

LUOKAN PYÖRÄRETKI

Opas suunnitteluun ja toteutukseen



Perussääntö: Tasa-arvoisissa risteyksissä kuljettajan on väistettävä oikealta tulevaa ajoneuvoa.

1. ENNEN PYÖRÄRETKEÄ

Yleistä

Sisällytä pyöräretket koulun vuosisuunnitemaan, jolloin ne ovat osa koulun virallista toimintaa.

Lähetä hyvissä ajoin ennen retkeä koteihin kirjallinen tiedote, jossa kehoitetaan huoltajia

- tarkistamaan, että pyörä ja kypärä ovat asianmukaisessa kunnossa

- käymään lastensa kanssa läpi pyöräilyyn ja liikenteeseen liittyviä asioita yhdessä liikuttaessa esim. kauppamatkoilla ja autoiltaessa. Huoltajia kannattaa pyytää mukaan retkelle. Heille voi antaa esim. valvontatehtäviä. Lopullinen vastuu on kuitenkin aina opettajalla. Retkelle osallistuvat huoltajat huolehtivat itse omista vakuutuksistaan, ellei toisin sovita.

Poliisille on hyvä ilmoittaa retkelle lähdöstä. Poliisilta voi kysyä mahdollisista vaaranpaikoista. Poliisi voi neuvoa, ennakoida tilanteita ja tarvittaessa valvoa retkeläisten turvallisuutta vaarallisimmissa paikoissa.

Suunnittele vaihtoehtoja ohjelmaa huonon ja pyöräilyä vaarantavan sään varalle.

Retkikohteen valinta ja reitin suunnittelu

Pyöräretkellä on monia opetus- ja kasvatustavoitteita

- Retkeä valmisteltaessa voidaan tarkastaa pyörän kuntoa ja kerrata liikennesääntöjä.
- Hyvä tilaisuus konkreettisesti käydä läpi turvallista toimintaa liikenteessä.
- Luontoon ja omaan paikkakuntaan ja sen historiaan tutustuminen.

Retkikohteen valinnassa on hyvä kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin:

- kohteen soveltuvuus oppilaiden ikäkauteen
- retkelle asetetut tavoitteet
- reitin turvallisuus: kohteeseen johtaa hyvät pyörätiet ja reitillä on mahdollisimman vähän tien ylityksiä. Reitillä ei ole raskasta liikennettä. Opettajan kannattaa tutustua etukäteen kohteen

mahdollisuuksiin ja kartoittaa paikan soveltuvuus pyöräretken järjestämiseen. Pyöräiden tehokas käyttäminen, teiden ylitysten ja tauko- paikkojen turvallisuus sekä retkeen varattava aika varmistetaan opettajan etukäteisajolla. Taukoja pidetään vain niille soveltuvissa paikoissa. Pyöräretken pituutta ja siihen käytettävää aikaa arvioitaessa voidaan hyödyntää seuraavaa taulukkoa. Taulukossa on esitetty tunnissa poljettu matka, johon suositellaan sisältyvän 10 - 15 minuutin tauko:

3 – 4 luokka 5-6 km

5 – 6 luokka 6-7 km

7 – 9 luokka 8-10 km

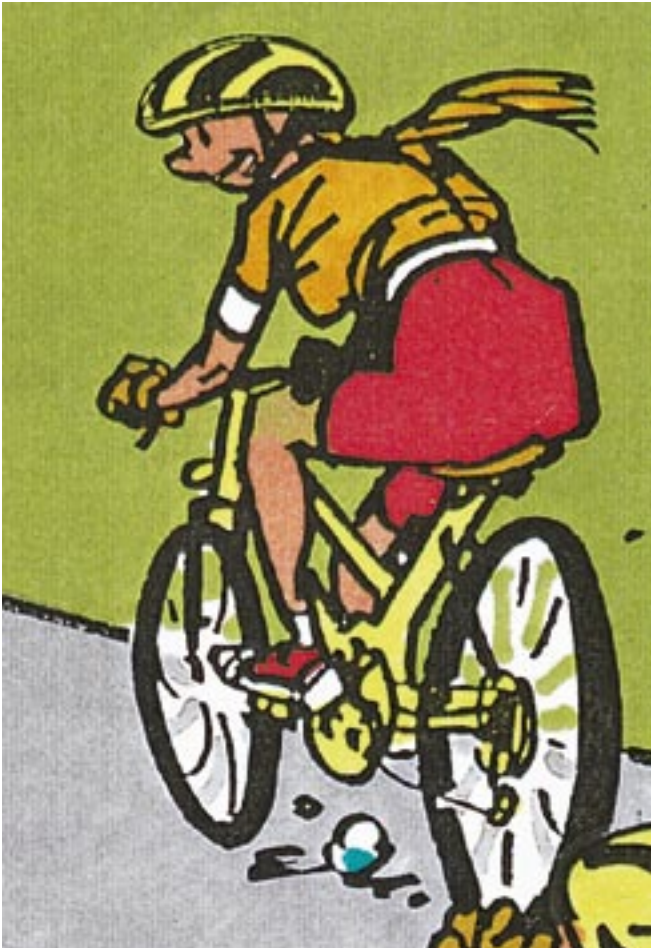
- Pyöräretken pituuteen vaikuttaa myös oppilaiden omien koulumatkojen pituudet.

Pyörän kunnon ja varusteiden tarkastaminen

Jarrujen toiminta, satulan korkeuden säätö ja pyörän yleiskunto tarkistetaan hyvissä ajoin ennen retkeä. Tarkastus tehdään pääsääntöisesti kotona tai sovittaessa koulussa. Pyörän katsauksessa voi käyttää apuna seuraavaa tarkastuskorttia. Pyöräretken ehdoksi voidaan asettaa pyörän tarkastuskortin täyttäminen kotona etukäteen ja vanhempien allekirjoitus.

Polkupyörän kunnon tarkastuskortti

Tarkastuskohde	Kunnossa
Jarrut (jos pyörässä ei ole jalkajarruja, on molempien käsijarrujen toimittava)	
Ruuvit ja mutterit on kiristetty (esim. ohjaustanko, pyörät)	
Ketjut on sopivalla kireydelle ja hyvin voidellut	
Ketjunsuojus	
Soittokello toimii	
Takaheijastin	
Etuheijastin	
Sivuheijastimet	
Poljinheijastimet	
Valot	
Kypärä	



Pyöräilykypärä

Tieliikennelain mukaan polkupyöräilijän ja polkupyörän matkustajan on ajon aikana yleensä käytettävä asianmukaista suojakypärää. Kaikilla retkelle lähtijöillä tulee olla kypärä ja pyöräilyyn soveltuva vaatetus. Pyöräilijöiden näkyvyyttä voidaan lisätä heijastinliivien avulla, ainakin ensimmäisenä ja viimeisenä pyöräilevillä on hyvä olla näkyvyyttä lisäävät heijastinliivit.

Kypärän oikeaa kiinnitystä on hyvä kerrata ennen retkeä:

- Kypärä suojaa parhaiten, kun se on sopivan kokoinen.
- Kypärä pitää säätää sopivaksi käyttäjälle: hihnat sijoitetaan niin, että ne eivät peitä korvia eikä lukko ole leukaluun kohdalla. Hihnat ja lukko säädetään niin, että kiinnitys tuntuu mukavalta ja tukevalta.
- Kypärä asetetaan päähän niin, että se suojaa otsaa, eikä niin, että se on työnnetty liian taakse!
- Vakavan iskun saanut kypärä pitää hylätä ja hävittää.

Säännöistä sopiminen ja ajoharjoittelu luokan kanssa

Ennen retkipäivää sovitaan luokan kanssa yhteisiä säännöistä ja kerrataan perusliikennesäännöt:

- kevyen liikenteen kannalta keskeisimmät liikennemerkkit
- kevyen liikenteen väylillä ajaminen
- tien ylitys sekä toiminta liikennevaloissa
- väistämissäännöt
- viestitys
- ajojärjestys
- toiminta taukopaikoilla.

(ks. seuraava luku)

Jos retki järjestetään syksyllä, on oppilaita varoitettava esim. mahdollisesta ”mustan jään” vaarasta tai liukkaudesta, jota esiintyy lehtien varistua tielle.

Liikenneturvan internetsivuilta löytyy **Liikennekasvatuksen työkalupakki**, josta voi tulostaa ja kopioida aineistoa mm. liikennesääntöjen kertamiseen tueksi.



Pyörätie ja jalkakäytävä rinnakkain



Yhdistetty pyörätie ja jalkakäytävä



Jalankulkijoille ja pyöräilijöille on liikennemerkillä osoitettu omat puoliskonsa. Pyöräilijät ajavat oman puolensa oikeassa reunassa.

2. PYÖRÄRETKELLÄ

Retkelle lähtö

Matkaan lähdettäessä tarkastetaan, että

- jokaisella retkelle lähtijällä on kypärä ja se on huolellisesti kiinnitetty
- renkaiden ilmanpaine on kunnossa
- eväsreput on kiinnitetty tukevasti selkään tai pyörän tarakalle, eikä repuista roiku nyörejä tms. renkaiden pinnojen väliin joutuvaa
- laukut yms. on otettu pois pyörän sarvista
- ensiapupakkaus ja paikkausvälineet sekä tarpeelliset muut tavarat ovat mukana (ks. liite 1)
- ensimmäisenä ja viimeisenä polkevilla on näkyvyyttä lisäävät heijastinliivit.

Ajonopeus

Opettaja polkee ensimmäisenä ja avustaja, esim. huoltaja, jonon lopussa. Myös jonon keskivaiheilla on hyvä olla aikuinen, erityisesti oppilasmäärältään suuren luokan kanssa liikuttaessa.

Nopeuden määräävät luokan hitaimmat polkijat. He siirtyvät kärjessä polkevan opettajan taakse, jolloin opettaja voi ylläpitää kaikille sopivaa vauhtia. Sopivalla vauhdilla poljettaessa oppilaat ehtivät havaita asioita ja aistia luontoa. Oppilaiden (lämpö)uupumista voidaan ehkäistä pyöräilyllä, joka on oikein rytmitetty ja etenee sopivaa vauhtia. Liian luja vauhti myös hioittaa, jolloin tauko- paikoilla ja perillä helposti palellaan. Liian kova vauhti aiheuttaa myös ns. haitariliikkeen. Tällöin letkaan syntyy pitkiäkin välejä ja tämä voi johtaa eksymisiin risteyksissä, joissa on heikko näkyvyys. Tasaisen ja sopivan nopeuden avulla varmistetaan ryhmän pysyminen koossa. Ensimmäisen ja viimeisen pyöräilijän näköyhteys tulee varmistaa.

Etäisyydet

Oppilaille kannattaa korostaa turvavälin merkitystä, sillä liian lähellä toisia ajettaessa ei yllättävässä tilanteessa ehdi jarruttaa ajoissa. Liian lähellä ajaminen johtaa siihen, että takana ajava joutuu jatkuvasti tarkkailemaan edellä ajavaa, eikä näin pysty keskittymään muuhun liikenteeseen.

Sopiva etäisyys alhaisilla nopeuksilla poljettaessa tasamaastossa on 2 – 4 pyöränmittaa eli 5–10 metriä. Nopeuden kasvaessa esimerkiksi alamäissä pyörien välimatkan tulee olla vähintään 10–15 metriä.

Oppilaille voidaan antaa kotitehtäväksi testata vanhempiansa kanssa maantiellä autoillessaan seuraavaa turvaväli-sääntöä:

- Kun edellä ajava ohittaa jonkin kiintopisteen, esim. kiven, puun tai pylvään, alat laskea: ”Kaksikymmentäyksi, kaksikymmentäkaksi, kaksikymmentäkolme, kaksikymmentäneljä.”
- Jos laskemisen päätyttyä olet itse tuon kiintopisteen kohdalla, turvaväli on oikea.

Ohittaminen

Ohittaminen ja rinnakkain ajo on kielletty. Alamäessä on jarrutettava, jos on vaara ajaa edellä ajavan ohi (muista turvaväli).

Viestitys

Jokainen välittää takaa tai edestä tulevan viestin edelleen, esim. ” Pekalta puhkesi rengas”.

Opettaja antaa seis -merkin ja hidastaa rauhallisesti vauhdin pysähdyksiin noin 100 metrin matkalla. Opettajan käsimerkit, lähtö ja pysähtyminen, on oltava kaikkien tiedossa.

Käsimerkit:

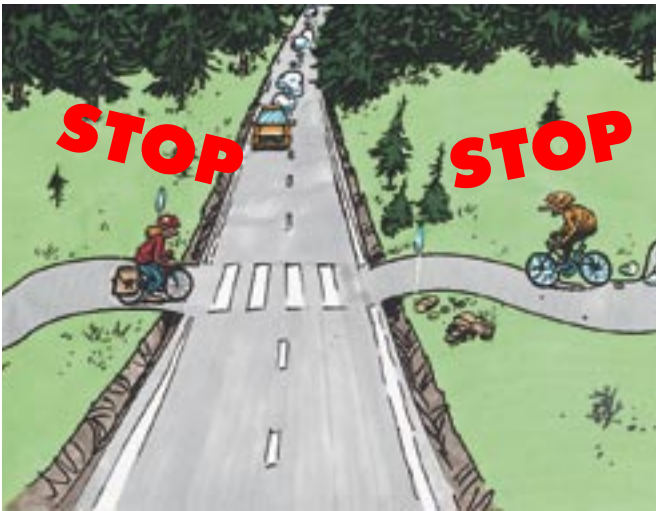
Lähtö: Oikean käden ylös – alas liike, käsivarsi suorassa kulmassa sivulla.

Seis: Käsi ylös nyrkissä, käsivarsi suorassa kulmassa sivulla.

Suuntamerkki: Oikea tai vasen käsi sivulle ojennettuna.

Risteysten ylittäminen

Vuosiluokkien 1-6 oppilaiden kanssa on kevyen liikenteen väylän ja vilkkaasti liikennöidyn tien ylitys varmintaa suorittaa taluttaen. Tällöin pyörän taluttaja on jalankulkija ja autoilija on väistämisvelvollinen.



Molemmista suunnista tulevien pyöräilijöiden on väistettävä ajoradan liikennettä.

Myös isompien oppilaiden on turvallisinta ylittää vilkkaat risteykset taluttaen. Jos vähäliikenteinen risteys ylitetään jonossa pyöräillen, on muistettava, että pyöräilijä on useimmissa tapauksissa väistämisvelvollinen.

Tien ylityksessä pyöräletka pysähtyy ennen risteystä ja oppilaat asettuvat jonoon (esimerkiksi kaksi oppilasta rinnakkain) niin, ettei kuitenkaan suljeta koko pyörätien leveyttä. Kun autoilijat ovat pysähtyneet, tie ylitetään. Opettajan on hyvä olla risteyksessä varmistamassa ylityksen turvallisuus. Ylityksen jälkeen jokainen palaa omalle paikalleen jonomuotoon.

Liikenteen pysäyttämiseen ei opettajalla ole valtuuksia ilman erillistä poliisilta etukäteen hankittua lupaa.

Liikennevaloristeyksissä eivät kaikki aina ehdi ylittää ajorataa vihreän palaessa. Tällöin jonon kärkipää pysähtyy esim. viidennen katuvalon kohtaan aivan pyörätien oikeaan reunaan odottamaan jälkijoukon oppilaita. Mikäli useat luokat ylittävät risteystä, on hyvä välillä päästää autojakin menemään.

Liikenneturvan internetsivuilta, pyöräilijän turvatiedoista löytyy lisätietoa pyöräilysäännöistä.

Toiminta taukopaikoilla ja retkikohteessa

Noin kerran tunnissa on hyvä pitää 10 – 15 minuutin tauko.

Taukopaikaksi valitaan mieluiten hiljainen sivutie tai levähdyspaikka. Pyörät siirretään riittävän sivuun muuta liikennettä häiritsemästä. Taukopaikoilla ja retkikohteeseen saavuttaessa on tuulisilla ja kylmillä ilmoilla estettävä oppilaiden kylmettymistä, esim. vaihtopaidan, lämpimän juoman ja/tai ohjelmaan sisältyvän leikin ja liikkuamisen avulla.

- Ennen liikkeellelähtöä aina tarkistetaan, että
- kaikki tavarat ja oppilaat ovat mukana ja
- eväspaperit ja muut roskat on korjattu pois.

Pyörän rikkoutumiset

Puhjenneet renkaat paikataan ja pikkuviat korjataan mahdollisuuksien mukaan. Aina tämä ei onnistu. Parhaiten retken turvallisuutta ja sujuvuutta parannetaan siten, että pyöräletkan viimeisenä tulee esim. vanhempien tai vahtimestarin ajama huoltoauto. Huoltoauto voi tarvittaessa korjata mukaansa rikkoutuneet pyörät ja kuljettaa oppilaat. Vaihtoehtoisesti huoltoauto voi olla lähtövalmiudessa ja soitettavissa apuun. Oppilasta ei jätetä yksin odottamaan huoltoauton saapumista, vaan retkeä jatketaan vasta sitten, kun huoltoauto on saapunut.

3. RETKEN JÄLKEEN

Varminta on aina palata liikuntatunnin tai muunkin koulun ulkopuolella tapahtuvan opetuksen jälkeen kouluun ja lähteä koululta kotiin. Tällöin oppilaiden kotimatka on tuttu ja vaarat tunnetut. Poikkeustapauksissa voidaan opettajan harkinnan mukaan sallia peruskoulun oppilaiden lähteä kotiin suoraan koulun ulkopuolelta. Vanhempien kirjallinen lupa on ongelmien välttämiseksi tarpeen. (Turvallisuus ja työsuojelu liikunnanopetuksessa – julkaisu, Opetushallitus 2001 s. 38–39)

Retken jälkeen on oleellista käydä läpi oppilaille mahdollisesti annetut tehtävät ja toisaalta hyödyntää eri oppitunneilla retkikokemukset sekä koottu materiaali.

On tärkeätä pitää myös palautekeskustelu, joka auttaa jatkossa ehkä vielä paremman retken suunnittelussa ja toteutuksessa.

OPETTAJAN MUISTILISTA PYÖRÄRETKELLE

1. Luokan pyöräretki -ohjeiston asiat on käyty läpi oppilaiden kanssa ja siinä esitetyt toimet on tehty

On hyvä muistuttaa, että sääntöjä ja ohjeita tahallaan rikkovaa oppilasta

- voidaan ojentaa koulun kurinpidollisin menettelyin
- seuraa vahingonkorvausvastuu hänen aiheuttamistaan vahingoista.

2. Oppilaan pyörän ja kypärän kunto on tarkastettu tarkastuskortin mukaan

3. Retkelle mukaan otettavat tavarat

Tärkeitä papereita

- puhelinnumero huoltoauton tilaamista varten
- oppilaiden nimilista, johon on merkitty huoltajien puhelinnumerot
- luottokuljetusvihko, muistiinpanovälineet.

Pyöräilyvarusteet

- heijastinliivit (erityisesti ensimmäiselle ja viimeiselle)
- pyöräilykypärät
- kumi- tai kertakäyttöhanskoja, jolloin saa käsiään sotkematta ketjut paikoilleen
- paikkausrasia ja työkalut
- pyöränpumppu.

Ensiaputarvikkeet

- ensiapulaukku, jossa olisi myös hyvä olla monistettuna
- yleisohjeet onnettomuustilanteissa toimimiseksi (Luokan pyöräretki oppaasta)
- Koulutapaturmailmoitus –lomakkeita
- koululta luottokuljetuskuitteja mahdollista taksikyytiä varten lievissä tapaturmissa
- oppilailla on oltava mukanaan henkilökohdattaiset itsehoitoon määrättyt lääkkeet (esim. lapset, joilla astma tai siitepölyallergia).

Vaatetus ja eväät

- sääolojen sanelema vaatetus (mukaan hanskat, pipot kypärän alle ja kunnan jalkineet)
- ei liian leveälahkeisia housuja, koska lahkeet voivat sotkeutua ketjuihin
- taukoja varten lämmin vaatetus
- eväät ja juomat.

Muuta mukaan tarvittavaa

- mahdollisesti ohjelmiin tai toimintaan liittyvää, esimerkiksi...
- kiikari
- matkapuhelin
- megafoni
- muistiinpanovälineet
- puhalluspilli
- taskulamppu.

TOIMINTA ONNETTOMUUS-, TAPATURMA- JA SAIRAUSSKOHTAUSTAPAUKSISSA

Lievät tapaturmat

Pienet naarmut ja vammat hoidetaan ensiapulaukun välineillä. Lievissä tapaturmissa voidaan huoltoautoa tai taksia käyttää kuljetuksiin terveyskeskukseen tai keskussairaalaan. Kyseessä ovat tällöin tapaukset, joissa ei vaadita kiireellistä ensiapua ja potilaan kunto sallii tällaisen kuljetuksen.

Vakavat tapaturmat ja onnettomuudet sekä sairauskohtaukset

Annetaan välitön ensiapu jäljempänä olevien yleisohjeiden mukaan ja lähimmästä puhelimesta soitetaan ambulanssi.

Retkeläisillä on oltava mukanaan henkilökohtaiseen itsehoitoon lääkärin määräämät lääkkeet ja välineet, esim. ampiaisenpistolle allergisella adrenaliini ruisku, astmasuihke.

Kaikkia tapaturmia koskien

- kuljetustavasta ja vamman laadusta riippumatta on oppilaan mukana aina oltava saattaja (huoltaja, jos saadaan yhteys) meno- ja paluumatkalla
- täytetään Koulutapaturmailmoitus – lomake

Lisätietoja ensiaputaidoista osoitteesta www.redcross.fi

Yleisohjeet

Arvioi	mitä on tapahtunut.
Pelasta	loukkaantuneet hengenvaarasta.
Tutki	onko loukkaantunut hereillä, hengittääkö, lyökö sydän, vuotaako runsaasti verta.
Hälytä 112	numeroon, joka on ilmainen eikä vaadi suuntanumeroa. Puhu rauhallisesti, kerro mitä on tapahtunut ja missä. Älä sulje puhelinta ilman lupaa.
Varoita	muita vaarasta ja estä lisävahingot, esim. kolaripaikalla varoituskolmioin.
Auta potilasta	<ul style="list-style-type: none"> • Avaa hengitystiet. • Tyrehdytä verenvuodot. • Mikäli potilas ei hengitä tai pulssia ei tunnu kaulalta, aloita puhallus-paineluelvytys. • Mikäli potilas hengittää, varmista potilaan ilmatiet kääntämällä potilas kylkiasentoon ja pää taaksepäin. • Älä liikuta potilasta tarpeettomasti.
Opasta	ambulanssi kohteeseen!

Yleisohjeet: Kodin kansioista 2002. Vaasan kaupunki.



2005

LIKENNETURVA

www.liikenneturva.fi