



Kulje viisaasti

Viisaita valintoja

liikkumiseen kunnassasi



Matkaketjuissa on järkeä

Sujuva +
turvallinen +
terveellinen +
taloudellinen +
ympäristöä säästävä =
**VIISAS
LIKKUMINEN**



Viisaasti voi liikkua jalan, pyörällä, joukkoliikenteellä, kimppekyydillä sekä oikealla ajotavalla myös henkilöautolla. Olennaista on matkojen fiksu ketjuttaminen ja järkevimmän kulkumuodon valinta kaikille matkoille sekä ajoneuvojen yhteiskäyttö ja kimppekyydit aina kun mahdollista.

Liikkumisen ohjauksella kannustetaan turvalliseen ja ympäristöä säästävään liikkumiseen muun muassa neuvonnalla, markkinoinnilla, liikkumisen suunnittelulla sekä liikkumisen palveluita koordinoimalla ja kehittämällä.

Arkiliikunta kunniaan

Liikenteelle on asetettu tiukat päästöjen vähentämistavoitteet. EU:n tavoite on vähentää liikenteen CO₂ -päästöjä vuoteen 2050 mennessä 60 prosenttia.

Viisas liikkuminen edistää kuntalaisten terveyttä, ja sillä on positiivista vaikutusta liikenneturvallisuuteen.* Tutkimusten mukaan omalla autolla työhön ajavat kuolevat 50 prosenttia todennäköisemmin sydäntauteihin kuin kävelijät, pyöräilijät ja joukkoliikenteellä kulkevat. Ero selittyy arkiliikunnan määrällä. Lasten terveys ja koulujen ympäristön turvallisuus paranee, jos lapset kulkevat kouluun kävellen, pyöräillen tai joukkoliikenteellä. Kulkemalla omatoimisesti koulumatkansa, lapset myös oppivat käyttäytymään liikenteessä ja hahmottamaan omaa elinympäristöään.



* www.ktl.fi/monica



Vinkkejä viisaan liikkumisen edistämiseksi

Kunnanjohtajille ja muille esimiehille:

Voiko kunnassasi liikkua turvallisesti ja sujuvasti muullakin kuin henkilöautolla?

- Varmista, että kunnassasi on riittävästi osaavaa henkilöstöä ja resursseja edistämään kestäviä liikkumistottumuksia.
- Tarkista, että kunnan henkilöstöllä on käytössään työsuhdeliput, polkupyöriä ja muita mahdollisuuksia hyvän esimerkin antamiseen omilla liikkumistavoillaan.
- Ohjeista kuntasi hankinnat niin, että ajoneuvojen vähäpäästöisyys ja autojen yhteiskäyttö huomioidaan.
- Anna henkilöstölle tehtäväksi työpaikan liikkumissuunnitelman laatiminen.
- Varmista kaikessa päätöksenteossa viisaan liikkumisen edellytysten toteutuminen.

Koulujen henkilökunnalle:

- Millä lapset ja nuoret tulevat kouluun? Aikuiset voivat näyttää lapsille hyvää esimerkkiä. Kannusta koulumatkojen taittamiseen kävellen, pyöräillen tai joukkoliikenteellä ja suositele, ettei kouluun tuoda oppilaita autolla. Tämä parantaa liikenneturvallisuutta koulun ympäristössä ja tekee kaikkien kulkemisen mukavammaksi ja turvallisemmaksi.
- Ota kestävä liikkuminen osaksi opetusta. Terveystiedossa ja liikunnassa voi tuoda esille terveysvaikutuksia, maantiedossa ja biologiassa ilmasto- ja ympäristövaikutuksia, käsitöissä tehdä esimerkiksi pyörän satulasuojia ja pyörään liitettäviä kuljetusvälineitä.
- Käy vuoropuhelua kunnan liikennesuunnittelijoiden ja kiinteistöhoitajien kanssa, jotta koulujen ympäristö saadaan viisasta liikkumista tukevaan kuntoon.
- Laadi koulullesi oma liikkumissuunnitelma yhdessä lasten ja vanhempien kanssa.





Jokainen kuntalainen tekee noin tuhat matkaa vuodessa ja kunnan omat päätökset joko kannustavat viisaisiin kulkutapoihin tai hankaloittavat niiden valitsemista.

Kunnallistekniikan, liikenteen ja maankäytön suunnittelijoille:

- Sijoittele toiminnot siten, ettei ihmisten tarvitse matkustaa niin kauas tai ainakaan kovin usein. Nosta hyvät jalankulku-, pyöräily- ja joukkoliikenneyhteydet markkinointivaltiksi.
- Laadi kunnalle oma kestävä liikuttamisen suunnitelma esimerkiksi osana liikenneturvallisuussuunnitelmaa.
- Turvaa jalankulun ja pyöräilyn mahdollisuudet ja varmista, että näillä kulkumuodoilla reitit ovat mahdollisimman suoria ja selkeitä. Markkinoi reittejä aktiivisesti.
- Järjestä joukkoliikenne palvelemaan asukkaiden tarpeita ja huolehdi siitä, että reiteistä, aikatauluista ja lipputuotteista sekä hinnoista on riittävästi tietoa saatavilla.
- Edellytä, että uusia tiloja ja kohteita rakennettaessa niille tehdään liikumissuunnitelmat, joiden perusteella voidaan määritellä esimerkiksi pysäköintipaikkatarve ja järkevät reitit kohteeseen joukkoliikenteellä sekä kävellen ja pyörällä.
- Järjestä kunnan liikunta- ja vapaa-ajanviettopaikoille hyvät joukkoliikenneyhteydet sekä mahdollisuudet saapua paikalle kävellen tai pyörällä. Huomioi joukkoliikenteen vuoroissa erityisesti lasten ja nuorten liikuntavuorojen alkamis- ja päättymisajankohdat.
- Mieti, onko mahdollista järjestää vanhuksille joukkoliikennekuljetuksia taajamista keskustaan edes muutaman kerran päivässä. Tiedota, neuvo ja opasta mahdollisuuksista aktiivisesti.
- Varmista, että kunnan katujen talvikunnossapito on riittävän hyvä niin, että kaikenikäiset voivat liikkua talvisin jalan. Muista myös varmistaa talvipyöräilijöille turvalliset reitit.



- Varmista pääsy terveyskeskukseen ja terveyspalveluihin myös joukkoliikenteellä sekä kävellen että pyörällä. Varmista, että tietoa tästä on saatavilla ja henkilökunta osaa opastaa.
- Mieti onko kuljetuksia mahdollista yhdistää kaikille avoimeen joukkoliikenteeseen.
- Huolehdi kiinteistön kunnossapidossa siitä, että myös talvisin on turvallista tulla jalkaisin joukkoliikenteen pysäkiltä paikan päälle.

Terveys- ja sosiaalipalvelujen henkilökunnalle:

- Huolehdi, että neuvoloissa, kouluterveydenhuollossa ja iäkkäille kohdistettavassa työssä arkiliikunnan merkitys terveydelle on riittävästi esillä.
- Käy vuoropuhelua liikennesuunnittelijoiden kanssa.

Sivistyspalvelujen henkilökunnalle:

- Huolehdi, että päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa on tietoa viisaasta liikkumisesta.
- Kannusta kouluja ja oppilaitoksia kampanjoimaan ja tempaisemaan viisaan liikkumisen puolesta.

Liikunta- ja vapaa-ajan palveluista vastaaville:

- Jaa tietoa arkiliikunnan hyödyistä myös liikuntapaikkojen käyttäjille. Terveyden lisäksi kyse on myös ajan säästöstä, jos osa viikoittaisesta liikuntatarpeesta hoituu arkiliikunnalla.
- Neuvo urheiluseuroja organisoimaan kimppekyytejä harjoituksiin ja turnauksiin.
- Muistuta sopivissa yhteyksissä siitä, että lapset ja nuoret tarvitsevat myös arkiliikuntaa ohjatun liikunta- tai urheiluharrastuksen lisäksi.

Yhteistyöhön:

- Luo kuntaasi toimiva yhteistyöverkosto ja resurssoi ja vastuuta työ.
- Huolehdi siitä, että tietoa viisaasta liikkumisesta on saatavilla helposti ja keskitetysti esimerkiksi kunnan verkkosivuilla.
- Tee yhteistyötä alueen yritysten kanssa, jotta niissäkin huomattaisiin kestävä liikumisen edut ja laadittaisiin työpaikkojen tai työpaikka-alueiden yhteisiä liikkumissuunnitelmia.
- Kannusta alueesi kaupallisia toimijoita tarjoamaan esimerkiksi ostosten kotiinkuljetusta, hyvät pyöränsäilytyspaikat tai pyöräperäkärrien lainausta.
- Liity jäseneksi LIVE-verkostoon. LIVE on verkosto liikkumisen ohjauksen parissa työskenteleville ja kestävästä liikkumisesta kiinnostuneille. Perusta kuntaan oma liikkumisen ohjausryhmä, se voi toimia esimerkiksi liikenneturvallisuusryhmän osana.
- Järjestä hauskoja tapahtumia tai tempauksia Liikkujan viikolla ja Pyöräilyviikolla.



Viihtyisässä ja
vetovoimaisessa
kunnassa myös
liikutaan fiksusti.



Kulje viisaasti

Hyödyllisiä lähteitä ja linkkejä:

www.motiva.fi/liikenne

www.motiva.fi/live

www.motiva.fi/liikkumisenohjauksenohjelma

www.motivanhankintapalvelu.fi

www.liikkujanviikko.fi

www.liikenneturva.fi

www.nuorisuomi.fi

www.nuortenakatemia.fi >Liikkuva

www.ktl.fi/monica

www.liikennevirasto.fi

www.lipasto.vtt.fi

Viisaita valintoja liikkumiseen -esite;

tilattavissa www.motiva.fi/julkaisut

Motiva

Liik
enne
vira
sto

