



#iwintercycle #fiksustikouluun  
**TALVIPYÖRÄILLEN KOULUUN!**

@lprpyorailijat

### **Tervehdys Lappeenrannan kouluille!**

*Miksi oppilaiden aktiivinen koulumatkaliikkuminen on tärkeää? Miten koulumatkapyöräilyä voidaan lisätä? Mitä on jo tehty? Mitä juuri sinä voit omalla koulullasi tehdä?*

Selailemalla tämän uutiskirjeen läpi, saat vastauksia ylläoleviin kysymyksiin.

Talvipyöräillen kouluun -on Lappeenrantalainen talvipyöräilyyn kannustava kampanja, jota tekevät yhdessä Lappeenrannan Pyöräilijät, Liikuntatoimi, Tekninen toimi ja Opetustoimi.

Lisätietoa kampanjasta ja tukea koulujenne pyöräilytoimintaan saat ottamalla yhteyttä Liikuntatoimen Hanna Ropoon (hanna.ropo@lappeenranta.fi) tai Lappeenrannan Pyöräilijöiden Matti Pesuun (mattipesu@gmail.com).

Uutiskirjeen löydät sähköisenä täältä:  
<https://rebrand.ly/koulut>

## Koululaisten kestävyyskunto heikkenee

Yli 100 000:lle viides ja kahdeksaluokkaliselle tehdyt Move-mittaukset kertovat, että koululaisten kestävyyskunto heikkenee eikä käännettä parempaan näy. "Tämä on ikään kuin epidemiologinen fakta", UKK-instituutin johtaja, lääkäri Tommi Vasankari sanoo.

Erkki Kytönen HS  
2.00 | Päivitetty 8.53

Ja jos prosenttiluvut ja aikarajat eivät riitä konkretisoimaan ongelman mittakaavaa niin kannattaa muistaa tämä: nyt puhutaan runsaasta 20 000 viidesluokkalisesta, joiden kestävyyskunto ei ole edes kesinkertaisella tasolla - ja joka vuosi heitä tulee saman verran lisää.

"Tämä on ikään kuin epidemiologinen fakta, jota ei voi enää olankohautuksella sivuuttaa", Vasankari sanoo.

Päätäjät voisivat kysyä aina päätöksiä tehdessään, vaikuttaako päätös lasten ja nuorten liikkumiseen edistävästi vai rajoittavasti.

"Mutta näin ei tehdä", Vasankari sanoo.

Hän toivoo, että perheissä arkiseen liikkumiseen kiinnitettäisiin huomiota ja muutettaisiin nykyisiä tapoja niin, että lasten päiviin tulisi säännöllisesti enemmän liikettä ja nimenomaan hikiliikuntaa.

"Silloin puhutaan aktiivisuudesta koulupäivinä sekä liikunta- ja harrastustunneista, mutta ennen kaikkea matkoista."

Kaupunkialueilla Vasankari rohkaisisi lapsia kulkemaan koulumatkat mieluummin jalan tai pyörällä kuin bussilla tai vanhempien kyydissä. Pitkien matkojen syrjäseuduilla tilanne on tietysti hieman toinen.

"Kaiken ei tarvitse olla arjessa täydellistä hikoilua, mutta fyysistä peruskuormaa täytyy olla riittävästi ja sen lisäksi myös hetkiä jolloin räsistä tulee enemmänkin."

Lasten ja nuorten liikunnan ja liikkumisen edistäminen pitäisi ottaa Vasankarin mukaan huomioon yhteiskunnallisessa päätöksenteossa aina eikä vain silloin, kun päätökset koskevat esimerkiksi urheilukenttien tai koulujen ja päiväkotien pihojen kunnostamista.

"Tässä on kyse lasten hyvästä elämästä."

## Oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen tulee panostaa ja pyöräily on siihen erinomainen keino. Myös talvella!

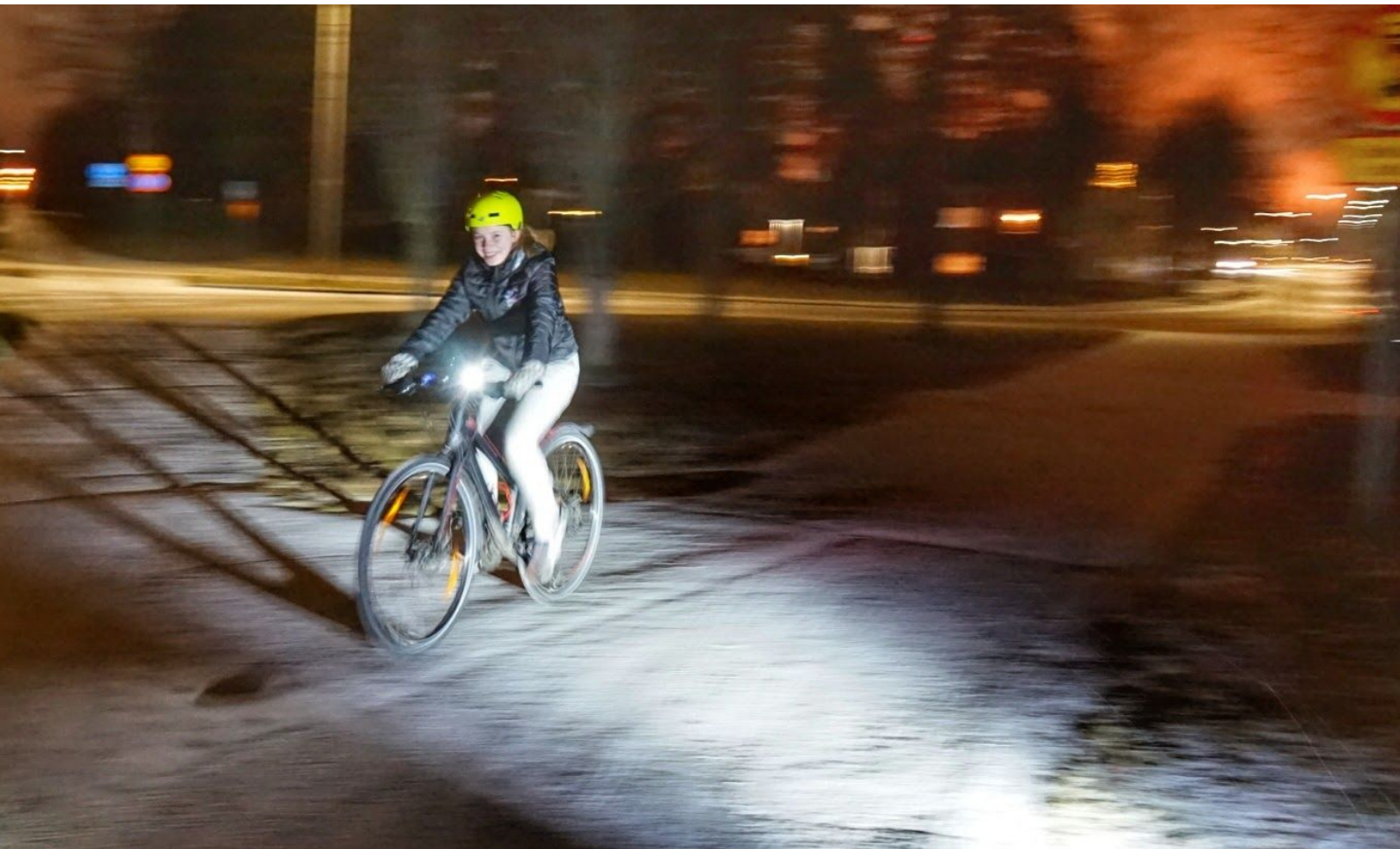
Yllä olevaan kuvaan on kaapattu otoksia lehtiartikkelista joulukuulta ([HS 9.12.2020](#)). Artikkelin johtopäätös on, että suomalaisten lasten ja nuorten kunto on hälyttävän heikko, tämä aiheuttaa lukuisia ongelmia ja asiaan tulisi puuttua kattavasti. Artikkelissa haastatellun asiantuntijan mukana erityisesti oppilaiden matkat tulee valjastaa palvelemaan hyvinvoinnin parantumista. Ja juuri siitä on koulumatkapyöräilyyn kannustamisessakin kyse!

Me väitämme, että koulumatkapyöräily on mahdollista, hyödyllistä ja valtavan hyvä asia myös talvella. Tiettyjä erityispiirteitä talvikelit, kylmyys ja liukkaus toki aiheuttavat, mutta pyöräilyä ja sen hyötyjä ne eivät estä.

Tästä pääset lukemaan artikkelin talvipyöräilyn hyödyistä ja haasteista:

[Talvella pyöräily, miksi ei?](#)

Uutiskirjeen löydät sähköisenä täältä:  
<https://rebrand.ly/koulut>



## Mitä voitte tehdä omalla koulullanne pyöräilyn edistämiseksi

Lappeenrannan Pyöräilijät, Liikuntatoimi, Tekninen toimi ja Opetustoimi löivät vuonna 2020 hynttyyt yhteen koulumatkapyöräilyn edistämiseksi. [Talvipyöräillen kouluun-projektissa](#) selvitettiin, mitkä asiat pyöräilyn kasvua pidättelevät ja mitä kouluilla voidaan tehdä.

Tärkeimmät parannettavat asiat ovat nämä:

- Koulujen pyöräparkit kuntoon (myös talvella). Runkolukitus ainakin yläkouluille.
- Tärkeimpien pyöräreittien auraus ja liukkauden torjunta kuntoon!
- Tietoa ja opetusta lihasvoimalla liikkumisen arkitaitoihin.
- Kivaa pyöräilytekemistä kouluille.

Ja otetaanpa tuo viimeinen heti haltuun. Ehdotamme, että otatte talvipyöräilyn teemaksi koulunne 2021 talviliikuntapäivässä! Vinkit talvisen pyöräilytapahtuman järjestämiseen löydät tästä artikkelista ja tukea tapahtuman järjestämiseen on tarjolla (mm. ledivaloja on mahdollista saada tapahtumaanne oppilaille jaettavaksi). Pyöräily sopii hyvin korona-ajan tapahtumiin, moni ideoista on toteuttavissa "koronaturvallisesti".

[Ideat koulun talvipyöräilytapahtumaan](#)

Utiskirjeen löydät sähköisenä täältä:  
<https://rebrand.ly/koulut>

## Lisälukemista

Teimme joulukuussa 2020 tiiviin Instagram-ponnistuksen, joka näkyi myös koulujen omilla some-kanavilla. Löydät talvipyöräilyyn kannustavat ja valistavat postauksemme Lappeenrannan Pyöräilijöiden instatililtä.

<https://www.instagram.com/lprpyorailijat/>

Lisäksi materiaalit löytyvät vapaaseen käyttöönne seuran nettisivulta:

<http://lappeenrannapyorailijat.fi/talvipyoraillen-kouluun-kampanja/>

Mitä varusteita talvista koulumatkaa pyöräilevä oppilasta tarvitsee? Ei kummempia, tavallinen talvivaatetus riittää erinomaisesti, mutta aktiivinen pyöräilijä ja pyöräilyn harrastaja voivat myös täydentää varustusta. Lue lisää:

<https://fiksustikouluun.fi/blogi-talvipyorailyn-varusteet/>

Pitääkö pyörä huolta syksyllä talvea varten? Ehkä. Ainakin lukko kannattaa öljytä ja pyörä putsata. Lue Pyöräliike Varustamon mekaanikko mestari Pasiin ajatuksia asiasta:

<https://fiksustikouluun.fi/blogi-pyoran-tarkastus-ja-huolto-talvea-varten/>

Uutiskirjeen löydät sähköisenä täältä:  
<https://rebrand.ly/koulut>