



Tips om:

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

till träning och tävling.



Förord

Att samåka, cykla, gå eller springa och åka kollektivt 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 för en mer inkluderande idrott.

Alla föreningar, medlemmar och aktiva har olika förutsättningar beroende på vilken verksamhet man bedriver och var i landet man bor. Alltså fungerar inte alla delar för alla. Välj det som passar er som förening eller dig som ledare eller aktiv bäst utifrån era förutsättningar. Och kom ihåg, ingen kan göra allt men alla kan göra något. Tillsammans är vi tre miljoner medlemmar i idrottsrörelsen och gör alla någonting kan vi åstadkomma en faktisk skillnad.

Varje dag arrangeras 150 000 träningstillfällen inom idrottsrörelsen. Därutöver tillkommer matcher, träningsläger, cuper, evenemang och elitidrottens internationella verksamhet. Det innebär en hel del resor och transporter och genom att resa på ett smartare och mer hållbart sätt kan vi tillsammans göra skillnad, både för miljön, hälsan och för varandra.

Här har vi samlat tips och inspiration på vad ni som förening, ledare eller aktiva inom idrottsrörelsen kan göra i idrottsvardagen för att vi ska bli fler som samåker, går, springer, cyklar eller åker kollektivt till träning och tävling.

Tips på samåkning



Visste du att?

- Du kan minska dina koldioxidutsläpp med 50 procent från resan till träningen om du samåker med en träningskompis.
- 20 procent av alla resor i Göteborgsregionen en vanlig vardag är kopplade till motion och träning. Nästan hälften av dem genomförs med bil. Genom att fler samåker kan vi öka framkomligheten och samtidigt minska utsläppen.

Tips till styrelsen/föreningsledningen

- Flera av de medlemsappar som finns idag har inbyggda samåkningsfunktioner, till exempel *SportAdmin* och *laget.se*. Om er förening har ett avtal med dem har ni sannolikt även den tjänsten, informera och uppmuntra era ledare att använda den.
- Använd Riksidrottsförbundets mall resepolicy och anpassa den till er förening. Hitta sätt att följa upp och säkerställa att den efterlevs. Mallen är framför allt framtagen för lite längre resor. Du hittar mallen på *rf.se* på sidorna om Hållbar utveckling.
- Samla ledarna och prata med dem om vikten av att ni som förening uppmuntrar till samåkning och att ta ansvar och därmed bidra till en mer hållbar idrottsvardag. Ta aktiv ställning som förening och låt ledarna få bära ut det till sina grupper och lag.
- Involvera och engagera föräldrarna, kanske någon/några av dem kan tänka sig att leda och koordinera så att samåkning blir enkelt.
- Uppmuntra de lag/grupper som gör bra saker och lyft de som goda exempel till resten av föreningen.
- Anordna en tävling inom föreningen om vem som är bäst på att samåka.
- Tänk kreativt och utanför boxen! Fundera och spåna gärna tillsammans vad ni i er förening kan och vill göra för att få fler att samåka. Kanske finns det några sponsorer som känner extra för ert ställningstagande. Kanske lokalmedia, kommunen eller någon annan intressent tycker att det är intressant att lyfta.

Tips till ledarna

- Om föreningen har medlemsappar med samåkningsfunktion är det bra om du som ledare informerar era aktiva och deras föräldrar om att tjänsten finns och uppmuntra dem att använda den.
- Om ni ska tävla eller träna på annan plats än vid hemmaarenan/hemmaplan, bestäm mötesplats innan. En plats där ni kan samlas och packa om i bilarna så att alla som kan och behöver har möjlighet att samåka.

- Samåkning innebär en möjlighet att bygga på gemenskapen och få laget/gruppen att bli tightare vilket också kan ge en positiv effekt för gruppkänslan.
- Föregå själv med gott exempel. Kanske har du som ändå ska till träningen möjlighet att samtidigt plocka upp några aktiva för samåkning. Eller kanske kan ni, om ni är fler ledare för en grupp, åka tillsammans.

Tips till aktiva/föräldrar

- Prata med träningskompisar och grannar, kanske har ni samma resväg och på ett smidigt sätt kan samåka till träningar och tävlingar.
- Bestäm innan hur ni ska dela på kostnader som uppstår.
- Varför inte fixa en gemensam playlist, ett soundtrack som ni använder när ni samåker.

Exempel från en hållbar idrottsvardag

Orientering och okänd träningsplats

OK Hammaren kommunicerar inte i förväg sin träningsplats utan skickar istället ut information om var de ska samlas, en central plats dit alla kan ta sig och som är nära. Givet att träningsplatsen inte är känd i förväg finns det inte möjligheten att åka själv i bil utan det hänger på att alla samåker vilket också uppskattats av medlemmarna.

Tips på resa med cykel

Visste du att?

- Trafiksäkerheten vid träningsanläggningen förbättras om fler lämnar bilen hemma och cyklar
- Cykla varannan gång till träningen och minska dina koldioxidutsläpp med hälften.
- Det tar bara 15 minuter att cykla 5 kilometer.
- 30 minuters fysisk aktivitet (till exempel cykling) per dag minskar risken för bukfetma, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.



Tips till styrelsen/föreningsledningen

- Se gärna till att det finns cykelställ för de som vill och kan cykla till träningslokalerna. Ibland behövs det även möjlighet att kunna byta om på plats och låsa in sina saker. Informera och uppmuntra era ledare och aktiva om möjligheten att ta cykeln.

- Prata med kommunen i de fall som ni behöver kommunens hjälp för att tillgodose behov som uppmuntrar till cykling. Det kan till exempel handla om cykelställ, cykelvägar eller belysning. Kommunerna har ofta målsättningar om ökat cyklande och genom att visa på vilja att bidra finns det också möjligheter att föra ett samtal om de möjligheterna.
- Uppmuntra era grupper/lag att cykla tillsammans till träningen. Ett exempel kan vara att fråga om det finns någon/några föräldrar som vill ta på sig ansvaret att cykla med barnen till träningen.
- Ta fram information om allmänna cykelvägar som underlättar för fler att testa cykel.

Tips till ledarna

- Uppmuntra dina aktiva att cykla till träningen, antingen själv men helst tillsammans. Se det som en del av uppvärmningen och/eller som en del av nedvarvningen.
- Genom att värma upp på vägen till träningen och nedvarvning på väg från träning får ni också möjlighet att fokusera mer på själva idrottsutövandet på träningen
- Ibland är det mycket utrustning som ska med till träningen, vilket gör det svårt att cykla. Fundera på om det finns möjlighet att fler hjälps åt att transportera utrustningen, till exempel genom att låta de aktiva ta något var i stället för att en person ska ta allt. Det möjliggör för fler att cykla. Och att hjälpas åt är bra för lagandan.

Tips till aktiva/föräldrar

- Snacka ihop dig med lagkamraterna eller träningskompisarna, se om ni är flera som har ungefär samma resväg och kan cykla tillsammans.
- Kolla bästa och säkraste vägen i förväg.
- Se till att däcken är pumpade.
- Kolla att lampor och ringklocka funkar.
- Checka att hjälmen är hel och passar.
- Sätt på reflexer.

Exempel från en hållbar idrottsvardag

Stenungsunds HK

Ett av lagen i Stenungsunds HK har delat upp kommunen i cykelzoner. Alla barn har nära till någon samlingsplats och vid varje samlingsplats möter minst en förälder upp och cyklar tillsammans med barnen till träningen under hela sommarhalvåret. Det bygger på föräldraengagemang, det har byggt en bra lagkänsla och även resulterat i att man i samma grupp fortsatt under vinterhalvåret fast då i samåkning med bil.

Tips på gå/springa



Visste du att?

- Aktiv återhämtning, så som en promenad eller lättare joggingtur, kan påskynda återhämtningen efter träning. Efter ett träningspass behöver kroppen göra sig av med slaggprodukter som bildats. Blodet transporterar bort slaggprodukterna så därför är det bra att hålla i gång blodcirkulationen genom att till exempel ta en promenad efter ett träningspass.
- Regelbundna promenader leder till en bättre sömn och minskar stress.

Tips till styrelsen/föreningsledningen

- Kanske kan ni ta fram information och tips om vägar för gång och cykel som underlättar för fler att gå/springa till och från träning och möten.
- Prata med kommunen ifall ni har behov som de behöver hjälpa er med att tillgodose. Det kan till exempel handla om bra gångvägar eller belysning. Kommunerna har ofta målsättningar om minskade utsläpp och en mer aktiv mobilitet och genom att visa på vilja att bidra finns det också möjligheter att föra ett samtal om de möjligheterna.
- Uppmuntra era grupper/lag att gå eller springa tillsammans till träningen. Ett exempel kan vara att fråga om det finns någon förälder som vill ta på sig ansvaret att gå tillsammans med de yngre barnen till träningen.
- Uppmuntra era ledare och aktiva att gå eller springa till träningen.
- Utlys en stegtävling i föreningen där alla som vill får delta och där vinnaren belönas med ett pris.

Tips till ledarna

- Uppmuntra fler att gå eller springa.
- Anordna en stegtävling där den som vinner får ett pris.
- Föregå med gott exempel.

Tips till aktiva/föräldrar

- Prata ihop dig med dina träningskompisar och se om ni kan gå eller springa tillsammans.
- Sätt på dig reflexer.
- Kolla vilken som är närmaste vägen

Exempel från en hållbar idrottsvardag

Spårvägen Simförening har med stöd av RF-SISU Stockholm bedrivit sommarsimskola i Järva under flera somrar. Inför projektet identifierades de största hindren för deltagande i simskolan och två faktorer som framkom var att deltagarna inte visste hur de skulle ta sig till simskolan och att många föräldrar jobbade eller var hemma med syskon och hade svårt att följa barnen dit. Svaret på utmaningen blev ett samarbete med kvinnoföreningen Gesgud. Kvinnorna gick till några utvalda uppsamlingsplatser och mötte upp barnen för att sedan gå tillsammans till simskolan. Efter simskolans slut följde kvinnorna barnen tillbaka till uppsamlingsplatserna. Samarbetet blev en succé där många barn som annars inte haft möjlighet att närvara fick chansen att delta i simskolan tack vare de gemensamma promenaderna.

Tips på kollektivtrafik

Visste du att?

- På en sträcka på 5 kilometer kan du spara ett halvt kilo koldioxid genom att åka buss i stället för att åka bensinbil.
- En australiensisk studie visar att kollektivtrafikresenärer spenderar i genomsnitt 41 minuter om dagen på att gå och cykla för att transportera sig till och från kollektivtrafiken, vilket är fem gånger mer än de 8 minuter som bilanvändare spenderar med att göra detsamma.
- 30 minuters fysisk aktivitet per dag minskar risken för bukfetma, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.



Tips till styrelsen/föreningsledningen

- Uppmuntra era medlemmar att resa med kollektivtrafik och informera om vilka möjligheter som finns.
- Skriv ut en tidtabell för kollektivtrafiken och sätt upp i klubblokalen.
- Sprid informationen på er hemsida så att det blir enkelt att hitta till er med kollektivtrafiken. Vill man göra det ännu enklare går det att länka in till aktuell reseplanerare hos kollektivtrafiken på er ort.
- I de fall där kollektivtrafiken är bristfällig, ta kontakt med kommunen och hör er för med kommunen om det finns möjlighet att få pengar till att testa att köra shuffle-buss under en period för att undersöka intresset att åka med.
- Uppmuntra ledare att använda SJ:s idrottrabatt vid längre resor. För mer information kolla in rabatter och förmåner på rf.se.
- Boka en buss för längre transporter istället för att alla åker i varsin bil.

Tips till ledare

- Uppmuntra de aktiva att åka kollektivt till träningen, gärna tillsammans
- Föregå med gott exempel och åk kollektivt när det är möjligt.

Tips till aktiva/föräldrar

- Undersöka hur du kan ta dig till träningen eller tävlingen med kollektivtrafik.
- Snacka ihop dig med lagkamraterna eller träningskompisarna, se om ni är flera som har ungefär samma resväg och kan åka tillsammans.

Exempel från en hållbar idrottsvardag

Borås Fälttrikklubb

Har satt upp tidtabell för kollektivtrafiken till och från anläggningen, dels för att uppmärksamma föreningarnas medlemmar på möjligheten att åka kollektivt men också hjälpa dem att se vilka tider som kollektivtrafiken avgår från anläggningen.

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