

# Kulkuri, kestävän liikkumisen lähettiläs

on Helsingin kaupungin ympäristökasvatushanke, joka on saanut Liikenne- ja viestintäministeriön liikkumisen ohjauksen valtionavustusta vuodelle 2019. Kulkuri vieraillee Helsingin kouluissa sekä erilaisissa tapahtumissa ja jakaa tietoa kestävästä liikkumisesta ja sen eduista.

## Testaa, oletko viisas liikkuja!

- Kuljen lyhyet matkat mieluiten omia lihaksia käyttäen eli esimerkiksi kävellen, pyörällä tai potkulaudalla
- Suosin joukkoliikennettä auton sijaan
- Minulla on vähäpäästöinen auto tai en omista autoa
- Jos ajan autoa, noudatan taloudellista ajotapaa
- Jos ajan autoa, tarjoan kyydin myös muille
- Pidän etäpäiviä ja suosin skype-kokouksia (jos työn luonne sen sallii)
- Vältän lentomat kustamista

Mitä enemmän sait rakteja ruutuihin,  
sitä viisaampi liikkuja olet!

*Mihinne ikinä oletkin menossa,  
mietä miten sinne liikut.*

### Kestävä eli viisas liikkuminen on

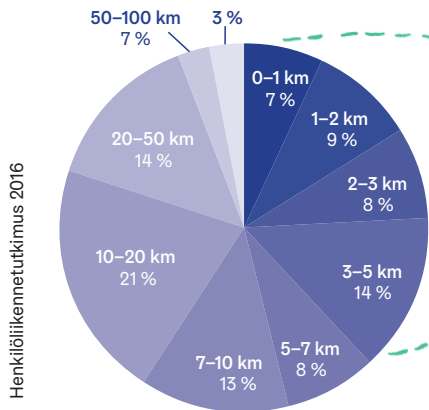
kulkemista ympäristöä säästävällä, turvallisella, terveellisellä, sujuvalla ja taloudellisella tavalla.



## Helsinki ja liikenteen päästöt

- Helsingissä liikenne aiheuttaa noin neljäsosan ilmastomuutosta edistävästä kasvihuonekaasupäästöistä. Yli puolet näistä liikenteen kasvihuonekaasupäästöistä syntyy henkilöautoilla ajamisesta. Ja lähes 40 % näistä henkilöautoilla tehdyistä matkoista ovat Helsingissä alle 5 km.
- Autoliikenteestä syntyy lisäksi paljon terveydelle haitallisia päästöjä, kuten typen oksideja, pienhiukkasia, katupölyä ja melua.
- Puhumattakaan ruuhkista ja kaupungin viihtyisyydestä!

### Henkilöautomatkojen pituudet Helsingissä



*Nämä alle 5 km matkat kannattaisi ehdottomasti kulkea lihasvoimin!*

*TOIMI NYT!*

**- 69%**

**Helsingin tavoitteena** on vähentää liikenteen päästöjä 69 % vuoden 2005 tasosta vuoteen 2035 mennessä (Hiilineutraali Helsinki 2035). Tavoitteen saavuttamiseksi on keskeistä vähentää autolla kuljettuja kilometrejä ja valita vähäpäästöisiä kulkuvälineitä!

## Liikkuen kouluun ja harrastuksiin

- Kouluun lihasvoimin kulkeminen eli esimerkiksi kävely, pyöräily ja potkulautailu ovat erinomaisia tapoja lisätä lasten ja nuorten päivittäistä liikunta-annosta. Liikkuminen ja raitis ilma aktivoivat aivoja ja lisäävät keskittymiskykyä. Kävely tai pyöräily iltapäivästä tarjoaa liikunnallisen hetken ennen läksyjen tekemistä.
  - Myös harrastusmatkat kannattaa opetella jo lapsena kulkemaan kävellen, pyöräillen tai joukkoliikenteellä. Joukkoliikenteen käyttäjälle kertyy päivittäin jopa 2000 askelta enemmän kuin autoilijalle. Jos autolla kulkeminen on tarpeen esimerkiksi isojen varusteiden takia, on kätevää kulkea kimpakyydeillä. Tällöin myös vanhempien aikaa säästyy.
- Tai oletko harkinnut tavarapyörää?*

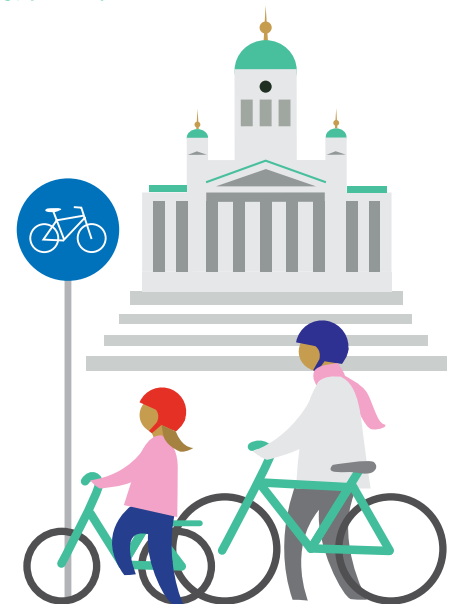
*Neljä*

### **Kolme hyvää syytä kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan lihasvoimin**

- Kävely, pyöräily ja esimerkiksi potkulautailu auttavat pysymään terveenä
  - Liikkuminen piristää mieltä ja auttaa keskittymään
  - Kunto nousee ja jaksaa paremmin
- Liikkumisen päästöt vähenevät!*

**1-2 h/pv**

**Lasten liikuntasuositus** on 1-2 tuntia päivässä. Vain noin kolmasosa peruskouluikäisistä liikkuu suositusten mukaisesti. Peruskouluikäiset viettävät yli puolet valveaoloajastaan paikallaan joko istuen tai makuulla.



# Turvallisuus koulu- ja harrastusmatkoilla

- Harjoitelkaa yhdessä turvallinen kävely- ja pyöräilyreitti koulun ja harrastuksiin. Jos koulutie on tuttu ja turvallinen, ei mikään estä pieniäkään koululaisia pyöräilemästä koulun!
- Mitä vähemmän koulun ja harrastuspaikkojen ympäristössä on autoliikennettä, sitä turvallisempi se on lapsille. Jos autokuljetukselle ei ole vaihtoehtoja, jätä lapsi turvalliseen paikkaan vähän kauemmaksi koulusta tai harrastuspaikasta.
- Perustakaa lähialueen vanhempien kanssa kävelevä tai pyöräilevä koulubussi!

## Lisätietoja

[www.hel.fi/kulkuri](http://www.hel.fi/kulkuri)



Helsingin liikkumishjelma:

<https://helsinki.fi/liikkuu>

Hiilineutraali Helsinki 2035:

[www.stadinilmasto.fi](http://www.stadinilmasto.fi)

UKK-instituutti:

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

Motiva:

[www.motiva.fi](http://www.motiva.fi)

Liikenne- ja viestintäministeriö:

[www.lvm.fi](http://www.lvm.fi)

Liikenneturva:

[www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi)

Helsinki

# Kulkuri

*Kestävä liikkuminen  
on myös turvallista  
ja terveellistä!*

