



PYÖRÄLENKKIEN JA -RETKIEN VETÄJIEN OHJE

Ohje päivitetty viimeksi

Teemu Tenhunen 27.4.2015

Tämä ohjeistus on kehitetty, jotta pyörälenkkien ja -retkien järjestäminen sekä ohjaaminen olisi mahdollisimman helppoa, sujuvaa ja turvallista. Hyvin järjestetyt ja ohjatut lenkit, retket ja muut tapahtumat antavat myös osallistujille vakuuttavan ja luotettavan kuvan toiminnasta – osallistujat tulevat mukaan uudelleen ja suosittelevat toimintaa muillekin! Ohjeen noudattaminen on siis kaikkien etu.

Ohje on kehitetty valtakunnallisiin Suomen Pyöräilyunionin ja JYPS ry:n järjestämiin pyöräilynohjaajakoulutuksiin liittyen. Ohjeeseen on koottu keskeiset periaatteet ja hyviksi havaitut käytännöt, joiden mukaisesti seurojen virallista ohjattua toimintaa suositellaan järjestettävän. Pyöräilyseurat ja muut toimijat saavat käyttää ja hyödyntää ohjetta vapaasti.

Ohjeen asioita käsitellään tarkemmin valtakunnallisissa pyöräilynohjaajakoulutuksissa. Lisätietoja: www.jyps.fi/ohjaajakoulutus.

Ohjeen kommentoitavan Google Drive -version lyhyt osoite on <http://bit.ly/lenkkiohjeet>.

Ohjetta voi kommentoida Google Drive -versiossa <http://bit.ly/lenkkiohjeet> tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen pj@jyps.fi.





1. PYÖRÄILYN OHJAAMISEN OIKEUDELLISISTA VASTUISTA

Yhdistys voi järjestää karkeasti jaoteltuna kahdenlaista toimintaa: toimintaa joko jäsenille tai kaikille avoimena.

Kun toimintaa järjestetään kaikille avoimena – tai kun sillä pyritään keräämään tuloa – niin toimintaa koskevat melko tiukat kriteerit ja vastuut. Yhdistys rinnastetaan tällaisessa toiminnassa yrityksiin ja muihin kuluttajaturvallisuuslaissa mainittuihin palveluntarjoajiin. Toimintaa tulee järjestää korostetun huolellisesti ja turvallisuusseikat huomioiden. Palveluntarjoajilla on velvollisuus mm. noudattaa ajantasaisia alaan liittyviä ohjeita, kouluttaa kaikki toiminnan järjestäjät, huolehtia ko. toiminnassa normaalisti esiintyvien riskien kartoittamisesta ja välttämisestä sekä laatia turvasuunnitelmia. Jos yhdistys laiminlyö näitä velvoitteitaan, niin onnettomuustapauksessa se voi joutua korvausvelvolliseksi.

Toiminnasta ja sen turvallisuudesta on ensisijaisesti vastuussa järjestävä taho, tässä tapauksessa yhdistys ja sen johtokunta. Yksittäinen ohjaaja tai vetäjä on mahdollisessa korvaustilanteessa vastuussa lähinnä lievää suuremmalla tuottamuksella aiheutetuista vahingoista.

Vastuita yhdistyksen sisäisessä toiminnassa ei ole määritelty yhtä tarkasti ja tiukasti kuin kaikille avoimessa toiminnassa eli ns. kuluttajapalveluissa. Tämän vuoksi monen yhdistyksen toiminta on avointa vain jäsenille. Kuitenkin yhdistys ja ohjaajat voivat joutua korvausvelvolliseksi myös sisäisessä toiminnassa sattuneista vahingoista.

Edellä sanottu muodostaa oikeudellisen perustan tälle ohjeelle ja sen noudattamiselle. Pyrimme suunnitelmalliseen, turvalliseen ja vankalla perustalla olevaan toimintaan.

Ohjaamisen vastuita ja turvallisuusseikkoja käsitellään tarkemmin pyöräilyohjaajakoulutuksissa (www.jyps.fi/ohjaajakoulutus). Myös alla olevista linkeistä löytyy lisätietoja.

- Kuluttajaturvallisuuslaki 22.7.2011:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110920>
- Tukesin ohje ohjelmapalveluiden turvallisuudesta:
<http://www.tukes.fi/fi/Toimialat/Kuluttajaturvallisuus/Palveluiden-turvallisuusvaatimuksia/Ohjelmapalvelut/>
- Tukesin listaus palveluntarjoajan velvollisuuksista:
<http://www.tukes.fi/fi/Toimialat/Kuluttajaturvallisuus/Vaatimuksia-palveluntarjoajalle/>
- SLU:n (nyk. Valo ry) ohje yleisötapahtuman turvallisuudesta:
http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/54130b06d3cbe1769eaf0dcf792f39a5/1424300021/application/pdf/3639027/SLU-REPE_esite11_yhdistyksen_turvallisuusopas_FINAL.pdf
- Valo ry:n ohje turvallisuudesta seuratoiminnassa:
<http://www.sport.fi/urheiluseura/seuratoiminta/paata-oikein/seuran-hallinto/turvallisuus-seuratoiminnassa>
- Yhdistyslaki 26.5.1989: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1989/19890503>





2. OHJAAJIEN PÄTEVYYSVAATIMUKSET

On toivottavaa, että virallisten ja seuran kuulumattomille avointen ohjattujen tapahtumien vetäjät ovat koulutettuja pyöräilyohjaajia. Vähintään vetäjien on oltava osallistunut pyöräilyn ohjaamisen startti -koulutukseen – näin varmistutaan siitä, että kaikki vetäjät hallitsevat keskeiset käytännöt ja liikennesäännöt.

3. YLEISET OHJEET

3.1 OHJAAJAN TEHTÄVÄT JA ROOLI

Lenkin, retken tai muun toiminnan ohjaajalla on pyöräilyssäkin monenlaisia tehtäviä. Ohjaaja toimii suunnittelijana, vetäjänä sekä vastaa osallistujien turvallisuudesta ja viihtymisestä, riippuen toki siitä, millaisesta toiminnasta on kyse ja kuinka kokeneita osallistujat ovat.

Jos kyse on kaikille avoimesta toiminnasta, niin ohjaaja

- suunnittelee lenkin, retken tai muun tapahtuman, sen reitin, vauhdin, keston, matkan ja aikataulut eli laatii tapahtuman *tuoteselosteen*
- huolehtii tuoteselosteessa pysymisestä ja muuttaa sitä tarvittaessa
- vastaanottaa osallistujat ja johdattaa heidät toimintaan
- kertoo toiminnasta ja sen sisällöstä avoimesti ja rehellisesti
- varmistaa, että kaikki tarvittavat ryhmävarusteet tulevat mukaan
- tarkistaa tarvittaessa osallistujien varusteet
- ohjaa ja opastaa toimintaa ja ryhmää
- jakaa vastuuta muille – monet lenkit ja retket järjestetään yhdessä
- huolehtii turvallisuudesta sekä yhteisesti sovittujen sääntöjen ja liikennesääntöjen noudattamisesta
- huolehtii siitä, että kaikki pysyvät mukana, jaksavat ja viihtyvät mahdollisimman hyvin
- vastaa toiminnasta poikkeustilanteissa.

Hyvällä ohjaajalla on monenlaisia ominaisuuksia. Ohjaaja

- kantaa vastuun toiminnasta
- johtaa esimerkillään niin ilmapiiriin kuin vaikkapa liikennesääntöjen osalta
- neuvoo ja auttaa
- osaa toimia ongelmatilanteissa
- on tarvittaessa vahva ja pystyy noudattamaan päätettyä linjaa
- tunnustaa tarvittaessa virheensä suoraselkäisesti ja kertoo siitä ääneen, jotta kaikki voivat oppia toimimaan paremmin
- kehittää taitojaan ja on valmis oppimaan uutta.





3.2 OSALLISTUJIENT KOHTAAMINEN

Vetäjänä toimimisessa ihmisten kohtaaminen on olennaista – et voi toimia ohjaajana itseksesi. Ihmiset myös haluavat ja ovat mieluiten mukana mukavassa, hausassa ja rennossa toiminnassa, jossa heitä kunnioitetaan. Muista

- ottaa ihmiset vastaan ystävällisesti ja avoimesti
- kohdella ihmisiä kunnioittavasti heidän olemuksestaan ja näkemyksistään riippumatta
- kysellä osallistujien näkemyksiä sekä kuunnella heitä ja heidän toiveitaan
- toimia kannustavasti ja antaa pääasiassa positiivista palautetta
- opastaa tarvittaessa erityisesti uusia osallistujia
- ettei mikään toiminta saa olla liian vakavaa.

Ole oma itsesi. Jos olet rento, avoin ja innostunut, niin se tarttuu myös osallistujiin!

3.3 TOIMINNAN MAINOSTAMINEN

Lenkin, retken tai muun vastaavan mainoksessa on kerrottava tapahtuman keskeiset tiedot, vastuut sekä taito-, kunto- ja varustevaatimukset. Mainos on tapahtuman tuoteseloste.

Mainoksessa on hyvä mainita

- pyöräilylaji
- kesto, pituus ja matka
- reitti, mahdolliset taukopaikat ja maasto
- olosuhteet ja mahdollinen säävaraus
- lenkin vaativuustaso eli luokitus (<http://urly.fi/qax>)
- lähtöaika ja -paikka
- paluupaikka, jos on eri kuin lähtöpaikka
- mitä osallistujien pitää ottaa mukaan (juotavaa, syömistä, huoltovälineet, varavaatteita, puhelin, valaisin, rahaa jne.)
- osallistujilta mahdollisesti vaadittavat erityisvarusteet
- hinta- ja maksutiedot, jos kyseessä on maksullinen tapahtuma tai ilmainen tapahtuma, jonka ilmaisuus ei ole muuten ilmeistä
- vastuut ja vakuutukset, jos nämä eivät ole muuten osallistujien tiedossa
- kysely terveysrajoitteista, jos tämä vaade ei ole muuten osallistujien tiedossa
- ilmoittautumisohjeet ja mahdolliset peruutustiedot
- tarvittaessa enimmäisosallistujamäärä
- mikä taho järjestää, jos tämä ei ole muuten selvää
- vetäjä ja hänen yhteystietonsa.

Osa edellä mainituista kohdista voidaan hoitaa viittaamalla lenkkien ja retkien yleisohjeisiin.

Lenkkien ja retkien valtakunnallinen luokitus

On toivottavaa, että mainoksissa mainitaan toiminnan luokitus. Kannattaa tutustua luokitukseen osoitteessa <http://urly.fi/qax>.





Esimerkki ohjatun tapahtuman mainoksesta / JYPS ry

Kuntolenkki tiistaina 24.2. klo 18–20:30. Lähtöpaikka Aren aukio, Puistokatu 1, Jyväskylä [\[karttalinkki\]](#)

Talvikauden 2014–2015 säännöllinen arki-illan kuntolenkki. Lenkeillä on tavoitteena ylläpitää ja parantaa osallistujien peruskuntoa. Lenkeillä ajetaan pääasiassa rauhallista vauhtia.

Liikutaan pyöriteillä, sorateilla ja rauhallisilla maanteilla. Lähes millä tahansa pyörällä maantiepyörää lukuun ottamatta voi osallistua. Maastopyörä, hybridi ja cyclocross toimivat parhaiten.

Tehokas ajovalo ja punainen takavallo ovat pakolliset. Lumiseen tai jäiseen aikaan nastarenkaat ovat erittäin suositeltavat.

Jatkuvalla sateella ei ajeta, ei myöskään yli 10 asteen pakkasessa.

Kesto: noin 1,5–2,5 tuntia.

Matka: noin 20–40 km.

Luokitus: 3 / perustasoinen (luokituskuvaukset <http://urly.fi/qax>).

Varusteet:

- pyörä, kypärä ja muut pyöräilyvarusteet
- tehokas ajovalo ja punainen takavallo
- pyörääsi sopiva varasisärengas ja tarvittavat huoltovälineet
- vaatteista kannattaa muistaa erityisesti lämpimät hanskat ja jalkineet
- lämmintä juotavaa ja energiapitoista syötävää.

Lenkin vetäjä: Susanna Tolsa

(www.jyps.fi/johto)

Perusohjeet lenkille osallistujille:

www.jyps.fi/yhteislenkit

Lisätietoja kuntolenkeistä:

www.jyps.fi/tapahtumat-ja-toiminta/lenkit-ja-retket/yhteislenkit/lenkkityypit

Ilmoittautuminen *Kyllä / En pääse*

[Lista ilmoittautuneista / Enimmäisosallistujamäärä]

JYPS käyttää Nimenhuutoa (Nimenhuuto.com) yhdistyksen sisäisiin tapahtumiin ilmoittautumisessa.





3.4 OSALLISTUMISVAATIMUKSET JA OSALLISTUJIENTEN PAKOLLISET VARUSTEET

Ohjatuissa tapahtumissa on osallistujille joitain yleisiä vaatimuksia, jotka on mainittu / kannattaa mainita toiminnan yleisissä ohjeissa.

Ohjaajan on muistettava esimerkiksi seuraavat vaatimukset:

- pääsääntöisesti kaikessa toiminnassa jokaisen osallistujan on käytettävä kypärää
 - kypärän käyttäminen on vapaaehtoista joissain erityistapahtumissa, kuten katuajokoulutuksissa ja pyöräparaateissa
- toimintaan ei saa osallistua päihtyneenä
- alle 18-vuotiaat tarvitsevat osallistuakseen huoltajan suostumuksen – vetäjän on ehdottomasti varmistettava, että alle 18-vuotiaan huoltaja tietää ja hyväksyy toimintaan osallistumisen
 - järjestävä taho ja ohjaaja ovat aina vastuussa alle 18-vuotiaista osallistujista
 - huoltajan puhelinnumero pitää olla ohjaajalla mukana ohjauksen ajan
- osallistujien on ilmoitettava vetäjälle mahdollisista tapahtuman turvallisuuteen vaikuttavista sairauksista tai lääkityksistä – pidempien tai muuten vaativien retkien mainoksissa kannattaa erikseen ilmoittaa tästä velvoitteesta.

Pakolliset varusteet

Ohjatuissa tapahtumissa osallistujilla on oltava tiettyjä pakollisia varusteita. Pakolliset varusteet pitää mainita mainoksissa tai vähintään lenkkien ja retkien yleisissä ohjeissa.

Vetäjän harkinnan mukaan osallistujien pakollisia varusteita voivat olla esimerkiksi:

- kyseiseen pyöräilylajiin soveltuva pyörä
- kypärä
- työkalusarja (monitoimityökalu, rengasmuovit, pumppu)
- vararengas ja muita omaan pyörään soveltuvia varaosia
- sään mukaiset varavaatteet sateen tai kylmän varalta, esim. kevyt tuulenpitävä takki
- matkapuhelin pakattuna säänkestävään suojapussiin
- juotavaa ja energiapitoista syömistä
- valkoista valoa näyttävä valaisin tai tehokas ajovalo sekä punaista näyttävä takavallo, jos olosuhteet sitä edellyttävät.

Erityisesti pitkillä ja/tai vaativilla lenkeillä tai retkillä voi olla muitakin pakollisia varusteita.

Muuta

Yleisesti osallistujien on aina noudatettava vetäjien neuvoja ja ohjeita. Vetäjällä on tarvittaessa oikeus kieltää osallistuminen toimintaan, jos osallistumisvaatimukset eivät täyty.





3.5 OSALLISTUJIEN JA OHJAAJIEN MÄÄRÄ

Yksi ohjaaja pystyy ohjaamaan mielekkäästi noin 5–20 osallistujaa näiden iästä ja osaamisesta sekä toiminnan luonteesta riippuen.

Suositus on se, että yhtä ohjaajaa kohden osallistujia saa olla enintään kymmenen, jos osallistujat ovat aloittelijoita. Tätä suuremmilla ryhmillä ajettaessa vetäjällä on oltava nimettyjä, kyseiseen toimintaan riittävän päteviä ja kokeneita avustajia siten, että ohjaajien ja osallistujien lukumääräsääntö toteutuu.

Esimerkiksi JYPS ry:n lasten ja nuorten toiminnassa noudatetaan edellä mainittua tiukempaa ohjetta – ohjaaja on oltava yksi seitsemää lasta kohden.

Yli 20 hengen ryhmiä kannattaa välttää ohjaajien määrästä riippumatta. Yli 20 hengen ryhmiä on vaikea pitää koossa ja saada ajamaan edes suurin piirtein samaa vauhtia.

3.6 OHJAAJIEN PAKOLLISET VARUSTEET

Osallistujien varusteiden lisäksi ohjaajilla on oltava aina mukana seuraavat varusteet:

- olosuhteiden mukainen vaatetus, joka mahdollistaa tarvittaessa pidempiaikaisen oleskelun toimintapaikalla tai -alueella
- pyöräilykäyttöön soveltuva monitoimityökalu ja ketjunkatkaisin
- pumppu ja vähintään yksi vararengas
- pyöräilylajin sekä toiminnan luonteen ja vaativuuden mukaan varaosia ja korjausvälineitä (ketjuliittimiä, ilmastointiteippiä, nippusiteitä, klossiruuveja, pätkä rautalankaa jne.)
- matkapuhelin säänkestävästi pakattuna
- kattava EA-laukku, johon kuuluu vähintään sidetarpeita, ideaaliside, urheiluteippiä, kyypakkaus, särkylääkettä (asetyyilisäisyyliä sisältäviä ja muita), vatsalääkettä ja haavapyyhkeitä
- ylimääräistä vettä ja energiapitoista syötävää.

Seuraavat varusteet on oltava mukana, jos toiminnan luonne sitä vaatii:

- pilli
- varavaatteita
- kartta ja kompassi (sekä GPS)
- radiopuhelin
- tulentekovälineet
- valkoista valoa näyttävä etuvalo ja punainen takavallo.

Ohjaajalla on varsinkin isojen ryhmien kanssa toimittaessa hyvä olla jokin tunnus (liivi, hihanauha tms.), josta ohjaaja tunnistetaan.

Pitkillä tai erityisen haasteellisilla retkillä sekä alle 18-vuotiaiden kanssa toimittaessa ohjaajalla pitää olla mukana listaus osallistujista. Alle 18-vuotiaiden kanssa toimittaessa mukana pitää olla myös huoltajien yhteystiedot esimerkiksi puhelimesta.





3.7 PERUSTOIMINTAOHJEET ALOITUSPAIKALLA

Toiminnan aloituspaikalla on muistettava seuraavat asiat, ryhmän kokeneisuudesta ja tuttuudesta riippuen. Jos kaikki ovat osallistuneet vastaavaan toimintaan aiemmin, niin kaikkia asioita ei luonnollisesti tarvitse toistaa.

1. tarkistetaan ovatko kaikki ilmoittautuneet mukana
2. toivotetaan osallistujat tervetulleiksi ko. toimintaan ("kevyelle maastolenkille" tms.)
3. esitellään vetäjät
4. esitellään alkava toiminta käymällä tuoteseloste lyhyesti läpi
 - näin varmistetaan se, että kaikki tietävät, mihin ovat osallistumassa – silloin tällöin osallistujia on eksynyt vääränlaiseen toimintaan, kun tuoteselostetta ei ole kerrattu lähtöpaikalla ("minä luulin, että tämä on kevyt tunnin lenkki!")
 - maasto, reitti, kesto, matka, nopeus, vaativuus, mahdolliset taukopaikat
5. kysytään osallistujien mahdollisista toiveista esim. reitin, matkan, vauhdin ja paluajan suhteen
6. voidaan tarvittaessa, ajan, tilanteen ja lähtöpaikan salliessa, suorittaa osallistujien lyhyt esittäytymiskierros
 - vähintään kysytään, ketkä ovat ensimmäistä kertaa mukana
 - selvitetään ensikertalaisilta heidän osaamisensa taso
7. voidaan kysyä, onko syöty ja juotu riittävästi ennen lenkkiä tai retkeä
8. tarkistetaan osallistujien välineet, varusteet ja vaatteet vähintään yleisluontoisesti
 - jos kyseessä on erityisen vaativa tai pitkäkestoinen toiminta tai osallistujat ovat täysin tuntemattomia, voi perusteellisempi tarkistus olla tarpeen
 - voidaan tehdä esim. paritarkistuksena
 - pyörä, ajoasento, kypärä, huoltovälineet, valot, soveltuvat vaatteet, eväät jne.
9. mainitaan tarvittaessa, että
 - osallistujat ovat mukana joko omalla vastuullaan tai vakuutettuja
 - ohjaajalle pitää ja voi luottamuksellisesti kertoa mahdollisista turvallisuuteen vaikuttavista terveysrajoitteista ja muista seikoista
10. kerrataan tarvittaessa lyhyesti toiminnan perussäännöt (ks. luku 3.8)
 - ryhmäajo, toiminta poikkeustilanteissa, viestintä, käsimerkit (<http://urly.fi/qay>) jne.
11. muistutetaan laittamaan ohjaajien puhelinnumerot talteen
12. mainitaan tarvittaessa, että puhelimessa on hyvä olla talletettuna myös ICE-numero
13. otetaan luku osallistujista
 - luku on toiminnan aikana oltava varmasti tiedossa!
 - joskus on pitkään mietitty, onko joku eksynyt vai ei, "ovatkohan kaikki tässä"...
14. jos ei ole sovittu jo aiemmin, niin sovitaan käytännön vetovastuut ja eteneminen
 - mahdollinen jakaminen ryhmiin
 - kuka ajaa ryhmässä ensimmäisenä ja kuka viimeisenä
 - perälle pitää aina nimetä valvoja! (peräpään valvoja olisi estänyt useimmat eksymiset...)
 - mitä reittiä lähdetään ajamaan
15. jos käytetään radiopuhelimia, niin varmistetaan niiden toimivuus

Ohjeita voi tarvittaessa soveltaa ko. toimintaan soveltuvaksi.

Lyhyt tarkistuslista toiminnasta lähtöpaikalla löytyy sivulta <http://urly.fi/pZJ>.





3.8 TOIMINTA LENKILLÄ, RETKELLÄ TAI MUUSSA OHJATUSSA TAPAHTUMASSA

Toiminnan aikana noudatetaan alla mainittuja ohjeita. Ohjeet soveltuvat parhaiten toimintaan, jossa siirrytään paikasta toiseen. Trialin, BMX:n jne. erityiskäytäntöjä esitellään omissa luvuissaan.

- ohjaaja ajaa pääsääntöisesti ryhmän keulalla
 - tilanteen mukaan ohjaaja voi olla taaempana esim. pienissä vapaamuotoisissa ryhmissä, maantieajomuodostelmissa tai jos keulalla on reitin, käytänteet jne. tunteva osallistuja
- ryhmän perällä on toinen ohjaaja tai ryhmäläisistä nimetty valvoja
- ohjaajat voivat tarvittaessa vaihtaa rooleja toiminnan aikana
- jos ryhmä on iso, niin kannattaa pyrkiä ryhmän jakamiseen
- ajetaan liikennesääntöjen mukaisesti muu liikenne ja olosuhteet huomioon ottaen
- sovitaan vauhti, reitti, ajomuodostelmat, etäisyydet jne. osallistujien ja olosuhteiden mukaan
- ennakoidaan hidastamiset, risteykset, käännökset jne.
- tiiviissä ryhmissä vältetään äkkinäisiä liikkeitä ja jarrutuksia
 - äkkinäinen liike saattaa aiheuttaa kolarin
- näytetään ohjeistuksen mukaisesti käsimerkkejä (<http://urly.fi/qay>)
- ohjeistetaan tarvittaessa ryhmää myös suullisesti
- pillejä voidaan erityistilanteissa käyttää viestintään
- ohjaajat viestivät keskenään käsimerkeillä, ajamalla hetken aikaa rinnakkain, tauoilla ja erityistapahtumissa radiopuhelimilla
- risteyksissä tai muuten epäselvissä kohdissa varmistetaan aina, että kaikki ovat mukana yhdessä ryhmässä tai muuten varmuudella tietävät oikean suunnan
 - esim. odotetaan ryhmänä tai yksi osallistuja odottaa risteyksessä
 - moni eksyminen johtuu siitä, että kuvitellaan takana ajavien tietävän suunnan
- seurataan ja tarkkaillaan osallistujia, varmistetaan että kaikki, erityisesti uudet osallistujat, ovat mukana ja jaksavat
- toimitaan tapahtuman tuoteselosteen mukaan, voidaan kuitenkin muuttaa sitä tarvittaessa ja jos se käy osallistujille
- pidetään tarvittaessa ja sopivissa kohdissa taukoja
- jutellaan, ohjeistetaan, kannustetaan, pidetään ilmapiiriä yllä jne. tilanteen mukaan
- jos jonkun pitää poistua, niin varmistetaan että tämä osaa ja jaksaa takaisin.
- kukaan ei saa poistua lenkiltä ilmoittamatta vetäjille
 - jos jonkun huomataan yllättäen kadonneen, niin on aina varmistuttava henkilön sijainnista puhelimella tai etsimällä
- alle 18-vuotiasta ei saa koskaan päästää poistumaan yksinään
 - paitsi vanhempien luvalla.





3.8.1 AJAMINEN LIIKENNEVÄYLILLÄ

Useimmilla lenkeillä ja retkillä liikutaan vähintään joitain osuuksia yleisillä liikenneväylillä, kuten pyörä- ja maanteillä.

Jokaisen pyöräilyä ohjaavan on osattava pyöräilyn liikennesäännöt ja fiksut pyöräilytavat.

Lähtökohtaisesti liikenneväylillä liikuttaessa pyörä on ajoneuvo samoin kuin vaikkapa auto.

Reittisuunnittelu

- pyritään selkeimpiin, sujuvimpiin ja turvallisimpiin sekä liikennesääntöjen mukaisen ajamisen mahdollistaviin reitteihin
 - kaikissa suomalaisissa kaupungeissa on mm. risteyksiä, joissa sujuva ja liikennesääntöjen mukainen pyöräileminen on mahdotonta
- muu liikenne on otettava huomioon
 - mm. vilkkaimpia jalankulku- ja autoväyliä kannattaa välttää
- yleensä paljon liikennevaloja sisältäviä (keskusta)reittejä kannattaa välttää varsinkin isojen ryhmien kanssa – valot katkovat ryhmiä helposti

Ennakointi

- liikenneväylillä liikuttaessa ennakointi on erityisen tärkeää muun liikenteen ja maanteillä myös kovien vauhtien vuoksi

Risteykset

- poliisin tietoon tulleista, henkilövahinkoon johtaneista pyöräilyonnettomuuksista noin 70 % sattuu risteyksissä, joten risteyksissä on ajettava erityisen huolellisesti
- ennakoitaen risteykseen saapuminen hiljentämällä vauhtia, käsimerkillä, ajolinjan valinnalla ja tarvittaessa ryhmittymisellä
 - suunnan pitäisi olla selvillä ennen risteykseen saapumista
- pyritään siihen, että koko ryhmä saataisiin kerralla risteyksestä läpi

Toiminta liikennevaloissa

- pyritään ennakoimaan liikennevalojen toimintaa hidastamalla tai kiihdyttämällä ryhmän vauhtia
- pyritään siihen, että koko ryhmä saataisiin kerralla liikennevaloista läpi
- jos ryhmä katkeaa liikennevaloissa, niin edellä ajavat jäävät yleensä odottamaan ensimmäisessä turvallisessa paikassa, ei heti risteyksen toisella puolella
 - jos käytössä on radiopuhelimia, niin edellä ajavat voivat jatkaa hitaasti matkaa





Ajomuodostelmat ja ajaminen eri väylätyypeillä

- pyritään ajamaan enintään noin 20 pyöräilijän ryhmissä
 - yli 20 pyöräilijää suuremmat ryhmät kannattaa jakaa pienemmiksi
 - jos reitin tuntevia ajajia ei ole riittävästi, niin voidaan ajaa vaikkapa kahdessa ryhmässä näköetäisyydellä toisistaan – näin esimerkiksi autot voivat helpommin ohittaa pyöräilijät

Kävelykatu

- kävelykatuja pyritään välttämään, ne on tarkoitettu erityisesti jalankulkijoille
- pyöräilläään hitaasti ja pääsääntöisesti väljässä jonossa
- kävelijöille on annettava esteetön kulku
- nopeusrajoitus 20 km/h

Pihakatu

- pyöräilläään tilanteen mukaan jonossa 1 tai 2 rinnakkain
- kävelijöille on annettava esteetön kulku
- nopeusrajoitus 20 km/h

Pyöräkaista ja 1-suuntainen pyörätie

- ajetaan yksi kerrallaan jonossa, väylät eivät yleensä ole riittävän leveitä parijonoon

2-suuntainen pyörätie

- ajetaan jonossa oikeaa kaistaa pitkin
- kapeilla väylillä ajetaan 1 kerrallaan jonossa, leveillä väylillä, tai jos vastaantulijoita ei ole, voidaan ajaa 2 rinnakkain

Yhdistetty jalkakäytävä ja pyörätie

- ajetaan jonossa oikeaa reunaa pitkin
- kapeilla väylillä ajetaan 1 kerrallaan jonossa, leveillä väylillä, tai jos vastaantulijoita ei ole, voidaan ajaa 2 rinnakkain

Jalkakäytävä

- vain alle 12-vuotiaat saavat pyöräillä jalkakäytävällä, jos eivät tuota kohtuutonta haittaa jalankululle

Pyörätiemerkin vaikutusalue

- väylällä pitää olla kulkusuunnassa pyörätie-liikennemerkki (yhdistetty tai eroteltu jalkakäytävä ja pyörätie jne.), jotta se on pyörätie
- pyörätie-liikennemerkkin vaikutusalue ulottuu seuraavaan risteykseen asti
 - jos risteyksestä alkaen ei ole pyörätie-liikennemerkkiä, niin siirrytään ajoradalle





Pyörätien jatkeet ja suojatiet

- ohjaajan pitää osata erottaa pyörätien jatkeet ja suojatiet
 - pyörätien jatke yhdistää pyörätiet
 - suojatie yhdistää jalkakäytävät
 - pyörätien jatkeiden ja suojateiden maalaukset ovat erilaisia, mutta osa pyörätien jatkeista on valitettavasti maalattu suojateiksi ja päinvastoin
 - liikennemerkkit ovat ensisijaisia maalauksiin nähden: jos molemmilla puolilla on jatkuva, liikennemerkkeillä osoitettu pyörätie, niin näiden välissä on pyörätien jatke
- pyörätien jatkeella saa pyöräillä
- suojatiellä ei saa pyöräillä, paitsi siirryttäessä ajoradalta pyörätielle tai toisinpäin
 - suojatiellä ei saa pyöräillä edes alle 12-vuotias lapsi, joka saa pyöräillä jalkakäytävillä
- myös jalkakäytävien ja pyöräteiden väliset ylitykset voi olla maalattu joko pyörätien jatkeiksi tai suojateiksi
 - maalauksista vastaavilla kunnilla ja ELY-keskuksilla on vaihtelevia tulkintoja pyörätien jatkeista ja suojateista
 - myös tulkinnat siitä, saako tällaisen ylityksen pyöräillä maalauksesta riippumatta – ja jos saa, niin mihin asti – vaihtelevat
 - selkeyden sekä pyöräilijöiden ja ohjaajien oikeusturvan vuoksi ohjatussa toiminnassa pyörää pitää taluttaa aina jalkakäytävien ja pyöräteiden välillä, riippumatta siitä onko ylitys maalattu pyörätien jatkeeksi vai suojatieksi
- vuoden 2017 loppuun mennessä kaikkien pyörätien jatkeiden pitäisi olla yksiselitteisesti maalattu pyörätien jatkeiksi
 - epäselvään tilanteeseen saattaa tulla muutosta myös tekeillä olevassa pyörälainsäädännön uudistuksessa
- kannattaa muistaa, ettei pyörätien jatke ei vaikuta mitenkään väistämissäntöihin

Katumaiset ajoradat

- jos em. pyöräväyliä ei ole, niin ajetaan ajoradalla autojen seassa
- otetaan rohkeasti oma tila kadulta
 - liikutaan samoin ja samoilla säännöillä kuin muutkin ajoneuvot
- ajetaan oikeassa reunassa *vain*, jos se on turvallisesti mahdollista
 - ajoradan reunaan ja erityisesti pysäköityihin autoihin pidetään joka tapauksessa metrin turvaväli
 - pitää olla tilaa horjahtamiselle, väistämiseksi, kaivonkansien kiertämiselle jne.
- jos autot eivät mahdu turvallisesti samalle kaistalle, niin ajetaan keskellä kaistaa siten, että autot ohittavat pyöräilijät vastaantulevien kaistan kautta
- erityisesti isojen ryhmien kanssa 2 rinnan ajaminen on sekä pyöräilijöiden että autoilijoiden kannalta turvallisempi ja sujuvin tapa
 - 1 kerrallaan jonossa ajettaessa vietäisiin kadulta paljon pidempi matka kuin lyhyessä tiiviissä ryhmässä
 - 2 rinnan ajettaessa autot ohittavat pyöräilijät turvallisesti ja selkeästi vastaantulevien kaistan kautta





Maantie

- kapeilla ja mutkaisilla vilkasliikenteisillä maanteilla ajetaan 1 kerrallaan jonossa pientareella, jos piennar on riittävän leveä, tai, jos riittävän leveää piennarta ei ole, ajoradan oikeassa reunassa – reunaan on muistettava jättää riittävä turvaväli
- rauhallisilla maanteilla voidaan ajaa parijonossa
- jos autot yrittävät ohittaa ryhmän jatkuvasti samaa kaistaa käyttäen ja jättämättä riittävää turvaväliä, on ajettava keskellä kaistaa
- viimeisenä ajava ilmoittaa takaa tulevat autot huutamalla

Väistämissäännöt

- pyöräilijä väistää aina autoa, paitsi seuraavissa tapauksissa:
 1. auto tulee STOP-merkin takaa
 2. auto tulee kolmion takaa
 3. auto tulee pihakadulta, kävelykadulta, pihasta, parkkipaikalta, huoltoasemalta, metsätieltä tms.
 4. ajoradalla pyöräiltäessä auto tulee tasa-arvoisessa liittymässä vasemmalta
 5. auto on kääntyvä
- pyöräilijä väistää aina jalankulkijoita
- pyöräteillä liikuttaessa oikealta tulevia pyöräilijöitä väistetään, jos liikennemerkeillä ei ole muuta osoitettu

Pyöräily kielletty

- pyöräily on kiellettyä seuraavilla liikennemerkeillä varustetuilla väylillä:
 - Jalkakäytävä
 - ei koske alle 12-vuotiaita, jos eivät tuota kohtuutonta haittaa jalankululle
 - Ajoneuvolla ajaminen kielletty
 - Polkupyörällä ja mopolla ajo kielletty
 - Jalankulku sekä polkupyörällä ja mopolla ajo kielletty
 - Kielletty ajosuunta
 - Moottoritie
 - Moottoriliikennetie





Vauhti ja ajamisen rytmittäminen

- kirejä tms. sovittua lukuun ottamatta pyritään ajamaan tasaisella vauhdilla
- maanteillä ja leveillä turvallisilla pyöräteillä ohjaaja rytmittää ajamista maaston mukaan, näin pyritään välttämään ns. haitariliikettä
 - ylämäen alussa pieni kiihdytys
 - ryhmä on vielä tasaisella, tulevat muuten selkään
 - ylämäki ajetaan rauhallisesti, jotta kaikki pärjäävät mukana
 - mäen päällä ja alamäen alussa ajetaan riittävän rauhallisesti
 - ryhmä on vielä ylämäessä tai mäen päällä, jäävät helposti kyydistä
 - alamäkeen vetäjä polkee suhteellisen kovaa
 - peesietu kasvaa nopeuden kasvaessa
 - jos ryhmä joutuu jarruttelemaan alamäessä, niin muodostelma levenee
 - luonnollisesti vauhdit on pidettävä turvallisina ja hallittavina

Muu liikenne

- ajetaan fiksusti ja ottaen muut huomioon
- hiljennetään vauhtia jalankulkijoiden, koiranulkoiluttajien jne. kohdalla
 - tervehditään ja kiitetään tarvittaessa väistämisestä
- ei provosoiduta autoilijoiden tms. käytöksestä

Lisätietoja

Lisätietoja löytyy esimerkiksi Tieliikennelaista:

- <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1981/19810267>





3.8.2 AJAMINEN MAASTOSSA

Maastossa ajetaan erityisesti maastolenkeillä mutta toisinaan myös muussa toiminnassa.

Maastossa ajaminen on yleensä luonteeltaan varsin erilaista kuin yleisillä liikenneväylillä. Ajomuodostelmat, reittisuunnitelmat, ajamisen rytmittäminen jne. ovat vapaamuotoisempia kuin yleisillä liikenneväylillä.

Jokahenkilönoikeudet

- oikeuksilla tarkoitetaan jokaisen mahdollisuutta käyttää luontoa riippumatta siitä, kuka omistaa alueen tai on sen haltija
- oikeudet perustuvat useisiin lakeihin ja pitkäaikaisiin käytäntöihin
- pyöräileminen on jokahenkilönoikeus samoin kuin vaikka kävely ja hiihtäminen
- sallittuja ovat
 - pyöräileminen luonnontilaisilla tai siihen verrattavilla alueilla
 - pyöräileminen yksityisteillä
 - tilapäinen oleskelu kaikilla niillä alueilla, joilla kulkeminenkin on sallittua
 - rauhoittamattomien marjojen, kukkien, sienien, maahan pudonneiden oksien jne. kerääminen
- kiellettyä on
 - kulkeminen pihossa, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
 - vahingon ja vähäistä suuremman haitan tuottaminen
 - eläinten häiritseminen tai vahingoittaminen
 - elävien tai kuolleiden puiden vahingoittaminen
 - avotulen tekeminen
 - roskaaminen
- oikeudet eivät ole sellaisenaan voimassa esim. suojelualueilla
- oikeudet eivät ole sellaisenaan voimassa yritystoiminnassa
- ainoastaan viranomaispäätöksellä asetettuja kulku kielletty tms. -kylttejä tarvitsee noudattaa
 - näitä voi olla kuitenkin hyvä noudattaa
- *“Luonteeltaan yksityistä toimintaa ja tapahtumia voidaan järjestää jokamiehen oikeudella, jos toiminnasta ei aiheudu vähäistä suurempaa haittaa. Yleisötilaisuuden järjestämiseen on hankittava järjestämispaikan omistajan tai haltijan suostumus sekä tehtävä ilmoitus poliisille”*
- lisätietoja
 - [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989))
 - <http://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>





3.9 POIKKEUSTILANTEIDEN HALLINTA

Poikkeustilanteita ovat mm. eksyminen, kolarit, välinerikot sekä osallistujien väsähtäminen tai hankala toiminta. Poikkeustilanteiden hallintaa kannattaa harjoitella etukäteen.

Yleiset toimintaohjeet

- pysäytä kaikissa vakavammissa tilanteissa ryhmä turvalliseen paikkaan ja ohjaa se syrjään väylältä
- tee tilannearvio ja toimi sen mukaisesti
- johda vakavissa tilanteissa itse toimintaa – delegoi tehtävät muille!
- aseta tarvittaessa liikenteenohjaajat ohjaamaan muuta liikennettä

Väsähtäminen

- juttele väsähtäneen kanssa ja selvitä mistä väsähtäminen johtuu
 - riittämätön juominen/syöminen, liian kova vauhti, pitkä matka jne.
- mahdollisia ratkaisuita
 - syömistä ja juomista
 - muista allergiat!
 - suolaa
 - tauko(ja) ja hidastaminen
 - matkan lyhentäminen
 - tarvittaessa bussi- tai autokyyti
- väsähtänyt kannattaa aina sijoittaa heti vetäjän taakse!
 - kevin paikka ja helpoin sovittaa vauhti väsähtäneen mukaan

Välinerikko

- vetäjällä on oltava taidot ja välineet yleisimpien välinerikkojen korjaamiseen
- korjataan välinerikko porukalla osallistujilta löytyvillä työkaluilla ja varaosilla
- jos välinerikkoa ei saada korjattua, niin tilataan kuljetus ajajalle ja pyörälle

Rasitusvammat

- juttele osallistujan kanssa ja selvitä mistä tuntemus, kipu tms. johtuu
- mahdollisia ratkaisuita
 - polven kipeytyminen
 - satulan nostaminen/laskeminen tai asennon muuttaminen
 - klossin asennon muuttaminen
 - takamuksen hiertyminen
 - satulan nostaminen/laskeminen tai asennon muuttaminen
 - yleisesti
 - tauko(ja) ja hidastaminen
 - venyttelemine
 - matkan lyhentäminen
 - tarvittaessa bussi- tai autokyyti





Eksyminen

- selvitä, missä ja kuka nähnyt kadonneen viimeksi
- onko ilmoittanut poistumisesta, puskatauosta tms. vai onko oikeasti kadonnut?
- jos osallistuja tunnetaan tai puhelinnumero on tallessa, niin soitetaan
- jos osallistuja on oikeasti kadonnut eikä vastaa puhelimeen, niin on organisoitava etsintä
- etsintäpartiossa kannattaa aina olla mukana vähintään 3 osallistujaa
 - voidaan paremmin auttaa mahdollista loukkaantunutta tai pyöränsä rikkonutta, useampi silmäpari näkee paremmin kuin yksi jne.
- mitä muu ryhmä tekee?
 - jos eksynyt alle 18-vuotias, oletetusti loukkaantunut tai olosuhteet haasteelliset -> kaikki osallistuvat etsintään
 - jos olosuhteet lämpimät ja oletetusti eksynyt ei vaarassa, niin muu ryhmä voi pysähtyä odottamaan tai siirtyä läheiselle taukopaikalle, jos ryhmä varmasti tietää sen sijainnin
 - jos eksynyt ei varmuudella ole vaarassa ja ryhmässä on useita vetäjiä, niin tällöin muu ryhmä voi myös jatkaa rauhallisesti matkaa
- varmistu siitä, ettei etsinnän aikana eksy lisää osallistujia
- jos eksynyttä ei löydy kohtuullisessa ajassa tai hän on loukkaantunut, niin ole yhteydessä hätäkeskukseen

Osallistujan hankala toiminta

- juttele ja tarvittaessa rauhoittele osallistujaa
- älä provosoidu äläkä myöskään provosoi
- selvitä, mistä on kyse
- kerro tarvittaessa toiminnan yhteisistä pelisäännöistä
- kerro soveltuvista vaihtoehdoista
 - osallistuja ajaa muiden mukana yhteisten sääntöjen mukaan
 - osallistuja voi käydä tuulettumassa omalla kirillä, lisämutkalla tms., jos tietää varmasti reitin ja on kokenut ajaja
 - osallistuja voi lähteä kokonaan omalle lenkille tai reitille, jos tietää varmasti reitin
 - alle 18-vuotiasta, reitin tuntematonta aloittelijaa tai maksullisen retken osallistujaa ei voi laittaa ajamaan yksinään
 - jos vetäjiä on useita, niin yksi vetäjä voi lähteä saattamaan hankalaa osallistujaa





Vakava onnettomuustilanne tai onnettomuuspaikalle saapuminen

Vakavassa onnettomuustilanteessa tärkeintä on toimia rauhallisesti mutta ripeästi.

1. ryhmän pysäyttäminen turvallisesti ja nopean tilannearvion tekeminen
2. johdon ottaminen ja vastuiden jakaminen
3. lisävahinkojen estäminen
 - a. syrjään muulta liikenteeltä
 - b. tarvittaessa liikenteenohjaajien asettaminen
4. hälytetään tarvittaessa lisää apua (112)
 - a. mitä on tapahtunut?
 - b. missä?
 - c. montako avuntarvitsijaa?
5. tarvittaessa hengenvaarassa olevien pelastaminen ja hätäensiapu
 - a. A-B-C: airways = hengitysteiden avaaminen, breathing = hengittäminen, circulation = verenkierron varmistaminen
6. tarvittaessa täydentävä ensiapu
7. tarvittaessa auttajien opastaminen paikalle
8. mahdollisesta loukkaantuneesta huolehtiminen
 - a. anna yhteystietosi loukkaantuneelle ja hanki hänen yhteystietonsa
 - b. tarvittaessa ilmoittaminen omaisille
 - c. kysely voinnista 24 tunnin kuluessa
 - d. tarvittaessa vakuutuksissa auttaminen
9. loppuryhmästä huolehtiminen
 - a. rauhoittaminen
 - b. opastaminen tehtäviin
 - c. ohjaaminen muualle
 - d. tapahtuman keskeyttäminen
10. kalustovaurioiden korjaaminen
11. ilmoittaminen pikimmiten yhdistyksen puheenjohtajalle ja onnettomuusraportti 24 tunnin kuluessa
 - a. JYPS: <http://urly.fi/d4d>
12. mahdollisesti jälkipuinti ryhmän kesken





Muutamia keskeisiä ensiaputoimia

Ei hengitä

- aina soitto 112:een
- elvytys
 - kääntö selälleen → avaa hengitystiet → painelu 30 kertaa → puhallus 2 kertaa

Tajuton

- aina soitto 112:een
- yritä herätellä
 - hengittää → kylkiasentoon
 - ei hengitä → elvytys

Verenvuoto

- soitto tarvittaessa 112:een
- tyrehtyä verenvuoto painamalla kädellä → auta loukkaantunut istumaan tai makuulle → sido haava

Sairaskohtaukset

- aina soitto 112:een, jos ihminen itse ei selvästi toimintakykyinen
- onko loukkaantuneella joitain perussairauksia, diabetes, epilepsia tms.?

Kylmettyminen

- kylmä sää ja kastuminen altistavat kylmettymiselle
- ratkaisuja
 - ohjaajalta ja muilta osallistujilta varavaatetta, syömistä ja juomista
 - muiden taakse tuulensuojaan ajamaan
 - koko ajan liikkeessä
 - tarvittaessa sisätiloihin

Nivel- tai lihasvammat

- KKKK-hoito
 - kompressio heti esim. käsin; myöhemmin siteellä
 - kohoasento
 - kylmää noin 20 minuuttia
 - kotona riittävästi lepoa

Sijoiltaanmeno

- tarvittaessa 112
- ei vedetä paikoilleen, toimitetaan aina hoitoon.





3.10 TOIMINTA LENKIN, RETKEN TAI MUUN OHJATUN TAPAHTUMAN JÄLKEEN

- päätetään tapahtuma
 - jos kaikki eivät ole mukana aivan loppuun asti, niin päätetään ennen ryhmän hajaantumista, esim. maantielenkiltä palatessa kaupungin laidalla
- lyhyt loppuyhteenveto ja palautekeskustelu
 - osallistujamäärän tarkistus
 - millaiset ovat osallistujien tuntemukset? Onko palautetta?
 - myös mahdollinen palautelomake nettisivuilla tms.
 - mihin mahdolliset lenkkitiedot tulevat, nettisivut, foorumi jne.
 - missä ehkä jatkokeskustelua, Facebook, foorumi jne.
 - tarvittaessa muistutus venyttelystä, syömisestä, juomisesta
 - vinkataan tulevista lenkeistä ja muista tapahtumista
 - kiitetään osallistumisesta, toivotetaan tervetulleeksi uudelleen
- varmistetaan, että kaikki ovat kartalla ja osaavat kotiin
 - erityisesti alle 18-vuotiaiden osalta ehdottomasti varmistettava pääsy kotiin
- jos lenkillä sattunut vakava vaaratilanne tai onnettomuus, niin pikainen raportointi yhdistyksen puheenjohtajalle tai turvallisuusvastaavalle
 - JYPS, onnettomuusraportointi: <http://urly.fi/d4d>

3.11 TURVASUUNNITELMIEN LAADINTA

Jos lenkit tai retket ovat kaikille avoimia tai niillä pyritään keräämään tuloa, niin niistä pitää jo lainsäädännön mukaan laatia turvasuunnitelma. Myös vaativimmista ja pisimmistä yhdistysten sisäisistä tapahtumista kannattaa laatia turvasuunnitelma. Suunnitelma kannattaa samalla nähdä keinona kehittää toimintaa ja miettiä tapahtuman järjestelyt kunnolla.

Jotta suunnitelmien laatiminen ei kuormittaisi liikaa, niin säännöllisesti melko samanlaisina toistuville tapahtumille kannattaa laatia yksi turvasuunnitelma, jota päivitetään esimerkiksi vuosittain. Ainoastaan pisimmistä, haastavimmista, osallistujamäärältään suurimmista ja riskeiltään merkittävimmistä yksittäisistä tapahtumista kannattaa laatia turvasuunnitelma. Nyrkkisääntönä voi pitää, että vähintään yönyli kestävästä tapahtumista pitää aina laatia oma suunnitelma.

Kaikkien tapahtuman ohjaajien pitää tutustua turvasuunnitelmaan. Osallistujia on vähintään ohjeistettava suunnitelman pohjalta, pidemmillä eli vähintään yönyliretkillä suunnitelma kannattaa toimittaa osallistujille etukäteen tutustuttavaksi.

Turvasuunnitelman pohjana voi hyödyntää esimerkiksi JYPS ry:n versiota: <http://urly.fi/mXo>.





4. TOIMINTA ERI LENKKITYYPEILLÄ JA PYÖRÄILYN ALALAJEISSA

Tässä luvussa esitellään toimintaa eri lenkkityypeillä ja pyöräilyn alalajeissa. Luvussa esitellään vain ko. alalajien erityispiirteitä – kaikkia lajeja koskevat ohjeet on käsitelty edellisissä luvuissa.

4.1 TOIMINTA KAUPUNKILENKEILLÄ

Tässä tarkoitettuja kaupunkilenkkejä ovat esimerkiksi katuajokoulutukset, kiertoajelut kaupungissa ja lyhyet tutustumisajot pyöräilyyn.

Yleistä

- kaupunkilenkeillä liikutaan usein koko ajan vilkkaassa liikenteessä, joten reittien ja liikennesääntöjen tuntemuksen pitää olla erinomaisella tasolla
 - esimerkiksi ajoradoilla ja risteyksissä pyöräilemisen pitää olla sujuvaa
 - vieraassa kaupungissa ei kannata hevin ajaa ilman ennakkotutustumista väyliin
- jos toiminta, esimerkiksi katuajokoulutukset, ovat säännöllisiä, niin niille kannattaa tehdä oma turvasuunnitelma
 - <http://urly.fi/mXo>

Tarvikkeet mukaan

- monesti osallistujien pyöräkalusto on erilaista kuin esim. maasto- ja maantienlenkeillä, tämä kannattaa muistaa huoltotarvikkeita valitessa
 - tarpeellisia ovat normaalien varusteiden lisäksi mm.
 - 7- ja 8-ketjujen liittimet sekä isohkot 28-tuumaiset sisäkumit
 - 10- ja 15-milliset lenkkiavaimet
 - sisäkumin paikkausvälineet

Perustoimintaohjeet lähtöpaikalla

- kaupunkiliikenteessä liikkumisen erityispiirteitä ja käytäntöjä pitää korostaa

Toiminta lenkillä

- luvun 3.8.1 liikennesääntöjen pitää olla erinomaisesti hallussa
- erityisesti isojen ryhmien kanssa ajettaessa radiopuhelimet ovat hyvä apuväline lukuisten risteysten ja liikennevalojen vuoksi

Toiminta lenkin jälkeen

- ei erityistoimia





4.2 TOIMINTA RETKILLÄ JA RETKITYYPISILLÄ LENKEILLÄ

Tässä tarkoitettui retket ovat yleensä rauhallisvauhtisia ajoja, joihin on yhdistettynä muutakin kuin pyöräilyä: retkillä voidaan käydä katsomassa hienoja maisemia, vierailemassa jossain kohteessa tms. Retkillä ajetaan asfaltoituja tai hiekkapintaisia pyöräteitä, maanteitä ja vastaavia väyliä pitkin. Välineenä käytetään yleensä retkipyörää, cyclocross-pyörää tai hybridiä. Retket voivat kestää muutamasta tunnista jopa kuukausiin.

Yleistä

- yönyli- tai pidemmille retkille on laadittava turvasuunnitelma, joka toimitetaan osallistujille etukäteen
 - <http://urly.fi/mXo>

Mukaan otettavat tarvikkeet

- yleisten ohjaajavarusteiden lisäksi retkillä pitää yleensä aina ottaa mukaan kartta sekä mahdollisesti myös kompassi ja GPS
- monesti retkien osallistujien pyöräkalusto on erilaista kuin esim. maasto- ja maantielenkeillä, tämä kannattaa muistaa huoltotarvikkeita valitessa
 - tarpeellisia ovat normaalien varusteiden lisäksi mm.
 - 7- ja 8-ketjujen liittimet sekä isohkot 28-tuumaiset sisäkumit
 - 10- ja 15-milliset lenkkiavaimet
 - sisäkumin paikkausvälineet
- yönyli- ja pidemmille retkille kannattaa laatia erillinen varustelistaus, joka toimitetaan etukäteen osallistujille

Perustoimintaohjeet aloituspaikalla

- jos kyseessä on yönyli- tai pidempi retki, niin aloituspaikan perustoimintaohjeet (luku 3.7) kannattaa käydä läpi erityisen huolellisesti
 - tarvittaessa voidaan käydä keskeiset varusteet läpi vaikkapa paritarkistuksena

Toiminta retken aikana

- retkillä kannattaa muistaa pitää taukoja, pysähdyksiä ym. riittävän usein
 - retkillä ollaan yleensä retkeilemässä, ei niinkään kuntoilemassa

Toiminta retken jälkeen

- pitkien retkien jälkeen kannattaa järjestää esim. kuvatilaisuus





4.3 TOIMINTA KUNTOLENKEILLÄ

Kuntolenkeillä on tarkoitus ylläpitää tai kohottaa osallistujien kuntoa. Kuntolenkkejä voidaan ajaa millaisilla väylillä tahansa maastopolkuja lukuun ottamatta. Monille kuntolenkeille voi osallistua millä tahansa pyörällä. Myös lähes minkä kuntoiset tahansa voivat osallistua. Kuntolenkkejä voi ajaa ympäri vuoden. Kesällä voidaan ajaa kuntolenkkejä nimenomaisesti maantiepyörällä, talvella talvikäyttöön soveltuvilla pyörillä. Keskimäärin kuntolenkit ovat maantielenkkejä rauhallisemmalla vauhdilla ajettavia, maastolenkkeihin verrattuna maasto on helpompaa.

Tarvittaessa soveltuvin osin noudatetaan samoja ohjeita kuin kaupunki-, maantie- ja maastolenkeillä.

Yleistä

- tyypillisesti kuntolenkeille tulee kaikenkuntoisia osallistujia hyvin vaihtelevalla pyöräkalustolla, joten tämä pitää ottaa huomioon ohjaamisessa

Tarvikkeet mukaan

- ohjaajalla pitää olla mukana monenkokoisia sisäkumeja ja yleisimpiin ketjuihin käyviä liittimiä
 - tarpeellisia ovat normaalien varusteiden lisäksi mm.
 - 7- ja 8-ketjujen liittimet sekä isohkot 28-tuumaiset sisäkumit
 - 10- ja 15-milliset lenkkiavaimet
 - sisäkumin paikkausvälineet

Perustoimintaohjeet lähtöpaikalla

- erityisesti jos kyseessä on kevyt aloittelijoiden kuntolenkki, niin aloituspaikan käytänteet kannattaa käydä tarkasti läpi

Toiminta lenkillä

- usein kuntolenkeillä ajetaan monenlaisilla pyörillä ja mukana on kaikenkuntoisia ajajia, joten osallistujien jaksamiseen ja turvalliseen ryhmäajoon kannattaa kiinnittää huomiota

Toiminta lenkin jälkeen

- ei erityistoimia





4.4 TOIMINTA MAANTIENLENKEILLÄ

Maantielenkkejä ajetaan maantiepyörillä sulan maan aikaan. Pääasiallinen ajoympäristö ovat asfaltoidut maantiet.

Yleistä

- ohjaaminen vaatii ehdottomasti ennakkokokemusta maantiepyöräilystä ja vauhdikkaasta ryhmäajosta

Tarvikkeet mukaan

- mukana pitää olla maantiepyörien huoltotarvikkeita, mm. kapeita 28-tuumaisia sisäkumeja sekä 9-, 10- ja 11-ketjuille sopivia liittimiä

Perustoimintaohjeet lähtöpaikalla

- maantiepyöräilyn ryhmäajokäytännöt pitää esitellä erityisen tarkasti, jos mukana on uusia osallistujia
 - maantievauhdeissa riskit korostuvat, jos joku ei osaa ajaa ryhmässä

Toiminta lenkillä

- pääsääntöisesti pyöräteillä pitää ajaa riittävän rauhallisesti, jotta muut pyöräilijät ja kävelijät eivät vaarannu
- varsinkin kapeita, mutkaisia ja näkemäongelmaisista alikulkuja sisältäviä pyöräteitä kannattaa ylipäättään välttää
- jos mukana on uusia osallistujia, niin vauhtia kannattaa lisätä vähän kerrassaan ja totuttaa osallistujia vauhdikkaaseen ryhmäajamiseen
- maantievauhdeissa ja tiiviissä ryhmässä ajettaessa on muutamia omia periaatteita
 - jos väylällä on este, jota ei ehditä osoittaa ja kiertää, niin siitä ajetaan yli
 - äkilliset jarruttamiset ja mutkittelut ovat kiellettyjä
- esim. telaketjussa ajaminen voidaan harjoituttaa vähän kerrallaan ja kunhan osallistujat hallitsevat ylipäättään ryhmässä ajamisen

Toiminta lenkin jälkeen

- tyypillisesti porukka hajaantuu maantielenkeillä nopeasti kaupunkiin saapumisen jälkeen, joten lenkin päätös ja palautetilaisuus kannattaa pitää jo kaupungin laitamilla





4.5 TOIMINTA MAASTOLENKEILLÄ

Maastolenkeillä ajetaan lähinnä maastopyörillä metsäteillä, latupohjilla, poluilla ja muilla maastoreiteillä.

Yleistä

- maastoajo on luonteeltaan intervallista ja vaatii hyvää ajotekniikkaa, joten erityisesti aloittelijoille lenkkien pitää olla riittävän lyhyitä ja vauhdiltaan rauhallisia
- vältetään lukkojarrutuksia, vaikka se ei olekaan virallisesti kiellettyä

Tarvikkeet mukaan

- EA-välineissä kannattaa olla mukana kyypakkaus
- pelastaminen maastossa on hitaampaa kuin teiden varsilta, joten varustesetin pitää olla riittävän kattava

Perustoimintaohjeet lähtöpaikalla

- monet pyörämallit eivät sovellu kunnolla maastoon, joten osallistujien pyöräkalustoa kannattaa silmäillä tarkasti
 - onhan kaikkien kalusto soveltuvaa ko. toimintaan?

Toiminta lenkillä

- jos lähtöpaikka on keskustassa, niin kannattaa jo etukäteen miettiä suora ja sujuva reitti maastoon
- maastossa ryhmä nauhaantuu eli ajajien välit kasvavat nopeiten kaikista pyöräilylajeista, joten ryhmän pysymiseen koossa pitää kiinnittää erityistä huomiota
- samoin eksymisen ehkäisemiseen ja viestintään kannattaa maastossa kiinnittää erityistä huomiota
 - suurin osa eksymisistä tapahtuu maastossa risteysten suuren määrän, opasteiden puutteen, heikon näkyvyyden ja ryhmän nauhaantumisen vuoksi
- hankalimmista maastonkohdista kannattaa varoittaa osallistujia etukäteen
- tarvittaessa sopivissa kohdissa voidaan jäädä treenaamaan ajotekniikkaa

Toiminta lenkin jälkeen

- tyypillisesti pyörät vaativat pesua lenkin jälkeen





4.6 TOIMINTA HISSIENDUROSSA JA ALAMÄKIAJOSSA

Hissiendurossa ja alamäkiajossa siirrytään hissillä tai lihasvoimalla mäen päälle ja ajetaan alas omaa tai tarkoitusta varten tehtyä rataa pitkin.

Yleistä

- alamäkiajo vaatii nopeutta, voimaa ja vauhtikestävyyttä. Aloittelijoiden kanssa kannattaa ottaa rauhallisesti. Peruslaskutaidot on tarkistettava ennen varsinaisille reiteille siirtymistä

Tarvikkeet mukaan

- mikäli ajetaan hissikeskuksessa, osallistujien normaalit varusteet ja/tai juomat voi jättää hissien ala-asemalle; ohjaaja pitää varusteet aina mukana

Ajovarusteet

- avokypärä tai full-face, joka suojaa takaraivoa, sekä pitkäsoiset suojatut ajokäsineet
- lisäsuojat mieltymysten mukaisesti: ajolasit, niskasuojat, polvisuojat, kyynärsuojat, kokopanssari ja/tai selkäpanssari ja/tai suojapaita, nilkka/rannesuojat ja lonkkapehmusteet

Perustoimintaohjeet aloituspaikalla

- tarvittaessa hissiliput sekä vuokravälineiden sovitus ja luovutus
- maastopyörän soveltuvuus alamäkiajoon tai sen kokeiluun on tarkistettava. Pyörän on oltava ehdottomasti ehjä. Nopeudet ja reitin vaativuus on sovitettava kaluston mukaan
- sovitaan kokoontumispiste, jos joku harhautuu porukasta – yleensä hissien ala-asema

Toiminta harjoituksissa

- mikäli hissiä käytetään nousuissa, varmista että kaikki tuntevat hissien käytön – mikäli ei, hanki opastusta ja/tai valvontaa hissien pyörittäjältä
- varmista, että kaikki tuntevat keskuksen säännöt, jos sellaisia on. Pääpiirteissään:
 - aja omien kykyjen rajoissa – turvallisuus ensin
 - jos pysähtyt reitille, siirry sivuun jotta välttyään kolareilta
 - älä aja hitaampien kuskien päälle
 - tutustu tuntemattomaan reittiin huolellisesti ennen vauhdin kasvattamista
 - älä muokkaa reittejä – reitille selkeästi kuulumattoman esteen raivaus on sallittu
 - vältä lukkojarrutuksia
- ryhmässä kannattaa ajaa rauhallisesti ja/tai pysähdellä, kunnes kaikki oppivat ajettavat reitit. Pysähdy ennen pahempia paikkoja ja varoita / opasta osallistujia. Pysäytä ryhmä aina turvalliseen kohtaan, jossa on hyvä näkyvyys

Toiminta harjoitusten jälkeen

- yleensä hissikeskuksissa on pyöränpesupiste, jossa kulkupelit voi puhdistaa
- tarvittaessa hissilippujen ja vuokravälineiden palautus





4.7 TOIMINTA TRIALISSA

Trialissa pyritään etenemään mahdollisimman vaikeassa maastossa ilman jalkakosketuksia. Ajovalineina käytetään trial-pyöriä. Trialissa ei tyypillisesti kuljeta paikasta toiseen, vaan harjoitellaan pienellä rajatulla alueella.

Yleistä

- trialissa ohjaaminen on suuresti taitojen ja pyöränkäsittelyn opettamista
- osallistujat on mielekästä jakaa mahdollisimman pieniin ryhmiin taitotason mukaan

Tarvikkeet mukaan

- mukana kannattaa olla trial-pyöriin soveltuvia sisäkumeja
 - 20 x 1,75–2.0 ja 26 x 1,75–2.0
 - nämä saa tarvittaessa venytettyä taaksekin

Perustoimintaohjeet aloituspaikalla

- jaetaan osallistujat taitotason mukaisiin ryhmiin
 - harjoituksen aikana voi vaihtaa ryhmää, jos ryhmä tuntuu helpolta/vaikealta

Toiminta harjoituksissa

- tarvittaessa siirrytään varsinaiselle harjoituspaikalle
- kannattaa toteuttaa ensin alkulämmittely joko siirtymällä tai aloituspaikan luona
- tekniikkaharjoittelua kerran teeman mukaisesti
 - ajamista pienellä alueella yksi kohta kerrallaan
 - hankalimmissa kohdissa jalkaudutaan ja tutustutaan kohtaan ennakolta, kerrotaan tekniikoista ja näytetään ensin mallia
 - harjoitellaan yhdessä kohdassa jonkin aikaa, sitten siirrytään seuraavaan
- tekniikkaharjoittelun jälkeen jaksoharjoittelua
 - rajatulla alueella useampi kohta kerrallaan
 - jakson peruskestonä on noin 2 min, nuorimmilla vähemmän
- lopuksi vapaavalintaista ajamista porukassa

Toiminta harjoitusten jälkeen

- monet trial-kuskit ovat alle 18-vuotiaita, joten on varmistettava, että he pääsevät turvallisesti kotiin





4.8 TOIMINTA BMX:SSÄ

BMX jakaantuu kahteen eri alalajiin: racingiin ja freestyleen. Racingissä eli polkupyöräkrossissa ajetaan motocross-tyyppisillä radoilla aikaa ja toisia kilpailijoita vastaan. Freestylessä temppuillaan pyörän kanssa. Freestylon alalajeja ovat edelleen dirtti, ramppi, park, street ja flätti. Dirtissä hypitään hyppyreistä ja rampissa rampilla. Parkissa tehdään temppuja tarkoitukseen suunnitelluilla alueilla, streetissä katuympäristössä ja flätissä tasamaalla. Flättiin soveltuvissa pyöriissä on yleensä tapit etu- ja taka-akseleiden päissä.

Yleistä

- BMX:ssä harjoittelu pohjautuu erityisesti uusien tekniikoiden oppimiseen
 - racingissä tarvitaan myös vauhtiominaisuuksia
- racingin harjoitteluun tarvitaan pumptrack tai täysikokoinen BMX-rata
- freestylon harjoitteluun tarvitaan alalajikohtainen alue tai ympäristö
 - freestylessä harjoittelu on yleensä hyvin vapaamuotoista ja luovaa

Tarvikkeet mukaan

- alalajista riippuen mukana voi olla kartioita, pilli ja sekuntikello
- sisäkumit ovat yleensä 20-tuumaisia

Perustointiaohjeet aloituspaikalla

- käydään läpi harjoitusten sisältöä ja aikataulua

Toiminta harjoituksissa

- alalajista riippumatta harjoitellaan usein tekniikkaa ja sama harjoite toistetaan useita kertoja
- alkulämmittelynä tehdään yleensä tuttuja liikkeitä hieman kevyemmällä vauhdilla, tämän jälkeen lisätään vauhtia ja haastavuutta
- yksilölliset harjoitteet ja jokaisen oman tason mukainen toiminta on tärkeää

Toiminta harjoitusten jälkeen

- monia tekniikoita tai niiden osa-alueita voi kerrata tai harjoitella myös kotiolosuhteissa





4.9 TOIMINTA LASTEN JA NUORTEN RYHMISSÄ

Yleistä

- vastuu alle 18-vuotiaista on suurempi kuin aikuisten kanssa
- huolehdi riittävästä määrästä ohjaajia ja apuohjaajia (1 ohjaaja / 7 osallistujaa)
- kaikilla ohjaajilla on **aina** oltava kaikkien alle 18-vuotiaiden osallistujien ja heidän huoltajiensa yhteystiedot esim. puhelimesta
- harjoitteet tulee suunnitella lapsen taitotasoa huomioiden monipuolisiksi ja hauskoiksi
- ohjaajan tulee olla aikuinen ryhmässä ja pitää huoli sääntöjen noudattamisesta
- ryhmän säännöt on hyvä luoda yhdessä lasten kanssa
- ohjaaja kannustaa, luo hyvää tunnelmaa ja puuttuu rohkeasti esim. kiusaamistilanteisiin
- tapahtuman peruuntuessa ilmoitetaan aina suoraan huoltajalle
- ilmoittauduttaessa on hyvä kysyä muiden tietojen lisäksi allergiat sekä mahdollisia valokuvia varten kuvauslupa

Tarvikkeet mukaan

- normaalien ohjaajavarusteiden lisäksi mukaan pitää ottaa lasten pyöriin sopivia sisäkumeja
- lasten kanssa toimiessa pilli on usein hyvä apuväline
- liikenteessä huomioliivit vähintään ohjaajilla
- ylimääräistä juotavaa ja syötävää pitää ehdottomasti olla mukana
 - muista selvittää allergiat etukäteen!

Perustoimintaohjeet aloituspaikalla

- kerrotaan harjoituskerran ohjelma, tunnustellaan vireystilaa, kysytään toiveita
- tarkistetaan pyörien kunto ja kypärän säädöt vähintään silmämääräisesti joka kerta

Toiminta lenkillä

- aikuinen aina ryhmän ensimmäisenä
- kannustaminen ja neuvominen ensiarvoisen tärkeää
- tarkkaile lasten jaksamista
 - sopiva vauhti tärkeä ja riittävästi taukoja
 - lisäenergiaa ja juotavaa aina mukana → lapsi ei aina ilmoita väsähtämisestään
- liikenteessä liikkuessa huolehditaan turvallisuudesta erityisen tarkasti
- jos lapsi satuttaa itseään lenkillä, huoltajalle ilmoitettava välittömästi.

Toiminta lenkin jälkeen

- älä poistu ennen kuin jokainen lapsi on päässyt lähtemään turvallisesti kotiin





4.10 PERHEPYÖRÄRETKET

Yleistä

- perhepyöräretkillä korostuu helpon ja turvallisen reitin valinta sekä mukava oheistoiminta retken aikana
- huolehdi riittävästä määrästä ohjaajia: noin 2 ohjaajaa / 20 osallistujaa
- reittivalinnat: reitin turvallisuuteen kiinnitettävä erityistä huomioita, mahdollisimman tasainen reitti ja suunnitteluvaiheessa mietitty b-suunnitelma eli lyhyempi reitti

Tarvikkeet mukaan

- on hyvä olla mukana ylimääräistä puhdasta vettä (1–1,5 l)
 - helppo puhdistaa naarmut, ruhjeet, eväiden tahrimat kädet jne.
- ylimääräistä evästä pitää aina olla mukana
 - vanhemmat eivät välttämättä muista näitä
- vähintään ohjaajilla huomioliivit
- huoltotarvikkeissa otettava huomioon osallistujien pyörien rengaskoot (16, 20, 22, 24, 26, 28)
 - paikkaustarvikkeet toimivin ratkaisu
- monet osallistuvat ns. peruspyörillä, joten normaaleiden varusteiden lisäksi mm. 10- ja 15-milliset lenkkiavaimet ovat tarpeen

Perustoimintaohjeet aloituspaikalla

- muistutetaan, että vanhemmilla on vastuu omista lapsista
- kerrataan ryhmässä ajamisen säännöt
 - käsimerkkien näytetään vain silloin, kun tuntuu turvalliselta

Toiminta retkillä

- ryhmässä ajaminen pienimmille lapsille raskasta
 - jatkuva liikenteen huomiointi, huomio kiinnittyy helposti ympärillä oleviin asioihin
- aikuisia tarvitaan muistuttamaan jatkuvasti esim. turvavälistä ja oikeasta reunasta
- pidetään vauhti riittävän alhaisena ja pidetään sopivasti taukoja
- ainakin yhdellä tauolla oltava vapaata toimintaa
 - leikkipuisto, retkipaikka tms., jolloin lapsi saa purkaa energiaa
- eväät ja syöminen tärkeitä, energiat hupenevat nopeasti
- riittävät tauot tärkeitä myös peräkärryjen tms. kyydissä oleville
 - kannustetaan vanhempia ottamaan lapsi jaloittelemaan, jotta lapsi ei kyllästy

Toiminta retken jälkeen

- ei erityistoimia

