

PYÖRÄLLÄ TALVELLA

Lyhyt opas (työmatka-)pyöräilyn
aloittamiseen talvella



Pyöräily on erinomainen arjen liikkuemuoto kaikenikäisille.

Se on ekologisesti, taloudellisesti ja sosiaalisesti kestävä tapa liikkua kaupungissa, mikä on hyväksi niin omalle terveydelle kuin ympäristölle.

Erillistä "talvipyörää" ei tarvita - ns. tavallinen pyörä toimii mainiosti myös talvella.

Tässä oppaassa käydään lyhyesti läpi talvipyöräilyn aloittamisen perusteet. Talvipyöräily on helppo aloittaa kun huomioi muutaman vinkin ja kun katujen ja reittien talvikunnossapito on kunnossa.



Turvallisuus: valot ja näkyvyys

1 Valot: Laki velvoittaa

- Pimeällä valkoinen etuvalo ja punainen takavallo.
- Valo voi olla myös repussa tai vaatteissa, kunhan näkyy selvästi ja on päällä.
- Tehovaatimusta ei ole - tärkeintä on, että muut näkevät sinut. Jos ajat paljon hämärällä on suositeltavaa satsata tehokkaaseen etuvaloon, jolla näet tien ja mahdolliset esteet selvästi.

2 Heijastimet täydentävät valoja

- Valot näkyvät eteen ja taakse, heijastimet sivuille → 360° näkyvyys
- Helppoja vaihtoehtoja: pinnaheijastimet, heijastinteippi, heijastinliivi
- Heijastinliivi näkyy parhaiten - erityisesti repun päällä

Vinkit

- Tarkista valojen toiminta ennen jokaista ajoa
- Pidä varaparisto tai matkalaturi varmuuden vuoksi mukana
- Katso omaa pyörää edestä ja takaa, kun valot ovat päällä, jotta varmistat, että etuvalo ei häikäise vastaan tulijaa ja, että takavallo näkyy

Nastarenkaat: myytit ja faktat

1 Nastarenkaat pitävät pyörän tiellä jäisissä olosuhteissa

- Lähes jokaiseen pyörämalliin löytyy sopivat nastarenkaat – poikkeuksena maantiepyörät, joihin nastoja ei yleensä saa, koska niiden kapeat renkaat ja pienet vanteet eivät tarjoa riittävästi tilaa nastoille.
- **Muista huolto:** teiden suola, kosteus ja kura ruostuttavat ketjut ja rattaat nopeasti.
- Huuhtelee ja pese pyörää säännöllisesti ja lisää määrälle sälle sopivaa öljyä ketjuille säännöllisesti.

2 Nastarenkaiden erot

Täysnastarenkaat

- Nastat koko renkaan kosketuspinnalla → erinomainen pito jäällä ja lumella.
- Paras vaihtoehto Suomen talveen.

Puolinastarenkaat

- Nastoja noin puolet kosketuspinnasta → hyvä kompromissi, jos lämpötila vaihtelee nollan molemmin puolin.
- Edullisempi vaihtoehto, mutta suunnattu enemmän Keski-Euroopan leutoihin talviin.

Vinkit

- Nastat vaativat pientä totuttelua ja voivat rapista paljaalla asfaltilla.
- Pito paranee käytön myötä, kun nastat asettuvat paikoilleen. Vältä äkkijarrutuksia ensimmäisen 100km aikana.
- Muista: nastat ovat teräviä → varo lattioita, kun viet pyörän sisälle.

Vaatetus ja käytännön vinkit

1 Kerrospukeutuminen on tärkeintä

- **Alle:** lämmin aluskerrasto.
- **Väliin:** fleece tai muu eristävä kerros.
- **Päälle:** hengittävä ja tuulenpitävä kuoritakki.
- Kypärän alle mahtuu ohut pipo tai kauluri.

2 Arjen helpotukset

- Laita ajovaatteet valmiiksi jo illalla.
- Säilytä töissä tai määränpäässä pyyhe ja suihkutarvikkeet.
- Nyrkkisääntö: lähtiessä saa olla vähän kylmä – lämpö nousee ajossa.

Vinkit

- **Vedenpitävät hanskat** – lasketteluhanskat tai toppakintaat toimivat erinomaisesti kylmällä.
- Sähköpyörällä lämpötila tuntuu kylmemmältä kuin tavallisella pyörällä, koska keho ei tuota yhtä paljoa lämpöä sähköavustuksen auttaessa.

Miten työnantaja voi tukea työmatkapyöräilyä?

■ Säilytystilat ja turvallinen pysäköinti pyörille työpaikalla

- Iso este työmatkapyöräilyn lisäämiselle on usein se, ettei pyörää saa jätettyä turvallisesti ja luotettavasti lukittuna koko työpäivän ajaksi – ei työpaikan pihassa, eikä työmatkan varrella esimerkiksi juna-aseman läheisyydessä.
- Työnantaja voi mahdollistaa sähköpyörän akkujen turvallisen lataamisen työpaikalla hankkimalla näille latauskaapin, jossa akut ovat poissa työpöydältä tai työpisteen läheisyydestä

■ Vaatteiden kuivaus ja peseytymismahdollisuudet

- Useimmilla työpaikoilla on jonkinlaiset pukukopit tai vastaavat, joihin kuori ja välikerrokset voi jättää kuivumaan työpäivän ajaksi.
- Samoissa tiloissa on usein mahdollisuus käydä suihkussa työmatkan jälkeen ja vaihtaa vaatteet työvaatteisiin.

■ Pyörän pesu/huolto työpaikalla

Työpaikalla voi olla esim. parkkihallissa pesupiste autoille tai muu tila, jossa hiekka ja muu lika valuu viemäriin tai astiaan likaamatta käytäviä. Tätä samaa tilaa voi käyttää pyörän huuhteluun suolasta ja hiekasta, sekä pieniin huoltotöihin, kuten ketjun öljyämiseen ja jarrupintojen puhdistamiseen.

■ Työsuhdepyörät ja huollot työpaikoilla

Työsuhdepyörä on työmatkapyöräilyä edistävä tekijä, kun työntekijä saa luotettavan ja toimivan pyörän ja säästää sen hankintahinnassa. Työsuhdepyörän veroedun poistuminen ei tarkoita työsuhdepyöräedun loppumista. Lisätietoa voi lukea toimijoiden omilta verkkosivuilta.



Tämä opas on tuotettu osana Cycle4Climate-hanketta (Interreg Central Baltic, 2024-2027). Oppaan on koostanut Espoon kaupunki ja Yeply.

Lue lisää hankkeesta:
<https://www.espoo.fi/fi/cycle4climate-2024-2027> tai kätevästi viereisen qr-koodin kautta.

Versio: 1.1.