



Hållbarhet

Handbok i hur vi arbetar med hållbarhetspolicyn

Varför ska vi engagera oss i hållbarhetsfrågor?

Det finns många svar på den frågan. Att vi gillar att ta ansvar. Att vi vill föregå med gott exempel. Att vi inser att vi behöver. Men framför allt måste vi se till att vi använder vår planets tillgångar på ett hållbart sätt för att kunna fortsätta sprida rörelseglädje till våra kommande generationer.

Många av Friskis&Svettis föreningar arbetar redan med miljöfrågor, men för att flera ska nå de uppsatta målen i hållbarhetspolicyn är det viktigt att det finns riktlinjer/stöd för hur dessa mål kan uppnås av Friskis&Svettis olika föreningar.

Denna handbok beskriver hur områdena skildrade i hållbarhetspolicyn kan hanteras och arbetas med. Utifrån denna handbok kan en specifik hållbarhetsplan skapas för varje förening. Denna handbok är redan i stor mån inspirerad av Friskis&Svettis föreningar och vår förhoppning är att den ska fortsätta utvecklas kontinuerligt.

1

→ Ta ett hållbart föreningsansvar

- Gör mål som skrivs in i hållbarhetsmallen [se separat dokument]. Se till att alla medarbetare är inblandade när dessa mål skapas så att alla är delaktiga i att uppnå dessa mål. Utbilda anställda och funktionärer kring ämnet. Om hållbarhetsarbetet utförs gemensamt är det större chans att fler mål uppnås.
- Kommunicera hållbarhetsarbetet via hemsidan och var på så sätt transparenta i ert arbete. Hållbar kommunikation leder till en mer hållbar utveckling.
- Lova någonting. Vi tenderar att vilja hålla det vi lovar och ju fler personer man lovar något ju troligare är det att man håller dessa löften! Var öppna med ert arbete med hållbarhet, kommunicera det till era medlemmar så de kan se och bry sig om vad ni gör.



2

→ Följ relevanta lagar

I Sveriges lagbok är det främst miljöbalken som syftar till att främja en hållbar utveckling vilket innebär att nuvarande och kommande generationer garanteras en hälsosam och god miljö. De kapitel från Miljöbalken (MB) SFS 1998:808 som kan vara av värde för ledningen att läsa in sig på är:

- Kap. 1 Miljöbalkens mål och tillämpningsområde
- Kap. 2 Allmänna hänsynsregler, 5§
- Kap. 14 Kemiska produkter och biotekniska organismer
- Kap. 15 Avfall och producentansvar



3

→ Tre dimensioner av hållbar utveckling

I Friskis&Svettis hållbarhetsarbete bör vi ta hänsyn till de 17 globala målen i FNs Agenda 2030. De globala målen omfattar samtliga tre dimensioner av hållbar utveckling - den ekonomiska, den sociala och den miljömässiga. Alla mål är viktiga men för Friskis&Svettis är några av punkterna, där vi i vår verksamhet kan göra störst skillnad, särskilt relevanta. Inspireras och skapa era mål i föreningen med detta i åtanke för att få med den stora bilden.

Mål 3 God hälsa och välbefinnande

- Genom att erbjuda träning och rörelseglädje bidrar vi till en bättre folkhälsa.
- Allt fler i samhället lider av psykisk ohälsa, genom att visa att vi bryr oss kan vi bidra till minska ensamhet

Mål 7 Hållbar energi för alla

- Genom smarta val minimerar vi de naturresurser som behövs för uppvärmning, kyla, ventilation och el.
- Energieffektivisering sparar även ekonomiska resurser i föreningen.

Mål 11 Hållbara städer och samhällen

- Genom att erbjuda träning i olika geografiska lägen i föreningens upptagningsområde kan behovet av att ta bilen till träningen minska.
- Vi lyfter det positiva, för hälsan och miljön, i att gå eller cykla till träningen.



Mål 12 Hållbar konsumtion och produktion

- Inom Friskis&Svettis ställer vi krav kopplade till miljö och hållbarhet vid inköp av produkter och tjänster.
- Vi anpassar storleken på inköpen, för att bidra till minskat svinn och på så sätt minska förbrukningen av jordens resurser.

Mål 13 Bekämpa klimatförändringarna

- Inom Friskis&Svettis försöker vi i första hand välja klimatsmarta alternativ vid inköp och transporter.
- Vi har beslutat om att inte flyga i samband med träningsresor.

Utifrån de globala målen har Sverige har också tagit fram 16 nationella miljömål med kompletterande regionsmål. De hittar du här:

<http://www.miljomal.se/miljomalen>



4

→ Jobba mot en lägre miljöpåverkan

- Välj ett eller flera hållbarhetsombud för er förening. Dessa är med fördel personer som har ett intresse för hållbarhet och tycker det är kul, då de kommer ha ansvar och inblick för föreningens arbete kring hållbarhet.
- Byt till förnybar el och energi. Friskis&Svettis har ett frivilligt ramavtal från Svensk Naturenergi som erbjuder el från vindkraft. Om det elkontrakt ni har tillåter detta är bytet till grön el enkelt – om inte, ställ krav på fastighetsägaren!
- Stäng av elektronisk utrustning när den ej används.
- Använd ett timerinställt ventilations- och ljussystem.
- Installera lågflödesstrålande munstycken på kranar och ha vattensparande duschmunstycken och toaletter.
- Använd LED till belysning. Byt ut konventionella lysrörsarmaturer mot energismarta HF-armaturer med T5-lysrör.
- Minska användandet av engångsartiklar såsom plastmuggar och plastbestick. Om engångsartiklar någon gång behöver användas, välj de som är gjorda i stärkelse eller papper.
- Minska pappersutskrifter samt använd miljömärkt papper för utskrifter när det måste göras. Ha som rutin att skriva ut dubbelsidigt. Alla trycksaker som broschyrer och häften trycks på miljömärkt papper.
- Källsortera så mycket som möjligt. Källsortera åtminstone: farligt avfall, elektronikskrot, lysrör/lågenergilampor, glödlampor, glas, plast, papper och metall.



→ Resor

Vid tjänsteresor, resor till eller inom arbetet, välj det mest hållbara alternativet utifrån varje specifikt tillfälle - tåg framför flyg, kommunal transport eller cykel framför bil, samåkning i bil framför att åka ensam.

Träningsresor

Den generella medvetenheten kring vår hälsa ökar - att träna och äta bra har blivit en självklar del av många människors vardag. Fler och fler vill aktivera sig i samband med sin semester, t ex genom att kombinera sin semesterresa med träning.

Inom Friskis&Svettis vill vi bidra till ett hållbart samhälle, t ex genom att så långt det är möjligt minimera effekterna på miljö och klimat. Här följer några tips att tänka på när din förening planerar träningsresor.

Resmål

Fundera på val av resmål för träningsresorna. Om ni erbjuder fler träningsresor försök erbjuda olika typer av resmål, t ex resmål i närområdet och resmål med möjlighet att transportera sig med tåg/buss.

Inom Friskis&Svettis har vi gemensamt beslutat att inte flyga i samband med träningsresor

Arrangör & hotell

Efterfråga hotell med aktivt miljöarbete när du väljer teknisk arrangör för resan.



5

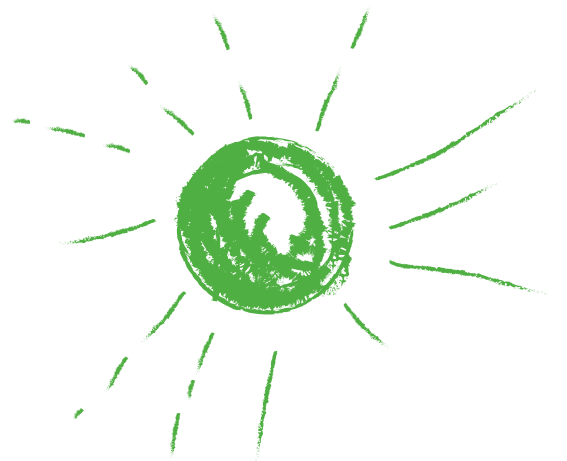


Arbeta med hållbara produkter och tjänster

- Sätt upp ett specifikt mål om att ha, en för er förening rimlig mängd ekologiskt och/eller rättvisemärkt utbud av de livsmedel som ni köper in och säljer. Prioritera att ha ekologiska produkter av kaffe, banan, övrig frukt och mjölkdrycker. Öka även andelen svenska, vegetariska, veganska och lokala varor.
- Sätt upp ett specifikt mål om att ha, en för er förening rimlig mängd ekologiska produkter i personalens fikarum, alternativt välj ett antal produkter som alltid köps i ekologisk form.
- Öka andelen ekologiska och rättvisemärkta produkter under träningsdagar, möten och liknande sammanträden.
- Ställ krav på de leverantörer ni har och försäkra er om att de arbetar på ett hållbart sätt. Genom att ställa krav på leverantörerna tvingas de till att ändra till ett mer hållbart arbetssätt vilket bidrar till ett mer hållbart arbete i hela produktions- och leverantörskedjan.
- Använd städ-, disk- och hygienprodukter som är miljömärkta med Bra miljöval, Svanen eller liknande miljömärkning.
- Om ni anlitar städbolag, se till att dessa företag utför miljöanpassad rengöring genom att vara Svanenmärkta, alternativt ISO 14001-certifierade städbolag.
- Byta ut pappershanddukar mot trasor som man kan tvätta.

- Sälj inte fyllda vattenflaskor, sälj tomma vattenflaskor och ha vattenfontäner/kranar som kan användas om man glömt sin flaska. Upphandling av profilprodukter pågår.
- Tacka nej till fysisk reklam för att minska pappersanvändningen.
- Stötta lokala företag vid köp av produkter och tjänster: caféer, butiker etc. som arbetar på ett miljömedvetet och hållbart sätt.
- Återvinn elektronik såsom mobiltelefoner och datorer som ni inte kommer använda längre. Se till att vända er till ett tillförlitligt företag.





Stora förändringar ger stor positiv effekt

- **VATTENUPPVÄRMNING** Se över hur varmt ni värmer ert vatten, en sänkning av 10 grader kan spara stora mängder el och pengar varje år!
- **UPPVÄRMNING AV LOKALER** Hur värmer ni upp era lokaler, kan värmepump/luftpump, solfångare eller solceller installeras eller kan en investering i vindkraftverksandel göras?

Så här hållbara är vi nu

Checka av här och se vad ni redan gör bra! De punkter ni inte kan kryssa i är ett bra ställe att börja på.

- Vi har en hållbarhetspolicy som en kan hitta på vår hemsida.
- Vi har en hållbarhetsplan med konkreta mål och uppföljning.
- Vi har bytt vårt elavtal och använder nu förnybar el.
- Vi har sett över vår konsumtion och handlar nu mer hållbara och miljövänliga produkter och tjänster.
- Vi fikar och äter på ett mer hållbart sätt och har en viss del ekologiskt och rättvisemärkt i vårt fikarum.
- När vi reser gör vi det kommunalt, med tåg, med cykel eller till fots så ofta som det går.
- Vi har sett över vår energianvändning och har gjort ändringar som genererar till en lägre energikonsumtion.
- Vi återvinner och källsorterar farligt avfall, lysrör, lågenergilampor, glödlampor, glas, plast, papper och metall.
- När vi har använt klart elektronikprodukter ser vi till att de återanvänds eller återvinns.

