

Herttoniemen Toverit ry

- 🏆 Lähellä
- 🏆 Kannustavasti
- 🏆 Yhdessä





Pääperiaatteet liikkumiseen

- Lyhimmät (0-1,5 km) matkat kävelleen
- 1-7 km -> polkupyörällä
- Yli 7 km -> julkinen+kävely tai fillari+julkinen (metro/juna)
- Kimppakyydit



Fillarilla treeneihin



Miksi?

- Liikunnan määrä ja monipuolisuus
- Ajankäyttö ja arjen helppous
- Kestävät toimintatavat
- Yhdessäolo
- Turvallisuus
- Hauskuus
- Osallisuus



Näin se toimii

- Seura suosittelee, joukkueet organisoivat
- Sovitaan vetäjät (valkut, huoltajat, vanhemmat jne.)
- Suunnitellaan ja koepyöräillään reitti
- Viestitään vanhemmille (myclub / whatsapp)
- Kokeillaan
- Kannustetaan
- Vakiinnutetaan



Fillarilla treeneihin -esimerkki

- Treenipaikka: Kruunuvuorenrannan tekonurmi
- Matkaa 6,1 km
- Lähtöpaikka: Erätori (Hiihtomäentie 36)
- Lähtöaika: Klo 17.20 (treenit alkaa klo 18.00)
- Matkan varrella 3-4 ”pysäkkiä”, joilta liitytään mukaan
- Osallistujia 15-20 lasta (9-10 –vuotiaita)
- 2 vetäjää (aikuista)
- Vetäjät paikalla 5 min ennen lähtöä
- Matka-aika noin 25 min



Fillarilla treeneihin -viestintä

- Ennen kesä- tai talvikauden alkua tiedotetaan
 - vanhemmille joukkueen whatsapp-ryhmässä
 - vanhempainillassa (jos järjestetään)
 - pelaajille treeneissä
- Treenipäivänä muistutus whatsapp-ryhmässä
- Peleihin mennessä viesti edellisenä päivänä
- Muistutetaan fillarin kunnosta
 - jarrut, valot, soittokello, ilmaa renkaissa
- Ilmoittautumista ei vaadita, osa peukuttaa wa-ryhmässä
 - ”Elias liittyy joukkoon Alepan edestä”



Fillarilla treeneihin -viestintä

- Ennen kesä- tai talvikauden alkua tiedotetaan
 - vanhemmille joukkueen whatsapp-ryhmässä
 - vanhempainillassa (jos järjestetään)
 - pelaajille treeneissä
- Treenipäivänä muistutus whatsapp-ryhmässä
- Peleihin mennessä viesti edellisenä päivänä
- Muistutetaan fillarin kunnosta
 - jarrut, valot, soittokello, ilmaa renkaissa
- Ilmoittautumista ei vaadita, osa peukuttaa wa-ryhmässä
 - ”Elias liittyy joukkoon Alepan edestä”



Ennen lähtöä

- Kerrataan liikenteessä ja yhdessä pyöräilyn perusasiat
 - jonossa vai rinnakkain
 - käsimerkit ja suuntamerkit
 - soittokellon käyttö
- Kertaamisen tarve riippuu iästä ja kokemuksesta
- Muutaman kerran jälkeen helpottuu huomattavasti
- Perusasioita ei tarvitse toistaa joka kerta
- Lapset oppivat nopeasti





Liikenneympäristö tutuksi

- Luonteva tapa opetella turvallista ja joustavaa liikkumista erilaisissa olosuhteissa
- Liikennesäännöt samalla haltuun





Olosuhteilla on väliä



Olosuhteilla on väliä



Olosuhteilla on väliä



Metro on fillarin kaveri

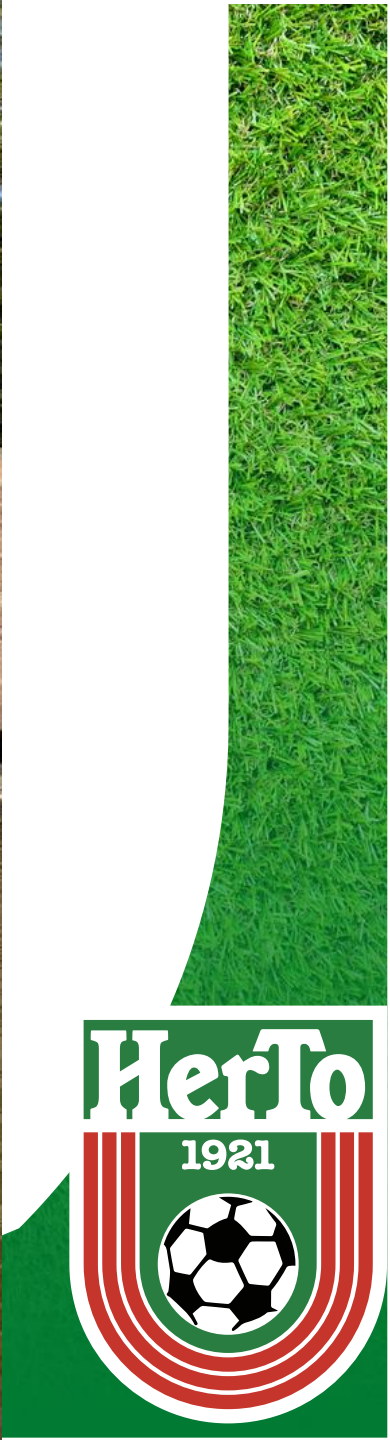




Välillä fillari lähtenyt keulimaan...









Vaikutuksia

- Rutkasti lisää liikuntaa per treenikerta tai pelitapahtuma
- Hiilijalanjälki ja päästöt (autoilun väheneminen)
- Perheiden ajankäyttö: positiivisen palautteen määrä on valtava
- Valmius turvalliseen ja itsenäiseen liikkumiseen
- Opittu kestäviä toimintatapoja
 - 12-13 -vuotiailla alkaa kimppapyöräilyn vetovoima vähentyä, mutta fillarilla kulkeminen kavereiden kanssa tai yksin säilyy



Sivuvaikutuksia

- Yhdessä tekemisen ja oheistoiminnan määrä lisääntynyt
- Yhteenkuuluvuuden tunne, joukkuehenki ja viihtyminen
- Jopa drop outin vähentyminen?
- Vireys ja keskittyminen
- Uusia vapaaehtoistyön rooleja
- Lähialueen ympäristö ja luonto tutuksi
- Näkyvyys: seuran asuissa pyöräilevä joukkue on iloinen näky!



Ajatuksia jatkosta

- 3 vuodessa on saatu integroitua osaksi normaalia toimintaa
- Vaatii vielä viestintää ja perehdytystä, että kaikki joukkueet sitoutuvat ja uudet ottavat lähtökohdakseen
- Toimintamalli on erittäin yksinkertainen
- Sopii kaikkien lajien hyödynnettäväksi?
- Vähällä vaivalla paljon hyviä vaikutuksia



Ilon kautta!





Kysy lisää:

Herttoniemen Toverit ry
Matti Hirvonen
junioripäällikkö

matti.hirvonen@herto.fi

040 350 2910

