

Kestävän liikkumisen treniryhmä 2019: Viikkotehtävät

* **Lisää tähän yhteys henkilön tiedot**

TREENIKAUDEN AIKANA SUORITETTAVA TEHTÄVÄ: KOKEILE SÄHKÖAVUSTEISTA PYÖRÄÄ

Saat Hyvinkään kaupungilta lainaan sähköavusteisen pyörän, jota voit käyttää viikon ajan kaikenlaisiin matkoihin. Voit mennä sähköavusteisella pyörällä esimerkiksi töihin, kauppaan, harrastukseen tai muuten vaan pyöräilemään. Ota itsestäsi selfie (mutta älä ajon aikana!) pyörän selässä tai pyydä jotain läheistäsi ottamaan valokuva sinusta ja pyörästä. Kirjaa ylös arvio viikon aikana pyöräilemistäsi kilometreistä ja kerro, minkälaisiin matkoihin käytit pyörää. Kerro lyhyesti, miltä sähköpyörän käyttäminen tuntui. Oliko sinulla jotain haasteita pyörän kanssa? Oliko pyöräily helpompaa, mitä odotit?

Pyörä varataan ja muista käytännön asioista sovitaan: **Lisää tähän yhteystiedot**

TREENIKAUDEN AIKANA SUORITETTAVA TEHTÄVÄ: LIIKKUVA HYVINKÄÄ -BLOGI

Käy tutustumassa Hyvinkään kaupungin *Liikkuva Hyvinkää* -blogiin osoitteessa <http://liikkuvahyvinkaa.blogspot.com/>. Valmistele aiheeseen sopiva lyhyt blogikirjoitus. Voit kirjoittaa esimerkiksi siitä, millaisia tuntemuksia hanke on herättänyt sinussa, millaisia kulkumuotoja olet kokeillut tai kertoa jonkin hauskan sattumuksen. Kirjoituksen tueksi voi lähettää aiheeseen liittyviä valokuvia. Julkaistavista blogikirjoituksista sovitaan yhdessä ennen niiden julkaisua.

Voit toimittaa kirjoituksesi ja mahdollisia **Lisää tähän yhteystiedot** Valmentajat toimittavat kirjoitukset eteenpäin Hyvinkään kaupungille. Etkö halua itse kirjoittaa tekstiä, mutta sinua saisi haastatella blogiin? Sekin sopii! Ilmoita siitä **yhteys henkilölle**, niin sovitaan lyhyt haastattelu aika.

Viikkotehtävät tulevat suoritettaviksi tietyillä viikoilla. Saat viikkotehtävän ja tehtävän palautusajankohdan sähköpostitse yleensä edeltävän viikon perjantaina. Raportoi viikkotehtävien suoritus sanallisesti ja mielellään valokuvan kera.

1. VIIKKOTEHTÄVÄ 20.–26.5.2019

Ota valokuva jostain mielenkiintoisesta, hauskasta tai kauniista kohteesta tai asiasta työmatkasi varrelta. Kirjoita lyhyesti, mitä kuvassa on ja missä se on otettu. Lähetä kuva 27.5.2019 mennessä sähköpostitse osoitteeseen [Lisää tähän yhteystiedot](#)

PS. Ethän aja, kun kuvaat!

2. VIIKKOTEHTÄVÄ 27.5.–2.6.2019

Kun seuraavan kerran asioit autolla esimerkiksi kaupassa, pysäköi tai pyydä kuljettajaa pysäköimään auto pysäköintialueen laidalle mahdollisimman kauas kohteen sisäänkäynnistä. Saat huomaamattasi hyötyliikuntaa, parkkiruutu löytyy helpommin ja todennäköisemmin autosi välttyä kolhuilta. Tehtävän raportointi on vapaaehtoinen. Halutessasi voit kuitata tehtävän tehdyksi viikon mittaan lähettämällä sähköpostiviestin [Lisää tähän yhteystiedot](#) tai WhatsApp-viestin [Lisää tähän yhteystiedot](#)

3. VIIKKOTEHTÄVÄ 3.–9.6.2019

Mikä kulkumuoto nostaa verenpainettasi? Mikä puolestaan saa hymyn huulille? Listaa lyhyesti hyvät ja vähemmän hyvät puolet eri kulkutavoista. Pohdi ainakin kävelyä, pyöräilyä, joukkoliikennettä ja autoilua omien matkojesi kannalta. Kirjaa ajatuksesi sähköpostiviestiin ja lähetä se [Lisää tähän yhteystiedot](#) 10.6.2019 mennessä.

4. VIIKKOTEHTÄVÄ 10.–16.6.2019

Tutustu johonkin seuraavista matkojen hakupalveluista ja suunnittele sillä matka, jonka yleensä teet autolla (esimerkiksi työmatka, matka harrastukseen tai lähikaupunkiin tai vierailu sukulaisen luo).

- www.hyvinkaanliikenne.fi
- www.google.fi/maps (Valitse lähtöpaikka ja määränpää, ja valitse kulkutavaksi kävely, pyöräily tai joukkoliikenne)
- www.vr.fi
- www.matkahuolto.fi
- <https://opas.matka.fi/>
- www.reittiopas.fi (HSL-alue)

Bonus: Jos valitsemasi matka on mahdollista tehdä järkevästi joukkoliikenteellä tai pyörällä, kokeile sitä jossain sopivassa välissä kesän aikana. Halutessasi voit raportoida kokeilusi sähköpostitse [Lisää tähän yhteystiedot](#) tai lähettämällä WhatsApp-viestin kestävän liikkumisen treniryhmän WhatsApp-ryhmään.

KESÄPASSI 11.6.–29.8.2019

Erillinen tiedosto jaettu henkilökohtaisissa tapaamisissa 11.6. ja 18.6.2019.

5. VIIKKOTEHTÄVÄ 12.–18.8.2019

Kiinnostaisiko vierailu Hyvinkään taidemuseossa tai Suomen rautatiemuseossa? Hyvinkään kaupunki tarjoaa pääsyliput (2 kpl) valitsemaasi kohteeseen, kunhan teet matkat museolle ja takaisin pääosin kävellen / pyörällä / joukkoliikenteellä / muulla kulkutavalla, jota et yleensä käytä.

Museovierailun ehdot ovat seuraavat:

- Voit vierailla JOKO Hyvinkään taidemuseossa (Hämeenkatu 3 D, Hyvinkää) TAI Suomen Rautatiemuseossa (Hyvinkäänkatu 9, Hyvinkää).
 - o Taidemuseon aukioloajat: <https://www.hyvinkaa.fi/hyvinkaan-taidemuseo/>
 - o Rautatiemuseon aukioloajat: <https://rautatiemuseo.fi/>
 - o Kumpikin museo on kiinni aina maanantaisin (rautatiemuseo on auki päivittäin 31.8.2019 asti, jonka jälkeen se on suljettu maanantaisin).
- **HUOM: Liput ovat voimassa syyskuun loppuun asti!** Viikkotehtävää ei siis tarvitse toteuttaa tällä viikolla, vaan voit valita itsellesi sopivan ajankohdan.
- Jokaiselle osallistujalle on varattu 2 kpl lippuja, eli voit ottaa mukaan vaikka työkaverin, perheenjäsenen tai ystävän. Molemmat liput pitää käyttää samalla kerralla.
- Liput saat kertomalla kassalla oman nimesi ja että kuulut Hyvinkään kaupungin kestävän liikkumisen treeniryhmään.
- Mikäli sinulla on kysyttävää lipuista, voit olla yhteydessä [Lisää tähän yhteystiedot](#)

Halutessasi voit raportoida, mikä museovierailussa oli parasta. Voit laittaa sähköpostia [Lisää tähän yhteystiedot](#) tai lähettää viestin kestävän liikkumisen treeniryhmän WhatsApp-ryhmään.

6. VIIKKOTEHTÄVÄ 19.8.–25.8.2019

Kun seuraavan kerran asioit autolla useammassa lähekkäin sijaitsevassa kohteessa, pysäköi auto asiointikohteidesi puoliväliin ja liiku kävellen eri kohteiden välillä sen sijaan, että siirtäisit aina välissä autoa. Tehtävän raportointi on vapaaehtoinen. Halutessasi voit kuitata tehtävän tehdyksi lähettämällä sähköpostiviestin [Lisää tähän yhteystiedot](#). Voit myös kertoa kokeilustasi kestävän liikkumisen treeniryhmän WhatsApp-ryhmässä.

7. VIIKKOTEHTÄVÄ 26.8.–1.9.2019

FIILISMITTARI

Kirjaa tekemiesi matkojen herättämät tuntemukset oheiseen lomakkeeseen (Word-tiedosto). Voit täyttää lomaketta tietokoneella tai tulostaa sen ensin paperille ja täyttää käsin. Lomake on tarkoitettu kaikenlaisiin matkoihin. Toivomme, että otatte täytetyn lomakkeen mukaan torstain yhteiseen tapaamiseen joko tulostettuna tai lähetätte sen [Lisää tähän yhteystiedot](#) vastaamalla tähän viestiin. Lomakkeen täyttämistä voi jatkaa loppuviikon ajan, mutta käydään torstain tapaamisessa läpi siihen mennessä heränneitä fiiliksiä.

YHTEINEN RYHMÄTAPAAMINEN 29.8.2019: AKTIIVISUUSMITTARIN KÄYTTÖ

Halukkaat saivat käyttöönsä aktiivisuusmittarin loppukauden ajaksi.

8. VIIKKOTEHTÄVÄ 9.9.–15.9.2019

Ota valokuva ja kirjoita kuvaus jostain liikenteeseen liittyvästä kohteesta tai asiasta, joka kaipaisi parantamista. Kohde voi olla työmatkasi varrella, kotisi lähellä tai jossain muualla. Kerro kohteen sijainti mahdollisimman tarkasti, jotta palaute voidaan tarvittaessa toimittaa eteenpäin esimerkiksi Hyvinkään kaupungille tai ELY-keskukselle. Lähetä valokuva ja kohteen kuvaus joko sähköpostitse [Lisää tähän yhteystiedot](#) tai Whatsappilla [Lisää tähän yhteystiedot](#)

9. VIIKKOTEHTÄVÄ 16.–22.9.2019

Tällä viikolla vietetään Euroopan laajuista Liikkujan viikkoa. Kyseessä on kansainvälinen teemaviikko, jota vietetään vuosittain 16.–22. syyskuuta. Viikolla kannustetaan ihmisiä pohtimaan omia arkisia liikkumisvalintoja ja niiden vaikutuksia ympäristöön ja yhteiskuntaan.

Kampanjan keskeinen kehoitus on tänä vuonna **”Kävellen eteenpäin!”**. Kävellä voi kävelemisen ilosta tai siirtyäkseen esimerkiksi bussipysäkille tai parkkipaikalle. Autoilija saa lisää askeleita elämäänsä, kun auton pysäköi esimerkiksi kaupassa käydessä hieman kauemmas liikkeen sisäänkäynnistä. Joukkoliikenteellä matkustavat voivat jäädä kyydistä yhtä pysäkkiä aiemmin ja kävellä loppumatkan.

Kävely auttaa ylläpitämään fyysistä kuntoa eri ikäryhmissä, vähentää stressiä ja parantaa elämänlaatua sekä henkistä hyvinvointia. Kävely on ilmastoystävällinen ja ilmainen tapa liikkua paikasta toiseen.

Kävele tällä viikolla mahdollisimman paljon. Voitko kävellä osan työmatkoista tai kauppareissuista? Sopia kävelytreffit läheisen kanssa? Voit raportoida viikkotehtävän ottamalla kuvan jaloistasi Kestävän liikkumisen treeniryhmän Whatsapp-ryhmään tai lähettämällä sähköpostia [Lisää tähän yhteystiedot](#)

PS. Hyvinkään paikallisliikenne on ilmaista Auton vapaapäivänä eli sunnuntaina 22.9.2019!

10. VIIKKOTEHTÄVÄ 23.-29.9.2019

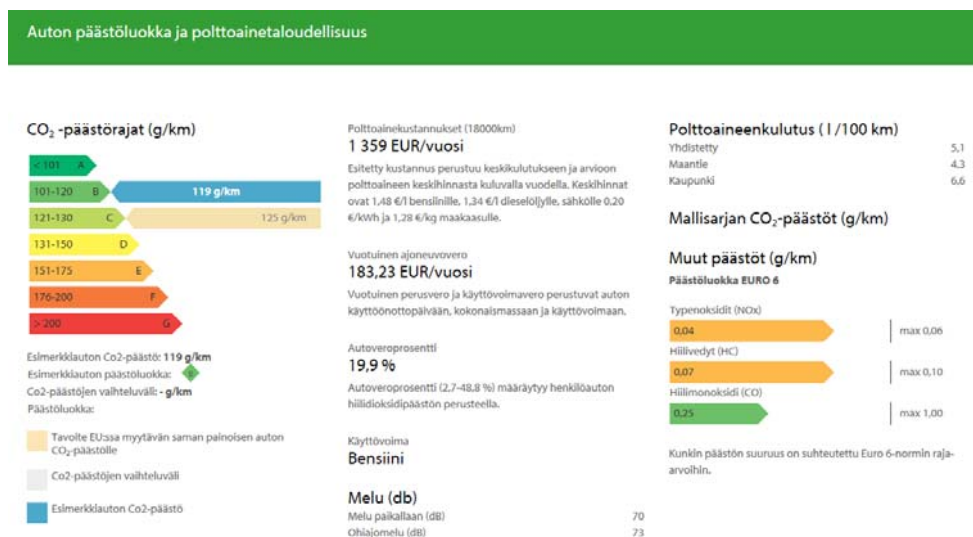
Kahdessa seuraavassa viikkotehtävässä pohdimme autoilun kustannuksia ja ympäristövaikutuksia sekä lihasvoimaisen liikkumisen vaikutusta terveyteen. Tällä viikolla valmistelemme lähtötietoja ja ensi viikolla pohdimme aihetta tarkemmin saatujen lukujen valossa.

Tutustu ensin Autovertaamo-palveluun, josta voit hakea autosi energiamerkinnän (polttoainetaloudellisuuteen ja päästöihin liittyvät tiedot) rekisteritunnuksen perusteella. Voit myös vertailla eri automerkkejä ja -malleja. Palvelu on maksuton ja löytyy osoitteesta www.autovertaamo.fi. Palvelusta voi hakea vuoden 2000 jälkeen käyttöön otettujen autojen tietoja.

Toimita valmentajalle tällä viikolla seuraavat tiedot tyyppillisestä työmatkastasi, jolla käytät tai olet aiemmin käyttänyt henkilöautoa:

- Yhdensuuntaisen työmatkasi pituus eriteltynä eri kulkutapoihin
 - o Esim. auto 15 km + juna 50 km + kävely 1 km

- Työmatkalla käyttämäsi auton tiedot Autovertaamo-palvelusta.
 - o Syötä käyttämäsi auton rekisterinumero, klikkaa Hae ja klikkaa sen alapuolella olevaa Näytä energiamerkintä -linkkiä.
 - o Voit tulostaa tiedot pdf-dokumentiksi tai ottaa sivusta kuvaruutukaappauksen.
 - o Esimerkki:



Tiedot voi toimittaa joko sähköpostitse [Lisää tähän yhteystiedot](#) tai Whatsappilla numeron [Lisää tähän yhteystiedot](#).

Valmentajat toimittavat sinulle tämän viikon lopussa tai ensi viikon alussa omien tietojesi perusteella lasketut lähtötiedot seuraavaan viikkotehtävään.

11. VIIKKOTEHTÄVÄ 30.9.-6.10.2019

Litteenä on antamiesi tietojen perusteella tehty laskelma, joka antaa osviittaa siitä, millaisia muutoksia on mahdollista saada aikaan vaihtamalla autoilu pyöräilyyn tai kävelyyn työmatkoilla.

Mitä ajatuksia laskelman tulokset sinussa herättävät?

- Olisiko sinun mahdollista säästää rahaa tai pienentää kasviuonepäästöjäsi kulkutapaa vaihtamalla?
- Parantaisiko lihasvoimaisen liikkumisen lisääminen hyvinvointiasi?
- Yllättikö jokin arvo tai luku tuloksissa tai käytetyissä lähtötiedoissa?
- Mikä motivoisi sinua parhaiten kulkutavan vaihtamiseen: päästöjen vähentyminen, säästetyt eurot vai jokin muu?

Voit kirjata ajatuksesi lyhyesti ylös ja toimittaa ne joko sähköpostitse [Lisää tähän yhteystiedot](#) tai Whatsappilla numeron [Lisää tähän yhteystiedot](#)

12. VIIKKOTEHTÄVÄ 7.-13.10.2019

Tiivistä työmatkasi kolmeen kuvaan. Ota työmatkasi varrelta kolme valokuvaa ja kirjoita niille kuvatekstit. Ainakin yhdessä kuvassa olisi hyvä näkyä kulkupelisi, oli se sitten auto, pyörä, omat jalat

tai jotain muuta. Voit lähettää kuvia kuvateksteineen sähköpostitse [Lisää tähän yhteystiedot](#) tai laittaa niitä kestävän liikkumisen treeniryhmän Whatsapp-ryhmään.

PS. Ethän aja samalla kun kuvaat!

SYYSLOMAVIIKON BONUSTEHTÄVÄ 14.-20.10.2019

Voiko työmatkoja tai vapaa-ajan matkoja tehdä kävellen tai pyörällä säiden kylmentyessäkin? Kyllä voi! Haastamme treeniryhmäläiset kokeilemaan kävelyä tai pyöräilyä vähintään yhdellä matkalla ensi viikolla. Huomioi ainakin seuraavat jutut, niin matkanteko on miellyttävämpää:

1. Kunnan vaatetus – etenkin pyöräillessä tarvitaan riittävästi vaatetta
2. Hyvät kengät – aamuisin voi olla liukasta
3. Omasta näkymisestä huolehtiminen – heijastimet ja heijastinliivit kannatta kaivaa esiin viimeistään nyt
4. Omasta näkemisestä huolehtiminen – pyörän valo, otsalamppu tai muu kunnollinen valonlähde tarvitaan hämärällä ja pimeällä liikuttaessa
5. Ennakkoluuloton asenne – kävelystä ja pyöräilystä voi nauttia yhtä paljon tai jopa enemmän kuin lämpimällä kesäsäällä.

Erityisesti tällä viikolla toivomme WhatsApp-ryhmään tsemppiviestejä ja myös perusteluja, miksi töihin, kauppaan tai harrastuksiin kannattaa kulkea jalkaisin tai pyörällä!

Halutessasi voit raportoida tehtävän [Lisää tähän yhteystiedot](#)

13. VIIKKOTEHTÄVÄ 21.-27.10.2019

Viimeisessä viikkotehtävässä pohdimme kulunutta treenikautta ja sen aikana mahdollisesti tapahtuneita muutoksia. Toivottavasti mahdollisimman moni teistä ehtisi käyttää muutaman minuutin tähän viikkotehtävään. Tehtävä palautetaan vastaamalla Webropol-kyselyyn **31.10.2019** mennessä osoitteessa [Lisää tähän linkki](#)

Kyselyyn voi vastata kännykällä, tabletilla tai tietokoneella. Halutessanne voitte tallentaa vastaukset itsellenne kyselyn lopuksi.