



# PYÖRÄILLEN TALVELLA

#PYÖRÄILYTALVI

TALVI TULI, MUTTA PYÖRÄILYÄ SE EI ESTÄ.

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 olostä 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 paikkoja.

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 aiemmin 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 pyöräkorjaamoissa 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!

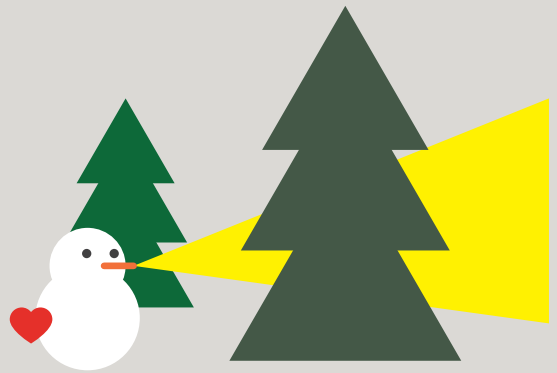
## ENNAKOIMALLA PYSYT PYSTYSSÄ

Talvessa on toki omat haasteensa. Äkkinäiset käännökset ja nopeudenmuutokset liukkailla pinnoilla ovat pääsyyt kaatumiseen. Vältä siis nopeita käännöksiä ja jarruta jo ennen liukkaita paikkoja. Pidä ajonopeutesi maltillisena ja tasaisena, niin pysyt pystyssä.

Puiset sillat, märät lehdet, sileät kivipinnat ja metalliset rakenteet, kuten viemärinkannet, ovat talvella liukkaita. 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 VALOISTA:

Etuvalo on valkoinen, takavalo punainen. Pienikin tuikku riittää etuvaloksi. 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 läppäritä.



## 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

#Pyöräilytalvi  
[pyorailytalvi.fi](https://pyorailytalvi.fi) & [pelago.fi](https://pelago.fi) &  
[pyorailymetropoli.fi](https://pyorailymetropoli.fi)

Yhteistyössä



PYÖRÄLIITTO



Kulje viisaasti

**Reaktor**

**Pelago**  
BICYCLES



Helsingin kaupunki



**HSL**  
HRT