



PYÖRÄILYKUNTIEN VERKOSTO

**Pidetään polkupyörien pyörät pyörimässä
toisella asteella - minkälaisia toimia tarvitaan
ja miten niitä toteutetaan?**

TUIJA MIKKONEN, PYÖRÄILYKUNTIEN VERKOSTO

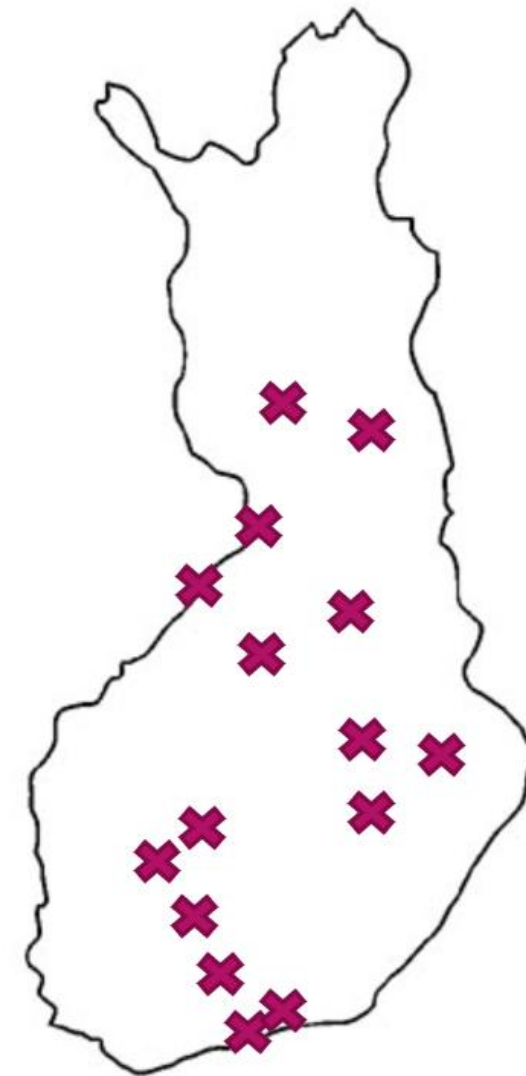
Pyöräily elämäntavaksi –hanke

Kampussankarit 2019–2022

- ▶ Yhteishanke Koululiikuntaliiton kanssa
 - ▶ Pyöräsankarit yläkouluissa
 - ▶ Kampussankarit toisella asteella
- ▶ Rahoittaja Opetus- ja kulttuuriministeriö
- ▶ Kolmas hankevuosi menossa
- ▶ Tavoitteena on lisätä koululaisten ja opiskelijoiden kiinnostusta pyöräilyyn ja tietoa pyöräilyn positiivisista vaikutuksista, lisätä arkimatkojen aktiivista liikkumista ja edesauttaa toimintakulttuurin muutosta oppilaitoksissa.

Kampussankarien toteutustapa

- ▶ Luento pyöräilyn terveys-, ympäristö- ja taloushyödyistä liikuntatunnilla.
- ▶ Sähköinen liikkumiskysely
- ▶ Sähköpyörän koeajo
- ▶ Kuukauden sähköpyöräkokeilu
- ▶ Somepostaukset ja olosuhdekartoitus (kolmas hankevuosi)
- ▶ Sähköpyöräkokeilijoiden työpaja
- ▶ Oppilaitoskohtaiset pyöräilysuositukset



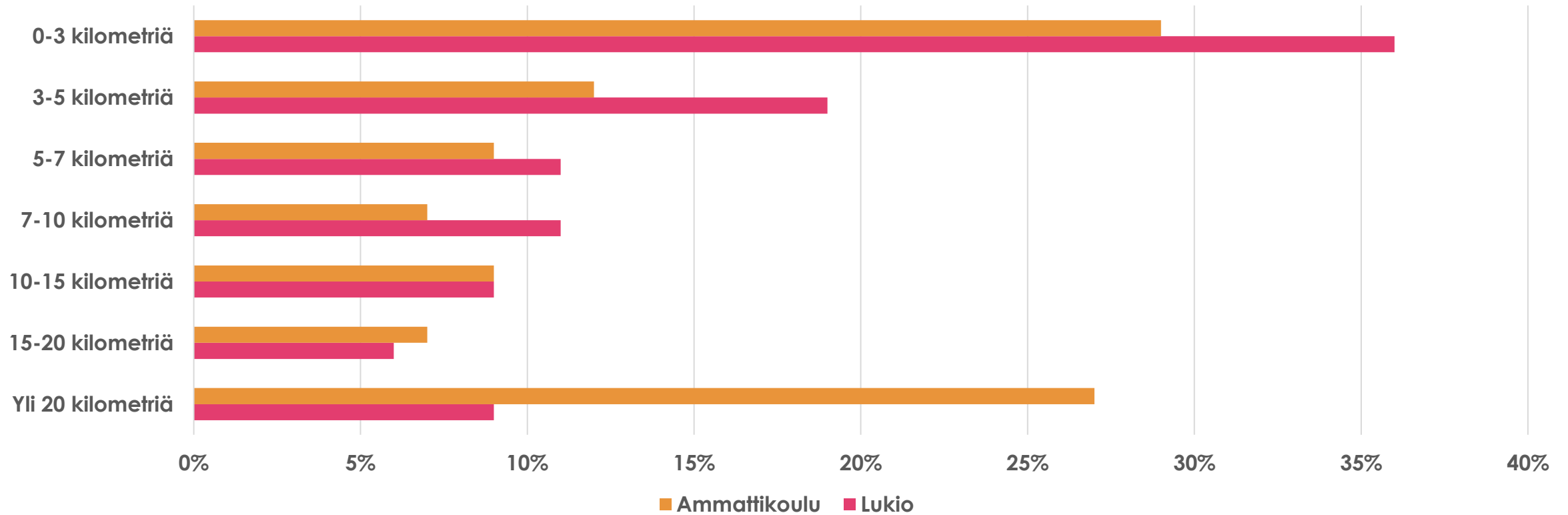
Liikkumiskysely (n= 1 141)

- ▶ Tulokset koostuvat 2019–2021 hankevuosilta kerätyistä vastauksista
- ▶ Tavoitteena oli selvittää toiseen asteen opiskelijoiden liikkumistottumuksia sekä pyöräilyyn liittyviä motivaatiotekijöitä ja esteitä.
- ▶ Tuloksia hyödynnetään pyöräilyn ja aktiivisten kulkutapojen edistämiseksi toisen asteen oppilaitoksissa.
- ▶ Vastauksia Vantaalta, Helsingistä, Kalajoelta, Haapavedeltä, Kuopiosta, Kangasalta, Hämeenlinnasta, Joensuusta ja Hyvinkäältä

Kyselyyn vastanneet


- ▶ Sukupuoli
 - ▶ Miehiä 38 %
 - ▶ Naisia 60 %
 - ▶ Muu/en halua vastata 2 %
- ▶ Ikä
 - ▶ 15–17 vuotta 60 %
 - ▶ 18 vuotta tai yli 40 %
- ▶ Toinen aste
 - ▶ Lukio 47 %
 - ▶ Ammatillinen oppilaitos 53 %

Koulumatkan pituus



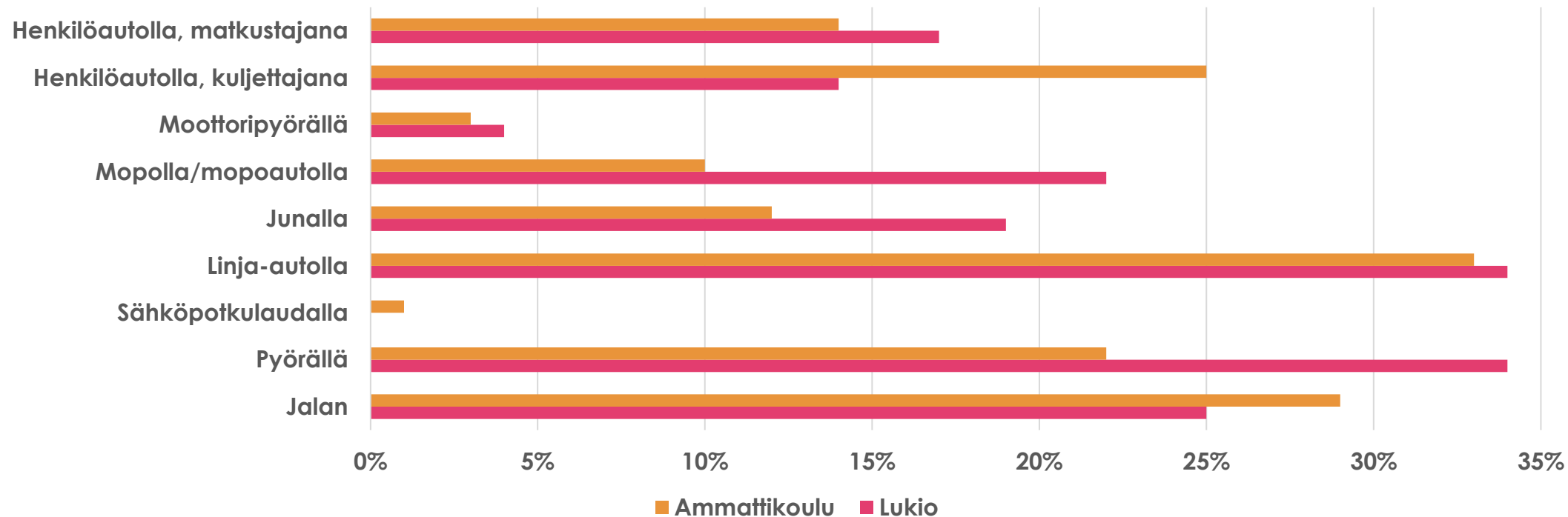
Polkupyörän käyttö

- ▶ Onko käytössäsi toimiva polkupyörä?
 - ▶ Lähes 70 prosentilla vastaajista on käytössään polkupyörä
- ▶ Tulitko tänään polkupyörällä opiskelupaikalle?
 - ▶ 14 prosenttia oli tullut sinä päivänä kouluun pyörällä.
 - ▶ Lukiolaisia 15 prosenttia
 - ▶ Ammattikoulusta 13 prosenttia



**...lukiolaiset kulkevat
koulumatkansa useammin
aktiivisia kulkutapoja
hyödyntäen...?**

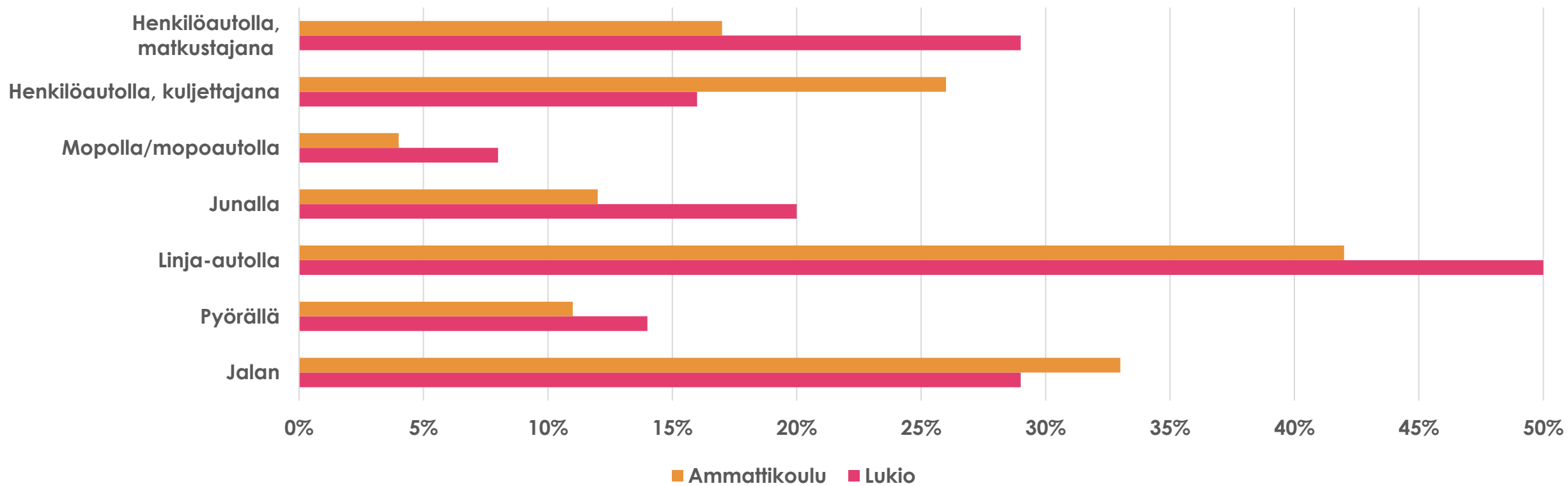
Kuljutavat kouluun keväisin



Kuljutavat keväisin

- ▶ Lukiolaiset kulkevat ammattiin opiskeleviin verrattuna useammin pyörällä kouluun.
- ▶ Lukiolaisissa enemmän mopolla ja mopoautolla ajavia
 - ▶ Onko otos vinoutunut? Kyselyyn eivät ole vastanneet ne, jotka kulkevat ammattikoulun puolella mopolla.
 - ▶ Ammattikouluissa oman auton käyttö vaikuttaisi olevan yleisempää
 - ▶ Aikuisopiskelijat
- ▶ Pyörä olisi erittäin kilpailukykyinen vaihtoehto lyhyillä matkoilla
- ▶ Potentiaalia pyörän kuljetapaosuuden nostoon varmasti olisi

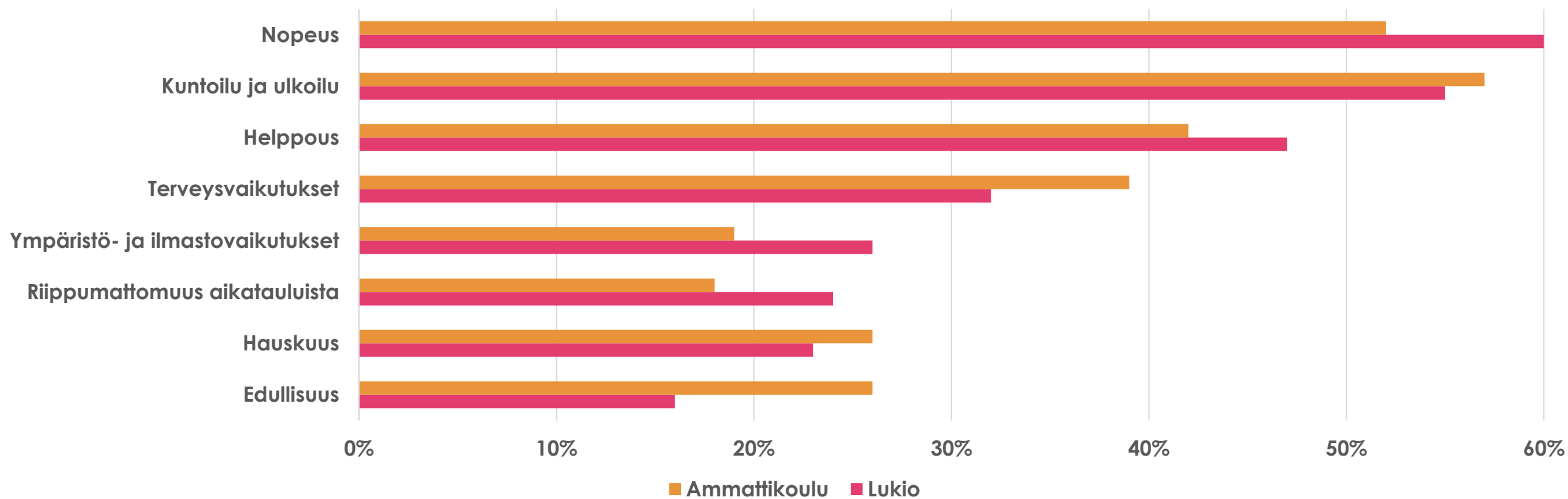
Kuljutavat kouluun talvisin



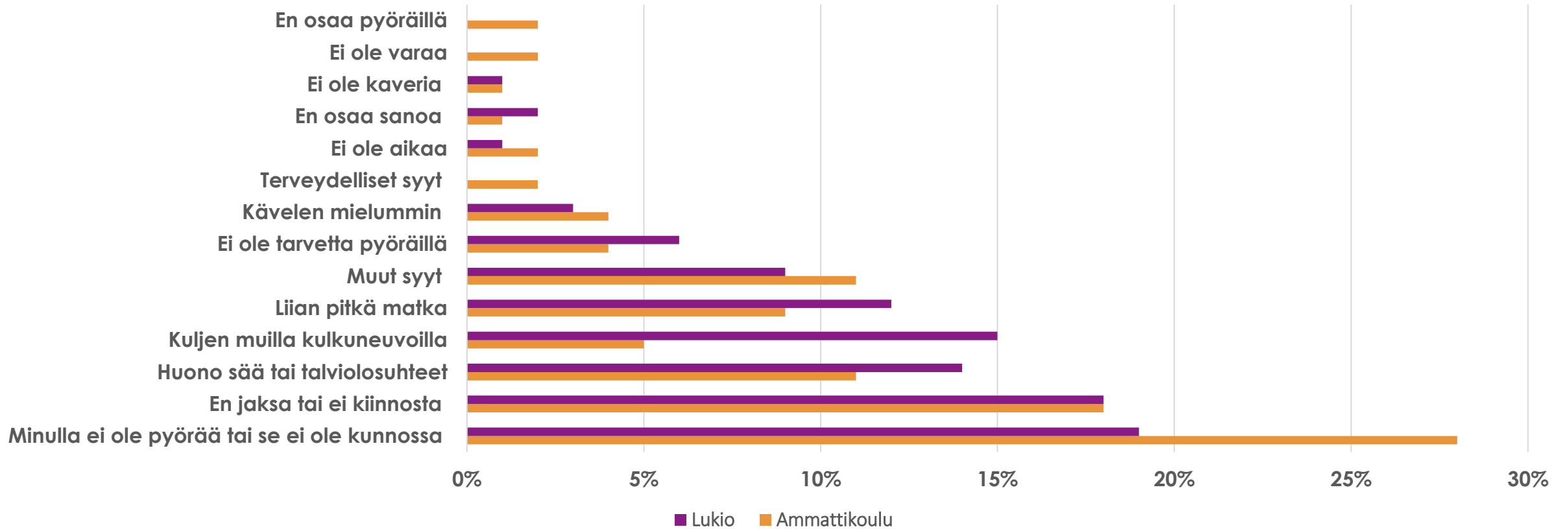
Kulkevat talvisin

- ▶ Pyöräilyn osuus kulkumuotona laskee talviaikaan
- ▶ Lukiolaiset kulkevat kouluun henkilöauton kyyditsemänä enemmän kuin ammattikouluun opiskelevat
 - ▶ Huoltajat kyyditsevät nuoria kouluun?
- ▶ Ammattikoulun puolella autolla ajetaan itse
 - ▶ Osittain varmasti syynä pitkät välimatkat
- ▶ Pyöräilyn kulkutapaosuutta olisi varmasti mahdollista kasvattaa

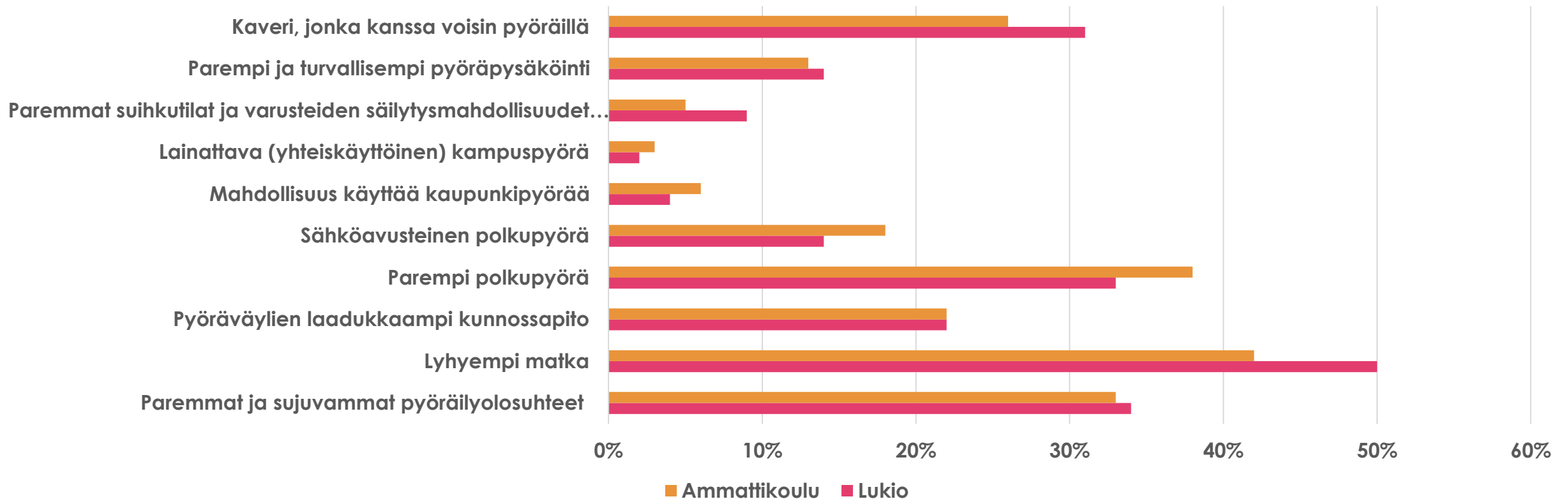
Miksi pyöräilet? Kolme tärkeintä syytä.



Miksi et pyöräile?

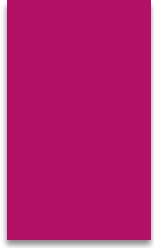


Mikä saisi sinut pyöräilemään enemmän tai aloittamaan pyöräilyn? 1–3 tärkeintä syytä.





**Minkälaisia toimia tarvitaan ja
miten niitä toteutetaan?**







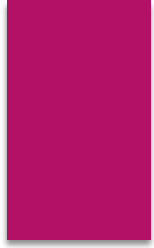


INNOSTUTAAN
YHDESSÄ Hae nyt!
www.kao.fi

KANNUKSEN
AMMATTIOPISTO
Yrityskas

Yrityskas











**Kannustimet, kampanjat,
kokeilut**

Pyöränhuoltotempauksen järjestäminen



Pyöränhuoltotempaus koululla tai oppilaitoksessa

TIEDOTTAMINEN



Pyöränhuoltotempauksesta kannattaa tiedottaa laajasti sekä koululla että kotona, jotta mahdollisimman moni tietää tulla huoltopäivänä pyörällä kouluun.



PYÖRÄNHUOLTOTEMPAUS

Pyöränhuoltotempauksen tarkoituksena on opettaa pyöränhuoltotaitoja sekä innostaa polkupyörän polkimille. Tempauksen järjestäminen ei edellytä pyörämekaanikon taitoja, vaan onnistuu meiltä kaikilta!

VINKKI!

Tempauksen järjestämisestä muille vastaa joka kerta eri luokka tai ryhmä. Näin kaikki oppivat hyödyllisiä pyöränhuoltotaitoja.



TILAT JA AIKATAULU

Koulun tai oppilaitoksen piha-alue soveltuu hyvin tempauksen järjestämiseen. Tilaa kannattaa varata riittävästi niin, että pyörän ympärillä mahtuu liikkumaan. Sijoita huoltopiste mahdollisuuksien mukaan vesipisteen lähelle. Suunnitelkaa tempauksen ajankohta koulu- ja opiskelupäivän rytmiin sopivaksi. Varatkaa aikaa riittävästi, jotta mahdollisimman moni saa pyöränsä huollettua.

PYÖRÄN PESU



Aluksi pyörästä huuhdellaan pahimmat liat ja hiekat pois. Tämän jälkeen pyörä pestään Fairy-vedellä ja huuhdellaan. Pesuvälineeksi käy pesusieni tai rätti. Ketjut pestään niille tarkoitettulla pesuaineella. Kun pyörä on kuivunut ketjut öljytään.

RENKAAT, MUTTERIT JA RUUVIT

Varaa pyöränhuoltopisteelle työkaluja sekä jalkapumppu. Löystyneet mutterit ja ruuvit kiristetään. Samalla säädetään satulan ja ohjaustangon korkeus. Jalkapumpulla saa kätevästi täytettyä renkaat. Suosituspaine löytyy renkaan kyljestä.



VALOT JA JARRUT

Lopuksi tarkasta jarrut ja valot. Toimiva jarru ei painu puristaessa pohjaan saakka. Laki vaatii valot eteen ja taakse. Valkoinen tai keltainen eteen ja punainen taakse.

VÄLINEET

Ämpäreitä, pesusieniä, Fairyä, ketjupesuinetta, ketjuöljyä, muutama jalkapumppu ja työkaluja.



HAUSKAA PUUHASTELUA

Pyöränhuoltotempauksen järjestämisellä osoitetaan, että koulu tai oppilaitos haluaa tukea pyöräilyä. Pyörän huoltaminen on mukavaa yhdessäoloa ja puuhastelua, jolla on parhaimmillaan erinomainen vaikutus. Toimiva pyörä on turvallinen ja miellyttävä ajaa, jolloin sen myös valitsee mielellään kulkuvälineeksi siirryttäessä paikasta toiseen.

Talvikilometrikisa 2022

59 kisapäivää poljetaan 1.1.-28.2.2022

Kilometrikisa on yritysten, työyhteisöjen, osastojen, yhdistysten, seurojen tai minkä tahansa joukkueiden välinen leikkimielinen kilpailu.

[Ilmoittaudu mukaan](#)



SUOMEN
TYÖSUHDEPYÖRÄ

YRITYKSELLE
LEASING-PYÖRÄT
YHTEISKÄYTTÖÖN

ITSELLESI
TYÖSUHDEPYÖRÄ

TUTUSTU TARKEMMIN TÄSTÄ!

Kaupunki- ja yhteiskäyttöpyörät



Kaupunkipyörät oppilaitosyhteistyöllä

08.05.2020 | Hyvät käytännöt

Iisalmen kaupunki ja Ylä-Savon Koulutuskuntayhtymä (YSAO) sopivat yhdessä KaaKau Oy:n kanssa mobiilisovelluspohjaisen kaupunkipyöräjärjestelmän hankinnasta Iisalmeen pyöräilykausiksi 2019 ja 2020.

Kaupungin ja oppilaitoksen yhteistyö on käytännössä toteutettu niin, että pyörät ovat kesäajan kaikkien kaupunkilaisten ja matkailijoiden vuokrattavissa useammalta asemapaikalta ympäri kaupunkia ja syksyllä, koulujen alkaessa, pyörät siirtyvät YSAO:n, Savon ammattiopisto Sakkyn sekä Savonian opiskelijoiden ja henkilökunnan maksuttomaan käyttöön kampusalueille. Oppilaat ja henkilökunta voivat käyttää pyörää koulupäivän aikana tapahtuviin siirtymisiin, esimerkiksi yritysvierailuihin.

Pyöräilevä treeni- vai koulubussi?

- ▶ ”Neljä pyöräilevää treenibussia starttaa eri puolilta Jyväskylää perjantain alkuillasta ja johdattaa U13-joukkueen Buugille harjoitukseen. Nastarenkaat pyöriin on vaihdettu edellisellä viikolla JYPSin opastuksella. ”Pojat innostuivat talvipyöräilystä välittömästi renkaiden vaihdon ja huoltotapahtuman jälkeen ja osa onkin jo pyöräillyt omatoimisesti treeneihin. Paljon ei siis tarvittu kannustusta, kun homma lähti rullaamaan”



Kainuun Liikunta

6. lokakuuta 2021 · 🌐



Tänään pistettiin ketjut kireäksi [Kainuun ammattiopisto - Kainuu Vocational College](#) kestävän kehityksen teemaviikon kunniaksi! 🚲

Opiskelijoiden ja henkilöstön oli mahdollista testata sähköpyörää, täysjousitettua maastopyörää sekä fatbikeä Vuorikadun, Seppälän ja logistiikan toimipisteissä [Intersport Kajaani](#) testipyörillä. Tempaus toteutettiin yhteistyössä [Pyöräilykuntien verkosto / Network of Finnish Cycling Municipalities](#) [#kampussankarit](#) -hankkeen kanssa edistään samalla [Liikkuva opiskelu](#) -toimintaa.

Osana [SAKU ry #hyvinvointivirtaa](#) -teemaviikkoa testasimme myös yhteensä lähes 100 opiskelijan fyysisen kunnon kahden päivän aikana!



[#kunnontekemistä](#)



Pyörien testiajopäivät

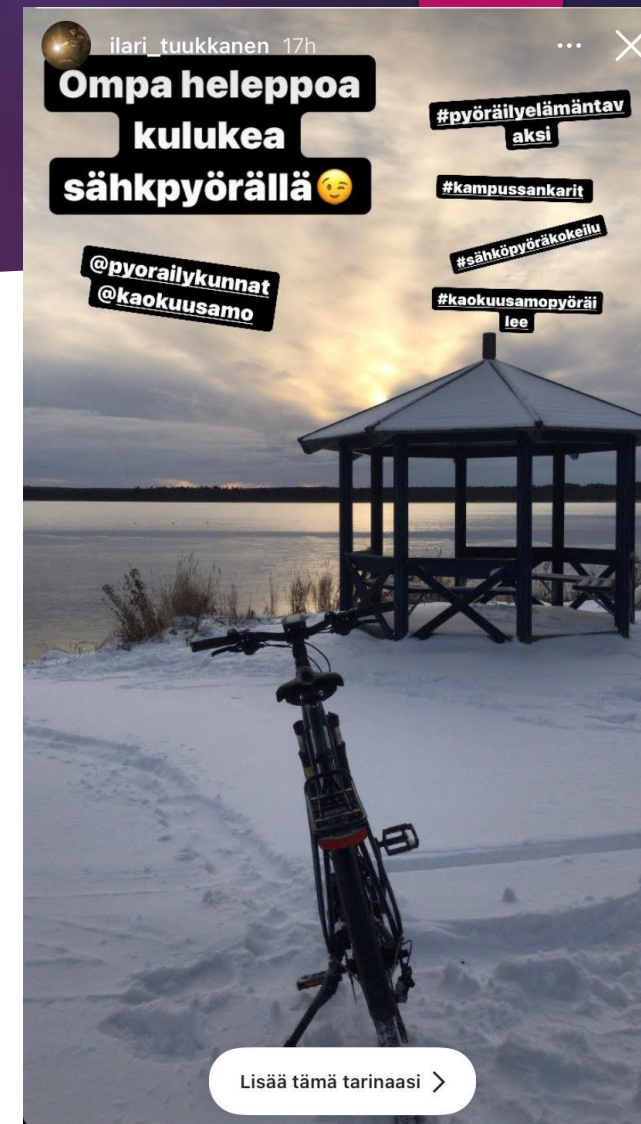


Sähköpyöräkokeilu



Opiskelijat kertovat itse miltä ajatuksia pyöräily herättää

400 Instastoryn katselijaa



Sähköpyöräilyä Kajaanissa:

- Kantamaa on talvellakin
- Pyöräilytiestä pidetään huolta, mutta aamuisin saa reitin valita tarkemmin.



- ▶ ''Sähköpyörällä tulee poljettua enemmän kuin normaali pyörällä''
- ▶ ''Sähköpyörällä lähtee tekemään pitempiä retkiä, koska avustuksella jaksaa pidemmälle.''
- ▶ ''Kaupassa tulee käytyä pyörällä ja treeneihin tulee mentyä herkemmin sähköpyörällä kuin kevarilla.
- ▶ ''Sykkeet matalammalla. Ei tarvitse välttämättä suihkuun''
- ▶ ''Sähköpyörällä on todella helppoa sekä nopeaa kulkea paikasta paikkaan''
- ▶ ''Kokeilu oli tosi kivaa oli mukavaa osallistua siihen''
- ▶ '' Lähdin joka päivä hyvillä mielin pyörällä töihin ja kuntosalille, eikä mieleeni tullut kertaakaan vaihtaa sähköpyörää autoon ''
- ▶ '' Sähköpyörä kokeilu oli todella mukava mahdollisuus. Kokeilun aikana innostuin pyöräilystä enemmän ja skoballa ajaminen jäi vähäiseksi. Vähän jopa harmittaa että se on jo ohi, koska olihan sähköpyörällä kulkeminen todella helppoa ja kivaa.''
- ▶ '' Olisi kivaa jos samankaltaisia hankkeita tulisi lisää niin saisi enemmän porukkaa tietämään miten hauskaa pyöräily oikeasti voi olla. ''
- ▶ '' Sähköpyöräkokeilu oli hauskaa.''
- ▶ ''Kun olen Varkaudessa ajellut neljän viikon ajan lähes joka paikkaan polkupyörällä olen huomannut, että täällä pystyy ajamaan helposti pyörällä melkein missä vaan.''
- ▶ ''Toivoisin, että pyöräilyyn kannustettaisiin oppilaitoksessa enemmän.
- ▶ ''Sähköpyöräkokeilu oli todella hieno kokemus. Olen jo pitkään harkinnut sähköpyörän hankintaa''
- ▶ ''Jäi hyvät fiilikset ajamisesta''
- ▶ ''Kokeilu oli hauska ja haluan uudestaan''
- ▶ ''Kiitos, hanke, koulu ja kaikki osallistuneet, että sain osallistua''

MP, PYÖRÄ VAI AUTO? — SINÄ VALITSET.



5 KILOMETRIÄ

X 380 KOULUMATKAA /

= 1900 KILOMETRIÄ VUODESSA

PYÖRÄILY

HELPPOA JA HAUSKAA
YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISTÄ
KOHOTTAA KUNTOA
SOPII KENELLE VAIN
EDULLISTA

**PYÖRÄLLÄ,
MIKSI EI?**

OPPILAITOS LUO PUITTEET

LAADUKAS PYÖRÄPYSÄKÖINTI
TURVALLINEN PIHA-ALUE
PYÖRÄILYMYÖNTEISYYS
TOIMIVAT SOSIAALITILAT
LUKITTAVA KAAPPI TAVAROILLE

<https://www.kll.fi/kouluille/sankarit/pyorasankarit/>
<https://fiksustikouluun.fi/materiaalit/>

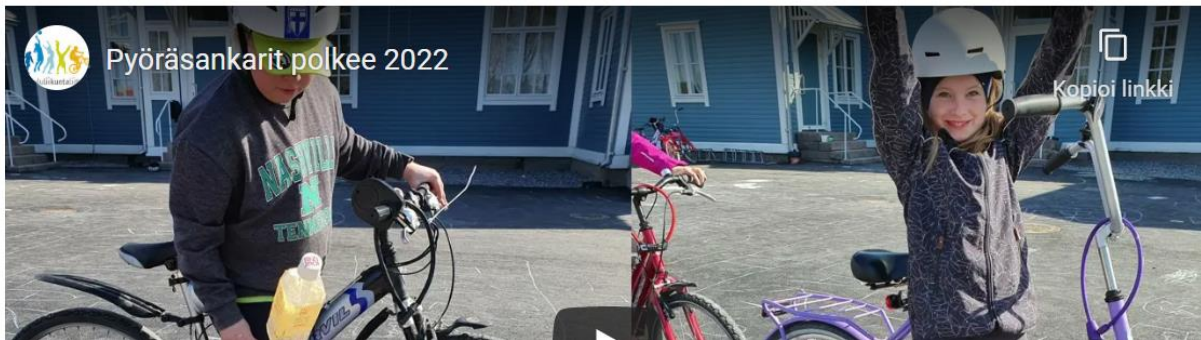
Pyöräsankarit

Pyöräily elämäntavaksi -hankkeessa edistetään pyöräilyä eri muodoissa yläkoulussa ja toisella asteella. Pyöräily tuodaan osaksi koulun ja oppilaitoksen toimintakulttuuria, jolloin pyörää hyödynnetään osana oppimista, teemapäiviä ja arkimatkoja.

Koululiikuntaliiton ja [Pyöräilykuntien verkoston](#) Pyöräily elämäntavaksi -hankkeen muodostavat Pyöräsankarit ja Kampussankarit.

Pyöräsankarit-koulut Pyörätiimeineen toteuttavat kouluissaan monenlaisia pyöräilyn edistämisen toimenpiteitä. Pyörätiimit ovat toteuttaneet mm. kilometrikisan, pyörä ratoja, heijastin- ja takavalokampanjoita, jarrutuskilpailuja, kuva/videokisoja, erilaisia tietovisoja sekä pyöräretkiä.

Katso Pyörätiimin ajatuksia toiminnasta [videolinkistä](#).



Sosiaalinen näkökulma



Koulupyörien hankinta ja käyttö

Koulupäivän aikaisiin siirtymiin liikuntapaikoille, vierailuille ja retkille voidaan käyttää bussien ja taksien sijasta myös polkupyöriä. Pyöräsiirtymät opettavat oppilaita kulkemaan liikenteessä ryhmässä sekä antavat lisämahdollisuuden liikkumiseen. Pyöräily on myös ilmastoystävällinen ja taloudellisesti fiksu tapa liikkua koulupäivän aikana.

Jos oppilas tulee koulukuljetuksella tai ei omista omaa pyörää on pyöräretkelle haastavaa osallistua. Yksi ratkaisu asiaan on hankkia koulupyöriä oppilaille koulupäivän aikaiseen käyttöön. Koulupyörien hankinnassa huomioitavia asioita:

- Pyörän on hyvä olla yksivaihteinen, jäykkärunkoinen ja leveärenkainen.
- Koulupyöriksi sopivat muun muassa Solifer Kombi, Carlsson Proway Retro ja Helkama Jopo. Pyöriin kannattaa ottaa lisävarusteeksi rengaslukko ja jalkatuki. Yhteiskäyttökypärien hankintaa kannattaa harkita.
- Pyörillä on hyvä olla riittävät säilytystilat sisätiloissa tai katoksissa, niin että ne ovat helposti saatavilla.
- Pyörien käyttöön voi olla esimerkiksi sähköinen varauskalenteri tai varauslista.
- Pyöriä voi antaa oppilaiden käyttöön koulupäivän aikaisiin asiointimatkoihin, esim. hammaslääkäri- tai terveystarkastuskäynteihin ja siirtymiin liikuntapaikoille. Pyörättömille oppilaille pyörän voi antaa käyttöön yhteisille pyöräretkille.
- Kouluvuoden ulkopuolella pyöriä voisi käyttää muun muassa kaupunki- tai tapahtumapyörinä.

pohdittavaksi



Pyöräilyn edut liikkumis- ja liikuntamuotona

- ▶ LIITU 2020-tutkimuksesta ilmeni, että liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä liikuntatuntien määrään ja kokemuksiin liikuntaopetuksen tärkeydestä.
- ▶ Liikunnan määrä oli yhteydessä kiusaamiseen ja syrjinnän kokemukseen. Syinä mm. pukeutumistyyli, liikunnalliset taidot ja terveydentila
- ▶ Pyöräilyn edut liikkumis- ja liikuntamuotona
 - ▶ Pyöräilytaito käytännössä jokaisella suomalaislapsella
 - ▶ Lähes jokainen suomalainen omistaa pyörän
 - ▶ Pyöräilyssä ei tarvita erityisiä varusteita
 - ▶ Harva sairaus estää pyöräilyn

Henkilökunnan rooli?

- ▶ LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisella verkostolla (vanhemmat ja kaverit) on yhteys siihen, kuinka paljon nuori liikkuu.
- ▶ **Mikä on henkilökunnan rooli pyöräilyn edistämisessä?**

Johtopäätöksiä

- ▶ Pyöräilyä tulee edistää aktiivisesti sekä lukioissa että ammattikouluissa
- ▶ Pyöräilyn tukeminen tulisi tuoda osaksi arkea ja opetusta
- ▶ Pyöräilyn avulla voidaan helposti lisätä liikkumista toiseen asteen opiskelijoiden arkeen
- ▶ Pyöräilyn edistäminen on yhteispeliä

Lopuksi..

Paikalliset

Työsuhdepyörät ja ilmainen huolto kannustavat liikkumaan

Varsinais-Suon
liikkumaan pyö

TYÖMATKALIKKUMINEN NÄKYVÄ YRITYKSESSÄ VIIVAN ALLA

Hämeenlinna kannustaa pyörä

Jokaisen työnantajan kannattaa tukea työntekijönsä liikkumista ja vähentää sairaspöissa...

Pyöräilyolosuhteiden kehittäminen työssä. Myös pyöränhuoltopiste kannustaa työntekijöitä liikkumaan työpäivän aikana. Sairaala on vuok...

Työnantajan näkökulmasta ei ole yhdentekevää, kuinka työntekijät kulkevat työmatkansa. Lihasvoimin liikkuminen vähentää sairauspoissaoloja ja stressiä sekä lisää työtehoa. Silti moni työpaikka tarjoaa työntekijöilleen autopaikkoja ja menettää näin mainion tilaisuuden vaikuttaa heidän terveyteensä.

stressiä, parantaa töissä

ojaisat pysäköintipaikat.

ollisuuden huoltaa pyöränsä

Pyöräilyn edistämiseksi työnantaja voi tarjota erilaisia työsuhde-etuja, kuten työsuhdepolkupyörää tai polkupyörälainaa. Hämeenlinnan kaupunki myöntää työntekijöilleen korotonta lainaa polkupyörän ostoa varten, ja syksystä 2019 alkaen lainoja on nostettu jo yli sata kappaletta.

Työasiointiin on myös tarjolla pyöräilyä tukevia ratkaisuja. Työnantaja voi tarjota polkupyöräiä yhteiskäyttöön tai maksaa korvausta oman pyörän käytöstä työasiointiin. Hämeenlinnan kotihoidon työntekijät kahdessa yksikössä ovat saaneet tehdä kotihoidon asiakaskäyntejä yhteiskäyttöisellä sähköpyörällä syksystä 2020. Sähköpyörät ovat olleet ahkerassa käytössä, ja pyöräily on nopeuttanut liikkumista asiakaskäynneillä sekä lisännyt työssä jaksamista ja työhyvinvointia.



PYÖRÄILYKUNTIEN VERKOSTO

Kiitos!

Tuija Mikkonen
pyöräilyn edistämisen koordinaattori
Pyöräily elämäntavaksi –hanke Kampussankarit
Pyöräilykuntien verkosto
tuija.mikkonen@poljin.fi