

Õnneleid Liikluskool OÜ



ÕNNELEID JALGRATTAKOOL

**ÕNNELEID JALGRATTAKOOLI JALGRATTURI JA
PISIMOPEEDIJUHI ETTEVALMISTAMISE KURSUSE
ÕPPEKAVA**

KINNITAN

/digitaalselt allkirjastatud/

Jana Õnneleid

Õnneleid Liikluskool OÜ

Õppejuht

28.02.2026

ÕPPEKAVA STRUKTUUR, ÕPPE KESTUS JA KORRALDUS

Käesolev õppekava on koostatud jalgratturi ja pisimopeedijuhilise koolituse läbi viimiseks Õnneleide Jalgrattakoolis. Õppekava aluseks on Majandus- ja kommunikatsiooniministri 14. juuni 2011. a määruse nr 43 „Jalgratturi ja pisimopeedijuhilise eksamineerimise, jalgratta juhtimisõiguse andmise ning juhiloa väljastamise kord, jalgratturi juhiloa vorm ning nõuded jalgratturi kvalifikatsioonile“ lisa 4. Õppekava koostamisel on arvesse võetud, et koolitatakse last, kes hakkab teeliikluses sõidukijuhina osalema vähekaitsitud liiklejana. Õpilane peab koolituse käigus saama sellised teadmised, oskused, vilumuse ja oma võimete hindamise oskuse, et ta on võimeline iseseisvalt, ohutult ja teisi liiklejaid arvestavalt liiklema.

Õnneleide Jalgrattakooli õppekava on aluseks koolitajale jalgratturite ettevalmistamisel juhtimisõiguse andmisel. Koolitaja on kohustatud ette valmistama igale kursusele töökava, mis arvestab õppegrupi suurust, õppijate varasemaid teadmisi ja oskusi, õppegrupis osalejate hariduslikke, sotsiaalseid ja füüsilisi erisusi. Koolitaja töökavas tuuakse välja õppeteemad, õpetamise meetodid, kasutatud õppematerjalid ja õppeväljundite saavutatuse kontrollimise viisid.

Teooriaõppe ja sõiduõppe tööplaanis käsitletakse teemasid metoodiliselt loogilises järjestuses, kursusena või üksikkorras, ning need peavad hõlmama teemade loetelus toodud teemasid ja tegevusi. Tööplaani koostades tuleb teemade mahtude määramisel arvestada eelkõige keskkonnaga, kus õpilane kõige enam liigub.

Koolitus kestab vähemalt üks kuu. Programm jaotatakse koolituskursuse läbiviimise ajavahemikule ühtlaselt ja õpilasele jõukohaselt. Kursuse minimaalne maht on 20 akadeemilist tundi, millest vähemalt 7 akadeemilist tundi on praktilist sõiduõpet. Kursuse minimaalne maht sisaldab teooria- ja sõidueksamit.

Teooriatunnid	12
Teooriaeksam	30 minutit
Sõidutunnid	6
Sõidueksam	10 minutit/ 15-25 minutit

Teoriaõpe toimub tööplaani alusel ja seisneb õpilasele erinevate õppevahendite abil liikluse põhimõistete ja -reeglite õpetamises. Õpe peab valmistama õpilase ette iseseisvaks liikluses osalemiseks ohutult ja teisi liiklejaid arvestavalt.

Sõiduõpe toimub tööplaani alusel ja seisneb teoreetiliste teadmiste kinnistamises praktilise tegevuse ehk liiklemise kaudu. Õppe käigus peab õpilasele tutvustama jalgratta või pisimopeedi ehitust, sõiduks ettevalmistust ning harjutama ohutuks sõiduks vajalikke oskusi.

Koolitusel õpitu kinnistamiseks ja materjali kordamiseks võib õpilasele ette näha iseseisva töö. Õpilane teeb iseseisva töö õpetaja soovitustest lähtudes ja neile tuginedes. Iseseisva töö tulemusi kontrollib õpetaja. Iseseisvad tööd kajastuvad koolitaja töökavas.

Õpetaja kaasab koolitusele õpilase lapsevanema või seadusliku esindaja vähemalt ühel õppepäeval.

Teoriaõpe ja sõiduõpe toimuvad metoodiliselt õiges järjestuses, kursusena ning hõlmavad järgmisi teooriaõppe ja sõiduõppe teemasid:

Jrk nr.	Üldteemad	Alateemad	Õpiväljundid
1.	Sissejuhatus.	Õppematerjalide tutvustamine. Õppegrupi komplekteerimine. Kursusel osalemist tõendavate dokumentide täitmine. Õppetöö ja selle toimumise lahti seletamine.	Õpilane teab: 1) õppetöö korraldust; 2) millised dokumendid on vajalikud; 3) hindamismeetodeid; 4) teooriaeksami ja sõidueksami korda;
2.	Mõisted.	Liiklusega seotud mõisted. Sõidukitega seotud mõisted. Taristuga seotud mõisted. Jalgratturi liiklumise seotud mõisted.	Õpilane teab ja mõistab: 1) liiklusega seotud mõisteid- liikleja, jalakäija, juht, sõiduk; 2) sõidukitega seotud mõisteid; 3) liikluskorraldusega seotud mõisteid; 4) taristuga seotud mõisteid; 5) jalgratturi liiklemise seotud mõisteid.
3.	Jalgratta tehnoseisund. Jalgratturi kaitsekiiver. Pisimopeedi tehnoseisund (teema kirjutatakse lahti vastavalt vajadusele)	Jalgratta tehnilisele seisukorrale kehtestatud nõudeid. Jalgratturi kiivri kasutamise nõuded.	Õpilane teab: 1) jalgratta või pisimopeedi ehitusest; 2) juhtimisseadiste asukohta ning otstarbest; 3) seadmete ning sõlmede tööd ning mis määravad sõiduki liiklusohutuse. 4) sõiduki kõiki nõutavaid tulesid ja helkureid ning teadma nende kasutamise korda; 5) millega lisaks valgustusseadmetele peab sõiduk olema varustatud; 6) mis aitab muuta sõidukit nähtavamaks ja suurendab sõidu mugavust ja ohutust. Pärast koolitust peab õpilane oskab: 1) selgitada riske, mis on seotud sõiduki lisavarustusega (näiteks katete, pakiraamide ja pakikottidega); 2) selgitada, miks on vajalik sõiduki regulaarne hooldus ja kuidas seda teostada; Õpilane teab: 1) miks ja kuidas kasutada jalgratturi kiivrit; 2) õpilane oskab iseseisvalt õigesti kinnitada jalgratturi kiivrit.

4.	Jalgratturi ohutuks liiklemiseks vajalikud liiklusreeglid.	Liikluskorraldusvahendite vajadus. Reguleerija märguanded. Teeandmise kohustus ja piirangud. Foorid ja nende tähendused. Liiklusmärgid. Teekattemärgised.	Õpilane teab: 1) jalgratturi liiklusreegleid; 2) liiklusmärke, nende erisusi, tähendusi, liiklusmärkide mõjupiirkondi; 3) teekattemärgiseid ja püstmärgiste tähendusi; 4) fooride liike, fooritulede tähendusi ja lubatud liikumissuundi; 5) reguleerija märguandeid; 6) teeandmise kohustusi ja piiranguid ristmikel (sõitmisel hoovist, teega külgnevalt alalt ja teepeenralt); 7) mida tähendab parema käe reegel; 8) sõidutee ületamise reegleid ülekäigukoha ja ülekäiguraja kaudu; 9) kuidas ohutult ületada rööbasteed;
5.	Jalgratturi ohutus ja käitumine liikluses.	Ohutu pikivahe hoidmine. Pidurdusteeconna ja teelpüsimise põhimõtteid. Riskitegureid, mida põhjustab jalgratta juhtimine erinevates tee- ja ilmastikuoludes.	Pärast koolitust õpilane teab: 1) ohutu pikivahe vajadust eri liiklusoludes; 2) millest sõltub ohutu pikivahe; 3) mis on reageerimisteeconna, pidurdusteeconna ja peatumisteeconna; 4) juhi tähelepanu mõju pidurdusteeconna pikkusele 5) ilma- ja teeolude muutlikkust ja eripära (külgtuule mõju, kruus, lahtine killustik, löökaugud, äärekivid, kanalisatsioonikaevud); 6) tõusudel ja langustel liiklemise eripärasid 7) valge ja pimedat aja vaheldumist; 8) juhi nähtavuse kolmnurga mõjust juhi tegevusele; 9) kõvakattega tee, kruusatee, pinnastee erisusi.
6.	Jalgratturi käitumine ja paiknemine teel.	Sõidukiiruse valikuga seonduvad ohud. Manöövrid. Paiknemine teel. Juhi märguanded.	Pärast koolitust õpilane teab: 1) kuidas anda suunamärguannet käega enne sõidu alustamist, pööret, ümberreastumist või ettekatsetatud peatumist; 2) ohte, mis võivad tekkida väära suunamärguande korral; 3) miks hoiatusmärguanne ei anna juhile eesõigust. 4) millal võib anda helisignaali. 5) paiknemist sõidul asulas ja asulavälisel teel; 6) jalgrattatee ning jalgratta- ja jalgte kasutamist ning paiknemist sellel;

			7) ristmikku ületava jalgratturi või pisimopeedijuhi paiknemist enne ristmikku, ristmikul ja pärast ristmikku; 8) paiknemist enne ja pärast vasak- või tagasipööret; 9) otse sõitva jalgratturi või pisimopeedijuhi paiknemist; 10) paiknemist enne ja pärast parempööret; 11) millised sõidurajad on eraldatud ühissõidukitele; 12) trammiteel sõitmise korda; 13) sõitmist sõidukireas ja sõidurajal, arvestades sõidukite laiust ja vajalikku külgvahet; 14) sõitmist jalgrattarajal. 15) sõidukiiruse valikuga seotud riske ja ohte tulenevalt teekattest, teeoludest ja kaasliiklejatest; 16) jalakäijana ristmiku ületamine on ohutuim viis.
7.	Möödasõit.	Möödumine. Möödasõit. Peatumine. Parkimine. Liiklemine õuealal.	Pärast koolitust õpilane teab: 1) mis on möödasõit ja möödumine; 2) mis on möödasõidu ja möödumise ohud; 3) ohutuks möödumiseks vajalikke tingimusi; 4) kus ja millal ei tohi sooritada möödasõitu 5) ohte, mis tekivad pikkadest ja laiadest sõidukitest möödumisel; 6) kuidas mööduda ja mööda sõita teetöömashinade; 7) ohte, mis tekivad möödumisel kahe rattalistest sõidukitest; 8) möödumisel sõiduteel liikuvate jalakäijatega seotud ohte; 9) reeglid möödasõidu ja möödumise ohutuks sooritamiseks; 10) parkimise ja peatumise mõisteid; 11) kus ei tohi peatuda ja parkida; 12) kus ohutult peatuda ja turvaliselt parkida; 13) turvalist parkimist soodustavad lisaseadmeid; 14) reegleid õualal liiklemiseks; 15) ohte, mis tekivad liiklemisel õuealal.
8.	Liiklusõnnetuste ennetamine.	Käitumisjuhised liiklusõnnetuse korral. Liiklusõnnetuste põhjused ja nende ennetamine.	Pärast koolitust õpilane teab liiklusõnnetuste põhjusi, mis võivad tekkida: 1) teelt väljasõitmisel oludele mittevastava sõidukiiruse tõttu;

		2) kaldumisel vastassuunavööndisse; 3) valel paiknemisel või kõrvuti sõitmisel pärisuunalisel sõidurajal; 4) sõitmisel kaheasuunalise tee vasakpoolisel äärel; 5) manöövri sooritamisel, kui ei ole antud nõuetekohast suunamärguannet; 6) pöörde sooritamisel, kui ei arvestata õiget paiknemist 7) vasak- või tagasipöörde sooritamisel, kui ei arvestata taganttulevat sõidukit; 8) vasak- või tagasipöörde sooritamisel, kui ei arvestata vastutulevat sõidukit; 9) kokkupõrkel vastutuleva sõidukiga, mis on vasakpöördel; 10) samaliigiliste teedega ristmiku ületamisel; 11) kõrvalteelt peateele sõitmisel; 12) foori keelava tulega ristmikule ja ülekäigurajale sõitmisel; 13) möödumisel ühest või mitmest sõidukist; 14) reguleerimata ülekäiguraja ületamisel; 15) reguleeritava ülekäiguraja ületamisel; 16) tee ületamisel ülekäiguraja või ülekäigukoha kaudu jalgrattaga sõites; 17) ristmikult välja sõites (nt otsasõit jalakäijale); 18) mootorsõidukite liikumiseks ettenähtud sõidutee ületamisel jalgrattateel või jalgratta- ja jalgteel sõites; 19) jalgratast kõnniteel juhtides; 20) möödumisel bussipeatuses seisvast sõidukist; 21) möödumisel trammipeatusest; 22) kaaslase sõidutamisel; 23) kui jalgrattur või pisimopeedijuht kasutab ümbritseva taustaga ühtesulavat riidetust; 24) kui tee on halvasti valgustatud. Pärast koolitust peab õpilane: 1) teadma hädaabi numbrit; 2) oskama õigesti käituda liiklusõnnetuse korral;
--	--	--

			3) <i>oskama teavitada (kirjeldada kohta ja sündmuspaika) päästeametit.</i>
9.	Liiklusohutus.	Liiklusohutust mõjutavad lisanõuded. Ohuolukorra ettenägemine ja hindamine.	Pärast koolitust õpilane teab: 1) miks on jalakäijad, lapsed, vanurid, puuetega inimesed, jalgratturid ja pisimopeedijuhid teistest vähem kaitstud liiklejad; 2) miks on lastel probleeme ohutu käitumisega liikluses; 3) kuidas liikluskeskkond mitmel eri moel mõjutab laste ohutust; 4) erilisi ohte sõidu alustamisel ja pööretel; 5) kuidas jalgrattur või pisimopeedijuht võiks ette näha ohuolukordi ülekäigurajal, jalgrattateel ning jalgratta- ja jalgteel; 6) milline on ohutu sõit ülekäiguraja ja ülekäigukoha ületamisel sõiduteel sõites; 7) milline on ohutu sõit mootorsõidukite liikluseks ettenähtud tee ületamisel mitmesuguse liiklustiheduse korral jalgrattateel või jalgratta- ja jalgteel sõites; 8) probleeme, mis halvendavad (vanurite ning nägemise, kuulmis-, liikumis- ja vaimupuuetega inimeste) liikumisvõimalusi; 9) milline on ohutu sõit möödumisel vähekaitstud liiklejatest; 10) milline on ohutu sõit möödumisel seisvatest mootorsõidukitest; 11) jalgratturi või pisimopeedijuhi kohustusi sõiduteel, jalgrattateel või jalgratta- ja jalgteel vastutulevate jalakäijatega kohtumisel; 12) jalgratturi või pisimopeedijuhi kohustusi jalgrattateel vastutulevate jalgratturite, pisimopeedijuhtide või mopeedijuhtidega kohtumisel.
10.	Liikluspsühholoogia.	Liikluspsühholoogia (lugupidav hoiak teiste liiklejate suhtes, vajalikud võimed ja isiku omadused jalgratturil, oskus neid rakendada vajalikul hetkel).	Eesmärgid: Koolitus peab andma õpilasele: 1) lugupidava hoiaku teiste liiklejate suhtes, oskuse hinnata ja endas arendada liikluskultuuri (olukorra ettenägemise oskust, otsustus- ja vastutusvõimet); 2) teadmisi jalgratturile või pisimopeedijuhile vajalike võimete kohta; 3) oskuse täielikult rakendada oma võimeid ohuolukorra tekkimisel. Meetodid: Loeng, rühmatöö, videomaterjal.

11.		Inimese psühholoogilised omadused, mis mõjutavad liiklusohutust, erilised isikuomadused, sotsiaalsed tegurid, tegutsemisvõimet vähendavad tegurid.	Eesmärgid: Pärast koolitust peab õpilane teadma: 1) reageerimise tähtsust ajapuuduses; 2) tervise seisundi halvenemisest tekkida võivaid mõjusid liikluskäitumisele; 3) reageerimisaja pikkust sõltuvalt juhi tervisest – väsimusest; – emotsionaalsusest ja teistest teguritest; 4) reageerimisajal läbitavat teepikkust (km/h ja m/s kohta); 5) ärrituse mõju silmale; 6) vaatevälja piiratust; 7) vaatevälja ahenemist sõidukiiruse suurenemisel; 8) nägemisteravuse erinevust vaatevälja eri osades; 9) kontrastsusmõju; 10) silma pimedusega kohanemise aega; 11) silma valgusega kohanemise aega; 12) vastuliikva sõiduki kauguse hindamisel tehtavaid vigu; 13) vastuliikva sõiduki kiiruse hindamisel tehtavaid vigu; 14) kuidas mingile esemele kinnistunud pilk mõjutab sõidujoont; 15) tähelepanu jaotuvust, ümberlülitust ja hajuvust; 16) helisuuna õige taju olulisust.
12.		Teooriaeksam	1. Teooriaeksami küsimuste sisu peab olema suunatud liiklusolukorra hindamisele, ohu tajumisele, selle ennetamisele ning ohutu ja teisi liiklejaid arvestava sõidustiili arendamisele. 2. Iga küsimuse juurde lisatakse 2-4 vastusevarianti. Eksamiküsimuste vastusevariantides peab olema ainult üks õige vastusevariant. 3. Kirjalik liiklustest 15. küsimusega, õigesti vastatud vähemalt 13 küsimust.
13.	Sõit õppeplatsil.	Sõiduki käsitlemine ja sõit õppeplatsil. Tutvumine jalgrattaga. Jalgratta tehnilise seisukorra hindamine.	Pärast koolitust peab õpilane oskama: 1) lihtsa kontrollimise teel kindlaks teha sõiduki järgmiste osade vead ja kulumise:

		Sõiduharjutuste tutvustamine ja harjutamine (õppimine).	– pidurid; – juhtimisseadmed; – rattad koos rehvidega; – valgustusseadmed ja helkurid; – porikaitsmed; – jõuülekandekett; – esikahvli ja tagaratta kinnitus; – amortisaatorid ja vedrud; – reguleerimisseadmed; – kinnituskohad; 2) reguleerida pidureid ja ketti. Pärast koolitust peab õpilane lähtudes etteantud tingimustest, mis puudutavad ilma- ja teeolusid ning sõiduteekonda, oskama kontrollida kindla süsteemi järgi järgmisi seadmeid: 1) pidurid; 2) rattad koos rehvidega; 3) jõuülekanne; 4) valgustusseadmed ja helkurid; 5) helisignaali. Õpilane oskab: 1) täpselt ja koordineeritult kasutada sõidukit; 2) sujuvat alustada liikumist ja peatumist; 3) kasutada õigeid juhtimisvõtteid manööverdamisel; 4) sõidukit tasakaalus hoida ning ekstreemne pidurdamine on harjutatud tasemeni, mis lubaks ohutult teha sõiduõpet teel.
14.	Sõit imiteeritud liiklusega platsil.	Ohutu sõidu alustamine. Veendumine seljataga toimuva suhtes. Ohutud pöörded. Pidurdamisvalmidus. Eesõiguse määramine.	Õpilasel oskab: 1) vaadata enne sõidu alustamist selja taha veendumaks, et ei segata teisi liiklejaid 2) anda suunamärguandeid sõidu alustamisel, manöövrilise ja sõidu lõpetamise korral 3) sooritada pöörded väikesel kiirusel ja peatuda etteantud kohas; 4) sõita slaalomit, hoides tasakaalu nii roolimise kui ka jalgratta või

			pisimopeedi kallutamisega; 5) valida keha asendit sõites ringil mitmesuguse kiiruse ja kaldega. 6) pidurdada sujuvalt mitmesugustel teekatetel suurelt kiiruselt seismajäämiseni varem määratud kohas, kasutades õiget pidurdustehnikat; 7) pidurdada mitmesugustel teekatetel õiget pidurdustehnikat kasutades suurelt kiiruselt seismajäämiseni nii, et pidurdustekond oleks võimalikult lühike. 8) rakendada teooriatundides õpitud liiklusreegleid.
15.	Sõit liikluses.	Ohutu sõidu alustamine ja liitumine liiklusvooga. Õige paiknemine ja sõidukiiruse valimine. Jalgrattateede kasutamine. Ohutu manööverdamine ja märguannete kasutamine. Eesõiguse määramine. Liikluskorraldusvahenditest juhendumine. Jalakäijatega arvestamine.	Õpilane oskab: 1) toime tulla oma jalgrattaga; 2) suudab praktilise tegevuse käigus rakendada õpitud liiklusalaseid teadmisi iseseisvalt; 3) jälgib liiklust ja on valmis ohtusid ennetama; 4) arvestab teiste liiklejatega.
16.	Sõit erioludes. (Võib asendada teoreetilise õppega)	Sõitmine pimedal ajal ja halva nähtavuse korral. Sõit vihmaajal ja libeduse puhul.	Pärast koolitust õpilane oskab: 1) valida kiirust arvestades piiratud nähtavust; 2) valida ohutut pikivahet eessõitja ning külgvahet vastutuli ja teeserva suhtes; 3) hinnata nähtavustingimusi; 4) ennast liikluses märgatavaks teha. Pärast koolitust peab õpilane: 1) teadma erilisi nõudeid, mis kaasnevad sõitmisega halva nähtavuse puhul, 2) oskama uurida olukorda halva nähtavuse tingimustes ning olema valmis reageerima teiste liiklejate valele käitumisele, 3) olema ettenägelik ja valmis reageerima ootamatult ilmuvatele ohtudele.

17.	Sõidueksam platsil. Sõidueksam imiteeritud liiklusega platsil või liikluses.	Sõidueksam platsil. (kohustuslikud 3 harjutust: slaalom, sõitmine „koridoris“ ja kaheksa sõitmine. Sõidueksam liikluses või imiteeritud liiklusega platsil. Liiklusesse pääseb vaid see õpilane, kes suudab edukalt sooritada platsiharjutused.	Õpilase oskused: 1) sõiduki valitsemine: sõiduki valitsemist mitmesugustes olukordades ja eri kiirustel, kindlat teelpüsimist; 2) tähelepanelikkus: kõigi suundade jälgimist, erinevatel kaugustel asuvate liiklusolukordade jälgimist ja vastavat ohutut liiklemist; 3) sõidueesõigus/teeandmine: sõidueesõigust või teeandmist ristmikel, teeandmist muudel juhtudel; 4) sõiduki õige asukoht teel: sõiduki õiget asukohta teel, sõidurajal; 5) piki- ja külgsuuna hoidmine: piisavat piki- ja külgsuuna hoidmist; 6) kiirus: lubatud sõidukiiruse järgimist, sellise kiirusega sõitmist, mis võimaldab peatuda nähtaval vabal teelõigul, kiiruse kohandamist liiklusoludele; 7) foorid, liiklusmärgid ja muud märguanded: liikluse reguleerijate korralduste täitmist, õiget käitumist foori ees, liiklusmärkide õiget järgimist, teemärgiste järgimist; 8) märguanded: õiget ja õigeaegset märguandmist, õiget suunanäitamist, tegutsemist teiste liiklejate märguannete korral; 9) pidurdamine ja peatumine: ettenägelikkust, õigeaegset aeglustamist, pidurdamist või peatumist vastavalt olukorrale, seismajäämist, ohutuse tagamist pärast seismajäämist, sõiduki ohutut parkimist.
-----	---	---	---

