



Resekampen

– en kampanj och tävling
för mer hållbara idrottsresor
i din förening

Resekampen

– för mer hållbara idrottsresor

Det här är ett idéunderlag till en kampanj/tävling som vi kallar för Resekampen. Din förening kan anpassa upplägget och använda det för att kicka igång och motivera era medlemmar till ett mer hållbart resande till och från träning och tävling. Resekampen har utvecklats och testats tillsammans med Svenska Handbollförbundet, Svenska Orienteringsförbundet och Svenska Ridsportförbundet och ett urval av deras föreningar.

Mål med Resekampen

Målet med Resekampen är enkelt, att få fler att gå, cykla, samåka eller åka kollektivtrafik. Detta för att minska koldioxidutsläppen och främja hälsosam fysisk aktivitet samt öppna upp för fler att kunna delta i idrotten.

Genomförande av kampanjen/tävlingen

Hur din förening väljer att lägga upp och genomföra just er Resekamp är upp till er och vad som fungerar för ert lag och förening. Kanske gör ni en kampanj/tävling inom ett lag eller för lag i hela föreningen. Ni kan också kolla med RF-SISU distriktet nära er hur ni kan få hjälp och stöd via dem.

Förberedelser

- Ju fler som är med desto bättre – därför är det viktigt att använda era bästa kanaler för att nå era medlemmar. I testomgången användes Instagram och Tik Tok under själva tävlingen.
- Det kan vara bra att informera medlemmarna redan innan själva kampanjen/tävlingen börjar så att de vet att den är på gång och kan hålla utkik.
- Ni kan välja att ha en kortare mer intensiv kampanj/tävlingsperiod eller en längre period inom vilken ett lag själv kan bestämma när de vill genomföra tävlingsuppgifterna.
- Tänk på att anpassa tidsperioden så att lagen hinner genomföra de uppgifter som ni bestämmer ska ingå i er kampanj/tävling. När Resekampen testades hade deltagande lag två veckor på sig att utföra sina uppgifter och utmaningar. Lagen kunde bestämma när de ville starta sina två tävlingsveckor inom en bestämd tidsperiod på 30 dagar.
- Förbered attraktiva priser, till exempel biljetter till en tävling eller liknande, till vinnarlagen. Viktigt för att få lagen extra motiverade.

Exempel på upplägg/information till föreningar/medlemmar

Varför gör vi det här?

Att gå, cykla, åka kollektivt eller samåka till träning och tävling har många positiva effekter. Förutom att skapa förutsättningar för ökad gemenskap så är det också bra för hälsan, för miljön och för att öppna upp en mer inkluderande idrott. Tillsammans är vi i idrottsrörelsen tre miljoner medlemmar och om alla gör någonting kan vi åstadkomma en faktisk skillnad. Ingen kan göra allt men alla kan göra något och din insats i tävlingen kan ge effekt både för dig själv, ditt lag och för miljön.

Praktisk information kring genomförande

Lag som vill delta kan anmäla sig via länk eller QR-kod. Varje förening tar fram sitt eget anmälningsförfarande.

Ett lag kan vara ett lag, träningsgrupp eller på annat sätt en grupp människor som tränar tillsammans i föreningen. En förening kan delta med flera lag. Alla lag eller grupper bör ha en ansvarig kontaktperson, till exempel en tränare, ledare eller förälder.

Varje tävlande lag ska bestå av ett bestämt antal deltagare. Hur många bestämmer ni i er förening eller lag.

Tävlingen riktar sig framförallt till åldern 13-18 år men alla är välkomna att vara med. Ni behöver en lagledare som ska vara minst 18 år och ha ansvar över att följande två saker följs:

- att ni alltid följer föreningens regler
- om personer utanför laget är med i film eller på bild behöver ni få ett godkännande av dem/målsman.

Så här går det till:

- Laget lägger upp ett Instagramkonto med @lagnamn_resekampen202X, förening och förnamn på deltagare lägger ni i biografin.
- Anmälan sker via mejl till XYZ med lagnamn och adress till er förening, senast den DATUM.
- Filma/fota utmaningar och skriv i kommentarsfältet vilken utmaning det är, tagga med #resekampenXYZ.
- Utmaningen startar DATUM och pågår i två veckor till den DATUM.
- Alla utmaningar har en viss poäng, första urvalet sker utifrån antal insamlade poäng där en del utmaningar kan ge olika poäng baserat på genomförandet. Om två lag får samma poäng lottas vinnaren.
- Alla i laget behöver inte genomföra alla utmaningar tillsammans.

Vad ska laget kunna?

Det är bra att läsa på fakta, tips och checklistor som finns på [Mer hållbara resvanor - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#). Ta gärna kontakt med en idrottskonsulent på ert närmsta RF-SISU distrikt. De kan ge stöd och hjälpa er förening med upplägg och material inom området. Vara kreativa och använda fantasin när utmaningar ska genomföras.

Samla poäng – tips på utmaningar som ger poäng

Här nedan finns en rad olika tips på utmaningar. Välj de som ni tycker fungerar för er och hitta på och lägg till utmaningar som skulle vara bra för just ert lag eller förening.

2 poäng

- Filma när alla i laget går sista biten till träningen/stallet/hallen?
- Fråga en kompis om den vill cykla/gå/åka kollektivt/samåka tillsammans till träningen
- Rita en cykel

5 poäng

- Ta en selfie under cykelturen till träningen
- erätta om tre bra saker med att ta sig till träningen tillsammans
- Berätta om hur man kan ta sig till och från din klubb på ett hållbart sätt
- Gå till träningen (minst 10 minuter)
- Samåk till träningen

10 poäng

- Filma eller ta en bild när ni säger hej till en busschaufför/spårvagnschaufför
- Skapa en peppig Spotifylista med låtar som handlar om att samåka, gå, cykla eller åka kollektivt
- Minst en i laget åker kollektivt till träningen vid ett tillfälle (med till exempel buss eller spårvagn)
- Skriv en dikt om att åka buss/cykla/gå

20 poäng

- Gå eller cykla tillsammans med hela laget 3 km, vid varje kilometer fota er segergest
- Minst en i laget cyklar till träningen vid ett tillfälle
- Be föreningen skriva ut och sätt upp [affischen \(rf.se\)](#) Den bästa träningen börjar tillsammans
- Läs [tipslistan \(rf.se\)](#) och välj ut de fem tips ni tycker är bäst
- Intervjua er tränare och fråga vad som vore positivt med att fler går, cyklar, samåker eller tar bussen/spårvagnen till träningen

5-50 poäng (bedömning)

- Gå så många steg som möjligt under tävlingens två veckor (tips använd stegräknare i mobil eller klocka)
- Transportera laget så grönt och sportigt som möjligt under ett tillfälle
- Gå med så många kompisar som möjligt till träningen (minst de 10 sista minuterna)

Och kom ihåg, den bästa träningen börjar tillsammans – att ta sig till och från träningen tillsammans är roligare, smidigare, bättre för hälsan och dessutom bra för miljön.

Den bästa träningen börjar tillsammans
Att ta sig till och från träningen tillsammans är
roligare, smidigare, bättre för hälsan och
dessutom är det bra för miljön.



Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08-699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se