



Frågor och svar om:

- ✓ Samåkning
- ✓ Cykling
- ✓ Gå eller springa
- ✓ Åka kollektivt

till träning och tävling.



Frågor och svar om samåkning inom idrottsrörelsen

✓ Varför sprider vi information om samåkning?

Vi vill få fler att prata om och fundera kring hur man tar sig till och från träningar och tävlingar.

Vi vill få fler att gå, cykla, samåka eller resa med kollektivtrafiken för att minska vår påverkan på klimat och miljö. Och samtidigt skapa en kultur som bidrar till ökad inkludering inom idrottsrörelsen.

Genom att resa tillsammans kan vi bidra till en mer hållbar idrottsvardag samtidigt som det också skapar förutsättningar för bättre uppvärmning och nedvarvning innan och efter träning och tävling. Vår uppfattning är att den bästa träningen och tävlingen börjar tillsammans.

✓ Vad är fördelarna med att gå-cykla-samåka?

Det finns många fördelar med att cykla, gå, samåka och åka kollektivt till träning och tävling. Dels skapar det gemenskap, dels bidrar det till en bättre hälsa, ökad fysisk aktivitet och minskad klimatpåverkan. Det kan också innebära att livspusslet underlättas genom att tid frigörs när fler går, springer, cyklar och samåker tillsammans med någon/några vuxna.

✓ Det finns inga cykelbanor eller kollektivtrafik. Vad ska jag göra?

Det finns inte förutsättningar för alla att göra allt. Det handlar om att utgå från det som är görbart i din idrottsvardag. För en del handlar det om att ta cykeln, för andra handlar det om att åka mer buss och för en tredje kanske samåkning är det enda alternativet.

✓ Spelar det verkligen roll hur jag reser i min idrottsvardag?

Erfarenhet visar att varje förflyttning har betydelse. För vissa föreningar handlar det om att ifall 15 personer väljer att resa med cykel istället för i egen bil så kan vi minska koldioxidutsläppen med 1 procent. Inom idrottsrörelsen är vi 3 miljoner medlemmar. Om alla gör något kan vi tillsammans göra skillnad på riktigt. Ju fler vi är som gör små förändringar i idrottsvardagen, desto snabbare kan vi göra stor skillnad i vårt gemensamma hållbarhetsarbete. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.

✓ Varför gör idrottsrörelsen detta?

Idrottsrörelsen, precis som alla andra, har ett ansvar att bidra till en mer hållbar värld. Vi är Sveriges största folkrörelse med ett gemensamt ansvar för vårt avtryck på miljö och samhälle. Transporter är ett av de områden som idrottsrörelsen gemensamt har identifierat som ett av våra högst prioriterade för att minska vårt avtryck.

✓ **Betyder det här att vi ska sluta resa och idrotta?**

Vi ska inte sluta resa och idrotta utan vi ska bara göra det smartare. Vi vill skapa medvetenhet och bryta gamla vanor för att se om det går att utveckla verksamheten på ett sätt som också minskar vår klimatpåverkan och förstärker idrottsrörelsens positiva hälsofrämjande samhällsinsatser. Genom att fler går, cyklar, samåker eller väljer att åka kollektivtrafik bidrar vi till en mer hållbar idrottsvardag på flera sätt.

Frågor och svar om transporter inom idrottsrörelsen

✓ **Hur ser transporter ut inom idrotten?**

Enligt RF:s statistik genomförs drygt 150 000 (baserat på antalet LOK-stödstimmar 2019, dvs innan pandemin) träningstillfällen per dag. Utöver det tillkommer matcher, träningsläger, cuper, evenemang och elitidrottens internationella verksamhet. Aktiviteter som medför mycket resande, ofta med bil och ibland med flyg. Idrottsrörelsen är idag helt beroende av resor. Samtidigt som vi vet att summan av alla inrikesresor i Sverige står för en tredjedel av de totala utsläppen och personbilstrafiken för en majoritet av det.

✓ **Vad gör RF specifikt för att ändra just transportvanorna inom idrottsrörelsen?**

Just nu pågår ett projekt vid namn ”Double Impact – minskade utsläpp och ökad tillgänglighet inom idrottsrörelsen”. RF driver det tillsammans med Svenska Handbollförbundet, Svenska Orienteringsförbundet samt Svenska Ridsportförbundet i syfte att minska utsläppen och öka tillgängligheten. Genom projektet vill vi testa olika insatser för att förändra våra resvanor till att bli mer hållbara på fler olika sätt.

✓ **Vad är målet med projektet?**

Målen i projektet är:

- Att utveckla och testa en metod för beteendeförändring mot en klimatneutral/hållbar, hälsosam och jämlik mobilitet som är kopplad till organiserad idrottsutövning i Sverige.
- Minska utsläppen av koldioxid för resor kopplade till organiserad idrottsutövning hos deltagande organisationer och deras medlemmar med en takt dubbelt så hög som Parisavtalets överenskommelse om halverade utsläpp till 2030.
- Fördubbla användningen av hälsofrämjande transportmedel för resor kopplade till organiserad idrottsutövning hos deltagande organisationer och deras medlemmar.
- Ta fram en plan för uppskalning så att hela den svenska idrottsrörelsen kan bli mer hållbar inom området transporter.

✓ **Vad innebär det att arbetet ska skalas upp till hela idrottsrörelsen i Sverige?**

Målet är att, utifrån de erfarenheter som vi fått genom projektet, ta fram en handledning till resten av idrottsrörelsen om hur man kan arbeta med frågor kopplat till transporter. De SF som deltar i projektet är ett representativt urval för idrottsrörelsen vilket är en förutsättning för att, tillsammans med CERO-metoden, skala upp och stötta övriga specialidrottsförbund i att ändra beteendet i deras verksamheter.

✓ **Kommer inte jag få resa i framtiden?**

Jo, man kommer att få resa och röra sig i framtiden. Målet är inte att vi ska sluta resa utan att hitta bättre och mer inkluderande sätt att resa och transportera sig på framöver. Genom projektet vill vi skapa medvetenhet och bryta gamla vanor för att se om det går att utveckla verksamheten på ett sätt som också minskar vår klimatpåverkan och förstärker idrottsrörelsens positiva hälsofrämjande samhällsinsatser.

✓ **Kommer vi avskaffa tävlingar i framtiden?**

Nej. Vi kommer fortsätta att tävla men vi vill skapa en medvetenhet om hur våra resor bidrar till en negativ klimatpåverkan och ser hur vi kan utveckla våra verksamheter så att de leder till minskad klimatpåverkan och en ökad tillgänglighet.

✓ **På vilket sätt hänger det här ihop med idrottsrörelsens strategiska mål och värdegrund?**

Inom idrottsrörelsen finns en stor utmaning med unga som lämnar idrotten och det pågår ett omfattande strategiskt arbete för att vända trenden och bidra till hållbar utveckling. Tillgänglighet, fysiskt såväl som socialt, har identifierats som två centrala faktorer för att vända utvecklingen. För idrottsrörelsen handlar en jämlik och jämställd idrottsrörelse om en tillgänglig idrott där alla människor, oavsett förmåga och resurser, har möjlighet att vara med. Idag är bilen ofta en förutsättning för att kunna delta och att förändra beteendet när det gäller transporter har stor möjlighet att bidra till positiva effekter för tillgänglighet, ökad jämlikhet och fysisk aktivitet samt en mer jämställd idrott.

✓ **På vilket sätt hänger minskade bilresor och ökad tillgänglighet ihop?**

Alla människor har idag inte tillgång till bil. Genom att bedriva en verksamhet som bygger på att man kan transportera sig längre eller kortare sträckor som kräver bil riskerar vi också att tillgängligheten till idrottens verksamheter blir begränsad för de som inte har tillgång till bil.

Läs mer om hållbar idrott på rf.se
www.rf.se/RFarbetarmed/hallbarutveckling

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