

# Svett & Watt

vett & watt idrott

## Energi- och klimatkunskap

– spara pengar och miljö i idrottsvardagen



Västmanlands  
**IDROTTSFÖRBUND**

# Vad är Svett & Watt?

**Meningen med Svett & Watt**, eller Vett & Watt Idrott, som det formellt heter, är att öka kunskapen om förnybar energi, minska energianvändningen samt utsläpp av växthusgaser. Det handlar om idrottsfastigheter, arbetsmaskiner men även transporter till och från träning/tävling och beteendeförändringar.

I projektet ingår att ta fram utbildningsmaterial, genomföra utbildningar för vuxna inom idrottsrörelsen samt för barn och ungdomar på t.ex. idrottsskolor. Förbundet Agenda 21 i Västmanlands län och Västmanlands Idrottsförbund samarbetar i projektet Vett & Watt Idrott som finansieras av Naturvårdsverkets program Klimatklivet.



Studiematerialet Vett & Watt Idrott ägs av Förbundet Agenda 21 och är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Text  
Eric Söderberg

Faktagranskning  
Erik Dahlquist, professor i energiteknik  
vid Mälardalens högskola

Illustration, form och layout  
Charlotta illustration

version 1.3

Västmanlands  
IDROTTSFÖRBUND



sisu  
Idrottsutbildarna



FÖRBUNDET  
AGENDA 21

# Häng med på Svett & Watt

**Minskad energianvändning** ger mer pengar till idrotten. Genom att förändra beteenden, åtgärda lokaler och annan energibesparing kan ni minska energikostnaderna med tjugo procent.

I denna broschyr tipsar vi om olika områden där du och din förening kan göra smarta miljöval.

## Några tips på vägen:

- Lyft frågor om energibesparingar och miljöarbete i styrelsen och ta beslut hur ni vill arbeta vidare i er förening.
- På [vettowatt.se](http://vettowatt.se) finns mer information och material hur ni kan arbeta vidare. Vi besöker gärna er förening för att hjälpa er att komma igång med miljöarbetet.

Här finns mer information samt material att ladda ner:

[www.vettochwatt.se](http://www.vettochwatt.se)  
[facebook.se/svettochwatt](https://facebook.se/svettochwatt)  
instagram @svettochwatt  
Vett & Watt-kanalen på YouTube

# Tävla på Instagram!

**Vilken förening är bäst på energibesparing? Bästa förening vinner ett träningsläger!**

## Gör så här:

Dela med dig av bilder, goda exempel och korta filmer, 1-3 minuter, om föreningens energisparåtgärder på Instagram #svettochwatt. Det är viktigt att sidan är öppen så att vi kan se dina bilder och filmer. Om ni har en sluten Instagramsida så maila till [vettochwatt@fa21.se](mailto:vettochwatt@fa21.se) så lägger vi ut dem på vår Instagram.

**Inspirera och tävla** på samma gång! Filma hur ni cyklar till träningen, fota eller filma en smart energilösning, visa hur ni byter prylar och kläder. Visa era bästa hejarramsor med tema Svett & Watt.

**Berätta varför er förening ska vinna!** En jury utser vinnande förening ut efter åtgärder och filmer. Under året genomförs flera små tävlingar på Instagram där ni kan vinna individuella priser. Tävlingen om träningslägret i Västmanland avslutas den 31 december 2017 och gäller för en kostnad på max 40 000 kr. Inspirera gärna andra med energismarta hejarramsor.



# Vad är energi?

**Först av allt, vad är egentligen energi?** Svaret är att det finns energi i allt möjligt, till exempel i mat, bränsle, ved och sopor. Det finns också energi i vatten och vind. Det går inte att se eller ta på energi. Det går inte heller att tillverka eller förstöra energi. Det går bara att göra om den från en form till en annan. Energin i vinden kan göras om till el. Och energin i elen kan göras om till ljus i lampan. Även om du inte kan se själva energin, kan du alltså se vad energin gör.

**I idrotten finns massor av rörelseenergi.** Att hoppa höjd kräver energi, precis som att sparka boll. Det går också åt energi för att transportera barnen till träning, värma lokaler, lysa upp elljusspårerna, frysa is i hockey- och bandyhallar och värma vattnet i badhusen. All denna energi kostar pengar och påverkar miljön.

Effekt = Arbete under en given tid, t.ex. kraften 300 watt i varje tramptag när vi trampar en cykel. För att få fram energin multipliceras effekten med tid, t.ex. 300 watt x 1 timme vilket ger 300 wattimmar eller 0,3 kilowattimmar (kWh) när vi trampat i en timme.

Kom ihåg!  
Energi =  
tid x effekt



**Energiprincipen**  
energi kan varken  
skapas eller förstöras  
– bara omvandlas!

# Idrottsmiljöer

**Det går att göra mycket** för att spara på energi i våra idrottsmiljöer med uppvärmning och elanvändning. Men utmaningar med idrottsanläggningar är större än så. Har föreningen arbetsmaskiner som gräsklippare eller isbanemaskiner? Vilka möjligheter har ni att producera er egen värme och el? Hur ser el- och värmeavtalet ut med fastighetsägaren? Det här är frågor föreningens styrelse kan diskutera. Gör så här för att komma igång:

- Utse en person som är energiansvarig. Det behöver inte vara en specialist, utan bara en person som ansvarar för att hämta in och presentera information för styrelsen.
- Genomför en energikartläggning, här finns hjälp att få genom Vett & Watt Idrotts samarbetspartners. Ni kan börja med en egen energiinventering.
- Kolla upp vilka avtal föreningen har för värme och el. Ta fram energistatistik vilket elbolaget tillhandahåller. Det brukar gå att logga in med uppgifter från fakturan.
- Kolla om finns eller går att byta till snålspolande munstycken i lokaler som används av föreningen.
- Sätt upp rimliga mål för el- och värmebesparing, t.ex. 25 % från ett år och när målen ska vara uppfyllda.
- Utbilda en eller flera i Vett & Watt, beställ utbildning genom att e-posta till [vettochwatt@fa21.se](mailto:vettochwatt@fa21.se).
- Diskutera energibesparing på ett medlemsmöte. Bjud gärna in en föredrags-hållare från Vett & Watt.
- Ta fram en energiplan, t.ex. om föreningen ska byta värmväxlare, ersätta natriumbelysning med LED. Ta kontakt med Västmanlands Idrottsförbund om möjligheter att söka medel från Idrottslyftets anläggningsstöd.
- Analysera och utvärdera energisituationen inför styrelsemöten.
- Informera medlemmarna hur de ska göra, t.ex. släcka lysen, stänga portar eller andra energieffektiva åtgärder.

# Värm upp på vägen - och andra transporter

**Tänk vad mycket** vi kan spara på att värma upp på vägen till träningen. Vi får effektivare lokalanvändning eftersom fler får tid att träna. Vi spar pengar på bränsle. Visste du att de korta körsträckorna med en bränsle driven bil är de allra giftigaste eftersom motorn inte är uppvärmd?

**Barn som cyklar och går** i sin vardag får bättre motorik och rörelsemönster. Det ger bättre koncentrationsförmåga och andra livskvaliteter. Dessutom skapar vi säkrare och tryggare miljö vid våra anläggningar genom att cykla, åka kollektivt eller samåka till träningen.

**Så mycket sparar Sabinas och Filips familj**  
Sabina är 15 år och tränar hockey. Antal träningstillfällen är 6 per vecka och avståndet till träningen är 3 km. Filip är 11 år och tränar dans och handboll. Antal träningstillfällen är 3 per vecka och avstånd till träningen är 1 km respektive 2 km.  
Om Sabina och Filip går eller cyklar istället för att bli skjutsade sparar familjen 4 450 kr och 55 timmars bilkörning per år.  
Vi har räknat med att Sebastian och Emma blir körda i en medelstor familjebil som kostar 23 kr/mil, inklusive bränsle, värdeminskning, skatt och försäkring.

## Gör så här:

- Låt barnen cykla tillsammans med träningskompisarna. Ett sätt är att barnen samlas på vägen och "hämtar upp" varandra med cykel. Informera föräldrarna om vilka som bor nära varandra.
- Uppmana föräldrar som har långt till träningen att samåka. Ge information till föräldrarna innan aktiviteten startar. Det kan räcka med en kort uppmaning och adressuppgifter.
- Hyr buss till matcher och tävlingar. Ordna aktiviteter under bussresan.
- Checka att det finns cykelställ vid träningsanläggningen, om inte, prata med fastighetsägaren.

# Hyra, byta och köpa prylar

**Inköp av prylar och kläder** kan bli en dyr affär för familjens ekonomi. Måste barnen ha den senaste utrustningen, eller funkar det att återanvända andras prylar? Det är viktigt för framtidens idrott att fler får testa på olika sporter. Samtidigt är det grupper i samhället som inte har råd att låta barnen prova på idrotter som kräver dyr utrustning.

**Konsumtion** är också en av de faktorer som påverkar klimatet mest. De flesta sportartiklarna produceras i Sydostasien där miljö och säkerhetskraven är lägre än i Sverige. Sedan fraktas varorna långväga vilket ger utsläpp av växthusgaser.



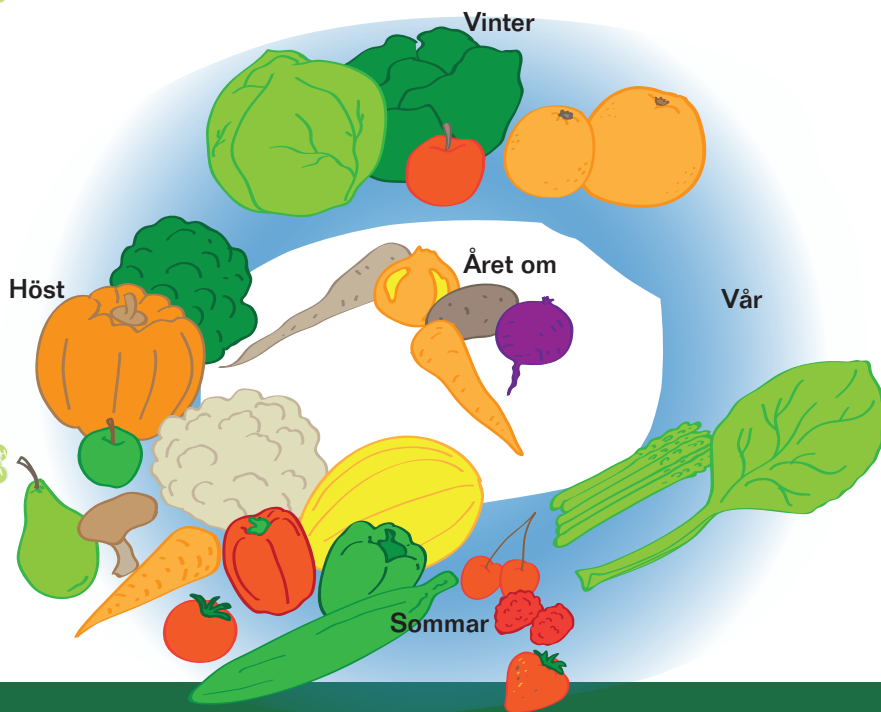
## Gör så här!

- Boka in en tid och plats för prylbyttardag innan träningsterminen startat.
- Informera föräldrar om Fritidsbanken och andra platser där det går att låna prylar. Läs mer här: [www.fritidsbanken.se](http://www.fritidsbanken.se)
- Samarbeta med företag som hyr ut utrustning. De kanske kan ordna en temakväll med hyresrabatt för medlemmarna.

# Mat och hälsa

**Mat både ger och tar energi.** Alla människor behöver mat för att få energi. Men det går också åt energi för att göra maten. Det här kan vi göra för att äta energi-, miljö- och klimatsmart:

- Köp ekologiskt märkta bananer och frukt till nästa match eller tävling.
- Välj frukt och grönt efter säsong.
- Lär er att göra egna energikakor, smoothies, nöt- och fruktblandningar eller andra nyttiga mellanmål.



## Några tips på individnivå:

- **Ät mycket vegetariskt.** Det är energieffektivt och nyttigt. Ärtor och bönor är näringsrika, frukt och bär är både nyttigt och gott och rotfrukter gör dig mätt.
- **Ät fisk.** Välj fisk som har en miljömärkning, t.ex. MSC eller KRAV.
- **Om du äter kött** kan du välja naturbeteskött eller kött från vilda djur. Då har djuren ätit det som växer i hagar, på ängar och i skogar. Läs mer om kloka köttval på [www.vettochwatt.se](http://www.vettochwatt.se).
- **Välj frukt och grönsaker efter årstid,** t.ex. svenska äpplen under hösten, apelsiner till jul, rotfrukter på vintern och tomater under sommaren.
- **Minska matsvinnet!** Spara mat du inte ätit upp i matlåda till nästa dag. Fråga efter doggybag om du inte fått i dig all mat på restaurang.

”Varje år slängs cirka 19 kilo fullt ätbar mat per person och 26 kilo mat och dryck hålls ut i slasken. Ett hushåll kan spara minst 3000-6000 kr per år på att minska sitt svinn. Förutom att det är dumt att slänga pengar i sophinken är svinnet dåligt för miljön.” (Livsmedelsverket)

Läs mer om matsvinnet på [www.vettochwatt.se](http://www.vettochwatt.se) och [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).

## Bärsmoothie

2,5 dl vaniljyoghurt eller naturell yoghurt  
1/5 banan  
1 dl frysta eller färska blåbär.

Mixa allt i en smal skål eller stort glas;  
drick och njut!

# Sortera mera

## - kretslopp

**Allt går runt i olika kretslopp.** Vi odlar grödor på åkermark som vi sedan skördar, mat tillverkas, distribueras till affären och till slut hamnar den på vårt middagsbord. När det blir rester kvar på tallriken, så lägger vi det i den bruna påsen. Den bruna påsen omvandlas sedan till biogas i en biogasanläggning. Biogas är ett miljövänligt bränsle som bilar och bussar kan köra på. Även gödsel bildas från den bruna påsen. Den ger vi tillbaka till åkermarken som näring till grödorna. Visst är det fantastiskt med kretslopp?

**Sverige är ett av världens bästa** på återvinning. Samtidigt glömmet vi ofta bort att sortera avfall vid tävling och träning. Det är synd. Tillsammans kan vi göra stor skillnad. Visste du till exempel att du kan köra 100 meter på ett enda bananskal. Det lönar sig att återvinna!

### Här är några goda råd för att komma i gång:

- Se till att föreningen källsorterar i vardagen, men även vid evenemang såsom tävlingar och matcher. Då visar ni också andra att ni värnar miljön!
- VafabMiljö har stora bruna påsar för organiskt avfall. Det är bara att ta kontakt med dem för påsar. Det går också bra att samla organiskt avfall, som bananskal, i de vanliga bruna mindre påsarna.
- Undvika plast så mycket det går. Använd till exempel pappersmuggar i stället för plastmuggar. Och det kanske räcker med en servett i stället för en papperstallrik. Då sparar ni pengar också.







Förbundet Agenda 21 i Västmanland

Linslagargränd 1

721 30 Västerås

E-post: [vettochwatt@fa21.se](mailto:vettochwatt@fa21.se)

Mobil: 070-457 68 22

[www.vettochwatt.se](http://www.vettochwatt.se)

**Västmanlands**  
**IDROTTSFÖRBUND**

**SISU**  
Idrottsutbildarna

**Västmanlands Idrottsförbund**

SISU Idrottsutbildarna

Ånghammargatan 4

721 33 Västerås



**KLIMAT  
KLIVET**