

KUOPIO

TRAFICOM
Liikenne- ja viestintävirasto

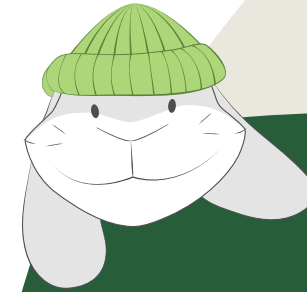
Liikkuva ja turvallinen koulumatka

Liikkumisen ilo osaksi jokaista päivää

Kuopion koulujen
liikkumisopas
– tukea huoltajille

Näin turvaat lapsesi koulutien

- Tiesitkö, että sinulla huoltajana on keskeinen rooli lapsesi turvallisessa koulumatkassa? Voit tukea lastasi harjoittelemalla yhdessä aikataulut, turvalliset reitit ja tärkeimmät liikennesäännöt. Keskustelkaa yhdessä vuodenaikoihin ja säähän liittyvistä asioista, kuten hämärästä ja liukkaudesta.
- Oletko ajatellut, että olet lapsellesi tärkein esikuva liikenteessä? Näytä esimerkkiä noudattamalla liikennesääntöjä, huomioimalla muut tienkäyttäjät sekä käyttämällä heijastinta ja pyöräilykypärää.
- Kannusta ja rohkaise lastasi kulkemaan kouluun kävellen tai pyörällä. Suunnitelkaa ja harjoitelkaa yhdessä sopiva ja turvallinen reitti.
- Jos lapsesi kulkee kouluun linja-autolla tai koulukuljetuksella, voi hän kulkea pysäkillä myös itsenäisesti – samalla kertyy mukavasti raitista ilmaa ja liikuntaa.
- Jos ajat koululle autolla, olethan varovainen koulun läheisyydessä: noudata pysäköinti- ja ajosääntöjä, vältä peruuttamista ja aja rauhallisesti myös kiireessä. Selkeät pelisäännöt suojaavat kaikkia koulun pihassa.
- Puhelin vie helposti lapsen huomion pois ympäristöstä, mikä lisää tapaturmariskiä. Sopikaa kotona selkeät pelisäännöt: koulumatkalla pidetään kännykkä laukussa.



Pohdi, voisiko lapsesi alkaa kävellä ja pyörällä enemmän — miten voisit tukea häntä asiassa?



Millaisen esimerkin sinä annat liikenteessä?

Liikettä ja hyvinvointia koulumatkalta

Lapsuuden arkiliikunta rakentaa pohjaa terveelle elämäntavalle parhaimmillaan pitkälle tulevaisuuteen. Omatoiminen kulkeminen kehittää myös arjen taitoja ja liikenneturvallisuusosaamista.

Oletko ajatellut, että liikunnan ei tarvitse aina olla erityistä harrastamista: lapsen arkisiin touhuihin sulautuva liikunta tukee yhtälailla jaksamista ja hyvinvointia sekä luo myönteistä suhdetta liikkumiseen.

Innosta lastasi kulkemaan kouluun kävellen tai pyörällä aina kun se on turvallista ja mahdollista. Yhdessä harjoiteltu reitti tekee liikkumisesta sujuvaa ja luo pysyviä tapoja. Raitis ilma ja pieni liike tukee keskittymistä koulussa.

Muista myös, että kaikkien matkojen ei tarvitse olla täysin helppoja tai säältä suojattuja – kevyt sade, viileä sää tai pieni vaivannäkö kuuluvat elämään ja opettavat joustavuutta sekä sitkeyttä. Samalla lapsi oppii pärjäämään ja sietämään pieniä epämukavuuksia.

Aikuisen rohkaiseva asenne ja luottamus lapsen kykyihin ovat tärkeä tuki. Koulumatkan kulkeminen kavereiden kanssa tukee lisäksi sosiaalisten taitojen kehittymistä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä.

Lapsi ja nuori kulkee vuodessa noin 400 koulumatkaa, joten kulkutavalla on suuri merkitys. Tutkimusten mukaan jopa puolet lasten päivittäisestä liikkumissuosituksesta voi kertyä koulumatkoilta.



Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä.

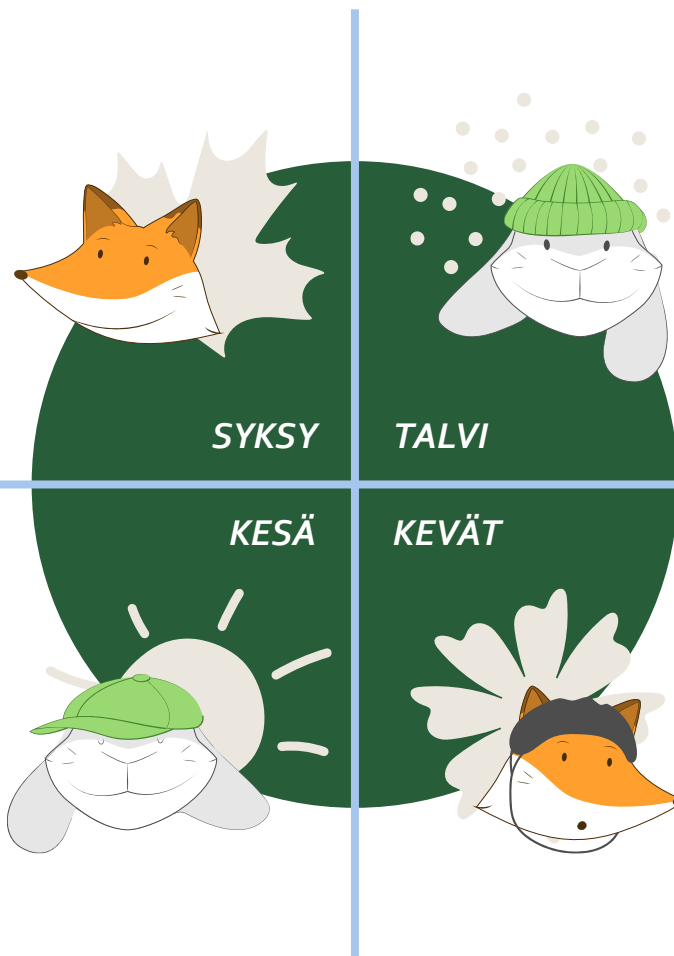
Aktiivinen arkiliikunta edistää fyysistä terveyttä, kehittää motorisia taitoja ja tukee vireyttä sekä keskittymistä myös koulupäivän aikana.

Tuetaan, mutta ei tehdä liikaa lapsen puolesta – hyväkin tarkoitus voi kääntyä karhunpalvelukseksi

Vuosi turvallisuutta – vuosikello huoltajille

Koulu alkaa & kerrataan rutiineja

Kertaa lapsen ja nuoren kanssa koulumatka: reitit, risteysten väistämissäännöt, vaaranpaikat. Varmista, että pyöräilijällä on käytössään ehjä ja sopiva kypärä. Kannusta terveyttä edistävään arkiliikuntaan: kävelyyn ja pyöräilyyn. Yhdessä voimme vähentää saattoliikennettä koulun ympäristössä; kun autokyyti on tarpeen, sovi kimppekyydistä.



Kesä ja karpäset

Kesäloma on koululaiselle ihanaa vapauden aikaa ja ansaittua lomaa. Liikuntaakin tulee ihan luonnostaan, kun lapset voivat itsenäisesti pyöräillä paikasta toiseen ja viettää aikaa ystävien kanssa. Harjoittele lapsen kanssa tuttuja reittejä, joita hän voi omatoimisesti kulkea kävellen tai pyörällä, esimerkiksi kaverin luo leikkimään tai vaikka leikkipuistoon viettämään aikaa.

Hämärän hyssyä ja liukkaista teitä

Talvisin hämärää aikaa riittää reilusti ja heijastimen käyttö on kultaakin kalliimpaa. Näytätän omalla esimerkilläsi, miten vaivatonta heijastimen käyttö on, kun se on valmiiksi kiinnitettynä ulkovaatteissa.

Testatkaa heijastimia yhdessä lapsen kanssa: tarvitsette vain taskulampun tai muun pistemäisen valon. Kaivetaan siis heijastimet laatikoista ja jos mahdollista: hankitaan vaikka pari uutta, jotka lapsi saa itse valita.

Lapset ovat tunnetusti aikuisia taitavampia kaatumaan, mutta muistuta lasta liukkaista teistä ja ennakkoinnin tärkeydestä. Voit myös kertoa, että autoilijat eivät aina pysty pysähtymään, vaikka kuinka jarruttaisivat. Lapsen on hyvä ymmärtää, että oma tarkkaavaisuus ja vastuun ottaminen omasta turvallisuudesta ovat isoja asioita.

Sulat tiet houkuttelevat liikkumaan

Huolla pyörä keväällä yhdessä lapsen kanssa, niin lapsi oppii perusasiat pyörän hoitamisesta. Samalla voitte myös tarkistaa, että kypärä on sopiva ja kunnossa sekä kerrata pyöräilyyn liittyviä taitoja ja sääntöjä. Kevään tullen myös mopot ja sähköskuutit ilmestyvät liikenteeseen. Puhu alakoululaisen kanssa aiheesta ja siitä, miten kovaa, yllättäen tai jopa äännettömästi nämä ajoneuvot voivat ilmestyä paikalle — eivätkä niiden kuskit välttämättä osaa huomioida lapsia.

Reippaasti ja turvallisesti kouluun!

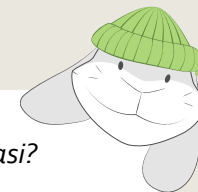
Tehkää yhdessä lapsen kanssa

Tehtävä

*Lue, mieti ja väritä pallo vihreällä tai oranssilla.
Miten nämä asiat toteutuvat sinulla koulumatkallasi yhden viikon aikana?*

Toteutui = Vihreä

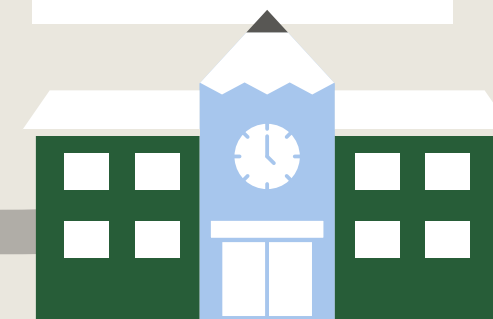
Ei = Oranssi



*Mistä asioista pidät
eniten koulumatkallasi?*



*Mikä jännittää eniten, kun
lähdet yksin kotoa kouluun?*



1 Lähdin hyvissä ajoin ja kiireettä kouluun. Laske, kuinka paljon ennen koulun alkua sinun tulee lähteä kotoa:

6 Hämärässä ja pimeällä käytin heijastinta.

7 Olin ajoissa pysäkillä, jotta kaikki ehtivät kouluun ajoissa.

8 Linja-autossa tai taksissa istuuduin reippaasti penkille ja kiinnitin turvavyön.

10 Liikuin aktiivisesti koulumatkallani. Laske huoltajan kanssa paljonko sinulle kertyy kävelyä ja pyöräilyä viikossa:

9 Koululla lukitsin pyöräni sovittuun pyörätelineeseen.

5 Tarkkailin liikennettä vasemmalta ja oikealta ennen kuin ylitin tien.

Laske montako tienylitystä koulumatkallasi on:

4 Valitsin turvallisen reitin, jossa on mahdollisimman vähän vaarallisia ylityksiä.

Onko sinulla mahdollisuus kulkea useampaa reittiä kouluun? _____

2 Pyöräillessäni käytin kypärää ja hämärässä ja pimeällä pyörän etu- ja takavaloa.

3 Kuljin kaverini kanssa yhtä matkaa.

Mitä minä jo osaan?

Tehtävä

*Lue ja pohdi, mitkä minä jo osaan?
Väritä niiden taitojen kypärät, jotka ovat jo tuttuja ja mitkä osaat.*



Hiljennän vauhtia ja olen erityisen tarkkana ennen kuin ylitän tien.



Seuraan muuta liikennettä ja ymmärrän, etteivät muut kuljettajat aina näe minua.



Kun pyöräilen, keskityn tarkkailemaan liikennettä ja ympäristöä.



Pyöräillessä kuulen lintujen laulua ja huomaa kesäkukkien tuoksut.



Käytän soittokelloa muiden varoittamiseen.



Siirryn rauhallisesti ja varovaisesti tien reunasta toiseen reunaan.



Kannattaa viestiä muille selkeästi omista aikeistaan, eli esimerkiksi mihin on kääntymässä.



Osaan säätää pyöräilykypärän sopivaksi itselleni.



Jos tulee tarve käyttää puhelinta, pysähdyn tien sivuun.



Pyöräillessä en käytä kuulokkeita.



Pidän vauhdin rauhallisena ja jarrutan alamäessä, jos vauhti kiihtyy liikaa.



Näytän aina kädellä suuntamerkkiä ennen kuin käännyin tai ohitan muita. Tarkistan myös, ettei takaa tule ketään.



Minä aina hymyilen muille pyöräilijöille.

Koulumatka voi olla kiva osa päivää!
Liike ja raikas ilma antavat energiaa
koulupäivään.

Karttaan on kerätty muutama vinkki,
jotka sinun kannattaa huomioida
koulumatkalla. Ovatko ne sinulle jo
tuttuja?

Ole tarkkana suojateiden ylityksissä, katso vasemmalle
ja oikealle, tulee autoja, ja varmista että auto
pysähtyy ennen kuin ylität tien. Pyöräillessä muista,
että näillä suojateilla pyöräilijän kuuluu väistää
Juontotietä tai Neulamäentietä ajavaa autoa.

Vesurikujalla moottoriajoneuvolla
ajo kielletty (välillä Juontotie–Metsurintie)

Neulamäen kouluun saapuminen



Ole tarkkana suojateiden ylityksissä, katso vasemmalle ja oikealle, tuleeko autoja, ja varmista että auto pysähtyy ennen kuin ylität tien. Pyöräillessä muista, että näillä kahdella suojateillä pyöräilijän kuuluu väistää Pirtin tietä ajavaa autoa.

Raatekadulle ei saattoliikennettä

Jos kuljet Pirtinpääncatua ja sinun täytyy ylittää se koulumatkallasi, käytähän alikulua. Se on turvallisempaa kuin tien ylittäminen Pirtintien liittymässä.

Koulumatka voi olla kiva osa päivää! Liike ja raikas ilma antavat energiaa koulupäivään.

Karttaan on kerätty muutama vinkki, jotka sinun kannattaa huomioida koulumatkalla. Ovatko ne sinulle jo tuttuja?



Päiväkoti



Saattoliikenne



Koulu



Alikulku

Tämä on vaarallinen risteys! Katso tarkkaan tuleeko autoja, ja ylitä tie vasta kun näet auton antavan sinulle tilaa.



K-Market

Pirtin kouluun saapuminen

Koulumatka voi olla kiva osa päivää!
Liike ja raikas ilma antavat energiaa koulupäivään.

Karttaan on kerätty muutama vinkki, jotka sinun kannattaa huomioida koulumatkalla. Ovatko ne sinulle jo tuttuja?

Ole tarkkana suojateiden ylityksessä, katso vasemmalle ja oikealle, tuleeko autoja, ja varmista että auto pysähtyy ennen kuin ylität tien. Pyöräillessä muista, että tällä suojateillä pyöräilijän kuuluu väistää Kaartokatua ajavaa autoa.

Aseveljenkadulla on läpiajo kielletty!

Saattoliikenne

Jalkapallstadion

Kaartokatu

Koulu

Ole tarkkana suojateiden ylityksessä, katso vasemmalle ja oikealle, tuleeko autoja, ja varmista että auto pysähtyy ennen kuin ylität tien. Pyöräillessä muista, että tällä suojateillä pyöräilijän kuuluu väistää autoa.

Haapaniemenkatu

Koululaispysäkki

Tasavallankatu

Haapaniemen kouluun saapuminen