

# Kulkuri

## ambassadören för hållbar mobilitet

är Helsingfors stads miljöfostransprojekt, som har beviljats statsunderstöd för mobilitetsstyrning. Kulkuri besöker Helsingfors skolor och olika evenemang, och delar ut information om hållbar mobilitet och dess förmåner.

### Testa, om du rör dig smart!

- För korta sträckor tar jag mig helst fram med mina egna muskler, t.ex. gående, med cykel eller sparkbräde
- Jag föredrar kollektivtrafik istället för bil.
- Jag har en bil med låga utsläpp, eller äger inte en bil
- Om jag kör bil, kör jag ekonomiskt
- Om jag kör bil, bjuder jag också på skjuts åt andra
- Jag arbetar på distans och föredrar Skype-möten (om arbetets karaktär tillåter)
- Jag undviker flygresor

Desto fler kryss i rutorna du fick, desto smartare rör du dig!

*Vard du än ska, tänk dig hur  
du tar dig dit.*

**Hållbar, eller smart mobilitet** är att röra sig på ett sätt som skonar miljön, är säkert, hälsosamt, smidigt och ekonomiskt.



# Helsingfors och trafikutsläpp

- I Helsingfors förorsakar trafiken ungefär en fjärdedel av växthusgaserna som påskyndar klimatförändringen. Över hälften av dessa växthusgasutsläpp från trafiken **kommer från personbilar**. Och nästan 40 % av resorna som görs med personbil i Helsingfors är **under 5 km**.
- Biltrafiken orsakar också gott om andra utsläpp som är farliga för hälsan, såsom kväveoxider, småpartiklar, gatudamm och buller.
- För att inte nämna rusningstrafik och hur trivsam staden är!

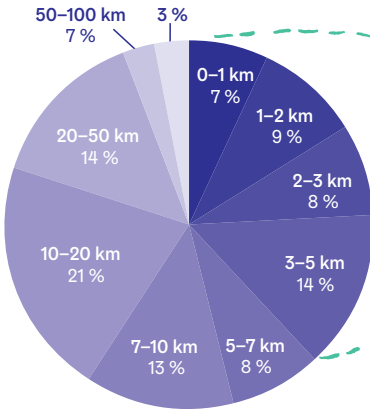
*AGERA NU!*

**- 69 %**

**Helsingfors mål är** att före 2035 minska växthusgasutsläppen med 69 procent jämfört med 2005 (Kolneutralt Helsingfors 2035). För att målet ska kunna nås är det viktigt att man minskar antalet kilometer som man kör med bil och i stället väljer färdmedel med låga koldioxidutsläpp.

## Längden på personbilsresor i Helsingfors

Henkilöliikenneturkumus 2016



*Turer kortare än 5 km  
lönar det sig absolut  
att ta med muskelkraft!*



## I rörelse till skolan och hobbyn

- Att ta sig till skolan med muskelkraft, alltså t.ex. genom att gå, cykla eller använda en sparkbräda är utmärkta sätt att öka på barn och ungas dagliga portion av motion. Motion och frisk luft aktiverar hjärnan och ökar på koncentrationsförmågan. Gång eller cykling på eftermiddagen ger en liten motionsstund innan man gör läxorna.
- Det lönar sig också att redan som barn lära sig att gå till fots, cykla eller ta kollektivtrafik till sina hobbyn. Visste du att folk som använder kollektivtrafik dagligen tar hela 2 000 fler steg än en bilist. Om man måste ta bilen till exempel på grund av stora redskap kan det vara bekvämt att samåka. På så sätt sparar man också föräldrarnas tid.

*Har du funderat på att skaffa en laddcykel?*

*Fyra*

### Tre goda orsaker att uppmuntra barn och unga att röra sig med egen muskelkraft

- Att gå, cykla eller till exempel ta sparkbräden är hälsosamt.
- Motion piggar upp hjärnan och hjälper dig att koncentrera dig.
- Konditionen förbättras och du orkar mer.

*• Utsläppen från att röra sig minskar!*

1–2 t/dag

**Det rekommenderas att barn motionerar 1–2 timmar per dag.**

Bara ungefär en tredjedel av barnen i grundskolan rör sig enligt rekommendationerna. Barn i grundskoleåldern tillbringar över hälften av sin vaktetid stilla antingen sittande eller liggande.



# Säkerhet under skol- och hobbyresor

- Öva tillsammans på en säker gång- och cykelrutt till skolan och hobbyn. Om skolvägen är bekant och säker förhindrar inget ens små skolelever från att cykla till skolan!
- Desto mindre biltrafik det finns runt skolan och hobbyplatser, desto säkrare är den för barn. Ifall det inte finns några andra alternativ än bil, kan du lämna barnet på en säker plats lite längre bort från skolan eller hobbyplatsen.
- Grunda en gående eller cyklande skolbuss tillsammans med föräldrarna i närheten!

## Mer information

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



Följ oss på sociala media:

@kulkurihelsinki

Helsingfors rörlighetsprogram

<https://helsinkiliikkuu.fi/sv/>

Kolneutralt Helsingfors 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)

Kommunikationsministeriet

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

Trafikskyddet

<https://www.liikenneturva.fi/sv>



*Hållbar mobilitet  
är också säkert  
och hälsofart!*

Helsinki

# Kulkuri