



PYÖRÄILLEN TALVELLA

#PYÖRÄILYTALVI

TALVI TULI – PIDETÄÄN PYÖRÄT PYÖRIMÄSSÄ!

Pyöräily talvella ei ole erityisen vaativaa, kuten ei ole talvella käveleminenkään. Päinvastoin – pyöräily on nopea ja hauska tapa liikkua myös lämpötilan pudottua ja päivien pimennyttyä.

Jatkamalla pyöräilyä läpi talven pääset nauttimaan ulkoilmasta, hyvästä olost ja liikennemuodosta vailla vertaa.





HYVIÄ SYITÄ PYÖRÄILLÄ TALVELLA

Pyöräily kohottaa mielialaa, lisää hyvinvointia ja pidentää elinikää. Pyöräilyn ansiosta ilmanlaatu paranee, liikennemelu vähenee ja kaupungeista tulee viihtyisämpiä.

Tässä muutama vinkinjyvänen, joilla saat pyöräilystä ilon irti talvellakin.

TALVELLAKIN YLIVETO KULKUPELI

Varsinkin talvella matkanteko on mukavampaa, kun varaat siihen muutaman ylimääräisen minuutin. Voit ajaa hikoilematta, ilman hoppua ja nauttia talven parhaista puolista. Olet pyörällä silti yleensä vikkelästi perillä, koska pyörä on kaupungeissa alle viiden kilometrin matkoilla nopein.

PUKEUDU MUKAVASTI

Pukeudu sellaisiin vaatteisiin, joista itse pidät eniten. Voit pukeutua kuten muutenkin pukeutuisit ulkona talvella.

Tärkeimmät talviasusteet löytyvät vaatekaapistasi. Ne ovat:

- ▶ Takki
- ▶ Kengät
- ▶ Päähine
- ▶ Käsineet



PIDÄ HUOLTA PYÖRÄSTÄSI

Paras talvipyörä on oma pyöräsi. Tai sitten se odottaa sinua vielä kaupassa. Tärkeintä on, että pyöräsi on kunnossa ja sillä on mukava ajaa. Huono pyörä jää yleensä pihalle lumikasan alle.

PRO TIP:

Keväällä pyöräkorjamoissa on aina ruuhkaa. Vältä tungoksen huollattamalla pyöräsi syksyllä. Talvella pyöräkaupat ottavat asiakkaita riemumielin vastaan, koska silloin kaupassa on usein aika hiljaista.



VALITSE SOPIVAT RENKAAT

Viileässä renkaan ilmanpaine laskee, mutta toisaalta hieman pehmeällä renkaalla on talvella parempi pito. Nastarenkaat eivät ole välttämättömät, mutta monen mielestä ne tuovat ajamiseen lisää varmuutta, ja niillä voi ajaa hieman vauhdikkaammin kuin tavallisilla renkailla. Renkaat voit vaihtaa itse tai vaihdattaa ne pyörähuollossa.

Ketjut on hyvä puhdistaa aina välillä, jotta ajaminen pysyy kevyenä. Lisää ketjuihin silloin tällöin myös tippa öljyä. Kuivaa ketju öljyämisen jälkeen, jotta öljyinen ketju ei kerää likaa.

NIKSI:

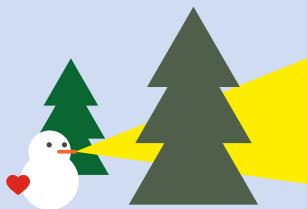
1. Ota pala kangasta käteen.
2. Purista se ketjun ympärille.
3. Pyöritä polkimia. Valmista tuli!

ENNAKOIMALLA PYSYT PYSTYSSÄ

Talvessa on toki omat haasteensa. Äkinäiset käännökset ja nopeudenmuutokset liukkailla pinnoilla ovat pääsyyt kaatumiseen. Vältä siis nopeita käännöksiä ja jarruta jo ennen liukkaista paikkoja. Pidä ajonopeutesi maltillisena ja tasaisena, niin pysyt pystyssä. Puiset sillat, märät lehdet, sileät kivipinnat ja metalliset rakenteet, kuten viemärinkannet, ovat talvella liukkaista. Helsingissä varo myös ratikkakiskoja.

VALAISE ITSESI

Polkupyörän lampun tarkoitus ei ole valaista yötä, vaan helpottaa muita kulkijoita havaitsemaan sinut. Talvella valoa on hyvä käyttää jo päivän hämärtyessä eikä odottaa, että tulee säkkipimeää. Lapin talvessa siis melko lailla koko ajan, etelässä aamulla ja iltapäivästä yöhön.



TIEDONMURUSIA VALOSTA:

Etuvalo on valkoinen, takavalo punainen. Pienikin tuikku riittää etuvaloiksi. Takavalo ei ole pakollinen, mutta sitä kannattaa käyttää. Valoksi kannattaa valita USB-ladattava led-lamppu. Silloin ei tarvitse jatkuvasti vaihdella paristoja, ja kesken työmatkan sammuvan valon voi ladata suoraan seinästä tai läppäriiltä.



PYÖRÄILE

iloksesi
huviksesi

unohtaaksesi murheesi

pysyäksesi terveenä

päästäksesi ulos

mennäksesi töihin

kouluun ja kauppaan

ollaksesi yhdessä

ollaksesi yksin

nauttiaksesi auringosta

tunteaksesi tuulen kasvoillasi

tai ilman mitään sen kummempaa syytä

mutta ennen kaikkea, koska se on kivaa

