



# Actionplan för mer medvetna val!

Nu är det dags att göra action med medvetna val utifrån ditt ledarskap. Tillsammans kan vi göra skillnad. Vi alla behöver ta ett ansvar och bidra till en hållbar värld. Idrotten som arena behöver också bidra till hållbarhet genom att göra vägval i rätt riktning. I en ledande roll inom idrotten behöver du ta med det perspektivet när ni beslutar i olika frågor samt uppmuntra till beteenden i vardagen som gynnar hållbarhet. Många små mikro-handlingar gör stor skillnad i slutändan.

För att det ska ske en förändring ska behövs stöd för att ändra eller addera ett beteende och ny vana. Com-B är ett verktyg som stöttar dig i ditt ledarskap att få till förändrade eller nya beteenden.

## Introduktion

Här nedan kommer ett par Case, hämtade från olika aktörer och källor. Börja med att läsa Caset och reflektera enskilt.

- 1 Hur berör detta mig?**
- 2 Hur kan jag i en ledande position påverka och göra fler medvetna val vid planering av verksamhet, förstärkning av kultur & arbetssätt samt vid inköp och användning av produkter och tjänster?**
- 3 Hur kan jag i en ledande position uppmuntra till nya vanor och beteenden?**

## Com-B står för...

- C = Capability / Förmåga**
- O = Opportunity / Möjlighet**
- M = Motivation / Motivation**
- B = Behavior / Beteende**

Med hjälp av detta verktyg som utgångspunkt vill vi att du graderar din förmåga, möjlighet och motivation att skapa förändrade beteenden.

\*Com-B togs fram av Susan Michie, Maartje van Stralen, and Robert West år 2011 som en del av deras arbete att ta fram ett omfattande ramverk för att förstå och hjälpa till att påverka beteendeförändring.

## Plats för egna noteringar!

Empty box for notes.

### Case 1 Klädinköp och användning

Visste du att varje år slänger svenska folket 32 000 ton kläder som antingen bränns eller bildar avfallshögar i andra länder. Samtidigt produceras miljontals nya plagg varje år. Klädproduktionen orsakar stora utsläpp av växthusgaser, slöseri med vatten i länder med vattenbrist, natur som förgiftas med kemikalier från färgning och blekning och har i många fall slavliknande arbetsförhållanden. För att tillverka en t-shirt av bomull går det till exempel åt cirka 1400 liter vatten, cirka ett halvt kilo kemikalier och produktionen orsakar mellan 2-8 kilo koldioxid.

**Källa:** Naturskyddsföreningen Max 5 - Naturskyddsföreningen och Nordiska ministerrådet.

### Case 2 Plastanvändning

Visste du att under 2020 sattes 28 000 ton pantflaskor av plast på den svenska marknaden. Totalt materialåtervanns 86 procent av de PET-flaskor som sattes på marknaden till nya flaskor, plasttråg, folie med mera. Det motsvarar cirka 24 000 ton plast.

**Källa:** Naturvårdsverket.

### Case 3 Transport i samband med idrott

Dagligen transporterar sig en stor mängd människor till och från träning eller uppdrag inom idrotten. Detta genererar en stor mängd utsläpp utifrån transport till och från en idrottsaktiviteter.

Att välja att gå, cykla, kommunal transport eller samåka påverkar utfallet i stor utsträckning.

### Case 4 Rensningsdetox

Ca 90% av all världens data har skapats under de senaste tio åren. Efter tre månader använd endast 10 % av den data som genererats. Det vill säga att 90% av all data som skapats används inte efter tre månader.

Alla filer, bilder, videos och mejl lagras i datacenter som förbrukar energi. Energiförbrukning är därför en av IT-världens största klimatbovar. I takt med ökad digitalisering skalas vårt klimatavtryck upp explosionsartat.