

FIKSUT ARKIMATKAT

Vinkkejä kestävämpään ja
hauskempaan
työmatkaliikkumiseen





Oivalla työmatkaliikkumisen monet edut!

Hyödynnä työmatkat liikkumiseen ja säästät arjessasi

- euroja
- aikaa
- ympäristöpäästöjä

Saat arkeesi enemmän

- jaksamista
- raitista ilmaa
- terveyttä
- hyvää mieltä
- aikaa

Kauppakeskus Sepässä toteutettiin vuonna 2023 Fiksut arkimatkat -hanke, jonka tavoitteena oli pienentää kauppakeskuksen työmatkoilla syntyvää hiilijalanjälkeä innostamalla ja kannustamalla kauppakeskuksen työntekijöitä kulkemaan kestävämmiin työmatkat.

Tähän oppaaseen on koottu vinkkejä hankkeen ajalta.

Fiksut arkimatkat -hankkeen toteutuksesta vastasi Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry ja sen rahoitti Liikenne- ja viestintävirasto Traficom.





Arkipyöräily on
erinomainen
ympäristöteko!

Pyörällä vikkelämmin



Pyöräileminen on usein vikkelin tapa liikkua kaupungissa. Samalla se on tehokas tapa kohentaa terveyttä ja mielialaa. Paitsi, että pyöräily kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, auttaa painonhallinnassa sekä parantaa lihasvoimaa ja liikkuvuutta, se myös kehittää tasapainoa ja koordinaatiota. Pyöräilemällä säästät arjessa euroja ja samalla myös ilmastopäästöjä. Arkipyöräily on erinomainen ympäristöteko.



Puhtautta kannattaa vaalia!

Puhdista ja rasvaa ketjut säännöllisesti, vähintään noin kahden viikon välein. Huomaat eron!

Varmista myös, että kello pirisee ja valot palaa. Pienillä varusteilla on iso merkitys pyöräilyn turvallisuuteen.

Pukeudu mukavasti!

Pyöräillessä kannattaa käyttää säänmukaisia ulkoiluvaatteita. Pirteä väri on myös turvallisuusseikka!

Vaihda talveksi nastarenkaat!

Pyöräilyä ei tarvitse jättää talvellakaan, kun vaihtaa pyörään nastarenkaat. Pito paranee ja meno kevenee!

Kokeile pyörälaukkuja - unohda reppu ja mustekalat!

Kun tavarat ovat pyörälaukussa, ne eivät paina selkää, eivätkä hiosta tai tipahtelee kyydistä.

Yhdistä pyörä- ja linkkimatkat!

Polkaise pyörällä pysäkille ja jätä pyörä katokseen. Jyväskylässä on rakennettu paljon liityntäpysäkkejä sujuvoittamaan matkantekoa.

Polkupyörän
puhtaus on
kaiken
A ja O.



Pikavinkkejä pyöränhuoltoon

Muistathan huoltaa polkupyörää säännöllisesti! Saat pyörälle pidemmän käyttöiän ja itsellesi mukavampia ajokilometrejä.

Puhdistus ja rasvaus

- Puhdista ja rasvaa ketjut vähintään noin kerran kahdessa viikossa, jos poljet päivittäin.
- Levitä ensin rasvaa ketjuihin, anna vaikuttaa ja pyyhi sen jälkeen ylimääräinen rasva ja lika pois. Rasvaa sen jälkeen ketjut vielä uudelleen.
- Käytä rättiä, ei sprayta. Näin saat rasvan juuri sinne, mihin se kuuluu. Vinkki: räteiksi kelpaavat hyvin vaikka vanhat T-paidat, jotka voi heittää käytön jälkeen pois.
- Painepesuria ei kannata käyttää pyörän puhdistukseen.
- Puhdista rattaat harjalla. Älä laita öljyä rattaisiin, se vain kerää turhaa likaa.

Rengaspaineet

- Tarkista aika ajoin rengaspaineet.
- Kokeile oikea paine peukalolla: kun peukalo uppoaa aavistuksen, niin paine on hyvä
- Eturenkaassa voi olla vähän pienempi paine
- Liian kova paine kuluttaa rengasta

Stemmipultit

- Ajoittain kannattaa tarkistaa pulttien kireys. Avaa pultit ensin kevyesti ja kiristä sen jälkeen. Työkaluiksi riittää kuusiokoloavain lenkkiavain.

Vinkit antoi XXL Sepän huoltovastaava
Jani Maukonen





Kävelen arjen seikkailuihin

Kävely on ihmiselle luontaisin tapa liikkua. Kävely ei vaadi erityisiä liikuntataitoja tai -välineitä, se on helppo tapa liikkua ja täysin ilmaista. Kävelyllä on erinomaisia terveysvaikutuksia. Se vähentää stressiä ja kohentaa mielialaa. Kaiken lisäksi kävelystä ei aiheudu lainkaan ilmastopäästöjä! Kävely on siis hyvää perusliikuntaa, jonka hyödyistä kannattaa nauttia arjessa mahdollisimman paljon.



Pukeudu oikein

Valitse säähän sopivat ulkoiluvaatteet ja hyvät kengät. Muista heijastimet pimeällä!

Käytä reppua ja vapauta kädet

Kävely on mukavampaa, kun kädet saavat liikkua vapaasti.

Pyydä kaveri mukaan kävelemään - yhdessä on hauskeempaa

Löydä työmatkallesi uusia reittejä - rönsyile! #työmatkarönsyily

Mittautu säännöllisesti kehonkoostumus

Motivaatio liikkumiseen löytyy parantuneista tuloksista.

Kuuntele äänikirjaa ja uppoudu tarinoiden maailmaan

Huomaamattasi olet jo perillä!

Nappaa kävelylle sauvat mukaan

Saat kävelystä tehokkaamman suorituksen.

Virkistä mieltä ja muistia - kävele siis!

Arkikävelyn taika!

Kävelemällä töihin tai kouluun säästät aikaa, sillä päivän lenkki tulee tehtyä arkimatkojen aikana!

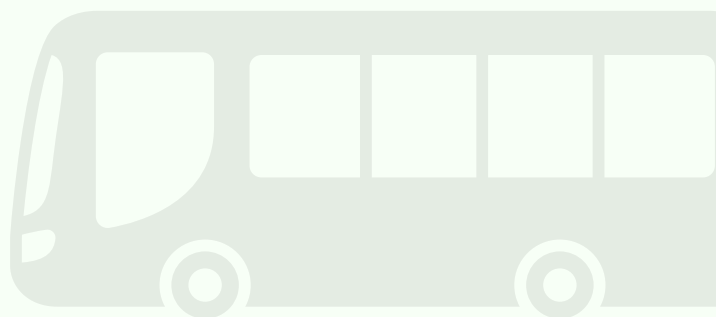


Tarkista Linkin
aikataulut ja reitit
www.jyvaskyla.digitransit.fi



Linkillä leppoisasti

Joukkoliikenteellä liikkuminen on henkilöautoilua terveellisempää, sillä yleensä siihen liittyy lihasvoimin liikkumista sekä matkan alku- että loppupäässä. Joukkoliikenne on myös edullisempaa ja huolettomampaa kuin henkilöautoilu - ja tietysti vähäpäästöisempää. Toimiva joukkoliikenne tekee myös kaupunkiympäristöstä miellyttävämmän. Jyväskylässä toimii Jyväskylän seudun joukkoliikenne eli Linkki.



Unohda vakuutukset, parkkipaikan
metsästyksset, tankkaukset ja huollot
Hyppää vain Linkin kyytiin!

Maksa Linkki-matka millä haluat!
Waltti-matkakortilla, lähimaksulla,
mobiilipulla tai käteisellä rahalla.

Ota lemmikki mukaan!
Lemmikistä ei peritä erillistä maksua.

Ota polkupyörä tai skuutti Linkin kyytiin!
Polkupyörän tai skuutin mukaan
ottaminen maksaa 1,50€ käteisellä*.

Nauti matkasta!
Ota mukaan käsityö tai äänikirja.
Linkin kyydissä ei tarvitse keskittyä
liikenteeseen!

*) Vuoden 2023
Linkki-hinnaston mukaan.



Vaatetuksella on väliä! Käytä lohkolämmitintä ja luovu auton sisätilan lämmittimestä. Hiilijalanjälkesi pienenee.

Kestävästi henkilöautolla

Taloudellinen ajotapa

Autoillessakin voi tehdä fiksuja asioita ympäristön ja kukkaron kannalta. Henkilöautoilun ympäristövaikutuksia on mahdollista vähentää tiedostavilla ajotavoilla ja muilla liikenneteeoilla. Järkevä ajotyyli säästää ilmastopäästöjen lisäksi euroja ja lisää liikenneturvallisuutta.

Polttoainetta kuluu vähemmän, kun

- Vältät auton tyhjäkäyntiä
- Ennakoit ja rauhoitat ajotyyliä
- Lähdet matkaan ajoissa ja suunnittelet reitin etukäteen
- Käytät moottorijarrutusta
- Esilämmität moottorin
- Tyhjennät auton tavaratilasta turhat tavarat
- Puhdistat lumen auton katolta
- Pidät rengaspaineet suositusten mukaisina



Kimppakyyti

Houkuttele kaverit kyytiin tai hyppää itse takapenkille. Kimppakyydillä ilmastopäästöt vähintään puolittuvat henkeä kohden. Samalla saat matkaseuraa.

Yhteinen auto

Auton ei tarvitse olla kokonaan oma. Yhteisellä autolla kustannukset putoavat.

Yhteiskäyttöauto

Maksat vain auton käytöstä, et sen omistamisesta. Voit käyttää autoa juuri sen aikaa kuin tarvitset.

TYÖSUHDEMATKAEDUT



Työsuhdepyörä

- Työnantaja voi tarjota työsuhdepyörän joko palkan päälle tai osana palkkaa
- Tuloverovapaata 1200 euroon saakka vuodessa.
- Yleisempi tapa on tarjota etuus osana palkkaa • Esim. työntekijän palkasta pidätetään 100 e/kk. Nettoansio pienenee, mutta verovapauden vuoksi pyöräedun kustannukset ovat sadan euron verotusarvoa pienemmät.
- Työnantaja maksaa edusta työeläkemaksut sekä työttömyysvakuutus-, työtapaturma- ja ammattitautivakuutusmaksut.

Lisätietoa: [Pyöräliiton työsuhdepyöräopas](#)
[Pyöräliitto \(pyoralitto.fi\)](#)

CHECK
IT
OUT

Työsuhdematkaetu

Työnantajan tukema joukkoliikennelippu on työntekijälle veroton etu 3400 euroon saakka.

- Työnantaja voi tarjota työsuhdematkalipun joko palkan päälle tai osana palkkaa
- Henkilökohtainen etu • Esim. WalttiPro, Edenred, Epassi ja Smartum
- Työsuhdematkalipun ja polkupyöräedun verovapaa enimmäismäärä voi olla yhteensä 3 400 euroa vuodessa.

Verottajan sivut luontoiseduista

<https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/ohje-hakusivu/47886/luontoisedut-verotuksessa12/>