



Tanja Onatsu

Aktiivista työmatkaliikkumista

Buusti360 valtakunnallinen
henkilöstöliikunnan verkosto

23.3.2023

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Viisas ja fiksu (=aktiivinen ja kestävä) työmatkaliikkuminen





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, parkkikuluista ja mainonnasta
- Työsuhdeautojen vaihtoehdot
- Liikkumattomuus se vasta kallista onkin!

**Työsuhde-etuja aktiivisen
työmatkaliikkumisen
lisäämiseksi**

**LIKKUVA
AIKUINEN**



€ Verottajan hyväksymät työsuhde-edut

- Polkupyöräetu
- Työsuhdematkalippu
- Työsuhdeautot ja autopoliitikka

👉 ”Pehmeät” työsuhde-etuuudet

- Laadukas pyöräpysäköinti
- Kunnan sosiaalitulat
- Työasiointipyörä
- Materiaalit ja kampanjat



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**

€ Työsuhdematkalippu

- Mahdollistaa pysäköinnin vähentämisen
- 15 min / 2 000 askelta
- Joukkoliikennelipun voi maksaa kokonaan tai osittain
- Työsuhdematkalippu on verotonta 3 400 euroon asti.
- Kysy lisää oman alueen joukkoliikenteen järjestäjältä





Työsuhdeautot ja autopoliitikka

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





Pyöräpysäköinti

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

**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?

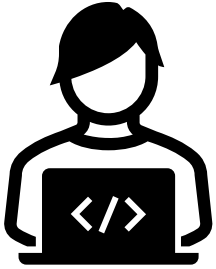




Työasiointipyörä

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





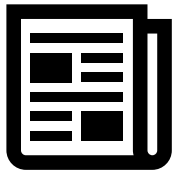
WWW.LIIKKUVATYOELAMA.FI

Tietoa ja vinkkejä työpaikkojen kestävään liikkumiseen



WEBINAAREJA

Työnantajia kiinnostavat teemat



UUTISKIRJEET

Ajankohtaista tietoa, vinkkejä ja esimerkkitarinoita vastuullisesta työmatkaliikumisesta



TWITTER

@liikkuvaakuine
@fiksustitoin

**MITÄ
JATKOSSA?**





**LIKKUVA
AIKUINEN**

ESITTÄÄ

ETUKENO

**JOHDA PÄÄ EDELLÄ –
SATSAA MIELEN TYÖKYKYYN**

Ti 25.4. klo 10-11.15

ETUKENO ON MAKSUTTOMIEN
VERKKOTAPAHTUMIEN SARJA,
JOKA PUREUTUU LIIKKUMISEN JA
ETENKIN LIIKKUMATTOMUUDEN
KYSYMYKSIIN.

Kiitos!

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

LIKKUVA
AIKUINEN

