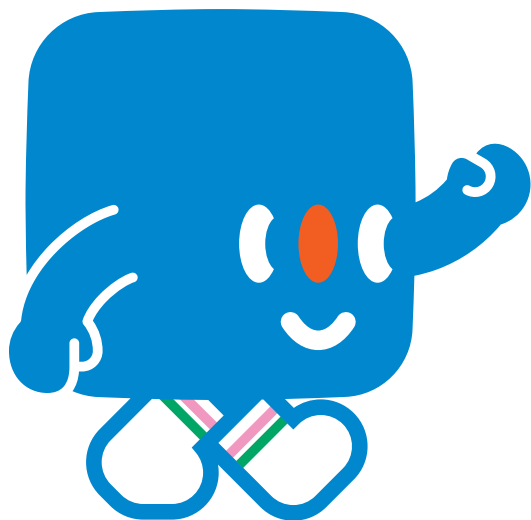


Meidän perheen liikkumisopas – Tietoa ja tekemistä lapselle ja aikuiselle



Vanhemmalle

Sillä, miten liikumme paikasta toiseen, on suuri merkitys ympäristön, terveyden ja turvallisuuden kannalta. Kävely, pyöräily ja joukkoliikenne ovat viisaita liikkumistapoja, mutta autoilunkin voi hoitaa fiksusti. Kun kestävät ja turvalliset kulkutavat oppii jo pienenä, on koko elämä aikaa vaikuttaa positiivisesti terveyteensä ja ympäristöönsä. Tämä opas antaa neuvoja ja vinkkejä liikkumiseen pienen lapsen kanssa. Löydät oppaasta käytännön vinkkejä eri-ikäisten lasten kanssa kulkemiseen sekä yleistä asiaa joukkoliikenteen käytöstä. Toivottavasti viihdytte myös puuhatehtävien parissa. Mukavaa matkaa!



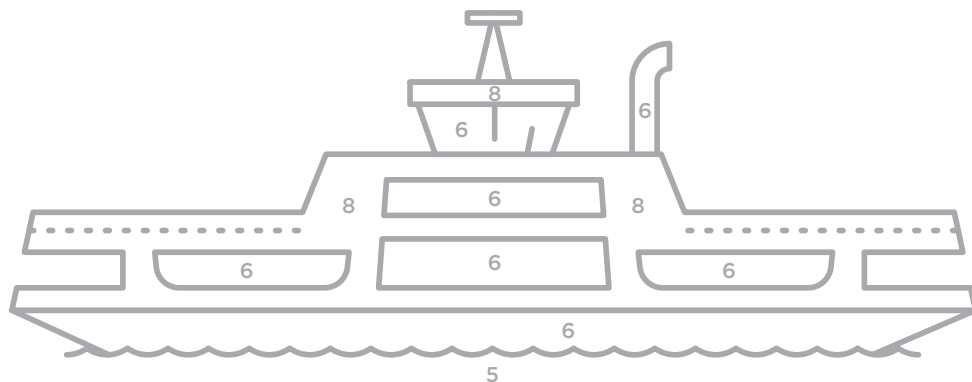
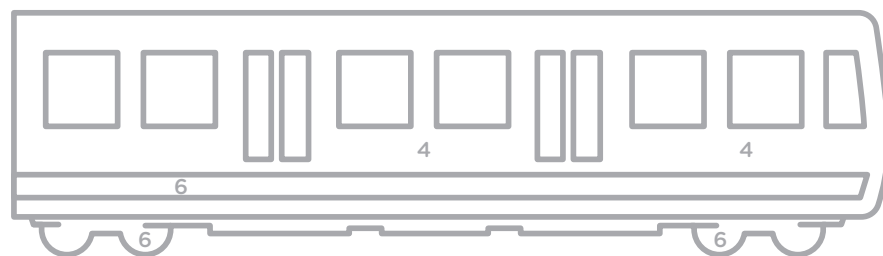
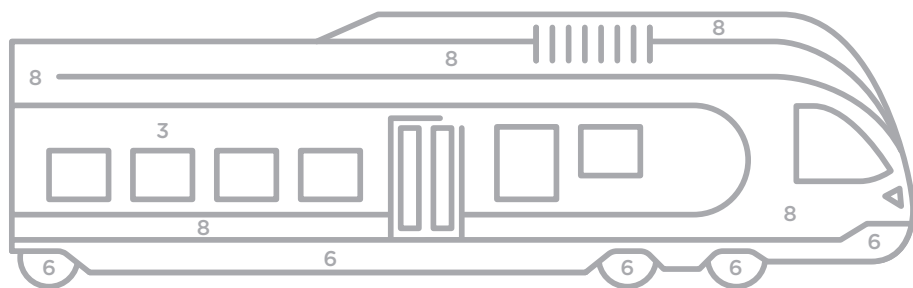
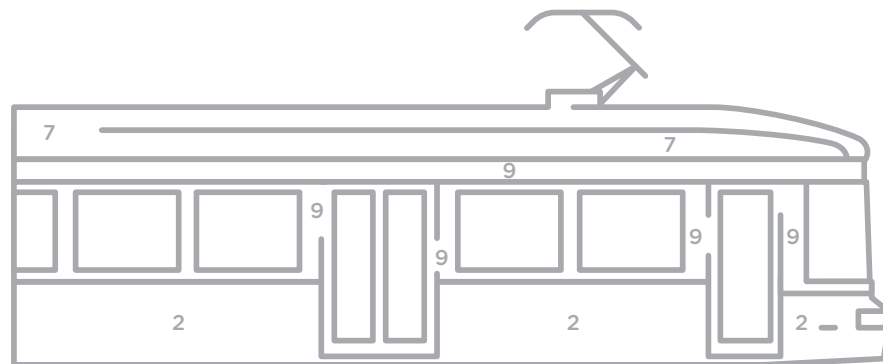
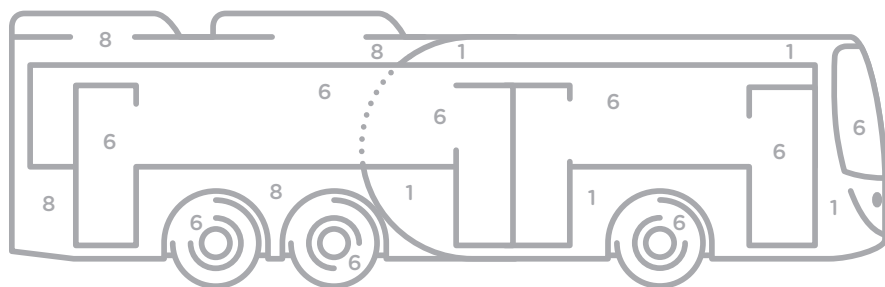
Vätkyn matkassa

Tämä tässä on Vätky. Bussikuski löysi sen Malmin lentokentän läheltä metsän laidasta pienestä metallisesta kapselistä. Vätky toimitettiin bussivarikolle, jonne se kotiutuikin välittömästi ja muutti asumaan henkilökunnan pukuhuoneen vapaaseen kaappiin. Vätkyn arvellaan olevan peräisin toiselta planeetalta, vaikka sillä näyttääkin olevan poikkeuksellisen voimakas, synnynnäiseltä vaikuttava, tarve käyttää pääkaupunkiseudun joukkoliikennettä. Mitä lie sen kotiplaneetalla tapahtunut.

Tehtävä 1

Menopelit maalia vailla!

Auta Välkkyä värittämään kulkuneuvot oikeilla väreillä.

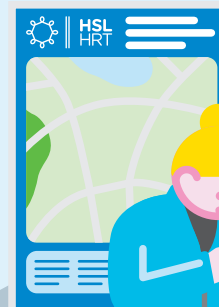


Siniset on
parhaita.





Ööh...
Citymato?

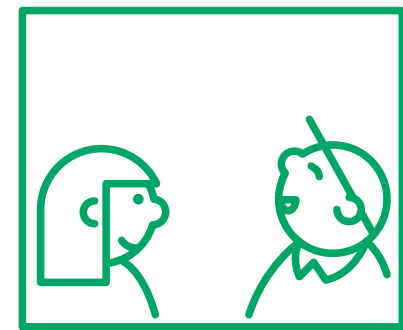
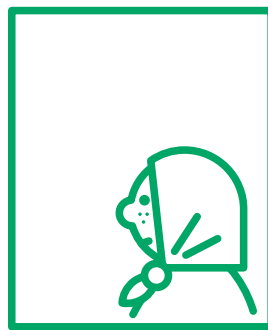
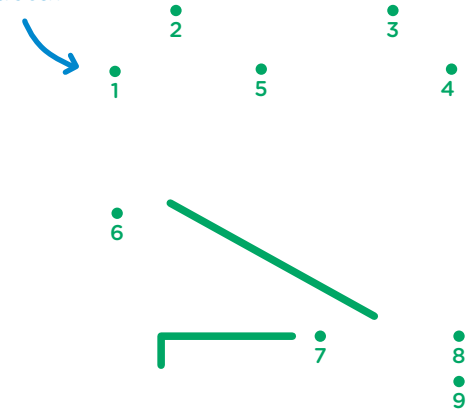


Tehtävä 2

Mikä on vihreä ja kulkee kaupungin keskustassa?

Yhdistä pisteet numerojärjestyksessä, niin tiedät.

Aloita tästä!



17



18

20

19

21

22

23

Tehtävä 3

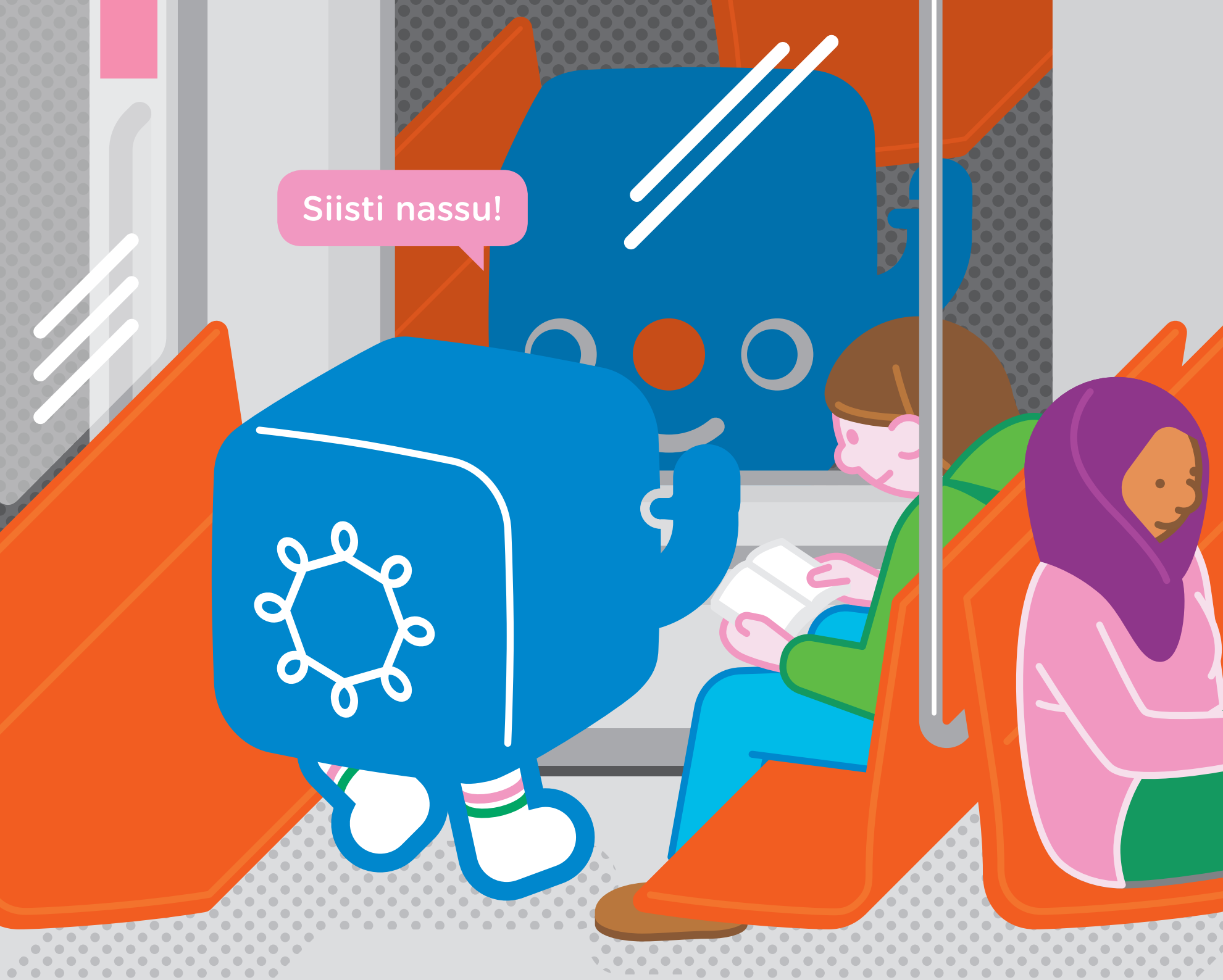
Auta Välkky bussivarikolle

Tarkkaile samalla mitä kulkuvälineitä
Välkky ohittaa matkan varrella.





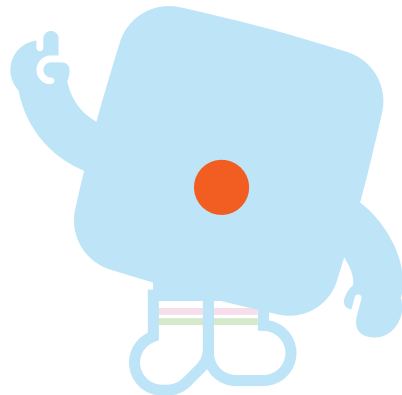
Siisti nassu!



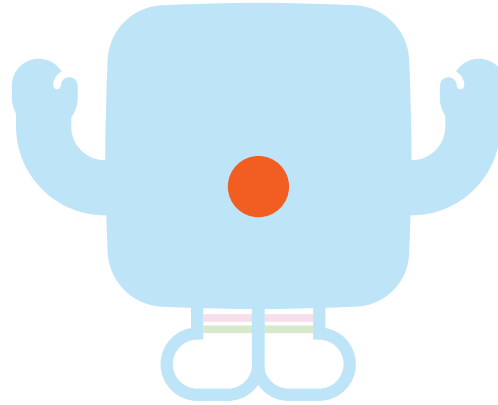
Tehtävä 4

Mikä ilme!

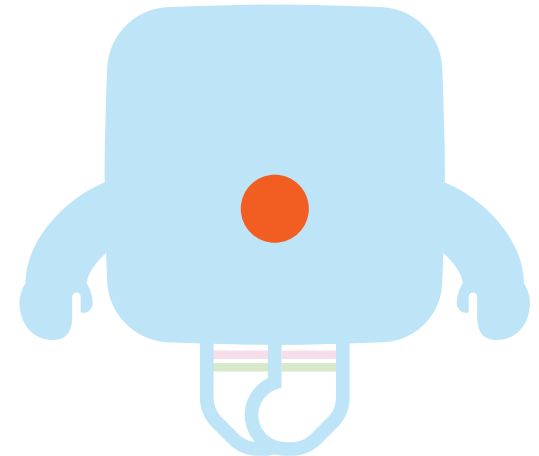
Piirrä Välkylle sanaa vastaava ilme.



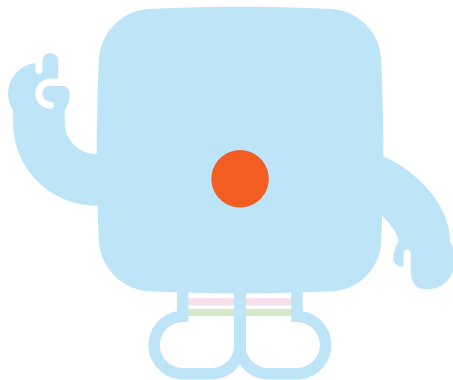
Utelias



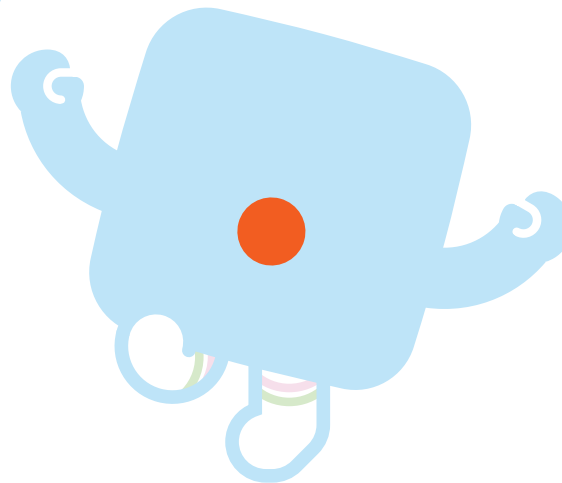
Pelottava



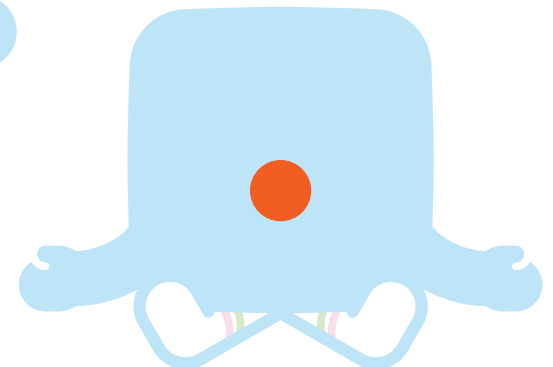
Vessahätäinen



Iloinen



Riemastunut



Uupunut

Tehtävä 5

Matkakisa: bongaa bussi!

Kisaa kaverin kanssa. Se, joka näkee bussin tai raitiovaunun ensimmäisenä, kirjoittaa sen numeron omaan sarakkeeseensa taulukossa. Voittaja on se, jonka bussien ja raitiovaunujen numeroista tulee suurin luku. Pyytäkää tarvittaessa (matemaattisesti lahjakasta) aikuista laskemaan numerot yhteen. Sopikaa muut säännöt etukäteen. Esimerkiksi: pitääkö bussin tai raitiovaunun tulla teitä vastaan vai riittääkö, että sen näkee omalta paikaltaan bussin tai raitiovaunun ikkunasta. Kirjoittakaa numerot taulukkoon lyijykynällä ja pyyhkikää ne pois seuraavaa matkakertaa varten.



Minun nimi

Ympyröi kulkuneuvo

Kulkuneuvon numero



Pisteet yhteensä

Kaverin nimi

Ympyröi kulkuneuvo

Kulkuneuvon numero

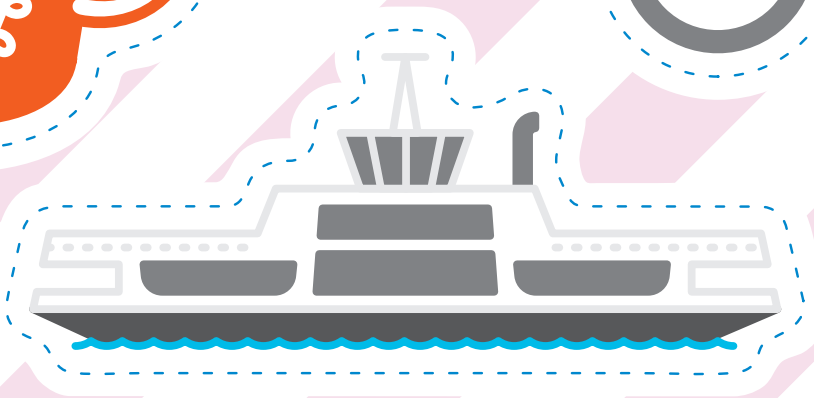
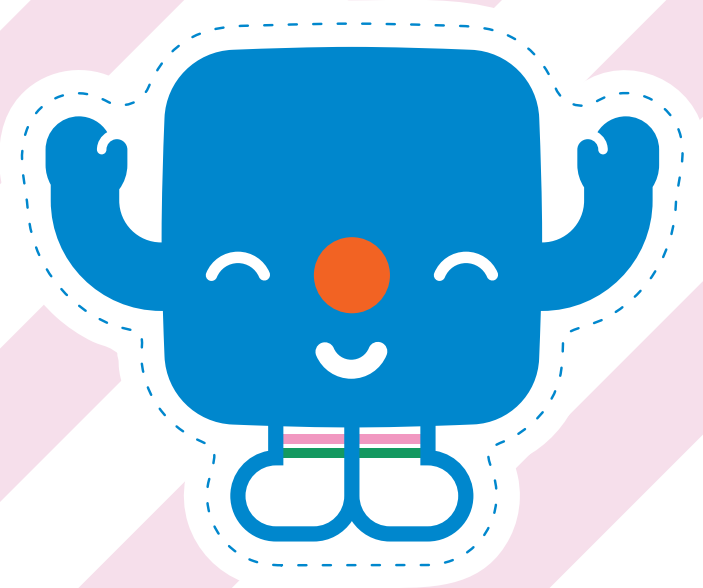
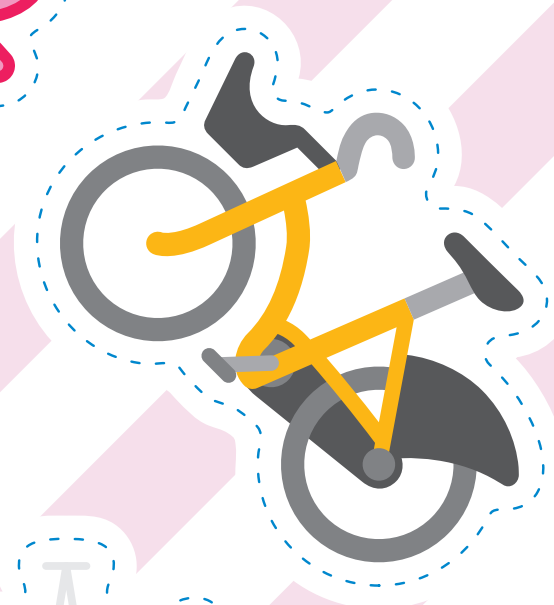
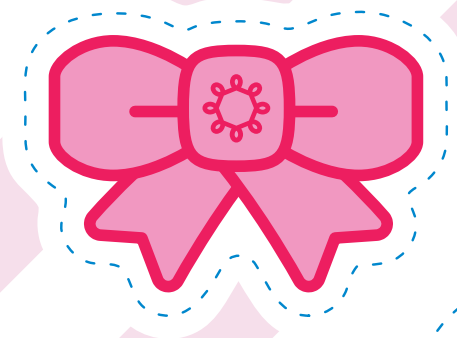
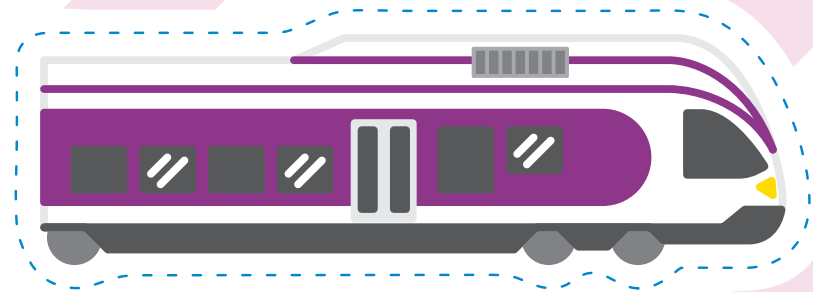


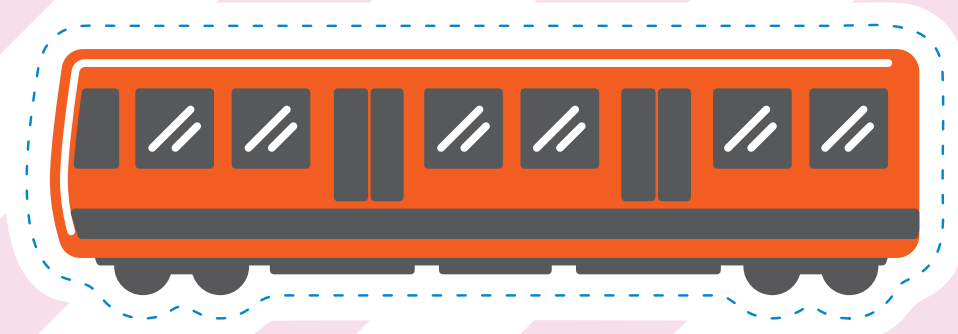
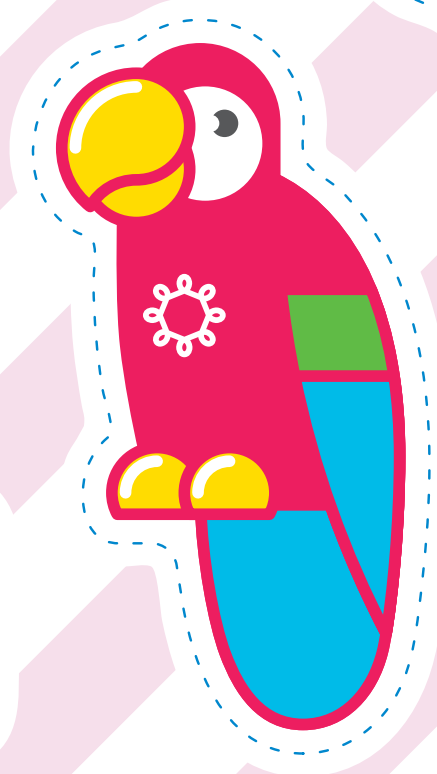
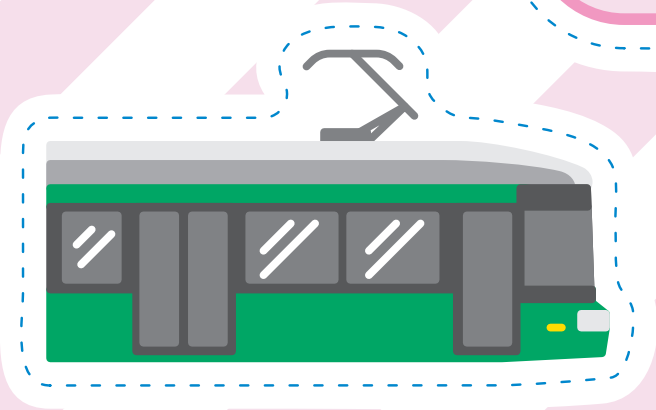
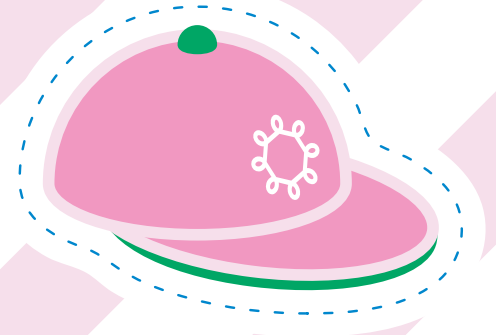
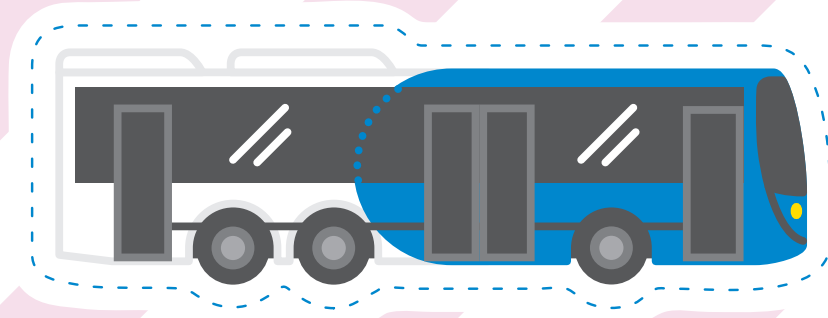
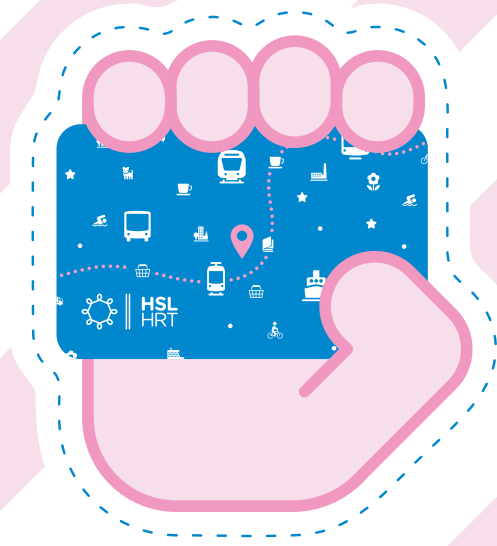
Pisteet yhteensä

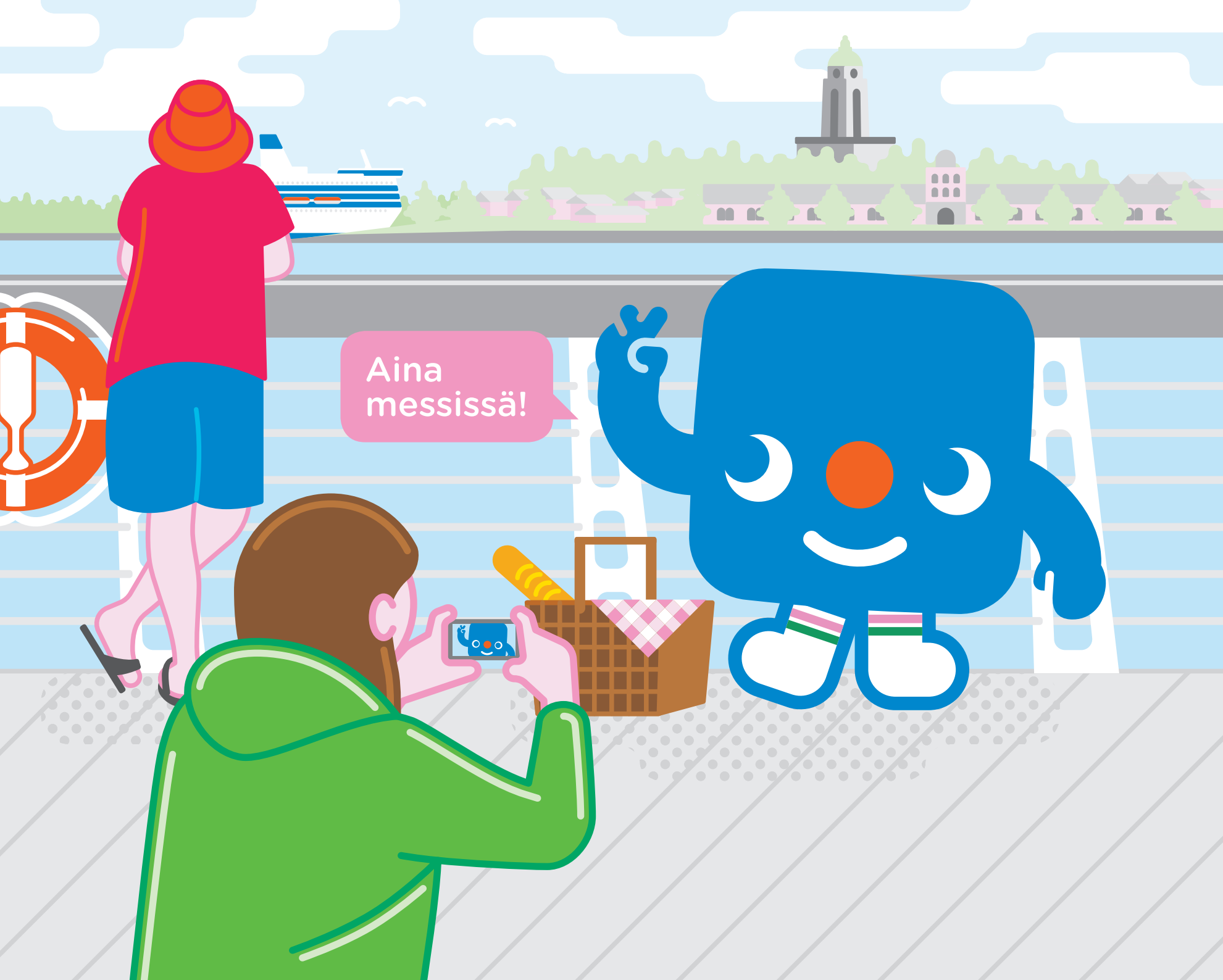
Tehtävä 6

Kunniamerkkejä viisaalle liikkujalle, ole hyvä!

Leikkaa kunniamerkit katkoviivaa pitkin
ja liimaa ne viimeiselle sivulle kun olet
kulkenut päiväkotiin, kerhoon tai kylään
kävellen, pyörällä, bussilla, metrolla,
junalla tai raitiovaunulla. Pian sinulla on
kokonainen kunniamerkkiseinä!







Aina
messissä!

Tehtävä 7

Joukkoretkeilemään!

Tee joukkoliikenneretki aikuisen kanssa ja kerro siitä Välkylle kirjeellä tai piirroksella. Parhaat tarinat palkitaan joka kuukausi. Jätä siksi myös yhteystietosi.

Parhaita tarinoita voidaan myös julkaista HSL:n kanavissa. Kirjoittajan tai piirtäjän etunimi ja paikkakunta mainitaan julkaisun yhteydessä.

Välkyn osoite:

Välkky

HSL

PL 100

00077 HSL

tai valkky@hsl.fi

Sanastoa vanhemmalle:

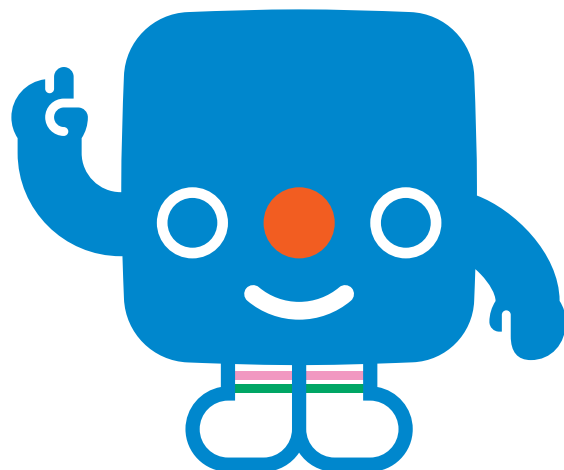
Kääntöraide, päätepysäkki, laituri, asema, terminaali, aikataulunäyttö, lähtöaika, saapumisaika, vaihto, matkakortinlukija, pysähtymisnappi, raide, virroitin, ajolanka, virtakisko, linjakilpi, runkolinja, telibussi, SM5, M300, Artic

Vanhemmalle

Odotusaika

Onnea tulevasta perheenjäsenestä! Yhteinen matkanne on vasta alussa, mutta jo alkutaipaleella on iso merkitys sekä päivittäiselle hyvinvoinnille että kaukaiselle tulevaisuudellekin. Hienoa, että tartuit tähän oppaaseen.

Oot ihan vip!



- Päivittäinen ulkona liikkuminen virkistää ja kohottaa mielialaa. Se myös tukee painonhallintaa ja helpottaa mahdollisia raskauden aikaisia vaivoja. Suositus raskaudenkin aikana on liikkua vähintään 30 minuuttia päivässä. Määrän saa melko helposti täyteen kävelemällä tai pyöräilemällä päivittäisiä matkoja. Tiesitkö, että joukkoliikenteen käyttäjä ottaa päivässä keskimäärin 2 000 askelta enemmän kuin yksityisautoilija? Kokeilemisen arvoinen juttu.
- Jätä ympäristöystävällinen jalanjälki. Joukkoliikenteen käyttö tuottaa merkittävästi vähemmän päästöjä kuin oman auton käyttö. Liikenne on toiseksi suurin hiilidioksidipäästöjen lähde Suomessa, ja energiankulutuksestammekin liikenteen osuus on noin viidesosa. Maailmaa voi oikeasti parantaa kävelemällä ja pyöräilemällä. Eikä se maksa juuri mitään.
- Luo turvallinen ympäristö. Vilkas autoliikenne aiheuttaa turvattu-
muutta, melua ja epäviihtyisyyttä. Ympäristö, joka on lapselle turvallinen, on ihan kaikille viihtyisämpi.

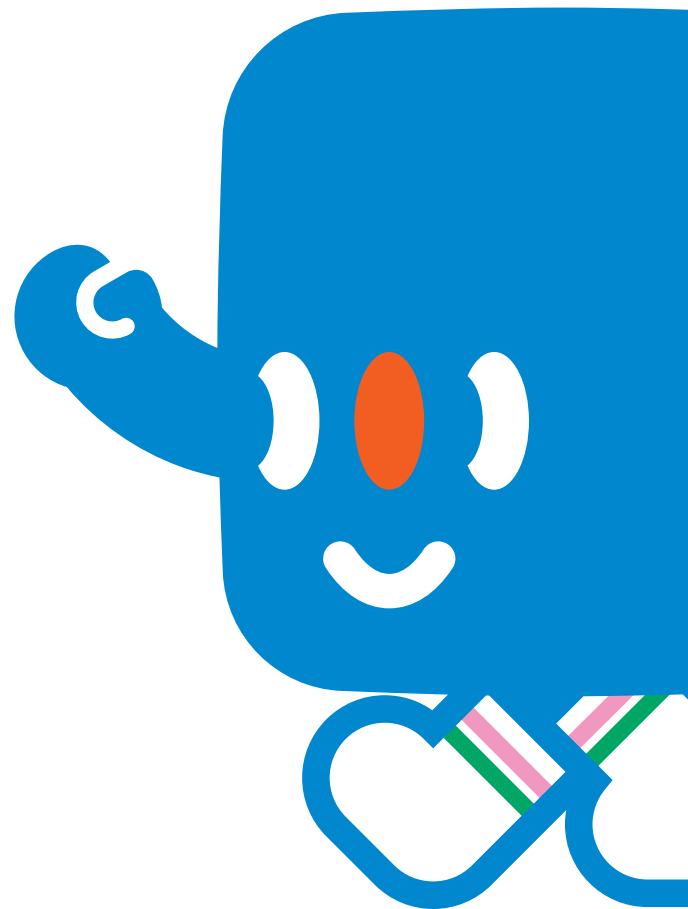
Joukkoliikennevälineissä on merkittyjä paikkoja raskaana oleville.

Vauva ja taapero

Liikkeelle voi lähteä jo ihan pienenkin kanssa. Liikkuminen auttaa palautumaan synnytyksestä ja raitis ilma tekee ihmeitä sekä äidille että vauvalle. Pilkkokaa matka palasiin ja kulkekaa osa siitä kävellen tai pyörällä. Totuta vauva vähitellen erilaisiin kulkutapoihin ja kuljetusvälineisiin, jotta sinulla on hyvää reissuseuraa vuosiksi eteenpäin.

- Tapoja ja välineitä on monia. Kävelymatkoilla vauva kulkee mukana vaunuissa, kantorepussa tai -liinassa. Vaunut on helppo työntää bussiin eikä tyytyväisenä tuhisevaa vauvaa tarvitse nostaa vaunuista pois matkan aikana. Taapero todennäköisesti viihtyy hyvin bussin muita matkustajia ja maisemia ihmetellen. Ammattikuljettajan kyydissä pääsette mukavasti määränpäähän.
- Pyörä toimii pienenkin kanssa. Erilaiset perhepyörät, kuten pyörän peräkäräyt tai laatikko-pyörät, mahdollistavat vauvan turvallisen kuljetuksen polkupyörällä. Osassa perhepyöristä voi pientäkin vauvaa kuljettaa turvakaukalossa, mutta osa on tarkoitettu vasta tukevasti istuville taaperoille. Pyörän turvaistuimessa vauva kulkee noin puolivuotiaasta eteenpäin. Tutustu aina valmistajan ohjeisiin vauvan ja lapsen kuljettamisesta. Käytä turvavöitä ja sopivia kypäriä.
- Sopiva pukeutuminen on puoli matkaa!

Vauhtivauvat kulkee!

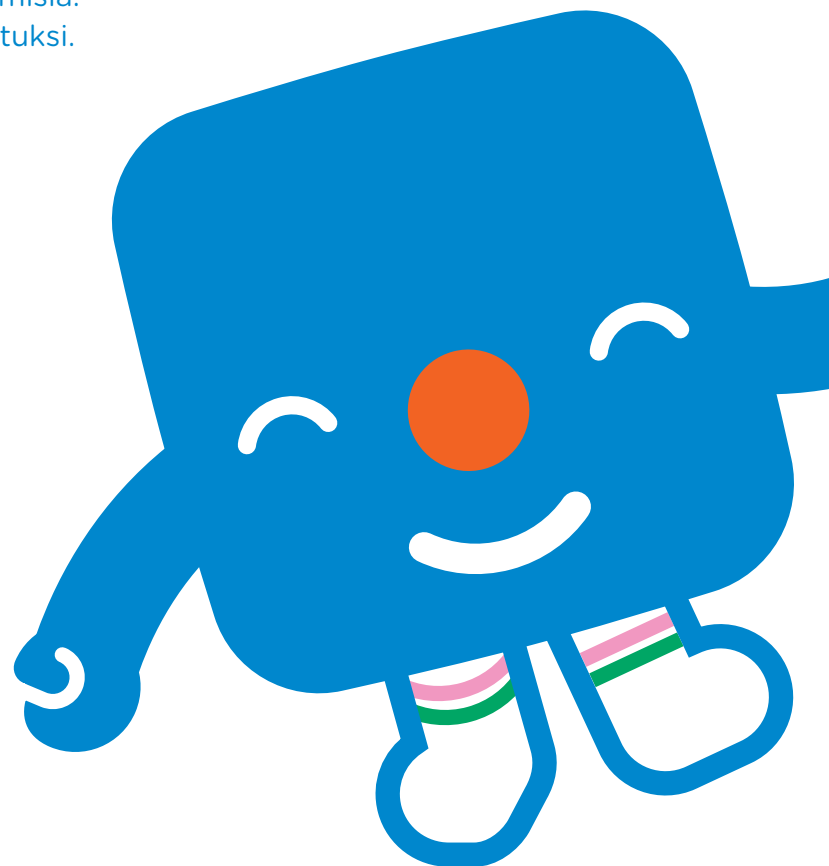


Leikki-ikäinen

Liikkuminen sujuu kuin leikki. Yhteiset kävely- ja pyöräilyreissut tarjoavat koko perheelle liikuntaa ja opettavat lapselle liikenteessä käyttäytymistä. Toistojen kautta perheessä on jo melkoinen liikkumisen konkari sitten, kun tulee aika kävellä, pyöräillä ja käyttää joukkoliikennettä ihan omin päin.

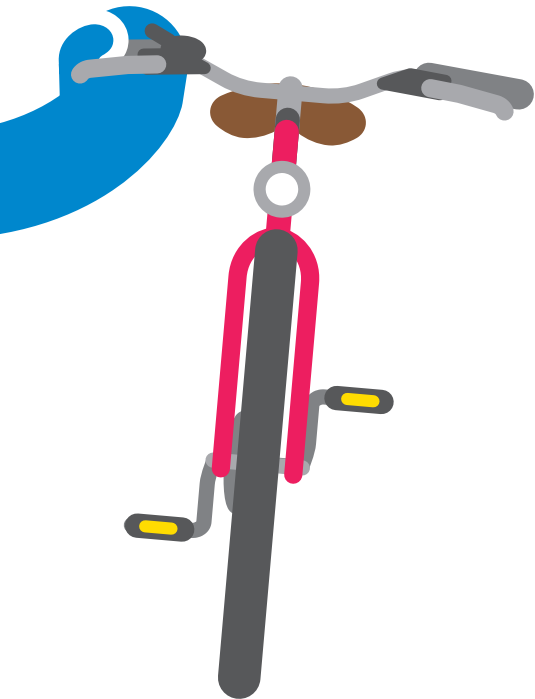
- Kadulla kävelemistäkin pitää harjoitella. Näytä päivittäisillä matkoillanne puistoon, hoitopaikkaan ja kauppaan, missä saa juosta ja leikkiä, missä ei. Harjoittelulla on iso vaikutus pienen turvallisuuteen.
- Tasapainoilu on hauskaa! Erilaisia potku- ja polkupyöriä on monen kokoisia. Potkupyörän avulla tasapainon harjoittaminen on helppoa ja monesti polkupyöräilyn oppiminen nopeutuu, kun on ensin harjoitellut tasapainopyörällä. Apupyörien ja työntötangon avulla pyöräilyn makuun pääsee jo ennen kuin tasapaino on kehittynyt huippuunsa.
- Lähimatkailu avartaa. Kävely, pyöräily ja joukkoliikenne ovat sosiaalisia tapoja liikkua. Näette paikkoja ja tapaatte uusia ihmisiä. Naapuriston väkikin tulee tutuksi.

Elämä on
tasapainoilua!



Koululainen

Turvallinen koulutie aloitetaan yhdessä. Harjoitelkaa tulevaa koulumatkaa monen monta kertaa ennen koulun alkua. Se antaa koululaiselle itsevarmuutta, mitä tarvitaan sitten, kun matkat kouluun, kavereiden luo ja harrastuksiin on aika kulkea yksin – valppain mielin.



- Onpa reipas koululainen! Koulumenestys, jaksaminen ja keskittymiskyky oppitunneilla paranevat, kun koulumatkan taittaa kävellen tai pyörällä. Jos autokuljetukselle ei ole vaihtoehtoja, jätä lapsi turvalliseen paikkaan vähän kauemmas koulusta. Näin loppumatka taittuu jalan. Mitä vähemmän koulun lähistöllä pyörii autoliikennettä, sitä parempi on koulun liikenneympäristön turvallisuus.
- Ryhdy koulubussiksi. Tutustu lapsen luokkatovereiden ja harrastuskavereiden vanhempiin ja jakakaa kuljetusvastuuta. Kävelevä tai pyöräilevä harrastus- tai koulubussi on hauska tapa helpottaa arkea. Kurkkaa vaikka: www.poljin.fi/koulubussit
- Mene rehtorin puhutteluun. Monessa koulussa ensimmäisen ja toisen luokan oppilaiden koulumatkojen pyöräilyä on rajoitettu kielloilla tai suosituksilla. Jos tie on tuttu ja turvallinen ja oma eka- tai tokaluokkalaisesi voi mielestäsi pyöräillä kouluun, voi pyöräilylupaa yleensä anoa koulun rehtorilta.
- Liity vanhempainyhdistykseen. Siellä saat äänesi kuuluviin myös viisaan koulumatkaliikkumisen asioissa.

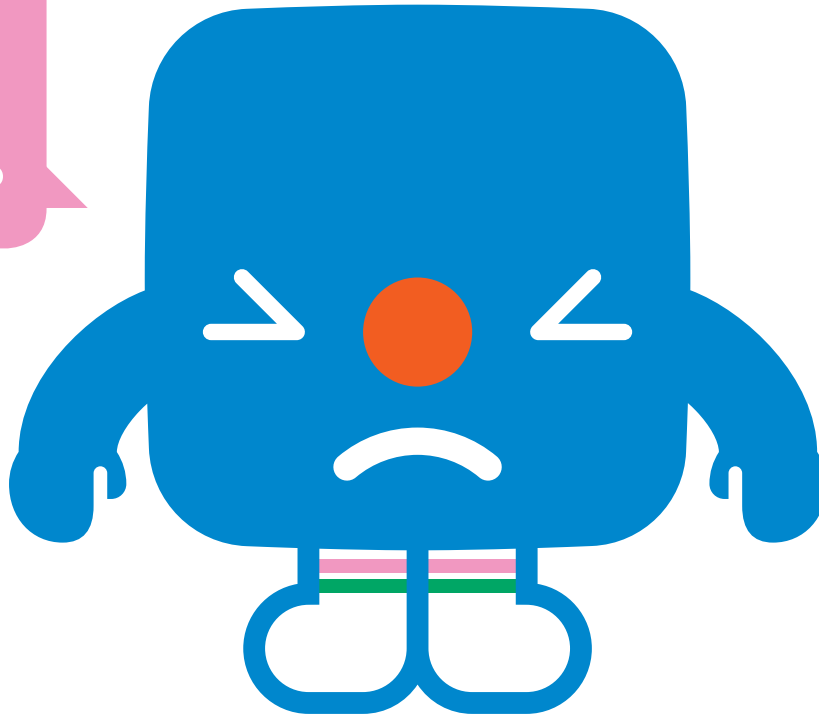
Tiesitkö, että...

- Joukkoliikennevälineistä löytyy merkittyjä paikkoja, jotka on varattu raskaana oleville.
- Jos kuljetat alle 7-vuotiaasta lasta lastenvaunuissa, rattaissa tai pyörätuolissa, saat matkustaa HSL:n joukkoliikennevälineissä ilman lippua. Lapsen ei tarvitse olla vaunuissa matkan aikana.
- Alle 7-vuotiaasta lapsesta ei peritä maksua.
- Matalalattiaisessa raitiovaunussa on tilaa vaunuille ja rattaille kahden etummaisen oven kohdalla, muissa raitiovaunuissa paikka löytyy keskiovilta. Bussiin rattaat menevät keskiovesta. Metrossa paras paikka on ovia vastapäätä: uusissa metrojunissa väljintä on vaunuparin keski-osassa. Lastenvaunuja saa kuljettaa myös lähiliikenteen junissa.
- Korkealattiaisten bussien ja raitiovaunujen ovista rattaat nostetaan aina niin, että kädensija on vaunuun päin.
- Huolehdi matkan aikana, etteivät vaunut tai rattaat pääse liikkumaan tai kaatumaan.
- Bussin tai raitiovaunun kuljettajan ei tarvitse ottaa kyytiin enempää vaunuja, rattaita tai pyörätuoleja kuin niille varattuun tilaan mahtuu.
- Busseissa ja raitiovaunuissa on lastenvaununappi, jota painamalla ovet pysyvät pidempään auki. Lastenvaununappia kannattaa käyttää kaikkien niiden matkustajien, joiden liikkuminen ovissa on tavallista hitaampaa. Nappi sijaitsee oven läheisyydessä.
- Metroasemalla lastenvaunuja ja -rattaita kuljetetaan hissillä, sillä liukuportaat eivät ole niille turvallinen paikka.
- Valtaosa HSL:n busseista on matalalattiaisia ja yli puolet raitiovaunuistakin. Matalalattiaisten junien määrä kasvaa sitä mukaan, kun liikenteeseen saadaan uutta kalustoa. Bussien, raitiovaunujen ja lähijunien aikatauluihin on merkitty, millaisella kalustolla vuorot ajetaan.
- Helsingissä, Espoossa, Kauniaisissa ja Vantaalla on lähibussiliikennettä, jota liikennöidään matalalattiaisilla pikkubusseilla. Lähibussilinjoilla (palvelulinjoilla) on runsaasti pysäkkejä, jotta kävelymatkat jäävät lyhyiksi. Tarvittaessa kuljettajat auttavat bussiin ja bussista pois.

Vaatiiko vauva oman auton?

Pieni vie ihmeellisen paljon tilaa, mutta ei vauva omaa autoa vaadi. Vauvan ja lasten kuljettaminen joukkoliikenteellä, kävellen ja pyörällä on helppoa ja turvallista. Jos joukkoliikenne tai polkupyörä ei aina täytä liikkumistarpeitanne, voitte silti pärjätä ilman ensimmäistä tai toista omaa autoa. Kysy satunnaiseen tarpeeseen kimppekyytiä, käytä yhteiskäyttöautoa, ota vuokra-auto tai taksi. Yhteiskäyttöautoa voit käyttää vaikka vain tunnin kerrallaan ja noutopaikkoja löytyy ympäri pääkaupunkiseutua. Jos tarvitset autoa vähintään vuorokaudeksi, on auton vuokraaminen yleensä edullisempi vaihtoehto. HSL:n matkakorttiasiakkaat saavat etuja sekä yhteiskäyttöautoyritysten että autovuokraamoiden palveluista.

Täh! Ei kai autokuume oo mikään lastentauti?



Vinkkejä autoiluun ja vaihtoehtoja auton omistamiselle:
www.hsl.fi/autoilu

Tutustu Pieneen perhepyöräilyoppaaseen:
tavarafillari.fi/opas/

Lue lisää ohjeita turvalliseen liikkumiseen Liikenneturvalta:
www.liikenneturva.fi/fi/eri-ikaisena/lapset-0-14/vinkkeja-vanhemmalle

Katso, mikä on kävelevä tai pyöräilevä koulubussi:
www.poljin.fi/koulubussit

Helsingin liikenneturvallisuusyhdistys vuokraa lyhyt- tai pidempiaikaiseen käyttöön hyvälaatuisia ja moderneja turvalaitteita: kaukaloita, istuimia, turvavuoteita, istuinkorokkeita sekä turvavyön alentimia. Vuokrauskalustoa uusitaan säännöllisesti. Tutustu:
hely.fi/turvaistuimet/





HSL Helsingin seudun liikenne

HRT Helsingforsregionens trafik

HSL Asiakaspalvelu / HRT Kundtjänst

puh. / tel. 09 4766 4000

ma-pe / må-fre 7-19, la-su / lör-sön 9-17

www.hsl.fi