

VIISAITA VALINTOJA LIIKENTEeseen



ELÄMÄ ON LIIKKUMISTA, SINÄ VOIT VALITA KUINKA SEN TEET.



VAPAAUS VALITA

*Matkustajana valitset
miten matka-aikasi käytät.*

Monet päivän matkoista riippuvat kodin, työpaikan, kauppojen, palveluiden ja harrastuspaikkojen sijainnista, sekä työ- ja kouluajoista. Arkikiireiden keskellä liikkuminen suoritetaan yleensä mahdollisimman nopeasti ja vaivattomasti, miettimättä matkoista aiheutuvia vaikutuksia ympäristöön tai ilmastoon. Fiksut liikkumisvalinnat säästävät ajan ja rahan lisäksi ympäristöä ja lisäävät hyvinvointia. Liikkumismuotoja on tarjolla useita ja kokeilemalla voi löytää uusia tapoja arjen matkojen taittamiseen.

KOULU, OPISKELU **1,4** KM

MÖKKI **2,2** KM

TYÖASIA **4,4** KM

OSTOS, ASIOINTI **7,4** KM

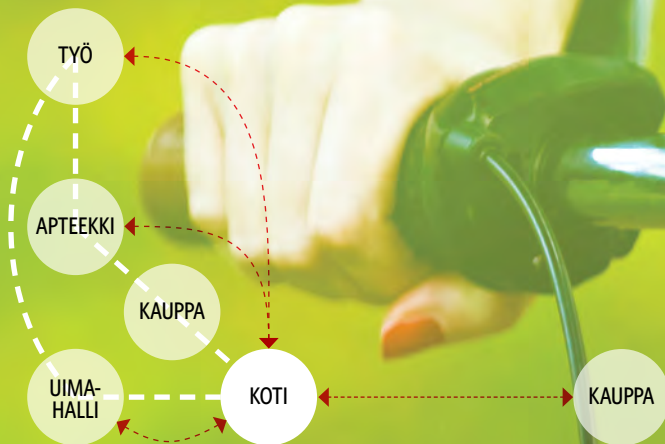
TYÖ **7,6** KM

VIERAILU **7,8** KM

VAPAA-AIKA **10,6** KM

41 KM JOKA PÄIVÄ

Laskemalla yhteen kaikki lomamatkat, pitkät työmatkat sekä arkiliikkumiset, kertyy suomalaiselle keskimäärin 41 kilometrin matka vuoden jokaiselle päivälle.



KETJUTTAMALLA SÄÄSTÄT MYÖS AIKAA

Niputtamalla arjen asiointeja samalle reitille vähennät merkittävästi ajokilometrejä ja päästöjä. Samalla voit itsellesi lisää aikaa muuhun tekemiseen.

KODISTA

Asuinpaikalla on suuri merkitys liikkumisen energiankulutukseen. Usein kodin sijainti ratkaisee kuinka hyvin eri kulkumuotoja voi hyödyntää. Päivittäiset kauppasi hoituvat kävellen tai pyöräillen, jos kauppa sijaitsee tarpeeksi lähellä. Lasten itsenäisen liikkumisen kannalta hyvät kävely-, pyöräily- ja joukko- liikenneyhteydet kouluun ja harrastuksiin ovat erityisen tärkeitä.

Liikkumistarve vähentyy jos asuin- ja työpaikka sijaitsevat lähellä tai hyvien joukko- liikenneyhteyksien päässä toisistaan. Hyvät raideyhteydet mahdollistavat pitkänkin työmatkan taittamisen energiatehokkaasti ja mukavasti. Myös oman asunnon arvo säilyy sitä varmemmin, mitä paremmin asunto on saavutettavissa joukko- liikenteellä, kävellen tai pyöräillen.

LÄHI- JA VERKKOPALVELUT KÄYTTÖÖN

Suosimalla lähialueen kauppiaita ja palveluita, ravintoloita, kioskeja, lähikirjastoa tai vaikkapa parturia, turha matkanteko



Aktiivinen liikkuminen arjen matkoilla.

LÄHELLE KÄVELLEN TAI PYÖRÄLLÄ

Teemme päivittäisistä 14 miljoonasta matkastamme kolmasosan kävelen tai pyörällä. Voisimme lisätä helposti kävelyn ja pyöräilyn osuutta lyhyillä, alle kolmen kilometrin matkoilla.

AVOKOTIIN

ja ajanhukka vähenevät. Samalla tuetaan paikallisia yrittäjiä. Verkkoasiointi voi myös vähentää omaa liikkumisen tarvetta.

HYVÄT KULKUYHTEYDET = HYVÄ ASUINPAIKKA

Tonttia tai asuntoa hankkiessa on hyvä selvittää palveluiden, koulujen, päiväkotien ja harrastuspaikkojen läheisyys sekä työmatkan pituus. Myös alueen kävely-, pyöräily- ja joukko-liikenneyhteyksillä on merkitystä.

OMA AUTO VAI EI?

Onko omalle autolle tarvetta joka päivä? Jos vuosittainen ajomäärä jää alhaiseksi, kannattaa pohtia, olisiko edullisempaa hyödyntää liikkumiseen yhteiskäyttöautoja, taksia, joukko-liikennettä, kävelyä tai pyöräilyä. Jos omaa autoa käyttää joka päivä, kannattaa valita omaan käyttöön parhaiten sopiva mutta mahdollisimman uusi, pieni ja vähän kuluttava automalli. Lisäksi kannattaa hyödyntää liityntäpysäköintiä ja opetella ajamaan taloudellisesti.

Fiksu työliikkuminen vähentää ympäristövaikutuksia ja kustannuksia sekä lisää hyvinvointia.

TYÖSSÄ

Työhön liittyvään liikkumiseen vaikuttavat sekä työnantaja että työntekijä. Vastuullisesti toimiva yritys pohtii työ- ja työasiointimatkojen ympäristövaikutuksia ja tarjoaa henkilöstölleen mahdollisuuksia hyödyntää erilaisia kestäviä liikkumismuotoja.

Kävelyn, pyöräilyn ja joukkoliikenteen suosion kasvu vähentää tarvetta varata työntekijöille kalliita autopaikkoja. Lisäksi työmatkojen kävely tai pyöräily edistää työntekijöiden terveyttä, vähentää sairauspoissaoloja ja parantaa työkykyä. Omaa tai työsuhteautoa tarvitsevalle työnantaja voi järjestää taloudellisen ajotavan koulutusta, jonka avulla polttoaineen kulutusta voidaan vähentää keskimäärin 5-15 %. Työntekijä päättää päivittäin miten saapuu töihin tai siirtyy kokouksiin. Etätyöt ja -neuvottelut vähentävät siirtymiin kuluva aikaa ja matkustustarvetta. Erilaisia vaihtoehtoisia toimintatapoja kannattaa rohkeasti selvittää ja esittää.

ILO IRTI HYÖTYLIKUNNASTA

Kävellen, pyörällä tai vaikkapa rullaluistellen työpaikalle tulevat tarvitsevat kunnolliset tilat peseytymiseen, vaatteiden ja varusteiden säilytykseen ja kuivaukseen sekä polkupyörien pysäköintiin. Työyhteisöä voi kannustaa hyötyliikuntaan järjestämällä kävelykokouksia, kampanjoita sekä tekemällä pieniä toimia, kuten tarjoamalla mahdollisuuden pyörähuoltoon.

JOUKKOLIKENNETÄ TYÖSUHDE-ETUNA

Työnantaja voi tukea työntekijöiden ympäristöystävällistä työmatkailua tarjoamalla työsuhde-etuna joukkoliikenteen kausilipun tai työmatkaseteleitä kodin ja työpaikan välisiä matkoja varten. Työasiointimatkoille voidaan hankkia yhteisessä käytössä olevia matkakortteja tai polkupyöriä ja työpaikan aulatiloihin tuoda joukkoliikenteen aikataulunäyttöjä.

KIMPPAKYDILLÄ SÄÄSTÖJÄ JA VÄHEMMÄN PÄÄSTÖJÄ

Kimppakyydit vähentävät ajokilometrien määrää, ruuhkia ja pysäköintiongelmia merkittävästi. Työpaikalla voidaan perustaa kimppakyytiryhmiä ja varata osa pysäköintipaikoista kimppakyytiläisille. Yksin ajavan hiilidioksidipäästö on noin 180 g/km, kolmen yksin ajavan vastaavasti 540 g/km, kimppakyydillä kolmen henkilön päästöt ovat vain 60 g/km.

HYÖDYNÄ VERKON VOIMAA

Etäneuvottelut ovat hyvä vaihtoehto kokousten pitämiseen ja työ- ja kokousmatkojen vähentämiseen. Etätyöllä on myönteisiä vaikutuksia muun muassa työhön ja elämänlaatuun. Etätyö antaa työntekijälle joustovaraa työn ja vapaa-ajan rytmittämiseen. Etätöiden avulla voidaan myös vähentää työmatkaliikenteestä syntyviä päästöjä ja ruuhkia.

LIKKUMISSUUNNITELMA AVUKSI

Työpaikalla kannattaa laatia liikkumissuunnitelma, jossa selvitetään liikkumisen nykytila ja pohditaan toimenpiteitä kestävämmän liikkumisen edistämiseksi. Liikkumissuunnitelman pohjaksi selvitetään henkilöstön kulkutavat eri aikoina. Liikkumissuunnitelman toteuttaminen ja seuranta on luonteva osa yrityksen tai yhteisön laatu- ja ympäristöjärjestelmää, tulossuunnittelua ja henkilöstöpolitiikkaa. On tärkeää, että henkilöstöllä on selkeät ohjeet ja riittävästi tietoa liikkumiseen liittyvistä palveluista ja niiden käytöstä. Työpaikoilla voidaan kannustaa kokeilemaan uusia kulkutapoja järjestämällä erilaisia tempauksia.

Lisää kestävästä liikkumisvalinnoista ja niiden hyödyistä voi lukea Fiksusti töihin -verkkoaineistosta. Aineisto on nopea startti yrityksille, jotka haluavat edistää viisasta työmatkaliikunnasta. Oman lähtötilanteensa voi selvittää kevyellä kyselyllä, ja lisätietolinkkien takaa saa syventävää tietoa jatkotoimenpiteiden suunnitteluun.

WWW.FIKSUSTITOIHIN.FI

VAPAAALLA

Suurin osa kilometreistä syntyy vapaa-aikana, kun menemme harrastamaan, kyläilemään, matkaamme kesämökille tai lennämme etelän aurinkoon.

KOLMASOSA VUORO- KAUDEN MATKOISTA ON OSTOS- JA ASIOINTIMATKOJA

MÖKKI 1 %

KOULU JA OPISKELU 7 %

VIERAILU 11 %

TYÖ JA TYÖASIA 21 %

MUU VAPAA-AIKA 25 %

OSTOS JA ASIOINTI 35 %



HARRASTUSTEN OIKEALLA AJOITTA- MISELLÄ SÄÄSTÄÄ AIKAA JA RAHAA

Aamu-uinti työmatkan varrella olevassa uimahallissa tai pistäytyminen työpaikan vieressä olevalle kuntosalille kannattaa. Pysäköintitilat ovat erityisesti joukkuelajeissa koetuksella, kun paikan päälle saapuu samaan aikaan paljon sekä pelaajia että yleisöä. Jokaisella meillä on vapaus valita miten lomamme vietämme. Lomakohteen voi valita myös matkustamiseen kuluvan ajan, energiamäärän ja päästöjen perusteella. Matka-kohteen etäisyys ja kulkutapa vaikuttavat siihen, kuinka paljon energiaa kuluu ja päästöjä kertyy.

HYÖDYNÄ TYÖMATKA

Selvitä päivittäismatkojesi varrella olevat liikunta- ja harrastusmahdollisuudet. Mieti voitko yhdistää harrastuksen työmatkaan, kauppareissuun tai molempiin.

KIMPPAKYYDILLÄ TAPAHTUMIIN

Yhdistäkää voimanne ja kuljetuskapasiteetti: kimppakyydit harjoituksiin ja peleihin vähentävät sekä ajokilometrejä että liikuntapaikkojen pysäköintitilan tarvetta. Kesän festareille löytyy kimppakyytejä esimerkiksi sosiaalisen median kautta.

KOTIMAAN MATKAILU KUNNIAAN

Mökki- tai aktiiviloma Suomessa vai hiekkarannalle Kaukoitään? Kotimaan matkailukohteisiin pääsee joustavasti ja vähäpäästöisesti sekä junalla että bussilla.

LÄHIALUEELLE LAIVALLA

Laivaliikenteessä eniten energiaa henkilökilometriä kohden kuluttavat pika-alukset. Toisaalta laivamatkat ovat usein lentomatkoihin lyhyempiä, jolloin niiden kokonaisenergiankulutus jää pitkiä lentomatkoihin pienemmäksi.

SUOSI SUORIA LENTOJA

Suorat lennot kuluttavat lyhyillä matkoilla vähemmän energiaa kuin välilaskulliset. Siksi Eurooppaan lennettäessä kannattaa suosia suoria lentoja. Pitkiin lentoihin tämä ei päde. Yli 7-8 tuntia kestävien lentojen energiankulutusta lisää tarvittavan polttoaineen lisäpaino.

*Lentoyhtiöiden verkkosivuilla
voit laskea helposti matkasi
hiilidioksidipäästöt.*

SELVITÄ - KOKI

SELVITÄ päivittäisten kulkutapojesi rinnalle uusia vaihtoehtoja ja kokeile eri kulkumuotoja ennakkoluulottomasti. Pohdi, miten voit yhdistää eri matkoja joko ketjuttamalla niitä tai hyödyntämällä niitä harrastuksissa. Eri kulkutapojen päästöistä löytyy tietoa internetistä eri tahojen julkaisemien laskureiden ja reittioppaiden kautta. Tietoa löytyy kootusti osoitteesta: WWW.MOTIVA.FI/LIIKENNE.

www.fiksustitoihin.fi • www.eneuvonta.fi • www.lvm.fi
www.ymparisto.fi • www.liikennevirasto.fi www.trafi.fi
www.vr.fi • www.matkahuolto.fi • www.finavia.fi

KULKUMUOTOJEN VERTAILU

Kulkumuotojen keskimääräiset ympäristövertailut eivät sovelu päivittäisiin liikkumisvalintoihin. Jos esimerkiksi 20 hengen seurue valitsee teatterimatkalle kulkutavaksi linjaliikenteessä kulkevan bussin (24 l/100 km) sijasta 4 henkilöautoa (4 x 6 l/100 km), ilmakehään joutuvan hiilidioksidin määrä kaksinkertaistuu – reittibussihan kulkee joka tapauksessa. Linjaliikenteessä kulkeva joukkoliikenneväline on aina turvallisempi ja vähemmän kasvihuonekaasuja aiheuttava valinta kuin täysi henkilöauto.



Valitse itsellesi sopivimmat vähäpäästöiset liikkumismuodot.

EILE - YHDISTÄ



JOUKKOLIIKENTEEN KÄYTTÄJÄ OTTAA PÄIVÄSSÄ KESKIMÄÄRIN **2 000** ASKELTA ENEMMÄN KUIN YKSITYISAUTOILIJJA.



ALLE **5 KM** MITTAISILLA KAUPUNKIMATKOILLA PYÖRÄ ON LÄHES AINA NOPEIN KULKUVÄLINE.



JO **30 MIN** KÄVELYÄ TÄYTTÄÄ LIKKUMISELLE ASETETUN PÄIVITTÄISEN TERVEYSSUOSITUKSEN.

871

ESIMERKKEJÄ MATKAN AIHEUTTAMISTA HIILIDIOKSIDIPÄÄSTÖISTÄ | CO₂ KG/VUOSI

TYÖMATKA	30 KM, 220 KERTAA	HENKILÖAUTO = 1303 KG	BUSSI = 14 KG
RUOKAOSTOSMATKA	5 KM (KAUPUNKIAJOA), 60 KERTAA	HENKILÖAUTO = 59 KG	PYÖRÄ = 0 KG
LOMAMATKA	HELSINKI-OULU-HELSINKI, 4 HENKEÄ	HENKILÖAUTO = 101 KG	JUNA = 1,8 KG *LENTOKONE = 33,3 KG

*Liityntämatkoja ei ole huomioitu | Lähtötiedot: esimerkkiauto: VW Golf 1.6 FSI (vm. 2003...2008; Lähde: Markku Ikonen: Aja taloudellisesti, s. 136)

• Bussin lisäkulutus: +0,07 l/100 km/100 kg (lähde: VTT:n mittaukset) • Lentokoneen lisäkulutus (Hki-Oulu): +30 kg / 1000 kg/tunti (Airbus 320 -sarjan polttoainetarve lyhyillä lennoilla *yhden matkustajan ja matkatavaroiden (100 kg) aiheuttama lisäkulutus: +0,30 kWh/100 km (Lähde: VR)



Matkustajana aika ei mene liikenteen tarkkailuun.

**Liik
enne
vira
sto**

WWW.LIIKENNEVIRASTO.FI
WWW.MOTIVA.FI

Motiva

