



**Pistä pyörät
pyörimään**



**HSL
HRT**

→ [pyöräilymetropoli.fi](https://pyorailymetropoli.fi)

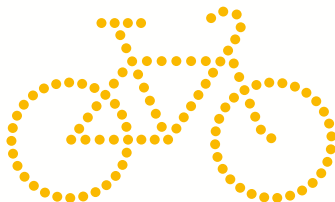


Pyöräily sopii kaikille

Pyöräily voi olla liikuntamuoto tai harrastus, mutta ennen kaikkea se on liikennemuoto: tapa kulkea paikasta toiseen.

Pyöräilyn lisääntyminen hyödyttää kaikkia, niin pyöräilijöitä, joukkoliikenteen käyttäjiä, autoilijoita kuin kävelijöitäkin. Pyöräilyn lisääntyessä ruuhkat vähenevät, kansanterveys paranee, päästöt vähenevät, ilmanlaatu paranee ja kaupunkiympäristö tulee elävämmäksi ja viihtyisämmäksi.

Pyöräily sopii kaikille lapsesta senioriin. Lapset oppivat liikkumaan itsenäisesti kulkiessaan pyörällä kouluun ja harrastuksiin. Työntekijät saavat kuntoliikuntaa polkiesaan työpaikalle tai liityntäpysäköintiin. Pyöräily kuormittaa vain vähän niveliä, minkä vuoksi se sopii hyvin ikääntyneille liikuntakyvyn ja terveyden ylläpitoon. Liike on lääkettä!



Miksi pyöräillä?

Pyörällä kulkeminen on yksi liikennemuoto muiden joukossa. Pyörällä pääsee nopeasti ja ketterästi paikasta toiseen. Pyörällä liikkuminen on myös erinomaista hyötyliikuntaa. Polkemalla saa merkittäviä hyötyjä sekä itselle että ympäristölle.

- Kaupunkioiloissa pyörä on useimmiten nopein kulkuväline autoon ja joukkoliikenteeseen verrattuna alle viiden kilometrin matkoilla.
- Pyöräily on edullinen vaihtoehto muihin kulkuneuvoihin verrattuna.
- Pyöräily ei tuota saasteita eikä melua.
- Pyöräily säästää tilaa: pyörätielle mahtuu viisinkertainen määrä henkilöliikennettä autotiehen verrattuna.
- Pyöräily sopii kaikille – myös tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiville sekä ylipainoisille. Niveliin kohdistuva kuormitus on pientä, sillä suurimman työn tekevät reisilihakset.
- Arkiliikuntasuositus on 2,5 tuntia viikossa: pyöräilemällä työ- tai koulumatkat se tulee helposti täyteen, jos matka kestää vähintään 15 minuuttia suuntaansa.
- Pyöräilyllä on runsaasti terveysvaikutuksia. Pyöräily
 - kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
 - auttaa painonhallinnassa
 - parantaa lihasvoimaa ja liikkuvuutta
 - kehittää tasapainoa ja koordinaatiota
 - vähentää sydän- ja verisuonisairauksien sekä diabeteksen ja korkean verenpaineen riskiä.



Yhteisellä
liikenne sujuu!



Millainen polkupyörä?

Polkupyöriä löytyy nykyään lähes jokaiseen tarpeeseen. Pyörän voi valita ajoympäristön mukaan: **tarvitsetko citypyörän, maastopyörän, maantiepyörän** vai **retkipyörän**. Hybridipyörällä voi ajaa sekä asfaltilla että hiekkapohjalla. Tandempyörä liikkuu useamman polkijan lihasvoimalla. Leveärenkainen **fatbike** on suosittu etenkin talvipyöränä.

Nojapyörällä voit pyöräillä lokoisassa nojatuolimaaisessa asennossa tai jopa makuultaan. Tällaisen pyörän ilmanvastus on tavallista pystypyörää huomattavasti pienempi, jolloin ne myös kulkevat nopeammin tasaisella ja alamäessä.

Taittopyörän rungossa on saranat, jotka mahdollistavat rungon osien taittamisen kokoon. Taittopyörä sopii kaukupyöräilyyn ja sitä voi kuljettaa kantopussiin taitettuna joukkoliikennevälineissä.

Sähköpyörässä on sähkömoottori, joka antaa lisäapua polkemiseen. Moottori toimii vain, kun polkimet pyörivät, ja sähköavustus loppuu, kun nopeutta on yli 25 km/h. Tyypillisesti sähköpyörän akku ladataan laturilla. Sähköpyörä tuo lisäpotkua esimerkiksi pidemmille matkoille, mäkisille reiteille tai vastatuuleen polkiessa.

Tavarapyöriä on monia erilaisia ja ne soveltuvat tavarantai esimerkiksi lasten kuljetukseen. Tavarapyörämalleja ovat muun muassa laatikkopyörä, pitkäperäpyörä ja taakkapyörä.

Perävaunu tekee tavallisesta polkupyörästä tavarantai lastenkuljetusvälineen ilman, että tarvitsee ostaa uutta pyörää. Perävaunun voi myös jättää lastentarhan pihaan ja jatkaa töihin pelkällä polkupyörällä.

Pyörällä liikenteessä



Pyöräilijä ajaa pyörätiellä oikeassa reunassa. Ohittaminen tapahtuu vasemmalta.

Yhdistetyllä pyörätiellä ja jalkakäytävällä pyöräilijä ajaa oikeassa reunassa.



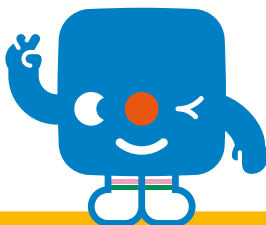
Pyörätien ja jalkakäytävän ollessa rinnakkain, pyöräilijä ajaa oman puoliskonsa oikeaa reunaa.

Jos pyörätietä ei ole, pyöräilijä ajaa ajoradan oikeassa reunassa.

- Vain alle 12-vuotiaat lapset saavat ajaa jalkakäytävällä.
- Pyöräilijä saa ajaa bussikaistalla, jos se on oikeanpuolimmaisina kaista.

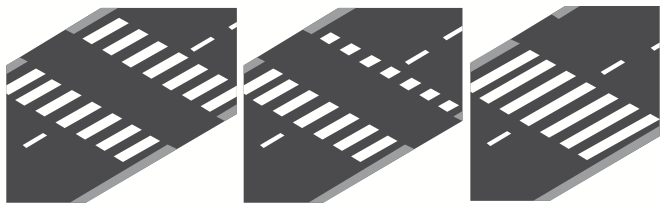


Lyhyillä matkoilla pyörä on usein se nopein kulkupeli!



Pyöräilijä saa ajaa suojatien yli, mikäli se on pyörätien jatke. Pyöräilijä väistää pääsääntöisesti aina autoilijaa, lukuun ottamatta muutamaa poikkeusta:

- Kärkikolmion tai STOP-merkin takaa tuleva auto väistää pyöräilijää.
- Kääntyvän autoilijan on väistettävä risteävää tietä ylittävää kävelijää ja pyöräilijää.
- Liikenneympyrään saapuvan ja sieltä poistuvan autoilijan on väistettävä sekä kävelijää että pyöräilijää.



Kääntyessäsi näytät suuntamerkki ajoissa. Kääntyä voit ryhmittymällä tai tekemällä suorakulmakäännöksen. Kärkikolmio ja STOP-merkki koskevat myös pyöräilijöitä.



Polkupyörän pakolliset varusteet ovat:

- ainakin yksi tehokas jarru
- valkoinen heijastin edessä, punainen heijastin takana ja keltaiset heijastimet polkimissa ja sivuilla
- valkoinen etuvalo hämärässä ja pimeällä ajettaessa (voi olla myös otsalamppu).

Käytähän pyöräilykypärää.

Pyörän kanssa joukkoliikennevälineissä

Metrossa polkupyöriä saa kuljettaa kaikissa vaunuissa, jos polkupyörälle on tilaa. Taluta pyörää asemilla ja käytä hissiä liikkumiseen aseman eri tasojen välillä.

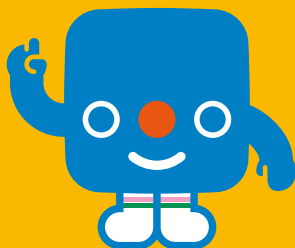
Lähijunassa polkupyöriä saa kuljettaa ruuhka-aikojen ulkopuolella, jos junassa on tilaa. Pyöriä ei saa kuljettaa junissa maanantaista perjantaihin klo 7–9 eikä klo 15–18.

Suomenlinnan lautalla polkupyörää saa kuljettaa lisämaksua vastaan. Maksun suuruudesta päättää Suomenlinnan Liikenne Oy.

Bussissa ja raitiovaunussa ei saa kuljettaa polkupyöriä.

Poikkeuksena on kokoontaitettavan polkupyörän kuljettaminen omassa kantopussissaan. Sitä voi kuljettaa kaikissa joukkoliikennevälineissä kaikkina kellonaikoina.

Nastarenkailla pyöräily
sujuu talvellakin!



Työsuhdepyörällä töihin

Työsuhdepyörä on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön niin työ- kuin vapaa-ajalla. Työsuhdepyörä toimii samalla periaatteella kuin työsuhdeauto, mutta pyörä on autoa huomattavasti edullisempi ja ekologisempi vaihtoehto. Työsuhdepyöräksi voi valita mieleisensä pyörän kattavasta valikoimasta. Työnantaja maksaa Työsuhdepyörän leasing-vuokran, ja työntekijän maksettavaksi jää laskennallinen osa pyörän verotusarvosta.

Tutustu lisää työsuhdepyöriin ja aloita polkeminen kohti terveellisempiä työmatkoja osoitteessa www.tyosuhdepyora.fi.



Pyöräillen kaupunkipyörillä

Kaupunkipyörät tunnistaa keltaisesta väristä.

Kaupunkipyörän käyttäjäksi rekisteröidytään

osoitteessa www.hsl.fi/kaupunkipyorat. Telineestä pyörän saa ajettavaksi HSL:n matkakortilla ja avainkoodilla. Keskeisillä paikoilla on muutama pyöräasema, joilta pyörän voi lunastaa käyttöönsä myös maksukortilla.

Pyöräasemien sijainnit, pyörien saatavuustiedot sekä reittiehdotukset löytyvät kaupunkipyöräkauden aikana HSL:n Reittioppaasta.

Lisätietoa kaupunkipyörästä: www.hsl.fi/kaupunkipyorat.

Parhaat pyöräilyreitit

HSL:n uusi mobiilioptimoitu Reittiopas tuo apua pyöräilyreittien suunnitteluun. Reittiopas tarjoaa reaaliaikaistietoa julkisista liikennevälineistä ja kaupunkipyöräkaudella pyörien saatavuudesta.

Pyöräilyreittejä voi suunnitella myös osoitteessa <http://pk.reittiopas.fi/> ja <http://ulkoilukartta.fi/>.

Pääkaupunkiseudun kunnat kehittävät pyöräilyn edellytyksiä muun muassa kunnostamalla ja rakentamalla pyöräilyväyliä sekä parantamalla pyöräpysäköintiä. Seudulle on tulossa lisää laadukkaita pyöräiteitä eli baanoja.

Kun liikun enemmän,
sairastan vähemmän!



Liityntäpyöräily

Parhaimmat joukkoliikenneyhteydet eivät aina löydy kodin vierestä. Polje silloin vaikkapa juna- tai metroasemalle ja jatka matkaa raiteilla. Kaikilta liityntäpysäköintialueilta löytyy pyöräpaikkoja. Tällä hetkellä Helsingin seudulla on noin 12 000 pyörien liityntäpysäköintipaikkaa. Tutustu liityntäpysäköintiin osoitteessa [www.hsl.fi/liityntäpysäköinti](http://www.hsl.fi/liityntapysakointi).

Ota kaupunkipyörä
käyttöösi!



→ [hsl.fi/kaupunkipyörät](https://hsl.fi/kaupunkipyorat)