

Motion rör oss alla

Motion rör oss alla är en av de verksamhetsmodeller som utarbetats för kommunerna i projektet *KIVAT – Verksamhetsmodeller för att främja kommuninvånarnas klimatåtgärder*. **Målet med verksamhetsmodellen är att aktivera och stärka hållbara verksamhetsmodeller och rutiner i anslutning till motion i kommunen samt att införliva dem i kommunens verksamhet.** Med modellen främjas även en ny, mer hållbar verksamhetskultur där det är möjligt att på ett enkelt och ändamålsenligt sätt föra fram hållbara och hälsosamma motionsvanor och -möjligheter.

Motion rör oss alla uppmuntrar kommunen att främja hållbar och hälsosam motion hos sina anställda, kommuninvånarna samt personalen i kommunens företag och aktörer inom den tredje sektorn. Modellen omfattar stegvisa genomförandeplaner och material så att åtgärderna genast kan omsättas i praktiken. Med hjälp av modellen är det enkelt att aktivera arbetsgemenskaperna, kommuninvånarna och aktörerna i kommunen i intressanta kampanjer och åstadkomma betydande inverkan på individerna, miljön och samhället. Ett mål kan vara till exempel hälsosamma och bestående förändringar i anslutning till aktiv pendling hos arbetstagarna eller att utöka goda rutiner i kommunen.

Allra först bör ni bekanta er med [Prezi-presentationen](#) om verksamhetsmodellen Motion rör oss alla. På så sätt får ni en närmare helhetsbild av modellen och materialet i anslutning till den.

Det har visat sig att motion är en av de viktigaste temahelheterna i anslutning till hållbarhet som påverkar klimatet. Den inhemska trafiken utgör cirka 20 procent av Finlands växthusgasutsläpp. Arbetsresor med egen bil utgör i sin tur cirka 11 procent av alla utsläpp av den inhemska trafiken. Varje arbetsplats kan minska åtminstone 3–10 procent av sina koldioxidutsläpp från arbetsresorna. Dessutom orsakar fysisk inaktivitet årliga kostnader på uppskattningsvis 300–400 miljoner euro i Finland. Av dessa utgörs över hälften av sjukfrånvaron och minskad arbetsproduktivitet. En femtedel av den arbetsföra befolkningen motionerar inte alls i praktiken. Varje år gör vi alla tusen val om hur vi ska färdas.

Våra val har konsekvenser!