

Liikkumisesta yhteinen asia -toimintamallin toimenpiteet

Tähän tiedostoon on koottu erilaisia helposti toteutettavia toimenpiteitä, joilla voitte aktivoida, kannustaa ja motivoida työyhteisöjä sekä kuntalaisia kestävään ja terveelliseen liikkumiseen kunnassanne.

Yleisiä toimenpiteitä (mm. työmatkaliikunnasta)

Työmatkaliikunnan lisääminen on tehokas tapa edistää hyvinvointia, vähentää liikenteen melua ja saasteita sekä säästää työnantajan kustannuksissa. Autoilusta ei tarvitse luopua kokonaan: kun pyöräilee tai kävelee töihin yhtenä päivänä viikossa tai kesäajan, saa jo terveyshyötyjä. Myös seuraava askel liikunnan lisäämiseksi helpottuu.

Terveyskuntokartoituksen tarjoaminen työntekijöille

- Tarjotkaa työntekijöille terveyskuntokartoitus, jolla pyritään motivoimaan työntekijöitä oman terveyskunnan seurantaan, sen ylläpitoon ja edistämiseen. Lisäksi sillä pyritään havainnollistamaan työntekijöille säännöllisen työmatkaliikunnan merkitys omaan terveyskuntoon ja motivoidaan pitämään siitä huolta.
- Jokaisen työntekijän on hyvä pohtia myös itse omaa työmatkaliikkumistaan esimerkiksi *Kunnossa kaiken ikää* -ohjelman työmatkaliikkumiskortilla. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/01/kki_tyomatkaliikkumiskortti.pdf Jos askelmäärä jää alhaiseksi jo työpäivän aikana, kannattaa työntekijöitä kannustaa panostamaan aluksi pieniin asioihin.

Työmatkaliikuntaneuvonnan tarjoaminen työntekijöille

- Yksi hyvä tapa saada työntekijät liikkumaan kestävästi, terveellisesti ja turvallisesti, on tarjota heille työmatkaliikuntaneuvontaa. Sillä pyritään saamaan työntekijät innostumaan työmatkaliikunnasta ja säilyttämään työmatkaliikunnan aktiivisuus myös alkuinnostuksen jälkeen. Lisäksi neuvonnalla pyritään antamaan työntekijöille realistiset ”eväät” siihen mitkä työmatkaliikuntamäärät ja -muodot kullakin ovat järkeviä.

Viestintä, infotilaisuudet, tiedotus

- Järjestäkää työntekijöille kohdennettuja infotilaisuuksia, joissa jaatte ja keräätte tietoa, kerrotte tuloksista, motivoitte kävelemään, pyöräilemään, käyttämään joukkoliikennettä, keräätte kehitysideoita jne.
- Viestikää ja tiedottakaa työmatkaliikunnasta ja tuloksista monipuolisesti ja eri viestintäkanavien kautta. Näin työmatkaliikunnan edistämiseksi saadaan luotua näkyvyyttä, kiinnostusta ja positiivista mielikuvaa niin organisaation sisällä kuin sen ulkopuolellakin.
 - Eri viestintäkanavia, joita ainakin kannattaa hyödyntää: kaupungin organisaation intranet-sivujen tiedotteet, sähköposti, Facebook- ja Instagram -sivut, uutis- ja kuukausikirjeet, henkilöstölehdet, eri verkostot, paikalliset sekä valtakunnalliset lehdet ja mediat.
- Täältä löytyy työpaikan liikkumiseen liittyviä YouTube-videoita: <https://www.youtube.com/channel/UC0OgeR8VEytA9MVuFAwvODg>
- Täältä löytyy erilaisia laskureita, joilla voi vertailla esim. pyöräilyn ja autoilun vaikutuksia ilmastoon, terveyteen, ym. <https://www.omnicalculator.com/ecology/car-vs-bike>

Työmatkaliikuntakilpailujen järjestäminen

- Järjestäkää suosittuja työmatkaliikuntakilpailuja eri vuodenaikoina. Ne ovat edullinen, helppo ja nopea tapa edistää työmatkaliikuntaa.
- Tulosten keräys ja tilastointi kannattaa tehdä sähköisesti.
- Tärkeää on osallistuminen, ei kerättyjen kilometrien määrä.
- Työmatkaliikuntaansa petranneet henkilöt voisi palkita erilaisilla työmatkaliikkumista edistävillä lahjakorteilla.
- Palkintoja kannattaa kysellä yhteistyökumppaneilta.

Työmatkaliikunnan taloudelliset kannustimet

- Työmatkan tekeminen kävellen tai pyöräillen kohentaa työntekijöiden kuntoa ja työhyvinvointia. Työnantajan kannattaa kannustaa työntekijöitä liikkumaan työmatkat aktiivisesti.
- Työnantajat voivat tukea työmatkaliikuntaa taloudellisesti ilman, että siitä tulee työntekijälle veronalainen etuus. Aktiivista työmatkaliikkumista kannattaa tukea – se on kaikkien etu.
- Kestävän työmatkaliikkumisen infokortin löydät täältä:
https://www.motiva.fi/files/15034/Taloudelliset_kannustimet_08062018.pdf

Fiksun liikkumisen säännöt työpaikalla

- Luokaa työpaikalle yhteiset kestävän ja terveellisen liikkumisen säännöt.
- Viestikää niistä monipuolisesti ja tehkää ne näkyviksi työpaikoille.
- https://www.fiksustitoin.fi/files/103/07_Motiva_Fiksua_tyomatkaliikkumista_kaikille.pdf

Kävely

Terveysliikuntasuositusten saavuttamiseksi aikuisen tulisi liikkua 2,5 tuntia viikossa. Yksinkertaisimmillaan liikuntaa voi lisätä kävelemällä töihin. Kävelemällä reippaasti viidentoista minuutin työmatkoja edestakaisin viitenä päivänä viikossa, päästään suositusten mukaisiin arvoihin. Kävely töihin ei lyhyillä etäisyyksillä vie paljoa autoa enempää aikaa, mutta auttaa olennaisesti liikunnan lisäämisessä.

Työmatkoilla kävely

- Kannustakaa työntekijöitä kävelemään työmatka tai osa siitä – tai vaikka jäämään edellisellä pysäkillä pois bussista.
- Työmatkakävelyssä merkittäväksi muodostuvat hyvät yhteydet työpaikalle, kävely-ympäristön laatu, asuminen kävelyetäisyydellä työpaikasta sekä turvallinen kävely-ympäristö (valaistus, liikenteen rauhoittaminen, nopeusrajoitukset yms.).
- Työmatka reippaasti kävellen käy myös kuntoilusta.
- Motivoikaa työntekijöitä työmatkakävelyyn esim. jakamalla kävelysauvat, kenkien liukuesteet, heijastimet, turvaliivit, aamupalaa, jne.

Kävelykokous

- Pitäkää työporukalla kokous kävellen, samalla saatte raitista ilmaa ja uusia ideoita.

Kävelyklubin perustaminen työpaikalle

- Kannustakaa työntekijöitä perustamaan työpaikalle kävelyklubi.
- Lähtekää yhdessä kävelylenkille heti työpäivän päätteeksi tai vaikka ruokatunnilla.
- Porkkanana/kannustimena voi olla esim. kävelysauvat, kenkien liukuesteet, heijastimet, heijastinliivit kävelijöille.

Portaiden käyttäminen hissien sijaan

- Lähtekää työpaikalla mukaan [Porraspäiviin](#) marraskuussa.
- Porraspäivät on *Liikkuva aikuinen* -ohjelman toteuttama, maksuton työyhteisöille suunnattu kampanja, jonka tavoitteena on herätellä pieniin, jokapäiväisiin valintoihin oman terveyden edistämiseksi. Kampanjaviikon aikana kannustetaan käyttämään portaita hissien sijaan muun muassa erilaisin portaiden läheisyyteen kiinnitettävien materiaalein. Tarkoituksena on esimerkiksi kiinnittää huomiota säännölliseen istumiseen ja työn tauottamiseen.
- Juurruttakaa portaiden käyttö hissien sijaan työpaikkanne käytäntöihin.

Pukeutumis- ja peseytymistilat kuntoon

- Laittakaa työmatkaliikkuville suihkut ja tilat vaatteiden vaihtoon, kuivaukseen ja säilytykseen kuntoon.
- Työmatkaliikuntaa edistävät henkilöstötilat: <https://pyoraliitto.fi/wordpress/tyomatkaliikuntaa-edistavat-henkilostotilat.pdf>

Autopaikkojen jako tarveharkinnan mukaan ja muuttaminen maksulliseksi

- Laittakaa työpaikan pysäköintikäytännöt uusiksi.
- Esim. pysäköintilupa myönnetään tarveharkinnan mukaan tai pysäköinti muutetaan maksulliseksi. Tämä on tehokas tapa vähentää autoilua ja pysäköinnin kustannuksia sekä se on tasapuolista kaikille. https://www.motiva.fi/files/15089/Pysakointi_tyopaikalla_Tyopaikan_pysakointikaytannot.pdf

Pyöräily

Pukeutumis- ja peseytymistilat kuntoon

- Laittakaa työmatkaliikkuville suihkut ja tilat vaatteiden/varusteiden vaihtoon, kuivaukseen ja säilytykseen kuntoon.
- Työmatkaliikuntaa edistävät henkilöstötilat: <https://pyoraliitto.fi/wordpress/tyomatkaliikuntaa-edistavat-henkilostotilat.pdf>

Turvalliset pyörien säilytystilat suoja sateelta

- Houkuttelevat ja riittävät olosuhteet kannustavat yhä useampaa työntekijää kulkemaan työmatkat aktiivisesti ja vastuullisesti. Pysäköintipaikkaan tulee olla helppoa ja turvallista saapua; sijoittuminen henkilöstötilojen läheisyyteen, helppokäyttöisyys, kiinteät runkolukittavat telineet.
- Pyörien pysäköinnin paikkamääräksi lasketaan yksi paikka kolmea työntekijää kohden. Pyöräpysäköinnin tilantarve lasketaan: pyörien määrä × 0,6m × 4m. Huomioikaa esim. tavarapyörät, joiden vaatima tilantarve on suurempi.
- Tarkastelkaa pyöräpysäköinnin ja henkilöstötilojen käytettävyyttä ja mitoitusta tasaisin väliajoin.

Työasiointi- ja työsuhdepyörät

- Työsuhdepyörä on tehokas, helppo ja edullinen tapa motivoida henkilökuntaa pitämään huolta kunnostaan ja parantaa henkilökunnan hyvinvointia ja työssäjaksamista.
- Ottakaa työpaikalla käyttöön kunnan tunnuksella varustetut yhteiskäyttöiset työasiointi- ja kokouspyörät.
- Työsuhdepyörästä löytyy lisätietoja ja kustannuslaskuri täältä: <http://www.tyosuhdepyora.fi/>.

Työpaikan pysäköintikäytännöt uusiksi

- Tarkastelkaa työpaikan pysäköintikäytäntöjä ja pohtikaa samalla uusia mahdollisuuksia tukea työmatkaliikkumista. Esim. ilmaisesta pysäköinnistä hyötyvät vain omalla ja työsuhdeautolla kulkevat työntekijät. Työntekijöiden tasapuolinen kohtelu puoltaa pysäköinnin maksullisuutta tai joukkoliikenteen ja pyöräilyn tukemista sen rinnalla.
- Kestävän työmatkaliikkumisen infokortin löydät täältä: https://www.motiva.fi/files/15036/motiva-pysakointietu_08062018.pdf

Kannustakaa ja tukekaa työntekijöitä pyöräilemään

- Kannustimena voi toimia esim. pyöräilyaamiainen tai -brunssi, nastarenkaiden vaihtopäivä, pyöräretken järjestäminen virkistyspäivänä, pyörien huoltopäivä tai pyörän huoltomahdollisuus, pyöräilyyn kannustavat kilpailut, kampanjat ja teemapäivät.
- Tukekaa työpyöräilyä esim. varustehankinnoin (heijastin, turvaliivi, pyöräilykypärä, pyörän valot, sadeasu), palveluilla, lahjakorteilla, alennuksilla pyöräkorjaamoihin ja -liikkeisiin, jne.
- Kestävän työmatkaliikkumisen infokortin löydät täältä: https://www.motiva.fi/files/15034/Taloudelliset_kannustimet_08062018.pdf

Infotilaisuudet

- Järjestäkää työntekijöille kohdennettuja infotilaisuuksia esim. talvipyöräilystä, liikennesäännöistä, reiteistä jne.

Valmiista materiaaleista löytyvään *Työpaikan pyöräilyvinkit* -PowerPoint -esitykseen on koottu muutamia vinkkejä, joista ainakin osan voi toteuttaa jokaisella työpaikalla. (Lähde: www.poljin.fi)

Pyörähuoltotempaus

Järjestäkää työpaikolla yhteistyössä esim. Ekotukihenkilöiden/keke-vastaavien kanssa Pop up - pyörähuoltotempauksia. Pop up -tempausten tarkoituksena on kannustaa ja kiittää työpyöräilijöitä. Pop up -tapahtumassa voitte tarjota pyöräilijöille maksutta kumien pumppausta ja paikkausta, ketjujen rasvausta sekä neuvontaa omatoimiseen pyörän huoltoon. Yhteistyökumppaneiksi kannattaa kysyä paikallisia alan toimijoita, jotka osaavat huoltaa pyöriä ja antaa huoltoneuvontaa.

Joukkoliikenne

Tehkää joukkoliikenteestä hyvä vaihtoehto. Tarjotkaa työntekijöille lainattavaa matkakorttia työasiointiin, linkittäkää reittioppaat tai lisääkää aikatauluikkunat internet- tai intranetsivuillenne ja/tai sijoittakaa työpaikkojen aulatiloihin joukkoliikenteen aikataulunäytöt. Muistuttakaa työntekijöille, että joukkoliikenteen järjestäjille on mahdollista antaa palautetta aikatauluista. Lisäksi tiedottakaa sisäisesti joukkoliikenteen terveyttä edistävistä vaikutuksista.

Työsuhdematkalippuetu

- Työsuhdematkalippu on työnantajan työntekijälle tarjoama luontoisetu joukkoliikenteen käyttöön. Lippu on hyvä keino kannustaa työntekijöitä liikkumaan työmatkat turvallisesti, ympäristöystävällisesti ja hyvinvointia lisäten. Kannustaminen kestävään liikkumiseen on osa vastuullisen organisaation toimintaa ja hyvä rekrytointivaltti. Lisäksi etu parantaa autoilijoiden ja julkisilla liikkuvien tasapuolista kohtelua. Työntekijöiden siirtyminen joukkoliikenteen käyttäjiksi voi myös tuoda kustannussäästöjä vähenevän parkkipaikkatarpeen myötä.
- Kestävän työmatkaliikkumisen infokortin löydät täältä: https://www.motiva.fi/files/15035/Joukkoliikenne_08062018.pdf
- Tässä muutama hyvä linkki, josta löytyy lisätietoja työmatkalippuasiasta:
 - https://www.motiva.fi/files/15091/Joukkoliikenne_tyosuhde-etuna.pdf
 - https://www.fiksustitoihin.fi/vinkkejä_tyonantajille/joukkoliikenteen_tyosuhdematkalippu

Etätyö

Etätyöllä tarkoitetaan työnantajan kanssa sovittua työnteon mallia, jossa työ tehdään joko osin kotona tai sitten työnantajan eri toimipisteissä, työkohteissa, asiakkaan luona tai matkoilla. Etätyö on kiinteästä työpaikasta ja työajasta riippumaton työtä, joka sisältää kolme elementtiä: ajallisen jouston, jouston työn tekemisen paikassa sekä tekniset välineet, joilla työ toteutetaan ja joiden avulla ollaan yhteydessä muihin.

Etätyö mm. vähentää työmatkaliikennettä, edistää ilmastopolitiikan tavoitteiden toteutumista, parantaa työnantajan ympäristövastuullisuutta, parantaa työtehoa ja työn tuottavuutta, pidentää työuraa paremman jaksamisen myötä, lisää työnpaikan houkuttelevuutta, on rekrytointivaltti, tuottaa työnantajan toimitilojen kustannussäästöjä jne.

Etätyön mahdollistamiseen liittyvät toimenpiteet saattavat olla tärkeitä varsinkin kauempaa ja haastavalla logistiikalla kulkeville työntekijöille.

Sopikaa yhdessä työpaikalla, mitä etätyö kyseisessä organisaatiossa tarkoittaa ja luokaa yhteiset pelisäännöt etätyölle. Tässä yksi Etätyöstä sopimisen malli: https://ttk.fi/files/5486/Etatyooohje_ ja _sopimus_-malli.pdf

Kampanjat ja tempaukset

- Osallistukaa joihinkin alueellisiin ja valtakunnallisiin kampanjoihin ja tempauksiin. Valitkaa niistä esim. vuosittain toteutettavat kampanjat. Kampanjan, tempauksen ja/tai tapahtuman voi järjestää esim. jollakin valtakunnallisella teemaviikolla. Näistä löytyy lisätietoja tapahtumakalenterista.
- Tärkeää on osallistuminen, ei suorittaminen.
- Kannustakaa, motivoikaa ja palkitkaa osallistujia erilaisilla pörkkanoilla ja palkinnoilla: esim. kävelysauvat, liukuesteet, heijastimet, heijastinliivit, pyöräilykypärät, valot, sadeasut, lahjakortit, aamupala, alennukset urheiluliikkeisiin ja pyöräkorjaamoihin, jne.

Somehaaste

Näyttäkää itse kuntana/työnantajana esimerkkiä kestävästä ja terveellisen liikkumisen edistämisestä. Kertokaa työpaikoilla tehtävistä toimista kuntalaisille/työntekijöille ja haastakaa kuntalaisia, yrityksiä, toisia työyksiköitä, kolmannen sektorin toimijoita jne. mukaan yhteiseen kampanjaan. Valmiista materiaaleista löytyy somehaaste-malli.

Erilaisia kampanjoita ja tempauksia

Mobilisoikaa työpaikkojen ekotukihenkilöt, keke-vastaavat, työhyvinvointitiimit ym. Mukaan keksimään erilaisia kampanjoita, haasteita ja tempauksia.

Kävely

- [Kävelykilometrikisa](#)
- [Porraspäivät](#)
- [Euroopan liikkujan viikko](#): Opas mukaan lukien teemakohtaiset ohjeet ja paikallisten kampanjoijien käsikirja – Kävelen eteenpäin
- [Unelmien liikuntapäivä](#)

Kuntalaisille ja muille yhteistyötahoille

- [Kävelevä koulubussi](#)
- [Vie vanhus ulos](#)
- [Liikuntakaveri](#)
- [Liikuntaluotsi](#)

Pyöräily

- Pyöräilyn Kilometrikisa
- Talvikilometrikisa
- Pyörällä töihin kouluun, treeneihin, kauppaan, kaiken ikää (sähköpyöräpäivä, perhepyöräilypäivä, kaupunki pyöräpäivä, pyörämatkailupäivä) <https://www.poljin.fi/fi/toimintaa/pyorailyviikko>
- Valtakunnallinen pyöräilyviikko vk 20
- Aamupalaa työmatkapyöräilijöille
- Euroopan liikkujan viikko
- Unelmien liikuntapäivä

Kuntalaisille ja muille yhteistyötahoille

- [Kaupunkipyörät](#)
- [Koulujen kilometrikisa](#)

Joukkoliikenne

- [TyöBussaille!](#)-kampanja (Valonia)
- Autoton päivä (Auton vapaapäivä) 22.9.

Etätyö

- [Ohjeita turvalliseen etätyöhön](#)