

JALGRATTURI KOOLITUSE TÖÖPLAAN (sh teooria- ja sõidueksam)

Kool ja õppeaasta: Rapla Vesiroosi Kool 2025/26

Koolituse alguskuupäev: 5. jaanuar 2026

Koolitajad: Elin Kiin, Siret Jakobson

Tundide arv: 17 ak t (koos eksamitega)

Tund	Teema	Tegevused/ märkused	Õpiväljundid
1. tund Teooria 5.01	Sissejuhatav tund õues Ohutu koolitee. Liikluse vaatlemine kooli ümbruses. Ohtlikud kohad kooliümbuses (halb nähtavus heki/puu tõttu, maastik, erinevad teekatted jm). Tähelepanu pööramine ilmastikule (sademed, tuule tugevus, temperatuur, kuidas olusid arvestades käitun).	Jalutuskäik/õppekäik kooliümbruses – erinevatel suundadel (õpilaste koduteede algussuunad). Paiknemine teel jalakäijana/ratturina, erinevad liiklusmärgid ja teekattemärgised, teeületuse ABC. Katse õpilastega: heki/hoone nurga tagant ootamatu välja jooksmine turvalisel alal. Nägemisväli, reageerimine. Seos ootamatu teeületuse ja mootorsõiduki peatumisteedkonna vahel. Kodus: vaatlend enda koduümbrust ja teekonda koolini. Mõtle, millised ohtlikud olukorrad võivad tekkida jalakäijana ja/või jalgratturina liigeldes. Kokkuvõte järgmises teooriatunnis.	Õpilane tunneb oma kooliümbrust ja mõistab miks on oluline liikluskeskkonda jälgida ja oskab märgata võimalikke ohtlikke kohti ja olukordi. Õpilane teab, et kiirustamine ja ohutuses veendumata jätmise liikluses võib põhjustada õnnetuse.
2. tund 12.01 Teooria	Korras jalgratas ja jalgratturikiiver Jalgratta ehitus ja suurus,	Jalgratturi tööraamat lk 20-23 (ptk 3) Liikluskasvause koduleht: https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/1/jalgrattur/kiiver	Õpilane teab, millised on liiklemiseks korras jalgrattale esitatavad nõuded. Õpilane teab nimetada hea kiivri

	lisavarustus. Jalgratturi riietus sh jalanõude valik. Jalgratta parkimine ja lukustamine. Jalgratturi turvavarustus - kiiver. Missune kiiver peab olema? Kuidas kiivrit õigesti reguleerida? Valem „2V1“. Missugused peakatted kiivri alla sobivad? Kas üldse?	Jalgratturi õppevideo: ratta valimine ja hooldamine Jalgratturi õppevideo: kiivri valimine Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 3. “Korras jalgratas ja jalgratturikiiver”	omadusi ja õiget kandmisviisi. Õpilane oskab oma kiivrit hoida kukkumise eest ja hoiustab seda kohas, kus seda liigne päike ei kahjusta.
3. tund 19.0 1 Teooria	Liikluskeskkond Liikluses suhtlemine (pilkkontakt). Liiklusviisakus ja üksteisega arvestamine. Keskkonnasõbralik liiklemine. Enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal Jalgratturi märguanded Parem- ja vasaksuunamärguanded. Takistusest ümberpõige.	Jalgratturi tööraamat lk 4-8 liikluskeskkond, suhtlemine ja ohutum koolitee (ptk 1) Jalgratturi tööraamat lk 106-108 enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal (ptk 16) Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: Ptk 1. “Liikluskeskkond” ja Ptk 16. “Enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal” harjutused Mängud: Pilgumäng – nimi koos noolega, pilk vaikuses liikumisega sh mitu noolt. Katse: lapsed võrdlevad oma riietust erinevatel taustadel. Seose loomine liikluses enda nähtavaks tegemisega. Jalgratturi õppevideo: enda nähtavaks tegemine Jalgratturi tööraamat lk 24-26 (ptk 4)	Õpilane väärtustab viisakust liikluskeskkonnas (teiste liiklejatega arvestamine jalakäijana, liikluse „tere“ - pilkkontakt ja tänamine). Õpilane oskab end nii jalakäija kui jalgratturina nii päeval kui ka pimedal ajal nähtavaks teha ning mõistab ohtusid.

		Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 4. "Jalgratturi märguanded" kordamisküsimused.	
4. tund 26.0 1 Teooria	Mõisted Liiklejatega seotud mõisted. Sõidukitega seotud mõisted. Teedega seotud mõisted. Liikluskorraldusvahenditega seotud mõisted. Tee ületamisega seotud mõisted. Liiklusreeglitega seotud mõisted.	Jalgratturi tööraamat lk 9-19 (ptk 2) Mõisted veebilehel: https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-n-oorele/1/jalgrattur/liiklusreeglid/pohimoisted Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: 2. "Mõisted". Learningsapp: mõisted https://learningapps.org/31942236 ; Tee: https://learningapps.org/display?v=pkg6efe2n21 Google maps streetview	Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada liiklusega seotud põhimõisteid: liiklejad; sõidukid; teed; liikluskorraldusvahendid; tee ületamine; üldised liiklusreeglid Õpilane teab erinevaid ristmike liike.
5. tund 2.02 Teooria	Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine Jalakäija asukoht teel. Jalgratturi asukoht teel. Asukoht teel pöörde ajal. Asukoht teel pöörde ajal ühesuunalise tee lõppedes. Teiste liiklejatega arvestamine. Jalakäijatele tee andmine. Sõiduauto ja veoauto pimenurk.	Jalgratturi tööraamat lk 27-33 (ptk 5) Parkiva sõiduautoga pimenurga katse (tegevus õues). Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: 5. "Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine" kordamisküsimused.	Õpilane teab, kuidas ratturina erinevatel teedel (või teosadel) sõites õigesti paikneda ning teiste ratturite ja jalakäijatega arvestavalt liigelda. Õpilane mõistab ohutu piki- ja külgsuhte hoidmise olulisust. Õpilane teab, erinevate sõidukite pimenurkade ohust.

6. tund 9.02 Teooria	Tee ületamine Tee ületamine kõnniteel liikudes. Tee ületamine jalgratta- ja jalgteel liikudes. Tee ületamine reguleerimata ülekäigurajal. Tee ületamine fooriga ülekäigurajal. Tee ületus ja alarmsõidukile tee andmine. Sõidutee ületamine ülekäigukoha kaudu. Raudtee ületamine.	Jalgratturi tööraamat lk 42-44 (ptk 7) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 7. "Ühissõidukitega arvestamine" harjutused.	Õpilane teab erinevate teeületuse kohtade puhul kehtivaid jalakäijate ja juhtide/ratturi liiklusreegleid sh alarmsõidukitele teeandmise kohustust. Õpilane teab, et „Rong on alati peateel“ ja rongil on jalakäijate ja juhtide/ratturite ees alati eesõigus.
7. tund 16.02 Teooria	Ühissõidukitega arvestamine Peatuses jalakäijatega arvestamine. Ühissõidukitele tee andmine. Ühissõidukirajal liiklemine. Sõidueesõigus Vasakpöörde reegel. Parempöörde reegel. Sõidueesõigus õuealalt või parklast välja sõites.	Jalgratturi tööraamat lk 42-44 (ptk 7) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 7. "Ühissõidukitega arvestamine" harjutused. Jalgratturi tööraamat lk 45-49 (ptk 8) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 8. "Sõidueesõigus" harjutused	Õpilane teab, et asulas peab andma teed peatusest väljuvale ühissõidukijuhile ja oskab ühissõidukipeatustes jalakäijatega arvestada. Õpilane teab, et võib sõita asulas ühissõidukirajal ja on teadlik siin sõitmise ohtudest (kiirus/pimenurk). Õpilane oskab oma sõnadega selgitada sõidueesõiguse mõistet ja tuua näiteid erinevate situatsioonide kohta sh eesõigus pöörete korral.
8. tund 2.03 Teooria	Liiklusmärgid Liiklusmärkide keel- värvus, kuju ja piltkujutis.	Jalgratturi tööraamat lk 50-72 (ptk 9) Video "Märka märki!": https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/3/videod	Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada põhilisi kuue liiklusmärkide rühma märkide tähendusi.

	Liiklusmärkide rühmad ja nende põhitunnused Liiklusmärkide mäng (värvus, kuju, piktogramm).	Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 9. "Liiklusmärgid" harjutused. Õppemäng „Tunne liiklusmärke“, liiklusmärkide kordamine! Õppemäng „Liiklusmärkide komplekt“. Learningsapp: eesõigus https://learningapps.org/display?v=p0fcnqoxc21; keelumärgid https://learningapps.org/display?v=p5hec5mpn21	
9. tund 9.03 Teooria	Foorid Fooride tähendused. Erinevad olukorrad fooriga ristmikel. Parema käe reegel Parema käe reegel parklas või õuealal.	Jalgratturi tööraamat lk 73-78 (ptk 10) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 10. "Foorid" harjutused Jalgratturi tööraamat lk 79-82 (ptk 11) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 11. "Parema käe reegel" harjutused Tööleht Liiklemine erinevatel ristmikel.	Õpilane teab valgusfoori värvide tähendusi ja oskab oma sõnadega selgitada erinevate fooride tähendusi. Õpilane teab, kuidas jalakäijad ja juhid reguleeritud ristmikul fooride järgi liiklema peavad. Õpilane teab, mida tähendab samaliigiliste teede ristmik nn parema käe reegel ja kus reeglit tihti kasutatakse. Õpilane teab, kuidas ära ristmikku, kus kehtib parema käe reegel.
10. tund 16.03	Vasak- või tagasipööre ja ümberpõige Teeületus ja vasakpöörde vältimine	Jalgratturi tööraamat lk 83-88 (ptk 12) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:	Õpilane teab, et enne vasak- või tagasipööret peab juht andma teed vastuliikuvatele ja parepööret

Teooria	tiheda liiklusega teedel. Vasak- või tagasipööre tiheda liiklusega ristmikul. Vasak- ja tagasipööret reguleerivad liiklusmärgid. Sõidurajad ja suunad. Tagasipöördekoht. Ümberpöige.	12. “Vasak- või tagasipööre ja ümberpöige” harjutused	sooritavatele juhtidele ning sõiduteed ületavatele liiklejatele. Õpilane teab, et sõiduteel tagasi-või vasakpöörde sooritamine ohtlik, oskab selgitada miks, on ohutum neid manöövreid vältida.
11. tund 23.0 3 Teooria	Reguleerija märguanded. Ohtlikud olukorrad jalgratturi jaoks. Teekattemärgised: kergliiklusteedega seotud märgised; sõiduteega seotud märgised;	Jalgratturi tööraamat lk 89-90 (ptk 13) Jalgratturi tööraamat lk 109-112 (ptk 17) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 13.”Reguleerija märguanded” ja 17. “Ohtlikud olukorrad jalgratturi jaoks” harjutused. https://liiklusohutus.agamina.ee/360-teeuletus/virtuaaltuurid ja lisateave teeületuse kohta. Jalgratturi õppevideo: ohud Jalgratturi tööraamat lk 91-96 (ptk 14) Õppemäng Tunne liiklusmärke, teekattemärgiste ja liiklusmärkide kordamine! Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 14. “Teekattemärgised” harjutused	Õpilane teab, kes on reguleerija, miks ta on vajalik ning tunneb reguleerija märguandeid. Õpilane teab ja tunneb ära ohtlikud olukorrad liikluses ja teab, kuidas võimalikke ohuolukordi ennetada. Õpilane tunneb erinevaid sõidutee ja jalgratta- ja jalgte teekattemärgiseid ning oskab nende tähendust oma sõnadega selgitada.
12. tund 30.0	Sõitmine asulas ja asulavälisel teel. Osutusmärgid asulas ja asulavälisel	Jalgratturi tööraamat lk 97-105 (ptk 15)	Õpilane teab asulas ja asulavälisel teel liiklemise erisusi.

3 Teooria	teel. Asulas sõitmine. Asulavälisel teel sõitmine. Peatumine ja parkimine asulas ja asulavälisel teel. Jalgratturi eksami lühike ülevaade.	https://liiklusohutus.agamina.ee/ Agamina keskkonnas koduõue- ja kooliõuetuuridega tutvumine. Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 15. "Sõitmine asulas ja asulavälisel teel" harjutused „Jalgratturi tööraamat“ lk 124 (ptk 18) Jalgratturi õppevideo: jalgratturi eksam Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 18. "Sõidu harjutamine" harjutuste ülevaade. Kasuta Kahoot keskkonnas otsisõna „jalgratturi koolitus“. Erinevad kahootid märkide ja reeglite kohta. Õpilastele kodus harjutamiseks või klassi koos testid: https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/3/testid	
13. tund 6.04 Teooria	Jalgratturi teooriaeksam	Aeg: kuni 30 min. Positiivne tulemus - 15st küsimusest peab korrektselt vastama vähemalt 13le.	Õpilane sooritab jalgratturi teooriaeksami positiivsele tulemusele.
14. tund 13.04 Sõidutund	Jalgratta tehnilise korrasoleku kontroll. Kiivrite kontroll, reguleerimine. Sõidu harjutamine õppeväljakul. Pidurdusharjutused ja sujuv	Vahendid: tehniliselt korras jalgratas, varukiiver, koonused, kriit, švammid, vahendid enda nähtavaks tegemiseks. Praktika:	Õpilane oskab kontrollida jalgratta tehnilist seisukorda, oskab korrigeerida helkurite/tulede asendit.

	käiguvahetus.	sirge sõidujoone hoidmine (PS! õige pilgu suunamine) ja käikude sujuva vahetamise (ka pikivahe) harjutamine. pidurduskatsed enne mängu, vt tööraamatu ptk 18. jalgratta sõiduoskusi arendavad mängud: „Aeglussõit“, „Takistusrada/ täpsusrada“. Kui jõuab, siis ka „Heeringas, heeringas 1,2,3“ ja „Kõrvalepõige“.	Õpilane oskab kiivrit õigesti pähe panna sh reguleerida selle rihmasid (valem 2V1). Õpilane oskab valitseda jalgratast, vahetada käike, sujuvalt pidurdada ja hoida sirget sõidujoont (sh pilgu õige suunamine).
15. tund 20.04 Sõidutund	Sõidu harjutamine platsil: kordame rattakontrolli, pidurdusharjutusi, suunamärguannete andmine ja ühe käega sõitmine, pikivahe hoidmine platsil, erinevad teekatted (kruus, muru, pinnastee). sõiduvilumuse harjutamine, jalgrattamängud.	Jalgratta korrasoleku ja rattakiivri kontroll (ptk 3, kiivri valem 2V1). Jalgrattamängud.	Õpilane oskab oma sõidukit vilunult valitseda sh ettenägelikult ja täpselt pidurdada ning peatuda, kindlal sõidujoonel püsida, õigesti märguandeid anda, säilitada tasakaal erinevatel kiirustel ja teeoludes, sujuvalt pöördeid sooritada ja teiste õpilastega arvestavalt platsil liigelda.
16. tund 4.05 Sõidutund	Kolme sõidueksami I järgu platsiharjutuse harjutamine (vt ptk 18).	Jalgratturi õppevideo: sõitmine jalgratta- ja jalgteel Jalgratturi õppevideo: sõidu harjutamine platsil	Õpilane oskab oma sõidukit vilunult valitseda sh ettenägelikult ja täpselt pidurdada ning peatuda, kindlal sõidujoonel püsida, õigesti märguandeid anda, säilitada tasakaal erinevatel kiirustel ja teeoludes, sujuvalt pöördeid sooritada ja teiste õpilastega arvestavalt platsil liigelda.

17. tund 11.05 Sõidutund	Sõidu harjutamine liicluses Grupis (max 5 last ja 2 saatjat) sõidu alustamine, liiklemine õueala teedel ja kõnni-või kergliiklusteedel: pikivahe hoidmine, õigeaegne märguande andmine, paiknemine teel, kiiruse valik jalakäija läheduses, ohutum teeületus, parempöörded, sõidu lõpetamine, parkimine (ka ratta lukustamine).	Lepitakse kokku grupis liikumise reeglid, märguanded ja tegutsemine võimaliku kukkumise korral. Sõidu harjutamine liicluses: lubatud max 5 õpilast grupis ja vähemalt 2 saatjat. Jalgratturi õppevideo: sõitmine väikese liiclussagedusega teel Liicluses läbiviidavates tundides on kõikidel grupis liikujatel helkurvestid kohustuslikud.	Õpilane oskab liikuda grupis ja hoida tähelepanu liiclusel (kõik suunad), teel õigesti paikneda, oludele sobivat sõidukiirust valida, anda õigeid ja õigeaegseid märguandeid, järgida eesõigust ristmikel ja erinevates teeületuskohtades (sh võimalusel reguleerija ja liicluskorraldusvahendite järgimine), arvestada jalakäijatega ja tagada nende ohutus, sooritada pöörded ilma vastassuunda kaldumata, valida ohutum teekond sh teeületus ja võimalusel vältida vasak- või tagasipööret, õigeaegselt enne peatumist aeglustada ning ohutult sõidukit parkida.
18. tund 18.05 Sõidutund	Grupis (max 5 last ja 2 saatjat) liiklemine madala liiclussagedusega teedel . Eesõigus ristmiku ületamisel ja õige asukoht teel pöördel ajal, õige kiiruse valik erinevates oludes, vasakpöördel ja überpõike harjutamine sh miks on ohutum neid manöövrel vältida. Ohutuma teekonna valik.	I järk: õpilane paneb pähe kiivri ning vajadusel reguleerib, seejärel viib iseseisvalt läbi jalgratta kontrolli (pidurite kontroll, helkurid, tuled, kell töökorras). Õpilasel on platsiharjutuste läbimiseks aega kuni 10 min. Lubatud on 2 katset. II järk: Pärast I järgu läbimist lubatakse II järku. 15-25 min lapse kohta imiteeritud liiclusega platsil või sõit madala liiclusega teedel.	Õpilane sooritab sõidueksami I ja II järgu, talle antakse eksamikomisjoni otsusega jalgratta juhtimisõigus ning väljastatakse jalgrattajuhiluba.
19. tund 25.05 Sõidutund	Jalgratturi sõidueksam I järk: sõidueksam platsil (koridor, slaalom, kaheksa – järjekord ei ole määratud).	I järk: õpilane paneb pähe kiivri ning vajadusel reguleerib, seejärel viib iseseisvalt läbi jalgratta kontrolli (pidurite kontroll, helkurid, tuled, kell töökorras). Õpilasel on	Õpilane sooritab sõidueksami I ja II järgu, talle antakse eksamikomisjoni otsusega jalgratta juhtimisõigus ning väljastatakse jalgrattajuhiluba.

	II järk: Sõidueksam liikluses või imiteeritud liiklusega väljakul.	platsiharjutuste läbimiseks aega kuni 10 min. Lubatud on 2 katset. II järk: Pärast I järgu läbimist lubatakse II järku. 15-25 min lapse kohta imiteeritud liiklusega platsil või sõit madala liiklusega teedel.	
--	--	--	--

Veebilingid:

Learingsapp: märksõnad „liiklus“ või „jalgratturi koolitus“.

Kahoot: märksõnad jalgratturi koolitus“ või „liiklus“.

Liikluskasvatus õpetajale: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale/3/jalgratturite-koolitamine>

Liikluskasvatus õpilasele: [https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/1/jalgrattur_ ja TESTID](https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/1/jalgrattur_ja_TESTID).

Õppematerjalide tellimiskeskus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/tellimiskeskus>

Jalgrattajuhilubade väljastamise info sisestamine liiklusregistrisse: <https://eteenindus.mnt.ee/main.jsf>

Õigusaktid:

Jalgratturi ja pisimopeedijuhi eksamineerimise, jalgratta juhtimisõiguse andmise ning juhiloa väljastamise kord, jalgratturi juhiloa vorm ning nõuded jalgratturi kvalifikatsioonile

Liiklusseadus;

Liiklusmärkide ja teemärgiste tähendused ning nõuded fooridele