



# KESTÄVÄ LIIKKUMINEN – KESTÄVÄ VALINTA

## KESTÄVÄN LIIKKUMISEN PERSONAL TRAINER -HANKE

RAMBOLL

HYVINKÄÄ *h*

Kestävän liikunnan treeniryhmän  
aloitustapaaminen 15.5.2019

## MITÄ KESTÄVÄ LIKKUMINEN ON?

Kävellen, juosten, rullalaudalla,  
potkulaudalla, pyörällä,  
potkukelkalla tms. **omin  
voimin liikkumista**

Joukkoliikenteellä (bussi, juna,  
metro, ratikka tms.) liikkumista

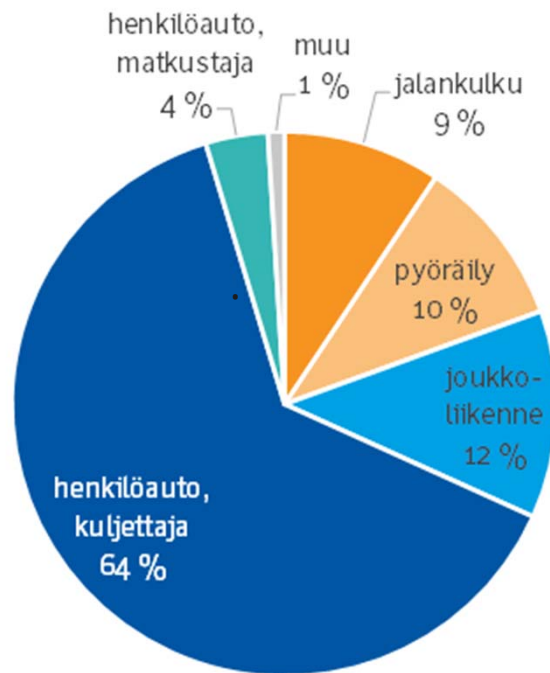
Kimppakyydeillä  
liikkumista

Fiksusti omalla  
autolla liikkumista

# SUOMALAISTEN LIIKKUMISTOTTUMUKSET

## TYÖMATKAT

työmatkat



Lähde: Henkilöliikennetutkimus 2016 / Liikennevirasto

RAMBOLL

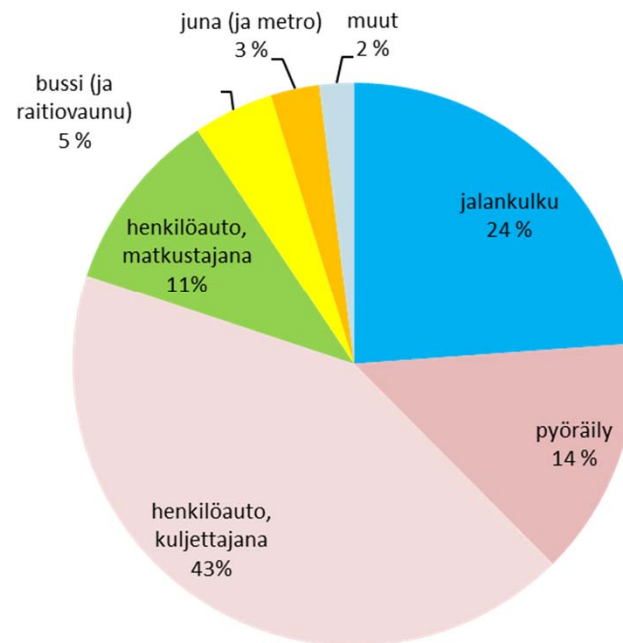
HYVINKÄÄ *h*

## KAIKKI MATKAT

- Suomalainen tekee keskimäärin 2,7 matkaa / vuorokausi.
- 1–2 km:n matkoista 35 % tehdään henkilöautolla (kuljettajana), 17 % pyörällä ja 31 % kävellen
- 2–3 km:n matkoista 45 % tehdään henkilöautolla (kuljettajana), 13 % pyörällä ja 18 % kävellen
- 3–5 km:n matkoista 48 % tehdään henkilöautolla (kuljettajana), 7 % pyörällä ja 15 % kävellen

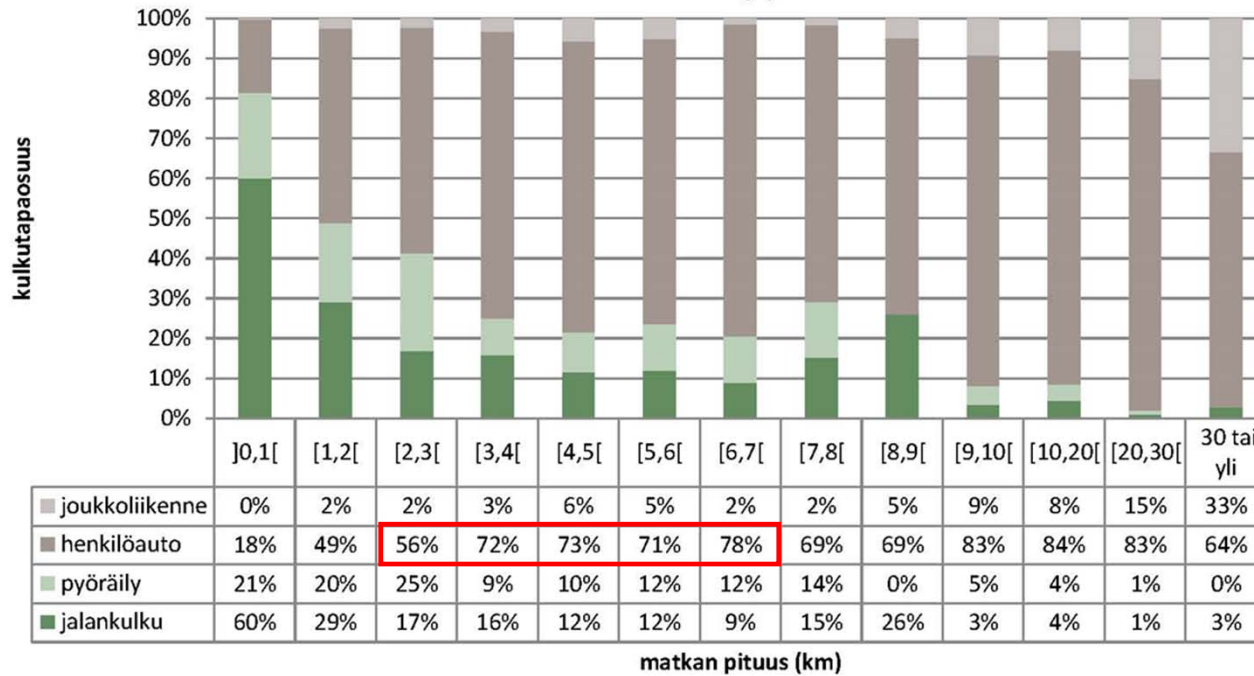
# HYVINKÄÄLÄISET TEKEVÄT SYYSARKENA KESKIMÄÄRIN 3,4 MATKAA/VRK

## Hyvinkäällä asuvien matkat arkena



Lähde: WSP Finland Oy, Helsingin seudun laaja liikennetutkimus, matkapäiväkirjatutkimus 2007-2008 / Pastinen 10.11.2010

## Hyvinkääläisten matkojen kulkutapaosuudet eri pituisilla matkoilla syysarkena



Lähde: WSP Finland Oy, Helsingin seudun laaja liikennetutkimus, matkapäiväkirjatutkimus 2007-2008 /Pastinen 10.11.2010

## ARJEN VALINNAT RATKAISEVAT

- Arjen rutiinit sanelevat usein kulkumuodon valinnan, mutta liikkumistarpeet ovat yksilöllisiä: Mikä sopii yhdelle, ei välttämättä ole järkevä vaihtoehto toiselle.

”Mitä sinä voisit tehdä pikkuisen paremmin?”

→ Kuljutapojen sekakäyttö on sallittua ja jopa suotavaa!



## 5 SYYTÄ SUOSIA KESTÄVÄÄ LIIKKUMISTA

1. Mahdollisuus lisätä hyvää oloa ja terveyttä
2. Päästöt vähenevät
3. Rahaa säästyy
4. Aikaa vapautuu muuhun kuin ajamiseen
5. Koska se on hauskaa!

