

Pyöräilyhaaste

Pyöräile joka päivä kouluun ja pidä huolta itsestäsi ja luonnosta.

Täytä lista luokassa joka päivä.

Kaikki jotka ovat
haasteessa mukana
saavat
pyöräheijastimen.



HUOM! Muista kypärä!



Vanhemmille...

Muista kypärä!



Täältä saat vinkejä miten voitte yhdessä harjoitella jotta lapsen pyöräilytaidot kehittyvät. Pieni videopätkä harjoituksista löydät vapaa-ajan materiaalipankista:

<https://www.malax.fi/vapaa-aika/urheilu/materiaalipankki-iloiseen-liikkumiseen/>

Harjoitus 1 Pyöräile hitaasti

Merkkaa n. 15 metrin radan liiduilla tai narulla. Radan leveys tulee olla n. 50 centimetriä.

Pyöräile radan sisällä niin hitaasti kuin mahdollista.

Harjoitus 2 Tasapainopyöräily

Merkkaa radan esineiden avulla, esim. merkintälautasilla, kivillä tai muulla vastaavalla esineillä.

Esineiden välinen leveys voi olla 10-45 centimetriä riippuen halutusta vaikeusasteesta.

Pyöräile rataa ilman että kosketat esineitä tai laitat jalan maahan.

Harjoitus 3 Ympyräpyöräily

Merkkaa ympyrä jonka halkaisija on 3 metriä ja jossa on 1 metrin sisäänpääsyaukko.

Pyöräile ympyrän sisälle ja aja 1-3 kierrosta ilman että kosketat ympyrän rajoja tai laitat jalan maahan. Aja tämän jälkeen ulos aukosta taas.

Harjoitus 4 Katso taaksepäin

Merkkaa n. 15 metrin radan jonka leveys on 50-70 centimetriä halutun vaikeusasteen mukaisesti.

Pysy radan sisällä saman aikaisesti kun katsot taakse sekä oikean että vasemman kautta. Käännä päätä 3 kertaa molempiin suuntiin.

Radan rajoja ei saa koskea eikä jalka saa koskea maahan.

Pyörän hoitaminen

Pyörän pesu:

Puhdas pyörä toimii paremmin. Lika ja muta estää helposti sekä vaihde- että jarrutoimintaa. Tässä on ohjeet pyörän perusteelliseen puhdistamiseen.

Totu siihen että pidät pyöräsi puhtaana huuhtelemalla sitä säännöllisesti vedellä ja tarkistamalla että renkaat ovat täynnä ja ketju on voideltu.



1. Aloita huuhtelemalla koko pyörän vedellä jotta saat pois kaikki lika ja muta.
2. Tosi likaiselle ketjulle ja vaihdepyörälle sinun tulee käyttää rasvanpoistoainetta esim. tiskiainetta.
3. Kysy kotona jos saat ottaa vanhan hammas- tai tiskiharjan. Käytä sitä vaihdepyörän, ketjun ja navan pesemiseen.
4. Huuhtelee rasvanpoistoaineen heti vaihdepyörän, ketjun ja navan harjaamisen jälkeen. Ketjusi tulee nyt olla aivan puhdas.
5. Pese koko pyörä esim. autoshampoolla.
6. Kun pyörä on puhdas voit pyyhkiä sen kuivaksi puhtaalla ja kuivalla rätillä. Voitele liikkuvia osia. Yksi pisara voiteluöljyä jokaaiseen ketjun lenkkiin sekä pisara alueeseen missä vaijeri liittyy koteloonsa.

Keväthoito

Kun pyörä on puhdas on keväthuollon aika.

1. Säädä satulan korkeus
 - Oikea satulankorkeus on tärkeä. Monesti satula on liian matalalla jolloin polkeminen on raskasta. Kun istut satulalla ja pidät polkimen ala-asennossa jalkasi tulee olla melko suora.
 - Pyörälläsi voi olla pikalukko (et tarvitse työkaluja avatakseen sitä), tai voit tarvita jakoavaimen, lenkkiavaimen tai kuusiokoloavaimen.
2. Voitele ketju
 - Ketjun tulee pitää voideltuna jotta se ei kuivu tai ruostu. Tarkista että ketju on aivan puhdas. On hyvä jos joku pitäisi pyörän takapyörää ilmassa.
 - Tiputtele öljyä ketjulle samalla kun pyörität polkimia toisella kädellä. Kuivaa ylimääräinen öljy rätillä.
3. Säädä vaihteita
 - On olemassa monta ei vaihdetyyppiä. Hae youtubesta tietoa miten sinun vaihdetyyppiä säädellään.