

Kulje kestävästi Heinolassa

Arkiliikunta on tehokas tapa parantaa omaa elämänlaatua ja terveyttä

Liikkuminen kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, auttaa painonhallinnassa sekä parantaa lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Kävely ja pyöräily säästävät ympäristöä ja myös asuinympäristön viihtyisyys paranee autoilun vähentyessä.

Kävely ja pyöräily ovat päästöttömiä tapoja liikkua

Tieliikenteen päästöistä noin puolet aiheutuu henkilöautoista. Pyöräily ja kävely sopivat varsinkin lyhyille matkoille ja ovat päästöttömiä tapoja liikkua. Kannattaa ottaa tavoitteeksi kävellä ja pyöräillä aina kun mahdollista - työmatkat, koulumatkat tai vapaa-ajan matkat. Itse kukin voi vaikuttaa omiin liikkumisesta syntyviin päästöihinsä.

Jo pienilläkin teoilla on merkitystä!



10 hyvää syytä pyöräillä:

- Pyöräily on hauskaa ja helppoa.
- Pyöräily kohottaa kuntoa.
- Pyöräily on hyvä apu painonhallintaan.
- Pyöräily edistää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.
- Pyöräily vähentää sairastumisriskiä ja lisää elinvuosia.
- Pyöräily on ympäristöystävällistä.
- Pyöräily on melutonta.
- Pyöräily on edullista.
- Pyöräilijä on vapaa ja riippumaton aikatauluista ja ruuhkista.

Lähde: Sitra



Työmatkat kestävästi

Aikuisten liikuntasuositus



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

Lähde UKK-instituutti

 UKK-instituutti

Säästää aikaa...

Työmatkaliikunta on helppo tapa säästää aikaa, eikä työpäivän jälkeen enää erikseen tarvitse lähteä kuntoilemaan.

Aikaa voi säästyä myös siksi, että polkupyöräily on usein lyhyillä matkoilla autoakin nopeampi liikkumisväline.

ja parantaa psyykkistä ja fyysistä olotilaa

Työmatkaliikunta piristää oloa ja parantaa työtehoa.

Kun kunto ja terveys kasvavat, myös sairastaminen ja poissaolot vähenevät.

Liikkuminen koulumatkoilla

Päivittäinen liikunta on kouluikäisille **terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys**. Liikkumissuositusten mukaisesti jokaisen 7–17 -vuotiaan tulisi liikkua oman hyvinvointinsa turvaamiseksi **vähintään tunti päivässä** reippaalla tai rasittavalla tasolla. Koulumatkojen aktiivinen liikkuminen on helppo tapa täyttää liikuntasuositus. Lasten aktiivinen liikkuminen vaikuttaa edullisesti lasten keskittymiskykyyn, oppimistuloksiin ja koulumenestykseen.



Päivittäinen liikkuminen voi koostua pienistä pätkistä. Koulumatkaliikunta on merkittävässä roolissa liikuntasuosituksen täyttymisessä.

Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2021:19