

Turvallisen ja kestävän liikkumisen työkalupakki Hämeenlinnan

kouluille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Riihimäki, Liikenneala

Kevät, 2017

Antti Udd

Liikenneala
Riihimäki

Tekijä	Antti Udd	Vuosi 2017
Työn nimi	Turvallisen ja kestävä liikunnan työkalupakki Hämeenlinnan kouluille	

TIIVISTELMÄ

Työn toimeksiantajana oli Hämeenlinnan kaupunki ja työn ohjaajana oli Hämeenlinnan kaupungilta suunnittelija Ismo Hannula. Opinnäytetyön ohjaajana Hämeen ammattikorkeakoululta toimi lehtori Janne Rautio.

Työn tavoitteena on ollut luoda Hämeenlinnan peruskouluille keinovalikoima turvallisen ja kestävä liikunnan edistämiseksi. Työn taustalla on Hämeenlinnan kaupungin jo pitkäjärjestyksessä tekemä liikenneturvallisuuksien ja halu edistää lasten ja nuorten liikunnasta, erityisesti pyöräilyä.

Työn tuloksena on kerätty ideoita opettajien käytettäväksi, sekä luotu esimerkkikouluille toimenpide-ehdotukset, joiden avulla ne voivat edistää turvallista ja kestävä liikunnasta.

Avainsanat

Liikenneturvallisuus, kestävä liikuminen, koulumatkat

Sivut 25 sivua, joista liitteitä 6 sivua

Degree Programme in Traffic and Transport Management
Riihimäki

Author	Antti Udd	Year 2017
Subject	Safe and sustainable mobility tool kit for Hämeenlinna's schools	

ABSTRACT

The work was commissioned by the town of Hämeenlinna and work director has served the City of Hämeenlinna's designer Ismo Hannula. Of the HAMK's thesis director has served as a lecturer Janne Rautio.

Objectives of the work aim has been to create for Hämeenlinna's comprehensive schools range of instruments to promote the safe and sustainable mobility. In the background of the work is the city of Hämeenlinna's long term traffic safety work and a interest to promote children's and young people's movement, particularly in cycling.

The result of work is collected ideas for teachers use, as well as created examples for schools proposals for action, enabling them to promote safe and sustainable mobility.

Keywords Traffic safety, sustainable mobility, ways to school

Pages 25 pages including appendices 6 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Käsitteitä.....	1
2	KESTÄVÄ LIIKKUMINEN TYÖPAIKOILLA.....	2
2.1	Yleisesti.....	2
2.2	Hyvät kokemukset	2
3	KESTÄVÄ JA TURVALLINEN LIIKKUMINEN KOULUISSA.....	3
3.1	Yleisesti.....	3
3.2	Hyvät kokemukset	4
4	NYKYTILANNE HÄMEENLINNAN KOULUISSA	5
4.1	Koulumatkapyöräilyn suositukset ja rajoitukset.....	5
4.2	Liikkuva koulu -ohjelma	5
5	KESTÄVÄN JA TURVALLISEN LIIKKUMISEN KEINOT	5
5.1	Valmiit materiaalit	5
5.1.1	Liikenneturva	6
5.1.2	Pyöräilykuntien verkosto	6
5.2	Integrointi oppiaineisiin.....	7
5.3	Teemapäivät ja kokeilut.....	8
5.3.1	Teemapäivät	8
5.3.2	Kokeilut	10
5.3.3	Oppilaiden innostaminen.....	11
5.4	Kannustaminen.....	11
5.5	Koettu turvallisuus.....	11
5.6	Viestintä.....	12
5.7	Valvonta.....	12
5.8	Rajoitusten poistaminen.....	12
5.9	Fyysiset toimenpiteet	13
5.10	Onnistumisen edellytykset	13
6	KOULUJEN SUUNNITELMAT	14
6.1	Eteläinen.....	15
6.2	Lyseo.....	15
6.3	Miemala.....	16
7	SEURANTA.....	17
8	YHTEENVETO JA SUOSITUKSET	17
	LÄHTEET	18

Liitteet

- Liite 1 Kysely oppilaille
- Liite 2 Tarkistuslista koulun vastuuhenkilölle
- Liite 3 Turvallisen ja kestäväen liikkumisen työkalupakki - linkejä

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut luoda Hämeenlinnan peruskouluille kestävän ja turvallisen liikkumisen keinovalikoima, jota koulujen henkilökunta voi käyttää hyödykseen. Työn tavoitteena on siten myös edistää lasten ja nuorten liikkumista ja erityisesti pyöräilyä. Lisäksi sen tarkoituksena on tuoda kestävän ja turvallisen liikkumisen keinot kaikkien Hämeenlinnan peruskoulujen käyttöön.

Ensimmäisessä vaiheessa keinot on tarkoitus ottaa käyttöön kolmessa esimerkkikoulussa. Työn lopussa on luotu toimenpide-ehdotukset näille esimerkkikouluille. Tässä työssä ei oteta kantaa fyysisen ympäristön parantamiseen lukuun ottamatta koulujen omia alueita.

1.1 Käsitteitä

Liikkumisen ohjaus

Liikkumisen ohjaus tarkoittaa viisaan liikkumisen edistämistä muun muassa neuvonnalla, markkinoinnilla, liikkumisen suunnittelulla sekä palvelujen koordinoinnilla ja kehittämisellä. Tavoitteena on vähentää yksin omalla autolla ajamista. (Motiva, 2014.)

Koulumatka

Koulumatkalla tarkoitetaan oppilaan päivittäistä kodin ja koulun välistä matkaa, jonka oppilas kulkee kouluun ja sieltä palatessaan (Opetushallitus, 2011).

Viisas liikkuminen

Viisaalla liikkumisella tarkoitetaan kulkemista sujuvasti, turvallisesti, ympäristöystävällisesti, terveellisesti, taloudellisesti ja ympäristöä säästävästi. Viisaasti voi liikkua jalan, pyörällä, joukkoliikenteellä, kimppakyydillä sekä oikealla ajotavalla myös henkilöautolla. Olennaista on matkojen järkevä ketjuttaminen, kuhunkin tilanteeseen sopivan kulkutavan valinta sekä kimppakyydin hyödyntäminen aina kun se on mahdollista (Itä-Suomen liikenneturvallisuustoimija, 2015.).

2 KESTÄVÄ LIIKKUMINEN TYÖPAIKOILLA

2.1 Yleisesti

Työpaikkojen kestäväää liikkumista on edistetty jo pidempään kuin koulujen, joten sieltä on saatu enemmän kokemuksia ja tuloksia. Työmatkojen erityispiirteenä on, että liikkumiseen käytettävä aika pyritään pitämään mahdollisimman lyhyenä. Lisäksi liikkumisen on oltava mahdollisimman mukavaa ja helppoa.

Työmatkoista 75 % kuljetaan omalla autolla, mitä perustellaan usein sillä, että omaa autoa tarvitaan työpäivän aikana. Lapset pitää viedä matkalla kouluun tai käydään työmatkan varrella kaupassa. Nämä ovat kaikki sellaisia asioita, joihin liikkumisen ohjauksella voidaan vaikuttaa. Autolla kulkeminen on yleisintä lyhyillä 1-3 km pituisilla matkoilla. Lyhyiden autolla kuljettujen matkojen määrä on ollut kasvussa viime vuosina. (Liikennevirasto, 2012.)

Työnantajan keinoja edistää kestäväää liikkumista ovat esimerkiksi yhteiskäyttöautot ja -pyörät päivän aikana tehtäville työasiointimatkoille, työsuhdematkalippu, kilometrikorvaukset jalan, pyörällä ja joukkoliikenteellä tehdystä matkoista, pyörän huollon tai esimerkiksi nastarenkaiden tarjoaminen työntekijöille. Lisäksi esimerkiksi joustava työaika ja etätyömahdollisuus ovat hyviä keinoja. Haasteena on, että aikuiset ihmiset ovat jo omaksuneet liikkumisen tapansa, ja sitä on vaikea lähteä muuttamaan. Tärkeintä on saada ihmiset kokeilemaan vaihtoehtoisia tapoja liikkumiseen. Työmatkojen liikkumisen ohjauksella on päästy 2-38 % vähenemään henkilöautoilun osuudessa (Pohjalainen, 2016).

2.2 Hyvät kokemukset

Älykästä työmatkaa! –hankkeessa Jyväskylän kaupungin työntekijöille luotiin työmatkaliikkumisen ohjausmalli ja ohjattiin työpäivän aikaista liikkumista (v.2010-2011). Hankkeen avulla haluttiin vähentää autoilua ja aktivoida henkilöstöä liikkumaan omin voimin hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämiseksi. Hankkeen aikana kaupungin henkilöstölle tehtiin kysely ja intranettiin tehtiin työmatkaliikkumisen sivu sekä kimppakyytipalsta. Kaksi työntekijää kirjoitti liikkumisestaan blogia. Hanke sai näkyvyyttä myös paikallismedioissa. Hankkeen aikana oli tarkoitus myös kouluttaa työmatkaliikkumisohjauksia, mutta ilmoittautuneiden vähäisen määrän takia sitä ei toteutettu. Kaupungille hankittiin hankkeen aikana yhteisiä työasiointipyöriä ja bussikortteja työpäivän aikana tapahtuvaa liikkumista varten. Palaute niistä oli positiivista. Hankkeen aikana käynnistetyt toimet jatkuvat ja työtä koordinoi työryhmä. (Liikennevirasto, 2014.)

3 KESTÄVÄ JA TURVALLINEN LIKKUMINEN KOULUISSA

3.1 Yleisesti

Kouluissa on keskitytty perinteisesti siihen, että koulumatkat olisivat turvalisia, mutta ei niinkään siihen, miten kouluun kuljetaan. Koulumatkat ovat useimmiten lyhyitä, joten jalankulku ja pyöräily ovat hyviä vaihtoehtoja. Vanhemmat haluavat kuitenkin usein kyyditä lapsiaan kouluun joko koulumatkan vaarallisuuden tai sään takia. Kuitenkin mitä aikaisemmin lapsi oppii kulkemaan koulumatkansa itsenäisesti, jalan tai pyörällä, sen suuremmalla todennäköisyydellä jalankulku ja pyöräily säilyvät luontevana liikkumismuotona myös myöhemmällä iällä (Likes, 2013).

Inkoossa huono näkyvyys, liikennejärjestelyt ja vanhemmat ovat suurimpia riskejä koululaisille. Saattoliikenne aiheuttaa sen, että liikenne koulujen ympärillä vilkastuu. Vanhemmat huolestuvat lastensa turvallisuudesta ja yhä useampi kuljettaa lapsensa kouluun asti. Siitä seuraa ongelmien paaheneminen. (Inkoo.)

Lappeenrannassa on tutkittu autojen rekisterinumeroitten avulla, miten pitkältä vanhemmat tuovat lapsiaan kouluun. Pisin matka oli 5,2 kilometriä ja lyhin 1,3 kilometriä. Muut matkat olivat 1,7, 2,6, 2,7 ja 4,4 kilometriä. Eräs lappeenrantalaisäiti kertoi vievänsä lapsensa kouluun, koska lapsi ei vielä halua kulkea matkaa yksin. Lapsen koulumatka on pari kilometriä. Äidin mielestä se, milloin koulumatkan voi kulkea yksin, riippuu lapsesta. (Imatralainen, 2016.)

Koulumatkojen haasteena on, että liikkuminen tapahtuu syksyllä, talvella ja keväällä – ei kesällä silloin kun kelit olisivat parhaimmillaan. Yläkouluikäisten suurin haaste ovat liikkumiseen liittyvät asenteet. Alakoululaisten pyöräilyä rajoittaa osassa kouluissa pyöräilykielto 1-4 luokilla. Se vähentää pyöräilevien määrää, sillä jos pyöräily on ensin kiellettyä, on epätodennäköisempää alkaa pyöräillä sitten kun se vihdoin on sallittua. Hämeenlinnassa muun muassa Metsäeskarit ovat hyvin aktiivisia pyöräilijöitä.

Koulumatkojen liikkumista omin voimin puoltaa se, että koulumatkaliikunta parantaa oppimistuloksia. Lisäksi se auttaa päivittäisiin liikuntasuosituksiin pääsemistä. (Opetushallitus, 2012.)

Alakouluikäisten lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia 1,5-2 h päivässä. Yläkouluikäisten puolestaan 1-1,5 h päivässä. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää runsaasti reipasta liikuntaa vähintään 10 minuutin jaksoissa. Esimerkkejä reippaasta liikunnasta ovat ripeä kävely ja pyöräily. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 2008.)

Liikkumalla esimerkiksi kahden kilometrin matka kävellen kouluun ja takaisin, voidaan saavuttaa jo yli puolet suositeltavasta päivittäisestä aktiivisuudesta.

Koulujen liikkumisen ohjauksella on päästy jopa 22 % vähenemään henkilöautoilun osuudessa. Pelkällä tiedottamisella on päästy jopa 11 % vähenemään. Koululaisten tapauksessa tämä tarkoittaa autolla kouluun tuotavien lasten osuutta. Toimenpiteiden vaikuttavuuteen vaikuttaa nykyinen kulkutapajakauma. (Pohjalainen, 2016.)

3.2 Hyvät kokemukset

Kannustamisesta koulumatkojen kulkemiseen omin voimin on saatu hyviä kokemuksia. Esimerkiksi Kangasalla Vatialan koulun kaikki oppilaat kulkevat kyselyn mukaan koulumatkansa kävellen tai pyöräillen. Heidän keinojaan tähän lopputulokseen pääsemiseksi ovat olleet:

- Lasten liikkumisesta muistuttaminen viesteillä syksyisin, sekä vanhempainyhdistyksen kokouksessa.
- Kampanjojen järjestäminen (pyöräilykypäräkampanja, kulje koulumatka omin jaloin)
- Aktiivisimpien luokkien palkitseminen
- Huoltajien ohjeistaminen jättämään oppilaat aamuisin kauemmas pysäkillä (perusteltu turvallisuudella)
- Myönteinen suhtautuminen oppilaiden pyöräilyyn. Pyörien huoltotuntien pitäminen.
- Taitoratoja oppilaille pyöräilyn harjoitteluun.
- Lapsien kannustaminen liikkumaan omin jaloin.

(Aamulehti, 2016.)

Helsingin seudun liikenteen Liikkumisen ohjauksen ohje –projektissa (v.2010-2011) tuotettiin ohje peruskouluille liikkumissuunnitelman laatimista varten. Hankkeeseen saatiin mukaan 11 koulua Vantaalta, Espoosta ja Kauniaisista. Kouluja käytiin paikan päällä perehdyttämässä työhön. Projektille ei asetettu muita mittareita, kuin ohjeen ja pohjan valmistuminen. Hankkeen jälkeen Helsingin seudun liikenne on ollut laajentamassa liikkumissuunnitelmatyötä myös lukioihin. Hankkeen aikana opittiin, että oppilaiden mukaan ottaminen on tärkeää. Muun muassa yhteistyöstä oppilaskunnan kanssa saatiin hyviä kokemuksia. Tunnistettiin myös se, että kouluissa

on monia projekteja käynnissä koko ajan, joten työkalujen on oltava helpoja, käyttökelpoisia ja innostavia. (Liikennevirasto, 2014.)

4 NYKYTILANNE HÄMEENLINNAN KOULUISSA

4.1 Koulumatkapyöräilyn suositukset ja rajoitukset

Hämeenlinnassa osassa kouluista on annettu suosituksia koulumatkojen pyöräilyyn. Ainakin yhdessä koulussa koulumatkojen pyöräilyä on kokonaan rajoitettu. Seminaarin koulussa 1.-2. luokkalaisten pyöräily on sallittua huoltajan kirjallisella luvalla. Rengon koulussa suositus on, että koulumatkoja pyöräiltäisiin vasta 3. luokalta alkaen. Tätä perustellaan pienempien oppilaiden turvallisuudella sekä ahtaalla pihalla. Perusteluissa toivotaan että pihaleikeille jäisi tarpeeksi tilaa. Myllymäen koulussa pyöräily on kielletty 1.-4. luokan oppilaille. Tämän päätöksen taustoja tulisi selvittää. Luolajan koululla on suositus, että 1. luokkalaiset pyöräilisivät vanhemman saattamana kouluun. 1.-2. luokan oppilailta vaaditaan myös huoltajan kirjallinen ilmoitus, mikäli lapsi pyöräilee kouluun.

4.2 Liikkuva koulu -ohjelma

Hämeenlinnan peruskoulut ovat mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa, jonka tarkoituksena on tehdä koulupäivistä liikkuvampia. Se on yksi hallitusohjelman kärkihankkeista. Hallitusohjelman tavoitteena on, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu tunnin päivässä. Liikkuvissa kouluissa istutaan vähemmän, liikutaan välitunneilla ja kuljetaan koulumatkat lihasvoimin. Yhdessä tekeminen ja oppilaiden ottaminen mukaan suunnitteluun, päätöksentekoon ja toimintaan tekee koulupäivistä viihtyisämpiä. (Liikkuva koulu)

Liikkuva koulu -hanke lisäsi aktiivista liikkumista alle 5 km pituisilla koulumatkoilla seuraavasti. Alakouluikäisillä aktiivinen liikkuminen lisääntyi 68 prosentista 76 prosenttiin. Yläkouluikäisillä aktiivinen liikkuminen lisääntyi 78 prosentista 81 prosenttiin. (Pohjalainen, 2016.)

5 KESTÄVÄN JA TURVALLISEN LIIKKUMISEN KEINOT

5.1 Valmiit materiaalit

Opettajien hyödynnettäväksi löytyy runsaasti erilaisia liikennekasvatukseen liittyviä materiaaleja muun muassa Liikenneturvalta ja Pyöräilykuntien verkostolta. Niitä voi käyttää sellaisenaan tai niistä voi ottaa ideoita omaan työhön.

5.1.1 Liikenneturva

Liikenneturvalla on nettisivuillaan monipuolisesti valmiita materiaaleja opettajien käyttöön. Linkit materiaaleihin löytyvät liitteestä 3.

Alakouluikäisille liikenneturvalla on esimerkiksi jalankulkijan- ja pyöräilijän kortit. Jalankulkijan kortti on materiaalipaketti, joka sopii ensimmäisen ja toisen kouluvuoden aikana käsiteltäväksi. Siihen sisältyy opettajalle tarkoitettuja toimintavinkkejä liittyen mm. tien ylittämiseen ja pimeällä liikkumiseen. Oppilas saa käsitellyistä asioista merkinnän omaan jalankulkijan korttiinsa. Pyöräilijän kortti on vastaava kokonaisuus, joka on tarkoitettu käytettäväksi 3.-6. luokilla. Siihen sisältyy muun muassa turvallinen tien ylittäminen ja väistämissäännöt. Materiaalissa on myös otettu huomioon viisas liikkuminen. (Liikenneturva.)

Yläkouluikäisille Liikenneturvalta löytyy muun muassa Skarppina liikenteessä –materiaalipaketti, jossa on ideoita ja toimintavinkkejä, joilla voidaan havainnollistaa nuorille tarkkaavaisuuden merkitystä liikenteessä. Lisäksi heiltä löytyy onnettomuustarinoita tositarinoinhin perustuen, sekä muun muassa kiperä kävely –harjoitus, jolla havainnollistetaan esimerkiksi kännykän käytön vaikutuksia liikenteessä. (Liikenneturva.)

Liikenneturva tarjoaa opettajille valmiita materiaaleja ja koulutusta. Se järjestää esimerkiksi opettajailtapäiviä, joissa on mahdollista saada vinkkejä liikennekasvatuksen sisällyttämisestä oppimiskokonaisuuksiin. Niiden sisältö on toiminnallista ja se siellä huomioidaan kaikki luokka-asteet. Opettajailtapäivien kesto on noin kaksi tuntia.

Liikenneturvalla on myös opettajille tarkoitettu Turvauutiset -uutiskirje, jonka saa sähköpostiin tilaamalla. Se sisältää ajankohtaista liikennekasvatustietoa, vinkkejä ja ideoita. (Liikenneturva.)

5.1.2 Pyöräilykuntien verkosto

Pyöräilykuntien verkosto on suunnitellut pyöräilykasvatuksen tueksi pyöräilymerkin, joka koostuu kolmesta kokonaisuudesta. Ne on suunniteltu 1.-, 2.-, ja 3.- luokkalaisille. Niiden suorittaminen koostuu oppitunneista, joilla käsitellään muun muassa liikennesääntöjä ja harjoitellaan pyörän käsittelyä. Jokainen merkin suorittanut saa todistukseksi diplomin ja lisäksi on mahdollista hankkia merkin suorittaneille pyöräilymerkki -pinssi.

1.-luokkalaisten merkin tärkeimmät sisällöt ovat pyörän hallinta tavanomaisissa tilanteissa sekä keskeisten liikennesääntöjen ja -merkkien oppiminen.

2.-luokkalaisten merkin tärkeimmät sisällöt ovat pyörän hallinta erilaisissa tilanteissa, keskeisten liikennesääntöjen ja -merkkien kertaus ja vuorovaiku-

tus muiden liikenteessä liikkujien kanssa. Lisäksi painotetaan pyöräilyä liikuntamuotona ja ympäristöystävällisenä kulkutapavalintana.

3.-luokkalaisten merkin tärkeimmäksi sisällöksi on nostettu liikenteessä liikkumisen perustiedot ja -taidot, joita harjoitellaan monipuolisissa, todellisissa liikennetilanteissa. Merkin suorittamiseen kuuluvat myös turvallisuutta ja ajomukavuutta lisäävät pyöränhuollon perustaidot sekä kevyt perehtyminen pyöräilyn kulttuurihistoriaan. (Pyöräilykuntien verkosto, 2014.)

5.2 Integrointi oppiaineisiin

Turvallisen ja kestävän liikkumisen edistämisen ei tarvitse tapahtua vain erillisillä tunneilla tai teemapäivinä, vaan sitä voidaan tehdä normaaleilla oppitunneilla. Ideoita voi kehittää ja jakaa opettajien kesken, jotta kaikki hyötyisivät niistä. Seuraavana muutamia esimerkkejä.

Käsityötunneilla voidaan perehtyä pyörän huollon ja korjaamisen perusteisiin. Tunneilla voidaan esimerkiksi harjoitella pyörän renkaanvaihtoa ja sisärenkaan paikkaamista. Sen lisäksi voidaan opetella vanteen oikaisemista, ketjujen puhdistamista ja voitelua, sekä jarrujen ja vaihteiden säätöä.

Yhteiskuntaopin tunneilla oppilaat voivat perehtyä kuntalaisaloitteisiin ja palautteisiin, joita on tehty liikenteeseen ja liikenneturvallisuuteen liittyen. Aloitteisiin voi myös lähteä miettimään ratkaisuja tai aloitteita voi myös keksiä itse. Palautteiden syitä voi olla hyvä miettiä – mistä ne johtuvat. Liittyykö esimerkiksi mopoilijoiden liikennekäyttäytyminen niihin?

Musiikin tunneilla voidaan tutkia mielentilan vaikutusta käyttäytymiseen liikenteessä musiikin avulla. Minkälainen musiikki kuvastaa kiirettä? Entä minkälainen musiikki kuvastaa rentoutunutta mieltä? Miten liikkuminen muuttuu, kun kuunnellaan erilaista musiikkia. Oppilaat voivat liikkua luokahuoneessa ja samaan aikaan kuunnellaan tai soitetaan erilaista musiikkia ja liikutaan musiikin tyyliin.

Kuvaamataidon tunneilla voidaan piirtää, valokuvata tai tehdä videoita liikkumisesta. Oppilaat voivat esimerkiksi tehdä esityksen hauska koulumatkasta, vaaranpaikoista tai liikenneturvallisuudesta.

Terveystiedon tunneilla voidaan tutkia koulumatkojen vaikutusta energiankulutukseen ja hyvinvointiin.

Liikuntatunneilla voidaan tehdä pyöräretkiä ja samalla kerrata liikennesääntöjä. Liikuntatunneilla voidaan myös käydä tutustumassa yleisesti käytettyihin koulureitteihin ja niiden vaaranpaikkoihin, sekä opetella toimimaan niissä oikein.

Kotitaloustunneilla voidaan järjestää aamu-/välipalapäivä kouluun pyöräilijöille ja kävelijöille. Oppilaat voivat valmistaa aamu-/välipalan joko itselleen tai esimerkiksi toiselle luokalle.

Matematiikan ja fysiikan tunneilla voidaan laskea erilaisia liikenteeseen ja liikkumiseen liittyviä asioita, kuten esimerkiksi pyörän tai mopon jarrutusmatkoja eri nopeuksilla.

5.3 Teemapäivät ja kokeilut

Teemapäivillä ja kokeiluilla voidaan tuoda turvallisen ja kestävästi liikkuksen edistämistä näkyvämmäksi, ja kannustaa oppilaita kokeilemaan liikkuamista muulla kuin totutulla tavalla.

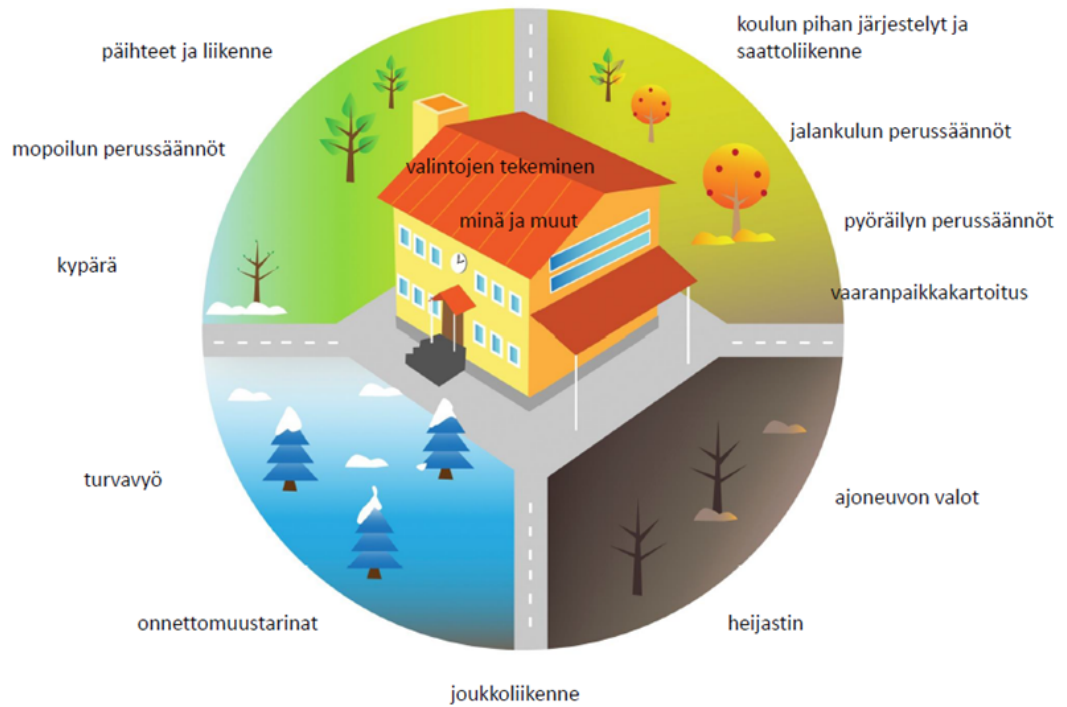
5.3.1 Teemapäivät

Koulut voivat järjestää vuosittain teemapäiviä, joiden järjestämiseen myös oppilaat voivat osallistua. Lisäksi voi hyödyntää yhteistyötä liikenneturvan, poliisin, yhdistysten ja yritysten kanssa, jolloin koulun henkilökunnan aikaa ei tarvitse käyttää niin paljon. Teemapäivien ajoitusta suunniteltaessa voi hyödyntää esimerkiksi Liikenneturvan liikennekasvatuksen vuosikelloa (kuvat 1 ja 2)



Kuva 1 Alakoulun liikennekasvatuksen vuosikello (Liikenneturva, 2015)

Yläkoulun liikennekasvatuksen vuosikello



Kuva 2 Yläkoulun liikennekasvatuksen vuosikello (Liikenneturva, 2015)

Ideoita teemapäiviksi:

- Sähköiset kulkuvälineet: kokeile sähköpyörää, tasapainolautaa ja sähköpotkulautaa. Tällä tavoin voi innostua liikkumaan koulumatkansa ainakin osittain omin voimin tai ainakin ilman vanhempien kyytiä. Tämän järjestämisessä alan yritykset ovat varmasti hyvin innokkaasti mukana. Lisäksi voi hyödyntää kaupungin omistamia sähköavusteisia polkupyöriä.
- Pyörän taitorata: oppilaille tehdään taitoihin nähden sopivan vaativa pyöräilyn taitorata, jossa voi harjoitella turvallisesti oman pyörän käsittelyä erilaisissa tilanteissa. Taitoradan yhteydessä voi toimia myös pyörän katsastuspiste, jossa tarkistetaan esimerkiksi että pyörästä löytyvät kaikki vaaditut varusteet ja jarrut toimivat.
- Aamupalapäivä: esimerkiksi puuroa tai sämpylöitä omin voimin kouluun kulkeville.
- Talviliikennepäivä: kokeile nastarenkaita, liukuesteitä, tutki näkyvyyttä. Tämän voi järjestää esimerkiksi niin, että kaupungin polkupyöriin asennetaan nastarenkaat, ja oppilaat voivat kokeilla mil-laista niillä on ajaa. Se saattaa innostaa talvipyöräilyyn, kun kaa-tumisen pelko vähenee. Sama ajatus liukuesteiden kokeilemisessa. Niiden kokeileminen saattaa innostaa hankkimaan esimerkiksi

nastakengät, jolloin uskaltaa liukkaallakin kelillä kävellä kouluun, eikä tarvitse pyytää vanhemmilta kyytiä.

- Vanhempien vapaapäivä: omin voimin kouluun. Tiedotetaan ko-teihin tavoitteesta, että jokainen lapsi kulkee tuona päivänä itse kouluun. Koulumatkan ollessa hyvin pitkä, voi ratkaisuna olla edes osan matkaa omin voimin kävely tai pyöräily.
- Kimppakyytipäivä: Oppilaat voivat suunnitella kenen kanssa heidän on järkevää kulkea samalla kyydillä silloin, jos eivät kulje omin voimin syystä tai toisesta. Voidaan myös tutkia kimppakyytien hyötyjä esimerkiksi päästöjen, ajankäytön tai saattoliikenteen kannalta.
- Retket: kävellen tai pyörällä retkelle. Järjestetään päivän mittainen retki, johon kaikilla on mahdollisuus osallistua. Retki voi olla myös osa normaalia koulupäivää. Koululle voi hankkia muutaman lainapyörän niitä oppilaita varten, joilla ei ole omaa polkupyörää.
- Autoton koulupäivä – kaikki tulevat omin voimin edes osan matkaa, myös henkilökunta. Tässä viestintä on tärkeässä roolissa. Voidaan yhdessä sopia saattoliikenteelle toissijainen paikka, tai matka joka oppilaiden olisi ainakin hyvä kävellä tai pyöräillä itse.
- Mopo ja mopoauto päivä – tilastoja, onnettomuusvideoita, omia kokemuksia ja ajatuksia. Tässä oppilaat voivat olla hyödyksi ja etsiä itse tietoa mopojen ja mopoautojen onnettomuuksista ja etsiä esimerkiksi törmäystestien tuloksia. Lisäksi voidaan miettiä syitä sille, miksi onnettomuuksia tapahtuu niin paljon mopoilijoille ja mopoautoilijoille. Linkkejä onnettomuusvideoihin löytyy liitteestä 3. Lisäksi voidaan pohtia olisiko sähköavusteinen polkupyörä vaihtoehto mopolle. Miten se vaikuttaisi terveyteen, mitkä ovat erot kustannuksissa, entä turvallisuudessa?
- Vierailu Kaurialan liikennepuistoon. Alakouluikäiset voivat käydä harjoittelemassa liikennekäyttäytymistä turvallisessa ympäristössä.

5.3.2 Kokeilut

Kouluilla voidaan järjestää myös erilaisia kokeiluita, joilla kannustetaan koulumatkojen liikkumiseen omin voimin. Yksi vaihtoehto on sähköpyöräkokeilut, jotka voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että oppilaat saavat kaupungin sähköpyörän esimerkiksi viikoksi käyttöönsä. Oppilaat saavat käyttää pyörää vapaasti liikkumiseen, ja he pitävät kokemuksistaan esimerkiksi blogia, tai tekevät siitä esitelmän luokalle. Näin nekin jotka eivät koskaan pyöräilisi saattavat innostua kulkemaan koulumatkansa sähköavusteisella polkupyörällä, kun ei tarvitse hikoilla. Silti kunto kasvaa.

Toinen mahdollinen kokeilu liittyy aktiivisuusrannekeisiin. Kouluille voidaan hankkia aktiivisuusrannekeita, joita oppilaat voivat käyttää esimerkiksi viikon ajan. He voivat vertailla miten aktiivisuustasot ja esimerkiksi energiankulutus vaihtelee riippuen siitä, miten koulumatkansa kulkevat. Oppilaat voivat esimerkiksi pitää samaan tapaan blogia tai tehdä esitelmän, kuten sähköpyörän kokeilijat.

Linkit kokeiluista pidettävän blogin esimerkkeihin löytyvät liitteestä 3.

5.3.3 Oppilaiden innostaminen

Lapset ja nuoret pitää ottaa mahdollisuuksien mukaan suunnittelemaan teemapäiviä, retkiä ja muita tapahtumia. He voivat olla myös mukana toteuttamassa näitä. Esimerkiksi yläkouluikäiset voivat järjestää tapahtumia alakoululaisille ja oppia siinä samalla itsekin. Tärkeintä on, että oppilaat pääsevät itse innostumaan aiheesta. Oppilaskunta voi olla mukana tekemässä päätöksiä esimerkiksi siitä, mitä teemapäiviä koululla halutaan järjestää. Oppilaille voidaan järjestää myös äänestys esimerkiksi pyöräretken kohteesta, jolloin kaikki pääsevät ainakin vähän vaikuttamaan.

5.4 Kannustaminen

Koululaisten liikkumiseen riittää oma innostus, mutta myös kannustimia on hyvä olla, jotta nekin jotka eivät muuten liikkuisi, innostuisivat kävelystä ja pyöräilystä. Kannustimina voi olla esimerkiksi stipendit, kunniakirjat, pyörän nastarenkaat, erilaiset mittarit (aktiivisuusmittarit, pyörän mittarit), kypärät, reput, pyörän valot ja heijastimet. Kannustimia voidaan antaa esimerkiksi sellaiselle oppilaalle, joka koulumatkan pituudesta huolimatta pyöräilee sinnikkäästi läpi vuoden. Kannustimia voi antaa myös sellaiselle oppilaalle, joka on juuri alkanut pyöräillä kahden kilometrin matkan autokyydin sijaan. Tärkeintä on, että se kannustaa jatkamaan tai aloittamaan liikkumisen omin voimin.

Kannustamista ovat myös erilaiset kilpailut, kuten kilometrikilpailut kävelen tai pyöräillen. Kilpailuita voi järjestää koulujen, luokkien tai oppilaiden välillä, mutta luokkana kilpaileminen kannustaa niitäkin liikkumaan, jotka muuten eivät liikkuisi ja pärjäisi kilpailussa yksilönä.

5.5 Koettu turvallisuus

Koettua turvallisuutta voidaan mitata monella eri tavalla. Yksinkertainen keino on esimerkiksi luokan seinälle askarreltava koetun turvallisuuden mittari, jota liikutellaan sen mukaan, miten turvalliseksi koulumatka on koettu kunakin päivänä tai viikkona. Toinen vaihtoehto on esimerkiksi lukuvuositt-

tain tehtävä kysely, josta on esimerkki liitteessä 1. Lisäksi koetusta turvallisuudesta voidaan yleisesti keskustella. Jos esille nousee vaarallisia paikkoja koulun ympäristössä, voidaan yhdessä käydä katsomassa paikkoja sekä opetella oikea toimintatapa kyseisessä paikassa. Tällöin koettu turvallisuus paranee, kun liikkumiseen saadaan varmuutta ja osataan toimia oikein. Koettu turvallisuus on myös sitä, että vanhempien mielestä koulumatka voi olla vaarallinen, vaikka lapsi ei sitä kokisi vaaralliseksi.

5.6 Viestintä

Koulumatkojen liikkumisesta tiedottaminen koteihin on tärkeää, jotta vanhemmat tietävät koulujen tavoitteista ja voivat olla mukana niihin pääsemisessä. Erityisen tärkeää on tuoda ilmi saattoliikenteen vaikutukset koulun ympäristön turvallisuuteen. Yhtä tärkeää on myös kertoa lasten liikuntasuosituksista ja siitä, miten koulumatkojen liikkuminen vaikuttaa oppimistuloksiin. Tiedottamista kannattaa tehdä säännöllisesti lukuvuoden alussa, sekä teemapäivien yhteydessä. Helpoiten viestintä tapahtuu Wilman kautta, mutta kaikkia viestejä ei välttämättä kannata lähettää sähköisesti, vaan oppilaita voi esimerkiksi pyytää kertomaan kotona syitä, miksi vanhempien ei kannata kuljettaa heitä koululle.

Viestiä kannattaa myös muille kuin vanhemmille - esimerkiksi sosiaaliseen mediaan ja paikallislehtiin. Lisäksi koulujen henkilökunnan viestintää kannattaa kehittää niin, että hyvät ideat ja kokemukset tulevat kaikkien saataville. Kanavana henkilökunnan viestinnässä voi olla esimerkiksi Facebook -ryhmä tai sähköpostilista.

5.7 Valvonta

Lasten ja nuorten heijastimen, kypärän ja pyörän valojen käyttöä on syytä valvoa, jotta liikkuminen on turvallista kaikkina vuodenaikoina. Viestimällä koteihin on hyvä luoda luottamusta siitä, että koululla opettajat huolehtivat, että oppilailta on asialliset varusteet koululta lähtiessä. Vanhemmille on hyvä viestiä myös siitä, että heidän vastuulla on huolehtia, että varusteet ovat olemassa ja niitä käytetään kouluun lähtiessä. Tieto siitä että esimerkiksi pyörän valojen käyttöä valvotaan koululla, voi rohkaista vanhempia antamaan nuorempienkin lapsien pyöräillä kouluun.

5.8 Rajoitusten poistaminen

1.-4. luokkien pyöräilykiellon poistaminen on tärkeää, jotta pyöräily on mahdollista heti peruskoulun alkaessa. Se että lapsi osaa liikkua koulumatkansa pyörällä, on vanhempien harkinnassa. Kun pyöräilykieltoa ei ole,

omaksutaan pyöräily luontevaksi tavaksi kulkea kouluun ja se säilyy myös myöhemmin luontevana kulkutapana niin yläkouluun kuin työpaikalle. Niissä kouluissa, joissa pyöräily on sallittua huoltajan kirjallisella luvalla, lupa-käytännöistä olisi luovuttava, jotta kouluun satunnaisesti pyöräileminen helpottuisi - ei jätettäisi pyöräilemättä ainakaan sen takia, että ei ole annettu kirjallista lupaa pyöräillä kouluun.

5.9 Fyysiset toimenpiteet

Varsinkin pyöräilyn edistämisessä fyysisillä toimenpiteillä voidaan vaikuttaa kulkutavan valintaan. Pyöräily on mielekästä laadukkaalla pyörällä, mutta sille on syytä myös olla laadukas pysäköintipaikka koululla. Pyöräpysäköinnin tulisi olla katettua, runkolukittavaa ja valaistua. Se tulisi sijoittaa mahdollisimman lähelle sisäänkäyntiä. Lisäksi pyöräilijät arvostavat säilytystiloja, joissa voi säilyttää esimerkiksi kypärää ja vaihtovaatteita.

Yläkouluikäisille vaatteiden vaihtomahdollisuus koululla voi kannustaa pyöräilyyn, kun ei tarvitse olla koko päivää samoissa vaatteissa joilla on aamulla pyöräillyt kouluun. Kouluilla voi miettiä olisiko mahdollista, että esimerkiksi liikuntasalin pukutilat olisivat oppilaiden käytettävissä.

Saattoliikenteen järjestelyt ovat monessa koulussa haaste ja siinä yhtenä keinona on määrittää koululle toissijaisia saattoliikenteen jättöpaikkoja kauemmas koululta. Tässä etuna on se, että koululaiset kävelevät edes pienen osan koulumatkastaan, ja autoliikenne koulun lähellä vähenee. Koulut voivat olla yhteydessä koulukyytien kuljettajiin ja ohjeistaa minne myös kuljetusoppilaat voi jättää turvallisesti.

Paikoissa joissa koulun ympäriltä puuttuvat pyörätiet, voidaan miettiä toisijaista pyöräpysäköintipaikkaa. Pyörän voisi jättää kohtuullisen matkan päähän koulusta ja kävellä lopun matkaa. Tällöin tulee erityisesti ottaa huomioon pyöräpysäköintipaikan turvallisuus.

Pyöräpysäköinnin yhteyteen voidaan myös sijoittaa pyöränhuoltopiste, jossa on työkaluja ja pyörän pumppu renkaiden täyttämistä varten. Se tuo pyöräilyyn kannustamisen näkyväksi ja tekee pyöräilystä mielekkäämpää, kun pyörän saa säädettyä sopivaksi ja renkaat täytettyä. Toisena vaihtoehtona on yhteiskäyttöisten työkalujen ja pumpun hankkiminen oppilaiden käyttöön. Silloin tulee pitää huoli, että kaikki tietävät mistä työkalut löytyvät ja miten ne saa käyttöönsä.

5.10 Onnistumisen edellytykset

On tärkeää, että koulumatkojen turvalliseen ja kestäväan liikkumiseen panostetaan kaikissa Hämeenlinnan kouluissa ja kaikilla luokilla. Mitä säännöl-

lisemmin liikenneturvallisuus ja kestävä liikkuminen ovat läsnä koulupäivissä, sitä luontevampaa siitä tulee ja lapset kasvavat siihen. Tätä varten yhdenmukaisuutta ja toimenpiteiden vaikutuksia tulee seurata säännöllisesti.

Koulumatkojen turvallisen ja kestävästi liikkumisen edistäminen ei voi olla vain yksittäisen opettajan tai rehtorin vastuulla, vaan kouluissa voi olla esimerkiksi opettajien ryhmä, joka suunnittelee miten turvallisen ja kestävästi liikkumisen edistämistä tehdään. Lisäksi kaupungilla voi olla nimetty koordinaattori, joka tukee kouluja, auttaa teemapäivien järjestämisessä, suunnittelee kyselyitä, seuraa vaikutuksia ja luo kontakteja muun muassa yritysten ja yhdistysten kanssa yhteistyötä varten. Tekemällä yhteistyötä voidaan helpottaa opettajien työtä ja saada toimenpiteistä vaikuttavampia pienemmällä työmäärällä.

Yhteistyön tekeminen kannattaa varsinkin eri koulujen välillä, koska samoja hyväksi havaittuja keinoja ei kannata keksiä moneen kertaan. Lisäksi hankittuja välineitä voidaan lainata koulujen välillä. Yhteistyötä voidaan tehdä myös yritysten ja yhdistysten kanssa varsinkin teemapäivien yhteydessä. Lisäksi oppilaitosten, kuten Hämeen ammattikorkeakoulun, kanssa voidaan tehdä yhteistyötä muun muassa liikennekasvatustuntien merkeissä. Pyöräilykummeja voi pyytää avuksi järjestämään esimerkiksi teemapäiviä tai pyöräretkiä. Pyöräilykummitoiminta on osa Pyöräliiton ja Pyöräilykuntien verkoston projektia (Pyöräliitto). Lisäksi voi tiedustella esimerkiksi poliisin mahdollisuuksia vierailla koululla.

Kestävästi ja turvallisen liikkumisen edistämässä on tärkeää, että työtä ei tehdä vain yhtenä vuotena, vaan sitä tehdään säännöllisesti ja se tähtää jatkamaan tulevaisuuteen. Silloin päästään parhaaseen tulokseen, kun edistämistyö on läsnä koko peruskoulun ajan ja mahdollisesti jatkuu myös sen jälkeen esimerkiksi opiskelupaikan tai työpaikan liikkumisen ohjauksena

6 KOULUJEN SUUNNITELMAT

Esimerkkikouluille laadittiin toimenpiteet, joiden avulla ne voivat edistää turvallista ja kestävästi liikkumista. Mukana oli Eteläisten koulu (alakoulu), Miemalan koulu (alakoulu) ja Lyseon koulu (yläkoulu). Toimenpiteet koostuvat yhteisistä toimenpiteistä ja koulujen mukaan räätälöidyistä toimenpiteistä. Räätälöidyt toimenpiteet on laadittu koulujen sijainnin perusteella, tutkimalla koulujen tavoitteita, tarkastelemalla koulun järjestyssääntöjä ja perehtymällä käynnissä oleviin hankkeisiin.

Koulujen turvallisen ja kestävästi liikkumisen edistämisen vaiheet:

1. Ideointi ja suunnittelu
2. Vastuuhenkilön nimeäminen

3. Vuosikellon käyttöönotto
4. Nykytilan kartoitus
5. Tavoitteiden luominen
6. Henkilökunnan perehdytys
7. Toimenpiteiden toteutus
8. Seuranta

6.1 Eteläinen

- Määritellään vastuhenkilö
- Luodaan yksinkertaiset tavoitteet (esimerkiksi omin voimin liikkuvien osuus kasvaa 10% nykyisestä vuoden kuluessa)
- Vuosikellon käyttöönotto (kirjataan ylös mitä aiotaan tehdä ja missä vaiheessa lukuvuotta)
- Nykytilanteet kartoitus: pp-pysäköinnin tila, kulkutapajakauma, kysely liikkumiseen liittyen
- Seuranta: kyselyt esimerkiksi syksyllä ja keväällä
- Koulumatkan pelisääntöjen laatiminen (suositukset omin voimin kuljettavaksi matkaksi, ohjeet saattoliikenteelle)
- Opettajien perehdytys (mistä löytyy materiaaleja, tavoitteet selväksi, tietoa keneltä saa apua)
- Tiedotus oppilaille, vanhemmille, henkilökunnalle, sosiaaliseen mediaan
- Liikkuminen osaksi Keke -ohjelmaa
- Toissijaisen saattoliikenteen jättöpaikan määrittely ja koulukyytien kuljettajien ohjeistaminen
- Hiihtoreittien hyödyntäminen koulumatkoilla

6.2 Lyseo

- Määritellään vastuhenkilö
- Luodaan yksinkertaiset tavoitteet (esimerkiksi omin voimin liikkuvien osuus kasvaa 10% nykyisestä vuoden kuluessa)

- Vuosikellon käyttöönotto (kirjataan ylös mitä aiotaan tehdä ja missä vaiheessa lukuvuotta)
- Nykytilanteet kartoitus: pp-pysäköinnin tila, kulkutapajakauma, kysely liikkumiseen liittyen
- Seuranta: kyselyt esimerkiksi syksyllä ja keväällä
- Koulumatkan pelisääntöjen laatiminen (suositukset omin voimin kuljettavaksi matkaksi, ohjeet saattoliikenteelle)
- Opettajien perehdytys (mistä löytyy materiaaleja, tavoitteet selväksi, tietoa keneltä saa apua)
- Tiedotus oppilaille, vanhemmille, henkilökunnalle, sosiaaliseen mediaan

6.3 Miemala

- Määritellään vastuhenkilö
- Luodaan yksinkertaiset tavoitteet (esimerkiksi omin voimin liikkuvien osuus kasvaa 10% nykyisestä vuoden kuluessa)
- Vuosikellon käyttöönotto (kirjataan ylös mitä aiotaan tehdä ja missä vaiheessa lukuvuotta)
- Nykytilanteet kartoitus: pp-pysäköinnin tila, kulkutapajakauma, kysely liikkumiseen liittyen
- Seuranta: kyselyt esimerkiksi syksyllä ja keväällä
- Koulumatkan pelisääntöjen laatiminen (suositukset omin voimin kuljettavaksi matkaksi, ohjeet saattoliikenteelle)
- Opettajien perehdytys (mistä löytyy materiaaleja, tavoitteet selväksi, tietoa keneltä saa apua)
- Tiedotus oppilaille, vanhemmille, henkilökunnalle, sosiaaliseen mediaan
- Pyöräilykerhon perustaminen
- Kodin ja koulun välisen yhteistyön hyödyntäminen: vanhempainyhdistys, vanhempien kanssa käytäviin keskusteluihin koulumatkojen liikkuminen aiheena mukaan

- Opettajien aamukahveilla tiedon, innostuksen ja ajatusten jakamista aiheesta

7 SEURANTA

Kyselyiden tekeminen on tärkeää, jotta saadaan tietoa siitä, miten toimenpiteet ovat vaikuttaneet lasten ja nuorten liikkumiseen. Seurannalla myös varmistetaan se, että kestävän ja turvallisen liikkumisen edistäminen on jatkuvaa ja se toteutuu tasapuolisesti eri kouluissa ja eri luokilla. Kyselyillä saadaan myös tietoa koetusta turvallisuudesta sekä oppilaiden taidoista. Liitteessä 1 on esimerkkikysely, jota voidaan hyödyntää oppilaiden kyselyn mallina. Lisäksi liitteessä 2 on laadittu tarkistuslista koulujen henkilökunnalle, jota voi käyttää kestävän ja turvallisen liikkumisen edistämistyön tilannetta arvioitaessa.

8 YHTEENVETO JA SUOSITUKSET

Kaupunki voisi asettaa tavoitteet koulumatkojen omin voimin liikkumiselle. Rehtoreille voitaisiin järjestää tilaisuus, jossa kerrottaisiin kaupungin tavoitteista ja koulumatkaliikunnan vaikutuksista. Lisäksi voitaisiin suositella pyöräilykieltojen kumoamista ja luopumista pyöräilyyn tarvittavasta huoltajan luvasta. Lisäksi koulujen turvallisen ja kestävän liikkumisen edistämisen suunnitteluun olisi syytä antaa tukea. Työssä oli mukana kolme esimerkkikoulua, joille oli tarkoitus tehdä suunnitelmat turvallisen ja kestävän liikkumisen edistämiseksi. Koulujen rehtoreilta ei kuitenkaan saatu kommentteja toimenpide-ehdotuksista kyselyistä huolimatta. Koulujen henkilökunnalla on kova kiire ja suunnittelu muun työn ohessa on varmasti haasteellista. Koululaisten omin voimin liikkuminen koetaan kuitenkin yleisesti hyvin tärkeäksi asiaksi.

LÄHTEET

Aamulehti. (10. 12 2016). *Keksisitkö itse ? 7 kikkaa, joilla Vatialan koulu saa oppilaansa kulkemaan pyörällä tai kävellen.* Noudettu osoitteesta Aamulehti: http://www.aamulehti.fi/kotimaa/keksisitko-itse-7-kikkaa-joilla-vatialan-koulu-saa-oppilaansa-kulkemaan-pyoralla-tai-kavellen-24132596/?_ga=1.116317760.771470252.1464291043

Itä-Suomen liikenneturvallisuustoimija. (15. 11 2015). *Viisas liikkuminen.* Haettu 28. 1 2016 osoitteesta Itä-Suomen liikenneturvallisuustoimija: <http://www.itatoimija.fi/Viisas+liikkuminen>

Liikenneturva. (12. 1 2015). *Liikennekasvatuksen vuosikello.* Haettu 28. 1 2016 osoitteesta Liikenneturva: <https://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/vuosikellot.pdf>

Liikenneturva. (ei pvm). *Perusopetus (luokat 1-6).* Haettu 18. 1 2017 osoitteesta Liikenneturva: <http://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/perusopetus-luokat-1-6>

Liikenneturva. (ei pvm). *Perusopetus (luokat 7-9).* Haettu 18. 1 2017 osoitteesta Liikenneturva: <http://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/perusopetus-luokat-7-9>

Liikenneturva. (ei pvm). *Turvauutiset ja Opettaja -lehden vinkit.* Haettu 11. 1 2017 osoitteesta Liikenneturva: <http://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/turvauutiset-ja-opettaja-lehden-vinkit>

Liikennevirasto. (2012). *Henkilöliikennetutkimus 2010-2011.* Haettu 28. 1 2016 osoitteesta Liikennevirasto.

Liikennevirasto. (8 2014). *Kulje viisaasti!* Haettu 28. 1 2016 osoitteesta Liikennevirasto: http://motiva.fi/files/10180/Kulje_viisaasti!_Katsaus_liikkumisen_ohjauksen_hankkeisiin_2010-2013.pdf

Liikkuva koulu. (ei pvm). *Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä.* Haettu 1. 11 2016 osoitteesta Liikkuva koulu: <http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>

Likes. (2013). *Matkalla kouluun.* Haettu 25. 11 2016 osoitteesta Likes: http://www.likes.fi/filebank/520-Matkalla_kouluun.pdf

Motiva. (21. 4 2014). *Liikkumisen ohjaus – Käsite, sisältö ja tausta.* Haettu 21. 12 2016 osoitteesta Motiva: http://www.motiva.fi/liikenne/viisaan_liikkumisen_edistaminen/viisaan_liikkumisen_edistamisesta/liikkumisen_ohjaus_kasite_sisalto_ja_tausta

Opetushallitus. (2011). *Koulukuljetusopas.* Haettu 7. 12 2016 osoitteesta Opetushallitus.

Opetushallitus. (10 2012). *Liikunta ja oppiminen*. Haettu 7. 12 2016 osoitteesta Opetushallitus: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Pohjalainen, E. (25. 4 2016). *Liikkumisen ohjauksen vaikutukset kulkutapaan*. Haettu 8. 2 2017 osoitteesta Aalto-yliopisto: https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/20556/master_Pohjalainen_Essi_2016.pdf?sequence=1

Pyöräilykuntien verkosto. (2014). *Pyöräilymerkki*. Haettu 28. 1 2017 osoitteesta Pyöräilykuntien verkosto: <http://www.poljin.fi/sites/default/files/pyorailymerkki-2014.pdf>

Pyöräiliitto. (ei pvm). *Pyöräilykasvatus*. Haettu 7. 2 2017 osoitteesta Pyöräiliitto: <http://pyoraliitto.fi/pyorailykasvatus/>

KYSELY OPPILAILLE

Kuinka pitkä on koulumatkasi yhteen suuntaan?

- a) alle 1km
- b) 1-3km
- c) 3-5km
- d) yli 5km

Miten kuljet useimmiten koulumatkasi?

- a) kävellen
- b) pyörällä
- c) koulukyydillä
- d) vanhempien kyydillä

Omistatko ehjän polkupyörän?

- a) kyllä
- b) en

Osaatko paikata polkupyörän sisärenkaan?

- a) kyllä
- b) en

Osaatko säätää polkupyörän satulan korkeuden sopivaksi?

- a) kyllä
- b) en

Koulumatkani on turvallinen

- a) samaa mieltä
- b) melko samaa mieltä
- c) hieman eri mieltä
- d) täysin eri mieltä

Kuljetko koulumatkallasi autotien pientareella?

- a) kyllä
- b) en

Autoilijat eivät varo koululaisia

- a) samaa mieltä
- b) melko samaa mieltä
- c) hieman eri mieltä
- d) täysin eri mieltä

Koulumatkallani tapahtuu läheltä piti -tilanteita

- a) päivittäin
- b) viikoittain
- c) kuukausittain
- d) harvemmin tai ei koskaan

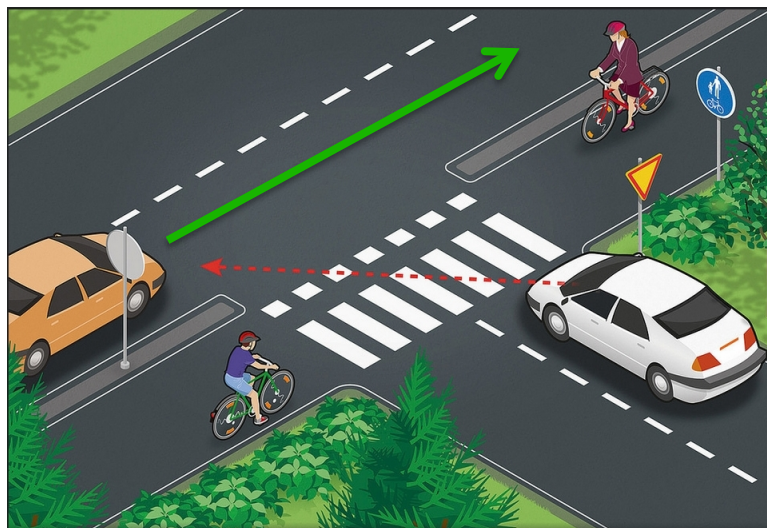
Kumpi on väistämismvelvollinen?



Kuvan lähde: Liikenneturva

- a) polkupyöräilijä
- b) autoilija
- c) en tiedä

Kumpi on väistämismvelvollinen?



Kuvan lähde: Liikenneturva

- a) polkupyöräilijä
- b) autoilija (valkoinen auto)
- c) en tiedä

Liite 2

TARKISTUSLISTA KOULUN VASTUUHENKILÖLLE

Koulussa on järjestetty kestävän ja turvallisen liikkumisen teemapäiviä luku-
vuoden aikana

- a) 3 kertaa tai enemmän
- b) 1-2 kertaa
- c) ei ollenkaan

Koululla on pyöräpysäköinti kunnossa

- a) kyllä
- b) ei

Jos pyöräpysäköinti ei ole kunnossa, mitä puutteita siinä on?

- a) riittämätön kapasiteetti
- b) runkolukituksen puute
- c) väärä sijainti
- d) säältä suojaamaton
- e) muu, mikä?

Koululla on säilytystiloja kypärälle, vaatteille, vaihtokengille

- a) kyllä
- b) ei

Oppilaille on mahdollisuus vaihtaa vaatteet koululla ennen koulupäivän al-
kua

- a) kyllä
- b) ei

1-3lk oppilaille on pyöräilykielto

- a) kyllä
- b) ei

Pyöräilykypärän käyttöä valvotaan

- a) kyllä
- b) ei

Heijastimien käyttöä valvotaan

- a) kyllä
- b) ei

Pyörän valon käyttöä valvotaan

- a) kyllä
- b) ei

TURVALLISEN JA KESTÄVÄN LIIKKUMISEN TYÖKALUPAKKI - LINKKEJÄ

Liikenneturva

- 1-6 luokille materiaalia
 - <http://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/perusopetus-luokat-1-6>
 - Vinkkejä teemapäivän suunnitteluun, luokan pyöräretkiopas, koulukuljetusopas, kävelevä koulubussi, jalan ja pyörällä –esite, turvallisesti joukkoliikenteessä ja koulukuljetuksissa –esite, jalankulkijan kortti, pyöräilijän kortti, testaa pyöräilytietosi, onnettomuustarinat, kiperä kävely jne.
- 7-9 luokille materiaalia
 - <http://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/perusopetus-luokat-7-9>
 - Vinkkejä teemapäivän suunnitteluun, luokan pyöräretkiopas, onnettomuustarinat, turvallisesti harrastuksiin -esite ja juliste valintatunneli, skarpina liikenteessä, peilaus, ennakoitu katumus, kiperä kävely, liikenne koskettaa kaikkia -visailu
- Jalan ja pyörällä -animaatiot
 - https://www.youtube.com/watch?v=nsaO_1TDRC0&list=PL0McFvjKHj-D9YG11UNf_30rqWCiygf9J
- Turvauutiset
 - <http://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/turvauutiset-ja-opettaja-lehden-vinkit>
- Vaaranpaikka.fi –koulumatkan vaaranpaikkakartoitukseen työkalu
 - http://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Opettajille/It_opettaja_vaaranpaikka_elokuu2014_.pdf
- Liikenneturvallisuusviikko 2016 materiaaleja
 - <http://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/liituviiikko-2016-0>
- Vinkkejä vanhemmille
 - <http://www.liikenneturva.fi/fi/eri-ikaisena/lapset-0-14/vinkkeja-vanhemmalle>

Pyöräilykuntien verkosto

- 1-3 luokille pyöräilymerkki
 - <http://www.poljin.fi/fi/pyorailymerkki>
- Pyörällä kouluun -päivä
 - <http://www.pyorallakouluun.fi>
- Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit
 - <http://www.poljin.fi/fi/koulubussit>

Helsingin polkupyöräilijät

- Ohjeita autoilijalle

- <http://www.hepo.fi/pyora-ja-liikenne/liikennevalistus/autoilija-huomioi-pyorailija-liikenteessa/>
- Ohjeita jalankulkijalle
 - <http://www.hepo.fi/pyora-ja-liikenne/liikennevalistus/jalankulkija-huomioi-pyorailija-liikenteessa/>
- Ohjeita pyöräilijälle
 - <http://www.hepo.fi/pyora-ja-liikenne/liikennevalistus/ohjeita-pyorailijalle/>
- Ohjeita onnettomuustilanteeseen
 - <http://www.hepo.fi/pyora-ja-liikenne/liikennevalistus/onnettomuuden-sattuessa/>

Suomen Partiolaisten materiaalit

- 7-9 vuotiaille
 - <http://partio-ohjelma.fi/partio-ohjelma/sudenpennut-7-9-v/suhde-itseen/liikenne/>
 - Heijastin, pyöräilykypärä, liikennesäännöt, pyörän huolto, pyöräretken järjestäminen, joukkoliikenteen käyttäminen, poliisin/ammattiautoilijan työhön tutustuminen, turvallinen liikkuminen
- 10-12 vuotiaille
 - <http://partio-ohjelma.fi/partio-ohjelma/seikkailijat-10-12-v/taitomerkit/liikenne/>
 - Onnettomuuspaikalla toimiminen, turvavarusteet, jarrutusmatka, oma liikkuminen, liikennesäännöt, vaaranpaikat
- 12-15 vuotiaille
 - <http://partio-ohjelma.fi/partio-ohjelma/tarpojat-12-15-v/yhteiskuntatarppo/ihmisen-vaikutus-ymparistoon/tarpoja-vastaan-ilmastonmuutos/tutkin-oman-liikkumiseni-hyotyja-ja-haittoja-ilmastolle/>
 - Matkapäiväkirja, liikkumisen tarpeen pohtiminen
 - <http://partio-ohjelma.fi/partio-ohjelma/tarpojat-12-15-v/yhteiskuntatarppo/ihmisen-vaikutus-ymparistoon/tarpoja-vastaan-ilmastonmuutos/vertailemme-eri-kulutusapojen-hyotyja-ja-haittoja-ilmastolle/>
 - Tutkitaan eri kulutusapojen vaikutusta energiankulutukseen

Sähkö- ja taittopyöräkokeiluita

- Kokemuksia sähkö- ja taittopyöräkokeiluista
 - <http://kokeilupyora.fi/>
 - <http://hlsahkopyorakokeilu.blogspot.fi/>

Motiva

- <http://motiva.fi/liikenne/viisaan-liikkumisen-edistaminen/viisaan-liikkumisen-kohderyhmat/lapset-ja-nuoret>

- Tietoa viisaasta liikkumisesta
- http://motiva.fi/liikenne/viisaan_liikkumisen_edistaminen/viisaan_liikkumisen_kohderyhmat/lapset_ja_nuoret/toteutettuja_hankkeita
 - Toteutettuja hankkeita

Mopoautojen törmäystestejä

- <https://www.youtube.com/watch?v=vHaACZdeBk8&feature=youtu.be>
- https://www.youtube.com/watch?v=jeBf-e_apNA&feature=youtu.be
- <https://www.youtube.com/watch?v=by2Me4RBzg&feature=youtu.be>

Luettavaa koululaisten liikkumisesta

- http://www.likes.fi/filebank/520-Matkalla_kouluun.pdf
 - Matkalla kouluun – Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen
- http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf
 - Liikunta ja oppiminen
- http://www.tut.fi/verne/wp-content/uploads/omin_jaloin_kouluun.pdf
 - Omin jaloin kouluun – Kangasalan koulumatkatutkimus
- <http://www.lappeenranta.fi/news/Lappeenrannan-kaupunki-tilasi-pyorailyselvityksen-Pontuksen-koulua-varten/33804/298cf42b-6ef9-4ee8-8ac3-02e70f293a92>
 - Pontuksen koulun pyöräily selvitys

Pyöräliitto

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