

Taitavasti kurvailleen

Pyöräilykauden aloitus kuuluu kevääseen. Liikuntatunnilla olisi hyvä turvallisesti totutella taas satulaan ja liikennesääntöihin. Lapset saa innostumaan monipuolisesta ja ympäristöystävällisestä lajista rakentamalla taitoajoradan tai järjestämällä pyöräilypäivän.

■ Liikuntatunneilla käydään harvoin pyöräilemässä. Pyöräilykuntien verkoston toiminnanjohtaja Matti Hirvosen mukaan suurin syy tälle on opettajien ja vanhempien asenne. Pyöräilyä pidetään liian vaarallisena ja hankalana lajina koululiikuntaan.

– Se ei voi olla kustannuskysymys. Pyörä kuitenkin löytyy lähes jokaiselta suomalaiselta.

Hirvosen mielestä kaikenkuntoisille lapsille sopivaa liikuntamuotoa, pyöräilyä, pitäisi ehdottomasti käyttää enemmän hyväksi. Hän kertoo monen päiväkodin käyvän pyöräilemässä.

– Jos päiväkodeissa pyöräily onnistuu lasten kanssa, niin miksei kouluissa, kysyy Hirvonen.

Pyöräilyä lähiympäristössä

Pitkää, pyörillä kulkevaa koululaisten letkaa on hankala hallita. Pienikin lapsi voi saada pyörän vauhdin kovaksi.

Matti Hirvosella on vinkkejä siihen, kuinka pyöräilyä voisi turvallisesti ottaa osaksi koululiikuntaa. Hän kehottaa opettajia ja lapsia tutustumaan entistä enemmän lähialueen reitteihin, joilla uskaltaisi luokan kanssa liikua.

– Suurella osalla kouluja on lähimaastossaan turvallisia reittejä, ihan loistavia kevyenliikenteen ulkoilureittejä, vinkkaa toiminnanjohtaja.

Liikunnan lisäksi pyöräretki on lapsille myös ulkoiluelämys. Jos retkelle ei heti uskalleta lähteä, voi esimerkiksi liikunnan kaksoistunnin ensimmäisen tunnin pitää koulun pihalla. Siellä voi tehdä muutakin kuin opiskella liikennesääntöjä.

– Kevyellä varustuksella saa lapsille rakennettua mielekkään radan, jossa harjoitellaan pyörän hallintaa, Hirvonen opastaa.

Radalla voidaan testata tärkeitä perusasioita, kuten tasapainon hallintaa, jarrutusta, kiihdytystä ja väistämistä.

Suomen Pyöräilyunionin kouluttaja Sakari Mansikkamäki on järjestänyt useita kertoja innostuneille lapsille erilaisia pyöräilykouluja ja -päiviä, jotka ovat sisältäneet taitoajorajoituksia. Hänen mielestään taitoajoradan järjestäminen on hyvä idea varsinkin talven pyöräilytaujan jälkeen.

– Keväisin olisi hyvä kokeilla turvallisissa olosuhteissa pyörän hallintaa, ettei tarvitse mennä sitä suoraan liikenteeseen kokeilemaan, Mansikkamäki suosittelee.

Rataan voi kuulua esimerkiksi esteiden pujottelua, ylitystä ja alitusta, kiihdytystä ja jarrutusta. Lasten taitojen mukaan radan vaikeustasoa on helppo muuttaa. Isolla kentällä voidaan harjoitella väistämistä ja ohittamista ajamalla isoa kahdeksikkoo.

– Lapsi oppii, että vasemmalta ohitetaan ja oikealta tulevia väistetään risteyskohdassa.

Pyöräilykuntien verkoston Matti Hirvonen muistuttaa, että kilpailu pidetään erossa pyöräilytunneista.



Välineet usein rempallaan

Monella lapsella, ja aikuisella, on huonokuntoinen tai väärin säädetty pyörä.

– Pyörrien keskimääräinen kunto on heikko, tietää Jyväskylän Pyöräilyseuran eli JYPS:in puheenjohtaja Teemu Tenhunen.

Hän vertaa pyörää autoon. Samalla tavoin kuin ei huonokuntoisella autollakaan saa ajaa, ei heikkokuntoisella pyöräläkään pitäisi.

JYPS on ollut monen vuoden ajan järjestämässä koulujen kanssa pyöräilytapahtumia Jyväskylässä. Toukokuun valtakunnallisella pyöräilyviikolla on kerääntynyt paikallisen koulun pihaan yhdessä Liikenneturvan ja poliisin kanssa. Tapahtumaan on saapunut oppilaita lähialueen muistakin kouluista. Pyöräilyseura JYPS on ollut paikalla tarkistamassa koululaisten välineitä. Useimmiten lasten pyörissä on liian vähän ilmaa tai vaihteet eivät toimi.

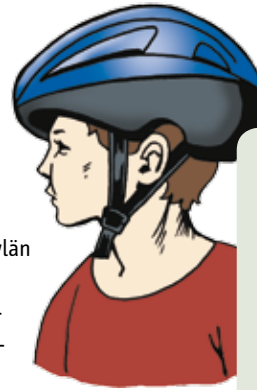
– Vanhemmillakaan ei usein ole käsitystä, kuinka pyörää tulisi huoltaa. Lapsilla on ollut aika paljon sellaisia välineitä mukana, jotka eivät ole turvallisia.

Pyörän lisäksi on tarkistettu, että lapsilla on kypärä oikein päässä: ei liian löysällä eikä liian takana, jolloin kypärä ei suojaa tarpeeksi.

Kun säädöt ovat välineissä oikein, on pyöräily turvallisempaa ja miellyttävämpää. Teemu Tenhunen kertoo, että seuralle tulee kouluilta paljon vierailupyynnöitä. Ongelmana on vain usein ollut yhteisen ajan löytäminen. Koululle pitäisi päästä päivällä, kun seuran jäsenille taas illat sopisivat paremmin.

Pyöräilyseurojen ja koulujen yhteistyö on onnistunut myös iltaisin järjestetyissä pyöräilloissa, joissa vanhemmillekin on tiedoitettu muun muassa varusteista. Paikallisen seuran jäsenet ovatkin olleet koulujen pyöräilytapahtumissa sekä apuna että oppaina, mutta varmasti ennen kaikkea hyvänä esimerkkinä lapsille, ainakin kypäränkäyttäjinä.

Lähteet: Pyöräilykuntien verkosto, Suomen Latu ry



Pyöräilypäivä

Järjestetään erilaisia tapahtumapisteitä ja/tai rasteja koulun pihalle, läheiselle kentälle tai ympäri lähimaastoa.

Katsastuspiste

Tarkastetaan pyörät ja jaetaan katsastustodistukset, joihin merkataan huollettavat tai vaihdettavat osat.

Huoltopiste: Pumpataan ilmaa renkaisiin, rasvataan ketjut ja säädetään pyörä oikein.

Taitoajorata: Vain mielikuvitus on rajana radan suunnittelussa, erilaisia ratoja taitojen mukaan eri ikäisille.

Kahdeksikkorata: Väistä oikealta tulevaa ja ohita vasemmalta.

Reitti: Reitti voi iolla lyhyt, etukäteen sovittu pyöräreitti lähimaastossa, matkalla voi olla tehtäviä tai rasteja.

Pyörävisailu: Erilaisia kysymyksiä liikenneturvallisuudesta, pyöräilystä ja välineistä.

Apujoukkoja

Pyydä poliisi paikalle esimerkiksi katsastamaan pyöriä.

Liikenneturvalta saa hyödyllistä materiaalia, ideoita ja tehtäviä.

Paikalliselta pyöräilyseuralta voi kysyä vinkkejä taitoajoradan rakentamiseen ja pyytää mukaan auttamaan järjestelyissä.

Tapahtuman ollessa illalla pyydetään vanhemmat apuun. Samalla hekin saavat asiantuntijoilta neuvoja, kuinka lapsen pyörä kuuluisi säätää oikein, milloin ja miten jarrupala vaihdetaan.

Vinkkejä antoivat Matti Hirvonen, Sakari Mansikkamäki ja Teemu Tenhunen.

Pyöräilymerkki avuksi opetukseen

Pyöräilymerkki on ilmainen liikennekasvatuksen opetusmateriaalipaketti. Merkin suoritusta varten voi internetistä ladata tuntisuunnitelmat ja opetusmateriaalit. Kahdeksaan tuntiin kuuluu niin keskustelua, leikkejä, askartelua kuin ajoharjoitteleaakin.

Tarkoituksena on, että oppilaat suorittavat Pyöräilymerkin ensimmäisten kouluvuosiensa aikana ennen kuin koulumatkat saa alkaa kulkea pyörällä.

Pyöräilymerkin suunnitteli Pyöräilykuntien verkosto muutama vuosi sitten yhdessä muun muassa Liikenneturvan ja Helsingin opetusviraston asiantuntijoiden kanssa. Merkin tarkoituksena on parantaa lasten liikenneturvallisuuksia ja kannustaa lapsia liikkumaan, mutta myös rohkaista vanhempia ja opettajia sallimaan nykyistä paremmin lasten pyöräilyä.

Pyöräilykuntien verkosto toivoo pyöräilyn kuuluvan koululiikuntaan. Lisäksi koululaisia kannustetaan pyöräilemään koulumatkat.

www.poljin.fi/pyorailymerkki

