

# Motion rör oss alla – åtgärder i verksamhetsmodellen

I detta dokument har vi samlat olika genomförbara åtgärder för att aktivera, uppmuntra och motivera arbetsgemenskaperna samt kommuninvånarna till hållbar och hälsosam motion i er kommun.

## Allmänna åtgärder (bl.a. aktiv pendling)

Att uppmuntra aktiv pendling är ett effektivt sätt att främja välbefinnandet, minska trafikbuller och föroreningar samt spara arbetsgivarens utgifter. Man behöver inte välja bort bilkörning helt: att cykla eller gå till arbetet en dag i veckan eller under sommaren ger redan hälsofördelar. Det är även lättare att ta nästa steg för att öka motionen.

### Kartläggning av de anställdas hälsokondition

- Erbjud de anställda en kartläggning av hälsokonditionen, vars syfte är att motivera de anställda till att följa upp, upprätthålla och främja sin hälsokondition. Dessutom är syftet att åskådliggöra för de anställda betydelsen av regelbunden aktiv pendling för den egna hälsokonditionen och motivera till att ta hand om den.
- Varje anställd bör dessutom själv fundera på sin pendling och hur aktiv den är till exempel med hjälp av kortet för aktiv pendling i programmet I form för livet. [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/01/kki\\_tyomatkaliikkumiskortti.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/01/kki_tyomatkaliikkumiskortti.pdf) Om stegantalet är lågt redan under arbetsdagen bör de anställda uppmuntras till att satsa på små saker i början.

### Rådgivning om aktiv pendling till de anställda

- Ett bra sätt att få de anställda att motionera på ett hållbart, hälsosamt och säkert sätt är att erbjuda dem rådgivning om aktiv pendling. Den syftar till att göra de anställda intresserade av aktiv pendling och bibehålla denna aktivitet även efter den inledande euforin. Dessutom strävar man efter att skapa realistiska förutsättningar för var och en vad gäller en vettig mängd och form av aktiv pendling.

### Kommunikation, informationstillfällen, information

- Ordna informationstillfällen riktade till de anställda, där ni delar ut och samlar in information, berättar om resultat, motiverar till att promenera, cykla, använda kollektivtrafiken, samlar in utvecklingsidéer och så vidare.
- Informera om aktiv pendling och resultaten på ett mångsidigt sätt och via olika kommunikationskanaler. På så sätt synliggörs främjandet av aktiv pendling och man skapar intresse och en positiv bild både inom och utanför organisationen.
  - Olika kommunikationskanaler som bör utnyttjas: meddelanden på stadens organisations intranät, e-post, Facebook och Instagram, nyhets- och månadsbrev, personaltidningar, olika nätverk, lokala och nationella tidningar och medier.
- Här finns YouTube-videoer i anslutning till motion på arbetsplatser: <https://www.youtube.com/channel/UC0OgeR8VEytA9MVuFAwvODg>
- Här finns olika räknare för att jämföra till exempel effekterna av cykling och bilkörning på klimatet, hälsan och så vidare <https://www.omnicalculator.com/ecology/car-vs-bike>

### Ordande av tävlingar i aktiv pendling

- Ordna populära tävlingar i aktiv pendling under olika årstider. Det är ett förmånligt, enkelt och snabbt sätt att främja aktiv pendling.
- Insamling och statistikföring av resultaten bör ske elektroniskt.
- Det viktigaste är att man deltar, inte antalet kilometer.
- De personer som blivit bättre på aktiv pendling kan belönas med olika presentkort som främjar aktiv pendling.
- Fråga gärna om belöningar hos era samarbetspartner.

### Ekonomiska incitament för aktiv pendling

- Att gå eller cykla till arbetet förbättrar de anställdas kondition och välbefinnande. Arbetsgivaren bör uppmuntra de anställda att motionera till och från arbetet.
- Arbetsgivarna kan stödja aktiv pendling ekonomiskt utan att den blir en skattepliktig förmån för arbetstagaren. Det lönar sig att stödja aktiv pendling – det ligger i allas intresse.
- Informationskort om hållbar aktiv pendling finns här (på finska):  
[https://www.motiva.fi/files/15034/Taloudelliset\\_kannustimet\\_08062018.pdf](https://www.motiva.fi/files/15034/Taloudelliset_kannustimet_08062018.pdf)

### Regler för smart motion på arbetsplatsen

- Utarbeta gemensamma regler för hållbar och hälsosam motion på arbetsplatsen.
- Informera om dem på ett mångsidigt sätt och sätt dem på en synlig plats på arbetsplatserna
- [https://www.fiksustoihin.fi/files/103/07\\_Motiva\\_Fiksua\\_tyomatkaliikkumista\\_kaikille.pdf](https://www.fiksustoihin.fi/files/103/07_Motiva_Fiksua_tyomatkaliikkumista_kaikille.pdf)

## Promenader

För att uppnå motionsrekommendationerna för vuxna bör man motionera 2,5 timmar per vecka. Det kan vara så enkelt som att gå till arbetet. Att gå i rask takt i 15 minuter till och från arbetet fem dagar i veckan gör att man kommer upp till de rekommenderade nivåerna. Det tar inte mycket längre tid att gå korta avstånd jämfört med att ta bilen, men det bidrar väsentligt till att öka motionen.

### Gå till och från arbetet

- Uppmuntra de anställda till att gå hela vägen eller en bit till och från arbetet – eller varför inte gå av en busshållplats före den ordinarie.
- För att kunna gå till och från arbetet är det viktigt att förbindelserna till arbetsplatsen är goda, omgivningen håller god kvalitet och är trygg (belysning, lugnare trafik, hastighetsbegränsningar osv.) samt att arbetsplatsen är på gångavstånd från arbetsplatsen.
- Att gå till och från arbetet i rask takt fungerar även som motion.
- Motivera de anställda till att gå till och från arbetet genom att till exempel dela ut gångstavar, halkskydd till skorna, reflexer, säkerhetsvästar, frukost och så vidare.

## Promenadmöte

- Håll ett möte med arbetsgemenskapen medan ni promenerar. Samtidigt får ni frisk luft och nya idéer.

## Grunda en promenadklubb på arbetsplatsen

- Uppmuntra de anställda till att grunda en promenadklubb på arbetsplatsen.
- Ta en promenad tillsammans i slutet av arbetsdagen eller på lunchen.
- Till exempel gångstavar, halkskydd till skorna, reflexer och reflexvästar kan fungera som morot.

## Ta trapporna i stället för hissen

- Delta i [Trappdagarna](#) i november.
- Trappdagarna är en gratis kampanj som genomförs av programmet Vuxna i rörelse. Den är riktad till arbetsgemenskaper och målet är att stimulera till små vardagliga val för att främja den egna hälsan. Under kampanjveckan uppmuntras de anställda till att ta trapporna i stället för hissen bland annat med hjälp av olika material som fästs i närheten av trapporna. Syftet är att till exempel uppmärksamma regelbundna pauser när man sitter och arbetar. Gör det till en vana att ta trapporna i stället för hissen på arbetsplatsen.

## Se till att ombytes- och sanitetsutrymmena är i ordning

- Se till att det finns duschar och utrymmen för ombyte, torkning och förvaring för motionärerna.
- Personalutrymmen som främjar aktiv pendling (på finska): <https://pyoraliitto.fi/wordpress/tyomatkaliiikuntaa-edistavat-henkilostotilat.pdf>

## Utdelning av parkeringsplatser efter behovsprövning och avgiftsbelagda parkeringsplatser

- Förnya era rutiner kring arbetsplatsens parkeringsplatser.
- Parkeringstillstånd kan till exempel beviljas efter behovsprövning eller så kan en avgift tas ut. Detta är ett effektivt sätt att minska bilkörningen och parkeringskostnaderna samt är dessutom rättvist för alla. [https://www.motiva.fi/files/15089/Pysakointi\\_tyopaikalla\\_Tyopaikan\\_pysakointikaytannot.pdf](https://www.motiva.fi/files/15089/Pysakointi_tyopaikalla_Tyopaikan_pysakointikaytannot.pdf)

## Cykling

### Se till att ombytes- och sanitetsutrymmena är i ordning

- Se till att det finns duschar och utrymmen för ombyte, torkning och förvaring för motionärerna.
- Personalutrymmen som främjar aktiv pendling (på finska): <https://pyoraliitto.fi/wordpress/tyomatkaliiikuntaa-edistavat-henkilostotilat.pdf>

## Säkra, regnskyddade utrymmen för cykelförvaring

- Lockande och rimliga förhållanden motiverar allt fler anställda till aktiv och ansvarsfull pendling. Det ska vara enkelt och säkert att anlända till cykelparkeringen; den bör vara placerad i närheten av personalutrymmena, enkel att använda och ha fasta ställningar med ramlåsning.
- Räkna med en parkeringsplats per tre anställda. Utrymmesbehovet för cykelparkeringen beräknas enligt följande: antal cyklar  $\times$  0,6 m  $\times$  4 m. Beakta även till exempel lådcyklar som kräver mer utrymme.
- Kontrollera användbarheten och dimensioneringen av cykelparkeringen och personalutrymmena med jämna mellanrum.

## Tjänstecyklar och förmåncyklar

- En tjänstecykel är ett effektivt, enkelt och förmånligt sätt att motivera personalen till att ta hand om sin kondition samt att öka personalens välbefinnande och arbetsork.
- Börja använda tjänste- och mötescyklar med kommunens ID för gemensam användning på arbetsplatsen.
- Mer information om tjänstecyklar och kostnadsräknare finns här (på finska): <http://www.tyosuhdepyora.fi/>.

## Förnya era rutiner kring arbetsplatsens parkeringsplatser

- Granska rutinerna kring arbetsplatsens parkeringsplatser och fundera samtidigt på nya möjligheter att främja aktiv pendling. Till exempel endast de som åker egen bil eller tjänstebil drar nytta av gratis parkering. Ett jämlikt bemötande av de anställda talar för en avgiftsbelagd parkering eller främjande av kollektivtrafik och cykling vid sidan av den.
- Informationskort om hållbar aktiv pendling finns här (på finska): [https://www.motiva.fi/files/15036/motiva-pysakointietu\\_08062018.pdf](https://www.motiva.fi/files/15036/motiva-pysakointietu_08062018.pdf)

## Uppmuntra och stöd de anställda till att cykla

- Till exempel cykelfrukost eller -brunch, däckbyardag, cykelutflykt på rekreationsdagen, cykelservicedag eller möjlighet till cykelservice samt tävlingar, kampanjer och temadagar som uppmuntrar till cykling kan fungera som morot.
- Främja arbetscykling med till exempel anskaffning av utrustning (reflexer, säkerhetsväst, cykelhjälm, cykelbelysning, regnställ), tjänster, presentkort samt rabatter hos cykelverkstäder och -butiker.
- Informationskort om hållbar aktiv pendling finns här (på finska): [https://www.motiva.fi/files/15034/Taloudelliset\\_kannustimet\\_08062018.pdf](https://www.motiva.fi/files/15034/Taloudelliset_kannustimet_08062018.pdf)

## Informationstillfällen

- Ordna informationstillfällen för de anställda om till exempel vintercykling, trafikregler, rutter och så vidare.

I PowerPoint-presentationen Tips för cykling på arbetsplatsen (på finska) finns några tips, varav åtminstone en del kan genomföras på varje arbetsplats. (Källa: [www.poljin.fi](http://www.poljin.fi))

## Cykelservicejippo

Arbetsplatsen kan i samarbete med till exempel ekostödpersoner/ansvariga för hållbar utveckling ordna popup-cykelservicejippon. Syftet med popup-jippon är att uppmuntra och tacka dem som cykelpendlar. Vid popup-jippet kan ni erbjuda cyklisterna gratis pumpning och lagning av däck, kedjesmörjning och rådgivning om hur man själv kan underhålla sin cykel. Det lönar sig att samarbeta med lokala aktörer inom branschen som kan underhålla cyklar och ge servicerådgivning.

### Kollektivtrafik

Gör kollektivtrafiken till ett bra alternativ. Erbjud de anställda resekort som de kan låna för arbetsärenden, länka till reseplanerare eller lägg till tidtabellfönster på er webbplats eller intranätet och/eller placera tidtabellskärmar för kollektivtrafiken i arbetsplatsernas aulautrymmen. Påminn de anställda om att man kan lämna respons på tidtabellen till arrangörerna av kollektivtrafiken. Informera dessutom internt om kollektivtrafikens hälsofrämjande effekter.

### Personalbiljettförmån

- Personalbiljetten är en naturaförmån som arbetsgivaren erbjuder de anställda för användning i kollektivtrafiken. Biljetten är ett bra sätt att uppmuntra de anställda till trygg, miljövänlig och hälsofrämjande pendling. Uppmuntran till hållbar motion är en del av en ansvarsfull organisations verksamhet och en rekryteringstrumf. Förmånen leder dessutom till ett mer jämlikt bemötande av bilisterna och kollektivtrafikanterna. Användningen av kollektivtrafiken kan även leda till kostnadsbesparingar i och med att behovet av parkeringsplatser minskar.
- Informationskort om hållbar aktiv pendling finns här (på finska):  
[https://www.motiva.fi/files/15035/Joukkoliikenne\\_08062018.pdf](https://www.motiva.fi/files/15035/Joukkoliikenne_08062018.pdf)
- Nedan finns några bra länkar med mer information om personalbiljetter:
  - [https://www.motiva.fi/files/15091/Joukkoliikenne\\_tyosuhde-etuna.pdf](https://www.motiva.fi/files/15091/Joukkoliikenne_tyosuhde-etuna.pdf)
  - [https://www.fiksustitoihin.fi/vinkkeja\\_tyonantajille/joukkoliikenteen\\_tyosuhdematkalippu](https://www.fiksustitoihin.fi/vinkkeja_tyonantajille/joukkoliikenteen_tyosuhdematkalippu)

## Distansarbete

Med distansarbete avses en med arbetsgivaren avtalad arbetsmodell där en del av arbetet antingen utförs hemma eller på arbetsgivarens olika kontor, arbetsplatser, hos klienten eller på resor. Distansarbete är ett arbete som är oberoende av en fast arbetsplats och arbetstid och som består av tre element: tidsflexibilitet, arbetsplatsflexibilitet samt tekniska hjälpmedel för att kunna utföra arbetet och hålla kontakt med andra.

Distansarbete bland annat minskar pendlartrafiken, bidrar till att målen för klimatpolitiken uppfylls, ökar arbetsgivarens miljöansvar, ökar effektiviteten och produktiviteten i arbetet, förlänger arbetskarriären i och med bättre ork, ökar arbetsplatsens attraktivitet, är en rekryteringstrumf, leder till kostnadsbesparingar för arbetsgivarens lokaler och så vidare.

Åtgärder för att möjliggöra distansarbete kan vara viktiga särskilt för anställda som bor långt från arbetsplatsen och det är besvärligt att ta sig dit.

Kom tillsammans överens om på arbetsplatsen vad distansarbete innebär i organisationen och skapa gemensamma spelregler för distansarbete. Här finns en modell för hur man avtalar om distansarbetet (på finska): [https://ttk.fi/files/5486/Etatyoohe\\_ja\\_sopimus\\_malli.pdf](https://ttk.fi/files/5486/Etatyoohe_ja_sopimus_malli.pdf)

## Kampanjer och jippon

- Delta i lokala och nationella kampanjer och jippon. Välj ut kampanjer som genomförs till exempel årligen. Kampanjen, jippon och/eller evenemanget kan ordnas till exempel i samband med en nationell temavecka. Mer information om dessa finns i evenemangskalendern.
- Det viktiga är deltagandet, inte genomförandet.
- Uppmuntra, motivera och belöna deltagarna med olika morötter och belöningar: till exempel gångstavar, halkskydd, reflexer, reflexvästar, cykelhjälm, regnställ, presentkort, frukost, rabatter i sportbutiker och cykelverkstäder och så vidare.

### Utmaning i sociala medier

Utgör en förebild som kommun/arbetsgivare för främjande av hållbar och hälsosam motion. Berätta på arbetsplatserna om de åtgärder ni vidtagit för kommuninvånarna/arbetstagarna och utmana kommuninvånarna, företagen, andra enheter, aktörer inom tredje sektorn och så vidare att delta i en gemensam kampanj. I det färdiga materialet finns en modell för utmaningar i sociala medier.

## Olika kampanjer och jippon

Mobilisera ekostödpersonerna, de ansvariga för hållbar utveckling, arbetshälsoteamen och så vidare till att hitta på olika kampanjer, utmaningar och jippon.

### Promenader

- [Gångtävlingen Kävelykilometrikisa](#)
- [Trappdagarna](#)
- [Europeiska mobilitetsveckan](#): Guide inklusive temabundna anvisningar och handbok för lokala kampanjdrivare – Kävelen eteenpäin (Framåt till fots, på finska)
- [Drömmarnas motionsdag](#)

### För kommuninvånare och andra samarbetspartner:

- [Vandrande skolbuss](#)
- [Gå ut med den äldre](#)
- [Motionskompis](#)
- [Motionslots](#)

### Cykling

- Kilometerkampen för cykling
- Vinterkilometerkampen
- Cykla till jobbet, skolan, träningen och affären, cykling utan ålder (elcykeldagen, familjecyklingsdagen, stadscykel dagen, cykelturismdagen) <https://www.poljin.fi/fi/toimintaa/pyorailyviikko>
- Den nationella cykelveckan v. 20
- Frukost till cykelpendlarna
- Europeiska mobilitetsveckan
- Drömmarnas motionsdag

### För kommuninvånare och andra samarbetspartner:

- [Stadscyklar](#)
- [Kilometerkampen för skolor](#)

### Kollektivtrafik

[TyöBussaille!](#)-kampanjen (Valonia)

- Bilfria dagen 22.9

### Distansarbete

- [Instruktioner för säkert distansarbete](#)