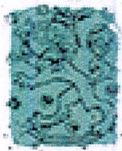


Lisätietoja
pumptrackista!

Just Ride

Pyöräilyn koulurata
Vierumäki, Vantaa



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



ITERA
INTERNATIONAL GROUP OF COMPANIES

vzalo

**FINNISH
CYCLING**

Just Ride-hanke lyhyesti

Hankkeen loi tahto vaikuttaa lasten ja nuorten parempaan, turvallisempaan ja liikunnallisempaan tulevaisuuteen.

On valitettava tosiasia, että suuri osa lapsista ja nuorista eivät liiku tarpeeksi. Tämä aiheuttaa jo nyt kasvavia haasteita yhteiskunnassa. Lasten ja nuorten motoriset taidot eivät kehity, jolla on suora yhteys liikenneturvallisuuteen. Ulkoliikuntaa ja liikkumista ei ole tarpeeksi, jolla on vaikutusta muun muassa oppimiseen.

Pyöräily on Valon kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan lasten ja nuorten (3-18-vuotiaat) toiseksi harrastetuin liikuntamuoto. Suomessa kohderyhmän pyöräpenetraatio yksi Euroopan korkeimpia: poikkeuksetta lähes jokaisella lapsella ja nuorella on polkupyörä.

Edellä mainituista luvuista huolimatta, lapsille ja nuorille ei juurikaan ole lajinomaisia harrastuspaikkoja. Toisekseen, pyöräily on koulumaailmassa hyvin marginaalisessa asemassa niin opetuksellisessa sisällössä kuin koulujen kasvavassa kerhotoiminnassa.

Mielekkyydellä ja hauskan pidolla on merkittävä rooli kohderyhmän liikkumisen kokonaiskuvassa. Tarjoamalla lapsille ja nuorille mielekäs, tasa-arvoinen ja monin tavoin terveempää ja vihreämpää tulevaisuutta generoiva mahdollisuus harrastaa ja kehittyä, teemme palveluksen tulevaisuuden puolesta.

The logo for 'Just Ride' is written in a stylized, cursive font with a yellow-to-orange gradient and a black outline. The letters are slanted and have a dynamic, energetic feel.

Vierumäen koulurata

Ajatus Vierumäen kouluradasta syntyi koulun läheisyydessä sijaitsevan merkityn maastopyöräilyreitit erittäin myönteisen vastaanoton että Tikkakosken Luonetjärven alakoulun välituntiradan kannustavien kokemusten pohjalta.

Kouluradan lähtökohta on luoda mielekäs, kehittävä ja lajiturvallinen olosuhde, jota voidaan hyödyntää pyöräilyn yleisenä lähiliikunta-alueena, mutta myös Vierumäen alakoulun koululiikunnassa sekä Korson Kaiun seuratoiminnassa.

Kouluradasta on perusteltua luoda pumptrack-tyylinen. Tämä tarkoittaa rataa, joka sisältää maltillisia eri korkuisia ja muotoisia kumpuja ja kallistettuja kurveja. Pumptrack kehittää monipuolisesti pyöränsäätelytaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia. Oikealla suunnittelulla pystytään vaikuttamaan, että radalla vauhdit jäävät maltillisiksi, mikä on oleellinen turvallisuutta lisäävä tekijä. Huomionarvoista, että radalla pystyy ajamaan potkupyörä-ikästä lähtien (+3-vuotta). Kaluston osalta pumptrackilla voi ajaa pääkohderyhmän kaikella vallitsevalla pyöräkannalla: peruspyörillä, maastopyörillä ja BMX-pyörillä.

Vierumäen radan ideaali pituus on 200-300 metriä, leveys 1-2 metriä ja pintamateriaalina kivituhka. Vaikka radan muodot ovat hyvin universaalit, tulee rata-design olemaan uniikki valitun paikan mahdollisuudet huomioiden.

Just Ride

Vierumäen koulurata - kommentteja

" Vierumäen koulun oppilaat ja opetushenkilöstö käyttävät Vierumäen pururataa monipuolisesti koko lukuvuoden ajan. Hiihdon, maastajuoksun ja suunnistuksen lisäksi metsässä on käyty mustikassa, pidetty matikkaa ja luontokoulua. Maastossa pyöräilyyn löytyisi koululta innostusta ja osaamistakin, mikäli hanke tulisi mahdolliseksi. Oppilaiden pyöräilytaitojen kehittymisen ja liikuntaharrastuneisuuden lisäämisen vuoksi koulu kannattaa pyöräilyn lähiliikuntapaikkaa lämpimästi. Sille olisi varmasti käyttöä myös osana liikuntatunteja, liikuntapäiviä, valinnaisia liikuntaopintoja; miksei jopa välituntien aikana. Hienoa, että tällaista järjestöaktiivisuutta ja osaamista Vantaalta löytyy. Koulu on mielellään mukana lasten ulkoilua ja liikuntaa edistävässä hankkeessa. Oppilaiden ääni olisi mukava saada kuuluviin jo suunnitteluvaiheessa".

Elina Kuosmanen, rehtori, Vierumäen koulu

"Seuramme on sitoutunut tekemään pitkäjänteistä työtä Vantaan pyöräilyn eteen. Yhteistyö Vierumäen koulun kanssa antaa meille mahdollisuuden tarjota lajiosaamistamme koulun käyttöön".

Pasi Juntunen, Korson Kaiku pyöräilyjaoston PJ

"Fyysinen inaktiivisuus on viidenneksi merkittävin kuolleisuutta ja sairastuvuutta lisäävä tekijä länsimaissa. Liikkuvan elämäntavan tukemisella voidaan siis saavuttaa huomattavia säästöjä terveydenhuollossa. Lapsen liikunnan myönteiset vaikutukset eivät pelkästään paranna senhetkistä terveyttä, vaan johtavat parempaan terveyteen myös aikuisena. Liikkuvasta nuoresta tulee todennäköisemmin myös liikkuva aikuinen. Pyöräily liikuntamuotona on mitä suositeltavin, koska laji toimii niin hyötyliikunta- kuin vapaa-ajan liikuntamuotona kaiken ikäisille. Helppoutensa vuoksi pyöräily madaltaa myös esimerkiksi ylipainoisten lasten kynnystä aloittaa liikuntaharrastus."

Noora Kanerva, tutkija, Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos

"Liikkumisen mielekkyyttä korostavien matalan kynnyksen olosuhteiden kautta saamme lapset liikkumaan. Tarkoitus on pitää hauskaa, mutta samalla kehittyä monipuolisesti. Isäni teki aikoinaan takapihallemme pyöräradan, ja tämä innosti perhettämme pyöräilyn pariin. Veljeni Jukka on ajanut ammattilaisena juniorista lähtien ja tähtää nyt Rion Olympialaisiin. Sieltä takapihalta kaikki lähti".

Mikko Vastaranta, aktiivipyöräilijä

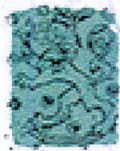
"Tikkakoskelle rakennettu välituntipyöräilyrata on osoittanut toimivuutensa ja rataa käytetään myös koululiikunnassa kuten myös paikallisen lajiseuran toiminnassa. Oikealla suunnittelulla ja toteutuksella pystytään rakentamaan olosuhde, joka palvelee lapsia, nuoria, vanhempia, koko perheitä. Kouluradat ovat erinomaisia paikkoja saada ulkoliikunta, liikkua mielekkäästi ja kehittää pyöräilytaitoja jokapäiväistä liikenteessä liikkumista varten.

Mikko Peltonen, Suomen Pyöräilyunioni

Just Ride

Just Ride

Referenssikohhteita



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



ITERA
INTERNATIONAL GROUP OF COMPANIES

vzlo

**FINNISH
CYCLING**

Jämi - maastopyöräilyn tekniikkarata & pumppitarck



Jämille Jämikeskuksen välittömään läheisyyteen toteutettiin moderni monikäyttöinen pyöräilyn tekniikkarata sekä pumppitarck täydentämään alueen pyöräilyn olosuhdetarjontaa.

Pääradan pituus noin 210 metriä, johon yhtyy kuvassa vasemmalla oleva pumppitarck. Radan muodot luotiin alkuperäisestä pintamateriaalista eli erittäin hienosta hiekkamaasta, jonka päälle murska ja kivituhka. Radan rakennettiin joulukuussa 2014, maisemointi viimeistellään keväällä 2015.

Radan suunnittelu, johto ja osatoteutus Mikko Peltonen ja Jani Vesikko.

Just Ride

Mäntyharju – lasten pyöräilyrata



Mäntyharjulle kunnan liikuntapuiston läheiseen metsikköön toteutettiin lasten ja nuorten pyöräilyrata syksyllä 2013. Rata on nimetty maastopyöräilyradaksi, mutta radan muodot ja pintamateriaali mahdollistavat fillaroinnin radalla aina potkupyörästä lähtien. Radan pituus on 400 metriä sisältäen maltillisia korkeuseroja. Radan suunnittelu Mäntyharjun kunta, Piia Mäkilä sekä Mikko Peltonen.

Just Ride

Tikkakoski (JKL) – pyöräilyn välituntirata



Luonetjärven koulun läheisyyteen Tikkkakoskelle toteutettiin 110 metrin pituinen pyöräilyrata syksyllä 2014. Radan myötä koulussa aloitettiin välituntipyöräily koulun 4.,5. ja 6. luokan oppilaille. Radan suunnittelu ja toteutus Juhana Koivisto ja Jyväskylän Pyöräilyseura.

”Välituntipyöräilyn kokemukset ovat olleet rohkaisevia. Kun välitunnilla saa purkaa ylimääräistä energiaa mielekkään tekemisen kautta, on oppitunneilla ollut rauhallisempaa”,

Riku Ala-Pöllänen, opettaja, Luonetjärven koulu

Just Ride



Esponlahden urheilupuistoon toteutettiin kivituhkapintainen pumptrack pyöräilyn lähiliikuntapaikaksi, jota alueen koulut hyödyntävät koululiikunnassa. Ratalinjoilla pituutta reilut 200 metriä, mutta erilaista ajettavaa pintaa on yli kolmenkertainen määrä. Radan muodot soveltuvat potkupyöräilystä aina kilpakukskeille. Radan suunnittelu Jani Vesikko ja Mikko Peltonen.

Just Ride

Mikko Peltonen
SPU / Finnish Cycling
Just Ride – pyöräilyn olosuhdehanke
+358 400 635 315
mikko.peltonen@pyoraily.fi

Pasi Juntunen
Puheenjohtaja
Korson Kaiku / pyöräily
+358 400 985 118
pasi.juntunen@ksbr.fi



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



ITERA
INTERNATIONAL GROUP OF COMPANIES

vzalo

**FINNISH
CYCLING**

bananas

FILLARI

Tampereen
Offsetpalvelu

mainoshietala

HIGHPEAK.FI
- LIIKELAHJAT -

PUUHA