



# 10 askelta aktiivisiin ja kestäviin liikkumistapoihin

Vanhempainmateriaali kouluille  
Fiksusti kouluun -ohjelma



**FIKSUSTI  
KOULUUN**

A young boy with light brown hair, wearing a dark blue hoodie and a large blue and black plaid backpack, is walking on a paved path. He is looking back over his shoulder with a slight smile. In front of him, a person wearing a green hooded jacket and a similar blue and black plaid backpack is walking away. The background shows a paved road, trees, and a bright sunset with a lens flare effect.

# ASENNE JA ILMAPIIRI

FIKSUSTI  
KÄULUUN

# **“Yhdestä kahteen kilometriin kävellen, kolmesta viiteen pyöräillen”**

Huoltajien näkemyksiä koulumatkoista:

- sopiva koulumatka **kävellen** on 1–2 km
- sopiva koulumatka **pyöräillen** on 3–5 km

Lapsi tai nuori kuljetetaan autolla kouluun, koska

- koulumatka on huoltajan työmatkan varrella.
- halutaan varmistaa, että lapsi/nuori pääsee ajoissa kouluun.
- henkilöauto on perheen arjessa helppo ja kätevä tapa siirtyä.

Lähde: Huoltajakysely 2022, Fiksusti kouluun -ohjelma





# Talvellakin voi kulkea aktiivisesti

Suomessa on totuttu ulkoilemaan, ja pukeutumaan ulkoilua varten, myös talvella. Tavalliset ulkoiluvaatteet sopivat myös koulu- ja työmatkojen kävelyyn ja pyöräilyyn.

Talvikaudella pyöräilevän on hyvä muistaa, että

- **lain** mukaan polkupyörässä on käytettävä **ajovaloja** aina hämärän ja pimeään aikaan sekä silloin, kun näkyvyys on huono. Valkoinen tai keltainen valo kuuluu eteen ja punainen taakse.
- nastarenkaat voivat helpottaa polkemista etenkin jäisellä kelillä, kun lämpötila vaihtelee nollan asteen molemmin puolin.

Vinkkejä talviajan pyöräilyyn:

- <https://hepo.fi/2022/11/22/vinkit-talvella-pyoraillyyn/>
- <https://hepo.fi/2022/09/21/muistathan-huomioida-kanssakulkijat-hamarassa/>
- <https://pyoraillytalvi.fi/>
- <https://pyoraillyvuosi.fi/>



# VARUSTEET JA VÄLINEET

FIKSUSTI  
KULUUN





## Oikean kokoinen kenkä, sopiva pyörä

Koulumatkan aktiivinen kulkeminen ei vaadi erityistä varustelua; tavalliset kouluvaatteet riittävät.

Jotta kävellen ja pyöräillen kouluun meno on houkuttelevaa ja mukavaa, on hyvä kiinnittää huomiota muutamaan asiaan:

- Kävellen kulkiessa on tärkeää, että kengät ovat oikean kokoiset eivätkä paina tai hierrä.
- Pyörällä liikkumiseen innostaa oikean kokoinen pyörä, jonka ketjut on rasvattu ja renkaissa on riittävästi ilmaa.
- Pyörän kunto kannattaa tarkastaa säännöllisesti ja tähän voi hyödyntää [Polkupyörän katsastusohjetta ja -korttia](#).

Pyörän valintaan saa apua Tuomas Rytkyn esityksestä: [Millainen on hyvä pyörä lapselle 2022](#)

Pyöränhuoltotempauksia on järjestetty kouluissa, mutta ihan yhtä hyvin sen voi järjestää vaikka kotipihalla: [Ohjeet Pyöränhuoltotempauksen järjestämiseen](#)

**FIKSUSTI  
KOULUUN**

# LIKENNETAIDOT JA -SÄÄNNÖT

FIKSUSTI  
KULUUN



# Liikennetaitoja oppii liikenteessä liikkumalla

Suuri osa lapsista kulkee koulumatkansa mieluiten kävellen tai pyörällä.

Kävelyllä ja pyöräilyllä ei ole ikärajaa: kaikenikäiset koululaiset saavat kulkea koulumatkansa kävellen tai pyörällä.

## **Kävely ja pyöräily ovat turvallisia tapoja kulkea kouluun.**

Suomessa vakavat tapaturmat aktiivisesti kulkevilla koululaisilla ovat harvinaisia, ja suhteutettuna kulkijoiden määrään aktiivinen kulkutapa on yhtä turvallinen kuin passiivinenkin.

Liikenteessä liikkumista oppii harjoittelemalla ja kulkemalla yhdessä. Liikennesäännöt tulevat tutuiksi yhdessä kulkiessa.

**Huoltaja:** osaathan varmasti kävellen ja pyörällä liikkuvia koskevat liikennesäännöt!





**Harjoitus tekee mestarin: jokainen  
peruskoululainen kulkee  
kouluvuoden aikana lähes 400  
matkaa kodin ja koulun välillä.**

**FIKSUSTI  
KULUUN**

# Materiaalia liikennetaitojen opetteluun

[Pyöräilijän liikennesäännöt, Pyöräliitto 2020](#)

[Koulumatkan pyöräily 1. ja 2. luokalla, Fiksusti kouluun - ohjelma 2021](#)

[Pyöräilymerkki-opas](#)

[Pyöräilytietoa perheille](#)

*Alle 12-vuotias saa tarvittaessa pyöräillä jalkakäytävällä. Skuutilla ja skeittilaudalla kulkevat rinnastetaan jalankulkijoihin, joita koskevat eri säännöt kuin pyörällä liikkuvia. Erityisesti suojatietä ylittävän väistämissäännöt on syytä opetella hyvin, koska ne eroavat riippuen siitä, kulkeeko jalan vai pyörällä.*







# VANHEMPIEN ESIMERKKI

FIKSUSTI  
KULUUN



# Liikkumalla liikettä koko perheeseen

Aktiivisesti työmatkansa kulkevat huoltajat kannustavat esimerkillään lapsia ja nuoria. Kannustaminen voi olla hyvinkin konkreettista: kävellen tai pyörällä työmatkansa kulkeva aikuinen voi työmatkallaan saattaa koululaisensa kävellen tai pyörällä.

Kaikki työmatkat eivät ole pitkiä. Noin puolet työkäisistä kulkee henkilöautolla 1–2 kilometrin työmatkansa ja neljännes alle yhden kilometrin matkansa. Monesti mukana istuu perheen koululainen.

Työmatkaliikkumisen positiivisia puolia:

- kunto kasvaa ja terveys kohenee
- stressitaso laskee
- rahaa säästyy
- aikaa säästyy
- ympäristö kiittää

[Työmatkaliikunta – arjen pelastus. Voit unohtaa kuntosalille menon tai sählyvuoron, kun arki tarjoaa riittävästi liikettä, Liikkuva työelämä 2022.](#)





# SAATTOLIKENNE

FIKSUSTI  
KULUUN

# Saattoliikenne – oletko sinä osa ongelmaa?

Usein väitetään, että saattoliikenteen ongelmat johtuvat ahtaista tai huonosti suunnitelluista parkkipaikoista.

Perimmäinen ongelma liittyy kuitenkin saattoliikenteen korkeaan määrään, etenkin koulun välittömässä lähiympäristössä.

**Oletko ajatellut**, että saattoliikenne autolla aiheuttaa lapsille ja nuorille merkittävän turvallisuusriskin sekä monenlaista muuta huolta ja haittaa:

- aktiivisesti liikutut koulumatkojen vähentyvät
- vilkas liikenne lisää jalan ja pyörällä kulkevien onnettomuusriskiä ja turvattomuuden tunnetta
- koulun ympäristön ilmanlaatu heikkenee
- kiireessä ja ruuhkassa nopeusrajoitukset, tarkkaavaisuus ja muut säännöt saattavat unohtua

Lähde: Porvoo koulukatu -raportti

Saattaa voi muutenkin kuin autolla: [Kävelevä ja pyöräilevä koulubussi](#)







# LIKKUMISVÄLINEEN PYSÄKÖINTI

FIKSUSTI  
KULUUN



## Oikein pysäköity kulkuväline pysyy ehjänä ja tallessa

Maahan jätetty pyörä on alttiimpi vahingoille kuin pysäköintitelineeseen asetettu pyörä.

Rungostaan hyvällä lukolla lukittu pyörä on parhaiten turvassa varastamiselta ja ilkeillä.

Koululaisen kanssa kannattaa yhdessä opetella, mihin potkulautaa tai pyörää pysäköidään ja miten lukkoa käytetään oikeaoppisesti.

Vastuu asianmukaisista pysäköintijärjestelyistä on koululla ja kunnalla. Koulun pihalta pitäisi löytyä hyvä pysäköintipaikka jokaisen oppilaan pyörälle.

**FIKSU  
KULUUN**





# KOULUMATKAT KAVERIN KANSSA

FIKSUSTI  
KULUUN



## ”Koulumatkalla saa olla kavereiden kanssa”

Yksi tärkeimmistä koululaisten nimeämistä syistä kulkea kouluun kävellen, pyörällä tai skootilla

- *”Koulumatkalla saa olla kavereiden kanssa”*

Yhdessä kulkeminen on kivaa, koska kävellessä tai pyöräillessä voi

- vaihtaa kuulumisia
- jutella läksyistä
- kulkea turvallisesti esimerkiksi pimeällä reitillä

**Muistathan huoltaja**, että naapurin esimerkki kannustaa: koulumatkat halutaan kävellä tai pyöräillä, koska muutkin tekevät niin.

Lähde: Kulikutapakysely 2022, Fiksusti kouluun -ohjelma

**FIKSUSTI  
KOULUUN**



A photograph of two children riding bicycles down a residential street in autumn. The child in the foreground is wearing a red jacket and a white helmet, riding a pink bicycle. The child in the background is wearing a dark jacket and a blue helmet, riding a blue bicycle. The street is lined with houses, including a yellow one on the left and a red one on the right. There are fallen yellow leaves on the ground and some trees with yellow leaves in the background. The text "AKTIIVISESTI KULJETTU KOULUMATKA LIIKUTTAA" is overlaid in large white letters across the middle of the image.

# AKTIIVISESTI KULJETTU KOULUMATKA LIIKUTTAA

FIKSUSTI  
KULUUN



# 400 kahden kilometrin matkaa = 800 kilometriä vuodessa

Oletko ajatellut, kuinka paljon lyhyistäkin koulumatkoista kertyy vuodessa kilometrejä?

Koululainen kulkee vuodessa lähes 400 matkaa kodin ja koulun välillä. Kahden kilometrin koulumatkoilta kertyy siis yhden lukuvuoden aikana 800 kilometriä.

## Suomessa koulumatkat ovat hyvinkin käveltäviä ja pyöräiltäviä

- Kolme neljästä koululaisesta asuu alle kolmen kilometrin päässä koulusta.
- Koululaisista 90 prosentilla koulumatka on alle viiden kilometrin mittainen.

Kolmen kilometrin koulumatkan kulkeminen edestakaisin kävellen tai pyörällä auttaa saavuttamaan 40–60 % päivittäisestä kestävyysliikuntasuosituksesta.





# Lisää liikettä kävellen, pyörällä tai skuutilla

Uusimpien Move-mittausten mukaan 40 % lapsista ja nuorista on niin huonossa kunnossa, että se vaikuttaa arjen jaksamiseen.

Arkiliikunta on lapsille yhtä arvokasta kuin aikuisille. Aina ei tarvitse lähteä ohjatulle liikuntatunnille tai sählyä pelaamaan; kävely, pyöräily ja potkulautailu lisäävät liikettä päivään.

Aktiivinen liikkuja löytää pientä seikkailua arkeen. Kuinka monta vaihtoehtoista reittiä löydätte koulu- ja työmatkalle? Mikä on lyhin? Mikä on pisin? Mikä on miellyttävin?

Ulkona liikkuminen synnyttää positiivisen kierteen: ulkoilmaan tottunutta ei auton sisätilassa istuminen enää houkuttele.



# AISTEILLE VIRIKKEITÄ

FIKSUSTI  
KULUUN



# Aistien täydeltä ihmeteltävää

Kävellen ja pyörällä liikkuva koululainen tutustuu ympäristöönsä ja oppii uusia asioita.

Ulkona liikkuminen terävöittää aistit. Matkalla voi tehdä havaintoja

- moninaisista säistä ja niiden vaikutuksesta matkaan
- vuodenaikojen vaihtelusta
- tuulen suunnasta ja merkityksestä
- luonnosta: sateen jälkeen matkan varrelta löytyy kastematoja ja etanoita, aurinko houkuttelee esiin leppäkertut
- tuoksuista ja hajuista sekä niiden lähteistä
- maaston muodoista; epätasainen maasto tuntuu kengän alla, kuoppainen tie tai ala- ja ylämäki vaikuttavat pyörämatkan vauhtiin
- äänimaailmasta: linnut ja eläimet, veden solina tai ihmisten tai autojen äänet kuuluvat eri tavoin erilaisilla reiteillä

Aktiivisesti kuljettu koulumatka kehittää myös tasapainoa ja kehonhallintaa.





# KESKUSTELU

FIKSUŠTI  
KULUUN



# Koulumatkoista ja siitä, miten kouluun kuljetaan on hyvä keskustella kotona

Ajatus lapsesta kulkemassa itsenäisesti koulumatkansa voi tuntua jännittävältä ja pelottavalta niin aikuisesta kuin lapsestakin. Se kuuluu asiaan – jännitys voidaan ylittää kulkemalla yhdessä, kunnes luottamus itsenäiseen kulkemiseen on syntynyt.

On tärkeä antaa lapselle mahdollisuus löytää aktiivisen ja kestävästi liikuttamisen tapa.

## **Jos liikkuminen ei tunnu kivalta..**

Lapsen kanssa voi käydä keskustelua siitä, miten moniin asioihin liikkuminen vaikuttaa. Päivä ilman ulkoilua tuntuu erilaiselta kuin päivä, josta osan on saanut viettää ulkoilmassa. Arkiliikkuminen tuo tarvittavan lisän sekä heille, joilla on liikuntaharrastuksia että heille, jotka mieluummin lukevat tai soittavat jotain instrumenttia.

Lapsen ei tarvitse hahmottaa liikunnan ja terveyden yhteyttä; vastuu liikunnan sisällyttämisestä lasten elämään on aikuisilla. Kävellessä ja pyörällä kuljettujen koulumatkojen hyvistä puolista voi keskustella konkreettisin esimerkein:

- ilmanlaatu paranee, kun pakokaasua ei tule niin monesta pakoputkesta koulun lähellä
- koulun piha on miellyttävämpi, kun sen lähikadut eivät täyty melua tuottavista autoista
- koulumatka on kiinnostavampi, kun sen voi kulkea vanhempien sijaan kavereiden kanssa
- pää on virkeämpi aamulla ja iltapäivällä, kun ajatuksia on saanut tuulettaa kävellessä tai pyörällä

**FIKSUSTI  
KOULUUN**

## Aktiivisen ja kestävän koulumatkaliikkumisen edut



Herätä aivot



Terveellisyys



Ylimääräisen energian  
purkaminen



Ympäristön havainnointi



Kaverit



Vähentää päästöjä



Turvallisuus

**FIKSUSTI  
KULUUN**



# KIITOS!

AKTIIVINEN JA KESTÄVÄ

**FIKSUSTI**

**KOULUUN**

KOULUMATKALIIKKUMINEN

