

Taidatko ajotaidon?

Polkupyörän hallinta on tärkeä osa turvallista ajamista. Pyörän hallintaa voi harjoitella ja ajotaitoja testata yksinkertaisen ajotaitoradan avulla. Ajotaitoradan voi rakentaa koulun pihaan tai urheilukentälle.

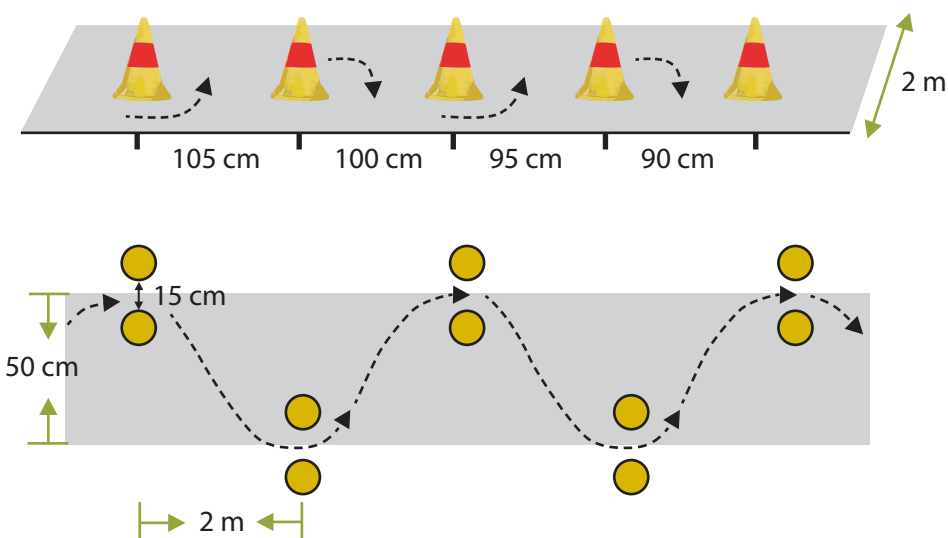
Seuraavassa löytyy ideoita ja ohjeita ajotaitoradan rakentamiseen. Opettaja voi valita omille oppilaille ja varattuun tilaan sopivat ajotehtävät.

1. Pyörän kunnan ja kypärän tarkastus

- ▶ Ennen ajamaan lähtöä varmistetaan, että polkupyörän renkaissa on ilmaa ja jarrut toimivat. Epäkunnossa oleva pyörä on vaarallinen liikenteessä.
- ▶ Kypärän oikea kiinnitys varmistetaan myös. Kypärän pitäisi peittää otsa, hihnojen risteyskohtien tulisi osua korvien alapuolella ja kypärän hihnojen tulisi olla niin kireällä, että sormi mahtuu hihnan ja leuan väliin. Kypärästä on hyötyä vain, jos se on oikein päässä.

2. Tasapainon ja ohjaamisen harjoittelu

- ▶ Liikenteessä tarvitaan taitoa ohjata pyörää, kun joudutaan väistämään toisia pyörätiellä liikkuvia tai kuoppia tai vaikkapa asfaltin halkeamia. Tämän pitäisi onnistua myös hitaassa vauhdissa, sillä pyöräteillä nopeutta joutuu säätämään usein muiden tiellä liikkujien vuoksi.
- ▶ Pujottelutehtävässä kierretään kartioita, palikoita tms. siten, että yritetään olla koskettamatta tai kaatamatta niitä.



Vinkki rakentajalle:

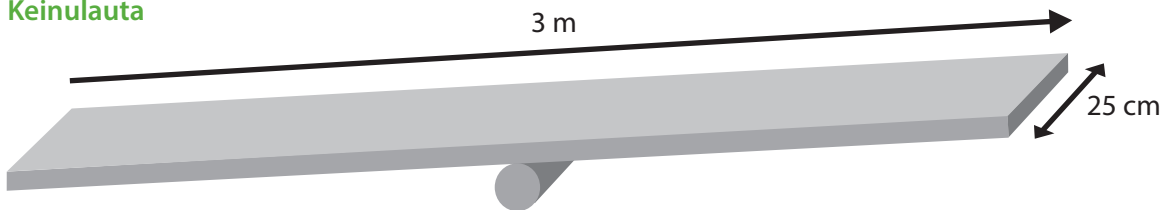
Mitat ovat ohjeellisia. Kurvaile "kuvitteellinen pujottelu" sen kokoisella pyörällä kun keskimäärin on ryhmällä käytössä. Radalla voi olla useita pujottelutehtäviä.

3.

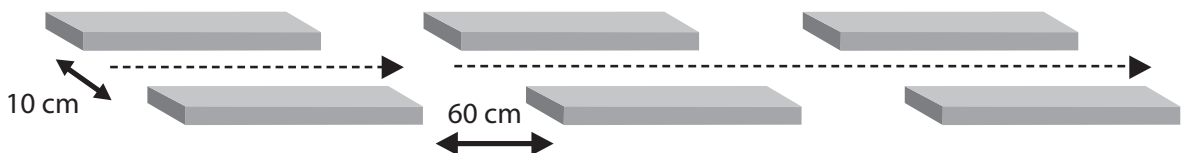
Tasapainon ja oikean ajoasennon harjoittelu

- ▶ Pyörän hallinta vaatii tasapainon säilyttämistä. Tasapaino olisi pystyttävä säilyttämään myös epätasaisella alustalla, esim. ajettaessa katukivetyksen yli. Tasapaino olisi pystyttävä säilyttämään myös hitaasti ajettaessa, esim. ajettaessa jonossa. Vakaan ajolinjan säilyttämisen taito on turvallisuutta esim. ajettaessa kapealla pientareella. Laidasta laittaan poukkoileva pyöräilijä tekee myös muiden pyörätiellä liikkuvien ajamisesta vaikeampaa.
- ▶ Tasapainon harjoittelu onnistuu ajamalla kapean lankun tai keinulaudan päällä tai lankkujen välissä. Tavoitteena on pitää molemmat pyörät lankulla tai olla koskettamatta lankkuja joiden välistä ajetaan.
- ▶ Oikea ajoasento on sen verran pysty, että on mahdollista katsoa vähän kauemaksi kuin omaan eturenkaaseen. Kauemmas katsomalla pystyy paremmin ennakoimaan tulevia liikennetilanteita. Pystyasennossa myös tasapainon säilyttäminen on helpompaa

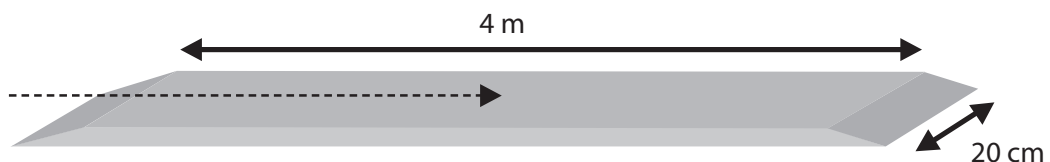
Keinulauta



Lankkujen välistä ajaminen



Kapea lankku



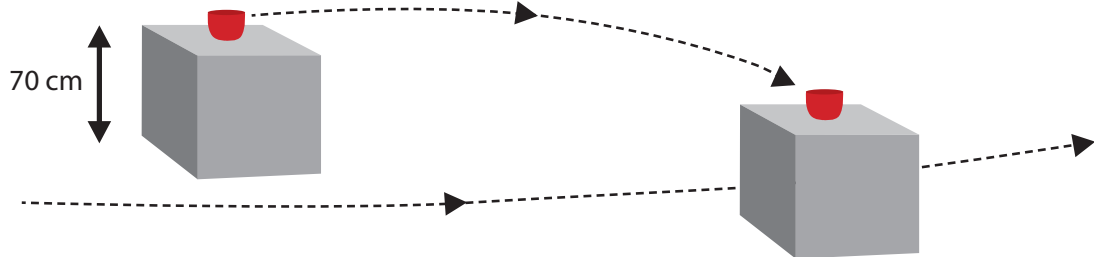
Vinkki rakentajalle:

Mitat ovat ohjeellisia ja radalla voi käyttää sellaisia lautoja mitä löytyy ja mistä oppilaat selviävät.

4.

Yhdellä kädellä ajamisen harjoittelu

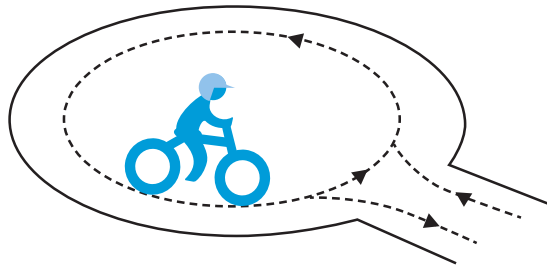
- ▶ Pyörä olisi pystyttävä hallitsemaan myös yhdellä kädellä, näin toista kättä voidaan käyttää suuntamerkin antamiseen käännyttäessä.
- ▶ Mukin tms. siirtäminen korokkeelta/tikun päältä toiselle ja näiden välin ajaminen yhdellä kädellä harjoituttaa yhdellä kädellä ajamisen taitoa.
- ▶ Mukin siirtämisen sijaan voidaan myös näyttää suuntamerkkiä sille puolelle, missä muki tms. merkki sijaitsee.



5.

Tasapainon ja oikeiden ajolinjojen valinnan harjoittelu

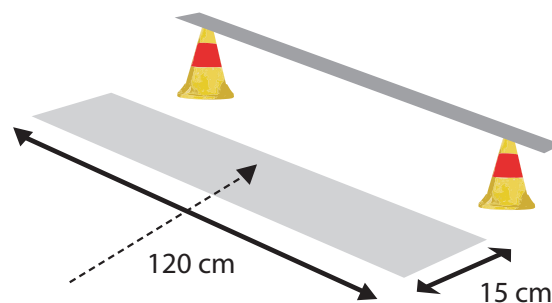
- ▶ Harjoitus auttaa ymmärtämään, missä tilassa polkupyörä kääntyy tai mikä on oma ajolinja esim. alikulkutunnelissa ajettaessa. Tämä pitää osata myös ajaa hitaasti, alikulkutunneleissa näkyvyys voi olla huono, jolloin vauhtia pitää vähentää riittävästi.
- ▶ Ympyrässä ajaminen viivojen sisällä pysyen vaatii pyörän hallintataittoa ja oikean ajolinjan valintaa ympyrään ajettaessa



6.

Tehokkaan jarruttamisen harjoittelu

- ▶ Tehokkaan jarruttamisen harjoittelu on tärkeää, sillä liikenteessä voi sattua yllättäviä tilanteita, joissa on pysäytettävä pyörä mahdollisimman nopeasti.
- ▶ Tehokas jarruttaminen ei tarkoita kovaa vauhtia ennen jarrutusta vaan sitä, että pyöräilijä pysäyttää pyörän jarruilla eikä laittamalla jalan maahan.

**Vinkki rakentajalle:**

Ympyrän halkaisija n. 3m. Helpoin tapa on ajaa itse ensin ympyrä ja asettaa sitten keilat kehälle. Ympyrän voi rakentaa myös siten, että ulosmeno on toisella puolla, jolloin ajettavaksi tulee 540 astetta.



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA