



Vaikka pyöräilytaidot sinällään eivät ikääntyessä katoa, vuosien tuomat muutokset on otettava satulassakin huomioon. Liikenneturvan kyselyssä lähes joka viides 65 vuotta täyttänyt pyöräilevä on esimerkiksi havainnut iän heikentäneen tasapainoa. Kuva: Nina Mönkkönen / Liikenneturva.

Ajokykyä tarvitaan myös pyöräillessä

Pyöräilyllä on positiivisia terveysvaikutuksia myös myöhäisessä aikuisiässä. Iän tuomat muutokset on kuitenkin otettava satulassa huomioon – jossain vaiheessa polkemisen riskit saattavat ylittää hyödyt. Pyöräilykykyä voi myös ylläpitää esimerkiksi treenaamalla koordinaatiota, tasapainoa ja lihasvoimaa.

Suomessa yli puolet pyöräilyonnettomuuksissa kuolleista on yli 64-vuotiaita. Onnettomuusriskiä kasvattaa päihteen lisäksi pyöräilijän iän tai sairauksien myötä heikentynyt toimintaja havainnointikyky. Vaikka autoliikenne aiheuttaa turvatomuuden tunnetta pyöräilijöille, yleisin onnettomuus on pyöräilijän kaatuminen.

Liikenneturvan suunnittelija **Mia Nyholm** pitää selvänä, että ikääntyneiden pyöräilyturvallisuuksessa on tilastojen valossa paljon tehtävää.

– Yli kuusikymppinen pyöräilijä satuttaa itsensä tyypillisimmin kaatumalla. Nurin mennään joko pyörälle noustessa tai siitä laskeutuessa, joskus myös ajon aikana tien epätasaisuuksien vuoksi. Koska iän myötä keho haurastuu, seuraukset pienemmästäkin kolhaisusta voivat olla vakavammat kuin nuorempana, Nyholm toteaa.

Polkemalla hyvinvointia

Pyöräilyn positiiviset vaikutukset niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin ovat kiistattomat.

– Pyöräily virkistää mieltä, parantaa lihaskuntoa ja tasapainoa ja ennaltaehkäisee toimintakyvyn heikentymisen myötä lisääntyvää tapaturmaalttiutta. Eli ylläpitää kykyä liikkua ylipäättään. Polku-

pyöräily voi myös kasvattaa elinpiiriä ja ehkäistä sen myötä yksinäisyyttä. Olennaista on kuitenkin kysyä milloin toimintakyvyn rajat tulevat vastaan ja pyöräilyn riskit ylittävät hyödyt, Nyholm korostaa.

Turvallinen pyöräily edellyttää tietynasteista toimintakykyä muun muassa pyörän hallintaan ja kognitiivisiin taitoihin liittyen. Lihasvoimaa on oltava muuhunkin kuin polkemiseen.

– Tasapainon, liikkuvuuden, reaktioiden ja voiman heikkeneminen ovat kaikki ikään liittyviä muutoksia, jotka lisäävät onnettomuusriskiä. Jos näiden kanssa ei ole ongelmia, voi pyöräilyä usein jatkaa ongelmitta iästä riippumatta, Nyholm kannustaa.

Voiko iän tuomia riskejä vähentää tai kompensoida?

Nyholm tuo esille, että turvallista pyöräilyä voidaan tukea monella tapaa.

– Pyöräilyn turvallisuuteen voi itse vaikuttaa, mutta painoarvoa on myös ympäristötekijöillä. Erityisesti iäkkäämmät hyötyvät selkeästä ja turvallisuudesta pyöräily-ympäristöstä ja -reiteistä, joissa pyöräily on erotettu muista kulkumuodoista.

Pyörälle nousemista ja sieltä laskeutumista voi helpottaa valitsemalla matalarunkoisen pyörän.

– Pyörä kannattaa säätää sopivaksi. Tasapainoa avittaa kummasti se, kun satulaa laskee riittävän alas niin, että jalat yltävät maahan, Nyholm vinkkaa.

Myös sähköavusteiset pyörät ovat kasvattaneet suosiotaan. Sähköpolkupyörä avustaa polkemista sähköllä. Avustus lakkaa, kun 25 km/h nopeus ylittyy. Pyöräily



On kyse sitten asiointimatkasta, harrastuksista tai hyötyliikunnasta, liikkuminen kodin ulkopuolella tekee monella tavoin hyvää. Kuva: Nina Mönkkönen / Liikenneturva.

TUNNISTATKO JOITAIN SEURAAVISTA VAROITUSMERKEISTÄ? Jos tunnistat, pohdi pyöräilyn jatkamista tai puhua asiasta lääkärin kanssa.

- Läheiset ovat huolissaan pyöräilystäni
- Minulle on sattunut useita läheltä piti -tilanteita pyöräillessä.
- Olen kaatunut tai ollut lähellä kaatumista aiempaa useammin – kävellen tai pyörällä.
- Etenkin liikkeelle lähtö ja pysähtymien ovat hankalia.
- Minulla on vaikeuksia tasapainon kanssa.
- Liikenteen rytmi tuntuu liian nopealta.
- Voimani eivät tahdo riittää polkemiseen tai pyörän ohjaamiseen.
- Minulla on huimausta, tunnottomuutta jaloissa, kuulo- tai näköhäiriöitä, lihasvoiman ehtymistä tai muistamattomuutta aiheuttava sairaus.
- Tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky vaihtelevat voimakkaasti.
- Monen asian yhtäaikainen tekeminen on vaikeaa – esimerkiksi pyörän hallinta ja liikenteen tarkkailu.

sähköllä ei rasita niin paljon, mutta kuitenkin sen verran, että pyöräilystä saa terveyshyötyjä.

– Jos sähköavusteisella polkee, on otettava huomioon se, että nopeudet kasvavat herkästi suuriksi. Suurella nopeudella havainnointi- ja reaktioaika vähenevät eri tilanteissa ja törmäyksen seuraukset ovat vakavammat. Olennaista on pitää nopeus maltillisena eri tilanteissa, Nyholm korostaa.

Kypärän käyttö lisää kiistatta pyöräilyturvallisuuksia. Toimintakykyharjoitteilla voi taas lisätä lihasvoimaa, liikkuvuutta ja ylläpitää tasapainoa.

Kulikutapa tarpeen ja kyvyn mukaan

Terveysnäkökulmat puoltavat liikkumista kävellen tai pyörällä. Pyöräillessä yksilöllinen toimintakyky on kuitenkin aina otettava huomioon.

– Pyöräily vaatii enemmän havainnointi- ja ajoneuvon hallintakykyä kuin autolla

ajaminen. Esimerkiksi tasapainon ylläpito, ohjaaminen ja jarruttaminen vaativat lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Siksi on todennäköistä, että pyöräilystä luovutaan aiemmin kuin autolla ajamisesta. Siitä ei myöskään todennäköisesti ole korvaavaksi kulkutavaksi, jos ajoterveys ei riitä autolla ajamiseen, Nyholm toteaa.

Liikkuminen autolla ei tuo suoria terveyshyötyjä. Suoria tai epäsuoria terveyshyötyjä kuitenkin saadaan silloin, jos

autoilu mahdollistaa esimerkiksi sosiaalisen kanssakäymisen kodin ulkopuolella. Ajokykyä kannattaa ylipäättään vaalia ylläpitämällä toimintakykyä ja hoitamalla sairauksia.

Minna Saarinen, viestinnän suunnittelija Liikenneturva



HALUATKO LUKEA LISÄÄ TURVALLISESTA PYÖRÄILYSTÄ?

Navigoi osoitteeseen: Liikenneturva.fi/Pyöräily65+

Sivulla on myös näppärä pyöräilijän itsearviointityökalu, jota voi käyttää apuna arvioimaan omaa pyöräilykykyään.

Lue tämän lehden sivulta 31 Pyöräilyn Satulaan-hankkeen ja EKL Elinvoimaa -toiminnan yhteistyöstä.