



## LÄRGRUPPSPLAN

# Miljö- och klimatsmart idrott

## Om lärgruppsplanen

Idrottsrörelse har ett gemensamt mål i strategin Svensk idrott 2035 - att minska vår miljö- och klimatpåverkan. Genom att öka kunskapen och inspirera med konkreta tips och exempel vill vi bidra till att fler föreningar engagerar sig i en mer miljö- och klimatsmart idrott. Många av insatserna man kan göra som förening gynnar inte bara miljö och klimat, de bidrar också positivt till inkludering och ekonomi.

Materialet är framtaget i ett samarbete mellan RF-SISU Västra Götaland, Riksidrottsförbundet, SISU Idrottsutbildarna med stöd av Västra Götalandsregionen.

## Lärgruppen är kopplad till Kunskapssidan: [Idrottsrörelsen bidrar – Kunskapsarenan](#)

## Er lärgrupp

Lärgrupp syftar till att öka kunskap, skapa reflektion och samtal i föreningen kring miljö- och klimatpåverkan. Målet är att öka medvetenheten, inspirera och väcka viljan till att förändring.

Välj de frågeområden som känns mest aktuella just nu. Ni kan senare gå tillbaka och arbeta med fler områden. Lärgruppen och frågorna utgår från Kunskapssidan "Miljö- och klimatsmart idrott" där ni hittar fakta, tips och konkreta exempel. Materialet är framtaget i ett samarbete mellan RF-SISU Västra Götaland, Riksidrottsförbundet, SISU Idrottsutbildarna med stöd av Västra Götalandsregionen.

## Områden som lyfts

- Idrottsresor och evenemang
- Mat och avfall
- Kläder och utrustning
- Energi- och vattenförbrukning
- Skydda ekosystem och biologisk mångfald

## Uppvärmning

### ISvensk idrottsrörelses påverkar och påverkas av förändring i miljö och klimat.

- Varför är det viktigt att idrottsrörelsen gör insatser för att minska sin miljö- och klimatpåverkan?
- Hur påverkar vår förening miljön/klimatet?
- Hur påverkar miljö/klimat oss?

## Område 1: Idrottsresor och evenemang

Idrottens struktur bygger på att aktiva kan transportera sig. Varje dag idrottar ungefär 170 000 barn och ungdomar i förening. Utöver det tillkommer alla aktiviteter för vuxna, matcher, tävlingar, träningsläger, cuper, evenemang och elitidrottens internationella verksamhet.

- Hur tar sig de flesta medlemmar till föreningens aktiviteter idag?
- Finns det andra sätt att ta sig till föreningens aktiviteter? Om ja, vilka då?
- Om föreningen anordnar evenemang, vilka medvetna val gör man för att minska evenemangets påverkan på miljö och klimat?

## Område 2: Mat och avfall

Mat och avfall är en naturlig del i vardagen. Vad som serveras och äts påverkar inte bara hälsan och energinivån i kroppen, utan också klimatet. Genom att erbjuda hälsosamma och miljö- och klimatsmarta alternativ, samt se över hur ni källsorterar, kan ni bidra till en lägre klimatpåverkan.

- Vad gäller mat kommer de enskilt största utsläppen från nötkött. Vad finns det för goda alternativ som de flesta tycker om och kan äta?
- Vilka insatser kan ni i föreningen göra utifrån era förutsättningar? Finns det något som föreningen skulle kunna förändra redan nu?
- Hur kan ni inspirera och sprida information till föreningens medlemmar?

## Område 3: Kläder och utrustning

Att minska överdriven konsumtion av kläder och utrustning och öka möjligheten att återbruka bidrar till en minskad miljö- och klimatpåverkan. En åtgärd som samtidigt bidrar till lägre kostnader för att delta och därmed en ökad möjlighet att inkludera flera. Genom att minska föreningens inköp kan ni spara både pengar och göra en insats för klimatet.

- Vilka inköp skulle ni i föreningen kunna minska eller rent av undvika? Vad skulle ni kunna låna istället för att köpa?
- Vilka insatser kan ni i föreningen göra utifrån era förutsättningar? Finns det något som föreningen skulle kunna förändra redan nu?
- Hur kan ni underlätta för föreningens medlemmar att återbruka kläder och utrustning?



## Område 4: Energi- och vattenförbrukning

Användningen av el och vatten på idrottsanläggningar påverkar både miljö och klimat. Elproduktion kan ge utsläpp av växthusgaser, särskilt om den kommer från fossila bränslen. Vatten kräver energi för att pumpas, renas och värmas – och rent vatten är en begränsad resurs.

- Vilka insatser kan ni i föreningen göra utifrån era förutsättningar?
- Vilka behöver ni prata med för att få till förändringar på anläggningen?
- Finns det något som föreningen skulle kunna förändra redan nu?

## Område 5: Skydda ekosystem och biologisk mångfald

Ekosystem och biologisk mångfald är grunden för allt liv på jorden. De ger oss ren luft, rent vatten, mat och naturupplevelser. När växter och djur försvinner rubbas balansen i naturen, vilket kan leda till problem som sämre vattenkvalitet, ökad risk för sjukdomar och mindre motståndskraft mot klimatförändringar.

- Vilka insatser kan ni i föreningen göra utifrån era förutsättningar?
- Vilka möjliga samarbetspartner finns i ert närområde?
- Finns det något som föreningen skulle kunna förändra redan nu?

## Avslutningsvis

- Dokumentera era svar och de insatser som ni planerar att göra.
- Gör en handlingsplan, fördela ansvaret och sätt en rimlig tidsplan. Använd förslagsvis den handlingsplan som finns som bilaga.

### Tips för dig som vill veta mer:

**Hållbar idrott - Kunskapsarenan**  
**med lärgruppsplan: Hållbar idrott i förening – Kunskapsarenan**

**Trygg, inkluderande och jämställd idrott – Kunskapsarenan**  
**med lärgruppsplan: Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer - Kunskapsarenan**

