



Kestävän liikkumisen treeniryhmä: Työyhteisön sparraaminen kestävään liikkumiseen

Mitä kestävä liikkuminen on?

- Huomion kiinnittämistä omaan päivittäiseen kulkemiseen.
 - Kulutavan valinta
 - Matkojen tarpeellisuuden arviointi

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

Joukkoliikenteellä
(esim. bussilla tai
junalla) liikkumista

Tarpeettomien
matkojen välttämistä
ja matkojen
yhdistämistä

Kimppakyydeillä
tai fiksusti omalla
autolla liikkumista



5 syytä suosia kestäväää liikkumista

- 👍 Mahdollisuus lisätä hyvää oloa ja terveyttä
- 👍 Päästöt vähenevät
- 👍 Rahaa säästyy
- 👍 Aikaa vapautuu muuhun kuin ajamiseen
- 👍 Koska se on hauskaa!



Kestävän liikkumisen treeniryhmä työpaikalla

1. Treeniryhmän vastuuhenkilön (vetäjän) valinta

- Tehtävänä on kannustaa ryhmäläisiä kestäviin kulkutapavalintoihin.

2. Treeniryhmän kokoaminen

- Liikkumistottumukset kartoitetaan esim. kyselyllä tai haastatteluilla.
- Tarkoituksena on innostaa mukaan etenkin niitä, jotka liikkuvat nykytilanteessa paljon autolla.

3. Yhteinen aloitustapaaminen

- Varmistetaan, että kaikki ryhmäläiset tuntevat toisensa (tärkeää vertaistuen näkökulmasta).
- Keskustellaan lähtökohdista: mikä kestävässä liikkumisessa koetaan hankalaksi?



Kestävän liikkumisen treeniryhmä työpaikalla

4. Viikkotehtävät

- Kannustetaan pohtimaan aihepiiriä ja kokeilemaan konkreettisia muutoksia vapaaehtoisten ja leikkimielisten viikkotehtävien kautta.

5. Välitapaaminen/-tapaamiset

- Tarjotaan mahdollisuus jakaa kokemuksia ja innostetaan osallistujia.
- Voidaan pyytää ulkopuolisia vierailijoita esiintyjiksi.

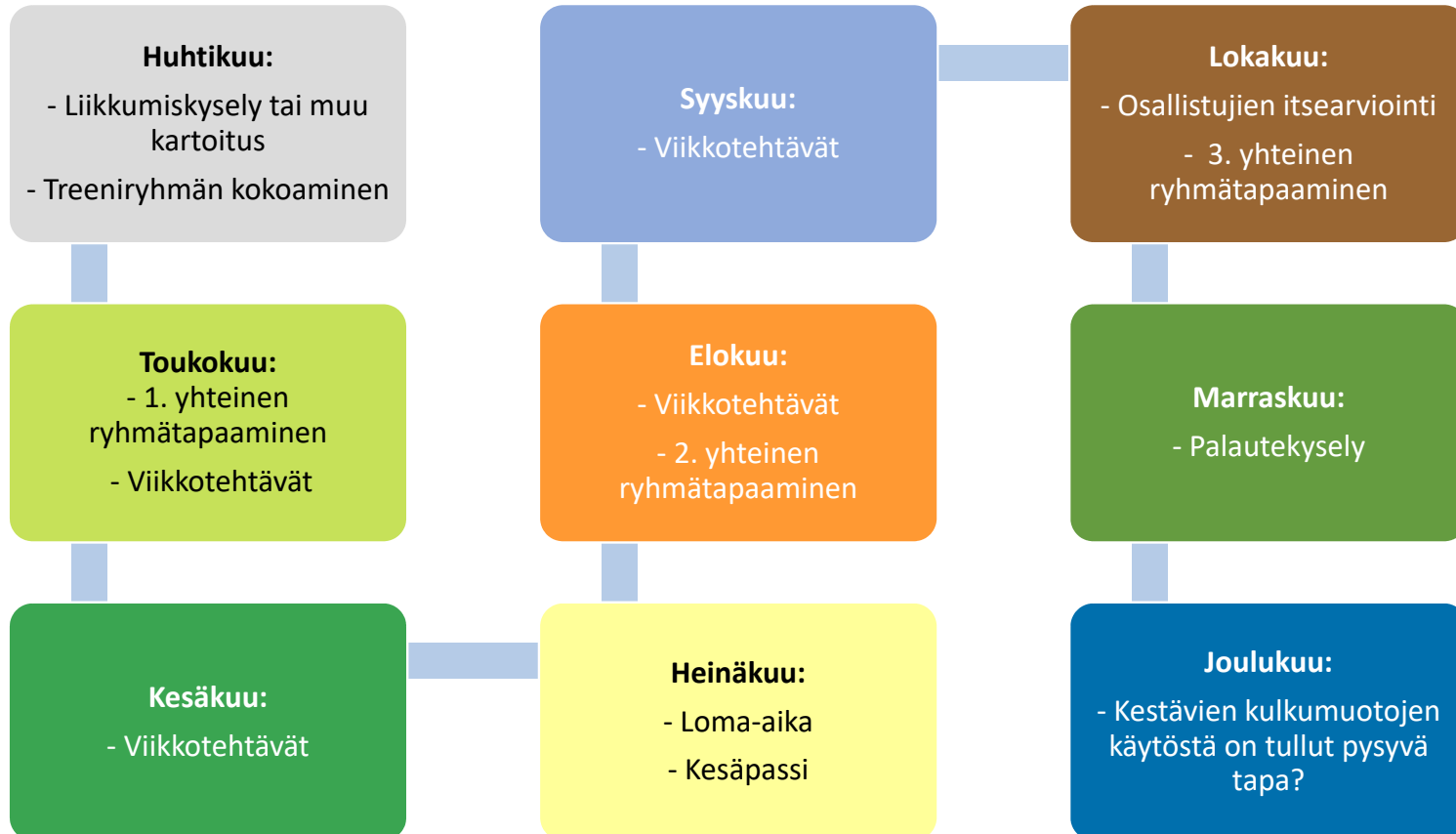
6. Tapahtuneen muutoksen kartoittaminen ja itsearviointi

- Tarkoituksena on auttaa huomaamaan treeniryhmään osallistumisen tuomat vaikutukset ja hyödyt.

7. Lopputapaaminen

- Jaetaan kokemukset yhdessä ja tehdään loppupohdintaa: Onko pysyvä muutos mahdollinen?

Esimerkki treeniryhmän aikataulusta (kesto 6–9 kk)



Esimerkkejä viikkotehtävistä



Ota valokuva jostain mielenkiintoisesta, hauskasta tai kauniista kohteesta tai asiasta työmatkasi varrelta. Kirjoita lyhyesti, mitä kuvassa on ja missä se on otettu.

Kun seuraavan kerran asioit autolla useammassa lähellä sijaitsevassa kohteessa, pysäköi auto asiointikohteidesi puoliväliin ja liiku kävellen eri kohteiden välillä sen sijaan, että siirtäisit aina välissä autoa.

Kun seuraavan kerran asioit autolla esimerkiksi kaupassa, pysäköi tai pyydä kuljettajaa pysäköimään auto pysäköintialueen laidalle mahdollisimman kauas kohteen sisäänkäynnistä. Saat huomaamattasi hyötyliikuntaa, parkkiruutu löytyy helpommin ja todennäköisemmin autosi välttyy kolhuilta.

Kirjaa tekemiesi matkojen herättämät tunteet fiilismittariin (Word-lomake). Voit täyttää lomaketta tietokoneella tai tulostaa sen ensin paperille ja täyttää käsin. Lomake on tarkoitettu kaikenlaisiin matkoihin.

Mikä kulkumuoto nostaa verenpainettasi? Mikä puolestaan saa hymyn huulille? Listaa lyhyesti hyvät ja vähemmän hyvät puolet eri kulkutavoista. Pohdi ainakin kävelyä, pyöräilyä, joukkoliikennettä ja autoilua omien matkojesi kannalta.



HYVINKÄÄ

Itsearviointi (esimerkki)

- Arvioi, kuinka usein...
 - ...teit työmatkoja henkilöautolla ennen treeniryhmään osallistumista.
 - ...teet työmatkoja henkilöautolla nykytilanteessa.
 - ...teit vapaa-ajan matkoja henkilöautolla ennen treeniryhmään osallistumista.
 - ...teet vapaa-ajan matkoja henkilöautolla nykytilanteessa.
- Arvioi liikkumistasi treenikauden jälkeen.
- Mikä sinulle on ollut haastavinta tilanteissa, joissa olet valinnut jonkin muun kulkutavan henkilöauton tilalle?
- Mieti treenikauden ajalta jokin tilanne tai hetki, jolloin olet kokenut onnistumisen tunteen kestävän kulkutavan valinnan osalta. Kerro lyhyesti siitä.
- Anna itsellesi positiivista palautetta treenikaudesta ja treeniryhmään osallistumisesta. Nyt ei tarvitse kursailla, vaan kehu reilusti itseäsi!



Vinkkejä matkan varrelle



- Osallistuminen treeniryhmään ja sen toimintaan on vapaaehtoista: ketään ei voi pakottaa mukaan eikä muuttamaan tapojaan.
- Suositaan kannustavaa asennetta ja ilmapiiriä sen sijaan, että syyllistetään omista valinnoista.
- Työporukan hyvä me-henki vaikuttaa myös treeniryhmän ja sen toiminnan onnistumiseen.
- On hyvä korostaa muutoksen tärkeyttä sen koosta riippumatta: pienilläkin teoilla voi olla iso merkitys.
- Kannattaa suosia matalan kynnyksen keinoja vuorovaikutuksessa (esim. WhatsApp-ryhmä).
- Kaikille ei toimi samat perustelut. → Motivoidaan erilaisin keinoin.
- Yksi toimintatapa ei sovellu kaikille: Hyödynnetään viikkotehtävissä sähköisiä ja paperisia tehtävänantoja ja raportointimahdollisuuksia ryhmän toiveen mukaisesti.
- Vertaistuen tärkeyttä ei kannata unohtaa!

Kiitos!

