



VAUHDITA TYÖMATKALIIKKUMISTA!

Verovapaa polkupyöräetu ja muita ratkaisuja

9.2. klo 8.30–10.00

- Fiksun työmatkaliikkumisen keinot ja hyödyt työntekijälle ja työnantajalle
- Verovapaa polkupyöräetu – mahdollisuudet ja vaikuttavuus

ASiantuntijat

Tanja Onatsu

työmatkaliikkuminen

Matti Koistinen

Verovapaa polkupyöräetu



Liikkeelle työkyvyn puolesta

Projektin päätavoitteena on saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja työpäivän aikana työkyvyn ja työhyvinvoinnin parantamiseksi.

- Kehitetään **liikunnallisia toimintamalleja ja työkaluja** työpaikkojen tarpeisiin. Henkilöstö pääsee kokeilemaan ja ottamaan käyttöön näitä työpaikallaan ja antamaan palautetta.
- Lisätään **työpaikkojen osaamista, tietoa ja ymmärrystä**, mitä mahdollisuuksia heillä on työnantajana vaikuttaa henkilöstön työkykyyn liikunnallisin keinoin.
- Työpaikkojen toimintakulttuuri muuttuu sellaiseksi, että **liikunta kuuluu osaksi työpäivää**.

www.jamk.fi/liikkeelle



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Tanja Onatsu

Työmatka, Paras liikematka

Liikkeelle työkyvyn puolesta

9.2.2024

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

Viisas ja fiksu (=aktiivinen ja kestävä) työmatkaliikkuminen



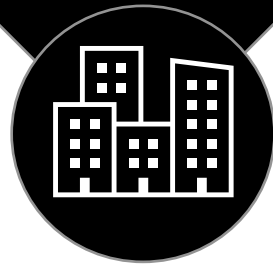
Aktiiviseen liikkumiseen vaikuttavat tekijät



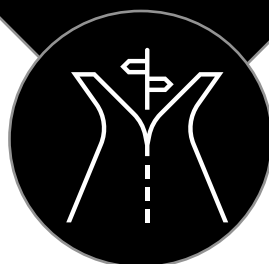
Normit



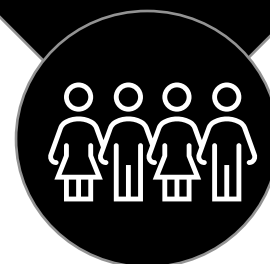
Ympäristö-
tekijät



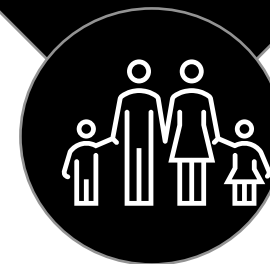
Liikenne-
turvallisuus/
viihtyvyys



Sosiaaliset
ympäristö-
tekijät



Yksilön ja
perheen
ominaisuudet





Tiesitkö?

Mitä
tiedämme
työmatka-
liikkumisesta

**LIKKUVA
AIKUINEN**

**Kestävän
työmatkaliikkumisen monet
höydyt:**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

1. Terveystyö

1. vaikutukset TERVEYTEEN

Vähentää sydän- ja verisuonitauteja
sekä syöpää

Pidentää elinikää

Vähentää stressiä

Parantaa psyykkistä hyvinvointia,
Parantaa työsuoritusta



1. vaikutukset TERVEYTEEN

Vähentää sydän- ja verisuonitauteja
sekä syöpää

-> Vähemmän sairauspoissaoloja

Pidentää elinikää

-> Pidempi ja terveempi työura

Vähentää stressiä

-> Virkeä työntekijä

Parantaa psyykkistä hyvinvointia,

Parantaa työsuoritusta

-> Parempi tuottavuus





Tiesitkö?

- Yhden sairauspoissaolopäivän arvo on keskimäärin 350 €.
- Liikkumissuosituksen täyttävillä henkilöillä on 6-15 kertaa vähemmän sairauspoissaoloja kuin vähän liikkuvilla.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

2. Ympäristövastuu



Tiesitkö?

- Ympäristövastuunsa kantava yritys tarkastelee myös työmatkoista syntyviä päästöjä.
- Ympäristövastuullinen yritys:
 - on usein taloudellisesti kannattava
 - haalii parhaat työntekijät
 - saa konkretiaa kilpailutukseen

**LIKKUVA
AIKUINEN**

3. Piilokustannukset haltuun

Piilokustannukset



- Maksuton autojen pysäköinti tuntuu työnantajan kukkarossa
- Säästöjä kilometrikorvauksista, parkkikulusta ja mainonnasta
- Työsuhdeautojen vaihtoehdot
- Liikkumattomuus se vasta kallista onkin!

Kestävän työmatkaliikkumisen keinot

**LIKKUVA
AIKUINEN**



- Laadukas pyöräpysäköinti
- Kunnan sosiaalitalat
- Työasiointipyörä
- Työsuhdematkalippu
- Polkupyöräetu
- Työsuhdeautot ja autopolitiikka
- Latauspisteitä työpaikalle
- Liikkumissuunnitelma
- Materiaalit ja kampanjat



Pyöräpysäköinti

- Suht edullisia ratkaisuja
- Mieti sijoittelu
- Muista ohjata myös vieraat
- Runkolukitus
- Katettu parkki vai mahdollisesti sisätiloissa
- Pyörän huoltamiseen tarkoitettut välineet
- Sähköpyörien latausmahdollisuus

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Sosiaalitilat

- Tästä hyvä aloittaa
- Kiinnitä huomiota suihku-, pukeutumis- ja säilytystiloihin
- Vaatteiden kuivatusta arvostetaan
- Miten olisi pyyhkeet, hiustenkuivain, pesuaineet ja muut hygieniatarvikkeet työpaikan puolesta?



Työasiointipyörä

- Vapauttaa kodin ja työpaikan välisen liikkumisen
 - Sähköpyörä, kuormapyörä
 - Organisaation väreissä ja logolla varustettuna toimii mainoksena
 - Muista myös kypärät sekä valot ja huollosta sopiminen
-



Työsuhdematkalippu

- Mahdollistaa pysäköinnin vähentämisen
- 15 min / 2 000 askelta
- Joukkoliikennelipun voi maksaa kokonaan tai osittain
- Kysy lisää oman alueen joukkoliikenteen järjestäjältä





Polkupyöräetu

- Kyseessä on työnantajan omistaman tai leasing-vuokraaman polkupyörän antamisesta työntekijän käyttöön.
- Polkupyöräetu on verovapaa 1200 euroon saakka vuodessa.
- Työntekijä voi käyttää polkupyörää myös yksityisajoihin vapaa-ajallaan, mikä on omiaan lisäämään liikuntamäärien tavoittamista.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Työsuhdeautot ja autopoliikka

- Hiilidioksidipäästörajan asettaminen
- Sähköisen tai kaasukäyttöisen työsuhdeauton valinnan tukeminen taloudellisesti.
- Yrityksen autojen jakaminen ja yhteiskäyttö tehostavat käyttöä.
- Sähköautojen latauspisteet työntekijöiden, asiakkaiden ja vierailijoiden käyttöön





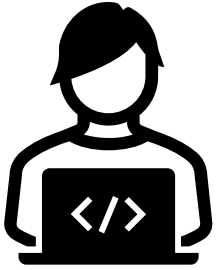
Liikkumissuunnitelma

- Joko konsultilta tilattuna tai
- omatoimisesti (Viksu-työkalu)



Kisat ja kampanjat

- Useita valtakunnallisia kampanjoita:
 - Pyöräilyviikko toukokuussa
 - Pyörällä töihin -päivä toukokuussa
 - Liikkujan viikko 16.–22.9.
 - Auton vapaapäivä 22.9.
 - Kimppakyytipäivä syyskuussa
 - Heijastinpäivä 1.10.
- Kilometrikisa
- Omat kisat



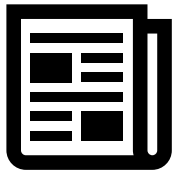
WWW.LIIKKUVATYOELAMA.FI

Tietoa ja vinkkejä työpaikkojen kestävään liikkumiseen



WEBINAAREJA

Työnantajia kiinnostavat teemat



UUTISKIRJEET

Ajankohtaista tietoa, vinkkejä ja esimerkkitarinoita vastuullisesta työmatkaliikumisesta



TWITTER

@liikkuvaakuine

**MITÄ
JATKOSSA?**



Nappaa käyttöön -> liikkuvatyoelama.fi



Osallisuuden
-opas



Työmatka-
liikkumisen
pöytäkolmio

Kiitos!

Tanja Onatsu
tanja.onatsu@jamk.fi
040 588 0263

LIKKUVA
AIKUINEN

