

# Valmistautuminen Pirkan Pyöräilyyn

Pyöräilyviikko 2023 -- Petteri Pyrrö

**PIRKAN  
PYÖRÄILY**

 Hämeen Liikunta ja Urheilu



# Lähtökohta ja oma tavoite

## Lähtökohta

- Ensimmäinen kerta
- Toinen kerta
- .
- .
- .
- Konkari
- .
- Mestari

## Tavoite

- Ehjänä perille
- Mukavammin kuin viime kerralla
- Leppoisa retki hyvässä seurassa
- Kuntoajo
- Tavoitteellinen kuntoajo

**Valmistautuminen näiden mukaan!**

# Valmistautuminen I - hyvissä ajoin ja juuri ennen tapahtumaa

## Pyörä on kunnossa

- Ulkorenkaat ovat ehjät ja pintaa on riittävästi
- Renkaissa on ilmaa, riittävä paine, ja ilma pysyy renkaassa
- Vaihteet toimivat (jos on)
- Ketju ehjä, tuore, voideltu
- Jarrut toimivat; jarrupaloissa pintaa riittävästi
- Satula on ehjä (ja sinulle sopiva)

**Käytä lähintä polkupyörähuoltoa, jos et korjaa itse!**

## Kuski on ajokunnossa

- Terveys mahdollistaa pyöräilyn
- Bileistä on ehtinyt toipua



# Valmistautuminen II - hyvissä ajoin

## Totuttelu

- Satulaan - jonkin verran kannattaa ajaa ennen tapahtumaa
- Ajoasentoon - vietät koko päivän pyörän selässä
- Ajohanskat voivat olla hyvä ajatus, vaikka olisi lämmintä
  - Erityiset pyöräilyhanskat
- Ajoasu
  - Hikoilukuori? Jarruvarjo? Hiertääkö?
- Kypärä
- Ajolasit

Aja pyörälläsi! :D

Osallistu [Pyöräilyviikon lenkeille!](#)

## Varustautuminen

- Juomapullo ja -teline
- Energiaa: geelejä, patukkaa
- Vararengas (sisuskumi siis)
  - Presta? Dunlop? Schrader?
- Pumppu ja rengasraudat
- Työkalu renkaan irroittamiseen
- Kertakäyttökumihanskat tai työkäsineet

Paikkasarja on turha - tuskin haluat käyttää aikaa ja vaivaa paikkaamiseen tien päällä, sen voi tehdä kotonakin!

Harjoittele renkaan vaihto ainakin kerran!



# Valmistautuminen III - päivä tai pari ennen ajoa

Varustetarkistus + lähtövalmiiksi =>  
mukavampi aamu

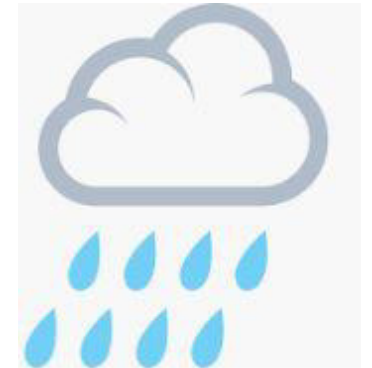
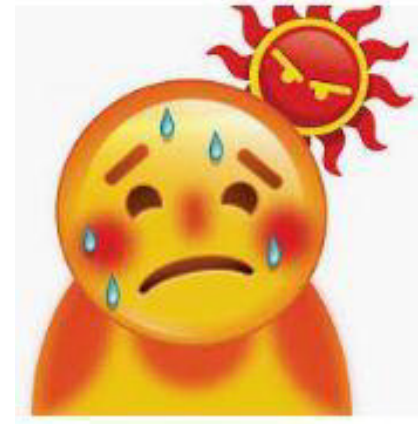
(monella menee silti aamuun :P )

Sääennuste!

Mahdolliset sään muutokset: sadeasua,  
aurinkorasvaa?

Kännykkä lataukseen

Mukaan vara-akku ja piuha?



# Valmistautuminen III - päivä tai pari ennen ajoa

LEPOA

Syö hyvin, erityisesti riittävästi!



Ei!

Ei...

...ensiajolle uudella pyörällä!

...väärän kokoisella pyörällä!

...rikkinäisellä pyörällä!

...sairaana matkaan!



Ajon aikana

# Turvallisuus

- kypärä on välttämättömyys kuntotapahtumissa
- hyödynnä peesit, mutta varo ajamasta lomittain
- vältä äkkinäisiä muutoksia nopeudessa ja suunnassa
- varoita muita montuista, halkeamista ja muista vaaroista käsimerkein ja huutamalla

# Miten selviää?

- Maltilla ja hyvällä mielellä lähes kuka vaan
- Huoltopisteet matkan varrella ovat riittävän tiuhassa ja tarjonta on hyvä
- Tuttu porukka ja peesien hyväksikäyttö helpottavat todella paljon
- Vältä liian kovaa alkuvauhtia! ~~Ajo alkaa vasta Muroleen jälkeisissä mäissä!~~
- Huomioi tuulen suunta ja vaikutus...
- 
- MUISTA JUODA!

# Käsimerkit

Hidastaminen & huomio: käsi ylös

Suunnan näyttäminen: käsi suorana, vasen tai oikea suunnan mukaan

Väistäminen: käsi selän takana viistoon väistösuuntaan

Vasemmalle: oikea käsi selän takana osoittaa / heiluu vasemmalle

Oikealle: vasen käsi selän takana osoittaa / heiluu oikealle

Kuoppa, reikä: osoita sen puoleisella kädellä alas, huuda “reikä”

# Peesi

Edellä ajavan perässä metri - 10 cm takarenkaasta

EI LOMITTAIN - ellet omaa kisakokemusta!

Ylämäessä vähintään 50 cm - jotta edellä ajava mahtuu nousemaan putkelle

*Sivutuulella echelon-muodostelma, mutta koska ollaan arkiliikenteen seassa, ei mahdollinen --  
Pitkän Pirkan ajoryhmissä liikennetilanteen mukaan omalla kaistalla*

Saa toki ajaa yksinkin, tai pareittain :)

# Renkaan rikkoutuessa...

...nosta käsi ylös

...rullaa rauhallisesti tien sivuun, älä äkkijarruta, älä muuta äkisti suuntaa

Jos mahdollista, siirry levennyskohtaan taikka risteykseen taikka pysäkillle

Ota rauhallisesti, hörppää juotavaa, ja vaihda sitten rengas

**HUOM!** Renkaan tarkistaminen: Tarkista ulkorengas sisä- ja ulkopuolelta, jottei renkaaseen jää piikkiä / lasinsirua tmv rikkovaa tekijää ennen kuin laitat uuden sisuskumin!

Palatessasi tielle huomioi liikenne :)

# Ajomuodostelmat

# Ajamisesta ajomuodostelmassa

1 Mitä ikinä teetkin, **toimi rauhallisesti!**

2 **Pyri toimimaan ennakoitavasti!** Se onnistuu parhaiten, kun noudatat ajomuodostelmassa ajettaessa noudatettavia yleissääntöjä.

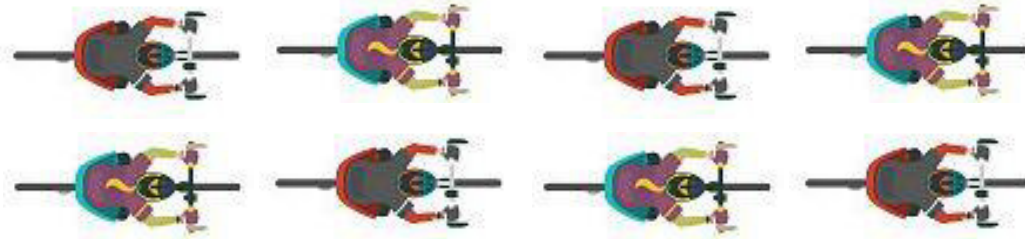
3 Et aja yksin: **ajokaverit on huomioitava aina!**

4 **Tarkkaile liikennettä ja ympäristöäsi!** Vetovuorossa muodostelman keulalla ensisijainen tehtäväsi!

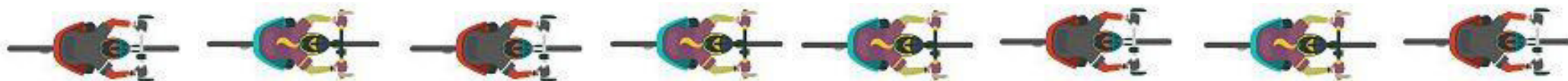
5 **Ilmoita** reagointia vaativista havainnoista käsimerkein ja huudoin!

Kurinalaisuus = vastuullisuutta, huomaavaisuutta, arvostusta

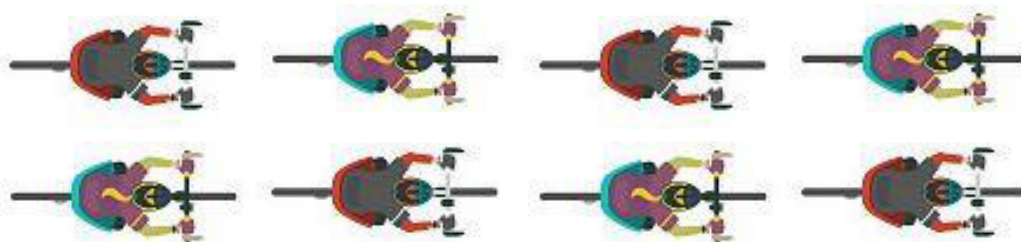
# Parijono



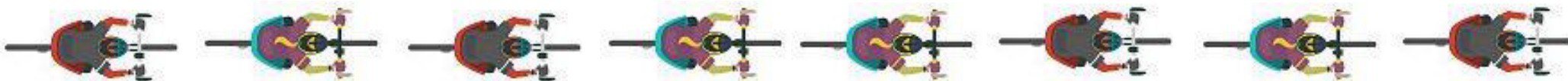
# Yksi jono



# Sijainti tiellä



# Sijainti tiellä



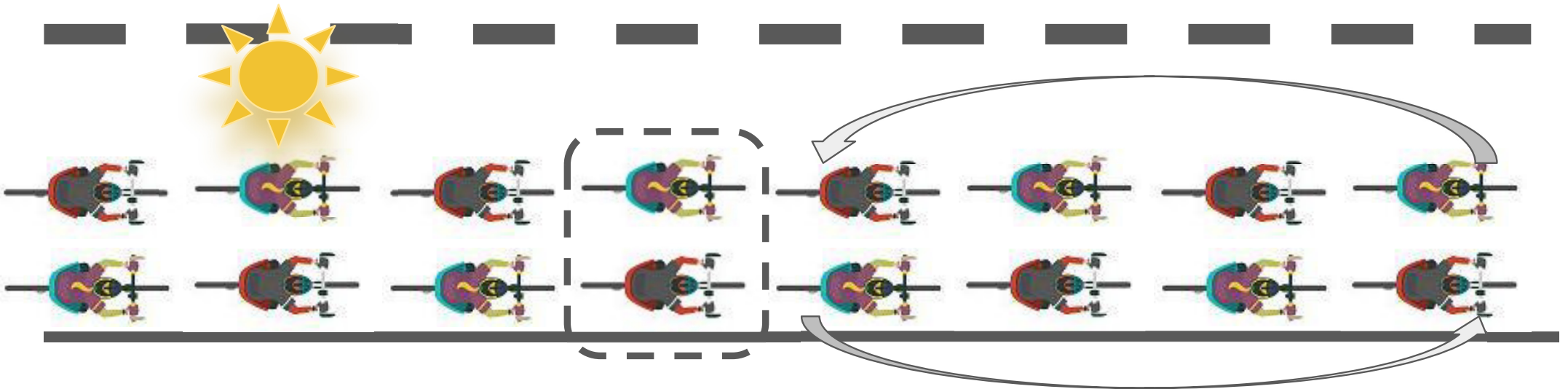
# Yleissäännöt ajomuodostelmassa

# Yleissäännöt ajomuodostelmassa ajettaessa

- Toista näytetyt käsimerkit ja huudot
- Ei äkkinäisiä, yllättäviä liikkeitä!
- Ei äkkijarrutusta!
- Juominen ja ruokailu ajomuodostelmassa viimeisenä
  - ...ellet ole jo konkari ja molemmat onnistuvat häiriöttä keskellä muodostelmaa
- Nenän niistäminen ajomuodostelman ulkopuolella (tai viimeisenä)
- Ulommasta jonosta voi siirtyä perälle kun kurkkaa jotta on tilaa siirtyä ajomuodostelman rinnalle
- Sisemmästä jonosta on hankalampaa siirtyä - pyydä vierustoveria jotta jättää vähän väliä, että pääset ulompaan jonoon, jonka jälkeen pääset muodostelman ulkopuolelle

# Aurinkokansi, luukkumiehet, vetoryhmä

---



# Videot



<https://youtu.be/atz5th4hQOY>



<https://youtu.be/xYxD1nFKTZE>

# Kiitokset!



