

# HUHTIKUU

## LIIKETTÄ

Liikkuminen on yksi elämän nautinnoista. Sen huomaa viimeistään silloin, kun syystä tai toisesta ei voi liikkua. Ihmisen keho on rakentunut sellaiseksi, että ilman liikettä se alkaa näivettyä ja heiketä. Mitä vähemmän liikkuu, sitä vähemmän jaksaa. Voisimmeko työmatkoilla ja työssä lisätä liikuntaa? Samalla ehkä vähentäisimme autoilusta syntyvää hiilidioksidikuormaa ja parantaisimme terveyttämme.

Suomalainen liikkuu keskimäärin 42 km päivässä ja liikkumisesta muodostuu noin 20 % suomalaisten hiilijalanjäljestä. Helsingissä hiilijalanjäljen kurissa pitäminen käy helposti julkista liikennettä käyttämällä, pyöräilemällä tai kävelemällä paikasta toiseen. Kaupungin tavoitteena on edistää pyöräilyä ja nostaa pyörämatkojen osuus 15 %:iin vuoteen 2020 mennessä. Keinoja ovat mm. kaupunkipyörät ja pyörätieverkoston parantaminen. Vuonna 2013 pyörällä taittui 11 % Helsingissä tehtävistä matkoista.

## POHDITTAVAKSI:

- Millä kuljette töihin? Olisiko mahdollista vähentää autoilua työmatkoilla?
- Tunnettehan työmatkaedut: työmatkaseteli tai tuki polkupyörän hankkimista varten? Lisätietoja löytyy Helmestä.
- Voisitteko joskus mennä yksikköpalaveriin porukalla kävellen?
- Olisiko mahdollista hankkia toimipaikalle oma polkupyörä lyhyiden, päivän aikana tapahtuvien matkojen kulkemiseen? Entä tavarapyörä? Pauligin huvilalta voi lainata tavarapyörää satunnaisiin kuljetuksiin, esimerkiksi tapahtumapäivään. Sillä voi näppärästi kuljettaa painavaakin kuormaa.
- Onko joku työyhteisössä hyvä korjaamaan polkupyöriä? Miltä kuulostaisi keväiset korjaustalkoot?
- Tarvitsetteko joskus pakettiautoa tai vastaavaa? Kaupungilla on sopimus autojen vuokraamisesta virkakäyttöön City Car Clubin kautta. Tiesittekö, että City Car Clubin auton käytöstä aiheutuneet päästöt on helppo kompensoida suoraan varausjärjestelmän kautta? Neuvotelkaa kuitenkin ensin esimiehenne kanssa, koska kompensointi on maksullista.
- Toimivatko tavaroiden kuljetus, kaupassa käynti ym. toimipaikan pakolliset kuljetukset ympäristöystävällisesti? Tilaatteko kuljetuksia paljon? Voisitteko harkita tilaamista ekologisesta kuljetusfirmasta?
- Haluaisitteko osallistua kilpailuun? Kts. linkki kilometrikisaan.

## LINKIT, LÄHTEET JA TAPAHTUMAT

Helsingin kaupunki 2015, liikenne ja kartat. <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/kartat-ja-liikenne/pyoraily-ja-kavely/pyorailyn-edistaminen/>

Pyöräilyn ja kävelyn reittiopas <http://pk.reittiopas.fi/>

Narinkkatorin pyöräkeskus <http://www.pyorakeskus.info/>

Avoin, tee-se-itse pyöräpaja <http://pyorapaja.info/>

Pääkaupunkiseudun ilmastoraportti 2016

[https://www.hsy.fi/sites/Esitteet/EsitteetKatalogi/Julkaisusarja/1\\_2016\\_paakaupunkiseudun\\_ilmastoraportti.pdf](https://www.hsy.fi/sites/Esitteet/EsitteetKatalogi/Julkaisusarja/1_2016_paakaupunkiseudun_ilmastoraportti.pdf)

City car club <http://www.citycarclub.fi/>

Pauligin huvilan tavarapyörä [pauligintavarat@gmail.com](mailto:pauligintavarat@gmail.com)

Kilometrikisa <https://www.kilometrikisa.fi/>

Ekologista kuljetusvaihtoehtoa voi etsiä täältä <http://joutsenmerkki.fi/joutsenmerkki/>