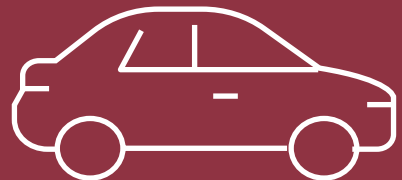
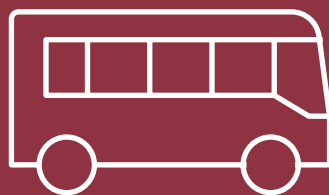


Hållbara tips

Om resorna till och från stallet

- ✓ **Samåkning**
- ✓ **Cykling**
- ✓ **Gång**
- ✓ **Åka kollektivt**



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Ingen kan göra allt men alla kan göra något

Att samåka, cykla, gå eller åka kollektivt till stallet 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.

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 150 000 medlemmar inom ridsporten. På cirka 450 ridskolor genomförs cirka fem miljoner ridtimmar per år. Dessutom genomförs cirka 350 000 tävlingsstarter per år. Det är fantastiskt, men innebär en hel del resor och transporter. 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, personal/styrelse och medlemmar inom ridsporten kan göra i vardagen för att vi ska bli fler som samåker, går, cyklar eller åker kollektivt till stallet.



Tips för att samåka till stallet

Till medlemmar

- ✓ Prata med en kompis i din ridgrupp/annan i stallet om ni på ett smidigt sätt kan samåka till stallet.
- ✓ Bestäm hur ni ska dela på samåkningen, kanske köra varannan gång?
- ✓ Varför inte fixa en gemensam playlist, ett soundtrack som ni använder när ni samåker.

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.

Till personal/styrelse

- ✓ Implementera samåkningsfunktion.
- ✓ Använd Riksidrottsförbundets mall resepolicy och anpassa den till er förening. Du hittar mallen på rf.se på sidorna om Hållbar utveckling.
- ✓ Prata med personalen om vikten av att ni som förening uppmuntrar till samåkning och att ta ansvar och därmed bidra till en mer hållbar idrottsvardag.
- ✓ Involvera och engagera föräldrarna, kanske någon/några av dem kan tänka sig att leda och koordinera så att samåkning blir enkelt.
- ✓ Uppmuntra 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.
- ✓ Om ni ska åka på kurs eller annan aktivitet, bestäm mötesplats innan och samåk.
- ✓ Föregå själv med gott exempel. Kanske har du som ändå ska till stallet möjlighet att samtidigt plocka upp någon som också ska dit.



Tips för att cykla till stallet

Till medlemmar

- ✓ Prata med en kompisarna i stallet om ni 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.
- ✓ Använd reflexer.

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.
- ➔ 30 minuters fysisk aktivitet (till exempel cykling) per dag minskar risken för bukfetma, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

Till personal/styrelse

- ✓ Se gärna till att det finns cykelställ. Ibland behövs det även möjlighet att kunna byta om på plats och låsa in sina saker. Informera och uppmuntra eran personal och medlemmar om möjligheten att ta cykeln.
- ✓ Prata med kommunen i de fall som ni behöver kommunens hjälp för att tillgodose behov. Det kan till exempel handla om cykelställ, cykelvägar eller belysning. Kommunerna har ofta målsättningar om ökat cyklande.
- ✓ Uppmuntra ridgrupper, skötare med flera att cykla tillsammans till stallet. 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.
- ✓ Uppmuntra dina elever, skötare med flera att cykla till stallet, antingen själv men helst tillsammans.
- ✓ Ibland är det mycket utrustning som ska med till stallet, vilket gör det svårt att cykla. Fundera på om det finns möjlighet för förvaring av ridhjälm och ryktväskor. Det möjliggör för fler att cykla.



Tips för att gå till stallet

Till medlemmar

- ✓ Prata ihop dig med dina kompisar i stallet om ni kan gå tillsammans.
- ✓ Använd reflexer.
- ✓ Kolla vilken som är närmaste vägen.

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.

Till personal/styrelse

- ✓ Sätt upp information och tips om vägar för gång och cykel som underlättar för fler att gå till och från stallet.
- ✓ Prata med kommunen ifall ni har behov som de behöver hjälpa er att tillgodose. Det kan till exempel handla om bra gångvägar eller belysning. Kommunerna har ofta målsättningar om minskade utsläpp och en mer aktiv mobilitet.
- ✓ Uppmuntra era grupper att gå tillsammans till stallet. 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 stallet.
- ✓ Uppmuntra eran personal och medlemmar att gå till stallet.
- ✓ Uppmuntra fler att gå.
- ✓ Anordna en stegtävling där den som vinner får ett pris.
- ✓ Föregå med gott exempel.



Tips för att åka kollektivtrafik till stallet

Till medlemmar

- ✓ Undersöka hur du kan ta dig till stallet med kollektivtrafik.
- ✓ Prata ihop dig med kompisarna i stallet om ni har ungefär samma resväg och kan åka tillsammans.

Visste du att?

- 🔵 På en sträcka på 5 kilometer kan du spara ett halvt kilo koldioxid genom att åka buss i stallet för att åka bensinbil.

Till personal/styrelse

- ✓ Uppmuntra era medlemmar att resa med kollektivtrafik och informera om vilka möjligheter som finns.
- ✓ Skriv ut en tidtabell för kollektivtrafiken och sätt upp på anslagstavlan.
- ✓ 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 shuttle-buss under en period för att undersöka intresset att åka med.
- ✓ Uppmuntra ledare att använda SJ:s idrottsrabatt vid längre resor. För mer information kolla in rabatter och förmåner på rf.se.
- ✓ Uppmuntra medlemmarna att åka kollektivt till stallet, gärna tillsammans.
- ✓ Föregå med gott exempel och åk kollektivt när det är möjligt.



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.

