



Kuva: Tiina Eloranta

2019-08-25 12:29 EEST

## Pyörä on taas keksitty

Uskollinen purjepurtilomme s/y Ajatella seilasi kanssamme kuluneena kesänä yli Suomenlahden, läpi Väinämeren aina Riianlahden pohjaan Väinäjoelle. Pitkähköjen merietappien jälkeen oli mukava satamissa vaihtaa navigointi- ja köysihommat pyöräilyyn. Pyörätiet ja -polut kutsuivat Dirhamissa, Muhussa, Kihnussa, Riaassa, Pärnussa, Vormsissa ja Haapsalussa sekä kesäpyöräilyn klassikossa, Hangossa.

Leppoisassa lomapyöräilyssä tulee miettineeksi, miksi arkipyöräily toisinaan herättää ristiriitoja, kun kesän liikenteessä näki vain hymyileviä ja toisensa huomioivia kävelijöitä, pyöräilijöitä ja autoilijoita. Miten säilyttää maltti, ilo ja joustavuus myös silloin, kun liikkeellä on paljon enemmän ihmisiä, kaikki

tuntuvat olevan myöhässä ja monet omasta mielestään oikeassa ja muut tietenkin väärässä? Jonkinlainen liikenteen ritarillisuus olisi saatava leviämään meihin kaikkiin, kulloisesta liikkumistavastamme riippumatta. Harva meistä on yksiomaan jotakin näistä, vaan vuoroin ratissa, bussin penkillä, satulassa tai apostolin kydillä.

Pyöräilyn ilo ja sen hyvät terveys- ja ilmastovaikutukset olivat näkyvässä roolissa kevään Sydänviikolla. Saimme hienosti väkeä liikkeelle yhdessä Suomen Ladun, Liikenneturvan ja Pyöräilykuntien verkoston kanssa. Lapsiperheille Sydänliitto antaa pyörävinkkejä Neuvokas perhe -ohjelman Hei me pyöräillään -videosarjan avulla. Yleisimpiin sähköpyöräkysymyksiin löytyy vastauksia esimerkiksi [Helenin verkkosivuilta](#).

Sähköpyöräily edistää sydänterveyttä monella tapaa, sillä se tekee pyöräilystä houkuttelevaa, hauskaa ja turvallista myös niille, jotka joko terveys- tai kuntosyistä eivät voisi muuten lähteä pidemmälle matkalle, kuljettaa painavia ostoksia tai rohjeta ylämäkiin. Entistä useampi työmatkapyöräilijä vannoo sähköpyörän nimiin siksi, ettei siinä tule niin kova hiki, että täytyy töissä käydä suihkussa ja vaihtaa vaatteet.

Pyöräilyn voi myös näppärästi yhdistää muihin liikkumismuotoihin. VR:n sivuilta löytyy ohjeet ja hinnat (useimmiten 5 euroa) pyörän kuljettamiseen Inter-city- ja yöjunissa ja kiskobusseissa. Etelä-Suomen lähiliikenteessä ja metrossa pyörä kulkee jo ilmaiseksi ja olisi kyllä reilua, että näin olisi jatkossa koko maassa. Matkahuollon sivuilta löytyy tietoa hyvistä liityntäpyöräparkeista sekä pyörän pakkaamisesta bussiin matkatavaraksi. Helposti mukaan napattavia kaupunkipyöriä löytyy jo monesta kaupungista ja lisää on tulossa.

Kesäpyöräilyn huolettomuus vaihtuu syksyn tullen kunnan vaatetuksen ja valaistuksen muistamiseen. Olen talvipyöräillyt Helsingissä jo yli 30 vuotta ja vuosi vuodelta meitä näkyy mm. Keskuspuistossa yhä enemmän. Oulussa talvipyöräillään jo ties monennessako sukupolvessa ja talvifillaroinnin suosio kasvaa ympäri maan. Aikoinaan sain hyvän vinkin talven varalta: kannattaa pukeutua kuin olisi hiihtolenkille lähdössä, mutta käsiin tuplasti enemmän lämpöä.

Vielä yksi hauska näkökulma pyöräilyn terveysvaikutuksista. Pyöräily on vähentänyt aikoinaan merkittävästi suomalaisten perinnöllisten sairauksien tautitaakkaa. Pyörä nimittäin mahdollisti entistä pidemmät saattomatkat

tansseista ja muutkin riustelureissut naapurikyliin ja pitäjiin. Näin liian läheisen geeniperimän riski pieneni ja sitä kautta pyörä teki tällaisenkin palveluksen kansanterveydelle.

---

Sydänliitto edistää suomalaisten terveyttä ja tukee sairastuneita. Toimimme monipuolisesti niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti. Olemme noin 60 000 jäsenen sydänyhteisö, joka on järjestäytynyt 206 paikalliseen sydänyhdistykseen, 16 alueelliseen sydänpiiriin ja kolmeen valtakunnalliseen järjestöön (Sydänlapset ja -aikuiset ry, Sydän- ja keuhkosiirroksiaat SYKE ry ja Karpatiat ry).

## Yhteyshenkilöt



### **Tuija Brax**

Suomen Sydänliiton pääsihteeri  
+358 50 511 3115