

# Pyöräilyvisa

## KYSYMYS 1

**Pimeällä ja hämärällä pyöräillessä tulee käyttää**

- A vain valkoista tai keltaista etuvaloa
- B valkoisen tai keltaisen etuvalon lisäksi punaista takavaloa
- C vain punaista takavaloa

## KYSYMYS 2

**Valot tulee olla kiinnitettyinä**

- A aina itse pyörään
- B pyörään tai pyöräilijään esim. reppuun tai vaikkapa kypärään
- C sekä pyörään että pyöräilijään

## KYSYMYS 3

**Pyörässä tulee olla kolme heijastinta,**

- A jos itse haluat
- B jotta lain vaatimukset täyttyvät
- C vain talvella

## KYSYMYS 4

**Pyörätie on**

- A aina yksisuuntainen
- B aina kaksisuuntainen
- C yksi- tai kaksisuuntainen liikennemerkkien ohjeistuksen mukaan

## KYSYMYS 5

**Pyörätiellä tulee ajaa**

- A sen vasemmassa reunassa
- B sen oikeassa reunassa
- C sen keskellä

## KYSYMYS 6

**Toinen pyöräilijä tulee ohittaa**

- A vasemmalta puolelta
- B oikealta puolelta
- C huutamalla hänelle kummalta puolelta ohitus on tapahtumassa

## KYSYMYS 7

**Pyöräilykypärän käyttö on**

- A lain mukaan pakollista kaikille
- B lain mukaan pakollista vain lapsille
- C suositeltavaa

## KYSYMYS 8

**Soittokello tai muu äänimerkinantolaite on**

- A pakollinen varuste kaikille
- B pakollinen varuste aikuisille
- C valinnainen varuste

## KYSYMYS 9

**Aikuisten pyöräily on sallittua**

- A jalkakäytävällä
- B moottori- ja moottoriliikennetiellä
- C pientareella

## KYSYMYS 10

**Liikunta kuten pyöräily**

- A on hyvä tapa huolehtia sydämen terveydestä
- B ei vaikuta veren rasva-arvoihin
- C ei vaikuta verenpaineeseen

## Pyöräilyvisan vastaukset

### KYSYMYS 1

- B** Pimeällä ja hämärällä tulee käyttää valkoista tai keltaista etuvaloa ja punaista takavaloa.

### KYSYMYS 2

- B** Valot saa kiinnittää joko pyörään tai pyöräilijään esim. reppuun tai kypärään.

### KYSYMYS 3

- B** Pyörässä tulee olla lain mukaan kolme heijastinta:
- eteen valkoinen
  - taakse punainen
  - sivulle keltainen tai valkoinen

### KYSYMYS 4

- C** Pyörätie on yksi- tai kaksisuuntainen liikennemerkkien ohjeistuksen mukaan.

### KYSYMYS 5

- B** Pyörätiellä tulee ajaa sen oikeassa reunassa.

### KYSYMYS 6

- A** Toinen pyöräilijä tulee ohittaa vasemmalta puolelta.

### KYSYMYS 7

- C** Pyöräilykypärän käyttö on suositeltavaa, mutta kypärän puuttumisesta ei rangaista.

### KYSYMYS 8

- A** Soittokello tai muu äänimerkinantolaitte on pakollinen varuste kaikille.

### KYSYMYS 9

- C** Jos pyörätie on kulkusuuntaasi nähden tien vasemmalla puolella, voit ajaa myös ajoradalla tai pientareella.

### KYSYMYS 10

- A** Liikunta kuten pyöräily on hyvä tapa huolehtia sydämen terveydestä. Se vaikuttaa myönteisesti verenpaineeseen ja veren rasva-arvoihin.

# Lintuvisa

## KYSYMYS 1

**Mikä näistä linnuista on erittäin uhanalainen Suomessa?**

- A Punarinta
- B Peippo
- C Varpunen

## KYSYMYS 2

**Mikä on lorun mukaan viimeinen lintu, joka tuo kesän?**

- A Västäräkki
- B Pääskynen
- C Kiuru

## KYSYMYS 3

**Mikä näistä on vieraslaji?**

- A Fasaani
- B Sinisorsa
- C Kuusitiainen

## KYSYMYS 4

**Mikä on Suomen kansallislintu?**

- A Tukkasotka
- B Kolibri
- C Laulujoutsen

## KYSYMYS 5

**Mikä on paras paikka tarkkailla muuttolintuja?**

- A Lintutorni
- B Naapurin piha
- C Kesäkahvilan terassi

## KYSYMYS 6

**Kuinka nopeasti tikka osaa hakata?**

- A n. 20 kertaa sekunnissa
- B n. 8 kertaa sekunnissa
- C n. 45 kertaa sekunnissa

## KYSYMYS 7

**Mikä lintu munii munansa toisten lintulajien pesiin?**

- A Hippiäinen
- B Käki
- C Huuhkaja

## KYSYMYS 8

**Mikä on siipiväliltään Suomen suurin lintu?**

- A Kurki
- B Metso
- C Merikotka

## KYSYMYS 9

**Miksi vesilinnuille ei kannata syöttää pullaa tai vaaleaa leipää kesäisin?**

- A Se voi aiheuttaa kasvuhäiriöitä poikasille
- B Vesilinnut eivät pidä viljasta
- C Ne voivat aiheuttaa tukehtumisriskin

## KYSYMYS 10

**Liikkuminen lintubongailun merkeissä?**

- A Ei vaikuta veren rasva-arvoihin
- B Ei vaikuta verenpaineeseen
- C On hyvä tapa huolehtia sydämen terveydestä

## Lintuvisan vastaukset

### KYSYMYS 1

- C** Viimeisten reilun kymmenen vuoden aikana varpuskanta on puolittunut, ja laji on sen perusteella luokiteltu erittäin uhanalaiseksi.

### KYSYMYS 2

- B** Loru menee näin: Kuu kiurusta kesään, puolikuuta peipposesta, västäräkistä vähäsen, pääskyestä ei päivääkään.

### KYSYMYS 3

- A** Fasaani on riistalinnuksi istutettu vieraslintulaji.

### KYSYMYS 4

- C** Suomen kansallislintu on laulujoutsen.

### KYSYMYS 5

- A** Lintutornit ovat usein rakennettu lintujen pesimäalueiden lähelle, joten ne ovat parhaimpia paikkoja tarkkailla muuttolintujen liikkeitä.

### KYSYMYS 6

- A** Tikka pystyy hakkaamaan jopa noin 20 kertaa sekunnissa.

### KYSYMYS 7

- B** Käki on pesälöinen, eli se ei haudo eikä huolehdi omista poikasistaan, vaan munii toisten lintulajien pesiin.

### KYSYMYS 8

- C** Merikotka on siipivälillä mitattuna Suomen suurin lintu.

### KYSYMYS 9

- A** Leipää tai pullaa ei suositella annettavaksi vesilinnuille. Kasvuvaiheessa vesilintujen poikaset ovat alttiita erilaisille kasvuhäiriöille, joten on tärkeää, että niiden ravinto sisältää kasvuun tarvittavia ravintoaineita sopivassa suhteessa energiamäärään nähden. Leivässä ja pullassa on paljon energiaa, mutta vain vähän – jos ollenkaan – vitamiineja ja hivenaineita sekä kuitua.

### KYSYMYS 10

- C** Liikkuminen lintubongailun merkeissä on hyvä tapa huolehtia sydämen terveydestä.

# Porrasvisa

## KYSYMYS 1

### Portaiden nouseminen vastaa teholtaan

- A juoksemista
- B hölkkää
- C rauhallista kävelyä

## KYSYMYS 2

### Muutaman minuutin porrasyrähdykset ovat

- A hyvä keino harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa
- B hyödyttömiä
- C vain miehille

## KYSYMYS 3

### Säännöllinen portaiden käytön hyödyt näkyvät

- A parhaiten hyväkuntoisilla
- B parhaiten huonompikuntoisilla
- C kaikilla yhtä hyvin

## KYSYMYS 4

### Porrasliikunnassa hyödyksi ovat

- A vain alaspäin vievät portaat
- B vain ylöspäin vievät portaat
- C kaikki portaat ja ihan jokainen porraskaskel

## KYSYMYS 5

### Kuntoportaissa on suositeltavaa kulkea

- A ylös menosuuntaan nähden oikeaa reunaa
- B ylös menosuuntaan nähden vasenta reunaa
- C ylös menosuuntaan nähden keskellä

## KYSYMYS 6

### Kuntoportaat on tarkoitettu

- A vain kävelyyn
- B monipuoliseen liikuntaan
- C vain aikuisille

## KYSYMYS 7

### Portaissa liikkussa

- A ei saa pysähtyä, jotta ei aiheuta ruuhkaa
- B saa pysähtyä ja levähtää välillä
- C ei saa ohittaa lapsia

## KYSYMYS 8

### Tehokas porraskunta

- A vaatii aikaa ainakin 30 minuuttia
- B vaatii aikaa ainakin 45 minuuttia
- C ei vaadi mitään erityistä minuuttiaikaa

## KYSYMYS 9

### Portaissa tulee

- A kävellä porras kerrallaan
- B kävellä astuen joka toiselle portaalle
- C liikkua itse valitsemallaan tavalla esim. kävelemällä, juoksemalla, loikkimalla

## KYSYMYS 10

### Porraskunta

- A on hyvä tapa huolehtia sydämen terveydestä
- B ei vaikuta veren rasva-arvoihin
- C ei vaikuta verenpaineeseen

## Porrasvisan vastaukset

### KYSYMYS 1

- B** Portaiden nouseminen vastaa teholtaan hölkkää.

### KYSYMYS 2

- A** Muutaman minuutin porraspyrähdykset ovat hyvä keino harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa.

### KYSYMYS 3

- B** Säännöllinen portaiden käytön hyödyt näkyvät parhaiten huonompikuntoisilla.

### KYSYMYS 4

- C** Porrasliikunnassa hyödyksi ovat kaikki portaat ja ihan jokainen porrasaskel.

### KYSYMYS 5

- A** Kuntoportaissa on suositeltavaa kulkea ylös menosuuntaan nähden oikeaa reunaa.

### KYSYMYS 6

- B** Kuntoportaat on tarkoitettu monipuoliseen liikuntaan.

### KYSYMYS 7

- B** Portaissa liikkussa saa pysähtyä ja levähtää välillä.

### KYSYMYS 8

- C** Tehokas porrasliikunta ei vaadi mitään erityistä minuuttiaikaa.

### KYSYMYS 9

- C** Portaissa tulee liikkua itse valitsemallaan tavalla esim. kävelemällä, juoksemalla, loikkimalla.

### KYSYMYS 10

- A** Porrasliikunta on hyvä tapa huolehtia sydämen terveydestä. Se vaikuttaa myönteisesti verenpaineeseen ja veren rasva-arvoihin.