

Pyöräilyviikkoa poljetaan 9.–17.5. teemalla "Ilo irti työmatkasta!"

Valtakunnallista pyöräilyviikkoa vietetään jo 25. kertaa. Pääteemalla halutaan innostaa entistä suurempi osa suomalaisista pyöräilemään työmatkansa niin usein kuin mahdollista.

Työmatkapyöräilyn merkitys säännöllisenä arkiliikunnan muotona on koko pyöräilyn suosion ja pyöräilyn lukuisten hyvinvointivaikutusten kannalta ratkaiseva. Myös pyöräilyn yhteydestä henkiseen hyvinvointiin saadaan jatkuvasti lisää todisteita.

Työmatkapyöräilijä hymyilee

Pyöräily virkistää aamuisin ja saa työasiat asettumaan iltapäivisin. Laajan Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksen (18 vuotta, 18 000 henkilöä) mukaan ihmiset ovatkin sitä onnellisempia, mitä pidemmän matkan he töihinsä pyöräilevät. Sama kaava pätee työmatkakävelyyn. Hyvänolon tunteelta ei voi välttyä.

- Nyt tutkimuksetkin osoittavat sen, minkä jokainen työmatkapyöräilijä on tiennyt jo pitkään. Työmatkapyöräilijän tunnistaa työpaikalla yleensä siitä, että hän hymyilee myös maanantaiaamuisin, kuvailee Pyöräilykuntien verkoston toiminnanjohtaja Matti Hirvonen

Kansantalouteen vauhtia

OECD on hiljattain todennut, että pyöräily on eräs merkki menestyvästä kaupungista.

- Pyöräily on aina terveys-, ympäristö-, ja kansantalousteko, Hirvonen sanoo.

Eryteisesti pyöräilyn myönteisistä talousvaikutuksista on saatu viime aikoina lisää todisteita.

Esimerkiksi Helsingissä yhden euron investointi laadukkaisiin pyörävyliin tuottaa kahdeksan euron hyödyt ja Joensuussa 20 prosentin lisäys pyöräilymäärissä tuottaa vuosittain 3,8 miljoonan euron lisähyödyt.

- Tällaisista kustannus-hyöty -suhteista muut liikennemuodot voivat vain unelmoida, Hirvonen painottaa.

Mikä lisää pyöräilyä?

Talouslukemien luulisi kiinnostavan poliittisia päättäjiä, mutta yksilötasolla pyöräilyyn motivoivat muut asiat. Suurin osa ihmisistä hyppää satulaan vain, jos pyöräily on suhteellisen nopeaa, mukavaa ja helppoa. Tämän takia tarvitaan laadukkaita olosuhteita, jotta pyöräily olisi mahdollisimman monelle kilpailukykyinen vaihtoehto esimerkiksi yksityisautoiluun verrattuna.

- Suuri osa suomalaisten tekemistä automaatoista on erittäin lyhyitä, lähes 30 prosenttia alle kolme kilometriä, Hirvonen muistuttaa.

Pyöräilykuntien verkosto haastaa kunnat ja työnantajat parantamaan työmatkapyöräilyn olosuhteita ja kiinnittämään huomiota kaikkein tärkeimpien pyörävyliin laatutasoon.

Pyöräilyvinkit työnantajalle

Työmatkapyöräilyn tukeminen on helppoa ja tehokasta henkilöstön hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämistä. Pyöräilykuntien verkosto on koonnut Pyöräilyvinkit työnantajalle -listan, joista ainakin osan voi toteuttaa jokaisella työpaikalla.

<http://www.poljin.fi/fi/toiminta/pyorailyviikko/pyorailyvinkit-tyonantajalle>

Pääteeman kunniaksi Jyväskylän Pyöräilyseura aloittaa ilmaisen työmatkapyöräilykonsultoinnin Jyväskylän alueella. Hankkeessa autetaan yritystä tekemään parannuksia pyöräpysäköintiin ja muihin järjestelyihin ja koulutetaan työntekijöitä.

<http://www.jyps.info/>

Kilometrikisa on Suomen suosituin pyöräilytapahtuma

Työmatkapyöräilyyn kannustava leikkimielinen Kilometrikisan aiheuttaa tänäkin vuonna pyöräilyriippuvuutta eri puolilla Suomea toukokuusta syyskuuhun. Viime vuonna mukana oli yli 28 000 polkijaa ja samalla kerättiin SPR:n Ketjureaktio-hyväntekeväisyyskampanjalle yli 91 000 euroa. Ilmoittautuminen on täydessä vauhdissa osoitteessa <http://www.kilometrikisa.fi/>

Pyöräilyviikolla järjestetään satoja tapahtumia eri paikkakunnilla. Yksistään Jyväskylän seudulla on 57 pyöräilytapahtumaa. Pyöräilyviikon valtakunnallinen avaustapahtuma järjestetään Vuoden 2015 -pyöräilykunta Lappeenrannassa lauantaina 9. toukokuuta. Lisätietoja:

<http://www.poljin.fi/>

www.liikkujanviikko.fi/tapahtumat/

<http://www.pyorailyviikko.fi/>

<http://www.icyclepr.fi/>

Pyöräilyviikon teemapäivät

- Kansallinen pyöräilypäivä ja Pyöräilyviikon avaus la 9.5.
- Pyörällä töihin -päivä 12.5.
- Pyörällä kouluun -päivä 13.5. www.pyorallakouluun.fi

10 syytä työmatkapyöräilyyn

1. Pyöräily lisää onnellisuutta: mitä pidemmän matkan pyöräilet, sitä paremmin voit
2. Pyöräily virkistää aamuisin ja saa työasiat asettumaan iltapäivisin
3. Pyörällä olet riippumaton ruuhkista ja vapaa aikatauluista
4. Pyörä on nopein kulkuneuvo lyhyillä matkoilla (alle 5-6 km)
5. Pyöräily kohottaa kuntoa
6. Pyöräily on hyvä apu painonhallintaan
7. Pyöräily vähentää sairastumisriskiä ja lisää elinvuosia
8. Pyöräily on melutonta ja saasteetonta
9. Pyöräily on helppoa ja edullista
10. Pyöräily on hauskaa!

Lisätietoja:

*Matti Hirvonen, toiminnanjohtaja, Pyöräilykuntien verkosto ry
matti.hirvonen@poljin.fi, 040 419 4555*

<http://www.poljin.fi/fi/toimintaa/pyorailyviikko>