

Pyöräilijän itsearviointi 65+



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA



Pyöräilijän itsearviointi 65+

Itsearviointiaineisto auttaa varttuneempia pyöräilijöitä arvioimaan oman pyöräilyn turvallisuutta. Oppaan vinkeistä voi olla hyötyä myös henkilöille, joilla on ollut haasteita toimintakyvyssä tai pitkä tauko pyöräilyssä. Pyöräilyllä on paljon positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Jotta pyöräily on terveellistä, on sen oltava myös turvallista. Iän tuomat yksilölliset muutokset on otettava pyöräilyssä huomioon.

Aineisto sisältää kysymyksiä, joiden avulla voit arvioida pyöräilysi turvallisuutta eri näkökulmista. Samalla saat vinkkejä turvallisempaan polkemiseen. Mukana on myös vinkkejä muilta varttuneemmilta pyöräilijöiltä.

Julkaisija: Liikenneturva, 2026
ISBN (nid.): 978-951-560-297-8
ISBN (pdf): 978-951-560-298-5
Valokuvat: Nina Mönkkönen

Pyörän kunto ja varusteet

Tarkistan säännöllisesti

Tarkistan ajoittain

En juuri tarkista

Kun pyörä ja sen varusteet ovat kunnossa, on turvallisempi ja mukavampi ajaa. Säännöllinen huolto pidentää pyörän käyttöikää.

Näkyminen muille eri olosuhteissa on erittäin tärkeää. Hyvä etuvalo auttaa erottamaan edessä olevan tien kunnan ja pinnan epätasaisuudet.

Pyörässäni on

valkoinen heijastin edessä.

punainen heijastin takana.

valkoiset tai ruskeankeltaiset sivuheijastimet (tai heijastavat renkaat) etu- ja takapyörässä.

toimiva vaalea etuvalo (kiinni pyörässä, minussa tai kypärässä).

toimiva punainen takavallo (kiinni pyörässä, minussa tai kypärässä).

Vinkkejä polkupyörän varusteisiin

- Huolehdi, että pyörässäsi on toimiva soittokello.
- Asenna polkupyörääsi vilkut, jos suuntamerkin näyttäminen kädellä on hankalaa. Suuntavilkkuja on myös joissain kypärämalleissa.
- Käytä pyörässä nastarenkaita talvikeleillä.



”Ohjaustankoon kiinnitetty peili, joka ei tärise ajon aikana helpottaa takaa tulevien näkemistä, etenkin niskavaivaisena. Kiinnitä peili niin, ettei käsi peitä näkyvyyttä.” (pyöräilijä 72 v)

Vinkkejä pyöräilijän varusteisiin

- Käytä silmälaseja normaaliin tapaan tai ota käyttöön suojalasit.
- Paranna otetta ohjaustangosta käsineillä. Ne suojaavat käsiäsi myös viimalta.
- Kuljeta tavaroita repussa, pyöräkorissa tai -laukussa. Älä laita kassia pyörän ohjaustankoon.
- Suosi kirkasvärisissä vaatteita pyöräillessä ja käytä pimeällä myös heijastinliiviä. Näin muut näkevät sinut paremmin.
- Tarkista säännöllisesti myös jarrujen toiminta, renkaat, pyörän osien kiinnitykset ja ketjujen kunto. Voit käyttää apuna Liikenneturvan **pyörän kunnan tarkastuskorttia**.



Pyöräilykypärä

- Käytän aina
- Käytän useimmiten tai joskus
- En käytä

Pyöräilykypärä on tehokas suoja päävammoja vastaan.

Käytä kypärää aina pyöräillessäsi. Kiinnitä kypärä huolellisesti, jotta se ei luisu päästä äkkijarrutuksessa tai kaatumisessa.

Kypäräni

- tuntuu sopivalta päässä.
- on kiristetty napakasti kiinni säätöpannalla.
- suojaa hyvin otsan.
- hihnat kulkevat korvan molemmin puolin ja hihnanohjain asettuu korvan alapuolelle.
- hihnan ja leuan väliin mahtuu vain 1–2 sormea, kun leukahihna on kiinni.

Milloin kypärä tulisi vaihtaa?

Tarkista säännöllisesti kypärän kunto. Voit käyttää apuna Liikenneturvan **kypärän kunnan tarkastuskorttia**. Jos kypärässä on selkeitä halkeamia tai syviä viiltoja, vaihda kypärä uuteen. Kovan iskun saanut kypärä kannattaa vaihtaa, vaikka kypärässä ei olisi näkyviä jälkiä. Jokainen kolhu vähentää kypärän iskunvaimennuskykyä. Säilytä kypärää suojassa valolta ja kuumuudelta.



Vinkit kypärän hankintaan

- Sovita kypärää ennen ostopäätöstä.
- Valitse sopivalta ja mukavalta tuntuva kypärä.
- Varmista, että kypärä on CE-hyväksytty ja kypärästä löytyy eurooppalainen standardi pyöräilykypärälle, eli EN 1078.
- Varmista, että saat hihnat sopivan kireälle.
- Suosi kirkkaan väristä kypärää. Se parantaa näkymistäsi liikenteessä.



Ennakointi ennen matkaa: reitti, ajankohta, sää ja keli

Mietin aina etukäteen

Mietin joskus etukäteen

En juurikaan mieti etukäteen

Mieti etukäteen pyöräilyreitti ja -ajankohta. Lyhin reitti ei aina ole turvallisin.

Kiinnitä huomiota myös moottoriajoneuvoliikenteen nopeusrajoituksiin eri reiteillä. Risteykset ja tien ylitykset ovat riskipaikkoja.

Ota huomioon tien kunto, tienpinnan ominaisuudet ja olosuhteet.



Vinkkejä turvallisten pyöräreittien ja -ajankohtien valintaan

- Suosi pyöräteitä, vaikka matka vähän pitenisi.
- Vältä huonokuntoisia teitä, jos mahdollista. Erityisesti epätasaisuudet, reunakivet ja irtosora voivat horjuttaa tasapainoa.
- Vältä hankalalta tuntuvia liikennetilanteita. Valitse esimerkiksi reitti, jossa vältät hankalat risteykset ja tien ylittämiset.
- Seuraa kelivaroituksia. Jos varoitetaan liukkaista jalkakäytävistä, on myös pyöräteillä liukasta. Liukkautta voi aiheuttaa jään lisäksi loska, irtosora tai puista tippuneet lehdet.
- Hyödynnä mahdollisuutta ajoittaa pyöräily valoisaan aikaan, hyvälle kelille ja ruuhka-aikojen ulkopuolelle.
- Harkitse muita kulkumuotoja, jos sää- ja keliolot ovat erityisen huonot.



”Kaveri mukaan pyöräilemään, yhdessä on kiva keksiä uusia reittejä ja kaveri tuo myös turvaa.” (pyöräilijä 71 v)



Toimintakyky pyöräillessä

Tarkkailen säännöllisesti

Tarkkailen joskus

En tarkkaile

Pyöräily edellyttää tietynasteista toimintakykyä: lihasvoimaa, liikkuvuutta, tasapainoa, tilannetietoisuutta ja reagointikykyä. Tarkkaile toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia.

Lihasmassa- ja voima heikkenevät iän myötä, mikä voi vaikeuttaa pyörällä ajamista, tasapainon ylläpitämistä, ohjaamista ja jarruttamista. Vähäinen lihasvoima voi selittää erilaisia ongelmia pyöräilyssä. Joissain tilanteissa ratkaisuna voi olla pyörän vaihtaminen sellaiseen malliin, joka helpottaa tasapainon pitämistä.

Tilannetietoisuutta ja reagointikykyä tarvitaan etenkin ruuhkaisilla väylillä ja nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Ikääntymisen myötä ympäröivien tapahtumien käsitteleminen alkaa viemään enemmän aikaa. Toiminta liikennetilanteissa hidastuu ja olennaisia asioita voi jäädä huomaamatta. Se voi lisätä läheltä piti -tilanteita.

Sairaudet ja lääkkeet voivat myös laskea toimintakykyä. Jos autolla ajaminen on terveyden takia lopetettava, ei todennäköisesti pyöräilykään ole turvallista.

Toteutuuko jokin seuraavista kohdallasi?

Läheiset ovat ilmaisseet huolensa pyöräilystäni.

Minulle on sattunut useita läheltä piti -tilanteita pyöräillessä.

Olen kaatunut tai ollut lähellä kaatumista aiempaa useammin – kävellessäni tai pyörällä.

Etenkin liikkeelle lähtö ja pysähtyminen ovat hankalia.

Minulla on vaikeuksia tasapainon kanssa.

Liikenteen rytmi tuntuu liian nopealta.

Minulla on huimausta, tunnottomuutta jaloissa, kuulo- tai näköhäiriöitä, lihasvoiman ehtymistä tai muistamattomuutta aiheuttava sairaus.

Voimani eivät tahdo riittää polkemiseen tai pyörän ohjaamiseen.

Tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky vaihtelevat voimakkaasti.

Moneen asiaan yhtäaikainen tekeminen on vaikeaa – esimerkiksi pyörän hallinta ja liikenteen tarkkailu.

! Jos yksi tai useampi kohta toteutuu kohdallasi, pohdi pyöräilyn jatkamista tai ota asia puheeksi lääkärin kanssa.

Vinkejä toimintakyvyn ylläpitoon

- Pidä huolta lihaskunnosta ja liikkuvuudesta liikkumalla säännöllisesti. Harjoita myös tasapainoa ja notkeutta. Terveellinen ravinto lisää hyvinvointia.
- Käy säännöllisesti optikolla tai silmälääkärillä.
- Ota yhteys lääkäriin, jos oma terveys tai toimintakyky huolettaa. Sairauksien hyvä hoito ylläpitää usein toimintakykyä.
- Huomaa, että myös sinulle määrätty lääkitys voi ylläpitää toimintakykyäsi. Muuta annostusta vain yhteistyössä hoitohenkilöstön kanssa.

Kuulostele vointiasi ennen pyöräilyä. Vältä pyöräilyä sairaana ja väsyneenä. Juo riittävästi nestettä ennen pyöräilyä ja sen aikana. Älä pyöräile päihtyneenä.




*"Pyörä on hyvä kunnon kohottaja."
(pyöräilijä 73 v)*

*"Tasapaino parantuu."
(pyöräilijä 72 v)*



Polkupyörän malli

Matalarunkoinen 

Korkearunkoinen 

Sähköavusteinen polkupyörä

Tavallinen polkupyörä

Tasapainon pitäminen kaksipyöräisellä ajoneuvolla on vaikeinta alhaisilla nopeuksilla, esimerkiksi liikkeelle lähtiessä ja pysähtyessä. Kun tasapaino heikkenee, kaatumisriski pyörän selkään noustessa tai siltä laskeutuessa kasvaa. Heikentynyt lihasvoima vaikuttaa myös tasapainoon ja siihen, miten jalka nousee. Matalarunkoinen, läpiastuttava runkomalli tai kolmipyörä vähentävät tasapainoilun tarvetta.

Sähköavusteinen pyörä voi helpottaa polkemista, mutta lihasvoimaa tarvitaan muuhunkin kuin polkemiseen. Sähköpyörää on osattava ja kyettävä käyttämään siten, että liikennetilanteet ovat hallinnassa liikkeelle lähtiessä ja vauhdin kasvaessa. Maltillinen tilannenopeus on tärkeää, etenkin risteyksissä.



Vinkit sopivan polkupyörän hankkimiseen

- Valitse malli ja koko oman käyttötarpeesi perusteella.
- Matalarunkoinen, läpiastuttava runkomalli helpottaa liikkeelle lähtöä ja pysähtymistä.
- Kiinnitä huomiota satulan ja ohjaustangon säätömahdollisuuksiin. Alas laskettu satula siten, että molemmat jalat yltyvät tukevasti maahan tuo helpotusta tasapainoiluun.
- Harkitse kolmipyörää, jos sinulla on tasapaino-ongelmia. Huomioi, että kolmipyörän käyttö saattaa vaatia enemmän lihasvoimaa. Koeaja pyörä aina ennen ostopäätöstä. Varmista, että pyörän käyttö ja ohjaaminen on sujuvaa ja tuntuu turvalliselta etenkin jarruttaessa, mutkissa ja kanttikiviä ylittäessä.



”Tuttavani kuntoutti itseään onnettomuuden jälkeen kolmipyörän kanssa, kun tasapaino ei vielä riittänyt kaksipyöräiseen.” (pyöräilijä 68 v)



Ennakointi matkan aikana: risteykset ja tien ylitykset

- Sujuu hyvin
- Sujuu melko hyvin
- On ongelmia

Tieliikennelaki velvoittaa jokaista ennakoimaan toisten tienkäyttäjien toimintaa vaaran ja vahingon välttämiseksi sekä sovittamaan oman toimintansa sen mukaisesti sujuvan ja turvallisen liikenteen edistämiseksi.

Ennakoiva pyöräilijä tunnistaa liikenteen riskitekijöitä ja pohtii myös etukäteen keinoja niiden välttämiseksi.

Toisten toiminnan ennakoiminen tapahtuu havainnoimalla ympäristöä, käsittelemällä havainnoista kertyvää tietoa ja toimimalla tai olemalla toimimatta sen pohjalta.

Ikääntyessä tämä tapahtumaketju usein hidastuu, eikä kaikkea olennaista ympärillä tapahtuvaa välttämättä ehdi havaita entiseen tapaan. Tarkkaavaisuutta vaaditaan etenkin risteyksissä.

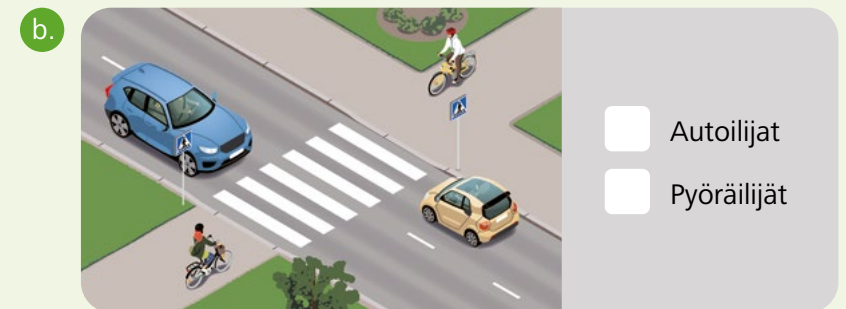
Omien aikeiden selkeä osoittaminen ja sääntöjen noudattaminen auttavat myös muita ennakoimaan.

Testaa seuraavien kysymysten avulla onko sääntötuntemuksesi ajan tasalla

1. Mitä seuraavat liikennemerkkit tarkoittavat?



2. Väistääkö autoilija vai pyöräilijä seuraavissa tilanteissa?



Oikeat vastaukset löydät seuraavalta aukeamalta vinkkien jälkeen.

Vinkkejä turvalliseen toimintaan liikenteessä

- Kertaa liikennesääntöjä tarvittaessa Liikenneturvan **Jalan ja pyöräillen -oppaasta**.
- Huomioi ikääntymisen tuomia muutoksia omassa havaintokyvyssä ja tarkkaavaisuudessa.
- Pidä nopeutesi maltillisena ja turvavälit riittävinä.
- Hiljennä vauhtia aina ennen risteystä ja tien ylittämistä. Saat lisää aikaa havaintojen tekemiseen ja muiden tiellä liikkujien huomioimiseen.
- Harkitse pyörän taluttamista tien yli, jos muun liikenteen havainnointi on hankalaa.
- Osoita selkeästi aikeesi. Näytä suuntamerkkiä hyvissä ajoin.
- Ohita jalankulkijat riittävän kaukaa ja tarvittaessa varoita tulostasi soittokellolla.
- Seuraa tarkkaavaisesti ympäristöä ja muuta liikennettä. Älä käytä puhelinta pyöräillessä.



"Hiljennän vauhtia risteysiin tullessa, niin ehdin paremmin seurata mitä muut tekevät." (pyöräilijä 69 v)

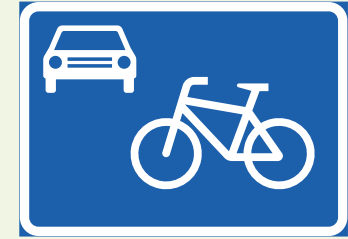
"Käytän äänimerkkiä rohkeasti, ajoissa ja kainostelematta!" (pyöräilijä 77 v)

Oikeat vastaukset edellisen aukeaman kysymyksiin

1.



- a. Ajoradalla ajava väistää tietä ylittävää pyöräilijää. Liikennemerkki kertoo väistämiselvollisuudesta pyöräilijän tienylityspaikassa.



- b. Pyöräkatu-liikennemerkki kertoo, että autoilijat sopeuttavat nopeutensa pyöräilijän tahtiin. Jalankulkijat käyttävät jalkakäytävää.

2.



- a. Liikenneympyrään saapuva autoilija väistää pyöräilijää, koska hän ajaa liikenneympyrään väistämiselvollisuus risteyksessä -liikennemerkin takaa. Liikenneympyrästä poistuvan autoilijan on väistettävä tietä ylittävää pyöräilijää.



- b. Pyörätieltä ajoradalle ajavat pyöräilijät väistävät. Ajoradalla ajaville ajoneuvoille ei ole osoitettu väistämiselvollisuudesta kertovia liikennemerkkejä.

Pyöräilijän ajoonlähtötarkastus



Oletko ottanut ajamiseen vaikuttavaa lääkettä? Huomioi sen vaikutusaika.



Jos otat, jätä polkupyörä parkkiin.



Ovatko ajovarusteesi kunnossa ja sään mukaiset? Kypärä, suojalasit, käsineet? Värikkäät vaatteet/ huomioliivi?



Mikä on olosi? Älä pyöräile sairaana tai huonovointisena.



Oletko nukkunut ja levännyt riittävästi?



Huolehdi tankkauksesta ennen ajoa ja ajon aikana, jos matka on pidempi.



Taltuta stressi ennen matkaa. Ennakoi ja suunnittele reitti etukäteen.



Oletko pitänyt sääntötuntemuksesi ajan tasalla? Voit kerrata pyöräilysääntöjä liikenneturva.fi/vaistamissaannot



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA