

Tietoa  
Lentävänniemen  
koulun oppilaille ja  
heidän perheilleen

## Turvalliset koulumatkat kaikille

### Suosittelut reitit kävellen ja pyörällä

Jalan ja pyörällä kulkevat lapset oppivat liikennetaitoja ja saavat tarpeellista liikuntaa koulumatkoillaan.

Karttaan merkityt suositellut reitit ja tienlytykset ovat mahdollisimman turvallisia kulkea jalan tai pyörällä. Risteämistä vilkkaan autoliikenteen kanssa on vältetty.

Perheiden toivotaan opettelevan turvallista koulureittiä ja liikennesääntöjä yhdessä. Lapsia on myös syytä kouluvuoden aikana muistuttaa turvallisista reiteistä.

### Saattoliikenne

Lapsi kannattaa saattaa kouluun kävellen tai pyörällä. Saattoliikenne autolla aiheuttaa ruuhkaa koulun ympäristössä ja lisää liikeneriskejä.

Jos lapsi on välttämätöntä tuoda kouluun autolla, suositellaan esikouluikäisten saattoon kartalla merkittyä saattopaikkaa.

Isommat koululaiset kannattaa jättää kyydistä kauempana. Saattoliikenteen rauhoittaminen turvaa kävellen ja pyörällä liikkuvien matkoja.

## Kivaa koulumatkaa – jalan tai pyörällä!

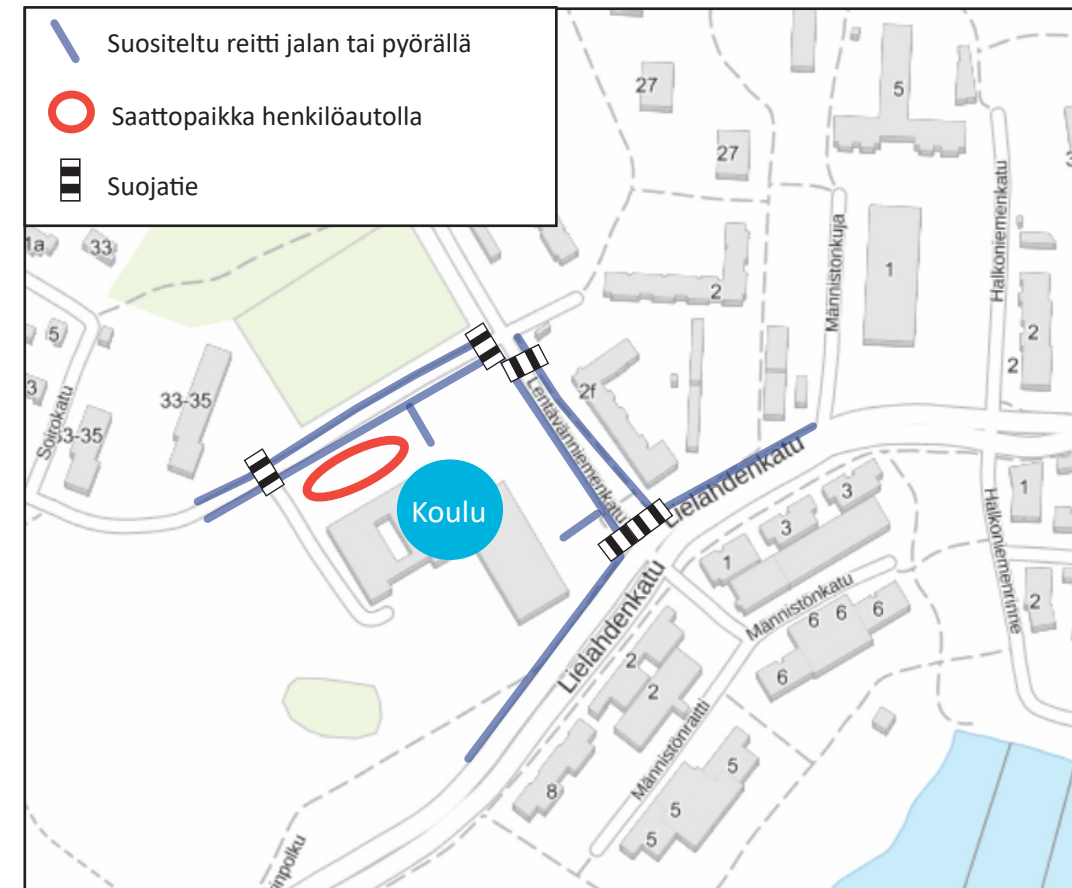
### ” Kivaa koulumatkaa – jalan tai pyörällä

Koululaisille suositellaan liikuntaa vähintään 1-2 tuntia päivässä. Koulumatkan taittaminen jalkaisin tai polkupyörällä on hyvää ja tarpeellista hyötyliikuntaa muun liikkumisen lisäksi. Pieni reippailu ennen ja jälkeen koulupäivän piristää ja auttaa palautumisessa.

Aikuiset voivat toimia esimerkkeinä ja kannustaa sekä ohjata lapsia kulkemaan koulumatkat turvallisesti. Eskarissa matkat voi taittaa yhdessä huoltajan kanssa ja koulumatka on hyvä harjoitella yhdessä aikuisen kanssa ennen matkan kulkemista itsenäisesti tai kavereiden kanssa yhdessä. Liikennesääntöjen noudattaminen jalan ja pyörällä kulkiessa luo turvallisuutta ja varmuutta niin itselle kuin muille kulkijoille. **Turvallisten reittien ajantasainen tuntemus korostuu Lentävänniemessä varsinkin raitiotien ja asuinrakentamisen alueilla!**

Kuntoa ja elämyksiä koulumatkoista!

Lentävänniemen koulutalon opettajat ja muu henkilökunta





Kuinka kauan  
sinulla kestää  
pyöräillä tai kävellä  
koululle?

# Matkat ovat mahdollisuus

Liikunta virkistää mieltä ja  
edistää oppimista.

Koulumatkat opettavat  
itsenäistä liikkumista.

Vähintään 1–2 tuntia päivässä  
monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa.

Kaverin kanssa kulkeminen edistää  
vuorovaikutustaitoja.

Vähemmän ruutuaikaa,  
lisää ulkoilua ja liikuntaa.

Kävely ja pyöräily auttavat  
koulupäivästä palautumista.

