

Pyöräilijän itsearviointi 65+



Itsearviointiaineisto auttaa arvioimaan pyöräilyäsi ja antaa vinkkejä turvalliseen pyöräilyyn.

Pyöräilyllä on paljon positiivisia vaikutuksia. Iän tuomat yksilölliset muutokset on kuitenkin otettava pyöräilyssäkin huomioon.

Pyörän kunto ja varusteet

Tarkistan säännöllisesti

Tarkistan ajoittain

En juuri tarkista

Kun pyörä ja sen varusteet ovat kunnossa, sitä on turvallisempi ja mukavampi ajaa. Säännöllinen huolto pidentää myös pyörän käyttöikää.

Vinkkejä polkupyörän varusteisiin

- Lain mukaan pyörässä on oltava hämärän ja pimeän aikaan vaaleaa valoa näyttävä etuvalo ja punainen takavallo. Valot voi kiinnittää myös pyöräilijään, esimerkiksi kypärään. Hyvä etuvalo auttaa erottamaan tien kunnan ja pinnan epätasaisuudet. Valot tekevät pyöräilijän näkyväksi myös muille liikenteessä.
- Pyörässä on oltava valkoinen etuheijastin, punainen takaheijastin sekä valkoiset tai ruskeankeltaiset sivuheijastimet (tai heijastavat renkaat). Heijastimilla ja heijastinliivillä teet itsesi näkyväksi muille.
- Käytä soittokelloa tarvittaessa muiden varoittamiseen. Äänimerkinantolaitte on polkupyörän pakollinen varuste.
- Polkupyörään voi asentaa vilkut, myös joistain kypärämalleista löytyy suuntavilkut. Näistä voi olla apua, jos suuntamerkin näyttämisessä on vaikeuksia.

Vinkkejä pyöräilijän varusteisiin

- Helpota takana tulevan liikenteen seuraamista peileillä. Jos pään kääntämisessä on vaikeuksia, ota peili käyttöön.
- Huolehdi näkemisestä. Käytä silmälasia normaaliin tapaan tai ota käyttöön suojalasit.
- Käsineet suojaavat viimalta. Niillä voi saada myös paremman otteen ohjaustangosta.
- Reppu, pyöräkori tai -laukku ovat hyviä tapoja kuljettaa tavaroita. Älä laita kassia pyörän ohjaustankoon!

Vinkkejä pyörän kunnan tarkastamiseen

- Tarkista jarrujen toiminta ja renkaat ennen jokaista ajokertaa.
- Tarkista säännöllisesti pyörän osien kiinnitykset ja ketjujen kunto.
- Tarkkaile ajon aikana vaihteiden toimintaa ja kuulostele ylimääräisiä ääniä.
- Vinkkejä pyörän kunnan tarkastamiseen: [Pyörän kunnan tarkastuskortti](#).

Toimintakyky pyöräillessä

Tarkkailen säännöllisesti

Tarkkailen joskus

En tarkkaile

Säännöllinen voinnin ja ajokyvyn tarkkailu on tärkeää. Pyöräily edellyttää tietynasteista toimintakykyä: lihasvoimaa, liikkuvuutta, tasapainoa, tilannetietoisuutta ja reagointikykyä.

Lihassassa- ja voima heikkenevät iän myötä, mikä voi vaikeuttaa tasapainon ylläpitämistä, ohjaamista ja jarruttamista. Lihasvoimaa tarvitaan etenkin yllättävissä tilanteissa.

Tilannetietoisuutta ja reagointikykyä tarvitaan etenkin ruuhkaisilla väylillä ja nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Iän myötä ympäröivien tapahtumien käsitteleminen mielessä vie enemmän aikaa. Siksi toiminta liikennetilanteissa hidastuu.

Myös erilaiset sairaudet vaikuttavat toimintakykyyn. Jos autoilusta on luovuttava terveydellisistä syistä, niin todennäköisesti pyöräilykään ei ole turvallista.

Arvioi tarkemmin toimintakykyäsi tällä hetkellä:

Läheiset ovat ilmaisseet huolensa pyöräilystäni.

Minulle on sattunut useita läheltä piti -tilanteita pyöräillessä.

Olen kaatunut tai ollut lähellä kaatumista aiempaa useammin – kävellen tai pyörällä.

Etenkin liikkeelle lähtö ja pysähtyminen ovat hankalia.

Minulla on vaikeuksia tasapainon kanssa.

Liikenteen rytmi tuntuu liian nopealta.

Voimani eivät tahdo riittää polkemiseen tai pyörän ohjaamiseen.

Minulla on huimausta, tunnottomuutta jaloissa, kuulo- tai näköhäiriöitä, lihasvoiman ehtymistä tai muistamattomuutta aiheuttava sairaus.

Tarkkaavaisuus ja keskittymiskykyni vaihtelevat voimakkaasti.

Monen asian yhtäaikainen tekeminen on vaikeaa – esimerkiksi pyörän hallinta ja liikenteen tarkkailu.

Jos tunnistat joitain edellä olevista varoitusmerkeistä, pohdi pyöräilyn jatkamista tai ota asia puheeksi lääkärin kanssa.

Vinkkejä toimintakyvyn ylläpitoon

- Pidä huolta lihaskunnosta ja liikkuvuudesta liikkumalla säännöllisesti. Harjoita myös tasapainoa ja notkeutta. Terveellinen ravinto lisää hyvinvointia.
- Huolehdi silmien terveydestä ja näkökyvystä käymällä säännöllisesti optikolla tai silmälääkärillä.
- Kuulostele vointiasi ennen pyöräilyä. Vältä pyöräilyä huonovointisena, sairaana tai väsyneenä. Huomioi käyttämiesi lääkkeiden vaikutukset pyöräilyyn sekä lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutukset. Älä pyöräile päihtyneenä.



Ennakointi ennen matkaa: reitti ja ajankohta

Mietin aina etukäteen

Mietin joskus etukäteen

En juurikaan mieti etukäteen

Pyöräilyreittejä ja ajankohtia kannattaa miettiä etukäteen. Lyhin reitti ei aina ole turvallisin. Muusta ajoneuvo-liikenteestä erotetut pyörätiet ovat usein turvallinen valinta. Risteykset ja tienlytykset ovat riskipaikkoja. Vältä huonokuntoisia teitä, jos mahdollista.

Vinkkejä turvallisten pyöräreittien ja –ajankohtien valintaan

- Suosi pyöräteitä, vaikka matka vähän pitenisi.
- Huomioi tien epätasaisuudet ja reunakivet.
- Vältä hankalilta tuntuvia liikennetilanteita ja huonoja ajo-olosuhteita. Hyödynnä mahdollisuutta ajoittaa pyöräily valoisaan aikaan, hyvälle kelille ja ruuhka-aikojen ulkopuolelle.
- Kuuntele kelivaroituksia ja huomioi tieolosuhteet. Jos varoitetaan liukkaista jalkakäytävistä, niin myös pyörä-teillä on liukasta. Liukkautta voi aiheuttaa jään lisäksi loska, irtosora tai puista tippuneet lehdet. Huomioi liukkaus myös pyörän varusteissa ja käytä myös pyörässä nastarenkaita talvella. Harkitse muita kulkumuotoja, jos sää- ja keliolot ovat erityisen huonot.



Ennakointi matkan aikana: risteykset ja tien ylitykset

Sujuu hyvin

Sujuu melko hyvin

On ongelmia

Pyöräillessä havainnoimme ympäristöä, käsittelemme havainnoista kertyvää tietoa ja reagoimme sen pohjalta tilanteisiin. Ikääntyessä tämä tapahtumaketju usein hidastuu, eikä kaikkea olennaista ympärillä tapahtuvaa välttämättä ehdi havaita entiseen tapaan. Tarkkaavaisuutta vaaditaan etenkin risteyksissä.

Ennakointia on tunnistaa liikenteen riskitekijöitä ja pohtia etukäteen keinoja niiden välttämiseksi. Tärkeää on jättää itselleen pelivaraa eli aikaa toimia eri tilanteissa. Oikea tilannenopeus on tärkeää. Etenkin sähköpyörillä ajonopeudet saattavat risteystilanteissa olla liian suuria.

Vinkkejä turvalliseen toimintaan liikenteessä

- Tunne pyöräilijän liikennesäännöt ja noudata niitä. Sääntöjen noudattaminen tekee liikenteestä turvallisempaa, ennakoitavampaa ja sujuvampaa. Tarvittaessa sääntöjä voi kerrata esimerkiksi Liikenneturvan [Jalan ja pyöräillen -oppaasta](#).
- Pidä oma pyöräilynopeus maltillisena ja turvavälit riittävinä. Näin et yllätä muita ja saat aikaa toimia yllättävissä tilanteissa.
- Hiljennä vauhtia aina ennen risteys- ja tien ylittämistä. Näin saat aikaa havaintojen tekemiseen sekä muiden tiellä liikkujien huomioimiseen ja lisäät tien ylityksen turvallisuutta.
- Näytä suuntamerkkiä hyvissä ajoin. Jos suuntamerkin näyttäminen yhdellä kädellä ja pyörän ohjaaminen toisella on vaikeaa, voit harkita vilkkujen asentamista pyörään tai kypärsään.
- Ole tarkkaavainen: seuraa ympäristöä ja muuta liikennettä. Älä käytä puhelinta pyöräillessä.
- Huomioi jalankulkijat etenkin yhdistetyillä pyöräteillä ja jalkakäytävillä. Ohita jalankulkijat riittävän kaukaa ja tarvittaessa varoita ohitustilanteessa soittokellolla.



Polkupyörän malli

Matalarunkoinen



Korkearunkoinen



Tavallinen polkupyörä

Sähköavusteinen polkupyörä

Kaksipyöräisellä ajoneuvolla tasapainoilu on vaikeinta alhaisilla nopeuksilla, esimerkiksi liikkeelle lähtiessä ja pysähtyessä. Kun tasapaino heikkenee, kaatumisriski pyörän selkään noustessa tai siltä laskeutuessa kasvaa. Heikentynyt lihasvoima vaikuttaa myös tasapainoon ja siihen, miten jalka nousee. Pyöräilyä voi helpottaa matalarunkoinen, läpiastuttava runkomalli tai kolmipyöräinen pyörämalli.

Sähköavusteinen pyörä voi helpottaa polkemista, mutta lihasvoimaa tarvitaan muuhunkin kuin polkemiseen. Sähköpyörää on osattava ja kyettävä käyttämään siten, että liikennetilanteet ovat hallinnassa myös vauhdin kasvaessa.

Vinkit pyörän säätöihin ja sopivan polkupyörän hankkimiseen

- Kiinnitä huomiota satulan ja ohjaustangon säätöihin. Helpota tasapaino-ongelmia laskemalla pyöräsi satulaa siten, että molemmat jalat yltyvät tukevasti maahan. Satula kannattaa säätää tarpeeksi alhaalle, jolloin liikkeelle lähtö ja pysähtyminen helpottuvat. Panosta hyvän ajoasennon löytämiseen.
- Valitse sopivan mallinen ja kokoinen pyörä oman käyttötarpeen perusteella. Matalarunkoinen, läpiastuttava pyörämalli helpottaa liikkeelle lähtöä ja pysähtymistä.
- Kolmipyöräinen polkupyörä tai muu erikoispyörä saattaa olla sopiva, jos tasapainon kanssa on ongelmia. Kokeile kuitenkin aina pyörällä ajamista ennen hankintaa. Erikoispyörien ohjaaminen on erilaista ja saattaa vaatia enemmän lihasvoimaa. Varmista, että jarruttaminen on sujuvaa ja pyörä tuntuu tukevalta ja turvalliselta myös mutkissa ja kanttikivien ylityksissä.

Pyöräilykypärä

Pyöräilykypärä on tehokas suoja päävammoja vastaan. Kypärä vastaanottaa osan törmäyksen energiasta ja siten vähentää päähän kohdistuvan iskun voimaa. Pyöräilykypärän pitää olla CE-hyväksytty. Eurooppalainen standardi pyöräilykypärälle on EN 1078.

Käytän aina

Käytän useimmiten tai joskus

En käytä

Käytä kypärää aina pyöräillessä. Kiinnitä kypärä oikein seuraavien ohjeiden avulla.

Vinkit kypärän hankintaan ja käyttöön



1.

Sovita kypärää ennen ostopäätöstä. Hanki kypärä, joka tuntuu sopivalta ja mukavalta omaan päähäsi.



2.

Aseteta kypärä päähän niin, että se suojaa otsaa. Otsaan kohdistuu eniten iskuja.



3.

Kiristä säätöpanta napakaksi.



4.

Varmista, että saat hihnat säädettyä sopivan kireälle. Sääda hihnat kulkemaan korvien molemmin puolin siten, että hihnanohjain asettuu korvan alapuolelle.



5.

Leukahihna on sopivan kireällä, kun hihnan ja leuan väliin mahtuu vain 1–2 sormea. Huolellinen kiinnitys estää kypärää lentämästä pois päästä mahdollisessa onnettomuudessa.

- Säilytä kypärää suojassa valolta ja kuumuudelta.
- Jos kypärässä on selkeitä halkeamia tai syviä viiltoja, vaihda kypärä uuteen. Myös kovan iskun saanut kypärä kannattaa vaihtaa, vaikka kypärässä ei olisi näkyviä jälkiä. Jokainen kolhu vähentää kypärän iskunvaimennuskykyä.
- Huomaa, että kirkkaan värinen kypärä parantaa näkymistäsi liikenteessä.