

Tätä on viisas liikkuminen

Suomalaiset tekevät keskimäärin kolme matkaa vuorokaudessa. Esimerkiksi kotoa töihin, kouluun, kauppaan tai harrastuksiin ja takaisin. Puhutaan siis yli 1000 erilaisesta matkasta vuodessa.

Liikkumisella on eroja. Mieti miten kuljet.

→ www.motiva.fi/liikenne

→ www.liikkujanviikko.fi

- Liikkumisen ohjaus on viisaan liikkumisen edistämistä markkinoinnin, viestinnän ja palveluiden kehittämisen avulla.
- Vuosina 2010-2014 erilaisia liikkumisen ohjauksen hankkeita toteutettiin Suomessa n. 50 kunnassa ja kaupungissa.
- Eurooppalaisessa Liikkujan viikko -kampanjassa oli vuonna 2014 mukana 27 kaupunkia ympäri Suomea.

3 faktaa liikkumisen ohjauksesta



Viisaan liikkumisen osa-alueet ovat kävely, pyöräily, joukkoliikenne, kimpapyödyt, yhteiskäyttöautot, etätyö, taloudellinen ajotapa ja auton valinta.

Viisaassa liikkumisessa on järkeä

Joukkoliikenteen käyttäjä ottaa päivässä keskimäärin

2 000

askelta enemmän kuin yksityisautoilija.

Alle

5 km

mittaisilla kaupunkimatkoilla pyörä on useimmiten nopein kulkuväline.

Jo

30 min

kävelyä tai pyöräilyä täyttää liikkumiselle asetetun päivittäisen terveystosituksen.



Kulje  viisaasti