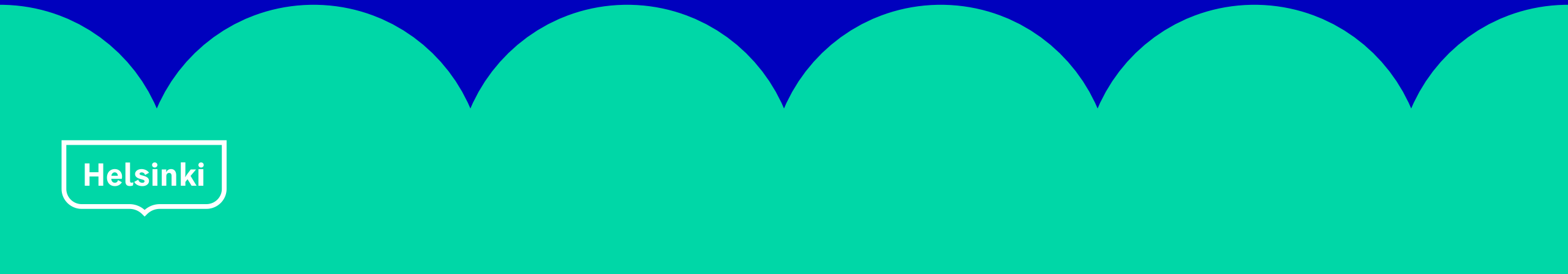


Kulkuri, kestävän liikkumisen lähettiläs

Helsingin kaupunki
Kaupunkiympäristön toimiala
Ympäristöpalvelut, Ympäristönsuojelu



Helsinki

Mitä on kestävä liikkuminen?

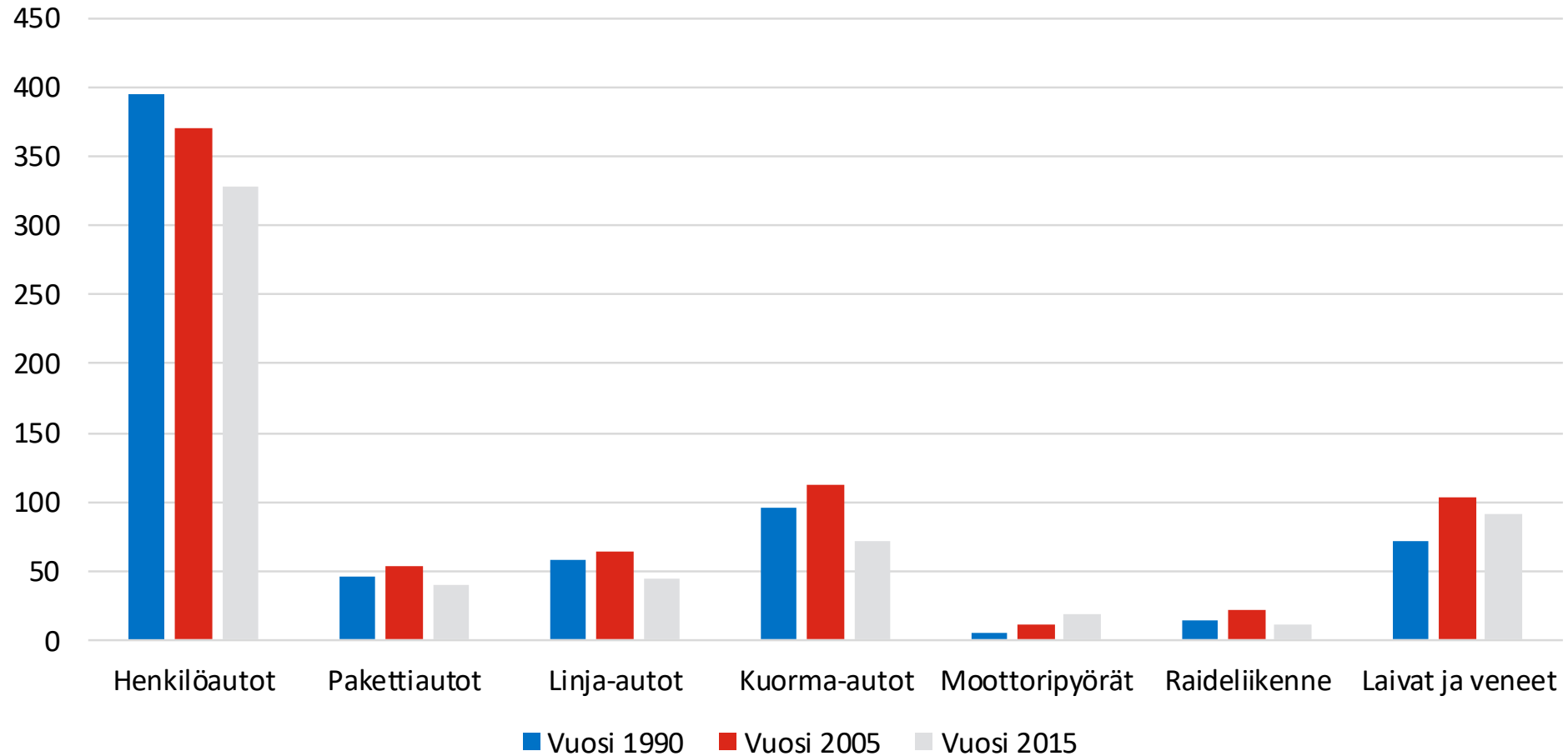


- Tarkoitetaan välimatkojen kulkemista!
- **Ympäristöystävällistä**, eli mahdollisimman vähän ympäristöä kuormittavaa
- **Terveyttä** ja hyvinvointia edistävää
- Turvallista
- Taloudellista
- Sujuvaa
- **Ensisijaisia kulkutapoja ovat:**
 - kävely, pyöräily ja muu omilla lihaksilla liikkuminen + joukkoliikenne
- Vähennetään autolla ajettuja kilometrejä*

Puhutaan myös viisaasta ja fiksusta liikkumisesta!

Liikenteen päästöjakauma

Liikenteen CO₂-päästöt Helsingissä (1000 tonnia CO₂-ekv.)



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?

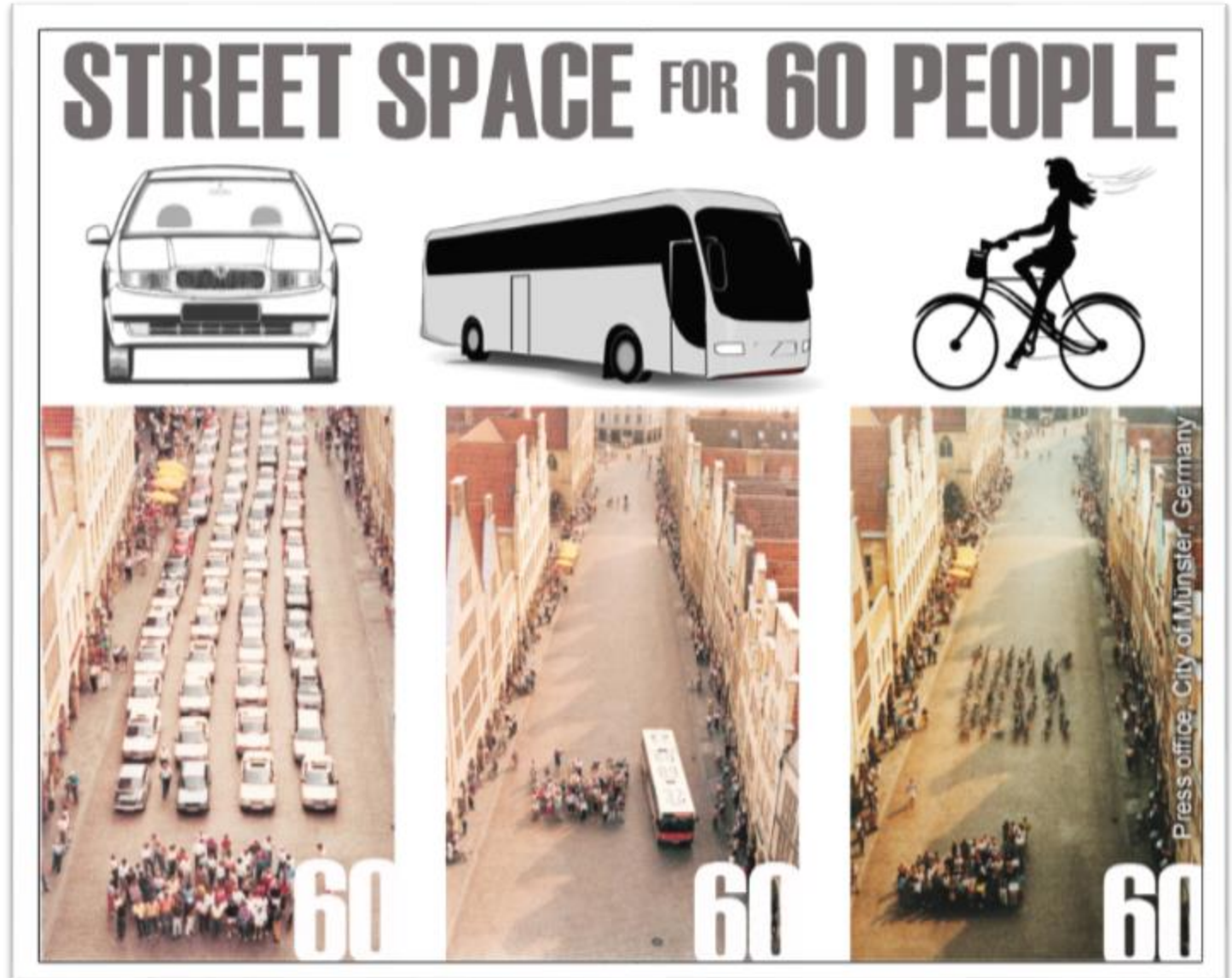
d) Miten pitkä on koulumatkasi? Miten monta kilometriä koulumatkaa kertyy **vuodessa**?

Miksi kestävä liikkuminen on tärkeää?

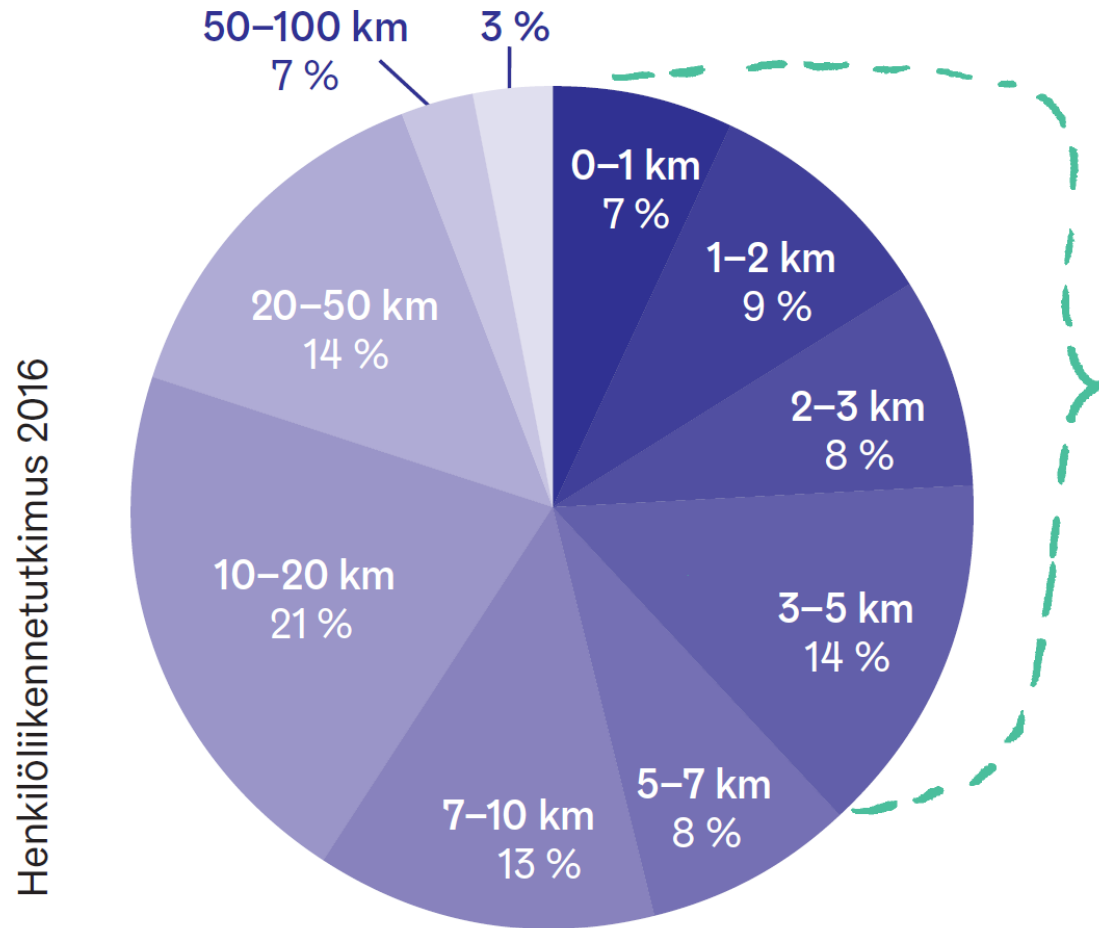
Kestävä liikkuminen on tärkeää

Kestävästi liikkumalla voidaan:

- vapauttaa **kaupunkitilaa**



Henkilöautomatkojen pituudet Helsingissä



Nämä alle 5 km matkat kannattaisi ehdottomasti kulkea lihasvoimin!

Kestävä liikkuminen on tärkeää

Kestävästi liikkumalla voidaan:

- vapauttaa kaupunkitilaa
- parantaa **ilmanlaatua**

Miten liikenne heikentää ilmanlaatua?

Pienhiukkasia
+ typen oksideja (dieselautot)

Lisäksi autojen renkaat
irrottavat tiestä katupölyä.



Katukuiluissa pitoisuudet voivat
nousta etenkin ruuhka-aikoina



Kestävä liikkuminen on tärkeää

Kestävästi liikkumalla voidaan

- vapauttaa **kaupunkitilaa**
- parantaa **ilmanlaatua**
- vähentää **melua**



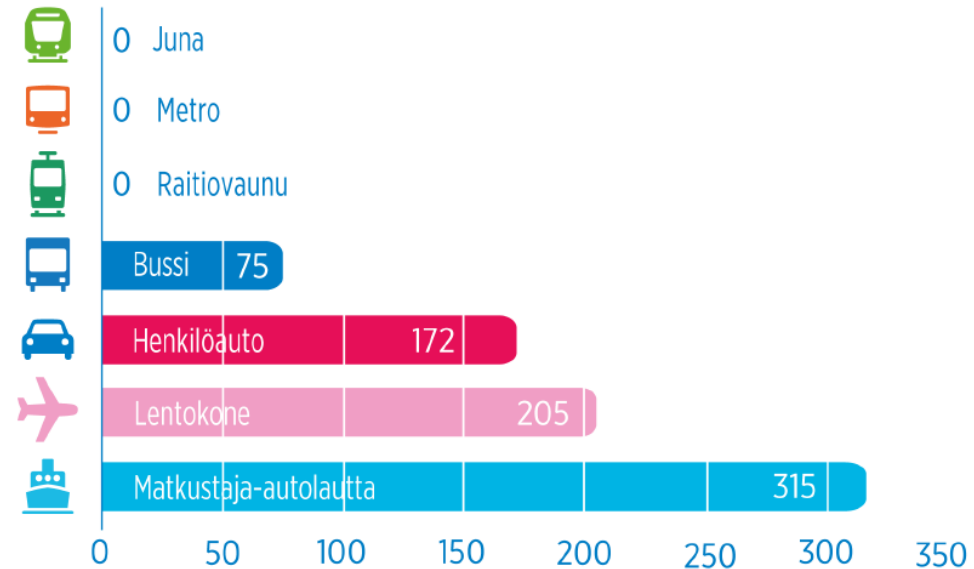
Kestävä liikkuminen on tärkeää

Kestävästi liikkumalla voidaan

- vapauttaa kaupunkitilaa
- parantaa ilmanlaatua
- vähentää melua
- vähentää kasvihuonekaasupäästöjä

Liikenteen hiilidioksidipäästöt*

CO₂ g/matkustajakm

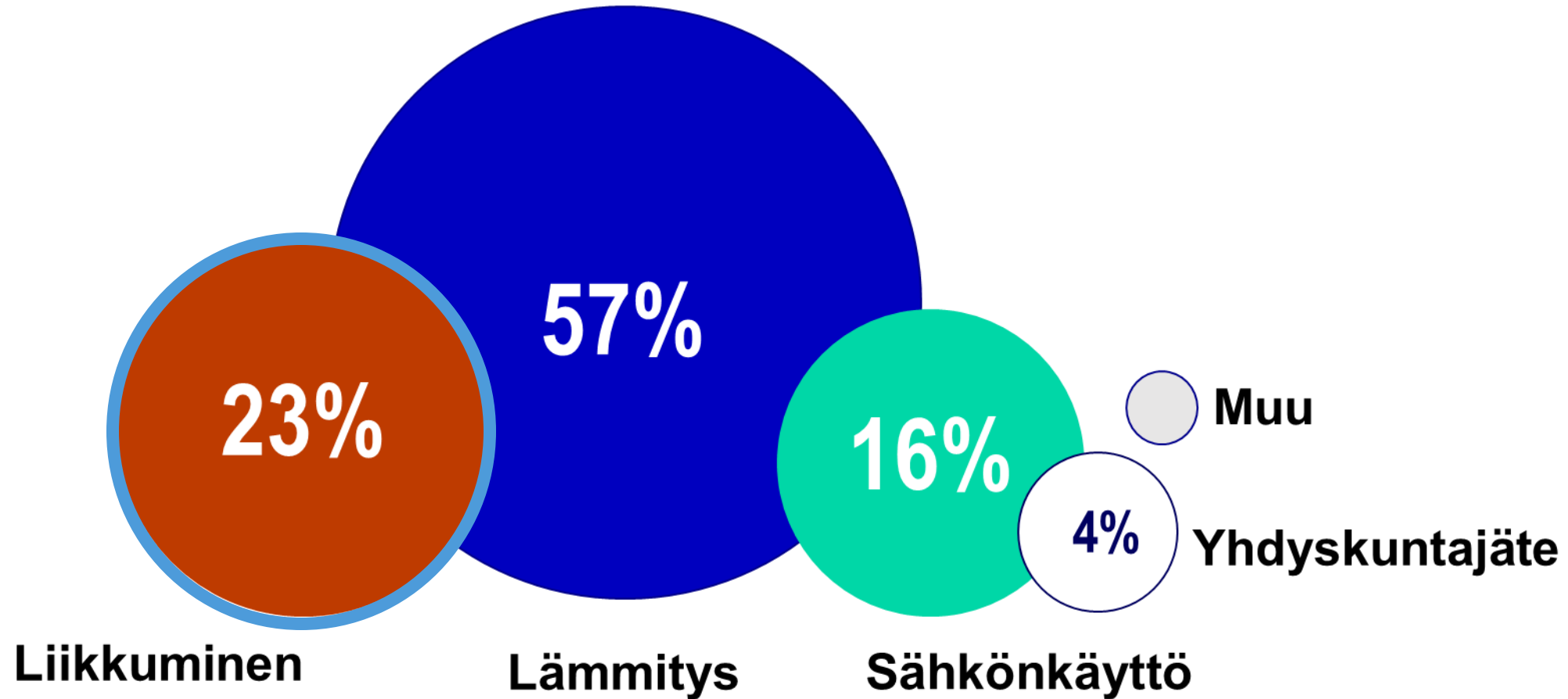


*Luvut sisältävät liikenteessä syntyvät päästöt ja sähköntuotannon päästöt, ei esim. voimalaitosten rakentamisessa syntyneitä päästöjä

Tehtävä 2.

a) Kuinka paljon koulumatkasi kulkeminen tuottaa **CO₂ päästöjä** **vuodessa?**

Helsingin CO₂-päästöjakauma



Joukkoliikenne



Raitiovaunu



Metro



Bussi



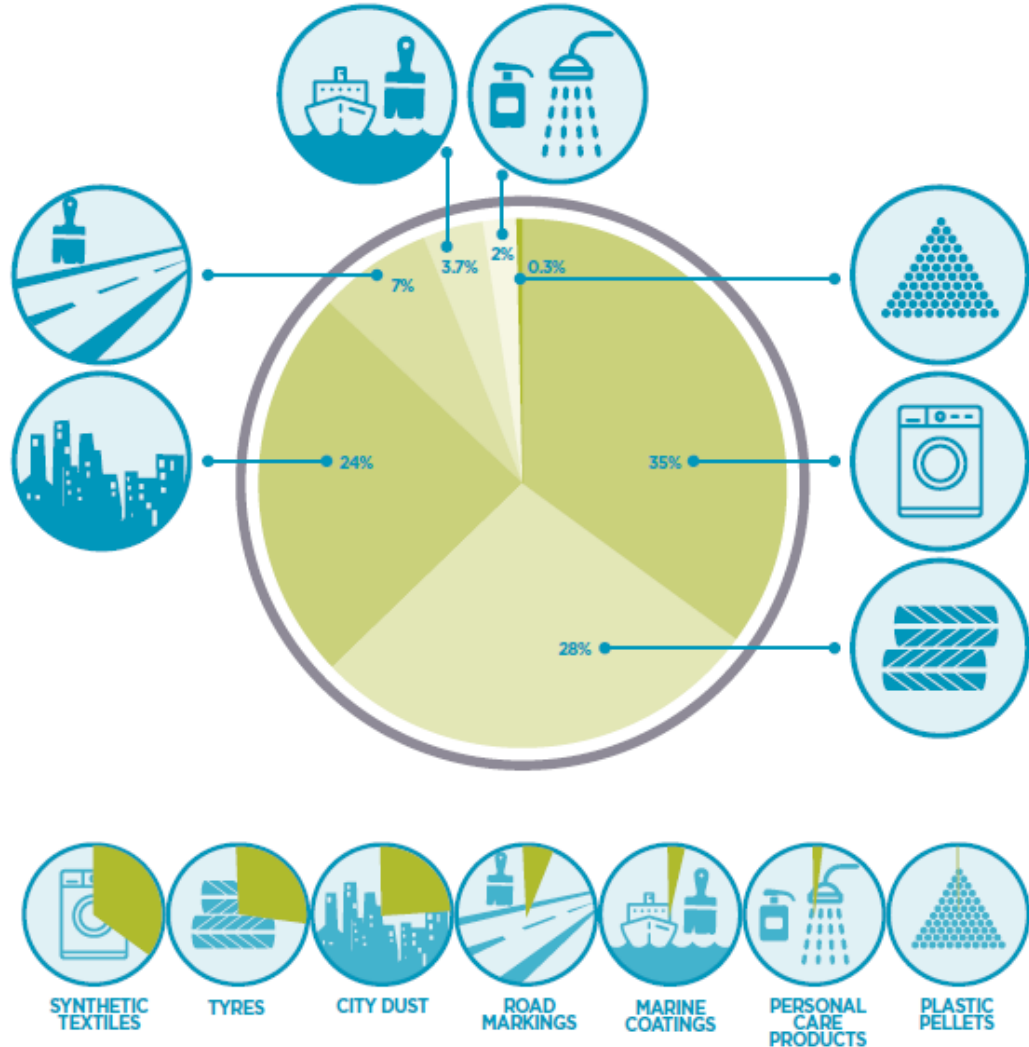
Juna

Miten usein kuljet
joukkoliikenteellä
[?www.menti.com](https://www.menti.com)

Kestävä liikkuminen on tärkeää

Kestävästi liikkumalla voidaan

- vapauttaa kaupunkitilaa
- parantaa ilmanlaatua
- vähentää melua
- vähentää kasvihuonekaasupäästöjä
- vähentää mikromuovin määrää



Kestävä liikkuminen on tärkeää

Kestävästi liikkumalla voidaan

- vapauttaa **kaupunkitilaa**
- parantaa **ilmanlaatua**
- vähentää **melua**
- vähentää **kasvihuonekaasupäästöjä**
- vähentää **mikromuovin** määrää
- edistää **terveyttä ja hyvinvointia**



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kestävä liikkuminen lisää terveyttä ja hyvinvointia!

Peruskouluikäiset nuoret:

- liikuntasuositus vähintään **1h joka päivä**
- vain noin **kolmannes** (1/3) 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

Kestävä liikkuminen on tärkeää

Kestävästi liikkumalla voidaan

- vapauttaa kaupunkitilaa
- parantaa ilmanlaatua
- vähentää melua
- vähentää kasvihuonekaasupäästöjä
- vähentää mikromuovin määrää
- edistää terveyttä ja hyvinvointia
- säästää rahaa





Tehtävä 2.

70 %

nuorista on
huolissaan
ilmaston-
muutoksesta

Mitä voimme tehdä?

Mitä valintoja voit itse
tehdä liikenteen päästöjen
vähentämiseksi?

**Kirjoita ylös tärkein
tekosi!**

Ratkaisuja on jo!

Autolla ajettujen kilometrien vähentäminen

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

Puhtaammat ajoneuvot

- Vaihtoehtoiset käyttövoimat eli mm. sähköautot, (bio)kaasut

Sekä:

- Vähemmän lentämistä

Kiitos!

Helsinki