



PYÖRÄILYVIIKKO 2016

AINA MYÖTÄTUULESSA!

Valtakunnallinen pyöräilyviikko järjestetään 7.–15. toukokuuta 2016. Pyöräilyviikolla Suomi pyöräilee -kampanja haastaa kunnat, seurat, yhdistykset, järjestöt ja työpaikat ympäri Suomen järjestämään pyöräilyyn liittyvää toimintaa. Pyöräilyviikon tarkoituksena on edistää arkipyöräilyä, kertoa pyöräilyn moninaisista eduista sekä herätellä keskustelua ajankohtaisista pyöräilyyn liittyvistä kysymyksistä. Pyöräilyviikon vakiintuneet teemapäivät ovat: Kansallinen pyöräilypäivä, Pyörällä töihin -päivä ja Pyörällä kouluun -päivä.

Vuonna 2016 Pyöräilyviikon pääteemana on ”**Aina myötätuulessa**”. Teemalla halutaan innostaa ihmiset kokeilemaan sähköavusteista pyöräilyä. Sähköpyöräilyn kasvunäkymät ovat huikauttavat ja se on yksi parhaista tavoista siirtyä vannoutuneesta autoilijasta pyöräilyn ihmeelliseen maailmaan. Sähköpyöräily on liikuntaa, kuten normaalikin pyöräily, sillä pyörät vaativat polkemista sähköavustuksen toimimiseksi. Sähköavusteisuus tekee vastatuulesta, ylämäistä, epätasaisesta tai lumisesta pinnasta ja muista hidasteista vain muistoja! **Kokeile sinäkin!**



Kansallinen pyöräilypäivä, lauantai 7.5.2016

Kansallinen pyöräilypäivä käynnistää Pyöräilyviikon. Kansallisena pyöräilypäivänä paikalliset järjestöt ja yhdistykset ympäri maata keräävät ihmisiä paikallistapahtumiin pyöräilemään yhdessä. Osa yhdistyksistä on keksinyt pyöräilylle houkuttelevia teemoja, kuten esimerkiksi kulttuuripyöräily, valkokuokkopyöräily, omenapuupyöräily, lintubongauspyöräily tai geokätköilypyöräily.



Pyörällä töihin -päivä, tiistai 10.5.2016

Pyörällä töihin -päivä tarjoaa mahdollisuuden miettiä henkilökohtaisia liikkumisen valintoja ja kokeilla, miten hyvältä tuntuu pyöräillä työpaikalle. Aamuinen pyöräily parantaa työkykyä ja kohottaa mielialaa. Sähköavusteisella pyörän kanssa ei yleensä tule edes hiki! Iltapäivän reipas polkeminen kotiin - sähköavustuksen kanssa tai ilman - taas kuittaa päivän kuntoilutarpeet ja antaa aikaa muihin menoihin. Työpaikat voivat kannustaa työntekijöitään jättämään auton kotiin ja tulemaan töihin omin voimin. Pyörällä töihin -päivä on myös oiva keino kiinnittää huomiota oman työpaikan pyöräilyolosuhteisiin.



Pyörällä kouluun -päivä, keskiviikko 11.5.2016

Pyörällä kouluun -päivän tavoitteena on kannustaa kaikenikäisiä koululaisia kulkemaan päivittäiset koulumatkansa pyörällä. Koulumatkapyöräilyä voi lisätä, jos pyöräreitit ovat turvallisia ja jos koulut ja huoltajat tukevat lasten itsenäistä, turvallista ja terveellistä liikkumista. Pyöräilyssä tarvittavien tietojen ja taitojen opettaminen kuuluu sekä kodille että koululle. Jos liikennenympäristön puutteet ovat este pyöräilylle, vaaranpaikat kannattaa kartoittaa yhteistoimin ja saattaa ne vastaavien tahojen tietoon. Ilmoittautuminen ja lisätietoa teemapäivän omilta sivuilta: <http://www.pyorallakouluun.fi/>.





TOIMINTAVINKKEJÄ TEEMAPÄIVÄÄN TAI -VIIKKOON

Valtakunnallista pyöräilyviikkoa vietetään jo 26. kertaa, joten kokemuksia erilaisista tapahtumista ja tempauksia on kertynyt runsaasti. Alla on koottuna joitakin jo aiemmin kokeiltuja ja toimivaksi havaittuja ideoita pyöräilyaiheisen teemapäivän tai -viikon viettämiseen:

- Pyöräilyaiheisten tiedotteiden tai artikkeleiden julkaiseminen paikallismediassa
- Pyöräilyn edistämisen kunniamainintojen jakaminen, vuoden pyöräilijän valinta, jne.
- Kävelyn ja pyöräilyn edistämiseen liittyvät seminaarit tai keskustelutilaisuudet
- Eriteemaisten pyöräretkien järjestäminen – vain mielikuvitus rajana
- Kriittisen pyöräretken tai pyöräparaatin järjestäminen
- Pyöränhuolto- ja pyöräntuunaustapahtumat/-kurssit, pyörien kuntotarkastukset
- Geokätköilyä tai kuvasuunnistusta (vihjekuvien avulla rasteille) pyöräillen
- Pyöräilykirpputorin tai huutokaupan järjestäminen; vanhat pyörät ja varusteet kiertoon
- Suojatie-/risteysvalvontatempaukset, pyöräilykypärätarkkailut

Vinkkejä Pyörällä töihin -päivään

- Tarjotaan ilmaista aamupalaa työmatkapyöräilijöille suosittuun työmatkapyöräilyreitille varrella
- Työnantaja tarjoaa aamiaisen tai brunssin kaikille työmatkapyöräilijöille
- Pyörällä töihin -päivä työpaikalla: turvamerkintää, pyörähuoltoa, pyöräilevien palkitseminen
- Työpaikan virkistyspäivä pyöräillen
- Työpaikan pyöräilyolosuhteiden kartoittaminen (yhteydet, pysäköinti, sosiaalililat)

Vinkkejä Pyörällä kouluun -päivään:

- Pyöräilytapahtuma koululaisille: esim. ajotaitorata, pyörien kuntotarkastus, pyörän huoltoa, neuvotaan liikennesääntöjä, pyöräsuunnistus, pyörien turvamerkintä, pyöräilyn ajokortin suorittamispäivä, pyöräretkiä, kriittinen pyöräretki, luokkien välinen pyöräilykisa, pyöräparaatit tai -kulkueet, yläkouluissa Päivä ilman mopoa -päivä, jne.)
- Pyöräilymerkki 1.-3. luokille (pyöräilymerkkiin johtavan koulutuksen aloitus tai päätös (todistusten ja merkkien jako) tai siihen liittyvä tapahtuma (esim. ajotaitorata tai pyöräretki)
- Koulumatka pyöräilevällä koulubussilla, ohjeita järjestämiseen: <http://www.poljin.fi/koulubussit>

KYMMENEN SYYTÄ PYÖRÄILLÄ:

1. PYÖRÄILY LISÄÄ ONNELLISUUTTA: MITÄ PIDEMMÄN MATKAN PYÖRÄILET, SITÄ PAREMMIN VOIT
2. PYÖRÄILY VIRKISTÄÄ AAMUISIN JA SAA TYÖASIAT UNOHTUMAAN ILTAPÄIVISIN
3. PYÖRÄLLÄ OLET RIIPPUMATON RUUHKISTA JA VAPAA AIKATAULUISTA
4. PYÖRÄ ON NOPEIN KULKUNEUVO LYHYILLÄ MATKOILLA (ALLE 5-6 KM)
5. PYÖRÄILY KOHOTTAA KUNTOA
6. PYÖRÄILY ON HYVÄ APU PAINONHALLINTAAN
7. PYÖRÄILY VÄHENTÄÄ SAIRASTUMISRISKIÄ JA LISÄÄ ELINVUOSIA
8. PYÖRÄILY ON MELUTONTA JA SAASTEETONTA
9. PYÖRÄILY ON HELPPOA JA EDULLISTA
10. PYÖRÄILY ON HAUSKAA!