

Aktiiviset työmatkat

Aktiiviset työmatkat kävellen tai pyöräillen edistävät terveyttä ja tuovat virkistävän alun ja lopetuksen työpäivään.

Miten?

- Laadukas pyöräpysäköinti
- Kunnan sosiaalityöt
- Polkupyöräet
- Sähköpyörä latauspisteet
- Työasiointipyörä
- Työsuhdematkalippu
- Liikkumissuunnitelma
- Materiaalit ja kampanjat

Vinkki:

Nappaa käyttöön työmatkaliikkumisen pöytäkolmio (PDF; liikkuva-aikuinen.fi).

Vinkkejä työmatkaliikuntaan

- 1. Ei tehdä hikoilusta ongelmaa.** Vaatteiden vaihto, pikasuikku tai pyyhkiminen kosteus-pyyhkeillä tekee ihmeitä - ja työkaverit kiittävät.
- 2. Vaatteet sään mukaan.** Ulkovaatteilla on suuri merkitys, koska aina ei ole aurinkoinen sää. Toisaalta voitahan polkea pyörällä tai kävellä töihin vähintäänkin hyvällä säällä.
- 3. Aina ei ole pakko, jos ei huvita.** Jos täysi siirtyminen työmatkakävelyyn tai -pyöräilyyn tuntuu liian isolta harppaukselta, kulje lihasvoimin osa viikosta tai vuodesta.
- 4. Kulutuspojen sekakäyttö kunniaan.** Jos mahdollista, kulje vaikka osa matkasta kävellen tai pyörällä. Voitko yhdistää työmatkaasi julkisen kulkuneuvon ja vaikkapa kaupunki-pyörän tai kävellä muutaman pysäkinvälin?

TIESITKÖ?
Pyörä on nopein kulkuväline kaupungissa alle 7 km matkoilla.

TIESITKÖ?
74 % työikäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi.

Työmatkaliikunta saattaa pelastaa päiväsi - toistettuna se voi muuttaa koko elämäsi

Ihmisen keho on tarkoitettu liikkumaan, pidimmepä siitä tai emme. Lihaksistomme ja sydämemme vaativat kuormitusta pysyäkseen kunnossa. Työmatkaliikunta on terveysteko itselle.

LIKKUVA AIKUINEN **LIKKUVA TYÖELÄMÄ**

Lue lisää työmatkaliikunnan hyödyistä.

Kuva: Pöytäkolmio, Liikkuva aikuinen