

Kulkuri, kestävän liikkumisen lähettiläs

Helsinki

Mitä on kestävä liikkuminen?

Tarkoitetaan välimatkojen kulkemista, joka on:

- Ympäristöystävällistä
- Turvallista
- Terveellistä
- Taloudellista
- Sujuvaa
- Ensisijaisia kulkutapoja ovat:
 - **kävely, pyöräily ja joukkoliikenne**
- Vähennetään autolla ajettuja kilometrejä!

Helsinki



Tehtävä 1.

Vertailkaa **kävelen, pyörällä, julkisilla kulkuvälineillä ja autolla** tehtäviä koulu- ja harrastusmatkoja. Keskustele parisi kanssa.

Mikä on

- a) nopein
- b) ympäristön kannalta paras
- c) mukavin tapa?

Miksi?

d) Miten monta kilometriä on koulumatkasi? Miten monta kilometriä koulumatkaa kertyy vuodessa?

Mitä ovat liikkumisen päästöt?



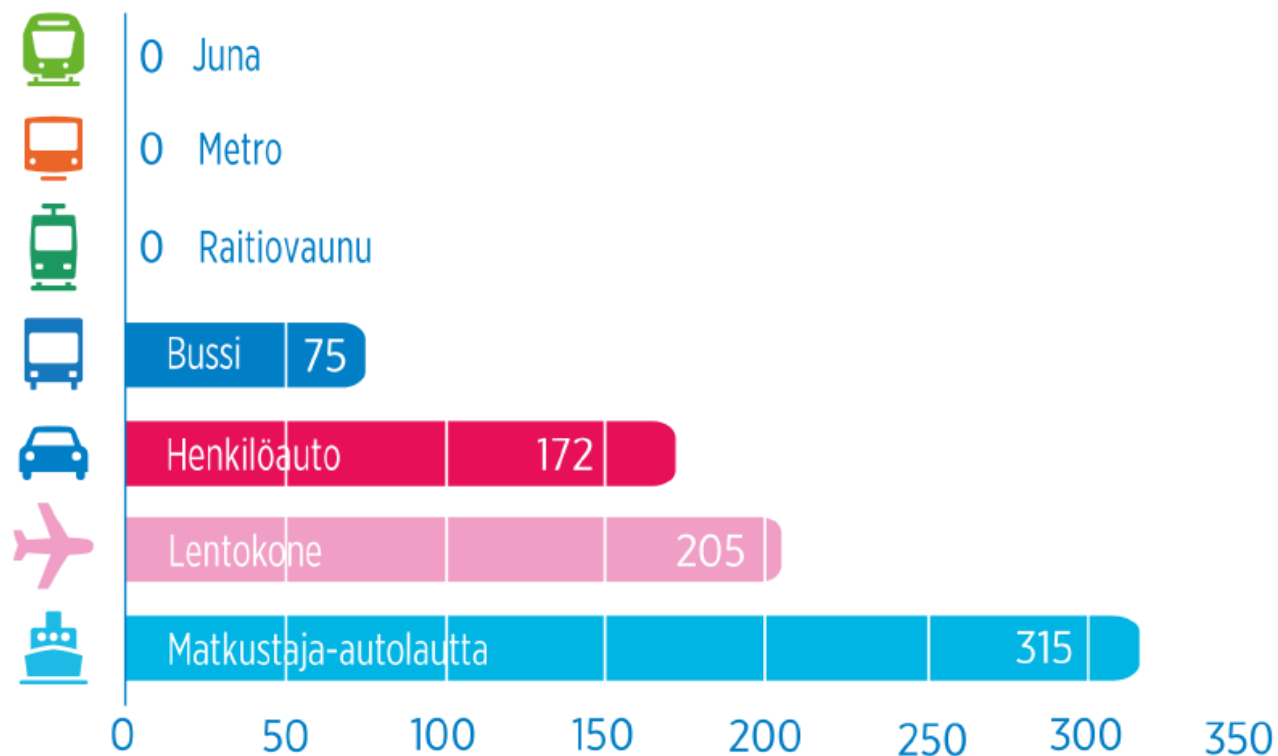
Helsinki

- **Autojen pakokaasut**
 - hiilidioksidi CO_2 → ilmastonmuutos
 - terveydelle haitalliset yhdisteet ja pienhiukkaset (huonontavat ilmanlaatua)
- **Katupöly**
 - autojen renkaat irrottavat tiestä
 - huonontaa ilmanlaatua
- **Mikromuovit**
 - irtoaa autojen renkaista
- **Melu**
 - autoista, lentokoneista, raideliikenteestä
 - terveyshaittaa

Entä sähköllä kulkevat kulkuvälineet?

Liikenteen hiilidioksidipäästöt*

CO₂ g/matkustajakm



Tehtävä 1.

Vertailkaa kävellessä, pyörällä, julkisilla kulkuvälineillä ja autolla tehtäviä koulu- ja harrastusmatkoja. Keskustele parisiksi kanssa.

Mikä on

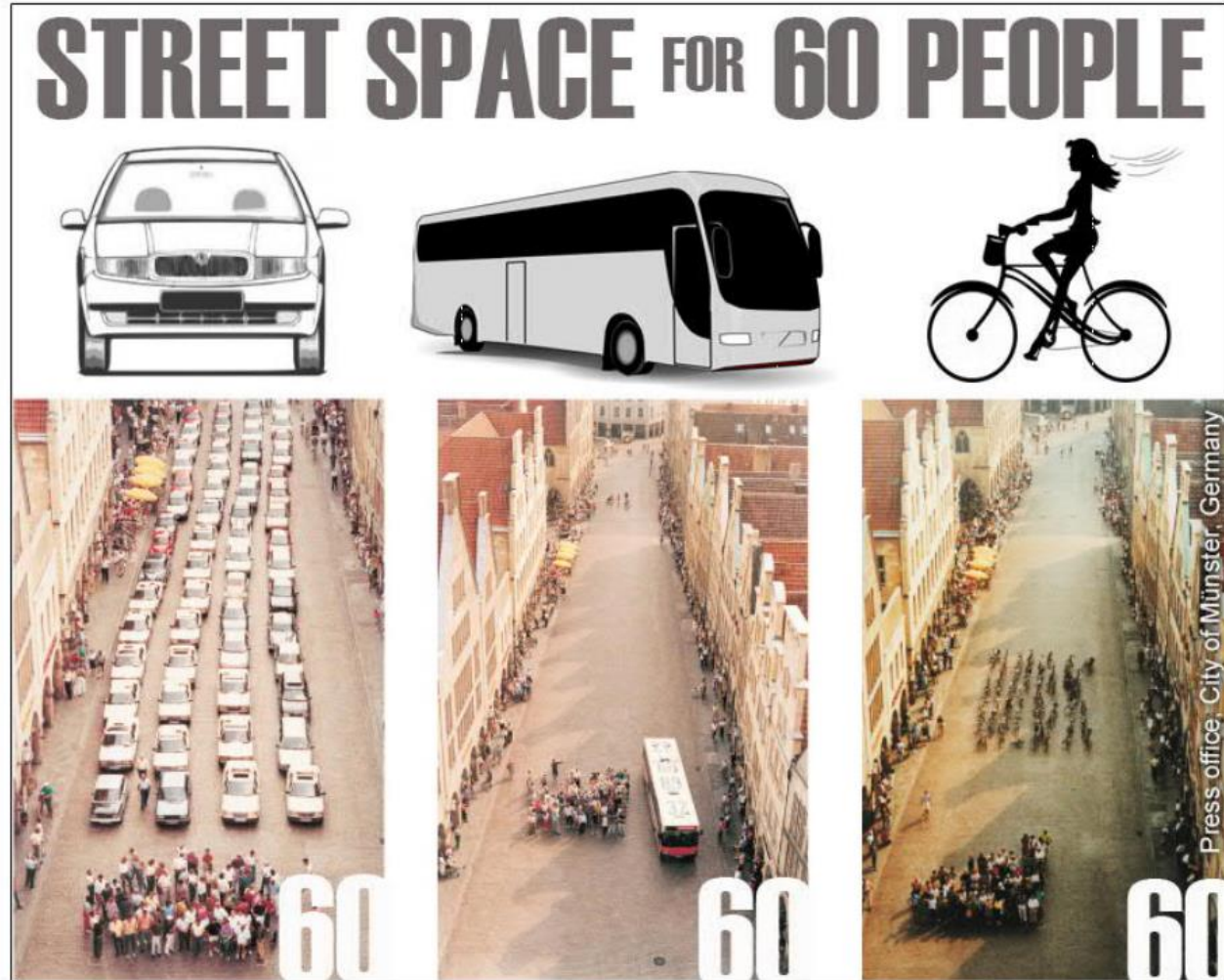
- a) nopein
- b) ympäristön kannalta paras
- c) mukavin tapa?

Miksi?

d) Miten monta kilometriä on koulumatkasi? Miten monta kilometriä koulumatkaa kertyy vuodessa?

e) Paljonko koulumatkojen kulkemisesta tulee päästöjä vuodessa?

Tila, jonka 60 ihmistä vaatii...



Joukkoliikenne

Miten usein kuljet
joukkoliikenteellä?
www.menti.com



Raitiovaunu



Metro



Bussi



Juna



Kuva: yle.fi

Tehtävä 2.

70 %
nuorista on
huolissaan
ilmaston-
muutoksesta

Mitä voimme tehdä?

Mieti parin kanssa:

- a.) Mitä valintoja voit **itse** tehdä liikenteen päästöjen vähentämiseksi?
- b.) Miten voit vaikuttaa aikuisiin? Mitä aikuisten pitäisi tehdä?



Kuva: Getty images

Ratkaisuja on jo!

Autolla ajettujen kilometrien vähentäminen:

- Enemmän kävelyä, pyöräilyä ja muuta omilla lihaksilla liikkumista
- Joukkoliikenteen käyttö
- Kimppakyydit
- Yhteiskäyttöautot
- Liityntäpysäköinti

Muu liikenteen päästöjen vähentäminen:

- Sähköautot, (bio)kaasuautot
- Vähemmän lentämistä

Muita tekoja:

- Kierrättäminen
- Ruokahävikin pienentäminen
- Muovin käytön vähentäminen
- Vähemmän kulutusta
- Ei saa roskata
- Enemmän kasvisruokaa!
- Sähkön ja veden säästäminen

Omilla lihaksilla liikkuminen

• Peruskoululaiset:

- liikuntasuositus on 1-2 h joka päivä
- vain joka kolmas liikkuu riittävästi
- **yli puolet** valveillaoloajasta istuen tai makuulla

6 hyvää syytä liikkua omilla lihaksilla:

- 1) Kunto nousee
- 2) Auttaa pysymään terveenä
- 3) Jaksaa paremmin
- 4) Piristää mieltä
- 5) Auttaa keskittymään
- 6) Päästöt vähenevät



Kävely
Skeittaus



Skuuttailu
Potkulautailu



Hiihto
Rullaluistelu
Pyöräily

Tehtävä 3. Tietovisa!

Huom. Voi olla monta oikeaa vastausta!

- 1) Lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaa joka päivä vähintään:
 - a. 20 minuuttia
 - b. 1-2 tuntia
 - c. 3 tuntia
- 2) Liikenteen päästöjä ovat:
 - a. pakokaasut
 - b. melu
 - c. siitepöly
- 3) Alle 5 km matkat kannattaisi kulkea:
 - a. omilla lihaksilla, esim. pyörällä
 - b. sähköautolla
 - c. joukkoliikenteellä
- 4) Joukkoliikennevälineistä sähköllä kulkevat:
 - a. metro
 - b. raitiovaunu
 - c. juna
 - d. bussi
 - e. taksi
- 5) Joukkoliikenteen etuja autoiluun verrattuna ovat:
 - a. tulee vähemmän päästöjä
 - b. tulee vähemmän ruuhkia
 - c. maksaa vähemmän

Tehtävä 3. Tietovisa!

Huom. Voi olla monta oikeaa vastausta!

- 1) Lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaa joka päivä vähintään:
 - a. 20 minuuttia
 - b. 1-2 tuntia**
 - c. 3 tuntia
- 2) Liikenteen päästöjä ovat:
 - a. pakokaasut**
 - b. melu**
 - c. siitepöly
- 3) Alle 5 km matkat kannattaisi kulkea:
 - a. omilla lihaksilla, esim. pyörällä**
 - b. sähköautolla
 - c. joukkoliikenteellä
- 4) Joukkoliikennevälineistä sähköllä kulkevat:
 - a. metro**
 - b. raitiovaunu**
 - c. juna**
 - d. bussi
 - e. taksi
- 5) Joukkoliikenteen etuja autoiluun verrattuna ovat:
 - a. tulee vähemmän päästöjä**
 - b. tulee vähemmän ruuhkia**
 - c. maksaa vähemmän**

Kiitos!

Seuraa Kulkuria instagramissa: [@kulkurihelsinki](#)

www.hel.fi/kulkuri

Helsinki