



HYVINKÄÄ



Viisaan liikkumisen Personal trainer –hanke 2019

TRAFICOM
Liikenne- ja viestintävirasto

Taustaa

- Hanke sai Traficomin liikkumisen ohjauksen valtionapua 75 % kustannuksista
- Hankkeen kokonaiskustannukset olivat 27 500 €
- Hanke toteutettiin huhti-marraskuussa 2019
- Hyvinkään kaupungilta hankkeeseen osallistui liikennesuunnittelu, liikuntapalvelut, henkilöstöhallinto ja viestintä
- Hankkeen toteutuksesta vastasi Ramboll Oy:n Marika Karhu ja Terhi Svenns yhdessä Hyvinkään kaupungin työntekijöiden kanssa.

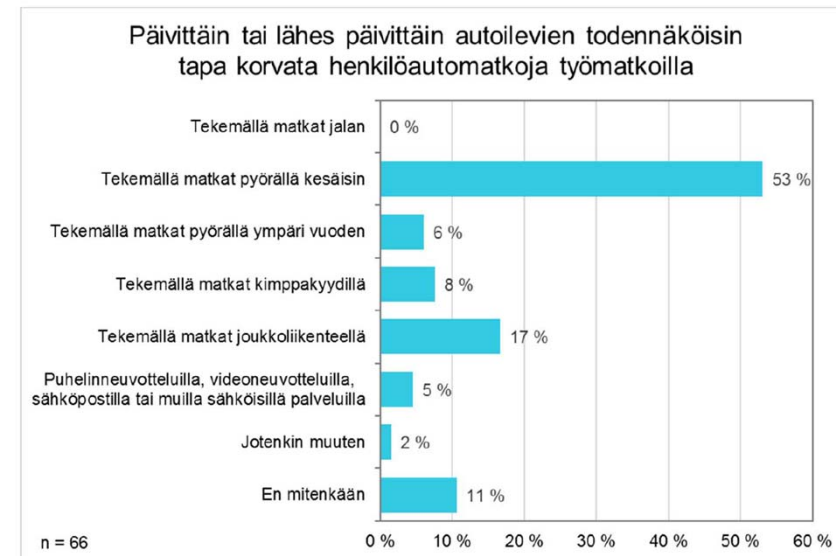
Viisaan liikkumisen treeniryhmä valinta ja kulkutapakysely

- Hankkeen aluksi tehtiin kulkutapakysely Hyvinkään kaupungin työntekijöille. Tarkemmat tiedot ja tulokset kyselystä on nähtävissä www.hyvinkaa.fi/tietopankki tai suora linkki tiedostoon https://www.hyvinkaa.fi/globalassets/asuminen-ja-ymparisto/liikenne/tietopankki/personatrainer/hyvinkaa_tyomatkaliikkumiskysely_2019_tulokset.pdf
- Webropol -kyselykaavakkeen lopussa oli osio, missä pystyi hakemaan mukaan treeniryhmään
- Personal trainer -termin käyttö johti hakijoita hieman harhaan ja osa hakijoista oli jo viisaasti liikkuvia, jotka rajattiin treeniryhmästä pois.
- Lopulta treeniryhmään valikoitui 10 naista, jotka työskentelivät Hyvinkään kaupungin eri toimialoilla. Osa heistä asui Hyvinkäällä ja osa pendelöi muualta.
- Kaikki ilmoittivat kulkevansa työmatkansa säännöllisesti henkilöautolla

Henkilöstön kulkutapakyselyn antia

- Hankkeen aluksi tehtiin kulkutapakysely Hyvinkään kaupungin työntekijöille.
- Tarkemmat tiedot ja tulokset kyselystä on nähtävissä www.hyvinkaa.fi/tietopankki tai suora linkki tiedostoon https://www.hyvinkaa.fi/globalassets/asuminen-ja-ymparisto/liikenne/tietopankki/personatrainner/hyvinkaa_tyomatkaliikkumiskysely_2019_tulokset.pdf
- Vastaajista autolla päivittäin töihin kulkee kesäaikaan 38 % ja talviaikaan 46 %
- Autolla kulkevista 30 %:lla oli alle 5 km pituinen työmatka
- Yli puolet heistä olisivat valmiita pyöräilemään työmatkansa kesäaikaan ja 11 % ettei voinut harkita henkilöauton vaihtamista muihin kulkumuotoihin

Työmatkan pituus	Osuus vastaajista
0–1 km	0 %
1–3 km	14 %
3–5 km	16 %
5–7 km	10 %
7–10 km	8 %
yli 10 km	52 %



Viisaan liikkumisen treeniryhmä

Aloitustapaaminen 15.5. Villatehtaalla klo 8.00-10.00

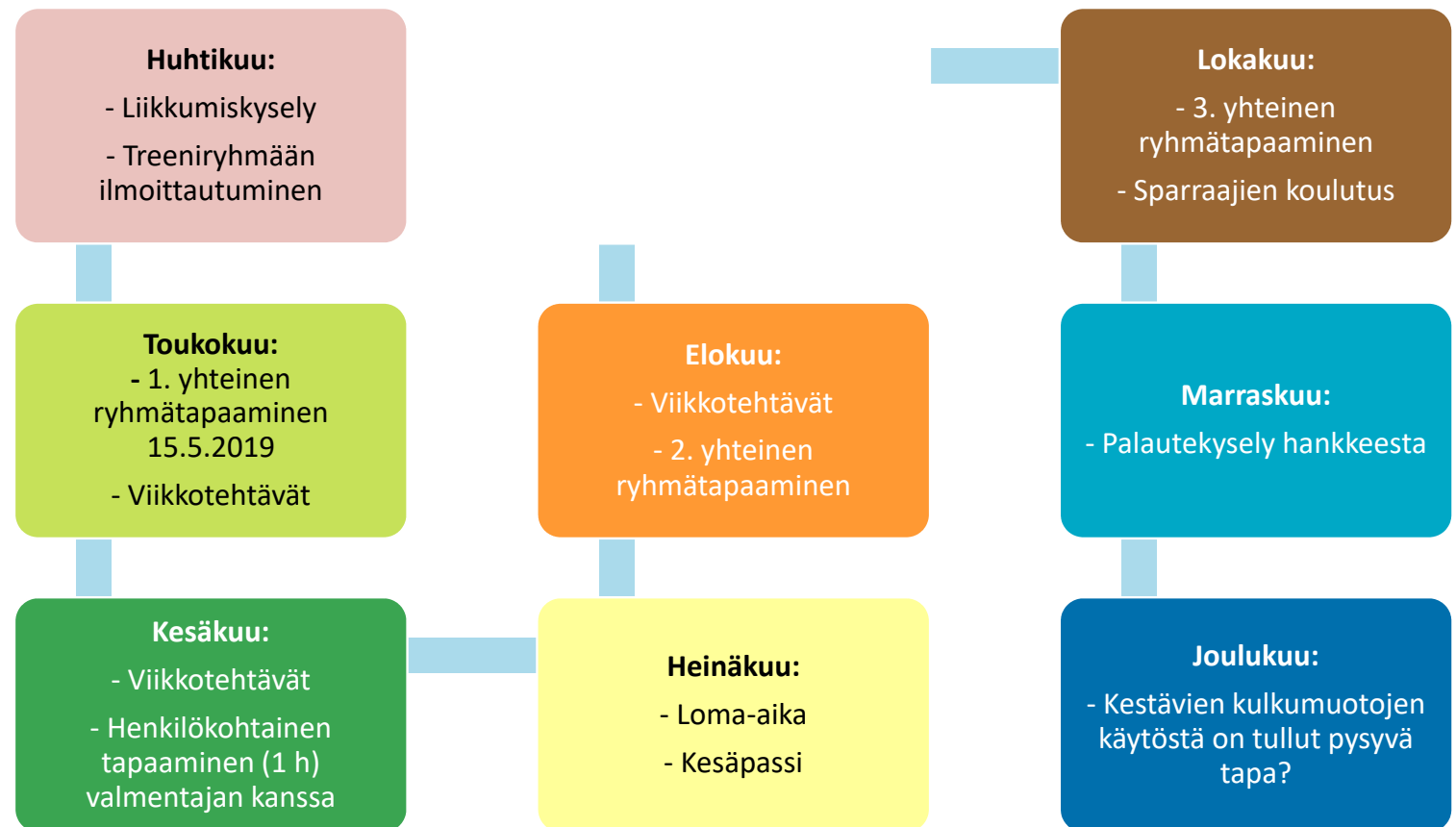
Ohjelmassa

- Aamukahvi
- Hyvinkään kaupungin tervetulosanat ja Kestävän liikkumisen valmentajat esittäytyivät
- Treenaajat esittäytyivät
- Valmentajan esitys mitä kestävä liikkuminen on
- Liikuntapalveluiden esitys syistä, miksi autoilu kannattaa vaihtaa kävelyyn ja pyöräilyyn
- Treeniryhmän toiminta ja ohjeet treenaajille

HYVINKÄÄ 



Hankkeen aikataulu huhtikuu-joulukuu 2019



Viestintä hankkeen aikana

- Treeniryhmäläisille perustettiin oma WhatsApp –ryhmä, jonka kautta oli helppo jakaa muille fiiliksiä ja kuvia hankkeen aikana
- Vertaistuki nousikin yhdeksi hankkeen kantavista teemoista
- Pieni ryhmäkoko auttoi ryhmäytymisessä ja ilmapiiri oli avoin alusta saakka
- Valmentajat pitivät treeniryhmäläisiin yhteyttä säännöllisesti sähköpostitse ja puhelimitse
- Jokaiselle pidettiin parin tunnin henkilökohtaiset keskustelut valmentajan ja treenattavan välillä 11.6. ja 18.6.
- Koko kaupungin henkilökuntaa tiedotettiin intranetin uutisissa
- Hankkeesta kirjoitettiin Liikkuva Hyvinkää –blogiin <https://liikkuvahyvinkaa.blogspot.com/2020/01/viisaaan-liikkumisen-personal-trainer.html> ja Hyvinkään kaupungin henkilöstölehteen



Valokuvia WhatsApp -ryhmästä



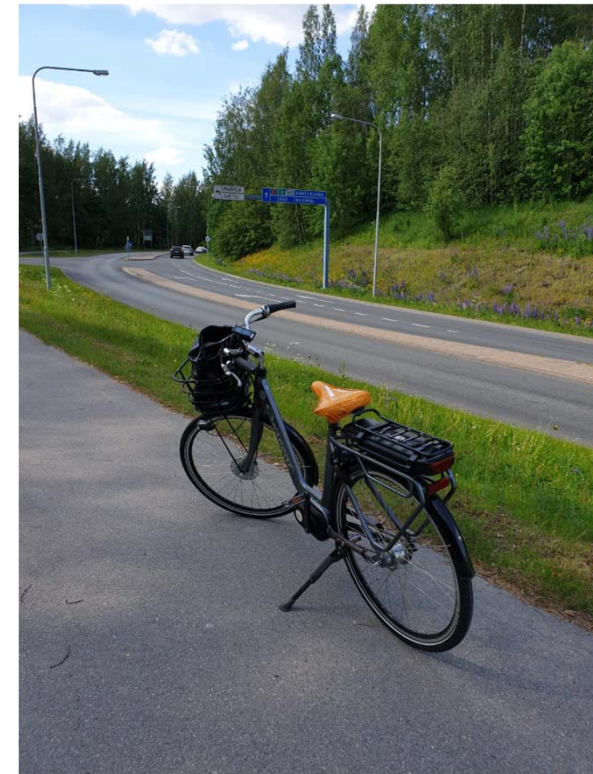
INSTAMAG



Viikkotehtävät

- Viikkotehtävistä kolme oli sellaisia, jotka sai suorittaa vapaavalintaisena hetkenä treenikauden aikana (20.5.–6.10.2019).
- Yksi koko kauden tehtävistä oli sähköavusteisen pyörän kokeilu. Pyörän sai varata käyttöönsä kaupungin liikennesuunnittelusta. Pyörä oli hankittu kaupungille jo ennen tätä hanketta.
- Loput viikkotehtävistä tuli suorittaa tietyillä viikoilla.
- Esimerkki viikkotehtävästä:
Pohdi eri kulkutapojen hyviä ja huonoja puolia.
- Kesälomakaudella (24.6. –11.8.2019) ei tullut viikkotehtäviä, vaan käytössä oli kesäpassi, jonka tehtäviä sai suorittaa vapaavalintaisessa järjestyksessä.
- Viikkotehtävät ovat nähtävissä www.hyvinkaa.fi/tietopankki sivuilta tai tästä suora linkki tiedostoon:

https://www.hyvinkaa.fi/globalassets/asuminen-ja-ymparisto/liikenne/tietopankki/personatrainner/treeniryhma_viikkotehtavat_2019.pdf



Viisaan liikkumisen treeniryhmä

Toinen tapaaminen 29.8. kaupungintalolla klo 15.00-17.00

- Hyvinkään paikallisliikenne tutuksi bussin kyydissä (liikennesuunnittelu)
- Kahvin lomassa yhteistä keskustelua: Miten kesä on mennyt?
- Fiilismittarin purku
- Pienin askelin kohti terveyttä & aktiivisuusmittarien jako halukkaille (liikuntapalvelut)
- Syksyn aikataulu
 - Viikkotehtävät
 - Kestävän liikkumisen blogi
 - Lopputapaamisen ajankohta
- Kesäpassi-palkinnon voittajan arvonta



Viisaan liikkumisen treeniryhmä

Lopputapaaminen 5.11. Martintalolla klo 15.00-16.30

- Kahvia ja välipalaa tarjolla
- Vapaata keskustelua ja ensimmäisessä tapaamisessa kirjoitettujen ajatustenläpikäyntiä
- Viikkotehtävien läpikäynti
- Keskustelua itsearvioinnista
- Kiitokset treeniryhmälle



Sari on rohkea kulkutavan vaihtaja

Martin päiväkodilla työskentelevä Sari kertoi omasta matkastaan viisaaksi liikkujaksi. Ennen hanketta Sari kulki oman työmatkansa Hakalasta Marttiin henkilöautolla.

Ajatus sähköpyörästä ja pyöräilystä yleensä oli jo kytenyt mielessä, mutta jotain lisärohkaisua Sari selvästi oli odottanut. Hankkeen aikana Sari sai kokeiluun sähköpyörän ja sen innoittamana hän kertoi nykyisin työmatkan taittuvan pyörällä. Aamun reippailu herättää kehon aivan eri tavalla päivään ja Sari tuntee olevansa pyöräilyn ansiosta paljon virkeämpi. Sari täytti pyöreitä vuosia ja lahjatoive oli helppo nimetä: oma sähköpyörä! Toive toteutui.

Hankkeeseen osallistui myös muita henkilöitä Martintalosta ja he kertoivat ihailleen seuranneensa Sarin kulkemisesta pyörällä töihin säällä kuin säällä. Pyöräily kuuluu nyt Sarin perheen arkeen. Pariskunta on luopunut toisesta autosta, sillä sille ei ole ollut enää käyttöä.





Työtä jatketaan!

Hankkeen kokemuksia tullaan jatkamaan kaupungin omana työnä. Martintalosta oli tässä hankkeessa useampi henkilö mukana, joten on luontevaa, että työtä jatketaan juuri siellä. Kiitos kaikille osallisille!