



LÄRGRUPPSPLAN

Hållbar idrott i förening



Inledning

Det här materialet är framtaget i syfte att stötta er som idrottsförening att inventera och göra en fortsatt plan för ert hållbarhetsarbete. Materialet innehåller konkreta frågor och verktyg som ger er stöd i att inventera vad ni redan gör idag och vad ni kan göra framåt. Materialet inleds med en kortare kunskapshöjande del om vad hållbarhet är och innebär för att skapa en förförståelse och grund för vidare samtal. Materialet är format för att passa för att arbeta med i en lärgrupp i er förening.

Vad innebär hållbarhet?

Hållbarhet brukar delas in i tre områden: social, ekologisk och ekonomisk hållbarhet.

SOCIAL HÅLLBARHET handlar om att skapa ett samhälle där alla människor har möjlighet att leva ett gott liv – med trygghet, delaktighet, jämlikhet och god hälsa. Det innebär att bygga inkluderande miljöer där människor känner sig välkomna och respekterade, oavsett bakgrund.

Inom idrotten har vi valt att ha extra fokus på att "minska trösklarna" till idrotten för att inkludera fler och aktivt arbeta förebyggande för en trygg idrott och ökad jämställdhet.

EKOLOGISK HÅLLBARHET handlar om att ta ansvar för miljön och använda jordens resurser på ett sätt som är långsiktigt hållbart. Det innebär att minska negativ påverkan på naturen och bidra till en frisk planet för framtida generationer.

Vi inom idrottsrörelsen behöver precis som alla andra i samhället ta ansvar för den miljö- och klimatpåverkan som vår verksamhet ger upphov till. Fokus ligger på områden som har en stor miljö- och klimatpåverkan och där vi samtidigt vet att vi har en möjlighet att bidra.

Vi behöver göra fler medvetna val när vi t ex ska resa och köpa in t ex kläder och utrustning eller mat till våra serveringar. Vi behöver samarbeta för att minska vår energi- och vattenförbrukning och göra vad vi kan för att främja biologisk mångfald.

EKONOMISK HÅLLBARHET handlar om att använda resurser på ett ansvarsfullt och långsiktigt sätt. Det innebär att skapa stabila ekonomiska förutsättningar som gör att verksamheten kan utvecklas och finnas kvar över tid – utan att kompromissa med sociala eller miljömässiga värden. Traditionellt sett är det ekonomisk hållbarhet som styr många beslut, ofta på bekostnad av social och ekologisk hållbarhet. Det är viktigt att försöka hitta en balans där alla perspektiv gynnas.

Det är viktigt att vi använder våra ekonomiska resurser på ett bra sätt och i enlighet med en god demokratisk styrning med en tydlig rollfördelning och transparens. Att samverka med partners vars ambitioner och värderingar linjerar med våra egna ger en mer stabil och långsiktig samverkan.

Tips! Läs och öka din kunskap i området via vår kunskapssida "[Hållbar idrott](#)"

Din förening och idrottens viktiga roll för ökad hållbarhet

Föreningar bidrar till en socialt hållbar samhällsutveckling i form av folkhälsa, folkbildning och demokrati bara genom att vi gör det vi gör varje dag - dvs erbjuda idrott i förening - det kan vi verkligen vara stolta över. Trygghet, jämställdhet och inkludering är exempel på områden vi värnar om och arbetar aktivt med.

Det vi gör behöver vi göra på ett ansvarsfullt sätt, vi behöver vara medvetna om hur vår verksamhet både påverkar men också påverkas av miljö- och klimatförändringar. Vi behöver precis som alla andra samhällsaktörer göra det vi kan för att minska vår påverkan men också fundera kring hur vi kan minska den eventuella risken för att vår verksamhet ska bli drabbad negativt av klimatrelaterade fenomen.

Att kunna driva en långsiktigt hållbar verksamhet med sund ekonomi förutsätter en god demokratisk och transparent styrning där korrupcion motverkas. Samverkan med partners som har liknande ambitioner och värderingar kommer att gynna båda parter.

Idrottsrörelsen och SISU Idrottsutbildarna har varsin strategi där hållbarhet går hand i hand med idrottens och folkbildningens fortsatta utveckling.

Läs mer om strategierna för 2035 [här](#)

Börja där ni som förening befinner er – inventera allt ni redan gör inom social, ekologisk och ekonomisk hållbarhet och ta arbetet vidare därifrån.

Det är ni som kan er förenings verksamhet och vet bäst vad ni gör och kan utveckla framåt. Samla ihop ledare i föreningen och påbörja ert arbete med hjälp av detta lärgruppsmaterial och de mallar som finns med som bilagor.

Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar eller hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen. Det kan även handla om er strategi framåt eller hur ni medvetet ska arbeta med hållbarhet.

En lärgrupp består av minst tre personer som träffar vid minst tre tillfällen för att samtala om ett utvalt ämne. En lärgruppsledare utses som är den som håller ihop gruppen och ser till att samtalen flyttas framåt.

Kontakta ditt närmaste RF-SISU distrikt för att starta igång och påbörja er lärgrupp. Du hittar mer information och kontaktuppgifter här: www.rfsisu.se

Nuläge

Varför?

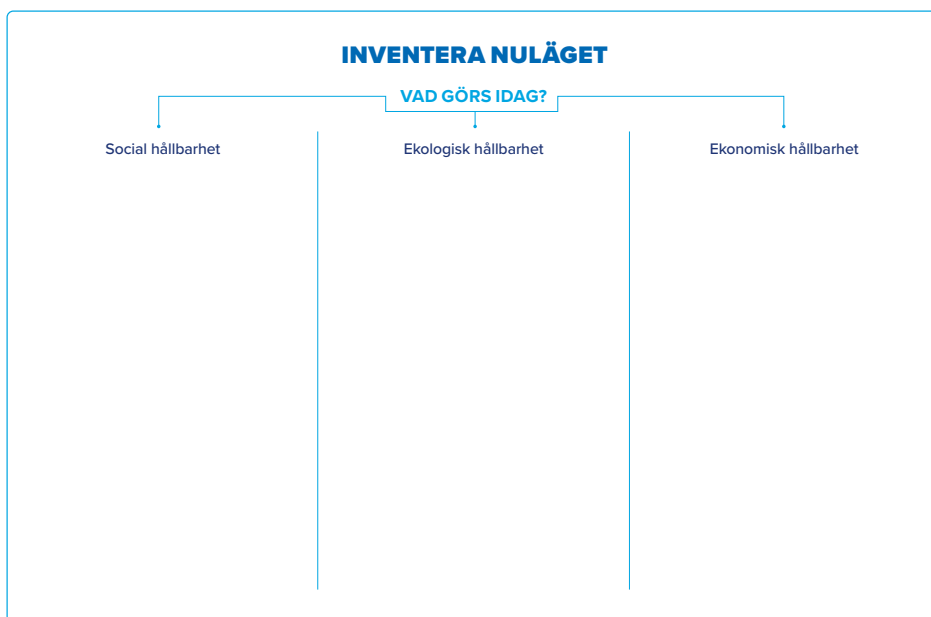
Börja med att tillsammans identifiera Varför hållbarhet är viktigt för er förening. Ett tydligt varför kommer att skapa energi in i fortsatta samtal.

Vad innebär hållbarhet för var och en av oss?

Utgå ifrån de tre perspektiven: social, ekonomisk och ekologisk.

Vad gör ni idag i er förening?

Gör en gemensam lista och sortera utifrån de tre perspektiven. Resonera kring varför dessa insatser bidrar till en mer hållbar verksamhet. Dokumentera i den mall som finns framtagen. Se *bilaga 1*.



Önskat läge

Lyft upp ert svar på **Varför** ni ska arbeta aktivt med hållbarhet. Konkretisera ytterligare, om det behövs. Ett tydligt svar skapar en riktning framåt och vilja att bidra.

Addera en målbild för hur era medlemmar och externa partner ska uppleva er och ert arbete med hållbarhet.

Ta avstamp från det ni redan gör idag!

Vad gör ni redan idag inom hållbarhet som ni kan synliggöra och stärka? Finns det något ni redan gör idag som ni behöver förändra/göra på ett annorlunda sätt?

Utifrån ert önskade läge. Vad kan ni börja göra? Finns det något som ni behöver sluta att göra?

När ni funderar på om det är något ni behöver förändra, ta även hänsyn till de förväntningar era intressenter har på er som förening. Finns det några risker i omvärlden som kan påverka föreningens verksamhet framöver som ni behöver ta hänsyn till?

Exempel på risker skulle kunna vara: ökade energipriser, lokal vattenbrist, väderfenomen i form av högre temperaturer, mindre snö, planerade ombyggnationer som påverkar tillgång till anläggningar mm.



Konkretisera en plan

Prioritera vad ni ska göra inom det närmaste året. Tänk på att hitta en balans mellan vad ni önskar göra och vad ni har resurser och möjlighet att göra. Välj ut ett par saker som ni vet att ni mår med.

Medvetna val blir en viktig del i ett aktivt hållbarhetsarbete. Att väga in hållbarhet i det ni gör och i de beslut ni tar kommer att leda er mot en mer genomtänkt och långsiktigt hållbar verksamhet.

Ett medvetet beslut innebär att man aktivt väger in miljömässiga, sociala och ekonomiska konsekvenser innan man agerar. Det handlar om att göra avvägningar där beslutet inte bara gynnar verksamheten på kort sikt, utan främjar även hållbarhet över tid.

Läs mer om
medvetna val [här](#)

Använd handlingsplanen som finns. *Se bilaga 3.*

- ✓ Vad vill ni uppnå?
- ✓ Vad ni ska göra? Kort beskrivning av insatsen.
- ✓ Hur den ska göras?
- ✓ När den ska göras?
- ✓ Vem som ansvarar för aktiviteten?

Se exempel på nästa sida!



Ett exempel kan vara:

Er förening ska beställa nya träningskläder till sina medlemmar. De står inför två alternativ:

1. Kläder med tryck (loggor, namn, sponsorer)
2. Kläder utan tryck (neutrala plagg)

Medvetet beslut: Ni väljer neutrala kläder utan tryck av följande skäl:

- ✓ Längre livslängd: Kläder utan tryck kan användas längre, även om sponsorer eller lagidentitet förändras.
- ✓ Återanvändning och cirkulering: Neutrala plagg kan lättare återanvändas inom föreningen eller skänkas vidare.
- ✓ Miljövänligare produktion: Tryck innebär ofta kemikalier och extra energi i produktionen.
- ✓ Ekonomisk hållbarhet: Föreningen sparar pengar på att inte behöva byta ut kläder lika ofta.

Resultat: Ökad långsiktig hållbarhet

Genom detta beslut bidrar er förening till:

- ✓ Minskad miljöpåverkan (mindre avfall, färre kemikalier)
- ✓ Ökad social hållbarhet (kläder kan delas mellan grupper)
- ✓ Ekonomisk hållbarhet (längre användning, mindre inköp)

Få ännu fler
exempel och tips
[här](#)

Ett annat exempel kan vara:

Er förening ska anordna en tävlingsdag där ni ska ha en cafeteria. Ni står inför flera val.

1. Vad ska serveras i er cafeteria?
2. Vägval vid inköp?
3. På vilket sätt ska det serveras?
4. Hur hanterar ni avfall?
5. Hur hjälps vi åt att hantera cafeterian?

Medvetna beslut:

- ✓ Ni väljer vegetariska alternativ så långt det är möjligt.
- ✓ Ni köper säsongsbaserad frukt och grönt och närproducerat.
- ✓ Ni ser också till att lägga fram lite åt gången, för att säkerställa att ni inte behöver slänga något som blir över.
- ✓ Ni väljer att använda flergångs glas och tallrikar.
- ✓ Ni har tydligt uppmärkta soppkärl för sortering av matavfall, papper, plats mm.
- ✓ Ni samordnar och hjälps åt att stå i cafeterian.

Resultat: Ökad långsiktig hållbarhet.

Genom detta beslut bidrar er förening till:

- ✓ Minskad miljöpåverkan (mindre avfall, minskade transporter vid inköp)
- ✓ Ekonomisk hållbarhet (mindre svinn & inköp, bättre urval för medvetna konsumenter)
- ✓ Social hållbarhet (ökad sammanhållning med arbetsgrupp)

Plan för kommunikation

Hur kommunicerar ni föreningens hållbarhetsarbete?

Tar er tid att fundera över vilka kanaler och forum ni har där ert hållbarhetsarbete kan kommuniceras och synliggöras.

- ✓ Hur gör ni handlingsplanen tillgänglig för era medlemmar och ledare i föreningen?
- ✓ Hur gör ni ert hållbarhetsarbete synligt för externa intressenter och potentiella samarbetspartners?
- ✓ Hur kan kommunikationen bidra till att fler i föreningen engagerar sig i arbetet?
- ✓ Ta hjälp av "Utgångspunkter för kommunikation internt/externt", *bilaga 4 och 5*.

Följ upp

Ert arbete behöver följas upp och hållas "levande". Fundera redan nu hur ni gör det på bästa sätt. Hur ser ni till att arbetet blir en integrerad och naturlig del i föreningens utvecklingsarbete?

Ett hållbarhetsarbete görs av hela föreningen, inte enstaka personer. Dock behöver hela styrelsen vara involverad och att det finns några i styrelsen som har ett extra ansvar och rutiner på plats för att arbetet följs upp och inte "faller mellan stolarna".

- ✓ Hur följer ni upp ert arbete på bästa sätt?
- ✓ Vilka har ansvar för att arbetet följs upp?
- ✓ Hur synliggör ni resultatet av arbetet för era medlemmar?

Revidering av handlingsplan

För att säkerställa att insatserna som ni beslutat om blir av, fundera på hur ni på bästa sätt följer upp ert arbete. Er handlingsplan behöver även gås igenom och uppdateras regelbundet. Bestäm hur intervallet bör se ut för att arbetet ska fortgå på ett bra sätt. Dateringen uppdateras oavsett om revidering skett eller inte.

- ✓ Hur följer ni upp ert arbete på bästa sätt?
- ✓ Hur ofta bör ni se över och uppdatera vår plan för hållbarhetsarbetet?
- ✓ Hur gör ni det på bästa sätt?

Tips att jobba vidare med!

På [Kunskapsarenan](#) under "idrottsövergripande" och "folkbildningsmaterial" hittar du fler material att arbeta vidare med i din förening.

INVENTERA NULÄGET

VAD GÖRS IDAG?

Social hållbarhet

Ekologisk hållbarhet

Ekonomisk hållbarhet

ÖNSKAT LÄGE

VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT NÅ VÅR MÅLBILD?

Göra mer av

Göra annorlunda
eller mindre av

Börja göra

Sluta göra

HANDLINGSPLAN

Vad ska vi göra?

Insats?

Vem/vilka ansvarar?

När ska det göras?

Hur har det gått?

UTGÅNGSPUNKTER FÖR KOMMUNIKATION (INTERNT/EXTERNT)

1 Vår förenings hållbarhetsvision

Kort beskrivning av föreningens övergripande mål och värderingar kopplat till hållbarhet – socialt, ekologiskt och ekonomiskt. Beskriv föreningens **varför!**

2 Miljömässig hållbarhet

Vad gör föreningen för att minska sin miljöpåverkan?

Exempel:

- ✓ Energi- och resursanvändning
- ✓ Resor och transporter
- ✓ Återvinning och avfallshantering
- ✓ Klimatsmarta inköp

3 Ekonomisk hållbarhet

Hur säkerställs långsiktig ekonomisk stabilitet och ansvarstagande?

Exempel:

- ✓ Ansvarsfull ekonomi och transparens
- ✓ Samarbete med hållbara samarbetspartners och sponsorer
- ✓ Lokalt engagemang och återinvestering

4 Social hållbarhet

Hur arbetar föreningen för inkludering, trygghet och välmående?

Exempel:

- ✓ Jämställdhet och mångfald
- ✓ Psykisk hälsa och trygg idrott
- ✓ Barnrättsperspektiv
- ✓ Tillgänglighet för alla

5 Utbildning och engagemang

Hur sprids kunskap och engagemang kring hållbarhet inom föreningen? Vad erbjuder ni, till vem och när?

Exempel:

- ✓ Utbildningar och kompetensutveckling av ledare och medlemmar
- ✓ Kommunikation och kampanjer
- ✓ Samverkan med andra aktörer

6 Konkreta insatser och resultat

Visa upp vad som faktiskt har gjorts – gärna med siffror, bilder eller exempel:

- ✓ Genomförda projekt
- ✓ Mätbara förbättringar
- ✓ Eventuella utmärkelser eller certifieringar

7 Våra mål framåt

Vad är nästa steg i hållbarhetsarbetet? Beskriv kortfattat hur er arbetsgång ser ut och hur det följs upp och uppdateras.

8 Val av kanaler och forum

- ✓ Vilka kanaler & forum har ni att tillgå?
- ✓ Vad är av värde att kommuniceras och till vem?

HÅLLBARHET FÖR FÖRENINGEN:

Man pratar ofta om att hållbarhet består tre områden: social, ekonomisk och ekologisk.
Vår förening har valt att beskriva det som ansvar, då vi övergripande beskriver
det vi arbetar aktivt med i dagsläget.

Föreningens fokus:

Föreningens fokus:

Föreningens fokus:

Föreningens fokus:



