

Kulkuri

kestävän liikkumisen lähettiläs

on osa Helsingin kaupungin ympäristökasvatustoimintaa. Kulkuri vierailee Helsingin peruskoulujen alaluokilla sekä erilaisissa tapahtumissa ja jakaa tietoa kestävästä liikkumisesta ja sen eduista.

Testaa, oletko fiksu liikkuja

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

Mitä enemmän sait rakteja ruutuihin, sitä fiksumpi liikkuja olet!

Minne ikinä oletkin menossa, mieltä miten sinne liikut.

Kestävä eli fiksu liikkuminen on kulkemista ympäristöä säästävästi, turvallisesti, terveellisesti, sujuvasti ja taloudellisesti.



Helsinki ja liikenteen päästöt

- Helsingissä liikenne aiheuttaa lähes neljäsosan ilmastomuutosta edistävästä hiilidioksidipäästöistä. Yli puolet näistä syntyy henkilöautoilla ajamisesta.
- Autoliikenteestä syntyy lisäksi paljon terveydelle haitallisia päästöjä, kuten typen oksideja, pienhiukkasia, katupölyä ja melua.
- Puhumattakaan ruuhkista ja kaupungin viihtyisyydestä!

Lyhyet matkat kannattaisi ehdottomasti kulkea lihasvoimin!

50%

kaikista 1–2 km matkoista Helsingissä tehdään omalla autolla.

TOIMI NYT!

– 69%

Helsingin tavoitteena on vähentää liikenteen päästöjä 69 % vuoden 2005 tasosta vuoteen 2030 mennessä (Hiilineutraali Helsinki 2030). 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 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. Jos autolla kulkeminen on tarpeen esimerkiksi isojen varusteiden takia, on kätevää kulkea kimppekyydeillä. Tällöin myös vanhempien aikaa säästyy.

Tai oletko harkinnut tavarapyörää?

Neljä

Kolme hyvää syytä kannustaa lapsia liikkumaan lihasvoimin

- Kävely, pyöräily ja esimerkiksi potkulautailu auttavat pysymään terveenä
- Liikkuminen piristää mieltä ja auttaa keskittymään
- Kunto nousee ja jaksaa paremmin

• Liikkumisen päästöt vähenevät!

60 min/pv

Liikkumissuosituksen mukaan

kaikille lapsille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Vain noin kolmasosa peruskouluikäisistä liikkuu suositusten mukaisesti.

Tiesitkö, että joukkoliikenteen käyttäjälle kertyy päivittäin jopa 2000 askelta enemmän kuin autoilijalle?



Turvallisuus koulu- ja harrastusmatkoilla

- Harjoitelkaa yhdessä turvallinen kävely- ja pyöräilyreitti kouluun ja harrastuksiin. Jos koulutie on tuttu ja turvallinen, ei mikään estä pieniäkään koululaisia pyöräilemästä kouluun!
- 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



Helsinki Liikkuu

www.helsinkiliikkuu.fi

Liiku Kestävästi

www.hel.fi/liikukestavasti

Hiilineutraali Helsinki 2030

www.stadinilmasto.fi

UKK-instituutti

www.ukkinstituutti.fi

Liikenneturva

www.liikenneturva.fi



*Kestävä liikkuminen
on myös turvallista
ja terveellistä!*

Helsinki

Kulkuri