Kiiruun koulu

Tietoa koulumatkoista ja ideoita liikunnalliseen elämäntapaan

Fiksusti kouluun

Kiiruun koulukeskukseen pääsee helposti kävellen tai pyörällä. Alueella on hyvät pyörätiet, jalkakäytävät sekä turvalliset alikulut ja suojatiet.

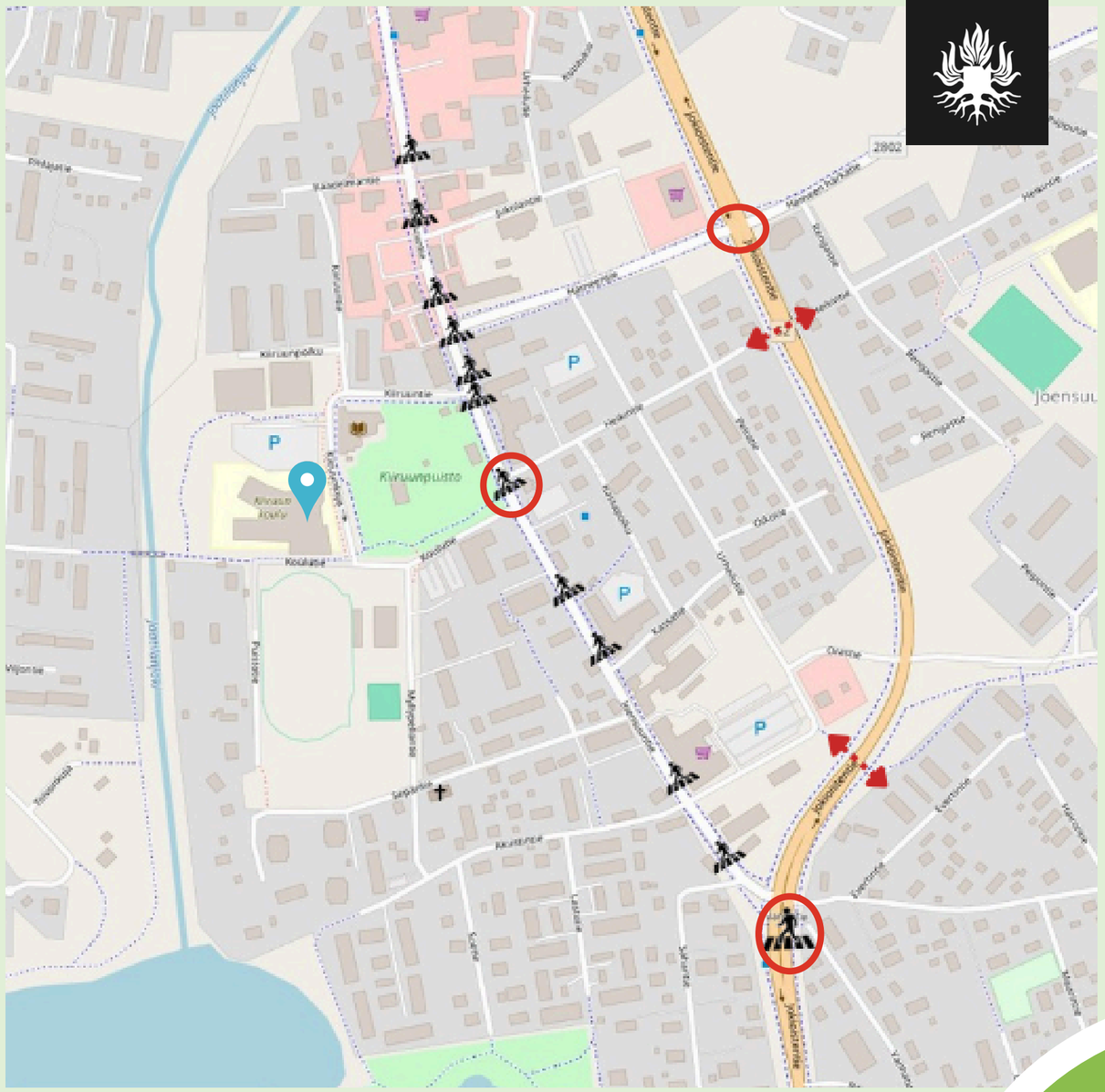
Tiesitkö, että aktiivinen koulumatka parantaa kuntoa ja auttaa keskittymään paremmin koulupäivän aikana?
Kun kuljet koulumatkan omin voimin, saat samalla tärkeää päivittäistä liikuntaa.
Kannustamme kaikkia Kiiruun koulun oppilaita tulemaan kouluun kävellen tai pyörällä aina kun se on mahdollista.

Se on myös hyvä tapa vähentää ympäristön kuormitusta.
Jos tulet joskus mopolla, mökijällä tai autolla, muistathan tarkistaa koulun saattoliikenne ja pysäköinti ohjeet sivu 5.

Turvallista ja terveellistä koulumatkaa!
Toivottaa opettajat ja muu koulun henkilökunta

Käytä suojateitä ja alikulkuja

- Aktiivinen koulumatka kohottaa kuntoa ja parantaa keskittymiskykyä
- Matkalla voi kuunnella vaikka podcasteja
- Lihasvoimin kuljettu koulumatka on ilmastoteko.
- Koulun ja kodin välisiä matkoja kertyy lukuvuoden aikana lähes 400.
- 7-17 -vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään 1-2 tuntia päivässä, koulumatkaliikunnalla voit napata tästä ison osan.
- Pyöräily tai kävely kotiin auttaa myös palautumaan koulupäivästä.



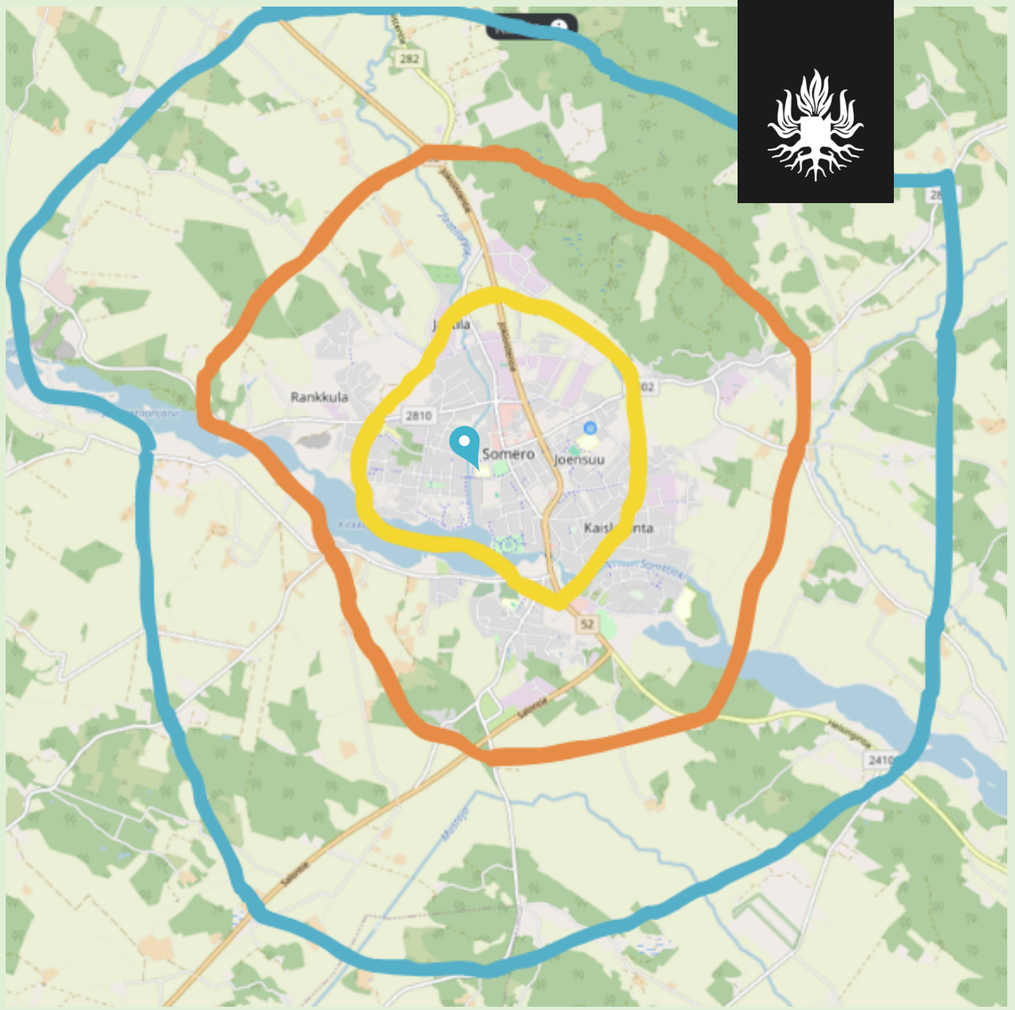
Kiiruun koulukeskus

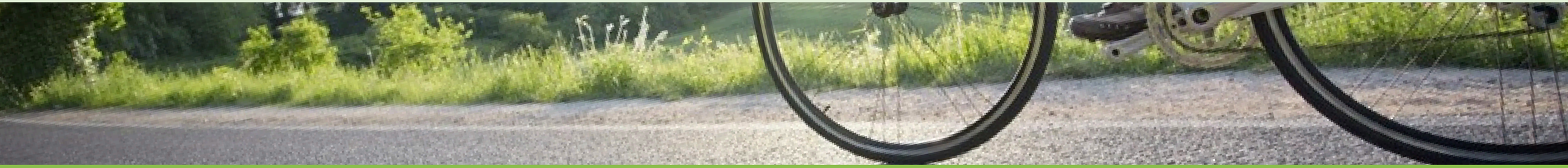
Alikulku

Suojatie

Kuinka kauan sinulla kestää kävellä tai pyöräillä koululle?

5 km	60 min	15 min
3 km	35 min	10 min
1,5 km	15 min	5 min





Koulukeskuksen saattoliikennejärjestelyt

Kiiruun koulukeskuksessa toimivat yläkoulu, lukio ja Somero-opisto.
Kiiruunkujalle on tehty omat jättöpaikat linja-autoille ja takseille. Oppilaskuljetuksissa on käytössä 3 linja-autoa sekä 8 pikkubussia ja tilataksia. Lisäksi alueella pysähtyy Someron ja Forssan välillä kulkeva vuorobussi, jonka virallinen pysäkki on Kiiruulla.

Toivomme, että huoltajat huomioivat liikenteen sujuvuuden ja turvallisuuden. Oppilaan voi tarvittaessa jättää esimerkiksi Somerkirjan pihalle (noin 300 m kävelymatka koululle) tai linja-autoasemalle (noin 350 m kävelymatka).

Jos tulet kouluun omalla moottoriajoneuvolla, huomioithan pysäköidessäsi, että koulun ja monitoimitalon välinen parkkialue on yhteiskäytössä. Huolehdi, että jätät tilaa myös muiden, kuten monitoimitalon asiakkaiden, pysäköintiin.

Koulumatkat ovat mahdollisuus

Vähemmän ruutuaikaa, lisää ulkoilua ja liikuntaa.

Koulun ja kodin välisiä matkoja kertyy lukuvuoden aikana lähes 400.

Liikunta virkistää mieltä ja edistää oppimista. Sillä on siis hyvä aloittaa aamu.

Kaverin kanssa matka menee nopeasti ja edistää vuorovaikutustaitoja.

Koulumatka on osa päivittäistä liikuntasuoritusta (väh. 1-2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa päivässä).

Kävely ja pyöräily auttavat koulupäivästä palautumista ja saat halutessasi hetken omille ajatuksille.

LIIKUNTASUOSITUS 7-17 -vuotiaille

“Monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista suositellaan vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täyttyisikään viikon jokaisena päivänä.”

UKK-Instituutti

Lisää liikettä

Hyödynnä harrastusmatkat osittain/kokonaan liikkumiseen

Mahdollista liikkuminen pyörällä/kävellen toiseen suuntaan tai osaan matkasta

Voitko valita luontoympäristön osaksi reittiäsi?