

-OPAS

SISÄLLYSLUETTELO

1. PYÖRÄSANKARIT	3
2. KOULUN PYÖRÄTIIMI	3
3. KOULUN OMA PYÖRÄSANKARIT-TOIMINTA	4
3.1. Välituntitoiminta ja teemailtapäivät	4
3.2. Viestintäkampanja.....	5
3.3. Kilpailut	5
3.4. Koulun oma pyörärata	5
3.5. Koulumatkat	5
3.6. Pyöräily osana eri oppiaineita	6
3.7. Yhteiskäyttöpyörät	6
3.8. Pyöräsankarit-tapahtuma	6
4. KOULUPYÖRÄT, TARVIKKEET, HUOLTO JA SÄILYTYS	7
4.1. Pyörien ja varusteiden säilytys.....	7
4.2. Koulupyörien ja tarvikkeiden hankinta	7
4.3. Koulupyörien huolto	7
5. PYÖRÄNHUOLLON PIKAOPAS	8
5.1. Kypärä ja sen säätäminen.....	8
5.3. Ketjujen kunnon tarkistaminen	8
5.4. Satulan säätäminen.....	9
5.5. Käsijarrun (v-jarru, cantilever, u-jarru) säätäminen ja kiristäminen	9
6. LIITTEET	10

1. PYÖRÄSANKARIT

Pyöräsankarit edistää pyöräilyä eri muodoissa peruskouluissa. Pyörää hyödynnetään osana oppimista, teemapäiviä ja arkimatkoja.

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

Tavoitteet:

- Luoda positiivinen sekä monipuolinen kuva pyörästä ja ympärivuotisesta pyöräilystä.
- Koululaisten, opiskelijoiden ja opettajien innostaminen sekä rohkaisu pyöräilyyn.
- Opiskelu-/koulupäivän aikaisen liikkumisen lisääminen ja pyöräilyn juurruttaminen osaksi yläkoululaisten ja toisen asteen opiskelijoiden arkea.
- **Innostua ja nauttia pyöräilystä – oma tapa hyödyntää pyörää.**

Viestintä

- Viestikää koulun Pyöräsankarit-toiminnasta monipuolisesti eri kanavissa kuten koulun infotaulut, aamunavaukset, seinäposterit, koulun somekanavat ja Wilma-viestit.
- **Somepostauksissa merkitkää @koululiikuntaliitto ja käytäkää #pyöräsankarit #koululiikuntaliitto. Voimme jakaa toteutuksianne Koululiikuntaliitto viestintäkanavissa ja saada koululenne näkyvyyttä.**

2. KOULUN PYÖRÄTIIMI

Pyörätiimin tavoitteet:

- Toteuttaa nuorten ideoista pyöräilyyn innostavaa toimintaa koulussa.
 - pyöräilyteemaisia iltapäiviä
 - välitunteja
 - kilometri- ja tempukisoja yms.
- Kannustaa pyöräilyyn myös vapaa-ajalla.
- Säännölliset Pyörätiimin kokoontumiset lukuvuoden aikana.



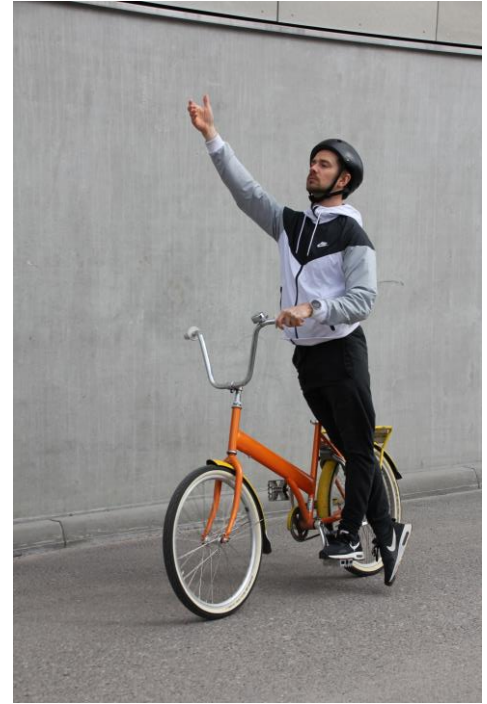
3. KOULUN OMA PYÖRÄSANKARIT-TOIMINTA

Pyörätiimi suunnittelee koulun toimintakulttuuriin sopivaa toimintaa.

Valitkaa alta tai keksikää itse vähintään kaksi kouluvuoden aikana toteutettavaa aktiviteettia. Teemat ovat sovellettavissa koulun tilojen ja resurssien mukaan. Sparraamme myös mielellämme tarvittaessa.

Esimerkiksi:

- Välituntitoiminta
- Teemailtapäivät
- Pyöräilytapahtumat
- Pyöräilyradat
- Temppukilpailu
- Pyörien/ kypärien tuunaustorstai
- Kilometrikisa yksilö/luokka/luokka-asteet
- Kuva-/ videokisa
- Pyöräily osana eri oppiaineita
- Pyöräparkit
- Koulumatkapyöräilyyn innostaminen



3.1. Välituntitoiminta ja teemailtapäivät

[Pyöräsankareiden valmiit materiaalit](#) ovat hyödynnettävissä välitunti ja teemapäivää suunniteltaessa. Välitunneilla huomioitavaa on, että annettu ohjelma on helppo aloittaa sekä sujuva suorittaa välitunnin aikana. Esimerkiksi [hauskoista ja haastavista pyörätempuista](#) tai [pyöräilytestistä](#) löydätte tekemistä liikunta- tai välitunneille.

Myös pyörien ja kypärien tuunaus sekä esimerkiksi koulun läheisyyteen rakennettavan pyöräradan (ks. 3.3 Koulun oma pyörärata) ajaminen ovat hyviä esimerkkejä mahdollisista välitunnin aikana tehtävistä aktiviteeteista.

Sateisina päivinä sisävälkillä [Pyöräsankarit-nettipelit](#) laittavat aivonystyrät töihin.

3.2. Viestintäkampanja

Kouluvuoden aikana toteutettavissa on myös sosiaalisen median tai koulun käytävillä tehtävä viestintäkampanja esimerkiksi heijastimen käytöstä tai koulumatkapyöräilystä. Suunnitelkaa koulun omaa Instagram- ja Facebook-tiliä hyödyntäen esimerkiksi #hashtag-kampanja tai koulun seinille tehtävä julistekampanja.



3.3. Kilpailut

Kouluvuoden aikana on helppo järjestää pyöräilyyn liittyvä teemakuukausi, jonka aikana järjestetään esimerkiksi pyöräilyn kilometri-, tempu-, valokuva tai videokisa. Kisaa järjestettäessä on hyvä huomioida, että siihen on matala kynnyksellä osallistua. Kilpailua järjestettäessä on hyvä huomioida mm. ajankohta, kesto, kilpailumuoto, sarjat, arvioitsijat, markkinointi ja palkinnot.

3.4. Koulun oma pyörärata

Koulun lähimaastoon rakennettava välituntipyöräilyyn innoittava pyörärata on helppo ja edullinen toteuttaa.

Tutustukaa [Pyöräsankarit pyöräradan rakentaminen koulun lähiympäristöön](#) -videoon, jossa opastetaan, kuinka koulun läheisyydessä olevaan metsään tai puistoalueelle toteutetaan pyörärata. Katsokaa myös [kirjalliset ohjeet](#) radan rakentamiseksi.



3.5. Koulumatkat

Koulumatkapyöräilyyn vaikuttaa esimerkiksi kuljettu reitti sekä sen turvallisuus ja tarkoituksenmukaisuus, koulun pyöräilyparkkien koko ja kunto sekä varusteiden säilytysmahdollisuudet koulupäivän aikana. Koulumatkapyöräilyn kehittämisessä tulisikin kiinnittää laaja-alaisesti huomiota sitä tukevien rakenteiden kehittämiseen. (ks. 4.1 Pyörien ja varusteiden säilytys). Koulumatkapyöräilyyn kannustaa esimerkiksi myös koulun oma kilometrikisa (ks. 3.3. kilpailut) tai sosiaalisen median kampanja (ks. 3.2. viestintäkampanja).

3.6. Pyöräily osana eri oppiaineita

Kannustakaa opettajia ottamaan pyöräily osaksi eri oppiaineita innostamalla heitä käyttämään valmiita [oppiaineintegraatioitamme](#).

3.7. Yhteiskäyttöpyörät

Yhtenä toimenpiteenä voidaan selvittää mahdollisuutta yhteiskäyttöpyörien hankintaan. (ks. 4.2. Koulupyörien ja tarvikkeiden hankinta)

3.8. Pyöräsankarit-tapahtuma

Pyöräsankarit-tapahtumat ovat olleet koulujen tykätymiä kehittämistoimenpiteitä. Pyöräsankarit-tapahtuma on helppo järjestää oman koulun pihalle tai läheiselle urheilukentälle. [Innostavat rastipisteet](#) kannustavat pyöräilyn pariin ja muistuttavat, että pyörää voidaan käyttää paljon muuhunkin, kuin vain paikasta toiseen liikkumiseen. [Pyöräsankarit-tapahtumaohjeella](#) järjestätte mieleenpainuvan ja hauskan Pyöräsankarit-päivän.



4. KOULUPYÖRÄT, TARVIKKEET, HUOLTO JA SÄILYTYS

4.1. Pyörien ja varusteiden säilytys

Pyörille tulisi olla koulussa asianmukainen säilytyspaikka. Pyöräsäilytyksen hyviä tuntomerkkejä ovat:

- Pyöräparkkiin pääsee helposti ajamalla (myös talvisin)
- Pyöräparkki on logistisesti järkevässä paikassa (ei esim. puolella, josta ei ole kulkua koulun sisään)
- Pyöräparkissa on riittävästi tilaa jokaiselle pyörällä
- Pyöräparkissa pyörän saa lukkoon rungosta (esim. metallikaide)
- Pyöräparkki on turvallinen (ei ilkivaltaa, varkaita tai muuta ei-toivottua toimintaa)
- Pyöräparkki on säästävällinen (katettu/ hiekoitettu/ lumeton jne.)
- Pyöräparkissa on huomioitu erilaiset pyörät (läski, tempu, sähkö jne.)
- Koululla on mahdollisuus säilyttää pyörävarusteita (kypärä jne.)

4.2. Koulupyörien ja tarvikkeiden hankinta

Mikäli koululle ollaan hankkimassa yhteiskäyttöpyöriä, niiden hankkimisessa on hyvä huomioida:

- Mahdollisimman suuri käyttöaste eri kokoisille oppilaille säädettävyyden avulla
 - Pienehköt renkaat, matala runko, säätövaraa satulassa
- Mahdollisimman simppelet, jotta ne eivät hajoa helposti tai huoltaminen on helppoa
 - Vaihteeton tai napavaihteet
 - Ei käsijarruja tai jos on, niin V-jarrut

4.3. Koulupyörien huolto

Koulupyöriä hankittaessa kannattaa lähestyä paikallista urheilu- tai pyöräliikettä. Tarjouspyynnön yhteydessä kannattaa sopia myös esim. pyörien vuosihuollosta, jolloin pyörien ylläpito tulee myös huomioitua. Myös kestoalennusta esim. varaosista kannattaa pitää mielessä kokonaispakettia/ yhteistyötä rakennettaessa.

Koulupyöriä hankittaessa kannattaa huomioida myös seuraavat asiat:

- Mihin pyörät sijoitetaan? Onko niille paikka sisätiloissa talvella?
- Millaisilla lukoilla ne toimivat?
- Kuka ja miten avaimia säilytetään?
- Millaisia kypäriä hankitaan ja montako? (tässä auttaa paikallinen urheiluliike)

Koululla on hyvä olla pieni työkalupakki, josta löytyvät tärkeimmät pyöränhuollon työkalut ja tarvikkeet:

- 2–10 mm:n kuusiokoloavaimet sekä risti- ja talttapääruuvimeisseli (mahdollisesti vaihtokärkiä)
- 2 kpl rengasrautoja
- 13, 14 ja 15 mm:n lenkkivaimet tai jakoavain sekä Y-avain 8, 10 ja 12 mm muttereille
- Ketjuöljyä (tippapullo)
- Näytöllinen jalkapumppu
- Pyöränpesuvälineet sekä paikkarasia

5. PYÖRÄNHUOLLON PIKAOPAS

Mikäli pyöränhuolto ei ole entuudestaan tuttua, tutustukaa alla oleviin ohjeisiin sekä [Velogin pyöränhuolto -soittolistaan](#).

5.1. Kypärä ja sen säätäminen

Säädä kypäräsi oikein.

Hyvä muistisääntö on:

- Kypärä on vaakasuorassa (tarkista sivulta), ei esim. takaraivolla.
- Leuan ja kiinni olevan remmin väliin mahtuu n. 2 omaa sormeaa, ei juuri enempää.
- Remmit tulevat korvan molemmin puolin, ei korvan päältä.
- Mikäli kypärässä on säätöruuvi, kiristä se, kun kypärä on muuten oikein päässä.
- Voit testata kypärän oikean koon/säädön kumartamalla rauhallisesti ilman leukaremmien auki.
→ Kypärän tulisi pysyä päässä. (varo kuitenkin tiputtamasta kypärää lattialle/maahan).

5.2. Renkaan kunnon tarkistaminen

Renkaissa tulisi näkyä sen kuvio. Mikäli kuvio on osittain kulunut (sileä pinta) tai siitä näkyy jo sisärakenteet, ulkorengas tulisi vaihtaa mahdollisimman pian. Renkaissa ei saisi olla sivussa halkeamia, jotka johtuvat siitä, että on ajettu liian vähillä paineilla, jolloin rengas on puristunut kasaan ja murtunut.

Renkaat ja ilmanpaineet

Tarkista ja säädä ilmanpaineet renkaistasi näytöllisellä jalkapumpulla. Eräs muistisääntö on:

- *Kaksi baaria kaikille* (maastopyörät).
- *Käytä kolmea, vähemmän tarvii polkea* (Jopo/city-pyörät).
- *Neljällä neljää kymppiä* (hybrid-/ fitness-pyörät).
- *Varo siis, jos pumppaat yli viis. Voi kuulua POKS!* (vain kilpapyörät)

5.3. Ketjujen kunnon tarkistaminen

Kuivat ketjut tunnistaa helposti:

- Ne ovat haaleat (jopa ruosteiset)
- Ne kitisevät
- Niistä ei irtoa sormiin juuri mitään

Ketjujen öljyminen

- Ketjuja tulisi öljytä vähän ja usein. Liian öljyiset ketjut keräävät pölyä ja likaa.
- Käytä ns. tippa-pulloa, josta öljyä valuu hitaasti tipoittain.
- Vältä spray-öljyn käyttöä, koska se saattaa suihkuta vanteisiin tai jarrulevyihin.
- Mikäli ketju on kerännyt paljon likaa, voit harjata niitä puhtaaksi esim. teräsharjalla.

5.4. Satulan säätäminen

Yksi ohje satulan oikeaksi korkeudeksi on:

1. Polje pyörää kantapäät polkimilla tai pyöritä polkimia taaksepäin kaverin tukiessa pyörää.
2. Jalat ojentuvat tällöin täysin, mutta
3. Lantio pysyy samassa asennossa, eikä keinu puolelta toiselle.
4. Kun jalat siirtää polkimilla kantapäiltä päkiöille, jalat jäävät hieman koukkuun.

Mikäli pyörällä ajetaan koulun rataa, temppuillaan tms., satula kannattaa laskea mahdollisimman alas (pois tieltä). Satulan pikalukitus helpottaa, mikäli pyörää käytetään monipuolisesti eri tarkoituksiin.

5.5. Käsijarrun (v-jarru, cantilever, u-jarru) säätäminen ja kiristäminen

Käsijarrun tulisi jarruttaa tehokkaasti ja kahvan painua kohti kädensijaa vain n. 1/3 matkalta. Mikäli kahva menee pohjaan tai lähes pohjaan käsijarrua tulisi kiristää ja/tai jarrupalat vaihtaa.

6. LIITTEET

Suunnittelupohja (liite 1)

Käyttäkää Koulumme Pyöräilyvuosi- sekä suunnittelupohjaa koulunne Pyöräsankarit-toimintaa suunniteltaessa.

Lukuvuosi	
Pyöräitiimin jäsenet ja ohjaaja	
Suunnitelmat lukuvuodeksi	
Tiedottaminen ja vastuhenkilöt	
Pyöräitiimin kokousrytmitys	
Uusien Pyöräitiimin jäsenten valinta	

Koulumme pyöräilyvuosi



Koulumme pyöräilyvuosi -ohjeet

1. **Etsikää pyöräilyyn liittyvät valtakunnalliset tapahtumaviikot netistä ja merkatkaa ne koulunne pyöräilyvuosi -pohjaan.**

- Liikenneturvallisuusviikko, syyskuu
- Liikkujan viikko, syyskuu
- Koulujen Kilometrikisa, lokakuu
- Pyöräilytalvi, joulukuu
- Talvikilometrikisa, joulukuun-helmikuun (opettajille)
- Pyöräilyviikko, toukokuu

2. **Kerätkää vuodenaikateemoista Haasteita hangille, Kiristellään ketjuja, Pyöräilyn huumaa, Sladittaaan syksyyn** koulussanne toteutettavia asioita, ja sijoittakaa ne koulumme pyöräilyvuosi-pohjaan, jossa on valmiina jo muutama asia esimerkkinä.

Ideoikaa lisää pyöräilyvuoteen sijoittuvia tapahtumia, haasteita, tempauksia ja mieltikää niille vuodenaikaan sopiva toteutusajankohta.

Opettajalle vinkki! Poimi Pyöräilyvuodesta tärkeimpiä asioita koulunne opetusohjelmaan.

TALVI



Haasteita hangille

- **Pyöräily ja kestävä kehitys:** pyöräilyn hyödyt, päästöt, koulun kulkutapavoite...
- **Liikennesäännöt ja liikenneturvallisuus:** Nastarengaskokeilut, heijastintesti, talvirata, liukasajo, fillaritanssi, Filla&Rilla, Liikenneturva, kypäräkamppanja...
- **Pyöräilytietous:** Kahoot!, pyörät ja pyöräilyn alalajit esittelyssä sähköpyörät, citypyörät, tavarapyörät, bmx/freestyle...

KEVÄT



Kiristellään ketjuja

- **Koulumatkapyöräilyn check list:** näkyminen, säännöt, reitit...
- **Pyörät kuntoon:** pyörien ja koulupyörien säätö, huolto, katsastus, tuunaus ja puunaus...
- **Pyöräilytaidot, -pelit ja -leikit:** kilpailut, tempaukset, haasteet, kulkutapakyselyt, teemapäivät ja retket...
- **Pyörät ja niiden kierrätys:** pyöräkirpputori, pyörän ja pyörävarusteiden myynti...

SYKSY



Sladittaaan syksyyn

- **Oman pyörän esittely:** Kypärän tuunaus, koulun Hall of Fame esim. pyöräradassa, tasapainoilussa, keulimisessa...
- **Pyörien ja pyöräilyvarusteiden säilytys koulussa:** aktiiviparkki ja koulupäivän kestävä parkki...
- **Varusteet ja välineet:** kypärät, pumput, lukot/lukitus...
- **Pyörät toiminnallisena välineenä eri oppitunneilla:** oppituntimallit KLL:n sivuilta

KESÄ



Pyöräilyn huumaa

- **Pyöräilykesään innostaminen:** mihin käytän pyörää kesällä, maakunta ympäri pyörällä, 10 kertaa uimarannalle pyörällä, temppuilu ja ajotaitohaasteet ...
- **Harrastuspaikat:** paikallisten pyöräilyn harrastuspaikkojen esittely, pump trackit, maastoreitit, pyörätiet, pyöräilyseurat...
- **Kisat yms. haasteet kesälle:** IG:n pyöräilykuvahaaste, kilometrikisa...