulkijan paikka liikenteessä, tien ylittäminen, pimeällä liikkuminen ja autossa matkustaminen. Jokaisessa osiossa on opettajalle muutamia toimintavinkkejä. Ne eivät muodosta tuntikokonaisuutta, vaan opettaja kokoaa niistä mieleisensä kokonaisuuden oman luokkansa tarpeisiin. Käsitelty asia "kuitataan" tehdyksi oppilaan omaan Jalankulkijan korttiin.

Jalankulkijan kortti I on suunniteltu toteutettavaksi ensimmäisellä luokalla ja kortti II toisella luokalla.

Jalankulkijan paikka liikenteessä

Koulun alkaminen on iso askel ekaluokkalaiselle. Koulumatka on tie itsenäiseen liikkumiseen. Koulumatkan turvallisuudesta voidaan huolehtia omalta osalta myös koulussa. On viisasta kertoa, kuinka koulun lähiympäristön liikenteessä tulee toimia sekä kertoa koulupihan säännöt.

Tien ylittäminen

Jalankulkijan vaaratilanteet syntyvät useimmiten teitä ylitettäessä. Erityisesti pienten koululaisten on hyvä harjoitella tätä koulussakin.

Vanhempia muistutetaan liikennekasvatuksen yhteistyöstä, kun Jalankulkijan kortti viedään kotiin. Heitä voidaan aktivoida tekemään vaaranpaikkakartoitus ja organisoimaan kävelevä koulubussi.

Pimeällä liikkuminen

Hämärissä tai pimeissä olosuhteissa tulee jalankulkijan käyttää heijastinta. Tutustutaan erilaisiin heijastimiin ja siihen, miten niitä käytetään oikein.

Autossa matkustaminen

Viidennessä perusopetuksen oppilaista osallistuu päivittäin koulukuljetuksiin. Autossa matkustavat kaikki. Turvaistuinten ja turvavöiden käytöstä on syytä puhua koulussa.

Jalankulkijan kortti I

Jalankulkijan kortti I suoritetaan ensimmäisen kouluvuoden aikana. Käsitelty asia "kuitataan" tehdyksi värityksellä. Jalankulkijan kortista kyseisen kohdan kuva. Kun kortista on käsitelty jalankulkijan paikka liikenteessä ja turvallinen tienylittäminen, oppilas vie kortin kotiin näytettäväksi. Vanhempia pyydetään tutustumaan korttiin ja kävelemään yhdessä koululaisensa koulumatka. Vanhemmilta pyydetään korttiin myös allekirjoitus. Näin saadaan toivottavasti kotiväki aktivoitua mukaan liikennekasvatukseen. Kun kortin kaikki osiot on käsitelty, lähetetään kortti jälleen oppilaan mukana kotiin allekirjoitettavaksi.

Jalankulkijan kortti

- Jalankulkijan paikka liikenteessä
- Tien ylittäminen
- Pimeällä liikkuminen
- Autossa matkustaminen

Jalankulkijan paikka liikenteessä

● ● ● Liikenneympäristö

Tarvitaan:

- kuva:

http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Hurahdus/jk1_liikenneymparisto.jpg

- liikennemerkkit:

jalkakäytävä, yhdistetty pyörätie ja jalkakäytävä, rinnakkainen pyörätie ja jalkakäytävä

Nimetään yhdessä kuvan liikenneympäristön kohteita. Kuvasta löytyvät ainakin jalkakäytävä, suojatie, puisto ja alikulkukäytävä. Onko näitä koulumme lähellä?

Opetuskeskustelun aiheita:

- Kenen oman koulumatkan varrella on puisto/leikkikenttä/suojatie/jalkakäytävä/alikulkukäytävä?
- Missä saa leikkiä, missä ei?
- Jalankulkijan paikka maantiellä
Siellä, missä ei ole jalkakäytävää eikä pyörätietä jalankulkijan on turvallisinta kulkea ajoradan vasenta reunaa, varsinkin pimeällä. Silloin hän näkee vastaantulevat autot ja voi varoa niitä paremmin.
- Jalankulkijan paikka jalkakäytävällä ja kevyen liikenteen väylällä
Tunnistetaan yhdistetty pyörätie ja jalkakäytävä-merkki. Mietitään, mitä ohjeita se antaa jalankulkijalle.
Jos oppilaiden koulumatkoilla on jalkakäytäviä tai kevyenliikenteen väyliä, keskitytään opetuksessa tietenkin niihin.

● ● ● Kaisan matka kotoa kouluun

Tarvitaan:

- juliste tai kuva:

http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/Koulumatka_juliste60x80_pienennetty.pdf

- magneettinappeja

Yhdistetyllä väylällä jalankulkija kulkee oikeassa tai vasemmassa reunassa. Rinnakkaisella väylällä sekä jalankulkijoille että pyöräilijöille on omat puoliskonsa. Ne erotetaan toisistaan valkoisella viivalla. Liikenne-merkki osoittaa, kumpi puoli on tarkoitettu jalankulkijoille ja kumpi pyöräilijöille.

Opetuskeskustelu liikenneympäristöstä

Tutkitaan kuvaa yhdessä. Etsitään siitä Kaisan koti. Nimetään erilaisia liikenneympäristön kohteita kuvasta esimerkiksi suojatie, ajorata, jalkakäytävä, piennar, liikennevalot jne.. Mietitään, miten Kaisan olisi turvallisinta kulkea kouluun jalan. Kuljetetaan magneettinappia kuvan päällä ja kerrotaan samalla, mistä Kaisan kannattaisi kävellä ja mitä hänen tulisi huomioida koulumatkallaan. Mielikuvitusretken kohteena voivat olla metsäretki, jalkapalloturnaus, kauppareissu jne.

Juliste tai kuva voidaan asettaa pöydälle. Voidaan askarrella tai muovailla hahmoja kulkemaan tähän ympäristöön. Opettaja ohjaa keskustelua, jotta valituksi tulevat turvallisimmat kulkureitit, suojatiet, liikennevalot.

Yhteinen kävelyretki

Tehdään kävelyretki koulun pihaan ja lähiympäristöön.

Retken aikana huomioitavia asioita:

- Mistä koulun pihaan tullaan? Tutustutaan koulun "sisääntulo" reitteihin. Mitä niissä pitää ottaa huomioon? Erityisesti osoitetaan jokaiselle oppilaalle se oma turvallisin kulkureitti koulun pihaan. Kuka teistä tulee tältä suunnalta kouluun? Näytä, kuinka sinun tulisi toimia.
- Keskustellaan koulun pihan turvallisuudesta. Miten toimitaan, kun tullaan autokyydillä kouluun?
- Kävellään koulun pihan ulkopuolelle paikkaan, jonka opettaja tietää haasteelliseksi ja josta useimmat kulkevat koulumatkallaan. Miten tässä tulisi toimia?

Tien ylittäminen

Opetuskeskustelu tien ylittämisestä

Tarvitaan:

- kuva:

http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Hurahdus/jk2_tien_ylittaminen.jpg

Etsitään kolme virhettä kuvan lasten touhuissa. Keskustellaan liikenteessä toimimisesta. Ohjataan oppilaita oivaltamaan, etteivät ajoradat ja jalkakäytävät ole leikkipaikkoja. Muistetaan talvella varoa lumipenkköjen takaa tulevia autoja.

Kysytään oppilailta, mitä ohjeita he ovat saaneet tienylittämiseen.

Kootaan keskustelusta yhteinen ohje.

Esimerkiksi: Pysähdy – katso – kuuntele – katso – kävele!

Tienylittämiseen valitaan turvallisin kohta, ensisijaisesti suojatietä pitkin tai ali- tai ylikulkupaikkoja hyödyntäen. Pysähdy – katso – kuuntele – katso – kävele!

Aistien herkistelyä

Liikenteessä pitää kulkea silmät ja korvat tarkkana, jotta osaamme tehdä tarkkoja havaintoja ympäristöstämme. Lasten aisteja voidaan harjoittaa tekemällä erilaisia harjoituksia monissa eri yhteyksissä. Tässä esimerkkejä.

- **PYSÄHDY** –pysähtymisleikkejä-äänimerkistä- musiikki lakkaa-liikennevalo"ohjaus"-pillin vihellys

- **KUUNTELE**

Kuulon testaus- esimerkiksi viidennen luokan tutoreiden/kummien kanssa

Pikkuoppilaat seisovat ryhmänä keskellä kenttää tai salia. Tutorit asettuvat piiriin ympärille, riittävän kauas keskialueesta. Pikkuoppilaita pyydetään sulkemaan silmät. Isot oppilaat antavat vuorollaan äänimerkkejä. Pikkuoppilaan tulee kääntyä siihen suuntaan, mistä ääni kuului.

Jalankulkijan kortti

- Jalankulkijan paikka liikenteessä
- Tien ylittäminen
- Pimeällä liikkuminen
- Autossa matkustaminen

Äänimerkkejä voidaan antaa esimerkiksi pyörän soittokellolla, tamburiinilla, triangelilla, pillillä. Oliko vaikeaa erottaa äänen suunta? Entä, jos silmiä ei suljeta? Kerro tilanteita liikenteessä, jolloin pitää tietää, mistä suunnasta ääni tulee.

● KATSO ja KÄVELE

- Tien ylitysharjoitus

Kävellään turvalliseen paikkaan, jossa voidaan harjoitella tienylittämistä. Vaihtoehtoisesti voidaan harjoitella koulun pihassa tai salissa (suojatieviivat esim. naruilla tai hiekkaan piirtäen).

- Jokainen oppilas näyttää opettajalle/liikennetutorille/kummille, kuinka toimitaan tietä ylitettäessä.

● OIKEA-VASEN-leikkejä

- Piirissä

Asetutaan piiriin tuoleille istumaan. Piirin keskelläolija sanoo jonkin liikenteeseen liittyvän toiminnan ja lisäksi liikkumisohjeen. Esim. "Jos olet tänään käyttänyt suojatietä, siirry viisi tuolia oikealle. jne. Leikin edetessä joillekin oppilaille käy niin, että tuoli, jolle pitäisi istua, onkin varattu. Silloin oppilas istuu tuolilla istuvan syliin. Lopetetaan, kun tulee liian ahdasta.

- Pysy reitillääni

Oppilasparit piirtävät paperille kiemurtelevan reitin. Toisen oppilaan silmät sidotaan ja toinen oppilas toimii ohjeiden antajana. Kynä asetetaan lähtöpisteeseen ja silmät sidottuna oleva oppilas seuraa reittiä kynällään parinsa antamien ohjeiden mukaan. Vaihdetaan osia.

● ● ● Karhunpoika syyskävelyllä

Tarvitaan:

- Satu:

http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/Karhunpoika_syyskavelylla_2013.pdf

Keskustellaan turvallisesta tienylittämisestä. Kerätään ohjeet taululle(pysähdy-kuuntele-katso-kävele). Otetaan mukava sadun kuunteluasento ja kuunnellaan, kuinka Risto selviää tästä. Kerrataan sadun jälkeen ohjeet turvallisesta tienylittämisestä.

● ● ● Koulumatkan vaaranpaikkakartoitus

- Annetaan kotitehtäväksi koulumatkan vaaranpaikkojenkartoitus

Ohjeet koteihin:

Kävelkää koululaisenne koulumatka yhdessä. Miettikää, mitkä paikat tuntuvat pelottavilta tai hankalilta. Huomioikaa erityisesti jalankulkijan oikea paikka ja tienylitykset. Piirtäkää reitti yhdessä. Apuna voi olla kartta. Merkitkää vaaranpaikat kartalle. Sopikaa yhdessä vielä kerran, miten niissä tulee toimia.

- Laaditaan yhteenveto vaaranpaikoista. Opetusta ja harjoittelua suunnataan näihin riskipaikkoihin. Ne esitellään myös vanhempainillassa.

Ohjeet vaaranpaikkakartoituksen tekemiseen:

<http://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/liikennekasvatus/vaaranpaikkakartoitus>

●●● Vanhempainilta

Ekaluokkalaisten vanhempainilta on yleisesti erittäin suosittu. Paikalle tulevat lähes koko ikäluokan vanhemmat. Tämä on oivallinen mahdollisuus kertoa koulun näkemyksiä turvallisesta koulumatkasta. Onko koululla periaate, miten matkat kuljetaan? Vanhemmille pitää perustella, miksi lasten tulisi kulkea koulumatkat mahdollisimman itsenäisesti. Käveleminen kasvattaa heitä turvalliseen liikenteessä liikkumiseen ja samalla kohentaa fyysistä kuntoa. Koulun lähiympäristön liikenne pysyy vähäisenä, kun lapsiaan kouluun tuovien vanhempien autoja liikkuu siinä harvoin. Ei pidä myöskään unohtaa ympäristönsuojelun näkökulmaa. Kävelevän koulubussin ajatus tulisi tuoda esille. Annetaan ohjeet, miten tulisi toimia koulun saattoliikenteessä.

Kävelevä koulubussi:

<http://www.liikenneturva.fi/fi/eri-ikaisena/lapset-0-14/kaveleva-koulubussi>

Pimeällä liikkuminen

●●● Mikä pimeässä välkähtää?

Tarvitaan:

- tumma seinäpinta
- tummia ihmishahmoja
- heijastinnauhaa
- taskulamppu

Paras heijastimen paikka on noin puolen metrin korkeudella maasta, ja mitä useampi heijastin on käytössä, sen parempi. Näin jalankulkija erottuu varmemmin eri suunnista. Näkyvyyttään voi lisätä myös käyttämällä heijastinliiviä, kiinteillä heijastimilla varustettuja vaatteita tai asusteita.

Luokan tai muun tilan seinälle mustalle pohjalle kiinnitetään mustia/tummanharmaita ihmishahmoja. Taskulampun avulla etsitään hahmoja ja huomataan, että niitä on vaikea erottaa taustasta. Tämän jälkeen osalle hahmoista laitetaan heijastinnauhaa ja etsitään uudelleen taskulampun avulla. Nyt heijastimella varustetut hahmot löytyvät. Edelleenkin tumma ihmishahmo ei erotu, mutta nähdään, että jotain siellä on. Etsimisen jälkeen keskustellaan heijastimesta.

Mikä auttaa näkymään pimeässä?

Mikä on oikea paikka heijastimelle?

Millainen on hyvä heijastin?

Tähän voidaan integroida leikkaamisharjoitus.

Monistetaan mustalle piirustuspaperille ihmishahmon ääriviivat. Oppilaat leikkaavat ne.

Heijastinhahmot voidaan kiinnittää luokan seinään yhteiselle taustalle tai jokaisella on oma musta paperi, johon kiinnitetään kaksi hahmoa. Toiselle liimataan heijastimet ja toinen jää pimeäksi.

●●● Piirrä Pallelle heijastin

Tarvitaan:

- Palle-hahmo:

<http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/dokumentit/palle.pdf>

Piirretään hahmoon heijastimia. Heijastin kannattaa ripustaa heilumaan sivulle, jotta se näkyy eteen ja taakse. Lisäksi Pallelle voi piirtää heijastinnauhan käteen tai jalkaan. Halutessaan oppilas voi piirtää hahmolle heijastinliivin.

Jalankulkijan kortti

- Jalankulkijan paikka liikenteessä
- Tien ylittäminen
- Pimeällä liikkuminen
- Autossa matkustaminen

● ● ● Heijastimeni

Tarvitaan:

- oppilaiden omia heijastimia

Oppilaat esittelevät oman heijastimensa vieruskaverilleen tai koko luokalle. Heijastimen paikan merkitystä voidaan havainnollistaa ottamalla yksi oppilaista malliksi. Hänelle kiinnitetään heijastimia ja katsotaan, missä on paras paikka heijastimelle, jotta se näkyisi joka suuntaan ja auton valoihin.

● ● ● Piilossa pimeässä

Tarvitaan:

- pehmoleluja
- heijastimia
- taskulamppuja
- pimennettävä tila

Tieliikennelain mukaan alle 135 cm pitkien lasten on autolla matkustettaessa käytettävä heidän painonsa mukaan määräytyvää turvalaitetta

Pimeään luokkaan tai muuhun tilaan piilotetaan pehmoleluja, koulutarvikkeita tai muita esineitä, joihin osaan on kiinnitetty heijastimia. Ryhmän tulee etsiä sovitussa ajassa mahdollisimman monta esinettä taskulamppujen avulla. Löytämisen jälkeen keskustellaan heijastimista. Katso Mikä pimeässä välkähtää?-tehtävä.

Autossa matkustaminen

On tärkeää ottaa opetuksessa esille autossa matkustamisen turvallisuus. Meistä jokainen matkustaa autolla ja on heti autosta ulos astuessaan jalankulkija. Autossa lapsimatkustajan turvallisuudesta huolehtii kuljettaja. On kuitenkin tarpeen koulussa ottaa nämä asiat esille. Luokassa, jossa on koulukuljetusoppilaita, käytetään autossa matkustamisosioon enemmän aikaa.

Turvallisesti joukkoliikenteessä ja koulukuljetuksissa:

http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/Turvallisesti_joukkoliikenteessa_ja_koulukuljetuksissa.pdf

● ● ● Turvavyö

Keskustellaan turvavyön tärkeydestä autossa. Mitä asiasta on puhuttu kodeissa? Kuinka autossa pitää istua? Onko kotiväen kanssa näistä jokin sopimus?

Kerrotaan tieliikennelain säännöstä, joka velvoittaa kaikkia alle 135 senttimetriä pitkiä käyttämään painonsa mukaista turvaistuinta. Piirretään taululle viiva 135 cm:n korkeudelle ja verrataan kunkin oppilaan pituutta tähän merkkiin. Millainen istuin sinulla on? Opettaja korostaa, että oppilas ei ole ”pieni”, vaikka istuu istuinkorokkeella autossa. Puhutaan myös takapenkin turvallisuudesta verrattuna etupenkkiin.

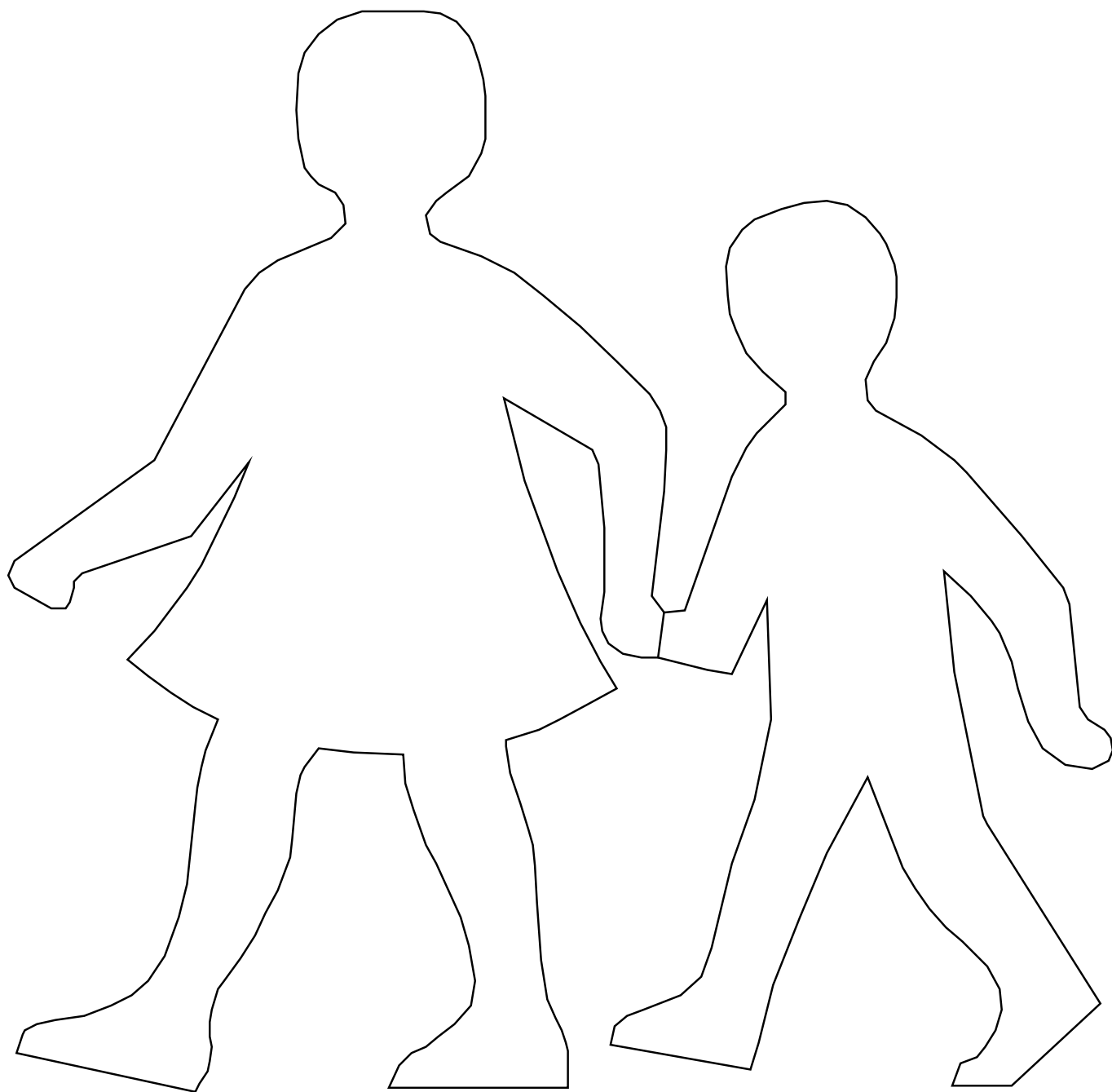
● ● ● Kettulan lasten talvihupi

Satu:

http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/Kettulan%20lasten%20talvihupi_2013.pdf

Talvella on hauskaa nauttia lumileikeistä. Lumen runsas kertyminen kasvattaa valtaisan leikkien houkuttelevat lumikaset. Aura-autot kasaavat lumikaset muuallekin kuin turvallisille leikkipaikoille. Turvallisista leikkipaikoista on hyvä keskustella siinä vaiheessa, kun asia on ulkonakin ajankohtainen. Oheisessa sadussa Kettulan lapset saavat hyvät neuvot talvisille leikeilleen. Sadun kuuntelemisen jälkeen kerrataan nämä hyvät leikkimisen neuvot:

- Lumikaset tai katu eivät ole leikkipaikkoja
- Autoja kannattaa varoa, varsinkin liukkailla ja pimeällä.
- Vaatteissa tulee pimeällä olla heijastimet.





Jalankulkijan kortti II vaihe

Jalankulkijan kortti II on ajateltu toteutettavaksi toisen kouluvuoden aikana. Kortissa on neljä osiota: jalankulkijan paikka liikenteessä, tien ylittäminen, pimeällä liikkuminen ja autossa matkustaminen. Jalankulkijan kortin I tapaan. Jokaiseen osioon on opettajalle annettu muutamia vinkkejä, miten voisi asioita oppitunnilla käsitellä. Vinkit eivät muodosta tuntikokonaisuutta. Opettaja voi koota niistä mieleisensä kokonaisuuden oman luokkansa tarpeisiin. Kun asia on käsitelty, oppilas kirjoittaa omaan Jalankulkijan korttiinsa toimintaohjeet itselleen omin sanoin.

Kun kortista on käsitelty jalankulkijan paikka liikenteessä ja turvallinen tienylittäminen, oppilas vie kortin kotiin näytettäväksi. Vanhempia pyydetään tutustumaan korttiin. Vanhemmilta pyydetään korttiin myös allekirjoitus. Näin saadaan toivottavasti kotiväki aktivoitua mukaan liikennekasvatukseen. Kun kortin kaikki osiot on käsitelty, lähetetään kortti jälleen oppilaan mukana kotiin allekirjoitettavaksi.

Jalankulkijan paikka liikenteessä

●●● Liikennemerkkibongaus

Tarvitaan:

- turvallinen noin kilometrin pituinen kävelylenkki
- liikennemerkkilista

Yhdistetyllä väylällä jalankulkija kulkee oikeassa tai vasemmassa reunassa. Rinnakkaisella väylällä sekä jalankulkijoille että pyöräilijöille on omat puoliskonsa. Ne erotetaan toisistaan valkoisella viivalla. Liikennemerkki osoittaa, kumpi puoli on tarkoitettu jalankulkijoille ja kumpi pyöräilijöille.

Opetellaan tekemään havaintoja liikenneympäristössä. Valitaan kuljettavaksi noin kilometrin pituinen turvallinen lenkki. Keskitytään havainnoimaan liikennemerkkejä. Arvioidaan etukäteen, kuinka monta liikennemerkkiä reitin varrella on. Mukaan annetaan lista merkeistä, joita lasketaan. Matkan aikana pidetään tukkimiehenkirjanpitoa nähdystä liikennemerkeistä. Tehdään luokassa esim. pylväsdiagrammi tuloksista. Lasketaan kaikki merkit. Kuka arvioi lukumäärän lähimmäksi?

●●● Liikennemerkkien luokittelu

Tarvitaan:

- liikennemerkkejä

Tämä on luokitteluharjoitus. Luokitellaan merkkejä erilaisin perustein. Luokitteluperusteena voi aluksi olla väri: sinivalkoiset/keltapunaiset. Seuraavaksi luokitellaan merkit geometrisen muodon mukaan: ympyrät/nelikulmiot/kolmiot. Oppilaat saavat ehdottaa luokitteluperusteita. Luokitteluperusteena käytetään myös, ketä merkki koskee.

Esitellään oppilaille liikennemerkkien ryhmittely seitsemään ryhmään. Ryhmät ovat:

- määräysmerkit (ympyränmuotoisia)
- ohjemerkit (yleensä suorakaiteen muotoisia)
- kielto- ja rajoitusmerkit (yleensä ympyränmuotoisia)
- varoitusmerkit (yleensä tasasivuisen kolmionmuotoisia)
- etuajo-oikeus- ja väistämismmerkit
- opastusmerkit
- lisäkilvet (suorakaiteen muotoisia)

Luokitellaan liikennemerkit näihin ryhmiin.

Jalankulkijan kortti

- Jalankulkijan paikka liikenteessä
- Tien ylittäminen
- Pimeällä liikkuminen
- Autossa matkustaminen

●●● Muistatko vai juoksetko?

Tarvitaan:

- liikennemerkkejä:
http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/opettajat_ala-koulu_kolhuitta%20kouluun%20I_liite_merkkina%20liikenteessa%20ja%20muistatko%20vai%20juoksetko.pdf
- tilaa juosta salissa tai ulkona
- 2-5 oppilaan ryhmät
- lisäohjeita: http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/opettajat_alakoulu_kolhuitta%20kouluun%20I_MUISTATKO%20VAI%20JUOKSETKO.doc

Harjoitellaan liikennemerkkien tunnistamista. Liikennemerkit sijoitetaan maahan, pöydälle tai tauluun noin 30 metrin päähän opettajasta. Kuvat eivät saa näkyä rastipaikalle. Oppilaat käyvät tutustumassa liikennemerkkeihin ja juoksevat opettajan luo. Opettaja esittää kysymyksen jostakin liikennemerkestä. Kysymykseen vastataan ryhmittäin. Jos ryhmä ei osaa/muista vastausta, on koko ryhmän palattava takaisin liikennemerkkien luo selvittämään asiaa. Palattuaan opettajan luo he vastaavat uudelleen. Kolmelle nopeimmalle ryhmälle annetaan piste. Eniten pisteitä kerännyt ryhmä on voittaja.

Liikennemerkin ulkoasun lisäksi pyydetään oppilaita selittämään, miten liikennemerkin kohdalla tulee toimia.

Esimerkkikysymyksiä:

- Kuinka monta kolmion muotoista liikennemerkkiä siellä on? (3)
- Mitä kuvia kolmiomerkkien sisällä on? (juna, lapsia, ei mitään)
- Mitä ne tarkoittavat? (varoittavat rautatien tasoristeyksestä tai lapsista, osoittaa väistämisvelvollisuuden risteyksessä)
- Mitä värejä kolmio merkeissä on? (keltainen, punainen ja musta)
- Kuinka monta ympyrää? (5)
- Kuinka monessa ympyrän muotoisessa merkissä on polkupyörän kuva? (3)
- Mikä muu kuva on ympyrämerkissä, jossa on pyörän kuva? (kaksi jalankulkijaa)

Tien ylittäminen

●●● Yhteiset kävelyretket

Kaikki yhteiset kävelyretket esimerkiksi kirjastoon, uimahalliin tai kirkkoon toimivat opettajan antaman liikennekasvatuksen näyttämönä. Retkien avulla tulevat turvalliset toimintatavat luontevasti esille. Kulkureitistä voidaan keskustella jo etukäteen luokassa. Oppilaille tehdään näkyviksi ne valinnat, joita pitää tehdä, kun reittiä suunnitellaan. Turvallisin reitti ei aina ole lyhyin. Kävelymatkojen aikana pysähdytään ja keskustellaan havainnoista, joita on tehty. Mikäli kävelymatka ajoittuu aamuhämärään, huolehditaan siitä, että kaikilla on heijastimet.

●●● Jalankulkijan sääntövisa (liite)

Kerrataan jalankulkijan säännöt. Oppilaat osoittavat oman osaamisensa vastaamalla sääntövisan kysymyksiin. Kysymykset käydään lopuksi yhdessä läpi.

●●● Pyöräilijä suojiatiellä

Vaikka kouluun ei vielä saisikaan pyöräillä, niin useat tokaluokkalaiset pyöräilevät vapaa-ajallaan. Alle 12-vuotias saa ajaa jalkakäytävällä, mutta suojiatiellä pyörää on talutettava.

Pimeällä liikkuminen

●●● Luokan heijastimet

Tarvitaan:

- oppilaiden heijastimet

Oppilaat esittelevät omat heijastimensa.

Luokitellaan niitä erilaisin perustein. Luokitteluperusteita voivat olla esimerkiksi väri, muoto, materiaali, kiinnitystapa. Tehdään yhdessä pylväsdiagrammeja taululle.

Paras heijastimen paikka on noin puolen metrin korkeudella maasta, ja mitä useampi heijastin on käytössä, sen parempi. Näin jalankulkija erottuu varmemmin eri suunnista. Näkyvyyttään voi lisätä myös käyttämällä heijastinliiviä, kiinteillä heijastimilla varustettuja vaatteita tai asusteita.

●●● Vilkuta minulle

Tarvitaan:

- pimennettävä tila
- taskulamppuja
- heijastimia
- oppilasparit

Tavoitteena on havainnoida, kuinka ihminen näkyy pimeän tilan perällä heijastimen avulla. Toimitaan pareittain. Pareiksi voidaan pyytää kuudennen luokan liikennetutoreita tai kummiluokan oppilaita. Tutor/kummi kävelee ilman heijastinta perälle. Pikkuoppilas näyttää valoa taskulamppu otsalla ja toteaa, että tutor erottuu huonosti. Sitten kummi ottaa esille heijastimen. Wau- huomaan sinut nyt! Vaihdetaanko osia?

Keskustellaan, mihin heijastin kannattaa laittaa, jotta se näkyy parhaiten. Paras heijastimen paikka on noin puolen metrin korkeudella maasta, ja mitä useampi heijastin on käytössä, sen parempi. Näin jalankulkija erottuu varmemmin eri suunnista. Näkyvyyttään voi lisätä käyttämällä heijastinliiviä sekä kiinteillä heijastimilla varustettuja vaatteita tai asusteita.

Autossa matkustaminen

●●● Opetuskeskustelun aiheita:

- Joko olet yli 135 cm? Ethän istu etupenkillä?

<http://www.liikenneturva.fi/fi/liikenteessa/autoilijat/lapsi-autossa>

Keskustellaan turvavöiden käyttämisestä autoissa. Muistutetaan mieliin ohjeet siitä, että alle 135 senttimetriä pitkän lapsen tulee käyttää painonsa mukaista turvaistuinta autossa. Verrataan oppilaiden pituutta tuohon mittaun. Etupenkillä istumista ei suositella lapsille.

- Lemmikkieläinten kuljettaminen

Ihmiset, koirat ja tavarat sijoitetaan ja kiinnitetään autossa siten, että ne eivät häiritse kuljettajaa ajon aikana. Kuljettaja ei saa pitää lemmikkieläintä sylissään.

- Linja-automatkustaminen

Turvallisesti joukkoliikenteessä ja koulukuljetuksissa:

http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/Turvallisesti_joukkoliikenteessa_ja_koulukuljetuksissa.pdf

Ennen luokan yhteisiä linja-automatkoja esimerkiksi uimahalliin tai retkille on viisasta kerrata matkaan liittyvät turvallisuusasiat. Huomioon otettavia seikkoja ovat turvallisuus autoa odottaessa, autoon nouseminen, matkanaikana paikallaan istuminen sekä turvavöiden käyttö. Ei pidä myöskään unohtaa turvallisuusseikkoja, kun on päästy perille ja nousemaan kyydistä pois.

● ● ● Retkellä

Tarvitaan:

Satu:

http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/Kesaretkella_2013.pdf

Sadussa ollaan bussiretkellä, jonka aikana kerrataan liikenteen turvallisuusasioita lapsenomaisesti. Sadun voi lukea esimerkiksi ennen luokan yhteistä linja-automatkaa, kun kerrataan linja-automatkustajan käyttäytymisohjeet ja muistutetaan turvavöiden käytöstä myös linja-autossa.

Jalankulkijan kortti

- Jalankulkijan paikka liikenteessä
- Tien ylittäminen
- Pimeällä liikkuminen
- Autossa matkustaminen

Pyöräilyn aloittaminen toisen luokan keväällä

Monissa kouluissa suositellaan koulumatkojen kulkemista polkupyörillä kolmannelta luokasta alkaen. Tällöin on luontevaa ottaa pyöräilyasiat opetuksessakin esille. Pyöräilijän kortti antaa vinkkejä opettajalle pyöräilyasioiden opettamiseen. Pyöräilijän kortti I voidaan aloittaa jo toisen luokan keväällä.

● ● ● Satu Ilveksen pyöräretki

Satu:

http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/Ilveksen_kevainen_pyoraretki_2013.pdf



Jalankulkijan sääntövisa

1. Ovatko seuraavat väittämät oikein vai väärin?

OIKEIN

VÄÄRIN

a.) Jalankulkijan on käytettävä kevyenliikenteen väylää, jos sellainen on.

☐☐

b.) Jos kevyenliikenteenväylää ei ole, jalankulkijan tulee käyttää tien oikeaa reunaa.

☐☐

c.) Tie tai katu tulee ylittää suojatietä pitkin, jos sellainen on lähellä.

☐☐

d.) Tie tulee ylittää suoraan ja juosten.

☐☐

e.) Jalankulkijan on noudatettava liikennevaloja.

☐☐

f.) Linja-autosta poistuttaessa tulee odottaa, että linja-auto on lähtenyt pysäkiltä ja ylittää tie vasta sitten.

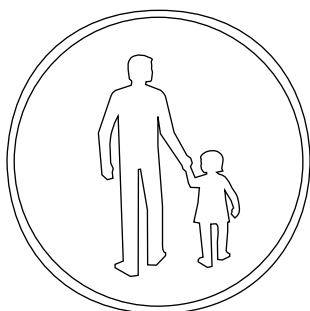
☐☐

2. Jatka lausetta:

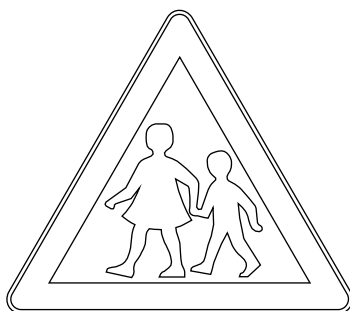
Pimeässä tai hämärässä liikuttaessa jalankulkijalla pitää olla _____.

Autossa matkustavan lapsenkin tulee kiinnittää _____.

3. Yhdistä liikennemerkki oikeaan nimeen.



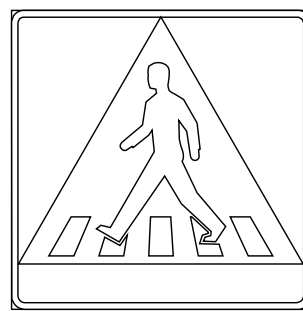
suojatie



jalkakäytävä



lapsia



jalankulku kielletty

4. Väritä liikennemerkit oikein.

5. Suunnittele liikennemerkki, joka kertoisi, että tiellä ei saa leikkiä.



Jalankulkijan sääntövisa

1. Ovatko seuraavat väittämät oikein vai väärin?

OIKEIN

VÄÄRIN

a.) Jalankulkijan on käytettävä kevyenliikenteen väylää, jos sellainen on.



b.) Jos kevyenliikenteenväylää ei ole, jalankulkijan tulee käyttää tien oikeaa reunaa.



c.) Tie tai katu tulee ylittää suojatietä pitkin, jos sellainen on lähellä.



d.) Tie tulee ylittää suoraan ja juosten.



e.) Jalankulkijan on noudatettava liikennevaloja.



f.) Linja-autosta poistuttaessa tulee odottaa, että linja-auto on lähtenyt pysäkiltä ja ylittää tie vasta sitten.

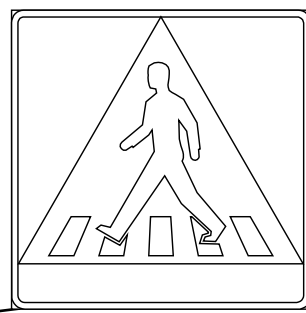
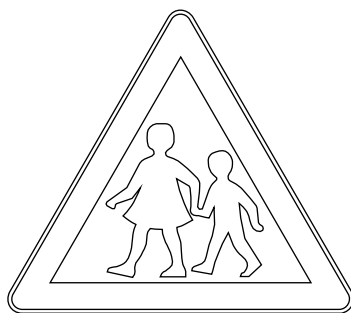
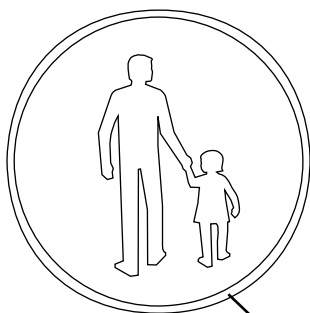


2. Jatka lausetta:

Pimeässä tai hämärässä liikuttaessa jalankulkijalla pitää olla _____ heijastin _____.

Autossa matkustavan lapsenkin tulee kiinnittää _____ turvavyö _____.

3. Yhdistä liikennemerkki oikeaan nimeen.



suojatie

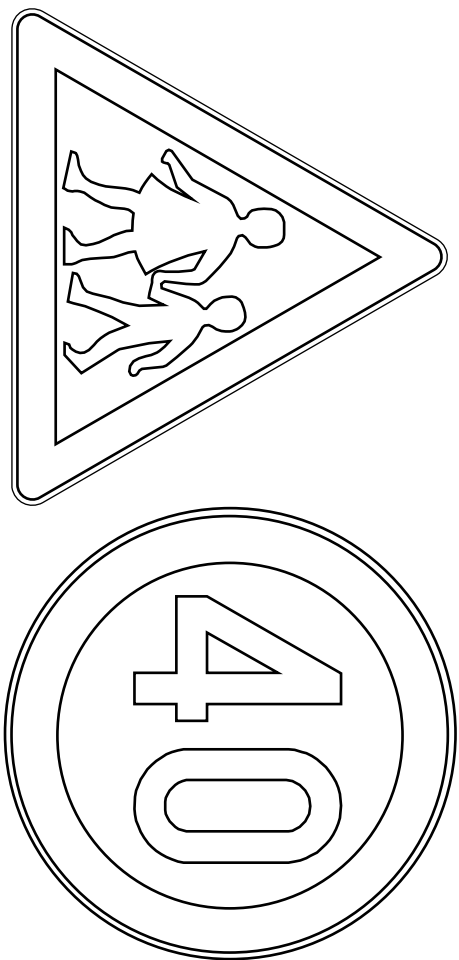
jalkakäytävä

lapsia

jalankulku kielletty

4. Väritä liikennemerkkit oikein.

5. Suunnittele liikennemerkki, joka kertoisi, että tiellä ei saa leikkiä.



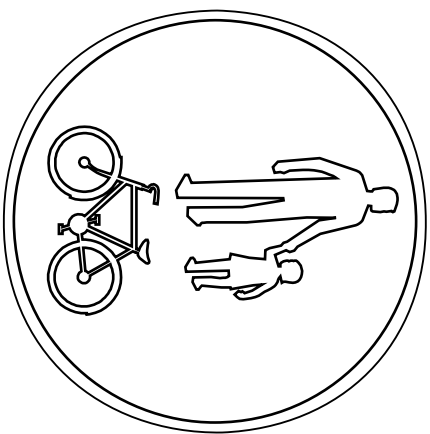
JALANKULKIJAN KORTTI

Nimi:

Koulu:

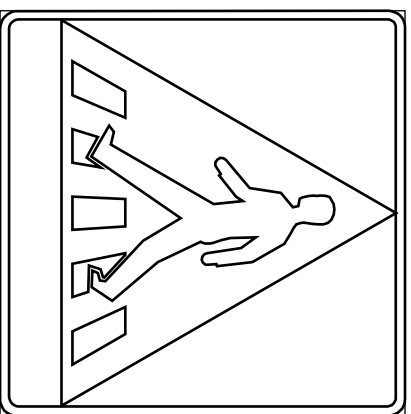
Luokka:

... Jalankulkijan paikka liikenteessä



Opettajan merkintä:

... Tien ylittäminen



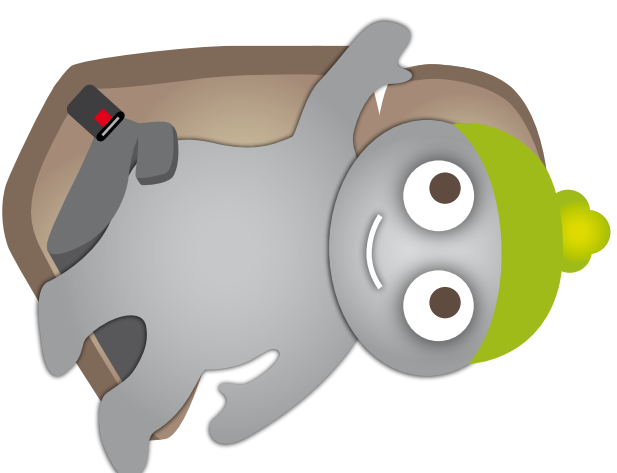
Opettajan merkintä:

... Pimeällä
liikkuminen



Opettajan merkintä:

... Autossa
matkustaminen



Opettajan merkintä:

☐ Olemme kulkeneet _____ :in
☐ koulumatkan yhdessä kävellen.

☐ Olemme sopineet, miten vaaranpaikoissa kuljetaan.

huoltajan allekirjoitus:

☐ Koululaisemme vaatteissa on heijastin.
☐ Tiedämme, miten koulun saattoliikenneympäristössä toimitaan.

☐ Turvavyöt on aina autossa kiinni - kaikilla.

huoltajan allekirjoitus:

JALANKULKIJAN KORTTI I

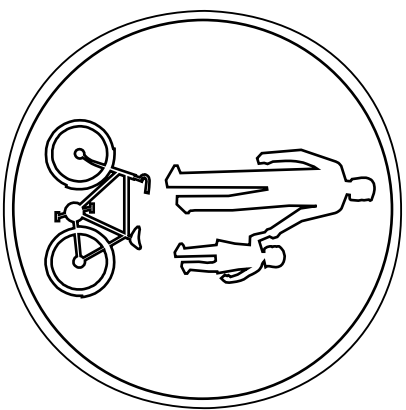


Nimi:

Koulu:

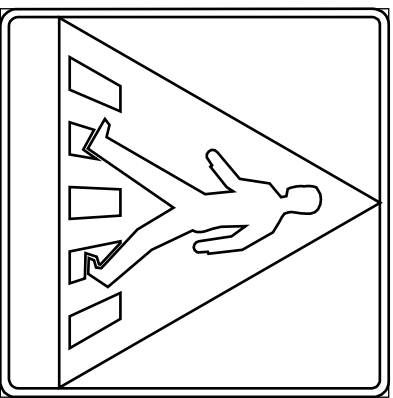
Luokka:

●●● Jalankulkijan paikka liikenteessä



Opettajan merkintä:

●●● Tien ylittäminen



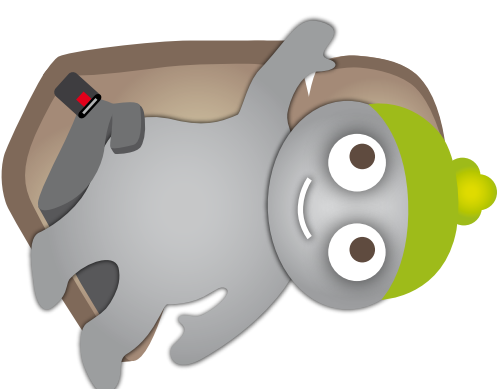
Opettajan merkintä:

●●● Pimeällä liikkuminen



Opettajan merkintä:

●●● Autossa matkustaminen



Opettajan merkintä:

☐ Olemme keskustelleet _____:in koulumatkasta.

☐ Olemme sopineet, miten vaaranpaikoissa kuljetaan.

huoltajan allekirjoitus:

☐ Heijastimet vaatteista on tarkistettu.

☐ Turvavyöt on aina autossa kiinni - kaikilla.

huoltajan allekirjoitus:

<https://www.pirkka.fi/niksi/polkupyoran-rapatin-nippusiteista>

POLKUPYÖRÄN RÄPÄTIN NIPPUSITEISTÄ

Ennen katosivat äidin pyykkipojat, kun jugurttipurkeista tehtiin "pikkumotoristin" pyörään räpättimiä. Pyykkipojat pysyvät oikeassa käytössään, kun teet lapsesi pyörään räpättimiä nippusiteistä! Nippuside kiinni etu- tai takahaarukkaan, ja sivuleikkureilla oikean mittaiseksi. Eri pituuksilla saa aikaiseksi erilaisia ääniä! Pysyvät takuulla paikallaan, ja kestävät pitkään. Käytä vielä mustia säänkestäviä nippusiteitä, niin kestävät todella pitkään.

<http://blog.seniorennet.be/hakenbreien/archief.php>



<https://someonesmum.co.uk/2018/06/14/easy-bicycle-craft-kids/>



<https://fi.pinterest.com/pin/839851030488832093/>



https://spaceshipsandlaserbeams.com/kids-party-game-kiddie-car-wash/#_a5y_p=2958503



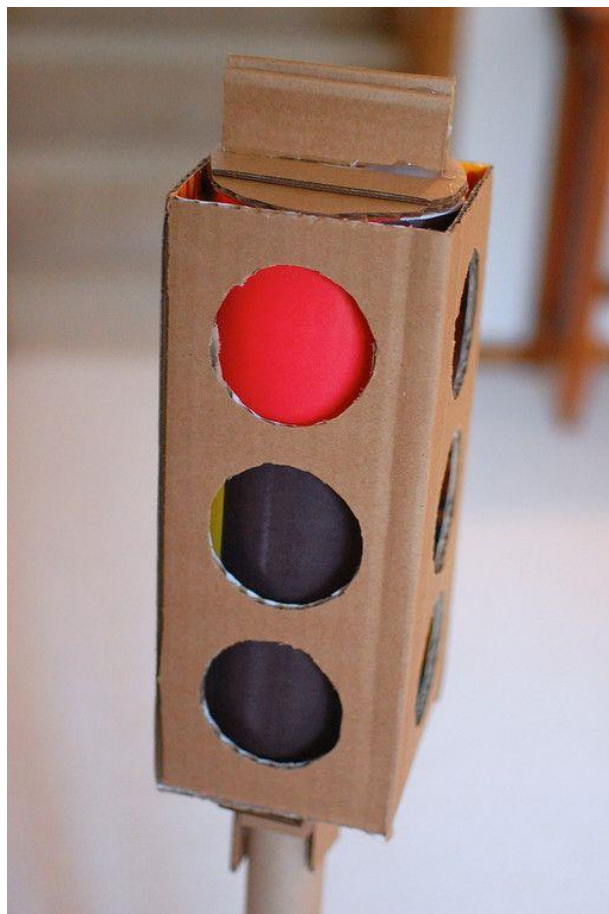
<https://recycledcrafts.craftgossip.com/how-to-make-summer-parade-bike-flags/2018/07/10/>



<http://lets-explore.net/blog/2012/07/quick-easy-play-sidewalk-chalk-streets-signs/>



<http://www.ikatbag.com/2011/01/automobiles-from-busytown.html>



<http://blog.regalo-baby.com/3-gross-motor-activities-toddlers-like-move/>



<https://www.emmaleith.co.uk/blog/2016/8/19/2kl03b3ynee9riapytesmopb2abxa1>



MUUT TÄRKEÄT ASIAT

Jos huomaat, että vaihteet eivät vaihdu kunnolla, pyydä aikuisen apua. Ketjut on syytä pitää puhtaana. Öljyä ne kevyesti pesun jälkeen. Kuuluuko soittokellon ääni myös liikenteessä?



Kunnossa Korjattava
tai hankittava

Soittokello toimii.

☐☐

Vaihteet toimivat.

☐☐

Ketjut ovat puhtaat ja öljytyt.

☐☐

ENNEN JOKAISTA PYÖRÄILYÄ TARKISTA AINAKIN, ETTÄ:

- jarrut toimivat,
- renkaissa on ilmaa ja
- pyörässä on valot, jos on hämärää tai pimeää.

HEI HUOLTAJA!

Muistathan, että pyörän kunnon tarkastaminen on aikuisen vastuulla. Huolla pyörä tarvittaessa asianmukaisessa huoltoliikkeessä.



FILLARILLA&

WWW.FILLARILLA.FI

Pyörän kunnon tarkastus

Tarkista säännöllisesti pyöräsi. Kunnossa olevalla ja sopivan kokoisella pyörällä on turvallisempi ja mukavampi pyöräillä. Käy läpi tässä tarkastuskortissa olevat kohdat. Huolla, korjaa ja säädä pyöräsi aikuisen kanssa.

JARRUT

Kokeile jarruttamista pihassa. Testaa etu- ja takajarru erikseen. Pyörä pitää saada pysähtymään tehokkaasti jarrujen avulla. Tarkista, että käsijarrut ovat kädensijojen edessä hieman alaspäin kääntyneinä. Jos huomaat, että jarrut eivät toimi kunnolla, pyydä aikuisen apua.



Jos pyörässä on vain toinen, jätä toinen täyttämättä.

Kunnossa

Korjattava
tai hankittava

Takajarru on kunnossa.

☐☐

Etujarru on kunnossa.

☐☐

VANTEET JA RENKAAT

Ovatko pyörät kunnolla kiinni? Ovatko renkaat kunnossa vai löytyykö renkaiden pinnasta esimerkiksi halkeamia? Tarkista säännöllisesti, että renkaissa on tarpeeksi ilmaa. Löysillä renkailla ajaessa ohjattavuus on huonompi ja renkaat kuluvat nopeammin. Jos pumpussa on mittari, sillä voi tarkistaa rengaspaineet. Sopivien paineiden arvot löytyvät usein renkaan sivusta.



Kunnossa Korjattava
tai hankittava

Pyörät ovat kunnolla kiinni.

☐☐

Renkaissa ei ole halkeamia tai pullistumia.

☐☐

Renkaissa on kulutuspintaa jäljellä.

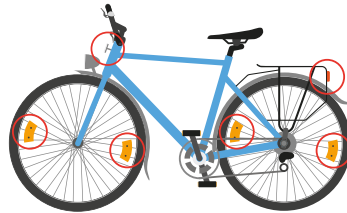
☐☐

Renkaissa on riittävästi ilmaa.

☐☐

HEIJASTIMET

Tarkista löytyykö pyörästä valkoinen etuheijastin ja punainen takaheijastin. Sivuheijastimien pitää löytyä etu- ja takapyörästä ja näkyä kummallekin puolelle, väreiltään ne voivat olla valkoisia tairuskeankeltaisia. Sivuheijastimiksi voivat käydä myös heijastavat renkaat.



Kunnossa Korjattava
tai hankittava

Edessä on vaalea heijastin.

☐☐

Takana on punainen heijastin.

☐☐

Pyörissä on sivuheijastimet.

☐☐

SATULA JA OHJAUSTANKO

Tarkista, että ohjaustanko on asianmukaisesti kiinni pyörässä. Sääda ohjaustanko itsellesi sopivalle korkeudelle, jos se on säädettävissä. Ranteiden olisi hyvä olla suorana pyöräillessä. Satulan korkeus on sopiva, kun jalka jää hieman koukkuun painaessa poljin alas. Satula voi olla myös hieman alempana niin, että jalat yltävät helposti maahan.



Kunnossa Korjattava
tai hankittava

Satula on sopivalla korkeudella.

☐☐

Satula on ehjä.

☐☐

Ohjaustanko on asianmukaisesti kiinni.

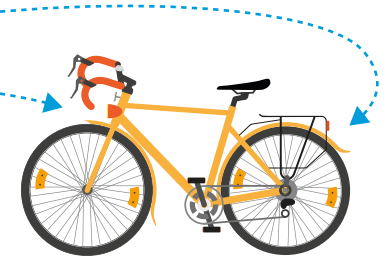
☐☐

Ohjaustanko on sopivalla korkeudella.

☐☐

VALOT

Pimeään ja hämärän aikaan polkupyörässä on oltava ajovalot. Valot voivat olla irrallisia ja pyöräilijään tai kypärään kiinnitettyjä. Sääda valot niin, että et häikäise muita.



Kunnossa Korjattava
tai hankittava

Vaalea etuvalo toimii.

☐☐

Punainen takavalto toimii.

☐☐

Kypärän tarkastus ja säätäminen

Tarkastele aika ajoin millaisessa kunnossa kypäräsi on. Kaipaako se huoltoa vai olisiko jo aika hankkia uusi kypärä? Muista, että oikean kokoinen ja hyvin säädetty kypärä suojaaa päätäsi parhaiten.



KYPÄRÄ ON SOPIVAN KOKOINEN

Sopivan kokoinen kypärä ei purista tai heilu. Aseta kypärä päähän niin, että otsa peittyi.

Kyllä

Ei

Onko kypärä sopivan kokoinen?

☐☐

KYPÄRÄN ULKOKUORI

Halkeamat kertovat, että kypärä alkaa olla jo vaihtokunnossa. Kypärän värin haalistuminen voi myös kertoa ulkokuoren haurastumisesta. Painele kypärää joka puolelta ja tarkkaile, saako kypärän ulkokuoren painumaan sisään. Ulkokuoren painuminen syvemmälle voi kertoa siitä, että kuoren alla oleva kerros on vaurioitunut.

Kyllä

Ei

Onko kypärän ulkokuori ehjä?

☐☐

KYPÄRÄN SISÄOSA

Poista sovituspohjusteet (jos ne ovat irrotettavissa) ja tarkastele iskulta suojaavaa kerrosta. Jos siinä näkyy halkeamia tai painaumia, kypärä pitäisi vaihtaa uuteen. Jos kypärä on saanut iskun (esim. osunut maahan kaatumisen yhteydessä), myös silloin se kannattaa vaihtaa, vaikka vaurioita ei näkyisikään. Kypärän suojaavuus voi olla vähentynyt iskun seurauksena.

Kyllä

Ei

Onko kypärän sisäosa kunnossa?

☐☐

KYPÄRÄN KIINNITYSHIHNAT JA SOLKI

Tarkastele, näkykö kypärän kiinnityshihnoissa kulumista tai repeämiä. Tarkista, onko kypärän solki ehjä. Kypärän oikea kiinnitys on tärkeää turvallisuuden kannalta. Muista, että hihnojen risteyskohdan tulisi sijoittua korvien alapuolelle. Hihnan ja leuan väliin tulisi sopia sormi.

Kyllä

Ei

Ovatko kypärän kiinnityshihnat ja solki ehjiä?

☐☐

KYPÄRÄN SOVITUSJÄRJESTELMÄ

Sovitusjärjestelmän tunnistaa pyöritettävästä kiekosta kypärän takaosassa. Tarkista pyöriikö kiekko ja saako sillä sovitettua kypärän kunnolla päähän?

Kyllä

Ei

Onko kypärän sovitusjärjestelmä kunnossa?
(täytä, jos sellainen on)

☐☐

KYPÄRÄN SÄÄTÄMINEN

Kiristä säätöpanta
napakaksi.

Valitse sopivan
kokoinen kypärä.

Hihnojen risteys-
kohdan tulisi asettua
korvien alapuolelle.

Aseta kypärä päähän
niin, että otsa peittyy.

Leukahihna on sopivan kireällä, kun
hihnan ja leuan väliin mahtuu sormi.



Pyörän valot

- Käytä hämärällä ja pimeällä pyöräillessäsi valoja.
- Valot ja heijastimet auttavat muita kulkijoita havaitsemaan sinut.
- Kun hankit uuden polkupyörän, osta samalla valot.
- Tarkista valojen ja heijastimien kunto säännöllisesti.

heijastimet ja heijastin-
liivit auttavat erottumaan

punainen valo
ja heijastin
taaksepäin

vaalea valo
eteenpäin

vaalea etuheijastin

oranssit
sivuheijastimet
lisäävät
näkyvyyttä



Välitä, muista – ennako!
LIIKENNETURVA



Cykellykta

- Använd belysning när du cyklar i skymning eller mörker.
- Cykellyktor och reflexer hjälper andra trafikanter att lägga märke till dig.
- När du skaffar en ny cykel, köp lampor samtidigt.
- Kontrollera skicket på lampor och reflex bundet.

reflexer och reflexvästar
hjälp dig att synas

röd lampor och
reflex bakåt

ljus cykellykta
framåt

ljus reflex framme

orange
sidoreflexer
gör att du
syns bättre



Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET



Potkupyöräily

Potkupyöräily

Skillipedia

- Pyöräilyn oppiminen potkupyöräilyn kautta on motivoivaa, hauskaa ja kehittää pyöräilyn haastavinta taitoa eli tasapainoa.
- Potkupyöräilyn voi aloittaa jo jopa 2-vuotiaana. Lapset oppivat pyöräilyn yksilöllisellä tahdilla.
- Aluksi potkupyörän kanssa vain kävellään istuen satulalla. Vähitellen lapsi ottaa pidempiä askelia, jolloin liuku mahdollistuu.
- Kun lapsi alkaa ottaa pitkiä liukuja, myös jalat nousevat ilmaan.
- Kun tasapainoilu ja pyörän ohjaaminen on hallussa potkupyörällä, voi siirtyä suoraan polkupyörään. Aikuinen voi tukea lasta aluksi selästä tai tarakalta. Lapsi oppii polkemisen yleensä helposti eikä apupyöriä tarvita.
- Mikäli polkeminen tuottaa haasteita, voi potkupyöräilyn jälkeen ottaa apupyörät hetkeksi avuksi.

Modaa skilli

- Helpot taitoajoradat
- Helpot maastopolut
- Harjoittelu ylä- ja alamäissä

Harjoittele aina turvallisella ja rauhallisella alueella!

Pohdittavaa potkupyörää valittaessa

- Satulan ja ohjaustangon säätäminen on mahdollista.
- Ohjaustankoa voi kääntää sivulta sivulle.
- Jalka on helppoa nostaa pyörän keskiputken yli.
- Käsijarrujen käyttö voidaan aloittaa jo potkupyöräillessä.
- Potkupyörän voi tehdä myös tavallisesta pyörästä irrottaen polkimet kammista.



PYÖRÄILYKAUDEN AVAUS

Pyöräilykauden avaus –tapahtuma on suunnattu alakoululaisille, jossa koululaiset kiertävät erilaisia pyöräilyyn liittyviä rasteja. Hyödynnetään rastien järjestämisessä yhteistyökumppaneita, järjestöjä ja vanhempainyhdistyksiä. Tapahtuman tarkoituksena on edistää lasten turvallista pyöräilyä arjessa ja kerrata turvallisen pyöräilyn sääntöjä.

Ennen tapahtumaa koulussa keskustellaan pyöräilyn pelisäännöistä. Koululaiset saapuvat tapahtumaan omilla pyörillään, joten koulussa on hyvä käydä läpi reitti etukäteen. Samalla voidaan oppilaiden kanssa miettiä mahdollisia vaaranpaikkoja ja muita huomioitavia asioita reitin varrella



Oppilaat kiertävät opettajan johdolla tapahtumassa eri rasteilla:

- 1) Pyöräilysäännöt ja pyörän varusteet
- 2) Pyörän katsastus
- 3) Pyöräilykypärä
- 4) Taitoajorata

Tapahtuman jälkeen keskustellaan yhdessä tapahtumassa opituista asioista. Jatkossa kerrataan säännöllisin väliajoin pyöräilyn sääntöjä. Oppilaille voi järjestää myös piirustus- tai valokuvauskisan, jossa teemana on turvallinen koulumatka pyörällä tai vaaranpaikat koulumatkallani.



Kuvat: Liikenneturva

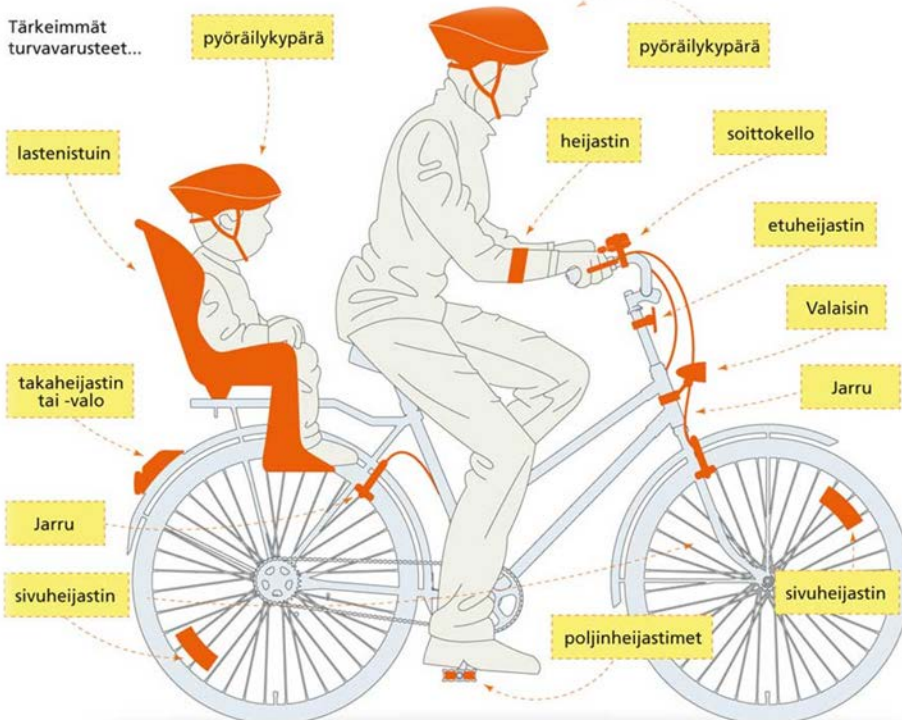


1. Pyöräilysäännöt ja pyörän varusteet

Keskeisten sääntöjen läpikäynti materiaalien tai sääntövisan avulla:

- [Pyöräilysäännöt](#) (Liikenneturva)
- [Sääntöanimaatiot](#) (Liikenneturva)
- [Sääntövisa](#) ja [oikeat vastaukset](#) (Liikenneturva)

Pyörän varusteiden läpikäynti:



Tärkeimmät turvavarusteet ovat useimmissa pyörissä vakiovarusteena.

Tarkista, että pyörässäsi on ainakin seuraavat varusteet:

- tehokkaat jarrut
- heijastimet, jotka näkyvät eri suuntiin
- valot
- soittokello muiden varoittamiseksi

Opi hallitsemaan pyöräsi ja huolla sitä säännöllisesti.

2. Pyörän katsastus

– tarkistetaan oppilaiden pyörät

Polkupyöräkatsastus	Tarkastuskortti
Polkupyörän omistaja:	
Tarkastaja:	
Tarkastuksen kohde:	Vaatus:
Satulan korkeus: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa	<i>Satulassa istuvan ajajan jalka yltää maahan, mutta polvet eivät kuitenkaan ole koulussa polkimen alasenossa. Satulan kaltevuus on sopiva. Kiinnitysmutterit ovat tiukalla.</i>
Ohjaintanko: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa	<i>Ohjaintanko on ehjä eikä siinä näy ruostetta. Kädensijat ovat siistit. Ohjaintanko on tukevasti kiinni.</i>
Jalkajarru: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa ☐ Ei ole	<i>Koejarrutuksessa takapyörä lukkiutuu.</i>
Käsijarru edessä: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa ☐ Ei ole	<i>Jarrupalat on säädetty siten, että ne ovat 2–3 mm etäisyydellä vanteesta mutta eivät kosketa siihen. Jarrukahvat ovat käyttäjälle sopivassa asennossa ja tukevasti kiinni. Jarrukahvasta painettaessa vapaa liike on lyhyt ja koejarrutuksessa jarrut purevat tehokkaasti.</i>
Käsijarru takana: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa ☐ Ei ole	
Ketju: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa	<i>Ketju on ruosteeton ja öljytty. Ketju on kiristetty riittävän tiukalle, ketjun suora osa liikkuu pystysuunnassa sormella kokeillen enintään 1–2 cm.</i>
Soittokello: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa ☐ Puuttuu	<i>Kello on tukevasti kiinnitetty ja sen ääni on voimakas.</i>
Takaheijastin: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa ☐ Puuttuu	<i>Polkupyörässä on punainen takaheijastin.</i>
Etuheijastin: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa ☐ Puuttuu	<i>Polkupyörässä on valkoinen etuheijastin.</i>
Poljinheijastimet: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa ☐ Puuttuu	<i>Polkimissa on sekä etu- että takapuolella keltaiset heijastimet.</i>
Valot: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa ☐ Puuttuu	<i>Mikäli pyörällä ajetaan pimeällä, on siinä oltava etuvalo. Valo testataan kokeilemalla.</i>
Renkaat: ☐ Kunnossa ☐ Korjaa ☐ Puuttuu	<i>Renkaiden on oltava pinnaltaan ehjät ja niissä on oltava riittävästi ilmaa.</i>

Lähde: Liikenneturva: https://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/Pyoran_kuntokartoituslomake.pdf



Välitä, muista – ennakoi.
LIKENNETURVA

3. Pyöräilykypärä

Totta ja tarua kypärästä – väittäminen läpikäynti ja keskustelu



Totta ja tarua kypärästä

Pohdi kypärän käyttöön tai käyttämättömyyteen
liittyviä tapoja, syitä ja asenteita.

Oletko seuraavista väittämistä samaa mieltä vai eri mieltä?

SAMAA MIELTÄ

ERI MIELTÄ

☐

Pyöräilykypärää on lain mukaan käytettävä.

☐☐

Pyöräilykypärä on ihan liian kallis hankinta.

☐☐

Oman turvallisuutensa ja terveytensä vuoksi on fiksua käyttää kypärää.

☐☐

Yksi pyöräilykypärä riittää koko elinajaksi.

☐☐

Kypärän käyttö tai käyttämättä jättäminen on jokaisen oma asia.

☐☐

Kypärä on melko hyödytön turvavaruste. Eihän nykyaikaiset "reikiä"
täynnä olevat kypärät voi mitenkään suojata päätä tarpeeksi.

☐☐

Kypärää ei tarvitse käyttää, jos ajaa oikein varovasti ja vain pyöräteitä pitkin.

☐



Opettajan lomake - totta ja tarua kypärästä

Oppilaiden täytettyä lomake kypärän käytöstä on hyvä keskustella väittämistä oppilaiden kanssa. He voivat viitata vasemmalla kädellä, jos vastasivat samaa mieltä ja oikealla kädellä jos eri mieltä.

Tähän on koottu joitakin näkökulmia keskustelun tueksi.

SAMAA MIELTÄ

ERI MIELTÄ



Pyöräilykypärää on lain mukaan käytettävä.

Tieliikennelain mukaan polkupyöräilijän ja polkupyörän matkustajan on ajon aikana yleensä käytettävä asianmukaista suojakypärää. (TLL90)



Pyöräilykypärä on ihan liian kallis hankinta.

Hyvän CE-hyväksytyn kypärän saa 20-50 eurolla. Kypärää voi käyttää monia vuosia, joten käyttöikänsä nähden se on edullinen hankinta; muutaman euron vuodessa.



Oman turvallisuutensa ja terveytensä vuoksi on fiksua käyttää kypärää.

Kypärä ehkäisee tehokkaasti päävammoja mahdollisessa onnettomuustilanteessa. Tutkimusten perusteella pyöräilykypärän käyttö vähentää aivovammariskiä lähes 90 %:lla.



Yksi pyöräilykypärä riittää koko elinajaksi.

Kypärän käyttöikä on enimmillään 10 vuotta, kun sitä käsittelee oikein. Voimakkaan iskun saanut tai naarmuuntunut kypärä on syytä vaihtaa uuteen. Sen iskunvaimennuskyky on voinut heikentyä, vaikka vaurio ei näy ulospäin.



Kypärän käyttö tai käyttämättä jättäminen on jokaisen oma asia.

Onnettomuudessa loukkaantuminen aiheuttaa usein uhrille ja uhrin lähipiirille monenlaista surua ja huolta. Kypärän käyttö säästäisi myös yhteiskunnan varoja. Koululaisen (10 v.) vakava loukkaantuminen pyöräilyonnettomuudessa, jonka seurauksena on liikuntavamman aiheutuva invaliditeetti (75 %) kustannukset kunnalle noin 200 000 €. (Valmixa: Liikenneonnettomuuden kuntakohtaiset kustannukset 2004).



Kypärä on melko hyödytön turvavaruste. Eihän nykyaikaiset "reikiä" täynnä olevat kypärät voi mitenkään suojata päätä tarpeeksi.

Kaikkien myynnissä olevien pyöräilykypärien tulisi olla CE-hyväksyttyjä. Ne ovat läpäisseet iskunvaimennustestin standardin mukaisesti. On tärkeää laittaa kypärä päähän niin, että se peittää otsan. Silloin se suojaa tehokkaasti iskulta mm. aivoja.



Kypärää ei tarvitse käyttää, jos ajaa oikein varovasti ja vain pyöräteitä pitkin.

Pelkästään jo pyörän päältä putoaminen ja pään lyöminen sen seurauksena voi aiheuttaa kohtalokkaan päävamman. Valtaosan kaikista pyöräilyonnettomuuksista arvioidaan olevan pyöräilijöiden yksittäisiä kaatumisia tai törmäyksiä muuhun esteeseen. Vaikka itse ajaisi erittäin varovasti, liikenteessä muut voivat käyttäytyä yllättävästi ja aiheuttaa onnettomuuden myös sinulle.



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

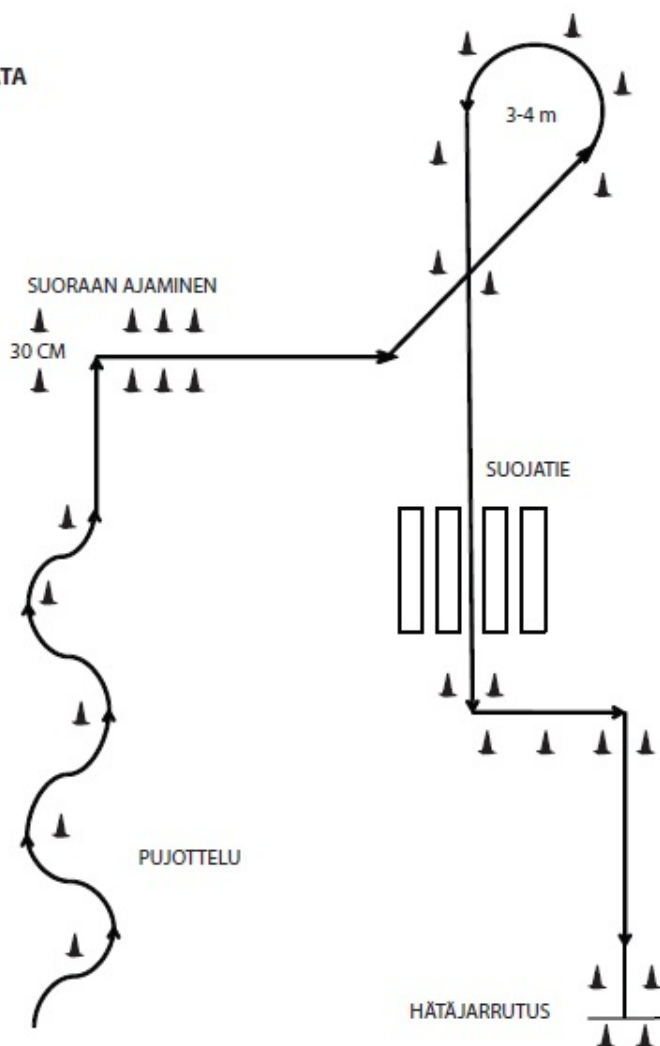
3. Taitoajorata

- Ajotaitoradalla painotetaan ajotaitojen lisäksi erityisesti muiden liikkujien huomioimista ja vuorovaikutusta liikenteessä. Lisänä muiden huomioimista mittaava osuus esim. siten, että opettaja/apuopettaja/ muutama valittu oppilas ylittää reitin varrelle tehdyn ”suojatien” tai toimii vastaantulijoina ennalta sovitulla osuudella.
- Ajoharjoittelurata rakennetaan muovikartioista tai vastaavista merkeistä. Rata on tarkoitettu ajaa läpi ilman jalkakosketusta tai merkkeihin törmäämistä.
- Oppilaita kannattaa muistuttaa siitä, että kyseessä ei ole nopeus- vaan tarkkuusharjoitus. Radan mittoja voi muuttaa oppilaiden ajotaidon mukaan ja harjoittelulle on hyvä suoda riittävästi aikaa!

AJOTAITORATA

1. Pujottelu
2. suoraan ajaminen (pyöräily suoraa viivaa pitkin) sekä eteen että sivulle katsoen
3. kääntyminen molempiin suuntiin
4. ohjaaminen ja jarruttaminen
5. pysähtyminen merkkipisteeseen
6. vauhdin hallinta polkemalla hitaammin ja nopeammin
7. ympyrän sisällä kääntyminen
8. Hätäjarrutus

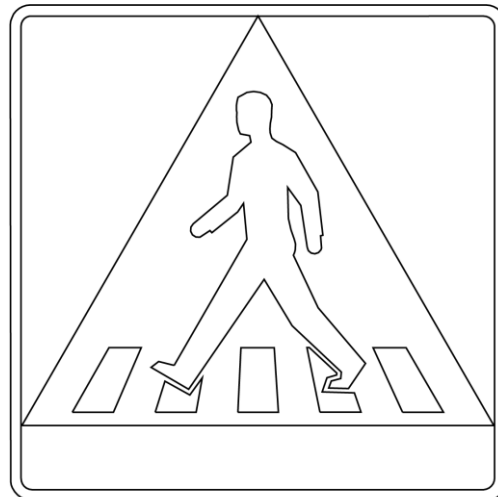
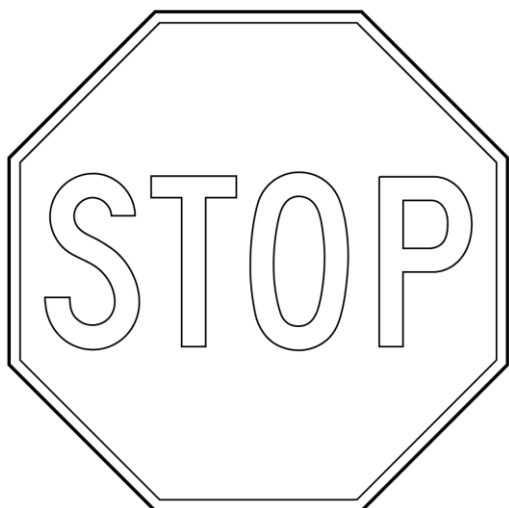
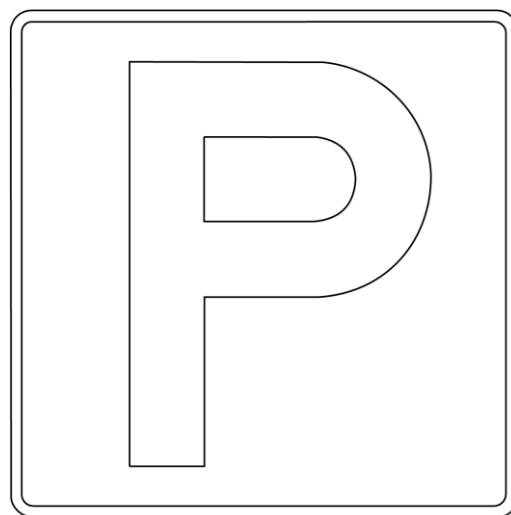
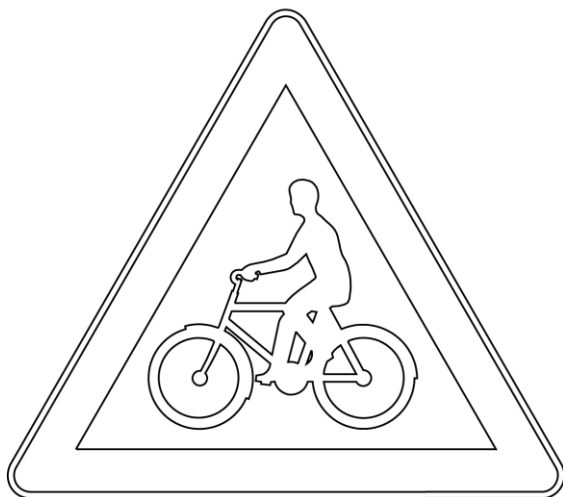
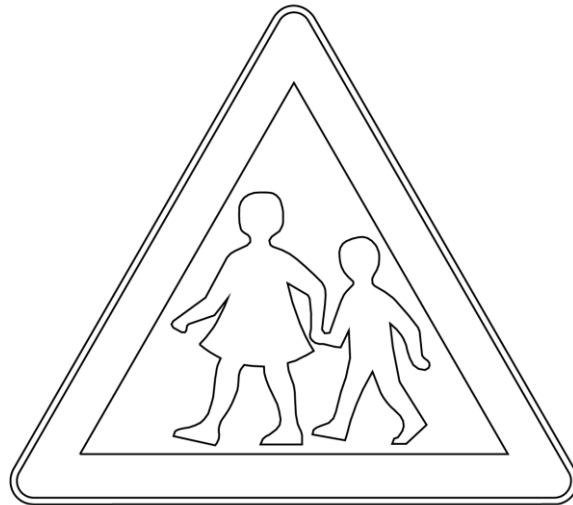
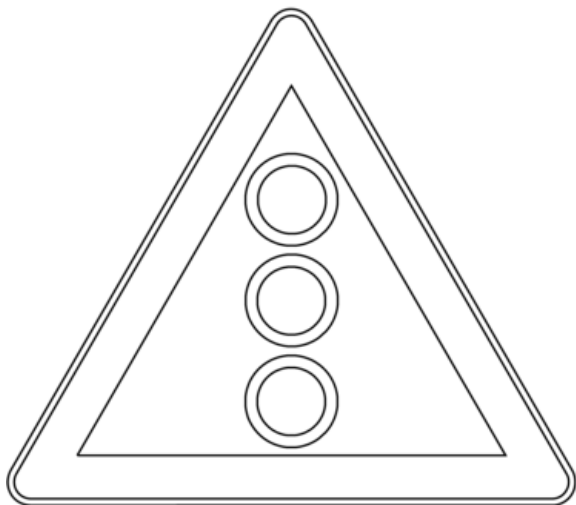
[Lisävinkkejä ja materiaalia taitoajoon](#)

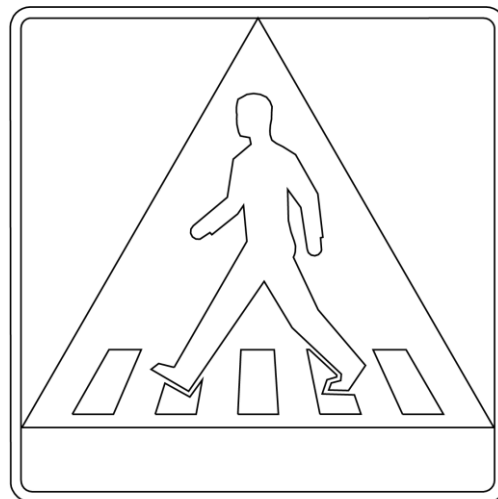
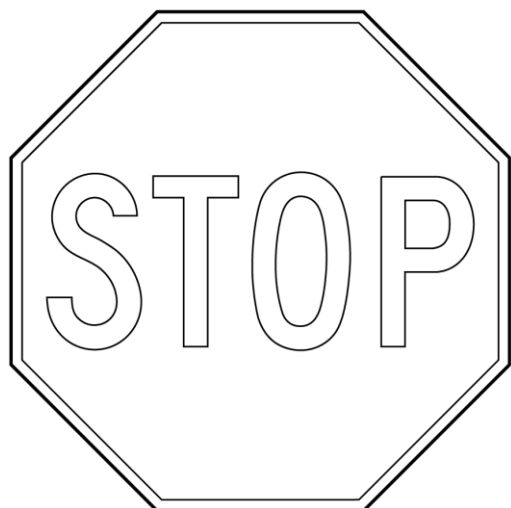
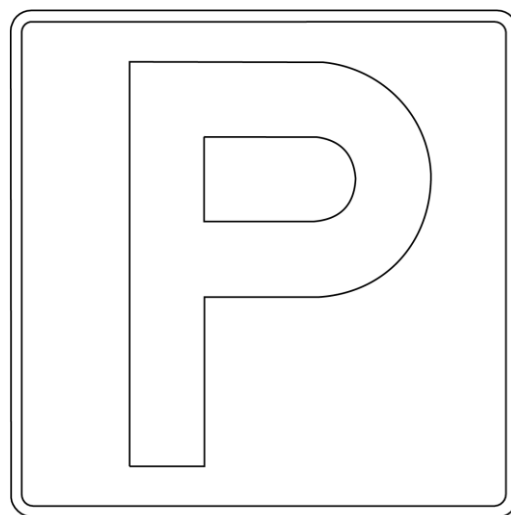
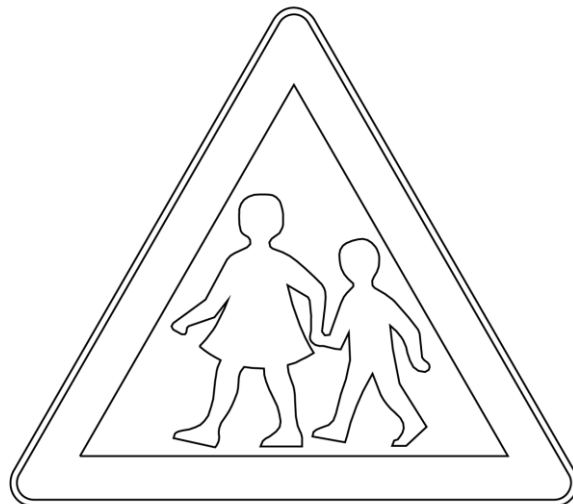
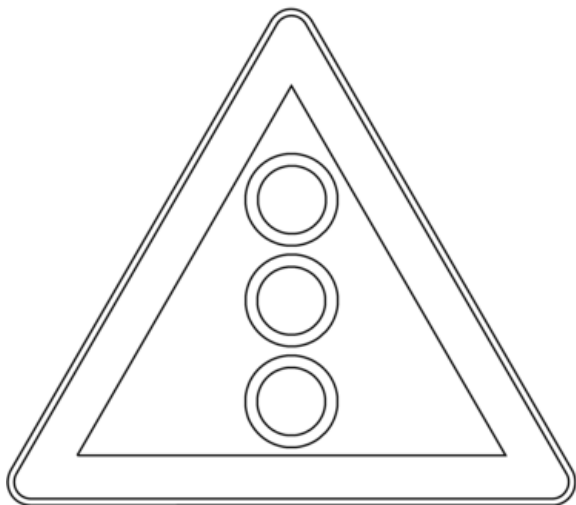


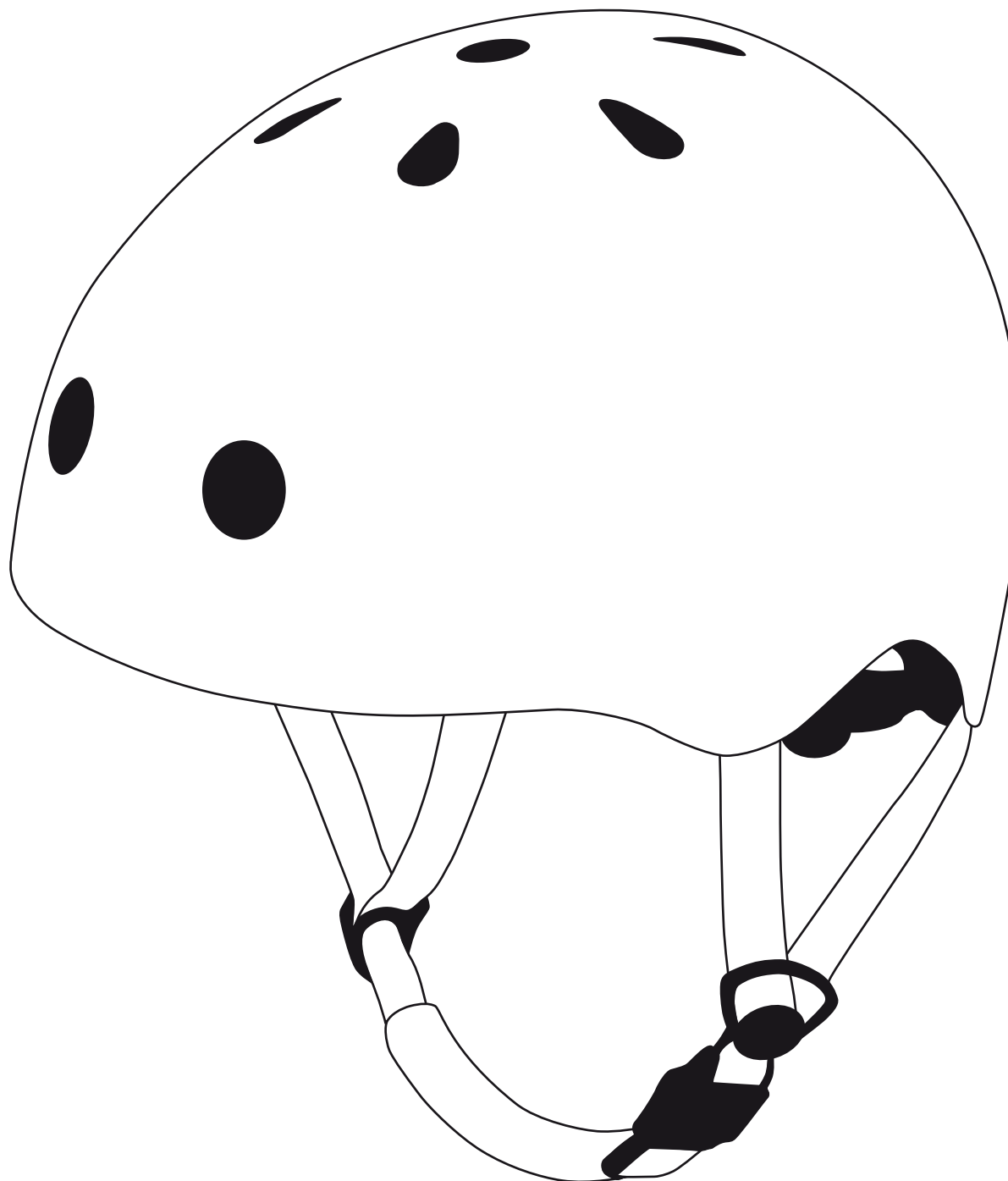
Jälkipuinti

- Aiheiden läpikäynti kertauksena päivän jälkeen, keskustelua.
- Pyöräilijän sääntövisan voi tehdä myös jälkitehtävänä (rasti 1), [Sääntövisa](#) ja [oikeat vastaukset](#) (Liikenneturva)
- Jatkotoimena yhteinen pyöräretki, opittujen asioiden soveltaminen.
- Muuta materiaalia:
 - [Jalan ja pyörällä -esite](#)
 - [Opas pyöräretken järjestämiseksi](#)
 - [Pyöräilijän kortti](#)
 - [Pyöräilyviikko](#)
 - [Pyörällä kouluun -päivä](#)

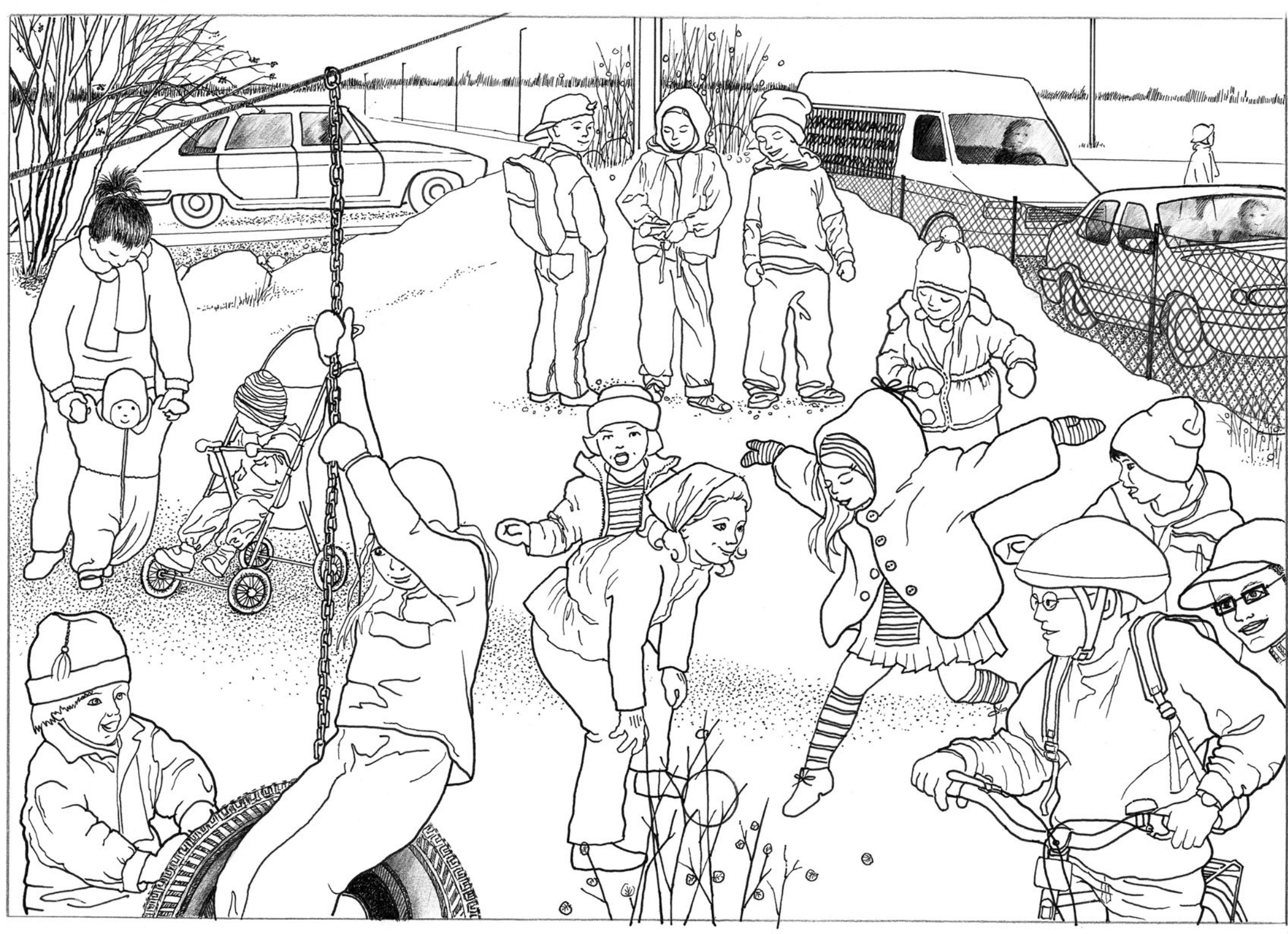


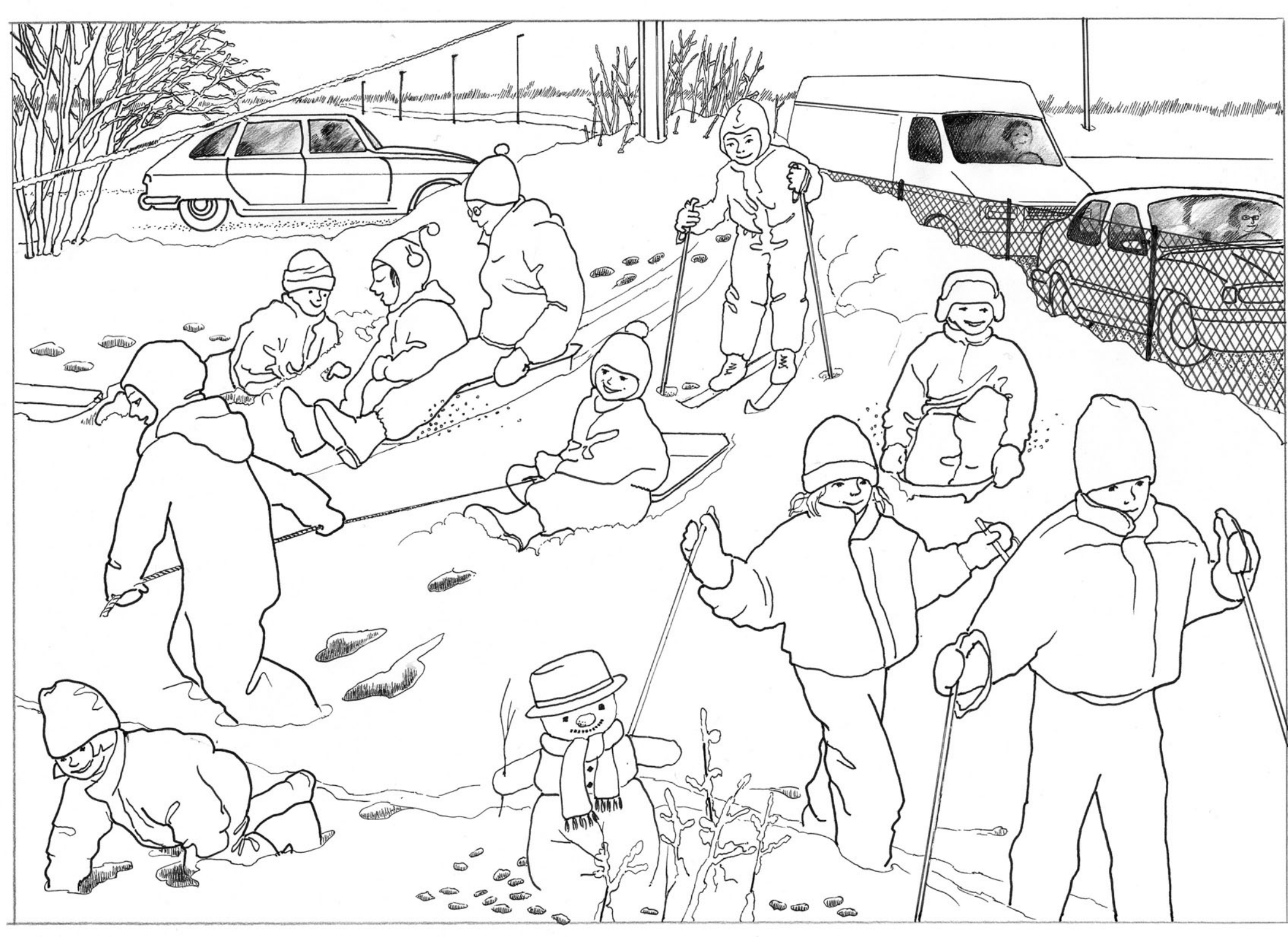












KESÄ

Pyöräilyleikit

Pyöräsankari

Fillaristara

Retkitehtävät

PYÖRÄILYLEIKKEJÄ

2-12 -vuotiaille





Pyöräilyleikkiopas
Pyöräliitto ja Pyöräilykuntien verkosto 2017
www.pyoraliitto.fi / www.poljin.fi
Sovellettu tanskalaisen Cyklistforbundetin
materiaalista "20 cykellege"

Tekstit: Sanna Ojajärvi ja Erika Weckström
Kuvitus: Mari Huhtanen / Kilda

SISÄLLYSLUETTELO

Miksi pyöräilyleikkejä?	1
Helpoimmat leikit	
Nappaa saippuakuplia	9
Ruuhkapyöräily	10
Laskuvarjopujottelu	11
Esterata	12
Pallonpalautus	13
Pysähdy punaisiin!	14
Melko helpot leikit	
Pyöränpysäytystanssi	16
Laivanupotus	17
Rengasajelu	19
Sirkushevostet ja kouluttaja	21
Jarrutusjäljet	22
Kuka uskaltaa pyöräillä?	23
Kirjelähetys	24
Polttopallo	25
Pikkuisen haastetta!	
Seuraa johtajaa	28
Pyöräkäärme viidakossa	29
Rummutusajelu	30
Varjohippa	31
Nimiviesti	32
Kiitos ja näkemiin!	33

Miksi pyöräilyleikkejä?

Pyöräilyleikeissä yhdistyy leikkimisen riemu ja pyöräilytaitojen harjoittelu. Leikkien lapset oppivat pyöränkäyttelytaitoja ja pyöräilyvarmuus lisääntyy. Leikin varjolla harjoitellaan tasapainoa, tilan ja suuntien hahmottamista, tilannetta- ja pyörän käyttäytymistä erilaisilla alustoilla, kuten asfaltilla ja hiekalla.

Lapset oppivat parhaiten silloin, kun heillä on hauskaa. Siksi leikit ovat hyvä tapa opetella pyöräilyä. Pyöräilytaidot kehittyvät huomaamatta ja pyörä muuttuu ikään kuin kehon jatkeeksi.

Pyöräilyleikeissä lapset keskittyvät moneen asiaan samanaikaisesti. Lopulta itse leikki vie lapsen huomion, ja pyöräily tapahtuu kuin itsestään. Leikkien tavoitteena onkin, että pyöränhallintaan ei lopulta tarvitse enää kiinnittää erityistä huomiota. Pyörällä ajamisen varmuus ja itsestäänselvyys ovat edellytyksiä sille, että liikenteessä voi liikkua turvallisesti.

Matka turvallisesti liikenteessä liikkuvaksi pyöräilijäksi alkaa siitä, että oppii ottamaan kiinni saippuakuplia, pelaamaan polttopalloa tai leikkimään pyöräkäärmettä. Lapsi, joka jou-

tuu keskittymään tasapainon säilyttämiseen tai jalkojen pitämiseen polkimilla, ei ole valmis liikenteeseen. Pyöräänsä tottunut ja sitä taitavasti käsittelevä lapsi voi keskittyä liikennesääntöihin, liikennevaloihin ja muihin liikenteessä liikkujiin.

Suomessa lapset oppivat pyöräilemään varhain. Lapset ovatkin pyöräilykulttuurin perusta: pyöräilystä nauttivat lapset valitsevat pyörän kulkuneuvokseen todennäköisesti myöhemmin. Tämän oppaan leikit sopivat 2–12-vuotiaille. Pyöräilyleikit tukevat lasten yksilöllistä kehitystä, sosiaalisia taitoja, kehonhallintaa ja ne toimivat monipuolisena ympäristö- ja kulttuurikasvatuksena. Pyöräilyleikkejä voivat leikkiä myös erityistä tukea tarvitsevat lapset. Pyöräily kuuluu kaikille!

Pyöräilyleikit keskittyvät pyöräilytaitojen harjoitteluun. Liikenteessä liikkumisen yhdessä aikuisten kanssa voi aloittaa, kun pystyssä pysymiseen, polkemiseen, ohjaamiseen ja jarruttamiseen ei tarvitse enää erikseen keskittyä.

Vastuu lasten pyöräilyn aloittamisesta ja taitojen kehittämisestä on perheillä. Kaikissa perheissä ei kuitenkaan pyörällä aktiivisesti.

Varhaiskasvatuksella ja peruskoululla voikin olla merkittävä rooli lasten pyöräilyn edistämässä. Pyöräilytaitojen harjoittelu varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa on merkittävä osa opetussuunnitelmiin kirjattua monipuolista ja monialaista liikennekasvatusta. Pyöräilytaitojen varhainen kehittäminen lisää lasten omin voimin liikkumisen mahdollisuuksia koulumatkoillakin.

Pyöräily on hauskaa ja terveellistä. Kukapa ei nauttisi ulkoilmasta ja vapaudesta liikkua omin voimin, omassa tahdissa?

Näin leikitään!

Valitse pyöräleikeille paikka, jossa ei ole liikennettä. Katso, että pyörät ovat lapsille sopivan kokoisia. Muista, että lapset ovat erilaisia: varovaiset lapset haluavat ehkä ensin seurata leikkejä vierestä ja liittyä seuraan vasta myöhemmin. Anna heidän tehdä niin. Kokeilunhaluiset lapset saattavat unohtaa, etteivät vielä osaa esimerkiksi jarruttaa. Siksi on tärkeää, että aikuinen on aina läsnä, kun pienimmät lapset pyöräilevät.

Vahinkoja voi sattua, kuten kaikissa leikeissä. Varaudu siis laastareilla. Pitkät housut ja hanskat suojaavat naarmuilta.

Pyöräilyleikeissä lapset oppivat:

- Nousemaan pyörän selkään ja pois
- Lähtemään liikkeelle ja pysähtymään
- Ohjaamaan yhdellä kädellä
- Tasapainoa ja pyöränhallintaa
- Ohjaamista, vauhdin ja ajolinjojen hallintaa
- Ryhmässä ajamista
- Pyörällä liikkumisen rajoituksia: mitä voi ja ei voi tehdä
- Tilannetajua ja reaktiokykyä: miten muut liikkuvat ja miten minun tulee reagoida kohdatessani toisia liikenteessä

Pyöräilyn oppimisessa yksi taito johtaa toiseen. Pyöränkäsittelytaitojen kehittyessä lapsella on tilaa keskittyä ympäristön ja liikenteen tarkkailuun. Kun lapsi on oppinut havainnoimaan ympäristöään pyöräillessään, voidaan keskittyä tilannetajun ja reaktionopeuden harjoitteluun. Pyöräilemällä lapsi oppii uusia taitoja ja kasvaa varmemmaksi pyöräilijäksi.

Leikin valmistelu

Pyöräillen leikittävät leikit toimivat samoin kuin muutkin leikit: niissä on sääntöjä, joita kaikki noudattavat. Monet pyöräilyleikit ovat versioita tutuista leikeistä: seuraa johtajaa, polttopallo, pysähdy punaisiin jne. Selitä aluksi leikin säännöt. Leikkejä voi myös ensin testata ilman pyörää. Kun säännöt ovat selvät, on helpompi keskittyä leikkiin pyöräillen.

Aikuisen rooli leikissä

- Johda pyöräilyleikkejä. Myös isommat lapset voivat osallistua leikkien ohjaamisen
- Näytä lapsille selkeästi, mitä toivot heidän tekevän
- Opetta tarkkaavaisuutta. Pyydä lapsia kuvittelemaan että heillä on ylimääräisiä silmiä eri puolilla vartaloa: polvissa, kyynärpäissä, niskassa... Näin lapset oppivat havainnoimaan ympäristöään.
- Anna lasten testailla taitojaan leikeissä
- Antaudu leikkiin! Lapset tarkkailevat aikuisen asennetta: innostunut ja positiivinen aikuinen rohkaisee lapsiakin leikkimään.

- Kerro aremmille lapsille, että leikkiin voi tulla mukaan hetken katseltuaan. Kun lapsi on valmis osallistumaan, auta häntä siinä.
- Ota huomioon lasten erilaiset taitotasot: samaa leikkiä voi leikkiä monella eri tasolla. Suhtaudu leikkeihin avoimesti: muuntele leikkiä lasten ideoiden mukaan, jaa lapsia pienempiin ja isompiin ryhmiin, vaihtelee ajamisen tempoa hitaasta nopeaan jne.
- Pyydä vanhemmat mukaan leikkimään pyöräilyleikkejä esimerkiksi vanhempainilloissa tai yhteisissä tapahtumissa

Leikin jälkeen

Keskustelkaa leikeistä: mikä oli hauskaa tai hankalaa? Minkälaisia uusia ideoita ja mahdollisuuksia tulee mieleen, mitä voisi muuttaa? Voitte jutella myös pyöräilyvarmuudesta ja liikenneturvallisuudesta: miten liikenteessä liikkuminen eroaa leikeistä? Muista, että liikenneturvallisuudelle on omat harjoituksensa, esimerkiksi liikennepuistossa ajaminen tai yhteinen pyöräretki.

Näin luet opasta

Leikit on järjestetty helpoimmista kohti vaativampia. Leikit sopivat 2–12 -vuotiaille. Ikäsuositukset ovat viitteellisiä, lasten taitotaso ratkaisee. Kokeilkaa rohkeasti!

Olkaa luovia tarvittavien välineitten kanssa – muoviämpäristä saa vaikkapa hyvän rummun tai hiekkalapiosta kapulan. Jos aikuisia ei ole tarpeeksi, pyydä lapsia avustajiksi.

HELPOIMMAT LEIKIT

NAPPAA SAIPPUAKUPLIA

Minkä ikäisille: 2-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: yksi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Tarvikkeet: välineet saippuakuplien tekoon

Leikki: Aikuinen puhalttaa saippuakuplia ympäri kenttää. Lasten tehtävä on osua mahdollisimman moneen saippuakuplaan kädellä, päällä, jalalla tai pyörällä.



RUUHKAPYÖRÄILY

Minkä ikäisille: 2-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: yksi tai enemmän

Aikuisia: yhtä monta kuin lapsia

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Leikki: Kävelevä aikuinen ja pyöräilevä lapsi ovat pari. Lapsen tehtävä on seurata aikuista mahdollisimman lähellä. Aikuinen kulkee väliin hitaasti, väliin nopeasti ja kurvailee oikealle ja vasemmalle isoin tai pienin käännöksin. Aluksi aikuinen etenee ja kääntyilee rauhallisesti. Leikistä tulee haastavampi, kun aikuinen alkaa liikkua arvaamattomammin ja tila muuttuu ahtaammaksi. Kun aikuinen pysähtyy kokonaan, pyöräilee lapsi täyden kierroksen tämän ympäri.

Leikin tultua tutuksi myös lapset voivat toimia aikuisen roolissa.

LASKUVARJOPUJOTTELU

Minkä ikäisille: 2–3 -vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: kymmenen tai enemmän

Aikuisia: vähintään kymmenen

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä, leikkipuisto

Tarvikkeet: leikkivarjo (n. 12 kädensijaa)

Leikki: Aikuiset tai avustavat lapset pitävät varjoa ylhäällä ja nostavat ja laskevat sitä hitaasti. Lapset pujottelevat pyörillä aikuisten välistä ja hiukan varjon alta.



Versio: Aikuiset pitävät varjoa ylhäällä ja nostavat ja laskevat sitä hitaasti. Lapset pyöriivät varovasti varjon alta valitsemiaan reittejä pitkin.



ESTERATA

Minkä ikäisille: 2-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: yksi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä, puisto, metsä tai metsäpolku. Mielellään pieniä mäkiä ja erilaisia alustoja kuten ruohoa, hiekkaa, vesi- ja mutalätäköitä

Tarvikkeet: kartioita

Valmistelut: Merkitse reitti kartioilla. Laita radalle esim. muutama kapea kohta, käännöksiä ja pienen kynnyksen ylittäminen.

Leikki: Lähetä lapset radalle yksitellen sopivin välimatkoin.

PALLONPALAUTUS

Minkä ikäisille: 2-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: neljä tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä, leikkipuisto

Tarvikkeet: n. 100 pehmeää, eriväristä palloa

Leikki: Aikuinen on ”palloruhtinas”. Hän heittää pallot ympäri aluetta. Lapset pyörilevät etsimään palloja. Pallot kuljetetaan aikuiselle kädessä, paidan sisällä, taskuissa tms.

Versiot: Jokainen hakee kolme eriväristä palloa. Yksi porukka hakee punaisia ja yksi keltaisia palloja.

PYSÄHDY PUNAISIIN!

Minkä ikäisille: 3-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: 6–10

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä, leikkipuisto

Tarvikkeet: kaksi punaista nauhaa tai hyppynauhaa tms. merkkiviivoiksi

Valmistelut: Merkitse alue sijoittamalla nauhat samansuuntaisesti kentän eri päihin

Leikki: Lapset asettuvat pyöriensä kanssa toisen viivan taakse. Aikuinen seisoo selin lapsiin toisen viivan takana. Aikuinen huutaa: ”ajakaa”, ja lapset lähtevät kohti aikuista. Hetken kuluttua aikuinen huutaa ”1–2–3 punainen valo – seis!” ja kääntyy lapsiin päin. Lasten pitää pysähtyä huudon kuullessaan. Se, jonka aikuinen näkee liikkuvan, palaa takaisin lähtöviivalle.

Versiot: Huudon voi korvata punaisen merkin nostamisella. Leikkiä voi leikkiä myös liikennevaloajeluna, jolloin ketään ei palauteta lähtöviivalle.

MELKOHELPOT LEIKIT

PYÖRÄNPYSÄYTYSTANSSI

Minkä ikäisille: 4-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: kaksi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Tarvikkeet: erivärisiä aktiviteettirenkaita ja rumpu

Valmistelut: Aktiviteettirenkaat heitellään kentälle laajalle alueelle

Leikki: Lapset pyöriävät renkaiden väliä. Aikui-
nen soittaa rumpua ja sanoo: "Seuraavalla ker-
ralla kun rummutus loppuu, pysäytä etupyörä
renkaaseen" tai "...nappaa rengas päähäsi" tai
"...aja rengas pääsi päällä"... "nappaa punainen
rengas jalkaasi/sininen rengas käteesi jne.
ja jatka ajamista" tai "seiso renkaan sisällä ja
nosta pyörä ilmaan" tai "kerää mahdollisimman
monta rengasta ohjaustankoon".

LAIVANUPOTUS

Minkä ikäisille: 4-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: neljä tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä, leikkipuisto

Tarvikkeet: pehmeitä palloja

Valmistelut: Piirrä kentän keskelle ympyrä, jonka halkaisija on noin metri. Alue ympyrän ulkopuolella on merta.

Leikki: Lapset ovat laivoja merellä ja ajavat samaan suuntaan maahan piirretyn ympyrän ympäri. Piirretyn ympyrän sisällä seisova aikuinen heittää laivoja (eli lapsia) palloilla. Kun pallo osuu, lapsi nousee pois pyöränsä selästä ja kiertää sen kolme kertaa. Tämän jälkeen pyöräily jatkuu. Kun kaikki pallot on heitetty, ne kerätään ja pyöräily alkaa alusta, mutta toiseen suuntaan.

Versio: Voitte sopia, että pyörä kierretään vain kerran, jolloin laiva pääsee nopeammin jatamaan matkaa.



RENGASAJELU

Minkä ikäisille: 4-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: kuusi tai enemmän

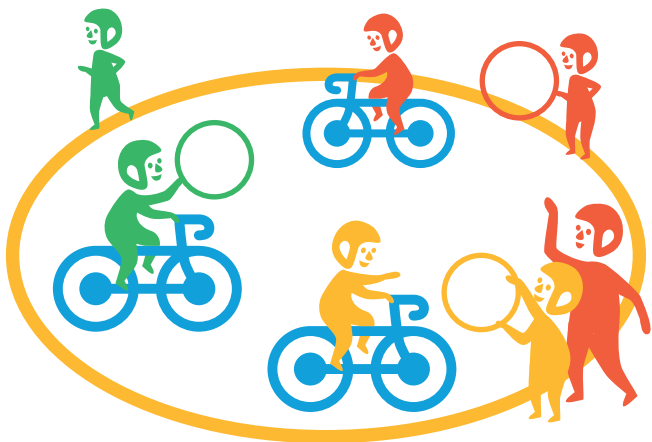
Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Tarvikkeet: kädessä pidettävä rengas, kapula, pieni pallo tms. joka toiselle leikkijälle

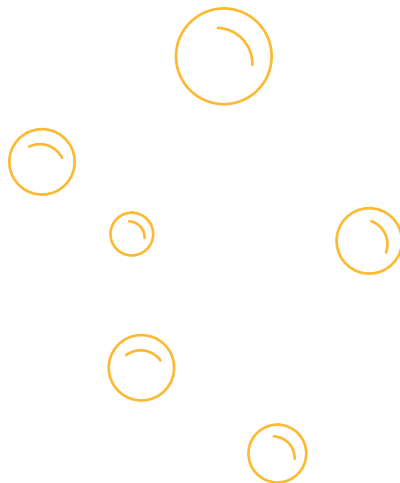
Valmistelut: Piirrä maahan iso ympyrä.

Leikki: Lapset muodostavat parin: toinen seisoo maahan piirretyn ympyrän kehällä rengas kädessään ja toinen pyöräilee ympyrän sisällä.



Parin kohdalla pyöräilijä yrittää napata renkaan käteensä. Jos se onnistuu, pyöräilijä polkee ympyrän ja yrittää antaa renkaan parilleen. Joidenkin kierrosten jälkeen vaihdetaan suuntaa ja rooleja.

Versio: Ympyrässä seisovat vaihtavat paikkoja, kun pyöräilijä on napannut renkaan. Pyöräilijän täytyy nyt keskittää huomionsa parin löytämiseen ja renkaan nappaamiseen



SIRKUSHEVOSET JA KOULUTTAJA

Minkä ikäisille: 4-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: neljä tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Tarvikkeet: juoksutuspiiska eli keppi, jonka päässä on naru

Valmistelut: Piirrä maahan suuri, pyöreä maneesi tai pyydä yleisöä seisomaan suuressa piirissä.

Leikki: Aikuinen on kouluttaja, joka seisoo maneesin keskellä piiska kädessään. Lapset ovat sirkushevosiä, jotka noudattavat kouluttajan ohjeita. Komennot:

"Ympyrä": ajakaa ympäri maneesia.

"1-2-3-seis": jarrutakaa ja laittakaa jalat maahan.

"Siksakkia": ajakaa siksakkia maneesin sisä- ja ulkopuolella.

"Hirnu": hirnukaa kuorossa niin kovaa kuin pystytte.

Leikki loppuu, kun kouluttaja käskee: "keskelle". Lapset ajavat maneesin keskelle ja nostavat

pyöränsä pystyyn takarenkkaan varaan. Jos lapsia on paljon, voi osa esittää taputtavaa yleisöä tai rummuttavaa orkesteria.



JARRUTUSJÄLJET

Minkä ikäisille: 4-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: yksi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekkatie tai -kenttä

Leikki: Lapset pyörilevät vauhtia kiihdyttäen ja jarruttavat, kun aikuinen huutaa "1-2-3 JARRUTA!" Tarkoitus on pysäyttää pyörä kovasta vauhdista mahdollisimman nopeasti, kuitenkin kaatumatta. Kentällä lapset voivat ajaa yhtä aikaa rinnakkain. Huomioi riittävän suuri etäisyys pyörien välillä. Hiekkatiellä ajetaan yksi kerrallaan. Jarrutusjäljen ihastelu kuuluu leikkiin.

KUKA USKALTAAPYÖRÄILLÄ?

Minkä ikäisille: 4-vuotiaasta ylöspäin
 Lapsia: neljä tai enemmän
 Aikuisia: vähintään yksi, mieluiten kaksi
 Tila: hiekka- tai asfalttikenttä
 Valmistelut: Piirrä maahan kaksi samansuuntaista viivaa noin 30 metrin päähän toisistaan. Pyöräilijöiden pitää mahtua rinnakkain viivojen taakse.

Leikki: Aikuinen seisoo selin viivan takana seisoviin pyöräilijöihin ja huutaa: "Kuka uskaltaa pyöräillä!". Pyöräilijät yrittävät päästä toisen viivan taakse. Aikuinen saa yrittää pysäyttää pyöräilijän vasta nähtyään tämän silmäkulma- taan. Kiinni napatut pyöräilijät joutuvat palaamaan lähtöviivalle.

Versio: Kiinni napattu pyöräilijä saa valita, miten hänet kyyditetään takaisin lähtöviivalle.

KIRJELÄHETYS

Minkä ikäisille: 4-vuotiaasta ylöspäin
 Lapsia: kuusi tai enemmän
 Aikuisia: vähintään kolme
 Tila: hiekka- tai asfalttikenttä. Mielellään joi- tain piilopaikkoja.
 Tarvikkeet: pieniä, värikkäitä kartonkeja, pa- perikassi ja tussi

Leikki: Aikuisilla on kolme roolia: 1) postikortti- kauppia 2) postivirkailija, joka merkitsee tussil- la korttiin lapsen nimen sekä 3) postinkantaja, joka kerää kirjeitä paperikassiin. Lasten tehtävä on pyöräillä ja lähettää mahdollisimman monta kirjettä. Postikortin ostamisen jälkeen pyöräi- lijän on löydettävä postivirkailija ja postinkan- taja, jotka liikkuvat paikasta toiseen ja piilou- tuvat, jos mahdollista. Leikki loppuu, kun kaikki kortit on myyty. Kortteihin kirjoitetuista nimistä voi laskea, kuinka monta korttia kukin on ehti- nyt lähettää.

POLTTOPALLO

Minkä ikäisille: 4-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: kuusi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Tarvikkeet: pehmeitä palloja

Valmistelut: Piirrä maahan kaksi samansuuntaista viivaa noin 30 metrin päähän toisistaan. Merkitse alueen toiseen reunaan puolikaari, jonka sisällä pallonheittäjät seisovat

Leikki: Aikuinen ja yksi lapsi ovat pallonheittäjiä, jotka pysyvät omalla alueellaan eli piirretyssä puolikaassa. Pyöräilijät asettuvat toisen viivan taakse. Pallonheittäjät lähettävät pyöräilijät matkaan huutamalla, miten pyöräillään: "Ajakaa hitaasti!" "Ohjatkaa yhdellä kädellä!" jne. Pallonheittäjät heittävä pyöräilijöitä palloilla. Ne, joihin pallo osuu, "palavat" ja jähmettyvät paikoilleen, muut jatkavat matkaa. Tavoitteena on päästä pallonheittäjien ohi.



PIKKUISEN HAASTETTA!

SEURAA JOHTAJAA

Minkä ikäisille: 5-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: yksi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä, leikkipuisto, metsäpolku tms.

Tarvikkeet: aikuisten pyörä

Leikki: Aikuinen on johtaja, jota lapset seuraavat jonossa. Johtaja päättää miten pyöräillään: näyttää suuntamerkkiä, rummuttaa ohjaustankoa, polkee välillä seisten, välillä istuen, heiluttelee jalkojaan jne. Joinkin ajan kuluttua seuraava jonossa ryhtyy johtajaksi ja aikuinen ajaa jonon hännille.

Myös lapset voivat toimia jonon johtajina. Eritasoiset pyöräilijät kannattaa laittaa omiin jonoihinsa ja jonojen kannattaa olla lyhyitä.

PYÖRÄKÄÄRME VIIDAKOSSA

Minkä ikäisille: 5-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: kuusi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Tarvikkeet: aikuisten pyörä, liitu tai pieniä aktiviteettirenkaita

Valmistelut: Piirrä maahan pieniä ympyröitä lukumäärä, joka vastaa puolta lasten määrästä. Voit käyttää myös aktiviteettirenkaita.

Leikki: Puolet lapsista seisoo ympyröissä ilman pyöriä. He kurottelevat käsillään leikkien apinoita ja tiikereitä. Aikuinen ja loput lapset pyöräilevät pitkässä jonossa. Aikuinen on käärmeen pää ja lapset yrittävät pysyä jonossa muodostaakseen käärmeen vartalon.

Käärmeen pää huolehtii siitä, että käärme luikertelee joka suuntaan viidakon eläinten välillä. Kun pyöräilijä ohittaa eläimen, hänen täytyy läpsäyttää kurottelevaa kättä. Jos se onnistuu, herää eläin henkiin ja ääntelee kuin apina tai tiikeri, mutta pysyy ympyrässään. Hetken kuluttua se hiljenee, kunnes joku taas

osuu käteen. Pyöräilijät ja eläimet vaihtavat rooleja puolivälissä leikkiä.

Haastetta voi lisätä niin, että käärmeen tehtävä on läpsäyttää joko apinoita tai tiikereitä.

RUMMUTUSAJELU

Minkä ikäisille: 5-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: neljä tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Tarvikkeet: rumpukapuloita, kauhoja tai keppejä, rumpuja, kattiloita, muovikulhoja

Leikki: Anna muutaman lapsen pidellä ”soittimia” käsissään tai aseta soittimet hyvälle soittokorkeudelle eri puolille kenttää. Pyöräilevät lapset ajavat rumpukapulat tai vastaavat käsissään ja yrittävät soittimen kohdalla rummuttaa pysähtymättä.

Versio: Kerätkää osumista pisteitä. Helpoimmista kohteista saa yhden pisteen, hankalammista kaksi tai kolme pistettä.

VARJOHIPPA

Minkä ikäisille: 5-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: kuusi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Tarvikkeet: auringonpaiste ja aikuisten pyörä

Leikki: Aikuinen on ensimmäinen varjonnappaaja. Pyöräilijät ajavat ympäri sovittua aluetta. Aikuinen ajaa valitsemansa pyöräilijän varjon päältä ja huutaa esim. "Emman varjo on napattu!" Emmasta tulee seuraava varjonnappaaja. Mitä lähempänä keskipäivää, sitä haastavammaksi varjon nappaaminen muuttuu.

Versio: Kaikki jahtaavat kaikkien varjoja ja laskevat lopuksi saaliinsa.

NIMIVIESTI

Minkä ikäisille: 6-vuotiaasta ylöspäin

Lapsia: kuusi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Tarvikkeet: aikuisten pyörä ja aktiviteettirengas tai keppi

Leikki: Kaikki ajavat kentällä edestakaisin. Yksi pyöräilijöistä saa viestikapulan (renkaan tai kepin) ja huutaa yhden pyöräilijän nimen. Tämä pyöräilee hakemaan kapulan ja huutaa toisen pyöräilijän nimen. Aikuinen huolehtii siitä, että kaikkien nimi huudetaan ainakin pari kertaa. Lisää haastetta leikkiin saa, kun nimiä ei enää huudeta ensimmäisen kierroksen jälkeen, vaan lasten täytyy muistaa, missä järjestyksessä viestikapula siirretään pyöräilijältä toiselle.

Versio: Nimiviestiä voi leikkiä myös pareittain. Parit jaetaan ennalta. Lapset ajavat ympäriinsä kentällä, kunnes aikuinen huutaa "kapulanvaihto". Tällöin parit ajavat toistensa luo ja kapula vaihtaa omistajaa.

Lapsia: kuusi tai enemmän

Aikuisia: vähintään yksi

Tila: hiekka- tai asfalttikenttä

Leikki: Lapset pyöräilevät pareittain peräkkäin. Etummainen päättää reitin. 1–2 lasta pyöräilee kentällä yksikseen. Kun joku liittyy parin jatkoksi eli pyöräilijöitä on jonossa kolme, lähtee etummaisena pyöräilevä pois jonosta sanoen: ”Kiitos ja näkemiin!”. Hän liittyy vuorostaan jonkin pyöräilevän parin jonon jatkoksi jne. Leikkiä voi kokeilla myös rinnakkain ajaen: oikealla ajava päättää reitin ja uusi pyöräilijä liittyy riviin vasemmalta puolelta. Oikealla ajavan vuoro on lähteä rivistä ja sanoa: ”Kiitos ja näkemiin!”

Versio: Jono pituutta voi kasvattaa. Jonossa voi ajaa esimerkiksi neljä pyöräilijää ja viidennen on lähdettävä.

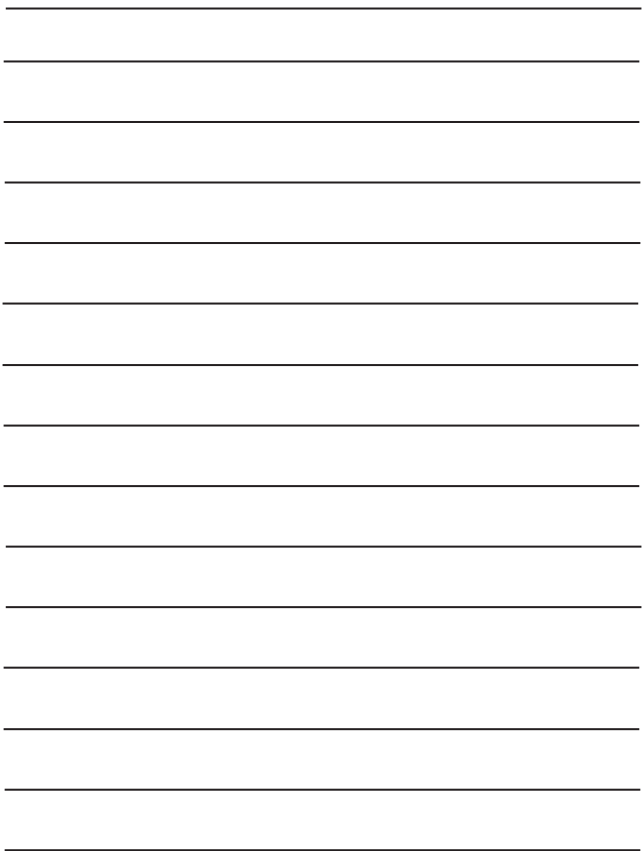


PYÖRÄILYKUNTIEN VERKOSTO



PYÖRÄLIITTO

CYKELFÖRBUNDET FINNISH CYCLISTS' FEDERATION





PYÖRÄSANKARI

Mikäli yrität viittä tehtävää, voit kutsua itseäsi pyöräsankariksi!

- ☐ Pyörän puhdistus
- ☐ Pyöräilykypärän kiinnitys
- ☐ Pyörän talutus ____ metriä
- ☐ Liikkeelle lähtö ja pysähdys
- ☐ Pyörätempun keksiminen
- ☐ Hitaasti ja kovaa
- ☐ Ympyrän ajaminen molempiin suuntiin
- ☐ Kolmella erilaisella pyörällä ajaminen
- ☐ Renkaiden täyttäminen itse tai avustettuna
- ☐ Pysähtyminen punaisella ja liikkeelle lähtö vihreällä
- ☐ Muiden liikkujien huomiointi
- ☐ Pyörän palautus pyöräparkkiin



Helsinki

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu

FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



LIKKUMISTAITO

HALLITTU LIIKKEELLELÄHTÖ

Harjoitusalue: aluksi tasainen, tilava suorituspaikka, merkinä kartioportti

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla ja liikenteessä, yhdistäen mukaan edeltävän pyöräntalutuksen, ottaen mukaan reagointia äänimerkkiin, sopivaan tilanteeseen



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3

Ohjeistus: Toinen jalka asetetaan polkimelle, joka on asennossa klo 2-4 välillä. Muutoin ollaan tasapainoisesti seisaaltaan pyörä jalkojen välissä (kuva 1). Liikkeelle lähtiessä maassa oleva jalka potkaisee vauhtia ja siirtyy ylemmälle polkimelle samalla kun paino siirtyy klo 2-4 asennossa olevan polkimen jalalle ja vartalo nousee pyörän päälle (kuva 2). Lopulta nousee satulan päälle istumaan ja aloitetaan polkeminen (kuva 3). Poljinjalan nilkka, polvi ja lantio ojentuvat työnnössä vuorojaloin, keskivartalo tuettuna. Molemmat kädet ovat koko ajan kiinni tangossa ja katse menosuuntaan eteenpäin.



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



LIKKUMISTAITO

PERÄKKÄIN AJAMINEN (RYHMÄAJO 2)

Harjoitusalue: harjoituspaikkana väylä, sivulla merkkikartiot parin etäisyyden hahmottamiseksi, tässä tehtävässä metrin välein

Sovellukset: etäisyyden muuntaminen, ylä- ja alamäen peräkkäin ajaminen, muiden tehtävien harjoittaminen peräkkäin ajaessa (kääntymiset, vauhdin vaihtelu, seuraa johtajaa käsimerkkeinä), pariajosta ryhmäajoksi pidemmällä jonolla



Ohjeistus: Tavoitteena ajaa väylällä pareittain peräkkäin metrin (1m) etäisyydellä toisistaan niin, että taaemman eturengas on metrin päässä etummaisesta takarengasta. (Kuva on havainnekuva, jossa merkkikartiot ovat lähempänä kuin metri). Mitä vakaammaksi ajaminen kehittyy, uskalletaan ajaa toisiaan lähempänä. Peräkkäin ajamista voi muokata jonossa ajamiseksi. Sovelluksissa yllä lisäideoita tehtävän muokkaamiseen.

Ryhmäajossa on aina muistettava ennakointi. Lisäksi tärkeää viestiä muille ainakin kääntymiset (käsimerkkinä käsi osoittaa sivulle suorana oikealle tai vasemmalle) ja pysähtyminen (käsi nousee ylös suorana, kämmen auki). Edellä ajava ei saa tehdä äkkinäistä sivuttaista liikkumista tai jarrutusta.



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



LIKKUMISTAITO

SEISAALTAAN RULLAAMINEN JA AJAMINEN

Harjoitusalue: suorituspaikkana lankuista tehty viisi metriä (5m) pitkä väylä, väylän leveys 20cm

Sovellukset: ajaminen pujotteluna, jyrkkyydeltään erilaiset ylämäet, valittuja maastonkohtia seisaaltaan rullaten tai ajaen esim. kumpuilevaa polkua



Ohjeistus: Seisaaltaan ajamisessa jalat ja kädet suorana kehon painoa kannatellaan jaloilla, täytyy muistaa pyörittää normaalisti ja pitää kädet rentoina. Liike lähtee lantiosta, mutta lantio on vakaa. Pää ja ylävartalo ei pompi ylös-alas. Seisaaltaan rullaamisessa kannatellaan vakaasti painoa jaloilla. Maaston vaihteluissa joustetaan polvista ja kyynärvarsista.

Seisaaltaan ajamisen hallinta mahdollistaa monipuolisen pyörän käsittelyn sekä ajamisen haastavissa maastonkohdissa, kuten ylämäissä. Seisaaltaan ajaminen ja rullaaminen on myös yksi pyöräkrossin perustaitoja.



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



LIKKUMISTAITO

SUORAAN AJAMINEN

Harjoitusalue: suorituspaikkana lankuista tehty viisi metriä (5m) pitkä väylä, väylän leveys 20cm

Sovellukset: suoraan ajaminen lankun päällä, ajaminen pelikentän viivoja pitkin , ajaminen eri nopeuksilla



Ohjeistus: Suoraan ajaminen väylää pitkin on ennalta hallittava taito ennen montaa muuta vaativampaa taitoa. Tavoitteena ajaa suoraan ennalta määritetty matkan pituus tasapainoillen satulassa istuen ja rullaten sekä satulassa istuen ja polkien. Tehtävässä viiden metrin pituinen matka, jossa väylän leveys 20cm.



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



LIKKUMISTAITO

VIEREKKÄIN AJAMINEN (RYHMÄAJO 1)

Harjoitusalue: harjoituspaikkana kaksi metriä leveä väylä esim. lankuista

Sovellukset: väylän kaventaminen, ylä- ja alamäen vierekkäin ajaminen, muiden tehtävien harjoittaminen vierekkäin ajaessa (kääntymiset, vauhdin vaihtelu, seuraa johtajaa käsi-merkkeinä), pariajosta ryhmäajoksi parijonolla



Ohjeistus: Tavoitteena ajaa kaksi metriä leveällä väylällä pareittain vierekkäin (Kuva 1), niin että eturenkaat ovat samalla tasolla parin kanssa (Kuva 2). Mitä vakaammaksi ajaminen kehittyy, uskalletaan ajaa toisiaan lähempänä. Pariajamista voi muokata parijonossa ajamiseksi. Sovelluksissa yllä lisäideoita tehtävän muokkaamiseen.

Ryhmäajossa on tärkeää viestiä muille ainakin kääntymiset (käsimerkkinä käsi osoittaa sivulle suorana oikealle tai vasemmalle) ja pysähtyminen (käsi nousee ylös suorana, kämmen auki).



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



TASAPAINOTAITO

HILJAA AJAMINEN (JA KIIHDYTTÄMINEN)

Harjoitusalue: kaksi kartioporttia kymmenen metrin välimatkalla

Sovellukset: kymmenen metrin matkalle voi asettaa tehtäviä esimerkiksi lyhyt pujottelu tai esineen poimiminen maasta lisähaasteena



Ohjeistus: Tavoitteena ajaa hallitun hiljaisella vauhdilla 10 metrin matka ilman jalkakosketuksia tasapainoillen. Lopuksi kiihdytetään kartioportilta eteenpäin. Hiljaa ajaminen tasapainoillen ja ympäristön vaatimaan vauhtiin eläytyminen on tärkeä osata myös liikenteessä.

Tasapainoilla voi vuorotella mahdollisten käsi- ja / tai jalkajarrujen yhteistyöllä. Nousta vaakatasossa oleville polkimille seisten ja ohjata tarvittaessa ohjaustangon sik-sak liikkeellä. Vaikka tarkoitus on ajaa suhteellisen suoraan, niin hitaassa ajossa ohjaustangon kääntämisellä estetään kaatumaan lähtemistä. 10 metrin ajon jälkeen kiihdytetään toisilta kartioilta ajamaan reippaammin (kuva).



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



TASAPAINOTAITO

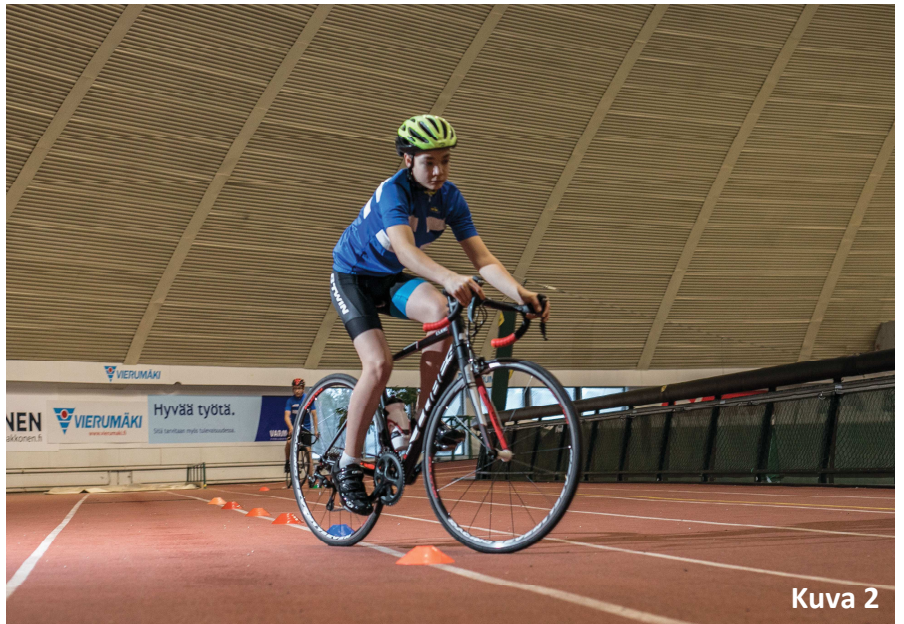
PUJOTTELU AJAEN (PUJOTTELU 1)

Harjoitusalue: Merkkikartiot lähellä keskilinjaa, tässä samassa linjassa, kartioiden etäisyys linjassa 2-4m toisistaan. Matalat merkkikartiot turvallisimmat.

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla, eri tasoiset pujottelut, luonnostakin löytyy erilaisia pujottelumahdollisuuksia mm. kivistä ja puista



Kuva 1



Kuva 2

Ohjeistus: Tavoitteena pujotella tehtävänannon mukainen pujottelurata ilman jalkakosketuksia läpi. Pujottelun vauhtia ylläpidetään polkemalla sopivissa väleissä ja tarvittaessa hilitään jarruttamalla. Polkeminen ja polkimille seisomaan nouseminen voi myös avustaa tasapainoilussa.

Pujottelun vaikeutta voidaan muokata kartioiden asettelulla. Helpoin on asettaa kartiota lähelle keskilinjaa ja kauas toisistaan keskilinjassa. Vaikeammaksi muuttuu kun lyhentää kartioiden etäisyyttä keskilinjassa, mutta samalla leventää kartioiden väliä keskilinjasta laajemmalle.

Tsekkaa tämän taitotehtävän vaikeammasta versiosta [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



TASAPAINOTAITO

PYSÄHTYMINEN, JALKAUTUMINEN, TALUTTAMINEN

Harjoitusalue: portit merkkikartioista

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, jarrutus eri vauhdeista



Ohjeistus: Tarkoituksena ajaa kohti suoritusaluetta, jarruttaa ensimmäisen merkkikartioista muodostetun portin kohdalla / läpiajaessa (Kuva 1 ja 2), jalkautua siitä näppärästi seuraavan merkkikartioportin kohdalla (Kuva 3) ja taluttaa kolmannen kartioportin luo ja läpi (kuva 4). On erityisen tärkeää hallita pyörän päältä jalkautuminen sekä taluttaminen molemmilta puolin pyörää.

Jarruttamisen alussa painetaan toista poljinta taakse alaspäin klo 8 ja 10 välillä (kuva 1 ja 2). Keskivartalo on tiukkana ja kädet ohjaustangossa kiinni suorana työntäen ylävartaloa taaksepäin. Jarrutuksen voimakkuudesta riippuen joko istutaan satulassa tai vahvistetaan jarrutusta seisaaltaan. Pyörän pysähtyessä lasketaan ensin edessä ylhäällä oleva jalka polkimelta maahan ja sitten vasta jarruttanut jalka yli rungon (Kuva 3). Pyörää talutetaan kummallakin kädellä ohjaustankoa ohjaten tai yhdellä kädellä ohjainkannattimesta kiinni pitäen (kuva 4).



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



TASAPAINOTAITO

SUORAAN AJAMINEN YHDELLÄ KÄDELLÄ

Harjoitusalue: ajo lankun vieressä tai viivaa apuna käyttäen

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri nopeuksilla, hallinta kummallakin kädellä



Ohjeistus: Yhdellä kädellä suoraan ajaminen on edellytys monen vaativamman taidon opimiselle. Käsimerkkien, suuntamerkkien näyttäminen käsillä, alkaa yhdellä kädellä ajon opettelulla.

Tarkoituksena on ajaa suoraan viivaa tai lankun linjaa pitkin yhdellä kädellä ohjaten. Toinen käsi voi olla sivulla staattisesti pitäen tai alaselän taakse rennosti käännettynä. Harjoitus on hyvä hallita kummallakin kädellä. Taidon karttuessa voidaan ajaa yhdellä kädellä kääntymisiä sekä harjoitella käsimerkkien näyttämisiä, kuten kääntymiset ja pysähtyminen.



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



TASAPAINOTAITO

TULOSUUNTAAN KÄÄNTYMINEN

Harjoitusalue: kääntymispiste merkkikartiosta

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, kääntyminen edeltävän käsimerkin kanssa, ajaminen parin kanssa jonossa, kääntyminen molempiin suuntiin, kääntyminen rullaten ja kääntyminen polkien eri kulmissa.



Kuva 1



Kuva 2

Ohjeistus: Tarkoituksena polkea merkkikartiota kohti suoralla linjalla niin, että kartio jää oikealle tai vasemmalle puolelle, jolloin ennen sitä oltava tietoinen kummalle puolelle käännytään. Hallitaan vauhtia tarvittaessa jarruttamalla ja jätetään kääntyvän puolen poljin ylös. Eturenkaan ollessa merkkikartion kohdalla, käännetään katse kääntymissuuntaan, jolloin ohjaustangon tulee kääntyä mukana (Kuva 1). Kallistetaan vartaloa pyörän mukana ja ohjataan käänнос loppuun (Kuva 2). Käännöksen lopussa suoritetaan linja ja jatketaan matkaa tulosuuntaan polkien.

Käännöksen voi tehdä laajemmalla kaarella myös koko ajan polkien. Käännöksen voi tehdä 180 asteen sijaan vain 90 asteisena. Eri kulmiin kääntyessä tulee myös asettaa merkkikartio linjalle, jonne tulee kääntymisen jälkeen jatkaa.



FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO



TASAPAINOTAITO

ÄKKIJARRUTUS (JA JALKAUTUMINEN)

Harjoitusalue: kaksi kartioporttia kolmen metrin (3m) välimatkalla muodostavat alueen

Sovellukset: äkkijarrutus eri vauhdeista ja eri alustoilla, äkkijarrutus muuhun ärsykkeeseen reagoimisesta (ääni, yllättävä este, erilaiset esineet ajolinjan vieressä jne.)



Ohjeistus: Tavoitteena tehdä turvallinen äkkijarrutus, eli pysähtyä nopeasti ajovauhdista ja jalkautua kaatumatta. Suorituspaikaksi voidaan asettaa kaksi kartioporttia (porttien etäisyys toisistaan 3m), jonka muodostaman suorakulmion sisälle on tavoitteena saada pyörä pysähtymään vauhdista. Sovelluksissa erilainen suorituspaikka.

Äkkijarrutuksessa **jalkajarrullisella** pyörällä painetaan poljinta voimakkaasti taakse ja alas klo 8 ja 10 välillä, jarrutuksen voimakkuutta voidaan vahvistaa nousemalla polkimen päälle. Paino on oltava takana, vaikka takamus olisikin irti satulasta, jottei pyörä lähde kaatumaan ohjaustangon yli. **Käsijarrullisella** pyörällä pidetään keskivartaloa tiukkana ja käsiä jäämäkästi kyynärkulma lukittuna. Painetaan jarruja (puristetaan nyrkit yhteen) ja painaudutaan takamuksella taakse satulaan. Pyritään välttää takarenkään liiraaminen. Tämän jälkeen nouseaan paino alemmalle polkimelle, ylemmän polkimen jalka maahan ja pyörän päältä jalkautuminen.



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



LIKKUMISTAITO

PERÄKKÄIN AJAMINEN (RYHMÄAJO 3)

Harjoitusalue: harjoituspaikkana väylä, sivulla merkkikartiot parin etäisyyden hahmottamiseksi, tässä tehtävässä puolen metrin välein

Sovellukset: etäisyyden muuntaminen, ylä- ja alamäen peräkkäin ajaminen, muiden tehtävien harjoittaminen peräkkäin ajaessa (kääntymiset, vauhdin vaihtelu, seuraa johtajaa käsimerkkeinä), pariajosta ryhmäajoksi pidemmällä jonolla



Ohjeistus: Tavoitteena ajaa väylällä pareittain peräkkäin puolen metrin (0,5m) etäisyydellä toisistaan niin, että taaemman eturengas on puolen metrin päässä etummaisen takarengasta. Mitä vakaammaksi ajaminen kehittyy, uskalletaan ajaa toisiaan lähempänä. Hyvin lähellä ajaessa voidaan ajaa toisiaan hieman limittäin. Peräkkäin ajamista voi muokata jonnossa ajamiseksi. Sovelluksissa yllä lisäideoita tehtävän muokkaamiseen.

Ryhmäajossa on aina muistettava ennakointi. Lisäksi tärkeää viestiä muille ainakin kääntymiset (käsimerkkinä käsi osoittaa sivulle suorana oikealle tai vasemmalle) ja pysähtyminen (käsi nousee ylös suorana, kämmen auki). Edellä ajava ei saa tehdä äkkinäistä sivuttaista liikkumista tai jarrutusta.



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



LIKKUMISTAITO

VAUHDIKAS KAARREAJO

Harjoitusalue: muodostetaan merkkikartioista kaarre, puolikaaren halkaisija (tässä n.5m)

Sovellukset: kaarteeseen jyrkkyyden muuttaminen, kaarteeseen ajaminen kumpaankin suuntaan kääntyen, ajaminen eri vauhdeilla kaarteeseen



Kuva 1



Kuva 2

Ohjeistus: Vauhdikkaan kaarreajon hallinta antaa luottamusta pyöräilijälle haastavimpiin tilanteisiin. Kaarreajoa voidaan harjoitella ryhmässä muodostamalla kartioista sukkula, jonka pituus noin 20m ja kaarteeseen puolikaaren halkaisija noin 5m. Tarkoituksena on polkea suorilla ja rullata kaarteissa, jolloin uskalluksen ja hallinnan lisääntyessä voidaan kiihdyttää lisää suorilla. Kaarreajossa ollaan pyörän päällä ryhdikkäästi, molemmat kädet kiinni ohjaustangossa. Kaarteeseen sisempi poljin on ylhäällä, jolloin päästään kallistamaan koko vartaloa kaarteeseen mukana (Kuva 1). Katseen suuntaaminen ennakoivasti pitkälle eteen auttaa myös ohjaustangon oikeanaikaisessa kääntämisessä (Kuva 2).

Sukkulan muokkaaminen kahdeksikoksi mahdollistaa kaarreajon kumpaankin suuntaan; tällöin monen pyöräilijän ajattaminen samaan aikaan on haastavaa mahdollisten yhteentörmäyksien vuoksi. Kaarreajo on haastavampaa liukkaalla kelillä - tilannenopeus otettava huomioon.



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



TASAPAINOTAITO

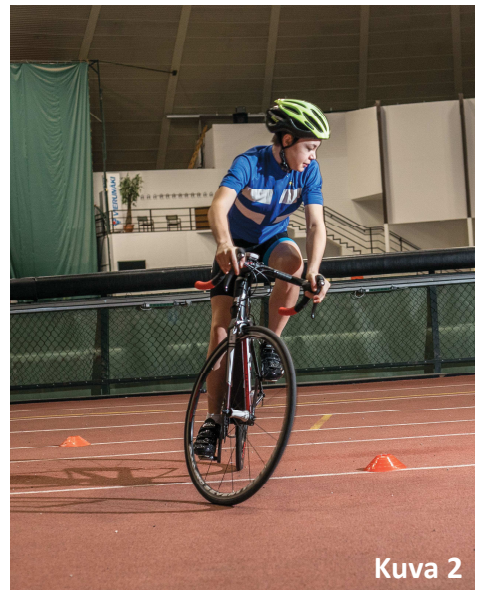
HAASTAVA PUJOTTELU (PUJOTTELU 2)

Harjoitusalue: Merkkikartiot kaukana keskilinjasta (tässä väli 2m), kartioiden etäisyys lähellä toisiaan (tässä väli 2m) verrattuna pujotteluun 1. Matalat merkkikartiot turvallisimmat.

Sovellukset: Pujottelemisen satulassa istuen tai polkimilla koko ajan seisten, pujottelu yhdellä kädellä, harjoittelu eri vauhdeilla ja eri alustoilla, ajamalla luonnon omia pujotteluratoja kivistä ja puista.



Kuva 1



Kuva 2

Ohjeistus: Tavoitteena pujotella tehtävänannon mukainen pujottelurata ilman jalkakosketuksia läpi. Pujottelun vauhtia ylläpidetään polkemalla sopivissa väleissä ja tarvittaessa hilitään jarruttamalla. Seisaaltaan polkeminen ja jarruttelu voi avustaa tasapainoilussa.

Pujottelun vaikeutta voidaan muokata kartioiden asettelulla. Helpoin on asettaa kartiota lähelle keskilinjaa ja kauas toisistaan keskilinjassa. Vaikeammaksi muuttuu kun lyhentää kartioiden etäisyyttä keskilinjassa, mutta samalla leventää kartioiden väliä keskilinjasta laajemmalle.

Tsekkaa tämän taitotehtävän toisesta versiosta [video!](#)



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



TASAPAINOTAITO

PAINON SIIRTÄMINEN TAAKSE JA ETEEN

Harjoitusalue: suorituspaikkana esimerkiksi lankuista muodostettu väylä, leveys 20cm

Sovellukset: Painon siirtäminen ulkoisen ohjeistuksen aikaan, esim. kartion kohdalla, merkkiäänestä, lankun yli ajettaessa



Kuva 1



Kuva 2

Ohjeistus: Painon siirtämisen hallinta taakse ja eteen on edellytys muun muassa vaativammille tehtäville kuten etu- ja takarenkaan nostamiselle ja edelleen pyörän kanssa hyppäämiselle.

Pyöräilijä lähestyy suorituspaikkaa hallitulla nopeudella. Molemmat renkaat ovat maassa ja pyörä rullaa eteenpäin. Pidetään ohjaustangosta kiinni molemmilla käsillä ja asetetaan polkimet vaakatasoon, (etummainen jalka nousee nojatessa hieman ylemmäs). Lähdetään siirtämään painoa taaksepäin - takamus vaakatasossa niin taakse kuin oma liikkuvuus antaa myöden (Kuva 1). Jos viedään takamus taakse ja alas, voi painon siirto lähteä jo nostamaan eturengasta ilmaan. Tämän jälkeen vedetään käsien voimalla, tiukalla keskivartalolla ja etummaisen jalan kevyellä painamisella paino takaisin keskelle ja jatketaan liikettä suoraan eteenpäin viemällä leuka pitkälle eteen (Kuva 2).



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



TASAPAINOTAITO

PUJOTTELU YHDELLÄ KÄDELLÄ AJAEN

Harjoitusalue: Merkkikartiot lähellä keskilinjaa, tässä samassa linjassa, kartioiden etäisyys linjassa 2-4m toisistaan. Matalat merkkikartiot turvallisimmat.

Sovellukset: Ajo on hallittava niin oikealla kuin vasemmalla kädellä ajaen. Pujotteluradan vaikeustason muokkaaminen radan sisällä, ohjaavan käden vaihtaminen kesken pujottelun.



Ohjeistus: Tavoitteena pujotella tehtävänannon mukainen pujottelurata yhdellä kädellä ohjaten ilman jalkakosketuksia läpi. Pujottelun vauhtia ylläpidetään polkemalla sopivissa väleissä ja tarvittaessa hillitään jarruttamalla. Polkeminen voi avustaa tasapainoilussa.

Pujottelun vaikeutta voidaan muokata kartioiden asettelulla. Helpoin on asettaa kartiota lähelle keskilinjaa ja kauas toisistaan keskilinjassa. Vaikeammaksi muuttuu kun lyhentää kartioiden etäisyyttä keskilinjassa, mutta samalla leventää kartioiden väliä keskilinjasta laajemmalle.

Tsekkaa tämän taitotehtävän toisesta versiosta [video!](#)



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA

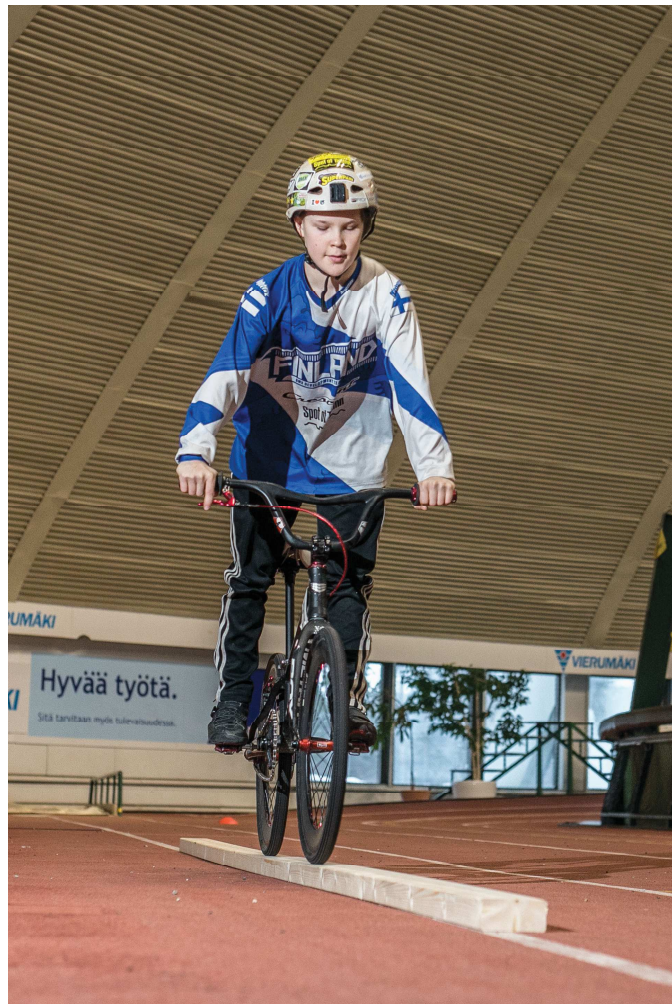


TASAPAINOTAITO

SUORAAN AJAMINEN LANKUN PÄÄLLÄ

Harjoitusalue: lankut asetettu yhdeksi jonoksi (pituus 5m, leveys 10cm, korkeus 2cm)

Sovellukset: lankun leveyttä, pituutta ja korkeutta muuttamalla, ajo satulassa istuen tai seisoen, polkeminen tai rullaaminen lankun päällä



Ohjeistus: Lähestytään rullaten lankun päätä ja koukistetaan kädet ja ponnistetaan käsillä ylöspäin. Samaan aikaan siirretään painoa kevyesti taakse. Eturengas kevenee ja nousee lankulle. Heti seuraavaksi ponnistetaan jaloilla yläviistoon ja siirretään painoa kevyesti eteenpäin, jolloin takarengas kevenee ja nousee lankulle. Pidetään tasapaino ja rullataan tai poljetaan varovasti tasapainoillen lankun toiseen päähän, josta ajetaan alas. Lankkuun voi piirtää mittamerkit, jotka auttavat seurannassa.



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



TASAPAINOTAITO

PAIKALLAAN TASAPAINOILU JA KIIHDYTTÄMINEN

Harjoitusalue: suorituspaikkamerkkinä kartioportti tai kartioista neliö (sivu 2m)

Sovellukset: paikallaan tasapainoiluaikaa pidentämällä, suorittamalla tasapainoilu polkimilla seisten tai satulassa istuen, voidaan tehdä vain äkkijarrutus ja kiihdyttäminen heti perään, voidaan toimia pareittain tai ryhmässä vierekkäin



Ohjeistus: Ajetaan eteenpäin ja hiljennetään suorituspaikan kohdalle, eturengas kartioportin välissä tai pyörä kokonaan neliöalueen sisällä. Tavoitteena on tasapainoilla paikoillaan pyörän päällä vähintään kolmen (3) sekunnin ajan ja kiihdyttää sen jälkeen jatkamaan matkaa.

Pyöräilijän tulee saapua suorituspaikalle niin, että polkimet ovat lähellä vaakatasoa, tai noin klo 2 ja 8 kohdilla (Kuva 1), tässä keskivartalon hyvä tuki, hartiat alhaalla, molemmat kädet kiinni ohjaustangossa tasapainoillaan pyörän päällä takamus satulassa. Ohjaustangon kääntymisillä voi hakea tasapainoa. Tavoiteajan täytyttyä kiihdytetään matkaan, eli tuodaan paino ylös satulasta ja polkaistaan ylemmällä jalalla vauhtiin (Kuva 2).



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



VÄLINEENKÄSITTELY

ESINEEN ANTAMINEN JA HALTUUNOTTAMINEN AJAESSA

Harjoitusalue: Selkeä merkki (kartio), jossa kumpikin oppilas tietää vaihdon tapahtuvan.

Käytössä oleva esine on vedellä puolilleen täytetty juomapullo.

Sovellukset: toinen oppilas voi seisoa paikallaan ilman pyörää, voidaan harjoitella tehtävää ottaen esineen pöydältä ja vieden takaisin pöydälle, voidaan käyttää eri kokoisia ja painoisia esineitä, voidaan ajaa samaan suuntaan ja harjoitella eri vauhdeista



Ohjeistus: Ennalta hallittava taito on yhdellä kädellä ajaminen. Harjoitetta voi suorittaa esineen antamisena ja haltuunottona toiselta pyöräilijältä toiselle (liikkuva kohde) tai pöydältä pöydälle (paikallaan oleva kohde). Kumpikin pyöräilijä ajaa yhdellä kädellä, ja he lähestyvät vastakkain suoritusmerkin kohdalle. Toinen pyöräilijöistä antaa esineen toiselle. Käydään kääntymässä (toinen yhdellä kädellä ajaen) ja ajetaan uudelleen vastakkain ja suoritetaan esineen antaminen ja haltuunotto toisinpäin.

Tsekkaa tämän taitotehtävän vaikeammasta versiosta [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



VÄLINEENKÄSITTELY

ESTEEN ALITTAMINEN (1)

Harjoitusalue: Pidetään selkeästi näkyvää, kirkkaanväristä köyttä pyöräilijän silmien korkeudella. Köyden toisen päään voi sitoa, mutta toista päättä kannattaa ihmisen pitää kiinni.

Sovellukset: alitettavia esteitä voivat olla kasvavat puun oksat, toisen käsi eri korkeudella; reagointiaika esteen korkeuden muutokseen



Ohjeistus: Pyöräilijän tulee valmistautua esteen alittamiseen pari metriä aiemmin pyörän rullatessa kohti estettä. Valmistautumisaika riippuu ajonopeudesta. Esteen korkeus ei ole niin haastava, etteikö kuski mahdu olemaan normaalisti satulan päällä istuen. On vain koukistettava käsiä ja kumarruttava ylävartalolla mahdollisimman matalaksi samalla pitäen ohjaustangosta molemmilla käsillä kiinni. Katse pidetään koko tehtävän ajan eteenpäin. Vaihtelevuutta tehtävään saa asettamalla peräkkäin useita eri korkeudella olevia esteitä. Esteiden välissä tulee nousta aina pystyyn ja kumartua taas ennen uutta estettä.

Tsekkaa tämän taitotehtävän vaikeammasta versiosta [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



VÄLINEENKÄSITTELY

ESTEIDEN YLITTÄMINEN

Harjoitusalue: ylitettävänä esteinä lankut (2cm korkea), 5 lankkua peräkkäin, väli 2m

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla, luonnosta löytyviä esteitä, esimerkiksi poluilla olevat juurakot



Ohjeistus: Edeltävä hallittava taito on painon siirtäminen ajaessa eteen ja taakse. Rullaan hallitulla vauhdilla katse kohti toistuvia esteitä. Ennen ensimmäistä estettä koukistetaan kädet ja ponnistetaan käsillä ylöspäin. Samaan aikaan siirretään painoa kevyesti taakse. Eturengas kevenee, mutta nousee ilmaan vain vähän tai ei ollenkaan, kevennys tärkein. Vapautetaan nopeasti asento ja siirrytään satulan päälle. Heti seuraavaksi ponnistetaan jaloilla yläviistoon ja siirretään painoa kevyesti eteenpäin, jolloin takarengas kevenee ja nousee hieman ilmaan. Vapautetaan asento ja toistetaan sarja hyvissä ajoin ennen toista estettä. Jos ylitettävät esteet ovat korkeampia, vaaditaan voimakkaampaa etu- ja takarengaan nostoa (näistä taidoista erilliset kortit ohjeineen).



FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA



VÄLINEENKÄSITTELY

ETURENKAAN NOSTO POLKEMATTA

Harjoitusalue: suorituspaikkamerkkinä esimerkiksi kartiot tai värikäs köysi

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4

Ohjeistus: Eturenkaan nosto on tarkoitus saada tehtyä osoitetun suorituspaikan kohdalla. Rullataan hallitulla vauhdilla kohti suorituspaikkaa. Koukistetaan kädet ja valmistaudutaan ponnistamaan käsillä ylöspäin (Kuva 1). Samaan aikaan siirretään painoa kevyesti taakse (Kuva 2). Eturengas kevenee ja nousee ilmaan. Polkimia voi ajatella työntävänsä eteenpäin (Kuva 3). Rullataan eteenpäin hetki vain takarengas maassa ja lasketaan eturengas maahan. Iskua pehmennetään joustamalla ylävartalosta (Kuva 4).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA

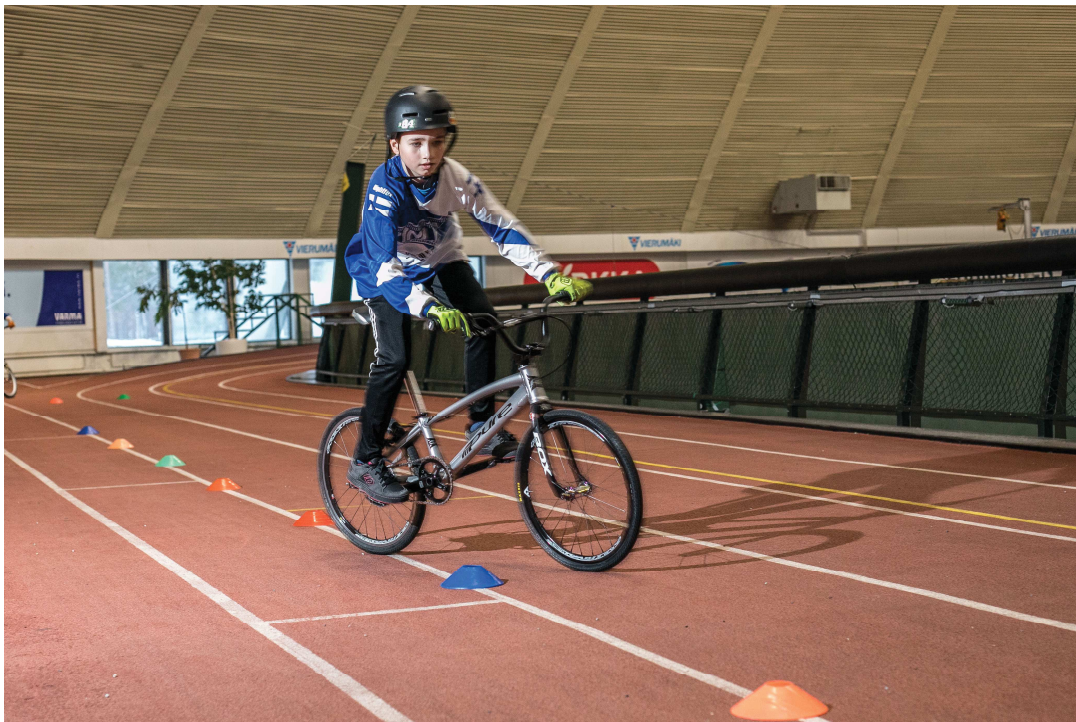


TASAPAINOTAITO

PUJOTTELU PUMPATEN (PUJOTTELU 3)

Harjoitusalue: kartioista muodostetaan jono, kartioiden väli 2-3m

Sovellukset: Asetetaan kartiot kauemmas keskilinjasta ja lähemmäs toisiaan etäisyydessä, vaihdellaan saman suorituksen aikana pujottelun vaikeustasoa. Ulkona voi pujotella kiviä ja muita luonnosta löytyviä esteitä.



Ohjeistus: Tässä harjoitteessa vauhti ylläpidetään pumpaten. Vauhdin tulisi kiihtyä tai yllä pysyä samana koko pujottelun ajan. Pyörää käännetään ”pumpaten”, eli kääntäessä työnnetään pyörää maata vasten ja saadaan lisää vauhtia. Käännökseen mentäessä tulisi painon olla alhaalla ja käännöksen lopussa korkealla. Sama toistetaan heti seuraavassa käännöksessä.

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA



TASAPAINOTAITO

TULOSUUNTAAN KÄÄNTYMINEN KARTIOIDEN VÄLISSÄ

Harjoitusalue: 6-8 matalaa kartiota puoliympyrän muotoon 1 metrin halkaisijalla

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla, ajo kumpaankin suuntaan



Ohjeistus: Pyöräilijän tulee tehdä 180 asteen käänös kartioiden muodostaman puolikaaren ympäri koskematta renkailla kartioihin. Eturengas kulkee kartioiden ulkopuolella, takarengas puoliympyrän kaaren sisällä. Katseen suuntaaminen pidemmälle kaaren loppuun auttaa ohjaustankoa kääntymään. Toisin sanoen ohjaustanko kääntyy sinne minne katsekin. Tehtävä on hyvä opetella tekemään kumpaankin suuntaan kääntyen.

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA



TASAPAINOTAITO

TÄYSI YMPYRÄ NELIÖN SISÄLLÄ

Harjoitusalue: kartioista muodostetaan neliö, sivut 2-3 metriä

Sovellukset: eri kokoiset neliöt alueena, kääntymiset kumpaankin suuntaan, polkeminen seisaaltaan tai satulassa istuen



Ohjeistus: Tavoitteena on ajaa täysi ympyrä kartioista tehdyn neliön sisällä, ja poistua neliöstä vastakkaiseen suuntaan kuin mistä on neliön sisälle ajettu. Lisähaasteena on tehdä ympyrän ajon jälkeen suunnanvaihdos ja ajaa toinen ympyrä vastakkaiseen suuntaan heti perään. Tällöin poistuminen samasta kulmasta mistä ollaan ensin sisälle ajettu. Tehtävää voi alkuun helpottaa suurentamalla neliötä. Tässäkin tehtävässä auttaa katseen suuntaaminen, joka auttaa kääntämään ohjaustankoa.

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA

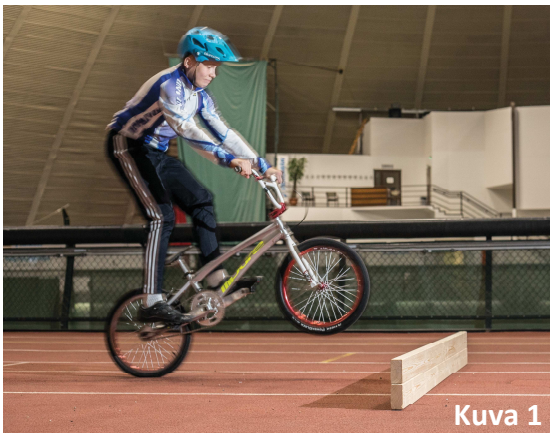


VÄLINEENKÄSITTELY

BUNNY HOP ESTEEN YLI SUORAAN ETEENPÄIN

Harjoitusalue: Esteenä kaksi päällekkäin asetettua lankkua.

Sovellukset: Ylitettävänä esteenä maahan asetettu köysi, keppi, yksi lankku, luonnossa löytyvät esteet jne. Samoin voidaan harjoitella sivuttain hyppäämistä.



Kuva 1



Kuva 3



Kuva 2

Ohjeistus: Bunny hop eli polkupyörällä hyppääminen (tasaisella). Aivan kuten ilmankin pyörää, hyppy vaatii ponnistamisen. "Preloadissa" koukistetaan jalat ja kädet samassa suhteessa ja valmistaudutaan ponnistamaan. Kädet ja jalat työntyvät räjähdysmäisesti samaan aikaan ylöspäin (Kuva 1). Käsien suoristuttua jatketaan liikettä vetämällä eturengas ylös mahdollisimman korkealle. Lopuksi jaloilla ponnistetaan takarengas ilmaan (Kuva 2) ja avustetaan työntämällä tankoa eteenpäin. Tällöin renkaat tasoittuvat samalle tasolle ja pyörä on ilmassa. Valmistaudutaan laskeutumaan alas molemmilla renkailla samanaikaisesti (Kuva 3).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA



VÄLINEENKÄSITTELY

ESINEEN MAASTA POIMIMINEN

Harjoitusalue: Poimittavia esineitä (tässä vedellä täytetyt juomapullot) asetettuna 0,5-1m päästä toisistaan ja tavoitealue 5m:m päähän, jonne esineet tarkoitus laskea.

Sovellukset: Erikokoisia ja -painoisia poimittavia esineitä. Laskutasona voi toimia pöytä. Poimiminen kummallakin kädellä.



Kuva 1



Kuva 2

Ohjeistus: Ennalta hallittavia taitoja ovat yhdellä kädellä ajaminen sekä painon siirto (eteen ja taakse).

Lähestytään esineiden poimimisaluetta rauhallisella vauhdilla. Tarkoitus rullata pyörällä ihan poimittavan esineen viereen. Irrotetaan toinen käsi tangosta ja työnnetään tankokädellä pyörää sivulle vastakkaiseen, suuntaan samalla kurottautumalla sivulle alas itse toiseen suuntaan poimimaan maasta esinettä. Sen jalan poljin alhaalla tai painumassa alas, kummalta puolelta poimitaan (Kuva 1). Nousta ylös, ajetaan yhdellä kädellä esinettä kuljettaen ja toistetaan sama esinettä laskeessa alas laskualueelle (Kuva 2).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA



VÄLINEENKÄSITTELY

ESTEEN ALITTAMINEN (2)

Harjoitusalue: Pidetään selkeästi näkyvää, kirkkaanväristä köyttä noin 20cm ohjaustangon yläpuolella. Köyden toisen päästä voi sitoa, mutta toista päätä kannattaa ihmisen pitää.

Sovellukset: alitettavia esteitä voivat olla kasvavat puun oksat, toisen käsi eri korkeudella; reagointiaika esteen korkeuden muutokseen



Kuva 1



Kuva 2

Ohjeistus: Valmistaudutaan esteen alittamiseen useita metrejä aiemmin pyörän rullatessa kohti estettä. Korkeus on sen verran haastava, ettei kuski mahdu olemaan normaalisti satulan päällä istuen. On joko kallistettava pyörää ja nojaututtava itse toiseen suuntaan (Kuva 1) tai liu'utettava vartaloa alas taakse ja kumarruttava ohjaustangon korkeudelle (Kuva 2). Takamus ei tuolloin ole satulassa vaan satulan takana ilmassa.

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös [video](#)!



FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA



VÄLINEENKÄSITTELY

LANKUN PÄÄLLE NOUSEMINEN SIVULTA

Harjoitusalue: kaksi lankkua vierekkäin (á p 250cm, l 10cm, k 2,5cm), eteen kartioportti-

Sovellukset: eri levyisiä ja korkuisia lankkuja, kartioportti voidaan sijoittaa myös eteen viistoon molemmille puolille



Kuva 1



Kuva 2

Ohjeistus: Lähestytään lankkua hitaalla vauhdilla lankkuun nähden limittäin. Käsillä ponnistamalla ja nostamalla siirretään eturenkkaan sivulta lankun päälle. Pidä tasapaino ja jaloilla ponnistamalla nosta takarengas myös lankun päälle. Takamuksella ja keskivartalolla jatketaan pyörän liikettä, jotta takarengas osuu lankulle (Kuva 1). Säilytetään tasapaino ja poljetaan tai rullataan lankun toiseen päähän saakka, josta laskeudutaan alas. Kartioista voidaan vielä asettaa portti eteen, jonka läpi täytyy vielä keskittyen osata ohjata (Kuva 2).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös [video!](#)



FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA



VÄLINEENKÄSITTELY

TAKARENKAAN NOSTO

Harjoitusalue: suorituspaikkamerkkinä toimii esimerkiksi selkeästi maasta erottuva köysi.

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3

Ohjeistus: Takarenkaan nosto onnistuu ilman lukkopolkimia tai jarrun käyttöä. Koukistetaan jalat ja kädet, siirretään painoa hieman taakse ja valmistaudutaan ponnistamaan **jaloilla** yläviistoon (Kuva 1). Ponnistetaan jaloilla yläviistoon ja samaan aikaan työnnetään tankoa eteenpäin ja painetaan jalat kiinni polkimiin. Jaloilla voi ikään kuin työntää taakse päin, jotta ne pysyvät polkimilla ponnistuksen aikana ja jälkeen (Kuva 2). Takarengas nousee ilmaan köyden yli ja laskee pian takaisin alas (Kuva 3).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös [video](#)!

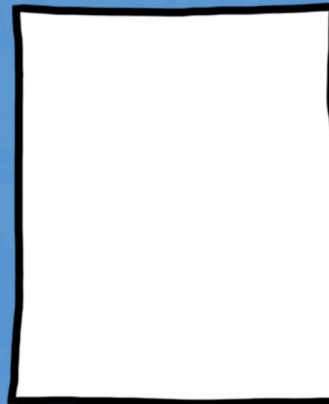


PYÖRÄILYMITTARI



										PIENI PALKINTO
										PIENI PALKINTO
										ISOMPI PALKINTO

VÄRITÄ RUUTU JOKAISEN HARJOITUSKERRAN (TAI KILOMETRIN) JÄLKEEN. PIIRRÄ SOVITUT PALKINNOT VIIMEISIIN RUUTUIHIN.



TÄMÄN MITTARIN OMISTAA:



Aktiivisen liikkumisen retkikeräily

Aktiivisella liikkumisella on monenlaisia hyötyjä terveydelle, aikuisen ja lapsen väliselle vuorovaikutukselle sekä oppimiselle. Tarkkailemisen myötä lapsi huomaa uusia asioita ja kiinnostuu ympäristöstään. Aktiivinen liikkuminen on myös ekoteko! Huomioithan retkikeräilyä tehdessä seurata liikennettä ja huolehtia turvallisuudesta.

- ☐ Löydätkö ympäristöstä värejä? Punaista? Sinistä? Keltaista? Vihreää? Ruskeaa?
- ☐ Kuunnelkaa matkalla ääniä. Tunnistatko mistä ääni tulee?
- ☐ Tutkikaa matkalla liikennemerkkejä. Mitä ne tarkoittavat? Mitä värejä niistä löytyy?
- ☐ Mitä aarteita maasta löytyy? Onko sinun aarteesi kivi, tammenterho vai joku muu?
- ☐ Onko matkan varrella vesistö tai lätäkkö? Heittäkää kiviä ja katsokaa kun vesi läiskyy.
- ☐ Piirtäkää hiekkaan tai lumeen hyppelyruudukko ja hyppikää ruutua.
- ☐ Leikkikää eläimiä. Miten eläimet liikkuvat ja ääntelevät?
- ☐ Leikkikää maa on laavaa leikkiä. Aikuinen huutaa ”maa on laavaa”, jolloin kaikkien on noustava kivelle, penkille tai puunrungolle. Jalat eivät saa osua maahan.
- ☐ Kumpi ensin? Sopikaa kohde, johon juostaan kilpaa.
- ☐ Haista ilmaa. Miltä ilma tuoksuu erilaisissa paikoissa? Tunnistatko jonkun tuoksun?
- ☐ Tutkikaa erilaisia puita. Mistä erilaiset puut voi tunnistaa? Osaatko nimetä jonkin puulajin? Puuta voi koskettaa. Miltä se tuntuu?
- ☐ Näetkö matkalla eläimiä? Lintuja, muurahaisia, mehiläisiä? Jotain muuta, mitä?
- ☐ Etsikää sopiva kiipeilypuu. Aikuinen valvoo kiipeämistä läheltä.
- ☐ Osaatteko viheltää ruohonkorrella? Asettakaa ruohonkorsi peukaloiden väliin ja puhaltakaa. Millainen ääni kuuluu?
- ☐ Tutkikaa pilviä. Muistuttaako pilvi jotain hahmoa?
- ☐ Kulkekaa tuttua reittiä. Mitä matkalla näkyy?



Helsinki

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu

#RETKIHAASTE2019 #52RETKEÄVUODESSA

- ☐ 1. Retki, jolla kierrät ympyräreitin
- ☐ 2. Retki niemennokkaan
- ☐ 3. Retki, jolla kuljet janareitin
- ☐ 4. Retki, jossa käytät kompassia
- ☐ 5. Retki, jossa istahdat kannolle
- ☐ 6. Retki, jolla havainnot kevään etenemistä
- ☐ 7. Retki, jossa pääasiana on maukkaat eväät
- ☐ 8. Retki, jolla keskityt kuuntelemaan itseäsi
- ☐ 9. Retki, jonka aikana vietät jumppahetken
- ☐ 10. Retki rennolla mielellä
- ☐ 11. Retki, josta jäi hauska muisto
- ☐ 12. Ilmastoystävällinen retki
- ☐ 13. Retki uudelle alueelle
- ☐ 14. Retki maaseudulle
- ☐ 15. Retki, jossa seuraillet eläinten puuhia
- ☐ 16. Retki syyssäässä
- ☐ 17. Retki, jolla opit jotain uutta
- ☐ 18. Hermojen lepuutusretki
- ☐ 19. Tutkimusretki
- ☐ 20. Rehkimisretki
- ☐ 21. Retki satumaiseen paikkaan
- ☐ 22. Sunnuntairetki
- ☐ 23. Retki pitkän kaavan mukaan
- ☐ 24. Retki kivisellä polulla
- ☐ 25. Retki sinne minne olet haaveillut pääseväsi
- ☐ 26. Säällä kuin säällä –retki
- ☐ 27. Retki juhlapäivänä
- ☐ 28. Luminen retki
- ☐ 29. Retki jälkiä jättämättä
- ☐ 30. Retki avannolle
- ☐ 31. Retki, jossa kuljet esteen alta
- ☐ 32. Retki, jolla piirrätkiekkiaan
- ☐ 33. Inspiroiva retki
- ☐ 34. Kaamosretki
- ☐ 35. Retki, jolla keräät kukkakimpun
- ☐ 36. Retki, jolla tunnistat lintuja lauluäänen perusteella
- ☐ 37. Itse keksimäsi haastekohta
- ☐ 38. Retki pihapiirissä
- ☐ 39. Retki kauas pois
- ☐ 40. Retki rauhoittaviin maisemiin
- ☐ 41. Vetinen retki
- ☐ 42. Retki, jossa olit urhea
- ☐ 43. Retki pitkällä pitkospuilla
- ☐ 44. Retki laineiden liplattaessa
- ☐ 45. Pikainen piipahdus -retki
- ☐ 46. Retki ja reissumies
- ☐ 47. Retki, jossa löysit itsesi pituisen puun
- ☐ 48. Reppu()selässä -retki
- ☐ 49. Retki, jonne et olisi jaksanut lähteä
- ☐ 50. Suosikkisi retkihaaste 2017/2018 listasta
- ☐ 51. Retki villiyrttejä keräämään
- ☐ 52. Retki kansallispuistoon

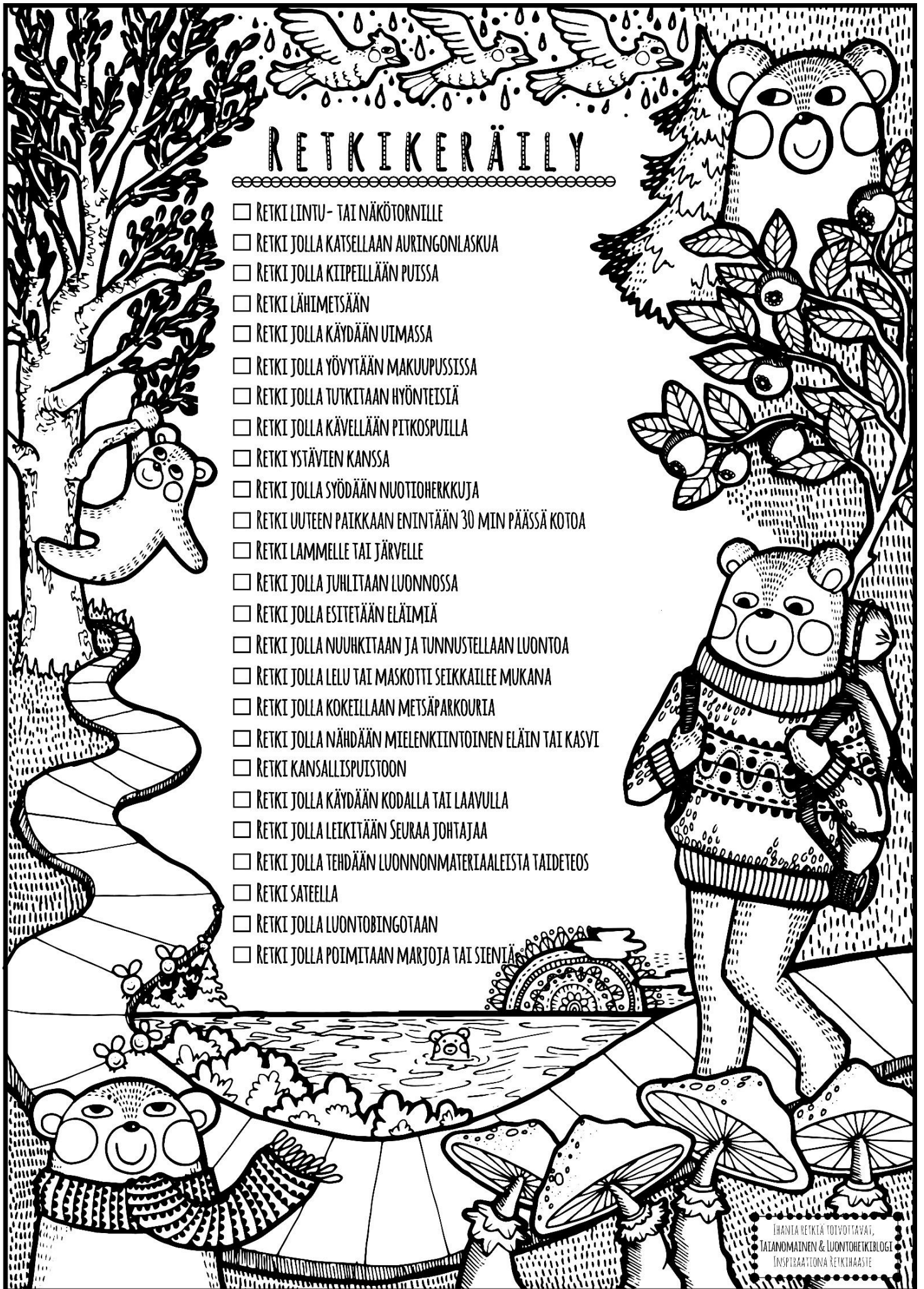
(a)hennimustakorpi

(a)elinakynsijarvi

(a)retkihaaste

RETKIKERÄILY

- ☐ RETKI LINTU- TAI NÄKÖTORNILLE
- ☐ RETKI JOLLA KATSELLAAN AURINGONLASKUA
- ☐ RETKI JOLLA KIIPEILLÄÄN PUTSA
- ☐ RETKI LÄHIMETSÄÄN
- ☐ RETKI JOLLA KÄYDÄÄN UIMASSA
- ☐ RETKI JOLLA YÖVYTÄÄN MAKUUPUSSISSA
- ☐ RETKI JOLLA TUTKITAAN HYÖNTEISIÄ
- ☐ RETKI JOLLA KÄVELLÄÄN PITKOSPUILLA
- ☐ RETKI YSTÄVIEN KANSSA
- ☐ RETKI JOLLA SYÖDÄÄN NUOTTOHERKKUJA
- ☐ RETKI UUTEEN PAIKKAAN ENINTÄÄN 30 MIN PÄÄSSÄ KOTOA
- ☐ RETKI LAMMELLE TAI JÄRVELLE
- ☐ RETKI JOLLA JUHLITAAN LUONNOSSA
- ☐ RETKI JOLLA ESITETÄÄN ELÄIMIÄ
- ☐ RETKI JOLLA NUUHKITAAN JA TUNNUSTELLAAN LUONTOA
- ☐ RETKI JOLLA LELU TAI MASKOTTI SEIKKAILEE MUKANA
- ☐ RETKI JOLLA KOKETILAA METSÄPARKOURIA
- ☐ RETKI JOLLA NÄHDÄÄN MIELENKIINTOINEN ELÄIN TAI KASVI
- ☐ RETKI KANSALLISPUISTOON
- ☐ RETKI JOLLA KÄYDÄÄN KODALLA TAI LAAVULLA
- ☐ RETKI JOLLA LEIKITÄÄN SEURAA JOHTAJAA
- ☐ RETKI JOLLA TEHDÄÄN LUONNONMATERIAALEISTA TAIDETEOS
- ☐ RETKI SATEELLA
- ☐ RETKI JOLLA LUONTOBINGOTAAN
- ☐ RETKI JOLLA POIMITAAN MARJOJA TAI SIENIÄ



LUONTOBINGO



SILÄREU- NAINEN LEHTI	VALKOINEN KUKKA	LINTU MAASSA 	ORAVAN SYÖMÄ KÄPY	SILÄÄ KIVI
IRRONNUT KAARNA	SIENI	JOTAIN KELTAISTA	HYVÄLLE TUOKSU- VAA 	ORAVA
SAMMALTA	JOTAIN TAHMEAA	VAPAA	MUURA- HAINEN	MUSTIKAN VARPU
SULKA TAI HÖYHEN 	LEPPÄ- KERTTU	VARIS	HÄMÄ- HÄKKI	MÄNNYN KÄPY
NEULANEN	TIKAN KOLO	KANERVA	JÄNIKSEN PAPANA	JÄKÄLÄÄ PUUSSA

NYT PELATAAN LUONTOBINGOA!

Etsikää yhdessä ruudukossa
olevia asioita luonnosta.
Kun löydätte jotakin,
merkitkää se ruudukkoon.

Saatuanne viiden suoran
vaaka- tai pystysuunnassa tai
vinottain, huutakaa yhdessä:
BINGO!

Vaihtoehtoisesti voitte sopia,
että bingon saa vasta kun kaikki
ruudukon asiat ovat löytyneet.

Ruudukon voi tehdä myös itse
ja keksiä sinne asioita, joita
luonnosta olisi kiva etsiä.

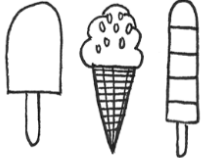
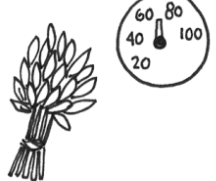
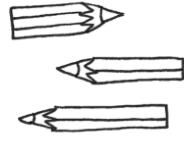
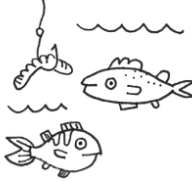
suomenlatu.fi/perheliikunta

Nature Hunt Bingo

Get 5 in a row - up, down, across or diagonal to win!



KESÄBINGO

				
suojautunut auringolta	syönyt mansikoita	kertonut tarinan	lähettänyt postia	nukkunut teltassa
				
seurannut perhosia	katsellut tähtiä	pelannut korttia	nähty sateenkaaren	syönyt jäätelön
				
kerännyt mustikoita	pelannut pallopelejä	lukenut kirjan	kuunnellut sadetta	unelmoinut
				
käynyt eväretkellä	seurannut ötököitä	kertonut vitsin	ollut yökylässä	saunonut
				
kerännyt kukkia	uinut	värittänyt	kalastanut	kuljeskellut metsässä

Bongaa kesänviettoasi Värinauttien kesäbingosta ja väritä kuvat sitä mukaan!

Vietä kesää Värinauttien kanssa!

Lataa ilmaisia tehtäviä käyttöösi osoitteesta

www.varinautit.fi

VÄRINAUTTIENTEN

ja _____

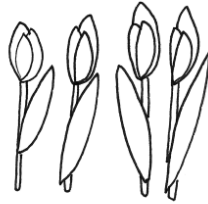
KEVÄTBINGO



siili ylittää tien



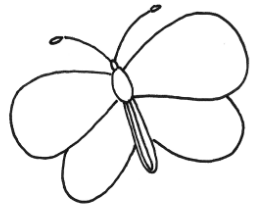
kumppareita tarvitaan



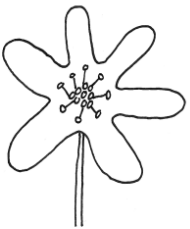
tulppaanit nousevat



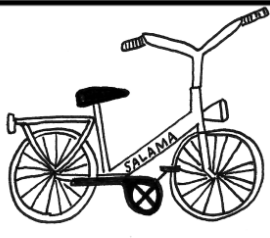
aurinko häikäisee



perhoset lentelevät



sinivuokot kukkivat



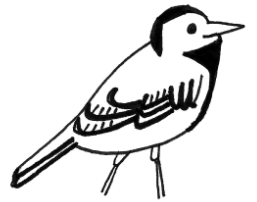
pyörä keväthuolletaan



katuja lakaistaan hiekasta



unelmoidaan kesästä



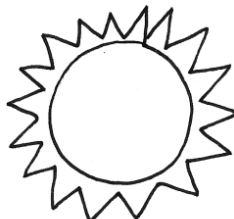
västäräkit palaavat



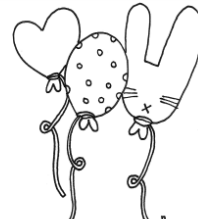
kaikki jäät ovat sulaneet



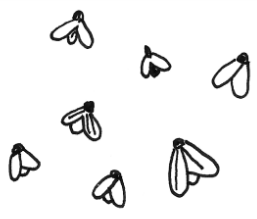
jäätelöä ulkoilmassa



aamurainko herättää



vappupallo karkaa



kärpäset surisevat



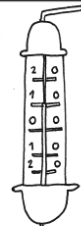
koivuun ilmestyy silmuja



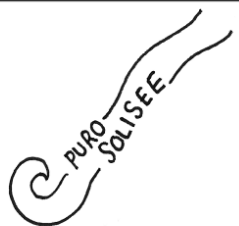
räystäät tippuvat vettä



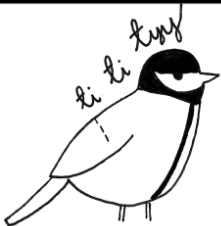
leppäkertut lentelevät



koko päivän plus asteita



purot solisevat



talitintit laulavat



kevätpipo käyttöön



leskenlehdet kukkivat



kyykäärmeet heräävät

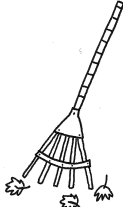
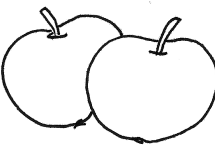
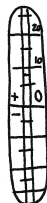
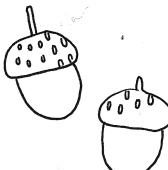
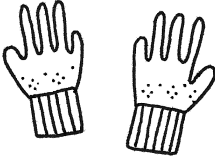
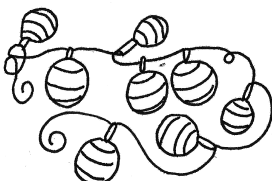
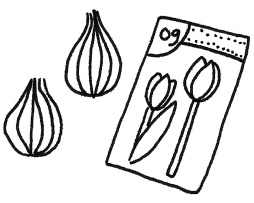


siitepöly aivastuttaa

Bongaa kevään merkkejä Värinauttien kanssa!
Jaa bingosia kaikkien kanssa #värinauttienbingo

Lataa ilmaisia tehtäviä käyttöösi osoitteesta

VÄRINAUTTIIEN SYYSBINGO

				
haravoin	kävin retkeilemässä	poimin omenoita	luin syyskirjoja	oravat varastoivat ruokaa
				
maalasin syksyn	on 22.syyskuuta	alle +10 koko päivän	hypin lätäköissä	käytin sateenvarjoa
				
poimin tammenterhoja	kirjoitin syyskirjeen	puut ilman lehtiä	käytin sormikkaita	poimin sieniä
				
juhlisin sadonkorjuuta	näin syyskukkia	pakkasin repun	poimin puolukoita	näin kurkiauran
				
join jotain lämmintä	satoi koko päivän	autoin hillostuksessa	istutin kukkasipuleita	näin lehtikasoja

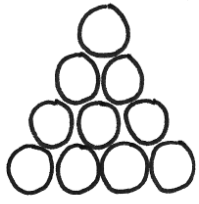
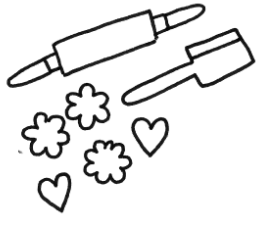
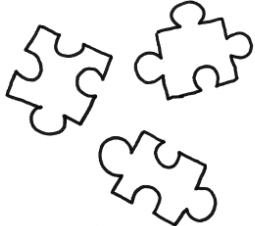
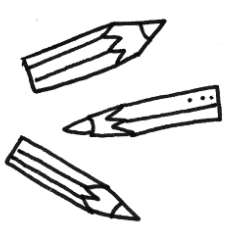
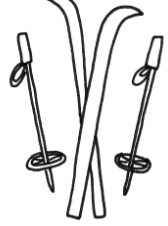
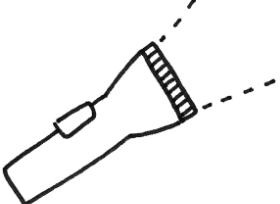
Bongaa syksyn merkkejä Värinauttien kanssa!
Jaa bingosia kaikkien kanssa #värinauttienbingo

Lataa ilmaisia tehtäviä käyttöösi osoitteesta

www.varinautit.fi

VÄRINAUTTIIEN

TALVILOMABINGO

				
kirjoittanut kirjeen	oleskellut villasukissa	tehnyt lumiukon	viettänyt aikaa yhdessä	luistellut
				
kävellyt metsässä	tehnyt lumilyhdyn	herkutellut	nähty ilotulituksia	leiponut pipareita
				
ruokkinut lintuja	juonut jotain lämmintä	pelannut pelejä	tehnyt palapelin	värittänyt
				
soittanut tärkeälle	matkustanut	hiihtänyt	nauranut	tutkinut taskulampulla
				
kuunnellut musiikkia	lukenut	katsellut tähtiä	saanut punaiset posket	pelannut mailapelejä

Bongaa talviset tapahtumat ja tekemiset Värinauttien talvilomabingosta ja väritä kuvat sitä mukaan.
Jaa täytetty talvilomabingo sosiaalisessa mediassa #värinauttienbingo.

Lataa ilmaisia tehtäviä ja värityskuvia käyttöösi osoitteesta

www.varinautit.fi



TAITORATA



Helsinki

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu



TUUNAUS PISTE



Helsinki

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu



PESUPISTE



Helsinki

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu



LIIKENNE- MERKKI SUUNNISTUS



Helsinki

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu



PYÖRÄILY- LEIKIT



Helsinki

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu



helsinkiliikkuu.fi
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)