

# Liikenne projekti

Tina, Lavina ja Jenna

# Tinan liikuntaapäiväkirja

23.03 maanantai.

Koulumatka audolla, kesto n. 12 mins.

Koululiikuntaa ei ollut

Harrastuksiin liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 8 mins

24.03 tiistai

Koulumatka audolla, kesto n. 12 mins

Koululiikuntaa ei ollut

Harrastuksiin liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n.10 mins

25.03 keskiviikko.

Koulumatka audolla, kesto n. 12 mins.

Koululiikuntaa: tanssi n. 60 mins.

Harrastuksiin liittyvää liikuntaa ei ollut.

Arkiliikuntaa: kävelyä n. 2 h, portaiden kävelyä.  
n. 8 mins

26.03 torstai

Koulumatka audolla, kesto n.12 mins

Koululiikuntaa: palloilu n. 60 mins

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 6 mins

# Tinan liikuntaapäiväkirja

27.03 perjantai.

Koulumatka audolla, kesto n. 12  
mins.

Koululiikuntaa ei ollut.

Harrastukseen liittyvää liikunta: kävelyä.  
n. 30 mins.

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 8 mins

28.03 lauantai

Koulumatkaa ei ollut

Koululiikuntaa ei ollut

Harrastukseen liittyvää liikuntaa:

kävelyä n. 30 mins

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 4 mins

28.03 sunnuntai

Koulumatkaa ei ollut.

Harrastukseen liittyvää liikunta: kävelyä n. 30 mins

Koululiikuntaa ei ollut.

Arkiliikuntaa: seisomista ja kävelyä n. 2 h ja portaiden kävelyä n.

8 mins

# Tinan liikuntaapäiväkirja

b) yhteensä 562 mins.

Koulumatka: 60 mins, n. 11%.

Koululiikunta: 120 mins, n. 21%.

Harrastukset: 90 mins, n. 16%.

Arkiliikunta: 292 mins, n. 52%

d) No, en voi sanoa että menee kovin hyvin.

Ylipäätään voisi liikuntamäärän lisätä ja liikunta-harrastuksen hankkia. Uskoin itse että minulla meni paremmin, mutta paperi sanoo toisin. 🤔.

e) Aika paljon vähemmän kuin suurin osa tytöistä peruskoulussa, ainakin tämän viikon perusteella.

# Lavinan liikuntapäiväkirja

21.03 lauantai.

Koulumatkaa ei ollut.

Koululiikuntaa ei ollut

Harrastusta ei ollut.

Arkiliikuntaa ei ollut.  
portaissa

23.03 maanantai

Koulumatka pyörällä n. 30 mins.

Koululiikuntaa ei ollut.

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 4 mins, kävelyä.  
h

n.15 mins.

22.03 sunnuntai

Koulumatka ei ollut

Koululiikuntaa ei ollut

Harrastusta ei ollut

Arkiliikuntaa oli Kävelyä n. 1mins ja

n. 2 mins

24.03 tiistai

Koulumatka pyörällä n.30 mins

Koululiikuntaa ei ollut

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: lapsien kanssa leikkimistä n. 3

Kävelyä portaissa n. 4 mins

# Lavinan liikuntapäiväkirja

25.03 keskiviikko.

Koulumatka pyörällä n. 50 mins.

Koululiikuntaa: tanssi n. 60 mins.

Harrastuksiin liittyvää liikuntaa

ei ollut

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 4 mins.

kävelyä n. 10 mins.

26.03 torstai

Koulumatka pyörällä n. 30 mins

Koululiikuntaa: palloilua n. 60 mins

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: lapsien kanssa leikkiminen n. 2 h

27.03 perjantai

Koulumatka pyörällä, kesto n. 30 mins

Koululiikuntaa ei ollut

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 1 mins

# Lavinan liikuntapäiväkirja

b) Yhteensä 631 mins

Koulumatka 170 mins, eli n. 27%

Koululiikuntaa 120 mins, eli n. 19%

Arkiliikuntaa 340 mins, eli n. 54%

d) En liiku kouluterveydenhoitajan mielestä kovinkaan hyvin.  
Voisin lisätä pari tuntia lisää liikuntaa vapaa-ajalleni.

e) No, se on keskiarvoa alempi.

# Jennan liikuntaapäiväkirja

23.03 maanantai.

Koulumatkaa ei ollut.

Koululiikuntaa ei ollut.

Harrastukseen liittyvää liikuntaa.

ei ollut.

min

Arkiliikuntaa ei ollut.

25.03 keskiviikko.

Koulumatka jalan n. 10 mins.

Koululiikuntaa: tanssi n. 30 mins.

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut.

Arkiliikuntaa: kävelyä n. 10 mins.

24.03 tiistai

Koulumatka jalan n. 10 mins

Koululiikuntaa ei ollut

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 2 mins, kävelyä n.30

26.03 torstai

Koulumatka jalan n. 10 mins

Koululiikuntaa: palloilu n. 60 mins

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 4 mins ja kävelyä n.

10 mins



# Jennan liikuntaapäiväkirja

27.03 perjantai.

Koulumatka jalan n. 10 mins.

Koululiikuntaa ei ollut.

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut.

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä  
n. 3 mins, kävelyä n. 27 mins.

28.03 sunnuntai

Koulumatkaa ei ollut.

Koululiikuntaa ei ollut.  
n.

28.03 lauantai

Koulumatkaa ei ollut

Koululiikuntaa ei ollut

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: laatikoiden nostelua n. 40  
mins, portaiden kävelyä n. 6 mins,  
kävelyä n. 14 mins

Harrastukseen liittyvää liikuntaa ei ollut

Arkiliikuntaa: portaiden kävelyä n. 50 mins, kävelyä

30 mins

# Jennan liikuntaapäiväkirja

b) Koulumatka 11%.

Koululiikuntaa 26%.

- tanssia 8.6%.

- palloilua 17.4%

Arkiliikuntaa 58%.

- kävelyä 26%

- portaiden kävelyä 20%

- laatikoiden siirtely 12%

d) En liiku suositusten mukaisesti, mutta kuntoni tuntuu kuitenkin olevan hyvä.

e) Olen siinä vähän keskiarvon alapuolella.

# Stalkkausta

Jalankulkijoita 22.

Autoilijoita 79.

Pyöräilijöitä 29

-ei kypärää 20

-kypärärällä 9

Mopoilijoita 0

Yksisarvisia 2

Heijastimia käyttäviä 36/118

Etuvalot pyörissä 4/29

# Liikenneonnettomuudet

## Lavinan liikenneonnettomuus

Perussa bussikuski nukahti ajaessaan. Bussi ajoi väärälle kaistalle ja törmäsi henkilöautoon ja rekkaan. 36 henkilöä kuoli ja 70 loukkaantui

## Jennan liikenneonnettomuus

Chesterfieldissa mies ajoi moottoripyörällä, kun matalalla lentävä pulu syöksyi hänen kypäränsä visiirin läpi. Törmäys löi hänet tajuttomaksi. Mies valahti kaasupainikkeen päälle ja moottoripyörä alkoi kiihdyttää kunnes sen vauhti oli yli 200 km/h. Moottoripyörä osui kulmassa puuhun ja mies lensi tielle. Hän on toipunut.

# Liikenneonnettomuus

## Tinan liikenneonnettomuus

2011 Pennsylvaniassa 55 vuotias mies ajoi rekka-autoa samalla kun söi omenaa. Omenan pala juuttui kurkkuunsa ja hän meni tajuttomaksi. Rekka-auto oli sitten ajannut betoniesteeseen ja miehen rinta paiskautui rattiin. Isku oli työntänyt omenan palasen kurkustaan ja pelastanut henkensä.

# Onnettomuustilasto

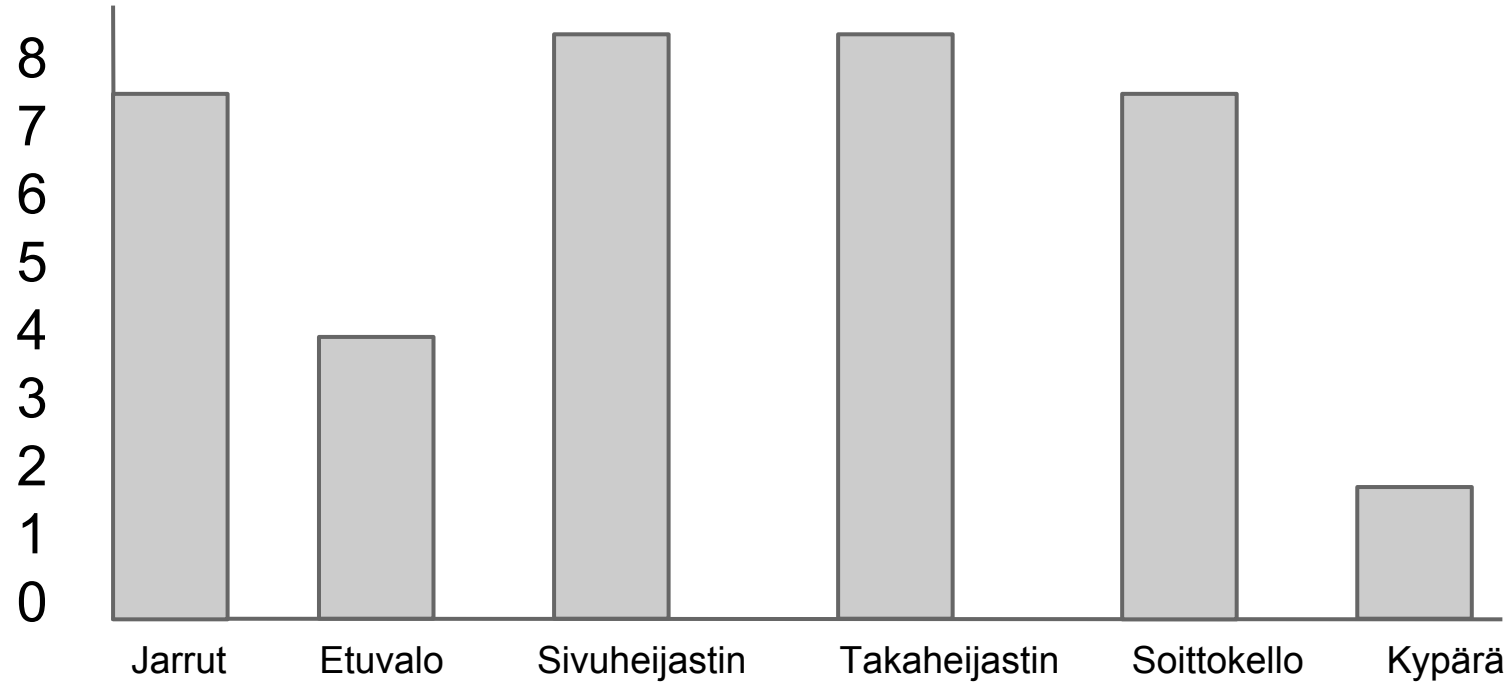
Onnettomuudet koko maassa vuonna 2014: 5295

Joista Pohjois-Pohjanmaalla: 382

Voidaan laskea, että Pohjois-Pohjanmaan osuus on n. 7.2% koko maan onnettomuuksista.

Vertailuna voidaan todeta, että Pohjois-Pohjanmaan pinta-ala on n. 10% koko maan pinta-alasta ja väkiluku n. 7.4% koko maan väkiluvusta.

# Pyörän varustetarkastus



# Liikenteessä oleva turvallisuuspuute

Monet koulut sijaitsevat autoteiden lähistöllä ja voivat olla vaarallisia pienille lapsille.

Sanontaanpa, jos vaikka lapsi vahingossa potkaisee pallonsa autotielle ja juoksee sen perään nopeaa kulkevan audon eteen. Auto ei ehtisi jarruttaa. Tätä välttääkseen näihin alueisiin voisi hankkia aidan ja portin, jotta lapset eivät pääsisivät tielle tai pallo ei menisi alunperin sinne.



# **HUOMIO!!!**

Sektoridiagrammit ovat kaikki minun käsialalla, koska en osannut siirtää kuvia puhelimestani tabletille, joten piirsin ne kaikki uudestaan heidän laskelmien mukaan ja otin kuvan tabletilla.