



HSL
HRT

Viisas liikkuminen

Kestävät liikkumisvalinnat

Valitse viisaasti liikenteessä

Liikkumalla kävellen, pyörällä ja joukkoliikenteellä

Säästät
rahaa

Ylläpidät
terveyttäsi

Saastutat
vähemmän

Parannat
asuinympäristösi
viihtyisyyttä

Arjen liikkumisvalintoja



Pyörällä tai kävelleen

Viisas liikkuminen parantaa terveyttä

Jo puoli tuntia reipasta kävelyä tai pyöräilyä päivässä, myös 15 minuutin jaksoissa

- pienentää sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen ja korkean verenpaineen riskiä
- auttaa veren rasvakoostumuksen ja painonhallinnassa.

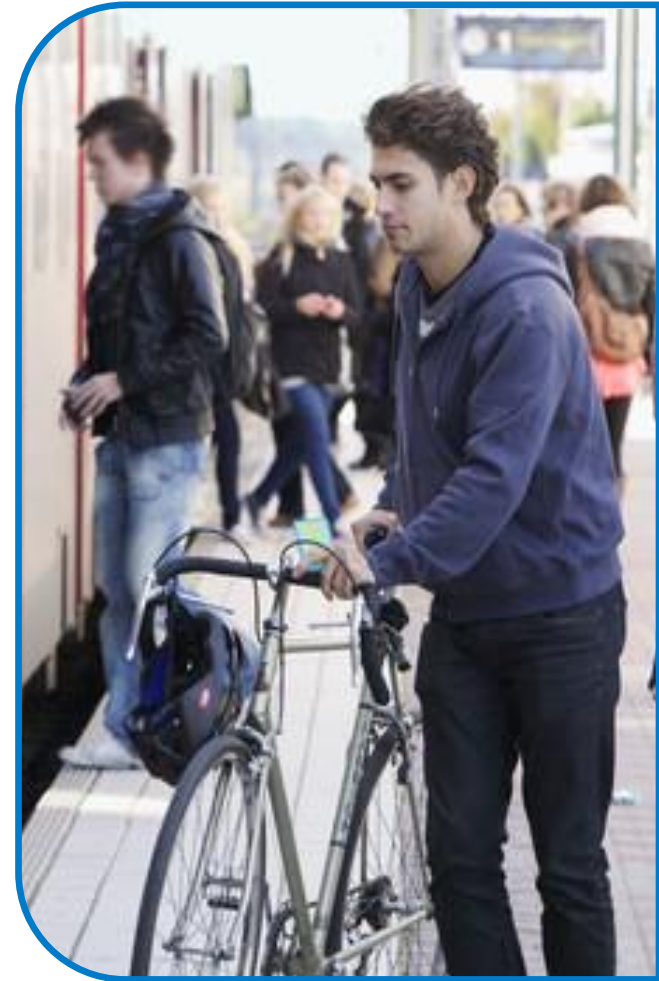
Joukkoliikenteen käyttäjä liikkuu noin 2 000 askelta päivässä enemmän kuin autoilija

(hyötyliikuntasuositus on vähintään 10 000 askelta päivässä).



Pyöräily ja joukkoliikenne

- Työmatkan taittaminen polkupyörällä on erinomaista hyötyliikuntaa. Jos koko matka on liian pitkä poljettavaksi, pyörän voi jättää liityntäpyöräpysäköintipaikalle ja jatkaa lopun matkasta joukkoliikenteellä.
Pyöräpysäköintipaikkoja on esim. metro- ja juna-asemilla.
- Polkupyöriä saa kuljettaa HSL-alueen lähijunissa ja metrossa. Metrossa kuljetus on sallittua aina, jos tilaa on, mutta lähijunissa pyörää saa kuljettaa vain ruuhka-aikojen (ma–pe klo 7–9 ja klo 15–18) ulkopuolella, jos junassa on tilaa. Busseissa ja raitiovaunuissa polkupyörien kuljetus on kielletty.



Lisää pyöräilystä

- Pyöräilykuntien verkosto www.poljin.fi (runsaasti tietoa pyöräilystä)
- pk.hsl.fi (pyöräilyn ja kävelyn reittiopas)
- Lisää pyöräilystä [HSL:n nettisivuilla](#)
- Kaupungit edistävät pyöräilyä (esim. [Helsinki](#), [Espoo](#), [Vantaa](#))