

FIKSU KOULUMATKA HÄMEENLINNASSA

Turvallisen ja kestävästi liikuttamisen työkalupakin käyttöönotto Hämeenlinnan kouluissa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Riihimäki, Liikenneala

Kevät 2018

Jonne Tuominen

Liikenneala
Riihimäki

Tekijä	Jonne Tuominen	Vuosi 2018
Työn nimi	Fiksu koulumatka Hämeenlinnassa - Turvallisen ja kestävän liikkumisen työkalupakin käyttöönotto Hämeenlinnan kouluissa.	
Työn ohjaaja/t	Ismo Hannula (Hämeenlinnan kaupunki) Janne Rautio (Hämeen ammattikorkeakoulu) <i>Erika Weckström (Pyöräliitto)</i> <i>Sanna Ojajärvi (Pyöräilykuntien verkosto)</i>	

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö tehtiin Hämeenlinnan kaupungille Ismo Hannulan ohjauksessa. Työn tarkoituksena oli pilotoida Antti Uddin opinnäytetyössä *Turvallisen ja kestävän liikkumisen työkalupakki Hämeenlinnan kouluille (2017, HAMK)* etsittyjä keinoja kouluilla, sekä pilotoinnin ja Uddin opinnäytetyön pohjalta rakentaa opas turvallisten ja kestävien liikkumistapojen käyttöönottoon siten, että koulujen on mahdollista luoda omilla resursseillaan itselleen koulun oma kestävän ja turvallisen liikkumisen suunnitelma.

Oppaan avulla myös muissa Hämeenlinnan kouluissa voidaan helpolla tavalla kokeilla ja ottaa käyttöön turvallista ja kestävää liikkumista edistäviä toimintatapoja. Oppaassa on vain sellaisia menetelmiä, joihin koulu voi suoraan omalla tekemisellään vaikuttaa.

Avainsanat Kestävä liikkuminen, liikennekasvatus, liikenneturvallisuus, lasten liikkuminen, koulumatkat

Sivut 21 sivua, joista liitteitä 8 sivua

Traffic and transportation
Riihimäki

Author	Jonne Tuominen	Year 2018
Subject	Implementation of the safe and sustainable mobility toolkit in Hämeenlinna schools	
Supervisors	Ismo Hannula (City of Hämeenlinna) Janne Rautio (Häme University of Applied Sciences) <i>Erika Weckström (Finnish Cyclists' Federation)</i> <i>Sanna Ojajärvi (Pyöräilykuntien verkosto)</i>	

ABSTRACT

This thesis was made for the city of Hämeenlinna under the guidance of Ismo Hannula. The objective of the thesis was to test the methods found in the research thesis by Antti Udd (*Safe and sustainable mobility tool kit for Hämeenlinna's schools*. HAMK, 2017.), and to construct a safe and sustainable mobility manual based on these tested methods.

The manual will function as a toolkit for schools willing to improve the conditions of safe and sustainable mobility. This manual focuses only on the methods at the school's disposal.

Keywords Sustainable mobility, Traffic education, Traffic safety, Children's mobility, School trips

Pages 21 pages including appendices 8 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LASTEN KOULUMATKAT SUOMESSA	1
3	MUUT AIHEESEEN LIITTYVÄT TYÖT	4
4	PILOTOINTIKOHTTEEN VALINTA	4
5	PILOTOINTI.....	7
5.1	Työpajat.....	7
5.2	Miemalan koulun oma turvallisen ja kestävä liikunnan suunnitelma	9
5.3	Esittely Hämeenlinnan liikenneturvallisuuksiryhmälle.....	10
6	KESTÄVÄN JA TURVALLISEN LIIKKUMISEN OPAS.....	10
7	TYÖN TARPEELLISUUS JA VASTAANOTTO - POHDINTAA	11
	LÄHTEET	13

Liitteet

Liite 1	KUTSU MIEMALAN VANHEMPAINILTAAN
Liite 2	ENNAKKOKYSELY MIEMALAN OPPILAILLE
Liite 3	MIEMALAN KOULUN OMA SUUNNITELMA

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli yhteistyössä Hämeenlinnan kaupungin ja hämeenlinalaisten koulujen kanssa ottaa käyttöön Antti Uddin opinnäytetyössä ”*Turvallisen ja kestävä*n liikkumisen työkalupakki Hämeenlinnan kouluille” löydettyjä ja kehitettyjä menetelmiä turvallisen ja kestävä

Opinnäytetyön aikana Uddin työssä etsittyjä keinoja on kokeiltu Miemalan koulussa Hämeenlinnassa. Opinnäytetyön kirjoittajan, Jonne Tuomisen, sekä ohjaajan, Ismo Hannulan, vetämänä Miemalan koululla järjestettiin loka-marraskuun 2017 aikana työpajat oppilaille ja heidän vanhemmilleen, ja työpajojen tuloksia esiteltiin marraskuun lopulla opettajille. Työpajojen tuloksista koottiin Miemalan koululle oma toimintasuunnitelma kestävä

Opinnäytetyön ja pilotoinnin tuotteena syntyi opas, jonka perusteella koulujen on helppo ottaa Miemalassa kokeiltuja asioita käyttöön oman kouluympäristönsä turvallisen ja kestävä

2 LASTEN KOULUMATKAT SUOMESSA

Suurin osa koulumatkoista tehdään kävellen, vaikka jalankulun osuus onkin pienentynyt kymmenen vuoden aikana. Peruskouluikäisistä koulumatkansa kulkee kävellen 31 %, pyörällä 28 %, henkilöautolla 13%, sekä joukkoliikenteellä tai muilla kulkutavoilla 10%. (Liikennevirasto, 2012)

Koulumatkan kulkutapaa valittaessa tärkeimmät tekijät ovat koulumatkan pituus sekä vuodenaika, mutta myös lapsen ikä ja sukupuoli vaikuttavat asiaan. Pojat esimerkiksi pyöräilevät useammin kouluun kuin tytöt, jotka taas kävelevät enemmän. Moottoriajoneuvoilla kulkeminen on lisääntynyt jonkin verran viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013)

Koulumatkaliikunnalla on huomattava merkitys lasten ja nuorten aktiivisuudelle, kunnolle ja terveydelle, ja aktiivisella koulumatkaliikumisella on myös sosiaalisia, taloudellisia, sekä ympäristöhyötyjä. Vaikka lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen onkin kiinnitetty paljon huomiota viime vuosina, ei koulumatkoja ja niiden merkitystä ole välttämättä tarkasteltu osana lasten kokonaisaktiivisuutta. (Turpeinen, S. ym., 2013)

Ympäristötekijät, liikenneturvallisuus, sekä tavat ja asenteet vaikuttavat paljon lasten koulumatkaliikkumiseen ja sitä kautta fyysiseen aktiivisuuteen. Kaikkien näiden eri tekijöiden tunnistaminen on tärkeässä osassa, jos aktiivisten kulkumuotojen käyttöä halutaan lisätä. (Turpeinen, S. ym., 2013)

Etenkin lyhyillä, noin 3-5 kilometrin pituisilla koulumatkoilla on paljon mahdollisuuksia lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Liikunnan määrä koulupäivän aikana vaikuttaa merkittävästi lasten keskittymiskykyyn ja jaksamiseen, ja esimerkiksi lappeenrantalaisessa Lauritsalan koulussa oppilaiden rauhallisuus ja osallisuus on lisääntynyt liikunnan lisääntyneenä koulupäivän rakenteen muutoksen jälkeen. (Pölkki, M., 2018)

Monilla suomalaisilla kouluilla on annettu koulumatkojen kulkemisesta ohjeita, jotka koskevat nuorimpien oppilaiden itsenäistä pyöräilyä kouluun kulkiessa. Esimerkiksi Hämeenlinnassa joillakin kouluilla on annettu suosituksia 1.-2. -luokkalaisten itsenäiseen pyöräilyyn koulumatkoilla, tai se on jopa kokonaan kielletty nuorimmilta oppilailta. Lisäksi hämeenlinnalaisessa Rengon koulussa suositellaan itsenäistä pyöräilyä vasta 3. luokalta alkaen, ja joissakin muissa kouluissa vaaditaan vanhemmilta kirjallinen suostumus. (Udd, A., 2017)

Fyysinen hyvinvointi	
Tuki- ja liikuntaelämä	vahvempi luun rakenne
	suurempi luuston mineraalimäärä
	suuremmat lihakset
	vahvemmat lihakset
	kestävämmät lihakset
	notkeammat nivelet
	parempi tasapaino, ketteryys, koordinaatio, reaktiokyky ja nopeus (=liikehallinta)
Painonhallinta	suurempi energiankulutus
	suurempi rasvattoman kudoksen (lihakset, luut) määrä
Uni	unen laatu paranee
	nukahtaminen helpottuu

Kuva 1. TEKOn faktalaatikko liikkumisen hyödyistä, fyysinen hyvinvointi.

Lasten koulumatkoissa on tällä vuosituhanella yleistynyt ns. saattoliikenne, eli se, että lapsi tuodaan autolla kouluun. Saattoliikenne koetaan turvallisena ja miellyttävänä tapana saattaa lapset kouluun, ja jopa yhtei-

senä aikana lapsen kanssa. Saattoliikenteestä seuraa kuitenkin myös koulujen ympäristöön haasteita kasvavan autoliikenteen muodossa, kuten esimerkiksi YLE:n uutisesta vuodelta 2014 selviää:

”Saattoliikenne on noidankehä. Vanhemmat haluavat suojella lapsiaan liikenteen vaaroilta, mutta samalla aiheuttavat niitä autoillessaan koulun lähelle. Koulu on yrittänyt vähentää saattoliikennettä rytmittämällä koulun alkamisaikoja, kertoo luokanopettaja Jouni Tikkanen.” (Keski-Korpela, N., 2014)

”Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisiässä. Mitä pidempään nuoruudessa liikuntaa harrastetaan, sitä paremmin se ennustaa aikuisiän liikunnallisuutta. Tärkeää onkin saada nuori jatkamaan liikuntaa läpi murrosiän.” (Fogelholm, M. ym. 2011)

Psyykinen hyvinvointi
enemmän myönteisiä fyysisiä kokemuksia
terveempi itsetunto
myönteisempi minäkuva
tunteiden ilmaisu on helpompaa
matalampi stressitaso
vähemmän masennusoireita
vähemmän ahdistuneisuutta

Sosiaalinen hyvinvointi
paremmat vuorovaikutustaidot
oppii ottamaan toiset huomioon
oppii noudattamaan sääntöjä
oppii myötätunnon merkityksen

Oppiminen
parempi tarkkaavaisuus
parempi keskittymiskyky
parempi muisti
paremmat aistitoiminnot ja kyky yhdistellä eri aistien kautta tulevaa informaatiota
parempi hahmottamiskyky
paremmat kielelliset ja matemaattiset valmiudet

Kuva 2. TEKOn faktalaatikko liikkumisen hyödyistä, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, oppiminen.

”Liikenne- ja viestintäministeriön kevyen liikenteen edistämishjelman arviointiraportissa (2004) todetaan, että jalankulun ja pyöräilyn lisäämiselle olisi tarvetta erityisesti koulumatkoilla. Kävellessä ja pyörällä tehtävien koulumatkojen turvallisuutta pitäisi systemaattisesti lisätä, jotta koulureittien koettu turvattomuus ei johtaisi autolla kouluun saattamisen

yleistymiseen. Sama asia on noussut esiin myös kansainvälisesti, kun arki-liikunnasta on etsitty keinoja ehkäistä lasten lihomista ja vaikuttaa jalan-kululle myönteisiin asenteisiin ja liikkumiskäyttäytymiseen myös lapsuu-den jälkeen.” (UKK-instituutti, 2006)

Kestävän ja turvallisen liikkumisen edistämisestä voidaan yleisellä tasolla katsoa olevan hyötyä esimerkiksi lasten oppimis- ja keskittymiskyvyn, kou-lumatkojen ja koulujen lähiympäristön liikenneturvallisuuden, ympäris-tösyiden, sekä myös psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin vuoksi.

Koulutiellä kohdattuja vaaroja tulisi siis pyrkiä vähentämään mieluummin kuin kieltää lapsilta aktiivinen kulkeminen. Liikenteeseen osallistuminen on parasta kasvatusta oikeanlaiseen liikennekäyttäytymiseen. Näiden syi-den vuoksi myös Hämeenlinnassa on haluttu lähteä tekemään työtä, jotta kouluilla on käytettävissään helppo keinovalikoima edistämistyöhön.

3 MUUT AIHEESEEN LIITTYVÄT TYÖT

Aiemmin mainitussa Antti Uddin opinnäytetyössä oli kartoitettu erilaisia Suomessa käytössä olevia käytäntöjä sekä koulujen, että työpaikkojen kes-tävän liikkumisen edistämistyössä. Tämä työ tukeutuu vahvasti Uddin etsi-mään ja opinnäytetyössä ideoituun materiaaliin. Kyseisessä opinnäyte-työssä esitettyjä toimenpide-ehdotuksia esimerkiksi Miemalan koululle ei kuitenkaan ole otettu sellaisenaan käyttöön.

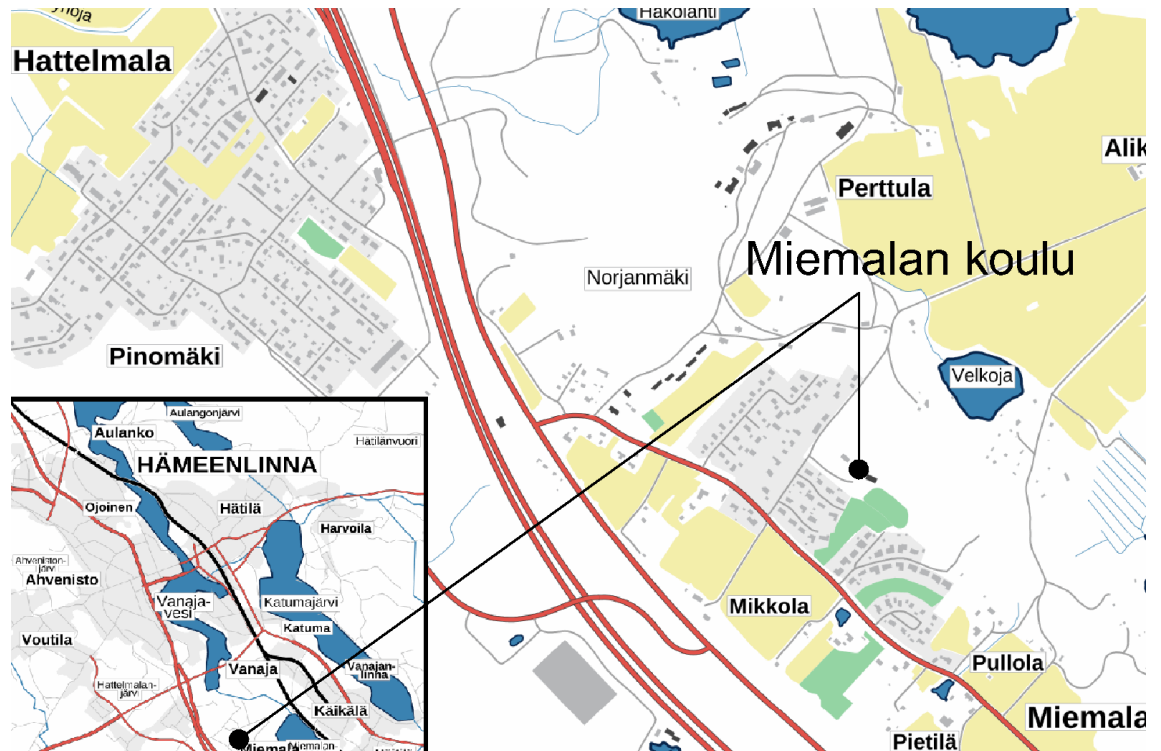
Tämän opinnäytetyön kanssa rinnakkaisena työnä on aloitettu HAMK:n hoitoalan opinnäytetyö (Suontausta & Utter) ”Alakouluikäisten lasten yleisimmät koulumatkatapaturmat ja niiden ensiapu”. Opinnäytetyössä tutki-taan Hämeenlinna kaupungin arkistosta ensiapua vaatineet tapaturmat koulumatkoilla vuosina 2016-2017. Alustavan tiedonkeräyksen jälkeen näiltä vuosilta on löytynyt 50 kappaletta ensiapua tarvinneita tapaturmia, jota voinee pitää merkittävänä määränä. Työn tuotoksena on opas kou-luille yleisimpiin tapaturmatyyppeihin.

4 PILOTOINTIKOHTEN VALINTA

Pilotointityöstä oli alustavasti kiinnostunut kolme alakoulua Hämeenlin-nasta. Koulut olivat valikoituneet lähinnä koulujen oman mielenkiinnon ja innostuksen pohjalta. Alustavaa kiinnostusta osoittaneilla kouluilla ei kui-tenkaan ollut resursseja lähteä mukaan tämän kaltaiseen kehitystyöhön.

Pilotoinnin kohdekouluksi valikoitui lopulta Miemalan alakoulu. Koulussa on n. 120 oppilasta, joista suurimmalla osalla on alle 5 kilometrin koulu-matka. Miemalan kaupunginosa sijaitsee Hämeenlinnan keskustasta noin

5 kilometriä etelään. Koulun oppilaista suurin osa tulee kuvassa 1 näkyvältä alueelta valtatie 3:n ja seututie 130:n (keskellä luode-kaakko suunnassa) molemmin puolin, Miemalan ja Hattelmalan kaupunginosista.



Kuva 3. Miemalan koulun sijainti Hämeenlinnassa, ja alueella jolta suurin osa lapsista tulee koululle. Karttapohja: Paikkatietoikkuna

Koulumatkat Miemalan koululle ovat pääsääntöisesti lyhyitä, eikä esimerkiksi kuljetusoppilaita juurikaan ole. Hämeenlinnassa koulukuljetus järjestetään alakouluikäisille yli 3 kilometrin matkoilla, yläkouluikäisille yli 5 kilometrin matkoilla.

Miemalassa kaikki saavat tulla itsenäisesti kävellen tai pyörällä kouluun. 1.-luokkalaisille suositellaan kuitenkin itsenäisen koulumatkapyöräilyn aloittamista vasta kevätkaudella, kun koulumatkaa ja liikennesääntöjä on jo harjoiteltu esimerkiksi aikuisen kanssa matkaa kulkiessa.

Miemalan ja Hattelmalan alueilla on melko kattava jalankulku- ja pyöräteiden verkosto (kuva 2), jota käyttäen lähes kaikki koulun oppilaat pääsevät koululle. Lisäksi alueella on useita vähäliikenteisiä hiekkateitä. Alueen hallitsevat suuret tiet Vt 3 ja St 130 voi alittaa Hattelmalan ja Miemalan välissä olevan jalankululle ja pyöräilylle tarkoitetun alikulun kautta. Vain Miemalantien varresta, etelän suunnasta tulevat oppilaat joutuvat käyttämään ajorataa koulumatkallaan.



Kuva 4. Miemalan ympäristön pyöräilykartta. Karttapohja: Hämeenlinnan seudun pyöräilykartta

Koulun alueella saattoliikenteelle on järjestetty tila alle 100 metrin päähän koulun pihasta, mäen alle Alikyläntien varteen. Saattoliikennettä varten hiekkakentällä on pysäköintipaikkoja noin 20 autolle kerrallaan. Polkupyörille on telineet koulun etupihalla, mäen päällä. Osa näistä telineistä on katettu sääsuojalla.

5 PILOTOINTI

Miemalan koulun rooli oli hyvistä lähtöasetelmista johtuen toimia osittain mallina muille kouluille, samalla kun Miemalassa kokeillaan myös uusia keinoja.

Miemalan koulun kanssa prosessi laitettiin liikkeelle koulun rehtori Riitta Hietasen kanssa pidetyssä tapaamisessa 3.10.2017. Tapaamisessa sovittiin, että:

- Koululla järjestetään työpajoja koulumatkoihin liittyen loka-marraskuussa
 - o Oppilaiden työpaja pidetään 26.10.
 - o Aikuisten ja lasten yhteinen työpaja pidetään 7.11.
 - o Opettajille asiaa esitellään opettajakokouksessa 22.11.
- Rehtori muodostaa lapsille kyselyn (liite X)
- Rehtori kirjoittaa kutsun
- Lasten työpajojen tarkoituksena on saada lasten itsensä kokemuksiin pohjautuvaa tietoa koulumatkoista esitetyyn kyselyyn rinnalle

Lasten työpajojen sisältö on kaksi työpajapistettä, joista toisessa käydään läpi pyöräilyyn liittyviä tietoja ja taitoja, toisessa (mahdollisesti karttapohjalle) lasten kokemuksia vaarallisista tai hankalista paikoista.

5.1 Työpajat

Miemalan koulun oppilaiden, vanhempien ja opettajien kanssa järjestettiin työpajat loka-marraskuussa 2017. Ensimmäiseksi työpajat järjestettiin koulun oppilaille 26.10. n. kello 8-12 välisenä aikana oppilaiden normaalien oppituntiaikojen puitteissa.

Oppilaiden työpajoissa lapset oli jaettu luokka-asteittain (1-2 lk., 3-4 lk. ja 5-6 lk.) n. 20-30 oppilaan ryhmiin. Jaoin aluksi vielä nämä ryhmät kahdella siten, että käytössämme oli kaksi luokkatilaa, joista toisessa Ismo Hanula kävi läpi lapsille ennen työpajapäivää jaetun kyselyn kysymyksiä, toisessa kävin itse lasten kanssa läpi heidän kokemiaan mahdollisesti vaarallisia paikkoja. 3-4 -luokkalaisille pidimme työpajat viimeiseksi samassa luokkatilassa. Tämä tehtiin lähinnä siksi, että kummallakaan meistä ei ollut aiempaa kokemusta lapsiryhmien kanssa toimimisesta, ja erilaisten toimintatapojen kokeilu oli tarpeen. Lisäksi tuli ilmi, että olimme kysyneet osittain samoja kysymyksiä, ja tällä tavoin päällekkäisyyksiä voitiin välttää.

Karkeana arviona työpajoissa n. 90 % 3-6 -luokkalaisista nosti kätensä kysyttäessä, kuinka moni kulkee kävellen tai pyörällä kouluun. 1-2 -luokkalaisissa määrä oli noin 50 % luokkaa.

Vaaranpaikkoja kartoittaessa koulun ympäristö koettiin melko turvaliseksi, mutta lapset osasivat silti osoittaa kartalta joitakin vaarallisiksi koekemiaan pisteitä (kuva 3). Vaarallisiksi asioiksi kuvattiin lasten kokemat autojen kovat nopeudet (pisteet 5-8, oranssilla), lasten oma kova vauhti alamaässä (pisteet 3 & 4, vihreällä), ja huonot näkemät risteyksissä (pisteet 1 & 2, punaisella). Näiden lisäksi Visamäkeen rakennettu uusi kiertoliittymä (piste 9, harmaalla) sai mainintoja rakennustöiden aikaisten liikennejärjestelyjen sekavuudesta. Koulu on merkitty sinisellä pisteellä.



Kuva 5. Miemalan koulun työpajoissa kerätyt vaaranpaikkapisteet. Karttapohja: Paikkatietoikkuna

Lasten työpajat onnistuivat mielestämme melko hyvin siihen nähden, ettei kummallakaan ollut aiempaa kokemusta lapsiryhmistä. Muutamia kehitysjatoksia nousi mieleen päivän jälkeen:

- Työpajatyöskentelyyn on valmistauduttava paremmin, esimerkiksi tärkeimmät kysymykset on syytä kirjoittaa muistiin etukäteen.
- Työpajoihin on syytä varata lisäsisältöä ryhmän aktiivisuuden mukaan. Hiljaiselle ryhmälle 20 minuuttia on todella pitkä aika.

- Lapsien osallistaminen saisi mielellään olla jotakin fyysistä tekemistä, lapset tylsistyvät helposti puhuttaessa. Vaaranpaikan osoittaminen kartalta oli hyvä alku.

Lasten ja aikuisten työpaja järjestettiin vanhempainillan yhteydessä 7.11. Monille lasten jo kertomille asioille tuli vahvistus myös vanhemmilta, mutta vanhemmat nostivat lasten liikennetaidot tärkeimmäksi huomioitavaksi asiaksi. Myös lasten pyöräilytaidot koettiin osin lasten itsensä kertoma heikommiksi, ja sitä pidettiin melko tärkeänä kehityskohteenä. Aikuisien kesken syntyi keskustelua myös vaaranpaikoista. Yksittäishuomiona nousivat esiin Visamäessä olleiden tietöiden yhteydessä käytetyt lähes umpinaiset muoviaidat, jotka peittävät lapsen kokonaan taakseen. Aitatyypin on nykypäivänä hyvin yleinen rakennustyömailla.

Koulun henkilökunnalle esiteltiin sekä lasten, että vanhempien ja lasten työpajoista kerättyjä tietoja opettajainkokouksen yhteydessä 23.11. Pääasiassa henkilökunta vahvisti jo kerättyjen asioiden paikkansapitävyyden. Erityisesti haluttiin kuitenkin vielä korostaa lasten liikennetaitojen tärkeyttä, ja liikennetaitoihin liittyen myös keskittymisen taitoa liikenteessä. Mobiililaitteiden käyttö liikenteessä koettiin ongelmaksi. Liikenteen poikkeustilanteiden, kuten tietyömaiden harjoittelua pidettiin hyvänä ideana.

5.2 Miemalan koulun oma turvallisen ja kestävä liikunnan suunnitelma

Työpajoissa kerättyjen huomioiden pohjalta Miemalan koululle rakennettiin tämän työn yhteydessä oma turvallista ja kestävä liikunnasta edistävä suunnitelma (liite 1). Opettajainkokouksessa koulun henkilökunnalta tuli toive, että suunnitelma ei olisi vuosikellon muodossa vaan mieluummin listana. Näin koulu voi itse päättää koulun kalenteriin ja toimintaan sopivimmat ajankohdat toimenpiteille.

Miemalan koululla oli jo lähtökohtaisesti hyvä asetelma tämän kaltaiselle työlle, sillä asenne kävelyä ja pyöräilyä kohtaan oli erittäin positiivinen niin lapsilla, vanhemmilla, koulun henkilökunnalla kuin erityisesti koulun rehtorilla, Riitta Hietasella.

Miemalan koulun omaan suunnitelmaan tuli työpajojen pohjalta mukaan seuraavat asiat:

- Miemalassa iso osa asioista on jo hoidettu hyvin, näistä voidaan ottaa mallia myös muille kouluille (Liite 3/1).
- Kehittämiskohteet ja toimenpide-ehdotukset tärkeysjärjestyksessä:
 1. Lasten liikennetaidot (mm. liikennesäännöt, käyttäytyminen)
 2. Lasten pyörän käsittelytaidot
 3. Pyörän huolto
 4. Käveltäviin koulumatkoihin mielenkiintoa kisailulla
 5. Lapsille tietoa liikkumisvalintojen ympäristö- ja terveysvaikutuksista
 6. Unicef-kävely ja pyöräily (lasten oma ehdotus)

Suunnitelmasta pyydettiin kommentteja sekä Miemalan koululta, että Pyöräliiton ja Pyöräilykuntien verkoston edustajilta, mutta kommentteja ei vielä tätä kirjoittaessa ole saatu.

5.3 Esittely Hämeenlinnan liikenneturvallisuuustyöryhmälle

Hämeenlinnan liikenneturvallisuuustyöryhmä kokoontui 31.1.2018 kaupungin varikolla. Työryhmään kuuluu edustus mm. kaupungin liikennesuunnittelusta ja nuorisotyöstä, päihdehoidosta, Puolustusvoimilta, Poliisilta ja Pelastuslaitokselta.

Ismo Hannula esitteli lyhyesti työryhmälle tämän tyyppisen liikenneturvallisuuustyön taustoja ja viimevuotista opinnäytetyötä. Itse esittelin pilotointia Miemalan koulussa, koulun omaa suunnitelmaa, ja siellä löydettyjä asioita. Työ herätti jonkin verran keskustelua, ja nähtiin tarpeellisenä Hämeenlinnan kouluja edustaneen Nummen yhtenäiskoulun apulaisrehtorin Antti Palomaan toimesta.

6 KESTÄVÄN JA TURVALLISEN LIIKKUMISEN OPAS

Miemalan koulun työpajoissa hankitun kokemuksen pohjalta valmisteltiin opas, jonka pohjalta missä tahansa suomalaisessa koulussa voidaan lähteä toteuttamaan pilotoinnissa kokeiltuja keinoja. Oppaan runko rakentuu Miemalan koulussa toteutetun pilotoinnin ja siitä kerättyjen kokemusten pohjalta, mutta sisällössä on huomioitu myös muuta materiaalia.

Oppaasta pyydettiin kommentit pilotoinnissa mukana olleelta Miemalan koululta ja Hämeenlinnan muilta kouluilta, sekä Pyöräliiton ja Pyöräilykuntien verkoston edustajilta.

Oppaan perusteella koulu voi rakentaa ”Oman suunnitelman” Miemalan koululle rakennetun suunnitelman mukaisesti, omin resurssein. Näin koulu voi parhaalla mahdollisella tavalla sovittaa esimerkiksi aikataulut ja toimenpiteet omaan toimintaansa.

Opas on tätä kirjoittaessa vielä keskeneräinen, joten tarkkaa kuvausta oppaan sisällöstä ei ole mahdollista tehdä. Karkeasti ottaen oppaan sisältö on kuitenkin seuraavanlainen:

- Lyhyehkö kuvaus siitä, miksi jalankulun, pyöräilyn ja joukkoliikenteen edistämistyö on kouluillekin tärkeää.
 - Ympäristöhyödyt
 - Terveyshyödyt
 - Autoliikenteen haitat

- Asennekasvatus
- Kuvaus mahdollisesti kyselyllä kerättävistä ennakkotiedoista
 - Miten kulkee syksyllä, talvella, ja keväällä?
 - Oma arvio pyöräilytaidoista
 - Oma arvio koulumatkan osaamisesta
 - Useimmin käytetty kulkumuoto
 - Kuinka usein tulee kävellen/pyörällä/autolla/linja-autolla
 - Mikä pyöräilyssä on hauskinta/vaikeinta?
 - Mikä kävelyssä on hauskinta/vaikeinta?
 - Omat ideat
- Kooste ennakkotiedoista, jotta muodostuu yleiskuva osaamisesta ja kulkemisesta
 - Voidaan tehdä esim. luokittain
- Kuvaus työpajoista ja niiden sisällöstä
 - Lasten työpaja, kyselyn läpikäymistä ja lisävastausten keräämistä suullisesti. Myös vaaranpaikkakartoitus karttapohjalle (suositus 3 lk. ja sitä vanhemmille).
 - Vanhempien työpaja, lasten vastaukset ja kommentit niihin. Vaaranpaikkakartoitus mahdollisesti.
 - Opettajille esitellään kerättyjä tietoja, ja otetaan kommentteja vastaan.
- Yhteenveto kyselyistä, kommenteista ja vaaranpaikoista.
- Yhteenvedon perusteella voidaan luoda ”Oma suunnitelma”, jossa on otettu huomioon koulun tekemässä kartoituksessa nousseet asiat.
 - Lasten liikennetaidot, pyöräilytaidot ja pyörän huoltotaidot ovat luultavasti asioita, jotka nousevat esiin jokaisessa koulussa, joten suositellaan niiden mukaan ottamista aina.
 - Oma suunnitelma voi olla vuosikello, tai esimerkiksi lista toimenpiteistä. Koululla on mahdollisuus itse päättää Oman suunnitelman toteutustapa.
 - Oppaassa nostetaan esille hyödyllisiä linkkejä yleisimpiä toimenpiteitä koskien, esimerkiksi Pyöräliiton ja Liikenneturvan materiaalit lasten liikennekäyttäytymiseen.

Oppaan tavoitteena ei ole määrätä ennalta miten koulun tulee toimia, vaan toimia koulun oman työn aputyökaluna, jolla on helppo saada selville huomaamatta jäävät asiat omassa työskentelyssä.

7 TYÖN TARPEELLISUUS JA VASTAANOTTO - POHDINTAA

Tämän opinnäytetyön tekijän näkökulmasta tämän tyyppinen liikenneturvallisuusasioita ja kestävän liikkumisen keinoja yhteen kokoava työ on tarpeellista, sillä koulujen resurssit eivät välttämättä mahdollista kaikkiin työpajoissa esille tulleisiin tarpeisiin vastaamista. Kouluilla kerrotaan liikennesäännöistä, ja liikkumiseen liittyviä tapahtumia järjestetään yhteistyössä

esimerkiksi Liikenneturvan tai Poliisin kanssa. Ulkoa katsottuna koulujen tällä hetkellä tekemä liikennekasvatus ja -turvallisuustyö vaikuttaa kuitenkin sirpaleiselta, eikä kunnollista kokonaiskuvaa oman koulun oppilaiden liikkumisesta välttämättä synny. Havaittuihin asioihin ja puutteisiin ei ole välttämättä mahdollista tehdä muutoksia esimerkiksi resurssien tai osaaamisen puutteen vuoksi. Tämän vuoksi koulujen oppaasta on pyritty saamaan kevyt, mutta tiivis infopaketti, jonka avulla jo olemassa olevaa materiaalia esimerkiksi Liikenneturvalta tai Pyöräliitolta on helppo ottaa käyttöön.

Työn aikana tavattujen opetustoimen edustajien, liikenneturvallisuustoimijoiden, opiskelijoiden, ja lasten vanhempien kanssa käydyistä keskusteluista on syntynyt mielikuva, että tämän kaltaista työtä pidetään Hämeenlinnassa tarpeellisena, aivan erityisesti opetushenkilökunnan näkökulmasta. Työtä on vielä tarkoitus esitellä mm. rehtorien kokouksessa kevään 2018 aikana.

Suontausta & Utterin hoitoalan opinnäytetyössä (HAMK) tutkitaan Hämeenlinnan kaupungin arkistosta ensiapua vaatineet koulumatkatapaturmat vuosilta 2016-2017. Tämän pohjalta saadaan tietoon esimerkiksi onnettomuuslukuja sekä niistä aiheutuneita kustannuksia, joita on mahdollista käyttää päätöksenteon pohjana.

LÄHTEET

Aittasalo, M., Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Rinne, M., Suni, J., Vasankari, T., Vuori, I. (2011) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim.

Pölkki, M. (2018). Lappeenrantalaisen koulun rohkea muutos: päivärytmi uusiksi ja lapset liikkumaan oppituntien välillä – Keskittyminen parani ja kiireen tuntu väheni. *Helsingin Sanomat – hs.fi* 26.2.2018. Haettu 2.3.2018 osoitteesta <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005582301.html>

Keski-Korpela, N. (2014). Koulun saattoliikenteestä noidankehä: vanhemmat huolissaan, viedään lapsi autolla kouluun, liikenne lisääntyy... *YLE uutiset* 20.11.2014. Haettu 2.3.2018 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-7642093>

Liikennevirasto. (2012). *Henkilöliikennetutkimus 2010-2011 – suomalaisten liikkuminen*. Haettu 24.10.2017 osoitteesta http://www2.liikennevirasto.fi/julkaisut/pdf3/lr_2012_henkiloliikennetutkimus_web.pdf

Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. (2013). *Matkalla kouluun – Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. Haettu 17.1.2018 osoitteesta https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/matkalla_kouluun.pdf

Udd, A. (2017). *Turvallisen ja kestävän liikkumisen työkalupakki Hämeenlinnan kouluille*. Opinnäytetyö. Liikennealan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 16.8.2017 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201703103146>

UKK-Instituutti – Terve koululainen(2018). *Liikunnan vaikutukset*. Haettu 4.3.2018 osoitteesta <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>

UKK-Instituutti (2006). *Terveysliikunnan tutkimusuutiset – Lasten liikunta*. Haettu 4.3.2018 osoitteesta www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf

Liikutaan pyörällä ja kävellen – vanhempien ja lasten yhteinen ilta koululla ti 7.11. klo 17 - 19

Miemalan koulu on yksi **Turvallisen ja kestävä liikunnan pilottikouluista Hämeenlinnassa**. Pilottikoulun yhtenä tehtävänä on kannustaa lapsia kulkemaan koulumatkansa kävellen tai pyörällä.

Tähän liittyen lapsille järjestetään koulussa turvallisen ja kestävä liikunnan **teemapäivä torstaina 26.10.2017**. Hämeenlinnan kaupungin strategiapäällikkö Ismo Hannula ja HAMK:n liikennealan opiskelija Jonne Tuominen keräävät lapsilta kommentteja pyöräilystä koulumatkoilla ja vapaa-aikana sekä tietoa koulumatkan vaaranpaikoista.

Tätä tärkeää aihetta jatketaan **aikuisten ja lasten yhteisellä tapaamisella tiistaina 7.11. klo 17**. Aikuiset voivat osallistua tilaisuuteen myös ilman lapsia.

Liikutaan pyörällä ja kävellen – illan aikana

- esitellään vanhemmille lasten huomiot pyörällä liikkumisesta ja koulumatkan vaaranpaikoista
- kerätään vanhempien ajatuksia ja ehdotuksia koulumatkaliikumisesta

Tavoitteena on lasten ja aikuisten kokemusten ja ideoiden pohjalta muodostaa koululle kävelyn ja pyöräilyn edistämisen "vuosikello". Miemalan koulun ideoista kehitellään **mallipohja koulumatkaliikunnan edistämiseksi** myös muissa kouluissa.

Linnan Pyöräverstaan Petri Takala kertoo pyörien itsehuollosta ja kunnossapidosta. Pyörien kunto ja varusteet tarkastetaan niiltä, jotka tulevat paikalle pyöräillen.

Tervetuloa ottamaan osaa tärkeään keskusteluun lasten turvallisesta liikkumisesta!

Ismo Hannula
Jonne Tuominen
& Miemalan koulun opettajat

Liikutaan pyörällä

Nimi ja luokka: _____

Ympäröi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa sinua.

1. Pyöräilen (ympäröi kaikki vaihtoehdot, jotka sopivat sinuun)
 - a. keväällä
 - b. kesällä
 - c. syksyllä
 - d. talvella

2. Osaan pyöräillä (tasapaino, jarrutus, ohjaaminen, käsimerkkien näyttäminen)
 - a. erinomaisesti
 - b. hyvin
 - c. aika hyvin
 - d. vähän epävarmasti
 - e. ei vielä suju

3. Osaan pyöräillä koulumatkani yksin
 - a. erinomaisesti
 - b. hyvin
 - c. aika hyvin
 - d. vähän epävarmasti
 - e. ei vielä suju

4. Pyöräilen kouluun
 - a. joka päivä
 - b. 2-3 kertaa viikossa
 - c. kerran viikossa
 - d. pari kertaa kuukaudessa
 - e. harvoin tai en koskaan

5. Kävelen kouluun
 - a. joka päivä
 - b. 2-3 kertaa viikossa
 - c. kerran viikossa
 - d. pari kertaa kuukaudessa
 - e. harvoin tai en koskaan

ENNAKKOKYSELY MIEMALAN OPPILAILLE

6. Minut tuodaan autolla kouluun
- joka päivä
 - 2-3 kertaa viikossa
 - kerran viikossa
 - pari kertaa kuukaudessa
 - harvoin tai en koskaan
7. Miten mieluiten lähdet luokkasi/ryhmäsi kanssa koululta kaupunkiin, kirjastoon, museoon tms.
- kävelen
 - pyörällä
 - linja-autolla
 - muulla tavoin Miten? _____
8. Miten usein pyöräilet vapaa-aikanasi?
- joka päivä
 - 2-3 kertaa viikossa
 - kerran viikossa
 - pari kertaa kuukaudessa
 - harvoin tai en koskaan
9. Mikä pyöräilyssä on hausointa? _____

10. Mikä pyöräilyssä on vaikeinta? _____

Kirjoita tähän omia ideoitasi, kuinka koulussa voidaan kehittää pyörillä ja kävelen liikumista.

Kiitos vastauksistasi!

Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen ohjelma

Miemalan koulu



Hyväksi havaittua Miemalassa

- Kaikki saavat pyöräillä
 - Ekaluokkalaisten pyöräilystä malli muillekin!
- Lähes kaikki oppilaat kävelevät tai pyöräilevät kouluun
- Pyöräilyyn suhtaudutaan positiivisesti
 - Myös vanhempainyhdistyksen taholta
- Pyöräretket
 - Lasten suosikki
- Taitoradat
- Kilometrikisa



Toimenpide-ehdotus #1

Liikennetilanteet

- Tarve:
 - Sekä lasten, vanhempien, että opettajien työpajoissa tuli esiin huoli ajo- ja liikennetaitojen riittävydestä.
- Hyöty:
 - Lasten liikennetaitojen opettelu vähentää lasten itsensä toiminnasta johtuvia vaaratilanteita liikenteessä, ja nuorella iällä harjoitellut liikennetaidot pysyvät mukana pitkälle elämään.
- Ehdotukset, ohjeet & oppaat:
 - Pyöräilypäivä, opettelua muun opetuksen ohessa.
 - Liikennekävely
 - Lähellä olevaan liikenneympäristöön tutustuminen
 - Koulumatkaan tutustuminen esim. tehtävien kautta
 - Yhteistyö Poliisin ja Liikenneturvan kanssa

Liikennetilanteet

Toimenpide-ehdotus #1

- Ehdotukset, ohjeet & oppaat:
 - Liikennetilanteiden opetteleminen
 - Liikennesäännöt & merkit
 - Perustilanteissa toimiminen
 - Työpajoissa erityisesti esille tulleet asiat
 - Oikea tilannenopeus alamäessä
 - Opetellaan kävelemään liikenteessä
 - Työmaat & muut poikkeukselliset tilanteet
 - Mobiililaitteiden käyttö

Pyöräilytaitojen opettelu

Toimenpide-ehdotus #2

- Tarve:
 - Sekä lasten, vanhempien, että opettajien työpajoissa tuli esiin huoli lasten ajo- ja liikennetaitojen riittävydestä.
- Hyöty:
 - Pyöräillessä pystyy paremmin keskittymään muuhun liikenteeseen ja havainnointiin, kun pyörällä ajaminen sujuu luonnostaan.
- Ehdotukset, ohjeet & oppaat:
 - Pyöräilytaitojen opettelu
 - Vaativuus ikäluokan mukaan
 - 1-2-luokille pyöräilyleikit
 - Pyöräliitto, pyöräilykasvatuksen oppaat (pyoraliitto.fi)
 - [Pyöräilyleikkiopas 2-12 -vuotiaille](#)
 - 3-6-luokille ryhmässä ajamisen opettelu

Pyörän huolto säännöllisesti

Toimenpide-ehdotus #3

- Tarve:
 - Työpajoissa kävi ilmi, että kaikilla ei ole mahdollisuutta pitää lasten pyöriä kunnossa.
- Hyöty:
 - Lapsi osaa itsekin huolehtia perusasioista, kuten renkaiden ilmanpaineista. Lasten ja vanhempien yhteisessä huoltopajassa myös vanhemmilla on mahdollisuus oppia ja opettaa.
- Ehdotukset, ohjeet & oppaat:
 - Pyörän huolto
 - Vuosittain samaan aikaan, esim. syksy, talvi ja kevät
 - Yksi pyöränhuolto yhteinen vanhempien kanssa
 - Pyöräliitto, pyöräilykasvatuksen oppaat (pyoraliitto.fi)
 - [Pyörän katsastuskortti](#)
 - [Katsastusohje aikuiselle](#)

Mielenkiintoa käveltäviin koulumatkoihin

Toimenpide-ehdotus #4

- **Tarve:**
 - Suuri osa pyörällä liikkuvista lapsista vaihtaa talvella kävelyyn. Kulkumuodon vaihtuminen hitaampaan koetaan rajoittavana.
- **Hyöty:**
 - Kisailu tai havainnointi tuo mielenkiintoa kävelleenkin tehtävään koulumatkaan. Se opettaa etsimään ympäristöstä mielenkiintoisia asioita, sekä esittelemään omia mielenkiinnon kohteita muille.
- **Ehdotukset, ohjeet & oppaat:**
 - Kävelyaiheinen kisa kilometrikisan rinnalle
 - Esim. talvella jokin havaintojen kerääminen
 - Koulumatkojen kuvaaminen –kilpailu

Liikkumisvalintojen vaikutus ympäristöön ja terveyteen

Toimenpide-ehdotus #5

- **Tarve & hyöty:**
 - Osa lapsista oli nostanut kävelyn ja pyöräilyn ympäristöystävällisyyden esille kyselyssä.
- **Ehdotukset, ohjeet & oppaat:**
 - Opetushenkilökunta osaa parhaiten arvioida miten ja mihin aineisiin ympäristö- ja terveystieteiden näkökulmat sopivat.

Unicef-kävely (ja pyöräily)

Toimenpide-ehdotus #6

- Tarve & hyöty
 - Lapsilta tullut ehdotus.
- Ehdotukset, ohjeet & oppaat:
 - UNICEF-kävely