

Cykelquiz

FRÅGA 1

När man cyklar i mörker och skymning ska man

- A bara ha en vit eller gul framlampa
- B vit eller gul framlampa
men också en röd baklampa
- C bara ha en röd baklampa

FRÅGA 2

Lamporna bör alltid vara fästa

- A vid själva cykeln
- B cykeln eller cyklisten, t.ex. en ryggsäck
eller hjälmen
- C både cykeln och cyklisten

FRÅGA 3

En cykel bör vara försedd med tre reflexer

- A om du själv vill det
- B för att uppfylla lagens krav
- C om vintrarna

FRÅGA 4

En cykelväg är

- A alltid enkelriktad
- B alltid dubbelriktad
- C enkel- eller dubbelriktad enligt
vad trafikmärkena visar

FRÅGA 5

På en cykelväg ska man köra

- A i vänstra kanten
- B i högra kanten
- C på mitten

FRÅGA 6

Man ska köra om en annan cyklist

- A på vänster sida
- B på höger sida
- C så att man ropar till hen på vilken sida
man kör om

FRÅGA 7

Att använda cykelhjälm är

- A enligt lagen obligatoriskt för alla
- B enligt lagen obligatoriskt endast för barn
- C rekommenderat

FRÅGA 8

**En ringklocka eller någon annan ljudsignal-
anordning är**

- A obligatorisk utrustning för alla
- B obligatorisk utrustning för vuxna
- C valfri utrustning

FRÅGA 9

Vuxna får cykla

- A på trottoaren
- B på motorvägar och motortrafikleder
- C på vägrenen

FRÅGA 10

Motion som att cykla

- A är ett bra sätt att sköta om sin hjärthälsa
- B påverkar inte blodets fetthalter
- C påverkar inte blodtrycket

Rätt svar i cykelquizet

FRÅGA 1

- B** När det är mörkt och skymning bör man använda en vit eller gul framlampa och en röd baklampa

FRÅGA 2

- B** Lamporna kan vara fästa antingen vid cykeln eller cyklisten, till exempel en ryggsäck eller hjälm

FRÅGA 3

- B** En cykel bör enligt lagen vara försedd med tre reflexer:
- en vit framme
 - en röd bak
 - gul eller vit på sidorna

FRÅGA 4

- C** En cykelväg är enkel- eller dubbelriktad enligt trafikmärkena

FRÅGA 5

- B** På en cykelväg ska man köra i högra kanten

FRÅGA 6

- A** Man ska köra om en annan cyklist till vänster

FRÅGA 7

- C** Att använda cykelhjälm rekommenderas, men man straffas inte för att cykla utan hjälm

FRÅGA 8

- A** Ringklocka eller annan ljudsignalanordning är obligatorisk utrustning för alla cyklister

FRÅGA 9

- C** Om cykelvägen ligger till vänster i förhållande till din färdriktning kan du också cykla på vägen eller på väggen

FRÅGA 10

- A** Motion som att cykla är ett bra sätt att sköta om sin hälsa. Det har en positiv inverkan på blodtryck och blodets fetthalter.

Fågelquiz

FRÅGA 1

Vilken av de här fåglarna är starkt hotad i Finland?

- A Rödhaken
- B Bofinken
- C Gråsparven

FRÅGA 2

Vilken fågel är det som i ental enligt talesättet

- A Sädesärlan
- B Svalan
- C Sånglärkan

FRÅGA 3

Vilken av dessa är en introducerad art?

- A Fasanen
- B Gräsanden
- C Svartmesen

FRÅGA 4

Vilken av dessa är Finlands nationalfågel?

- A Vигgen
- B Kolibrin
- C Sångsvanen

FRÅGA 5

Vilken är den bästa platsen att iakttä flyttfåglar?

- A Ett fågeltorn
- B Grannens gård
- C Uteserveringen vid ett sommarkafé

FRÅGA 6

Hur snabbt kan hackspetten hacka?

- A c. 20 gånger per sekund
- B c. 8 gånger per sekund
- C c. 45 gånger per sekund

FRÅGA 7

Vilken fågel lägger sina ägg i andra arters bon?

- A Kungsfågeln
- B Göken
- C Berguven

FRÅGA 8

Mätt i vingbredd, vilken är Finlands största fågel?

- A Tranan
- B Tjädern
- C Havsörnen

FRÅGA 9

Varför ska man inte mata sjöfåglar med bulle eller vitt bröd om somrarna?

- A Det kan orsaka störningar i växten hos ungarna
- B Sjöfåglar gillar inte spannmål
- C Det kan göra att fåglarna riskerar att kvävas

FRÅGA 10

Att röra på sig och observera fåglar ...?

- A Påverkar inte blodets fetthalter
- B Påverkar inte blodtrycket
- C Är ett bra sätt att sköta om sin hjärthälsa

Rätt svar i fågelquizet

FRÅGA 1

- C** Under de senaste dryga tio åren har gråsparvstammen halverats och därför har arten klassificerats som starkt hotad.

FRÅGA 2

- B** Så här lyder talesättet: En svala gör ingen sommar. På finska finns också en ramsa som säger att det är en månad till sommaren från sånglärkans ankomst, ett par veckor från bofinken, en kort tid från sädesärlan och ingen tid alls från svalan.

FRÅGA 3

- A** Fasanen har introducerats som vilt.

FRÅGA 4

- C** Finlands nationalfågel är sångsvanen.

FRÅGA 5

- A** Fågeltorn har ofta byggts nära platser där fåglar häckar, så de hör till de bästa platserna att observera hur flyttfåglar rör sig.

FRÅGA 6

- A** En hackspett kan hacka upp till kring 20 gånger per sekund.

FRÅGA 7

- B** Göken är en häckningsparasit, så den varken ruvar sina ägg eller tar hand om sina ungar, utan lägger äggen i andra arters bon.

FRÅGA 8

- C** Havsörnen har det största vingspannet bland fåglarna i Finland.

FRÅGA 9

- A** Bröd eller bulle rekommenderas inte för sjöfåglar. När sjöfågelungar växer kan de drabbas av olika störningar och därför är det viktigt att deras näring innehåller rätt mängd näringsämnen för tillväxt i förhållande till energimängden. Bröd och bullar innehåller mycket energi, men endast lite – eller inga – vitaminer, spårämnen och fiber.

FRÅGA 10

- C** Att röra på sig och fågelskåda är ett bra sätt att sköta om sin hjärthälsa.

Trappquiz

FRÅGA 1

Att gå upp för trappor har samma effekt som

- A att springa
- B att jogga
- C att promenera lugnt

FRÅGA 2

Trappspurter på några minuter är

- A ett bra sätt att träna uthållighet och muskelstyrka
- B onyttiga
- C lämpliga endast för män

FRÅGA 3

Nytan av att regelbundet använda trappor märks

- A bäst hos dem som har god kondition
- B bäst hos dem som har dålig kondition
- C lika väl för alla

FRÅGA 4

Till nytta för trappträning är

- A bara trappor som går nerför
- B bara trappor som går uppför
- C alla trappor och vartenda trappsteg

FRÅGA 5

I träningstrappor rekommenderas att man rör sig

- A uppåt i färdriktningen längs höger sida
- B uppåt i färdriktningen längs vänster sida
- C uppåt i färdriktningen på mitten

FRÅGA 6

Motionstrappor är avsedda

- A endast att gå i
- B för mångsidig motion
- C endast för vuxna

FRÅGA 7

När man rör sig i en trappa

- A får man inte stanna så man inte orsakar stockning
- B får man stanna och vila emellanåt
- C får man inte gå om barn

FRÅGA 8

Effektiv trappträning

- A tar minst 30 minuter
- B tar minst 45 minuter
- C kräver inte att man håller på i en specifik tid

FRÅGA 9

I en motionstrappa bör man

- A alltid röra sig ett trappsteg i sänder
- B gå så att man stiger på vartannat trappsteg
- C själv välja hur man rör sig, t.ex. gående, springande, skuttande

FRÅGA 10

Trappträning

- A är ett bra sätt att sköta om sin hjärthälsa
- B påverkar inte blodets fetthalter
- C påverkar inte blodtrycket

Rätt svar i trappquizet

FRÅGA 1

- B** Att gå upp för trappor har samma effekt som att jogga.

FRÅGA 2

- A** Trappspurter på några minuter är ett bra sätt att träna uthållighet och muskelstyrka.

FRÅGA 3

- B** Nyttan av att regelbundet använda trappor märks bäst hos dem som har dålig kondition.

FRÅGA 4

- C** Till nytta i trappträning är alla trappor och vartenda trappsteg.

FRÅGA 5

- A** I träningstrappor rekommenderas att man rör sig uppåt i färdriktningen längs höger sida.

FRÅGA 6

- B** Motionstrappor är avsedda för mångsidig motion.

FRÅGA 7

- B** När man rör sig i en trappa får man stanna och vila emellanåt.

FRÅGA 8

- C** Effektiv trappträning kräver inte att man håller på i en specifik tid.

FRÅGA 9

- C** I en motionstrappa bör man själv välja hur man rör sig, t.ex. gående, springande, skuttande.

FRÅGA 10

- A** Trappträning är ett bra sätt att sköta om sin hjärthälsa. Det har en positiv inverkan på blodtryck och blodets fetthalter.