

# ØKE BEVISSTHETEN OM MILJØMESSIG BÆREKRAFT I FOTBALL

UTDANNINGSMODULER  
FOR **LEDERE** OG **ANSATTE**  
I **SPORTSKLUBBER**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

LIGHT-VERSJON

# GREEN GOOD GOVERNANCE FOR ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY IN SPORT COACH

## SKREVET AV

D. Cadeddu, G.M. Frongia, F. Gaviano, A. Martis

## I SAMARBEID MED

G. Pinna, A. Scalas, M. Avanzini, C. Bajet Mestre, M. Jabbour Hernández

## REDIGERT AV

F. Gaviano, M. Avanzini, C. Bajet Mestre, M. Jabbour Hernández

## GRAFISK DESIGN:

Pedro García Fernández

## BILDER:

Tdm International + Green Coach Projects



Støtten fra EU-kommisjonen for produksjonen av denne publikasjonen utgjør ikke en godkjenning av innholdet som kun gjenspeiler synspunktene til forfatterne, og EU-kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk som et resultat av informasjonen deri.



*«Miljøet er alt som  
utgjør våre omgivelser  
og påvirker vår evne til å leve -  
luften vi puster inn, vannet som dekker  
mesteparten av jordens overflate, plantene  
og dyrene rundt oss, den generelle  
tilstanden til vår planet, og  
mye mer. »*

**Yaya Toure**  
fotballspiller

*«Beskyttelse  
av miljøet er veldig viktig  
for alles velferd – våre  
barn, så vel som fremtidige  
generasjoner.»*

# INNHold

## Innledning 5

## HVORFOR DENNE HÅNDBOKKEN? 5

### 1. Generelt rammeverk 6

#### 1.1. «GREENCOACH»-PROSJEKTET 6

#### 1.2. PARTNERSKAPET 7

#### 1.3. THE ERASMUS + PROGRAMMET 8

### 2. Sport, miljø og utdanning 9

#### 2.1. INNLEDNING 9

#### 2.2. HVA ER UTFORDRINGENE? 9

#### 2.3. SPORT, MILJØ OG UTDANNING 10

#### 2.4. DEN IKKE-FORMELLE UTDANNINGSTILNÆRMINGEN 10

### 3. Pedagogiske workshoper om miljømessig bærekraft for idrettsutøvere 12

#### 3.1. Introduksjon 12

#### 3.2. Foreslått oppvarmingsøker/Energigivere 13

#### 3.3. Workshoper 15

#### 3.4. Foreslåtte verktøy for evaluering av workshoper 46



## Innledning

# HVORFOR DENNE HÅNDBOKKEN?

Da vi startet samarbeidet med GreenCoach Erasmus + medstiftede prosjektideen, som denne håndboken er utviklet under, tok vi en grundig titt inn i sportens verden for å kunne forstå hvor mye kunnskap og forståelse om miljøspørsmål og deres tilknytning til industrien deres hovedaktører involvert i det har.

De eksisterende initiativene som var knyttet til miljøfotavtrykket i sportsbransjen fokuserer hovedsakelig på store arrangementer og tar ikke for seg den daglige driften av sportsorganisasjoner. Løsningene kan være vanskelige å tilpasse til mindre eller grasrotorganisasjoner. Videre vil utslipp fra individuelle reiser knyttet til spillere, fans, familier og personaltransport neglisjeres da de kan kontrolleres med vanskelighet og avhenger av individuelle verdier og den etiske oppførselen til brukerne av sportsanleggene.

Innenfor rammen av prosjektet, bestemte vi oss for å arbeide med praktiske løsninger som kan tilby mulige verktøy og ruter for folk som ønsker en reell innvirkning og som er involvert i sport på ulike måter: arrangementsarrangører, sportsorganisasjoner, idrettsutøvere, ansatte, trenere.

Med hensyn til implementering av systemiske endringer i idrettsstyring, har det blitt oppdaget noen store utfordringer. Hver klubb er unik og utfordringene kan variere fra klubb til klubb når det gjelder viktighet. Forutsette utfordringer inkluderer tidsspørsmål, manglende interesse fra ulike

organisatoriske lag (ledere, ansatte, spillere, familier osv.), mangel på teknisk kunnskap om tiltakene som må iverksettes, organisatoriske utfordringer og personalledelse, kommunikasjonsbarrierer, mangel på menneskelige og/eller økonomiske ressurser.

En av resultatene av arbeidet vårt er denne håndboken: et sett med verktøy, ideer og informasjon som er relatert til miljø- og bærekraftproblemer i sportens verden.

Håndboken ønsker å være et svar på utfordringene som var identifisert før for å kunne tilby ledere de nødvendige verktøyene for å kunne implementere miljøtiltak i sine klubber. Miljøtiltakene omfatter spørsmål om sportsklær, vann- og energiforbruk, transport og avfallshåndtering.

Håndboken inneholder også mer informasjon om en rekke relaterte problemer, med relaterte lenker. Vårt forslag er uansett å bruke den som en base for å gi litt innsikt til de som deltar i organiserte whorkshoper, og gi rom for ytterligere fordypning i temaene når de som deltar er interessert i å ha mer informasjon om spesifikke problemstillinger.

**Vi ønsker deg god lesning og håper at håndboken kan være nyttig for deg!**

# 1

## Generelt rammeverk



### 1.1 «GREENCOACH»-PROSJEKTET

Prosjektet «Greencoach» er et 36 måneders prosjekt som involverer miljøorganisasjoner, formelle og ikke-formelle utdanningsleverandører og sportsforbund, med sikte på å takle problemet med miljømessig fotavtrykk til sportsorganisasjoner ved å innlemme et overvåkingssystem for benchmarking og en bedre bærekraftstilnærming i deres daglige ledelse av handlinger.

For å nå det jobbet vi med å utvikle ulike verktøy:

- Et online brukervennlig system for benchmarking og overvåking for å implementere bærekraftsplaner og redusere miljøfotavtrykk, med spesielt fokus på engasjement fra spillere, tilskuere og ansatte for å kunne bruke mer bærekraftige transportformer.
- Et kvalitetsstempel som lar sportsorganisasjoner vise deres forpliktelse til bærekraft og innlemme det i deres bedriftsimage og kommunikasjonsstrategi.
- To undervisningsmoduler for ulike målgrupper.
- En evidensbasert studie og en handlingsplan for sportsklubber for reduksjon av deres miljøfotavtrykk.

Hovedmålgruppen for prosjektet er sportsorganisasjonene, som er representert i partnerskapet gjennom 5 nasjonale fotballforbund, men også idrettsutøvere, familier, tilskuere og ansatte. Prosjektet bygger kapasiteter til disse målgruppene gjennom utdannings- og opplæringsmoduler med det formål å fremme bærekraftig forvaltning i sportsorganisasjoner. Konsortiet med åtte partnere forbinder fotballforbund i fem forskjellige land (Belgia, Litauen, Norge, Frankrike og Sverige) med ideelle og akademiske organisasjoner som finnes i Spania og Italia og som er spesialisert på bærekraft, utdanning og ungdom.



## 1.2 PARTNERSKAPET

Den GreenCoach partnerskapet består av åtte partnere og forbinder fotballforbund i fem forskjellige land (Belgia, Frankrike, Litauen, Norge og Sverige) med ideelle og akademiske organisasjoner som finnes i Spania og Italia og som er spesialisert på bærekraft, utdanning og ungdom.

### KOORDINATOR

Ecoserveis - Spania



### TEKNISKE PARTNERE

TDM2000 International - Italia



Sant'Anna School of Advanced Studies (SSSA) - Italia



### FOTBALLFORENINGER

Norges Fotballforbund - Norge



Association des Clubs Francophones de Football (ACFF) - Belgia



Svenska Fotbollförbundet (SFA) - Sverige



Litauens grasrotfotballforbund (LGFA) - Litauen



Det franske fotballforbundet (FFF) - Frankrike





## 1.3 THE ERASMUS + PROGRAMMET

Erasmus+ er EUs program har som mål å støtte utdanning, trening, ungdom og idrett i Europa. Det gir muligheter for europeere til å studere, trene, få erfaring og melde seg frivillig i utlandet. Erasmus+ har ikke bare fokus på studenter. Programmet slår sammen syv tidligere programmer og inkluderer tiltak rettet mot et bredt spekter av enkeltpersoner og organisasjoner.

Målet med programmet er å bidra til Europa 2020-strategien for vekst, arbeidsplasser, sosial rettferdighet og inkludering, samt målene for ET 2020, EUs strategiske rammeverk for utdanning og opplæring. Erasmus+-programmet fremmer bærekraftig utvikling av sine partnere innen høyere utdanning, og bidrar til å nå målene som er spesifisert i EUs ungdomsstrategi.

En av de forskjellige nøkkelhandlingene i Erasmus +-programmet er dedikert til idrett: handlingen gir muligheten til å utvikle, overføre og implementere innovativ praksis i forskjellige områder som er knyttet til sport og fysisk aktivitet mellom ulike organisasjoner og aktører innenfor og utenfor sport.

Den typen aksjonen som konsortium vil fremme og finansiere er «samarbeidspartnerskap» som er innovative prosjekter som fokuserer på å:

- Bekjempe doping på grasrotnivå, spesielt i rekreasjonsmiljøer, slik som amatørsport og trening.
- Støtte forebygging og bevisstgjør interessentene som er involvert i kampen mot kampfiksing.
- Støtte forebygging, utdanningsmessige og innovative tilnærminger for å takle vold, rasisme og intoleranse.
- Støtte implementeringen av EUs policydokumenter innen idrett og andre relevante politikkområder som anbefalinger, retningslinjer, politiske strategier osv. (sliks som EUs retningslinjer for fysisk aktivitet, EUs retningslinjer for doble karrierer for idrettsutøvere, prinsipper for godt styresett innen idretten , osv.).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 2

## Sport, miljø og utdanning



### 2.1 INNLEDNING

Definisjonen av sportens verden står i tett sammenheng med natur og miljø. Når det gjelder enkelte idretter, blir denne koblingen tydeligere av det faktum at de må trenes i friluft, under spesifikke forhold: slik som ski eller terrengløp ville være umulig å praktisere uten å ha et intakt miljø for å organisere sportsbegivenheter. I andre tilfeller er koblingen enda tettere på grunn av **behovet** for et sunt miljø for å kunne praktisere dem. Det er tilfellet med friklating, surfing og de fleste idrettene som utøves i åpent hav. Men i tillegg til dette har hver sport en tett forbindelse med miljøet, og har på samme måte en sterk innvirkning på det.

Utøvelse av forskjellige idretter kommer med behovet for forskjellige gjenstander: skjorter, baller, pinner, racketer, surfebrett, kimonoer, joggesko, hjelmer osv. Produksjonen av disse gjenstandene og av alt som ruller rundt i sportens verden (terreng der det praktiseres; stadioner, mat som vil konsumeres ved sportsbegivenheter osv.) har en pris i form av energi, vann og andre ressurser som må anvendes for å kunne lage dem. Dessuten må alle disse gjenstandene disponeres på en optimal måte når de slutter å kunne anvendes for sitt eget mål, og det er også en stor utfordring.

Lys-, vannings- og varmesystemer anvendes også i forskjellige sporter; dessuten finnes det andre sportsspesifikke prosesser som vil anvendes for å gjøre forholdene optimale for trening. Alt dette har en kostnad når vi vurderer miljøpåvirkningen av disse aktivitetene.

Store sportsbegivenheter som de olympiske leker eller fotball-VM har mye større innvirkning enn sport som utøves på grasotnivå. Det er viktig å øke bevisstheten, forstå problemene og prøve å arbeide med felles løsninger på alle ulike nivåer.

Alle bidrag betyr noe, og det er viktig at alle gjør sin del for å kunne støtte reduksjonen av miljøfotavtrykk i og utenfor vår verden. For å transformere enkeltpersonenes handlinger til strukturell transformasjon, må vi handle på administrativt nivå, og implementere betydelige endringer i måten våre lag, klubber, forbund og verden forvaltes.

Modulen har vi til hensikt å gi informasjon og praktiske ressurser til ledere, trenere og ansatte i sportsklubber og forbund: personer som er ansvarlige for beslutninger i deres organisasjoner eller kan påvirke dem og påvirke på ledernivå, eller er ansvarlig for å kunne gi pedagogiske aktiviteter til brukerne (spillere, fans, osv.). Den andre håndboken som vi utviklet er rettet mot spillere, idrettsutøvere og fans av sportsklubbene.

Begge modulene gir mat til sportsorganisasjoner og arrangører av sportsbegivenheter, som for vanlige mennesker: idrettsutøvere, fans og andre i denne verden og kan påvirke den med sine handlinger og ideer. I henhold til hovedideen må aktivitetene og handlingene som foreslås i de to modulene tilpasses den spesifikke målgruppen: sluttbrukere eller arrangører av begivenheter.

### 2.2 HVA ER UTFORDRINGENE?

Sport har veldig store fordeler for alle som deltar og er interessert i det, men det genererer også flere potensielle problemer.

Slike utfordringer er kanskje ikke klare, men kan definitivt bidra til å øke globale miljøspørsmål.

Det finnes flere aspekter som må vurderes når vi bør forstå og ta vare på miljøpåvirkningen som genereres av sportsaktivitetene.

I denne håndboken analyserte vi 6 forskjellige områder, ved å starte med en mer generell diskusjon om fotmerket av sportsbegivenheter og -aktiviteter (Environmental Footprint - Miljømessig fotavtrykk), og ved å avslutte med et fokus på et spesielt relevant emne (Plastic Consumption - Plastforbruk), på grunn av dets kraftige innvirkning når det gjelder avfallshåndtering. Kapitlene og problemene som inneholdes i denne håndboken, er følgende:

- Miljømessig fotavtrykk
- Avfallshåndtering
- Energiforbruk
- Vannforbruk
- Bærekraftig mobilitet
- Plastforbruk

## 2.3 SPORT, MILJØ OG UTDANNING

Når det gjelder løsninger, er vi at den oppfatning av en av de beste løsningene er å fokusere på utdanning. Å øke bevisstheten, gi kunnskap og verktøy som kreves for bedre å forstå og reagere på utfordringene og påvirkningen som vil genereres av sport på miljøspørsmål, representerer en av hovedmåtene for å kunne starte en god sirkel som kan føre til å påvirke problemene og redusere deres skade på en virkelig måte hvis ikke å avbryte den.

I tidligere handlinger har vi forstått at dette ikke er noe som umiddelbart genererer en fordel for menneskene og for miljøet. Det kan ta tid å fordøye informasjonen, behandle den og gjøre den til en vane, men det vil garantert gi et godt svar på visse problemer, selv om det krever felles innsats og tålmodighet. I aktivitetene vi har forutsett, kombinerer vi sportens verden med ideen om å gi kunnskap om hovedmiljøspørsmål, spesielt i måten de er relatert til den virkelige verdenen til pinvolverte menneskene, inkludert ledere og ansatte i klubber og forbund.

Utdanningen vil derfor fokusere på miljøutfordringene og -løsningene, og bruker vanligvis sport enten som en metafor eller som en måte for å kunne spille sammen for å bedre forstå hvordan problemene fungerer i praksis. Måten vi nærmer oss problemene på er følgende:

- Brainstorming om problemene og forstå hvor bevisst deltakerne er;
- Erfare hvordan problemstillingene virker i praksis (i ulike aktiviteter, simuleringer, spørrekonkurranse osv.);
- Å reflektere over erfaringene og hva vi kunne lære av dem;

- Å forstå hvordan disse problemene gjenspeiles i idrettslivet til deltakerne, deres klubber og i deres hverdag;
- Innse hva som kan gjøres for å kunne påvirke slike problemer på et strukturelt nivå;
- Å planlegge vanlige eller enkelthandlinger;
- Å vurdere den samlede opplevelsen og læringen som genereres.

Basert på denne tilnærmingen og på **Kolbs læringssyklusen**<sup>1</sup>, vil vi være i stand til å takle problemene og bekrefte at deltakerne kan få mest mulig ut av opplevelsen. Det er viktig å bemerke at vår pedagogiske tilnærming (som vil bedre forstås i følgende underkapittel) tar vi sikte på å få deltakerne til å tenke, innse hva som kan gjøres og reflektere over hva som kan gjøres fra et realistisk synspunkt av deres klubber for å håndheve en endring i miljøfotavtrykket som er produsert av dem. Vi tilbyr ikke ferdige løsninger, men stimulerer refleksjon og konfrontasjon, for å komme med ideer som er i tråd med mulighetene, behovene og viljen til enkelt deltakerklubb. Derfor er vårt formål å stimulere til refleksjon rundt praktiske løsninger heller enn å bare gi ideer som kanskje ikke er skreddersydd for klubben. Vårt formål er å stimulere hver klubb og forbund til å fungere som multiplikatorer og tilby aktiviteter til sine utøvere, trenere og fans og gi dem pedagogiske verktøy som kan brukes for å møte miljøutfordringer knyttet til sport.

## 2.4 DEN IKKE-FORMELLE DANNINGSTILNÆRMINGEN

**Ikke-formell utdanning (NFE)** defineres som en pedagogisk strukturert metodikk som privilegerer dynamiske, kreative og samarbeidende læringsmetoder (slik som rollespill, simulering, tegning og gruppediskusjoner) i stedet for en formell tilnærming med forelesninger og pålagte læringsveier.

Det må være forskjellig fra **uformell utdanning** (som noen ganger kan innlemmes i våre programmer) siden dette er en slags «tilfeldig læring», som handler om alle ferdighetene tilegnet i dagliglivet når det gjelder familie, arbeid, fritid og sport, uten fastsatte mål, motiver eller programmer, og det kan ikke være noen bevisst intensjon om å lære og være klar over at de lærer.

Ikke-formell utdanning, i stedet, er bevisst og frivillig og alltid strukturert med programmer, tidsplaner, administrerte tider, satt mål og evalueringssyklus.

<sup>1</sup> Stice, J. E. (1987). Bruke Kolbs læringssirkel for å forbedre elevenes læring. *Ingeniørutdanning*, 77(5), 291-96.

De typiske **egenskapene** til et ikke-formelt utdanningsprogram er som følger:

- **Utenfor formelle bygninger.** I motsetning til formelle programmer på skoler eller universiteter, kan disse programmene vanligvis skje på forskjellige steder, inkludert natur, eller, i vårt tilfelle, fotball-sportsbaner.
- **Ikke noe hierarki** Læringsprosessen i ikke-formell utdanning forutsetter at trenere/tilretteleggere er på samme nivå som «studentene» eller deltakerne. Alle kan lære av hverandre og treneren er mer en veiledning (med teoretiske innspill og innsikt der det kreves) enn en lærer.
- **Frivillig.** Aktivitetene vil aldri være obligatoriske, men deltakerne bør motiveres til å delta i den.
- **Trygg plass.** Det er viktig å ha en god oppbygging av teamet der alle kan føle seg trygge og respektert, siden vi vil trenge bidrag fra alle uten å skamme seg over å uttrykke forskjellige meninger eller uten å føle frykt for å ta feil.
- **Strukturert med presise mål.** Som nevnt ovenfor, er den ikke-formelle utdanningen alltid konfigurert med en struktur, og hver enkelt aktivitet har et sett med mål som skal nås ved slutten av den, og som kan evalueres til slutt.
- **Pedagogiske mål.** Selv om noen aktiviteter kan være veldig lekne eller morsomme, skal moroa aldri være det endelige målet for de ikke-formelle utdanningsaktivitetene, men kun en drivkraft for å la deltakerne nyte læringen. Det endelige målet med alle aktiviteter er å produsere en læringsopplevelse eller være medvirkende til å gjøre den så produktiv som mulig (for eksempel teambuildingaktiviteter).
- **Erfaringsmessig.** Den ikke-formelle utdanningen privilegerer praksis fremfor teori. Deltakerne må gjøre en opplevelse (en simulering, et spill av noe slag, en brainstorming om et emne) og reflektere over det, ved å debriefe erfaringen med treneren og gå videre for å finne løsninger på identifiserte problemer, som skal anvendes i deres daglige liv og på systematiske måter. Deltakere bør alltid inviteres til «Learn by doing» (Lær med å gjøre).
- **Stimulerer kreativitet og deltakelse.** Formålet med workshopene er å få deltakerne til å bruke sin kreativitet og fantasi. Jo mer deltakerne blir stimulert til å delta i diskusjoner og arbeid, jo mer vil hele gruppen dra nytte av hverandres kunnskap og ideer.
- **Lærersentrert.** Aktivitetene må alltid fokuseres på å målrette deltakernes behov, både når det gjelder mål, men også deres kapasitet og kunnskap. Alt skal justeres til deltakergruppen for maksimal effekt.
- **Helhetlig tilnærming.** Formell utdanning prioriterer å øke kunnskap om teori og mindre om praksis, mens den ikke-formelle utdanningen har som mål å påvirke våre handlinger i tre dimensjoner av læring: Kunnskap (eller hva du får med din hjerne), Ferdigheter (hva du kan gjøre med hendene) og Holdninger (atferd og verdier som er styrt av vårt hjerte).
- Samarbeid kontra konkurranse. I stedet for å prøve å forstå hvem som er den beste «studenten i klassen», vil vår tilnærming sette folk i grupper for å kunne samarbeide om fellesskapslæring i stedet for å sjekke hvem som vet mer om et gitt emne. Det endelige målet er læring, så det faktum at noen vet mindre må aldri være en hindring. Hvis noen vet mye om et bestemt emne, må han eller hun inviteres til å dele sine erfaringer med de andre.
- **Egenvurdering og ingen karakterer eller vitnemål.** Ingen kan bedømme forberedelsesnivået nås av en deltaker innenfor de pedagogiske workshopene. I stedet, en evalueringsprosess må implementeres som omfatter egenvurdering for deltakerne til selv å innse hva de har lært under aktivitetene. Derfor kan ingen gi noen form for stemmer eller karakterer, eller ta noen form for eksamener.

Ikke-formell utdanning representeres også av bruk av læringsmetoder og vedtakelse av **spesifikke læringsmål**:

- Lære å lære
- Lære individuelt og i gruppe
- Legge vekt på læringsmetodene og innholdet
- Sette kunnskapen og ferdighetene tilegnet i praksis
- Utvikle evnen til å delta sosialt
- Utvikle evnen til å tilpasse seg
- Utvikle evnen til å ta ansvar individuelt og kollektivt
- Utvikle evnen til å sette mål og nå dem
- Lære å motivere seg selv

# 3

## Workshops om miljømessig bærekraft for ansatte og ledere av sportsklubber



### 3.1 Innledning

Følgende er en samling av workshoper som var inspirert og tilpasset av andre håndbøker og tidligere aktiviteter som utføres innen ikke-formell utdanning, eller utviklet fra bunnen av for «Green Coach»-prosjektet. Workshopene antas å involvere ledere, styre og ansatte i sportsklubber. Alle workshopene i listen er planlagt å være implementert med **følgende struktur**:

1. **Oppvarming/Energigiver\*** det er vanligvis implementert for å kunne hjelpe folk til å bli kjent med hverandre, øke energien eller entusiasmenivået i gruppen, oppmuntre til teambygging eller få folk til å begynne å tenke på et spesifikt tema. Det har blitt demonstrert at en fysisk aktivitet som vil utføres før oppstart av en refleksjonsgruppe kan hjelpe deltakerne til å være mer fokuserte og opprettholde konsentrasjonen. En liste over verktøy finnes i avsnitt 3.2.
2. **Introduksjon\*\*** - Alle personene som er involvert i aktiviteten vil begynne å komme inn på temaet med en debatt, brainstorming eller en samtale som ledes av tilretteleggeren i et ikke-formelt miljø. Hvis du allerede hadde sjansen til å snakke med mottakerne om de spesifikke emnene for workshopen, kan delen hoppes over og hovedaktiviteten kan implementeres uten en introduksjon.
3. **Hovedaktivite** - En fysisk aktivitet med et bestemt mål.

4. **Debriefing** - En debatt som styres av tilretteleggeren med sikte på å få deltakerne til å reflektere over sine følelser og betydningen av aktiviteten som var utført.

5. **Sluttevaluering** - En fase der deltakerne vil bedes om å vurdere hele workshopen, som vil være nyttig for lærere og tilretteleggere for bedre å forstå styrker og svakheter ved den foreslåtte workshopen. En liste over verktøy finnes i avsnitt 3.4.

Den foreslåtte strukturen kan endres og tilpasses i samsvar med deltakernes spesifikke behov og med tanke på det endelige målet som ønskes av fasilitatorene å oppnå. I den første delen av beskrivelsen av workshopen, refererer «vanskelighetsnivået» til de ferdighetene som deltakerne trenger for å kunne fullføre workshopen.

#### MERK

Alle aktivitetene må gjennomføres ved å følge bestemmelsene som er fastsatt på nasjonalt nivå og reglene som var fastsatt av sportsforbundene, for å unngå og bremse spredningen av Coronavirus-sykdommen 2019 (COVID-19). De eksisterende generelle anbefalingene må tas i betraktning under gjennomføring av workshopene.



## 3.2

### Foreslått oppvarming/energigivere

I tilfelle hovedaktiviteten til workshopen forutsetter utfordrende fysiske øvelser som skal utføres av mottakerne, vil oppvarmingen/energigiveren foreslås å være implementert etter introduksjonen/debatten og rett før hovedaktiviteten. Her er en liste med forslag og ideer.

#### 1. Tittel: Utvikling

**Mål:** Øke energien til en gruppe, blande den litt og tilby en vennlig konkurranse

**Tid:** Minst 5 minutter

**Verktøy for metoder/forhold:** Et romslig rom/åpen plass

**Regler:** Det er et rammeverk for turneringer av type stein-saks-papir. Alle starter på det laveste nivået (fisk), men når en person vinner et spill med stein-saks-papir, vil den gå umiddelbart til neste nivå. Hvert spill vil ha en vinner som går til neste nivå og en taper som går tilbake et nivå. Deltakerne kan kun spille stein-saks-papir mot de som finnes på samme nivå som dem – det finnes en positur/handling/støy som vil indikere nivået andre er på. Derfor kan hver deltaker finne flere konkurrenter ved å sjekke om de gjør det samme.

**Den evolusjonære kjeden:**

- Fisk – imiter svømming
- Mus – imiter værhårene av en mus med fingerbevegelser
- Ape – imiter stemmen og bevegelsene til en ape
- Person – spillet er vunnet

**Anbefalinger:** Tilretteleggeren har rett til å oppmuntre deltakerne til å bevege seg i et raskt tempo, slik at alle kan bevege seg oppover og nedover på utviklingsstigen noen ganger. På grunn av evolusjons-/devolusjonsprosessen, kan ingen leke kun med sine venner, siden deres venner vil på en eller annen måte ikke lenger være på samme nivå på en rask måte. Det er alltid mulig å bruke flere nivåer på en evolusjonskjede eller miste noen.

#### 2. Tittel: Flytt tauet

**Mål:** Husk navn på deltakere ved å få dem til å jobbe som et team og opprette god atmosfære

**Tid:** 5-10 minutter (avhenger av antall deltakere)

**Verktøy for metoder/forhold:** Tau/hula-bøyle, stoffstykke/skerf

**Regler:** Deltakerne står i en sirkel og holder et tau med hendene.

Skjerfet er festet til tauet. I tilfelle tilretteleggeren sier navnet på en av deltakerne, må de alle flytte tauet, slik at skjerfet kommer til den deltakeren som var nevnt. Alle har rett til å bruke kun pekefingeren for å flytte tauet. Punktet er å flytte tauet så raskt som mulig og gjenta så mange navn som mulig.

**Anbefalinger:** Aktiviteten kan gjøres mer utfordrende ved å få en deltaker som holder et tau med et skjerf til å si navnet på en person som står på motsatt side. Alternativt kan en deltaker si navnet til en annen deltaker som står ved siden av. I tilfelle deltakerne allerede kjenner navnene til alle medlemmene i gruppen, kan fødselsdagen og -måneden brukes i stedet for navn.

#### 3. Tittel: Navn-rulett

**Type:** Isbryter, introduksjon

**Mål:** Bli bedre kjent med hverandre og bli kjent med ting en person liker

**Tid:** ca 20-30 min

**Verktøy for metoder/forhold:** Ingen

**Regler:** Alle står i en sirkel, nær hverandre. Spillet starter når en person forteller navnet sitt, og et adjektiv som beskriver seg selv og som starter med den første bokstaven i navnet. En annen person fortsetter på samme måte, men før personen begynner med navnet og adjektivet, må hun/han gjenta alle navnene og adjektivene som allerede er sagt av de andre.

**Anbefalinger:** Metoden kan brukes mer enn én gang, selv med jevne mellomrom, før eller etter andre aktiviteter. Tilretteleggeren kunne starte aktiviteten for å oppmuntre deltakerne.

#### 4. Tittel: Menneskelig knute

**Mål:** Få deltakerne til å samarbeide for å kunne finne en løsning på et problem

**Tid:** 5-30 minutter (avhenger av antall deltakere)

**Verktøy for metoder/forhold:** Ingen

**Regler:** Deltakerne står skulder ved skulder i en sirkel. De blir bedt om å lukke øynene, bevege seg sakte mot midten av sirkelen og finne en hånd over sirkelen.

Til slutt må hver hånd ha et par. Når alle vil være sammenkoblet, kan deltakere åpne øynene og se situasjonen. Hovedoppgaven er å prøve å løsne den menneskelige knuten uten å slippe noen hender,

og alle skal stå i en sirkel ved å være tilkoblet med hender som i begynnelsen.

**Anbefalinger:** De beste og vanskeligere knutene opprettes hvis deltakerne sikter mot hender som finnes så langt unna dem som mulig. Øk vanskelighetsgraden ved å prøve å binde øynene for deltakerne eller be deltakerne om å være helt stille.

## 5. Tittel: Få flyten

**Mål:** Øke energien til deltakerne

**Tid:** 10 minutter

**Verktøy for metoder/forhold:** Et romslig rom

**Regler:** Deltakerne står tilfeldig i et rom og tilretteleggeren forbereder på å gi forskjellige signaler for å indikere hva de alle må gjøre. Når tilretteleggeren klapper én gang, tar deltakerne ett skritt; to-ganger-klapp betyr at deltakerne må hoppe opp; tre gangers klapp betyr at de må knele ned; når tilretteleggeren plystrer, må alle lage egen lyd og åpne armene.

**Anbefalinger:** Signaler og deres betydninger som gis til en gruppe kan variere. Det er viktig å trene en eller to ganger hver bevegelse alle må gjøre etter det avtalte signalet før de virkelig går inn i spillet.

## 6. Tittel: Ninja

**Mål:** Skape positiv energi og bryte isen i gruppen

**Tid:** 5-20 minutter (avhenger av gruppestørrelsen)

**Verktøy for metoder/forhold:** Ingen

**Regler:** Deltakerne står i en sirkel og tilretteleggeren starter spillet med å legge hendene foran og peke på noen i gruppen og si Hi; deltakeren som ble pekt på, skulle bevege hendene opp ved å si Ha; de to deltakerne som står ved siden av den som holder hendene opp bør «drepe» ham ved å si Ho.

Deltakeren som sa Ha skulle fortsette spillet ved å peke på noen andre i sirkelen og si Hi. Spillet fortsetter til noen gjør en feil eller tar for lang tid å svare. Når dette skjer, vil personen elimineres fra spillet og spillet fortsetter til det er 3 personer igjen.

**Anbefalinger:** Når spillet begynner, må tilretteleggerne demonstrere hvordan det spilles, slik at andre vil forstå ideen og lære raskere. Ingen må elimineres fra spillet i begynnelsen, da det tar litt tid å venne seg til det. I tilfelle spillet blir for sakte, bør tilretteleggerne oppmuntre deltakerne til å bevege seg raskere fordi spillet blir interessant og enda morsommere når alle beveger seg raskere.



## 3.3 Workshoper

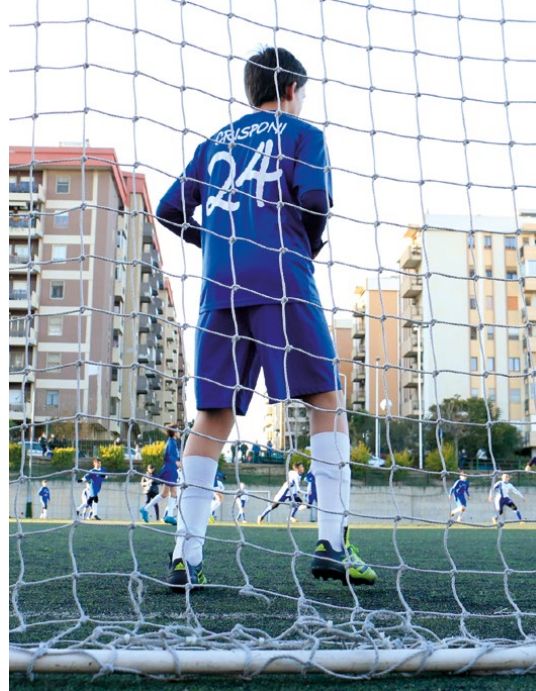
Tabell over workshoper

|                                                |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                          |         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Re-basket: Styrket bevissthet om resirkulering | <br>NIVÅ AV<br>VANSKELIGHET: 3   | <br>AVFALLSHÅNTERING           | <br>PLASTFORBRUK      | Side 17 |
| Livet i plast...er det fantastisk?»            | <br>NIVÅ AV<br>VANSKELIGHET: 3   | <br>PLASTFORBRUK               |                                                                                                          | Side 20 |
| Kyllingsmørbrød                                | <br>NIVÅ AV<br>VANSKELIGHET: 3   | <br>AVFALLSHÅNTERING           |                                                                                                          | Side 25 |
| Electri-City                                   | <br>NIVÅ AV<br>VANSKELIGHET: 4 | <br>ENERGI FORBRUK           |                                                                                                          | Side 29 |
| Re-word, Re-ward, Re-world                     | <br>NIVÅ AV<br>VANSKELIGHET: 3 | <br>AVFALLSHÅNTERING         |                                                                                                          | Side 31 |
| Trapp til den grønne himmelen                  | <br>NIVÅ AV<br>VANSKELIGHET: 3 | <br>MILJØFOTAVTRYKK         |                                                                                                          | Side 33 |
| Scanner for bærekraftig mobilitet              | <br>NIVÅ AV<br>VANSKELIGHET: 3 | <br>BÆREKRAFTIG<br>MOBILITET |                                                                                                          | Side 37 |
| Tidslinje for nedbrytning                      | <br>NIVÅ AV<br>VANSKELIGHET: 3 | <br>AVFALLSHÅNTERING         | <br>MILJØFOTAVTRYKK | Side 40 |
| Vannlekemakere                                 | <br>NIVÅ AV<br>VANSKELIGHET: 3 | <br>VANN<br>FORBRUK         |                                                                                                          | Side 43 |



## Forklaring av malen til workshopene

- 1 **Tittel:** Navnet på beskrevet workshop.
- 2 **Emner:** Liste over emner (i samsvar med listen over emner som finnes i håndboken) som diskuteres i workshopen.
- 3 **Vanskelighetsnivå:** Øvelsens kompleksitetsnivå sammenlignet med kunnskaps- og bevissthetsnivået til deltakerne.
- 4 **Aktivitetstype:** Statisk, dynamisk eller bevegelsesaktivitet, inkludert metoder som brukes (brainstorming, simulering, osv.)
- 5 **Målgruppe:** Hvem er rettet mot workshopen, eller hvem er best egnet til å rette den til.
- 6 **Gruppestørrelse:** Foreslått antall deltakere for å kunne gjennomføre aktiviteten som planlagt.
- 7 **Tid:** Foreslått varighet av aktiviteten.
- 8 **Sted:** Steder som trengs for å kunne gjennomføre aktiviteten.
- 9 **Medarbeidere som må involveres:** Hvor mange tilretteleggere, trenere og/eller annet personale som trengs for å utføre aktiviteten.
- 10 **Språk:** Språket til aktiviteten.
- 11 **Materialer:** Type materialer som kreves for å kunne gjennomføre aktiviteten (f.eks. baller, penner, tusjer, papirer osv.)
- 12 **Mål:** Formålet med aktiviteten; hva skal aktiviteten nå.
- 13 **Oversikt:** Generell beskrivelse av aktiviteten.
- 14 **Aktivitet:** Detaljert beskrivelse av aktivitetsplanen.



## «Re-Basket: Styrket bevissthet om resirkulering»

**EMNER:** Avfallshåndtering; Plastforbruk



**VANSKELIGHETSGRAD:**



**AKTIVITETSTYPE:** Statisk (brainstorming, debatter, debriefing) - Bevegelse

**MÅLGRUPPE:** Ansatte og ledere i sportsklubber

**GRUPPESTØRRELSE:** 15/20 personer

**Tid:** 1 time

**STED:** Hall, Arbeidsrom

**MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES:** 2 tilretteleggere + (valgfritt) 1 hjelpepersonell

**SPRÅK:** Alle aktivitetene vil implementeres ved å bruke mottakernes morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen

**MATERIALER:** Brosjyrer, klistremerker, flygeblader, påmeldingsliste, signaturliste, penner, flippover, baller, flagg, kortstokk, kartongesker/småposer, teip, blyanter, fløyter

### MÅL:

- Fremme ansvarsfølelse for en effektiv håndtering av resirkulering og sortering av avfall
- Øke bevisstheten om viktigheten og den positive effekten av separat innsamling av avfall
- Understreke virkningen av våre daglige handlinger på vårt miljø
- Finne ideer for å håndheve bedre resirkuleringsstrategier i deres sportsklubber

**OVERSIKT:** Aktiviteten vil gi deltakerne muligheten til å innse viktigheten av separat innsamling av avfall, for å kunne forstå hvor viktig det er å kjenne de nøyaktige reglene og gi dem videre til andre personer i våre klubber med det formål å understreke virkningen av våre daglige handlinger på miljøet og for å finne ut hvordan man kan forbedre en korrekt oppførsel av bruken av våre klubber. Noen andre sivile ferdigheter vil behandles med workshopen som teamarbeid, beslutningstaking, lederskap, sportsånd.

## AKTIVITET

### 1. Introduksjon/Brainstorming

**L Tid: 10 minutter**

Tilretteleggerne og deltakerne vil alle samles i en sirkel, i et behagelig miljø. Tilretteleggeren starter den innledende samtalen med et brainstormingsvar på et spørsmål til deltakerne: «Tenk et sekund på miljøvern, hva er det første ordet du tenker på?» Alle ordene/begrepene må skrives på flippover/tavle. Etter en kort diskusjon leder tilretteleggeren deltakerne til en definisjon, og nevner også en offisiell:

«Enhver aktivitet som utføres for å opprettholde eller gjenopprette kvaliteten på miljømedier gjennom å forhindre utslipp av forurensende stoffer eller redusere forekomsten av forurensende stoffer i miljømedier. Det kan bestå av: a) endringer i egenskaper til varer eller tjenester; b) endringer i forbruksmønstre; c) endringer i produksjonsteknikker d) behandling eller avhending av rester i egne miljøvernanlegg; e) gjenbruk; f) forebygging av forringelse av landskapet og økosystemet».

**Kilde:** Glossary of Environment Statistics, Studies in Methods, Series F, No. 67, United Nations, New York, 1997.

### 2. Oppvarming/Energigiver\*

**L Tid: 5 minutter**

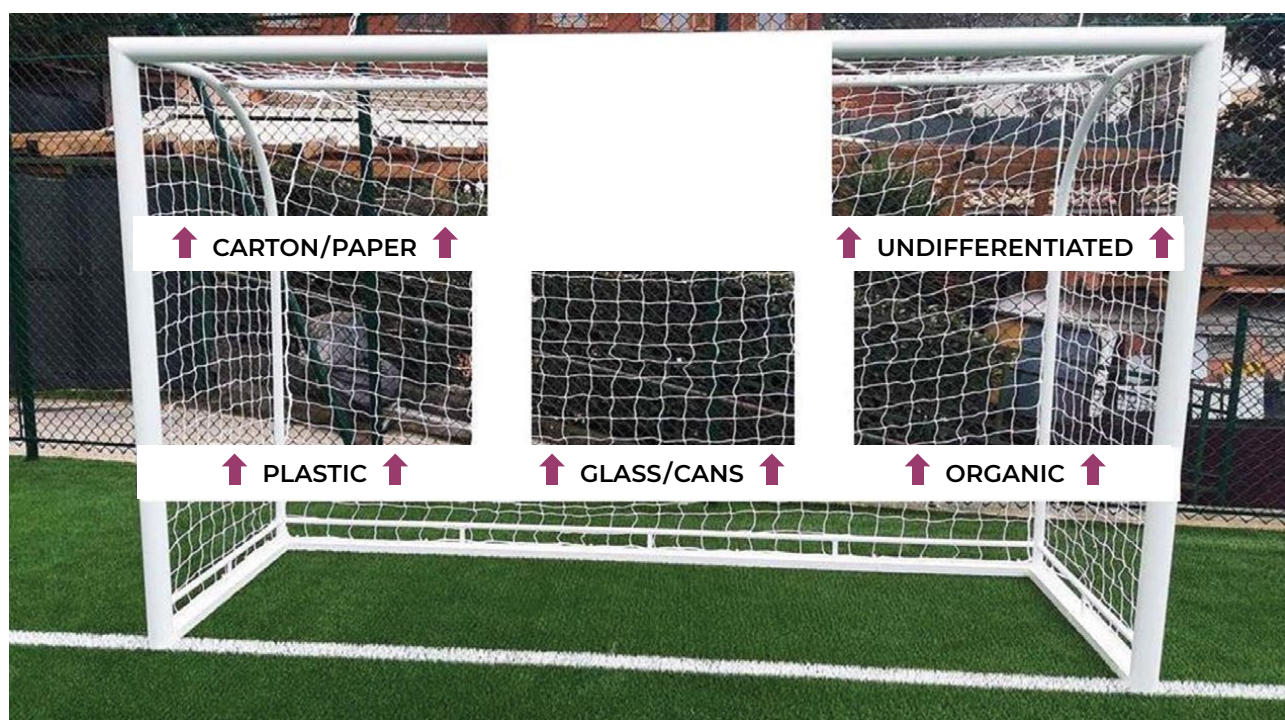
### 3. Hovedaktivitet

**L Tid: 20 minutter**

Etter introduksjon og oppvarming, vil deltakerne deles inn i grupper på fem personer\* for å gjennomføre hovedaktiviteten.

Tilretteleggeren(e) må ordne et sett med 5 bokser (eller et antall som avhenger av den forskjellige typen avfall som kan differensieres i lokalsamfunnet ditt)\*\*: hver boks representerer én kategori av den separate innsamlingen av avfall\*\*\*.

Hver gruppe på fem vil stå i kø. Etter at tilretteleggeren plystrer, må den første deltakeren i det første laget velge et tilfeldig kort fra en kortstokk han/hun skal holde. I kortene vil det være bilder av flere gjenstander som brukes i hverdagen; deltakeren må bestemme så snart som mulig i hvilken kategori av separat innsamling av avfall bør det gå når gjenstanden er ubrukkelig og ødelagt; når han/hun har bestemt seg, vil han/hun løpe til settet med bokser og gi svaret i henhold til hans/hennes avgjørelse, ved å slippe kortet i boksen som representerer hans/hennes valg. Når den første spilleren er ferdig, vil den andre spilleren starte det samme spillet og så videre til den siste spilleren i gruppen. Flere runder kan gjøres og dette avhenger av hvor mange lag som er tilgjengelige. Laget vil få ett poeng for hvert riktig svar som gis, som vil avsløres til slutt (da de samme kortene kan gå til forskjellige grupper).







## «Livet i plast...er det fantastisk?»

**EMNER:** Plastforbruk



**VANSKELIGHETSGRAD:**



**AKTIVITETSTYPE:** Statisk (quiz+debatt)

**MÅLGRUPPE:** Ansatte og ledere for sportsklubber

**GRUPPESTØRRELSE:** Opptil 30 personer

**Tid:** 80-90 minutter

**STED:** Hall/arbeidsrom

**MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES:** 1-2 tilretteleggere + 1 hjelpepersonell (valgfritt)

**SPRÅK:** Alle aktivitetene vil implementeres ved å bruke mottakernes morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen

**MATERIALER:** Signaturliste, bilder av plastgjenstander for inndelingen i grupper, tape, spørsmålsliste, liste over påstander for «hvor står du», tavle/flippovertavle med flippover, evt. datamaskin med projektor

### MÅL:

- Øke bevisstheten om virkningen av plastbruk i generelt og spesifikt i sportsmiljøer
- Sjekke og reflektere over hvor mye deltakerne har informasjon om effekten av plastforbruk
- Utforske meninger om mytene om plastbruk
- Tenke på mulige strategier som kan implementeres for å redusere bruken av plast i sportsklubbene og dagliglivet, og/eller finne passende alternativer

**OVERSIKT:** Formålet med aktiviteten er å gjøre deltakerne oppmerksomme på hva forbruk av plast kan forårsake og hvor virkningsfullt kan det være, og reflektere over mulige tiltak som må tas for å redusere vår personlige påvirkning. Økten vil deles inn i seks ulike trinn:

1. Energigiver/Gruppedivisjon
2. Introduksjon
3. Quizspill
4. Hvor står du
5. Debriefing/Refleksjon om løsninger
6. Sluttvurdering



# AKTIVITET

## 1. Energigiver/Gruppedivisjon

**L Tid: 5-10 minutter**

Trenerne/tilretteleggerne forbereder et sett med bilder som vil trykkes på små papirer. Bildene må representere opptil seks forskjellige plastgjenstander (dvs. flaske, beholder, kolbe, tallerken, kopp, matboks) og må være i like antall, og totalt antall deltakere. For eksempel, hvis det finnes 18 deltakere, vil det kreves totalt 3 kopier av hver av de seks elementene; hvis det finnes 15 deltakere, kan det brukes kun 5 bilder, med 3 kopier hver).

Deltakerne står i en sirkel og snur ryggen til trenerne/tilretteleggerne. Tilretteleggerne klistrer papirene på deres rygg med teipen/papirtapen. Deltakerne må fortsette å løpe rundt, og være stille ved å finne ut hvem som har sitt samme symbol på baksiden, og etter å finne det, må de løpe sammen for å finne de andre komponentene i samme gruppe. Det er viktig å huske på at de ikke kan snakke med hverandre under denne prosedyren, men de kan bruke bevegelser og etter hvert også vise til andre at de har samme symbol.

Etter at de er ferdige, kan du dele dem opp, sette sammen noen grupper for å ha to eller tre grupper med like mange deltakere. Hvis du ikke har denne muligheten, vil en deltaker stå tilbake i en gruppe og vil fungere som en «substitusjon».

En mulig variant av øvelsen er å danne grupper som har én person med hver type objekter som danner en gruppe som omfatter dem alle.

## 2. Introduksjon

**L Tid: 5-10 minutter**

Start med å stille noen spørsmål til deltakerne, slik som:

- Vet de av hvilket materiale vil gjenstandene de hadde på ryggen være laget av
- Bruker de dem regelmessig i og utenfor idrettsmiljøet
- Tror de at de har en viktig påvirkning på miljøet

## 3. Quizspill

**L Tid: 20 minutter**

Hver gruppe mottar et sett med kort med: A, B, C, D, Sant, Usant. Disse kortene representerer svarene på spørsmålene som vil bli stilt til dem.

Deretter leser hovedtreneren/tilretteleggeren med høy stemme et av spørsmålene fra listen; hvis en projektor er tilgjengelig, er det en god idé å skrive ned spørsmålene (og svarene) i en power point-fil, slik at de kan sees av alle deltakere. Deltakerne har kort tid til å snakke i teamet og bli enige om et felles svar. Treneren/tilretteleggeren ber lagene om å gi sitt svar, og de må vise kortet med det de har valgt. Hvis de svarer riktig, får laget ett poeng.

Hold en resultattavle med poengene med en tavle osv. Du kan også legge til andre elementer, slik som å gi flere poeng for visse svar (som de siste, for å legge til litt hype til konkurransen) og gi en viss premie til vinnerne.

## 4. Hvor står du

**L Tid: 20-25 minutter**

Deltakerne blir stående i rommet. Området er tidligere delt, eventuelt med en linje med papirtape på bakken, i to sektorer: den ene har på veggen et skilt som tidligere har stått fast med «Jeg er enig», den andre «Jeg er uenig».

Tilretteleggeren leser med høy stemme en uttalelse om plastforbruk og dets påvirkning i miljøet (se listen nedenfor), og viser den eventuelt sammen med projektoren slik at alle har den synlig. Deltakerne må bevege seg i henhold til det faktum om de er enige, uenige eller ikke er sikre på sin holdning til utsagnet. Hvis de ikke er sikre eller hvis de har en kontroversiell posisjon, bør de holde seg i midten.

Etter at hver deltaker har flyttet til stedet som representerer hans/hennes posisjon, vil tilretteleggeren ha en diskusjon/debatt om hvorfor de valgte posisjonen, og be noen deltakere forklare sin avgjørelse. Treneren/tilretteleggeren må bekrefte at hver av posisjonene har minst én representant som forklarer sitt valg, og kan gi folk sjansen til å svare og reagere når som helst ved å rekke opp hånden.

Hvis noen ombestemmer seg, kan de også flytte til den nye posisjonen, og forklare hvorfor.

## 5. Debriefing

**L Tid: 15-20 minutter**

Under debriefing, vil tilretteleggeren samle deltakeren til å sette seg ned i en sirkel og stille ulike spørsmål om deres opplevelse:

- Hvordan likte du aktiviteten? Hvilken del var mest interessant for deg?
- Lærte du noe du ikke visste fra før? Hva?
- Finnes det noen spørsmål som du fortsatt tror ikke har fått svar?
- Har du noen gang tenkt på innvirkning bruk av plastartikler kan ha på vårt miljø?
- Tror du at vi bruker mye plast i vårt sportsmiljø? For hva?
- Synes du at vi bør jobbe for å redusere denne bruken, eller for å endre noen vaner? Hva tror du vi kan gjøre?
- Er det noe du allerede gjør i dine klubber? Er det noen god praksis du har hørt fra et annet sted som kan replikeres?
- Hva tror du kan gjøres på strukturelt nivå fra din klubb?

## 6. Sluttvurdering

**L Tid: 5 minutter**

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

STØTTEARK

### Quizspill

#### Spørsmål

Da plast ble introdusert for første gang, det var ment å være et miljøvennlig materiale. Sant eller usant?

**Svar**

Sant. I tidlige faser ble plast skapt som menneskeskapte alternativer til elfenben og skilpadde. Skaperen av plastposen, Sten Gustaf Thulin, håpet den utbredte bruken ville hindre at skog kuttet ned for papirposer.

#### Spørsmål

Hvilke av disse varene inneholder plast?

- A. Skjorter
- B. Tepper
- C. Mat
- D. Alt det ovennevnte

**Svar**

D - Plast er overalt: fibre for klær og tepper, blekk for å farge dem, plast som kastes og kommer tilbake i næringskjeden.

Det er grunnleggende å resirkulere det vi kan, selv om noen ting kan resirkuleres med vanskeligheter.

#### Spørsmål

Hva er plast laget av?

- A. Kull
- B. Petroleum og naturgass
- C. Kalkstein

**Svar**

B – Plast er hovedsakelig laget av rester fra raffineriindustrien. Noen plasttyper er laget av den samme naturgassen som kastes i en engangsflaske i stedet for å brukes (for eksempel) til oppvarming av hus.

#### Spørsmål

99 % av plasten i våre hav kommer fra plast som brukes på land. Sant eller usant?

**Svar**

Usant. 80 % av plasten som kommer ut i havet kommer fra landbaserte kilder. De resterende 20 % kommer fra tapt og kassert fiskeredskap, kaste søppel i sjøen og tapt last under stormer.

#### Spørsmål

Nesten alle sjøfugler svelger plastavfall. Sant eller usant?

**Svar**

Usant. En studie gjort i 2015 anslo at 90 % av alle sjøfugler i dag har spist plast, og dette tallet vil sannsynligvis stige til 99 % innen 2050. Fugler tiltrekkes av fargerike plaster, som de kan ta for mat.

**Spørsmål**

Siden 1950 har det blitt produsert over ett tonn plast for hver person som lever i dag. Sant eller usant?

**Svar**

Sant. 7,8 milliarder tonn var produsert mellom 1950 og 2015, hvor ett tonn tilsvarer over 30 000 plastflasker på 1,5 liter. Hvis all plasten som var produsert siden 1950 hadde blitt brukt til å lage plastflasker på 1,5 liter, ville den totale produksjonen strukket seg til 239 billioner plastflasker. Dette er nok til å omringe planeten vår nesten 2 millioner ganger.

**Spørsmål**

The Great Pacific Garbage Patch, det store avfallsområdet i Stillehavet, et område i Stillehavet hvor plast samles opp av havstrømmer, van sees fra verdensrommet. Sant eller usant?

**Svar**

Usant. Selv om større gjenstander samles i det store avfallsområdet i Stillehavet, er navnet litt misvisende. Mesteparten av plasten som samles i midten av Stillehavet består av plast som var brutt opp til små partikler, så det er mer som en suppe enn en søppellapp.

**Spørsmål**

Hva er plastprosenten som resirkuleres hvert år?

- A. Mindre enn 10 %
- B. Rundt 10-15 %
- C. Rundt 20 %
- D. Mer enn 20 %

**Svar**

C – Kun 9 % av alle de 8,3 milliarder tonnene plast som er laget har blitt resirkulert. Basert på dagens estimer, resirkuleres 20 prosent av plasten i dag globalt.

**Spørsmål**

Alle typer plast som samles inn i kommunale programmer resirkuleres. Sant eller usant?

**Svar**

Usant. Ofte er det kun for å unngå forvirring og skille dem, så et annet sorteringsanlegg vil separere dem på nytt.

**Spørsmål**

I tilfelle en plastbeholder eller pakke vil stemples med et nummer i en liten resirkuleringstrekan, kan den resirkuleres. Sant eller usant?

**Svar**

Usant. Nei. Tallene indikerer type plastharpiks varen er laget av. Materialer som polystyrenskum eller PVC krever store mengder for å kunne resirkuleres i fortjeneste, derfor utelukker de fleste programmer dem.

**Spørsmål**

Fra hvilket av disse elementene kan det produseres plast?

- A. Oksebein      C. Øl
- B. Poteter      D. Tomater

**Svar**

B – Det finnes i dag mange muligheter for å lage bioplast som kommer fra (for eksempel) poteter, mais eller sukkerrør.

**Spørsmål**

Innen hvilket år har EU planlagt totalforbud mot engangspplast?

- A. Innen 2019      C. Innen 2025
- B. Innen 2021      D. Innen 2030

**Svar**

B - Den 27. mars 2019 stemte 560 medlemmer av Europaparlamentet for avtalen med EU-ministre, 35 mot og 28 avsto. Engangspplastproduktene som er forbudt i EU innen 2021 inkluderer plastplater, kopper, bestikk og mer. Medlemslandene vil ha å nå et mål for innsamling av plastflasker på 90 % innen 2029, og plastflasker må inneholde minst 25 % resirkulert innhold innen 2025 og 30 % innen 2030.

**Spørsmål**

Hvor stor er mikroplast?

- A. Mindre enn 5 mm      C. 1-10 cm
- B. 5-10mm      D. Større enn 10 cm

**Svar**

A - Mikroplast betyr små plastbiter som er mindre enn fem millimeter lange og som kan være skadelige for vårt hav og vannmiljø. Usynlige forurensninger var funnet i vann og avløpsvann. De har størrelser fra 5 til 20 mikron og de kan slippe unna det konvensjonelle prosessarbeidet.

---

ERKLÆRINGER FOR «HVOR STÅR DU»

---

Jeg ser plastforurensning i området der jeg bor

Vi bør forby bruken av plastflasker i vår sportsklubb.

Plastflasker er mer bærekraftige enn glass.

Mikroplast representerer et problem for mennesker, ikke bare for dyr som delfiner.

Regjeringen bør lage lover som stopper bruken av engangsplast.

Separat innsamling av plastsøppel er svært viktig for økonomien.

Vi bør få betalt for å resirkulere vårt plastsøppel.

Vi bør ta vare på miljøet og resirkulere all plasten vi bruker.

Det er viktig å resirkulere ditt plastavfall.

Vår sportsklubb bør håndheve strenge regler (som å sette bøter) for gjenvinning av plast.

Jeg er bekymret for at plastavfall kan komme i områdene der jeg bor, samt nærliggende elver og hav.

Alle innbyggere bør delta i innsamling av plast og annet søppel i miljøområder der de bor med det formål å holde det rent.

---

TIPS TIL TILRETTELEGGERE

---

\* Bekreft at gruppene består av like mange personer.

\*\* Hvis du ikke har en skjerm, kan du lese spørsmål og utsagn, og bekreft at alle forstår.

\*\*\* Hvis du ikke har en stor plass, kan du be om å heve et grønt, gult eller rødt kort for å oppgi posisjonen deres (for «hvor står du»).

\*\*\*\* Bekreft at du forbereder på forhånd alle elementene og listene som vil kreves for å kunne utføre aktiviteten.

\*\*\*\*\* Sjekk spørsmålene og svarene på forhånd, da de kan tilpasses din lokale virkelighet.

**PUBLIKASJONER / MATERIELL FOR Å UTDYPE EMNET:**

- Test for å sjekke hvor mye mikroplast du bidrar med å produsere:  
<https://www.merckgroup.com/en/microplasticme/>
- Se artikler på <https://earth911.com/>

## «Kyllingsmørbrød»

**EMNER:** Matavfall



**VANSKELIGHETSGRAD:**



**AKTIVITETSTYPE:** Statisk (brainstorming, gruppearbeid, debatter, debrifing)

**MÅLGRUPPE:** Ansatte og ledere for sportsklubber

**GRUPPESTØRRELSE:** Maksimum 20/25 personer

**Tid:** 1:15 time

**STED:** Arbeidsrom/rom

**MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES:** 1 trener

**SPRÅK:** Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

**MATERIALER:** «kyllingklubbsmørbrød» og kort på støtteark, penner, papir

### MÅL:

- Utforske koblingene mellom mat og bærekraft;
- Lære om noen av de matrelaterte truslene mot miljøet og menneskers helse;
- Reflektere over spise- og kjøpspraksis.

**OVERSIKT:** Ved å bruke informasjonskort, vil deltakerne analysere miljøpåvirkningen av kyllingsmørbrød kjøpt fra butikk. Økten vil deles inn i tre ulike trinn:

1. Hovedaktivitet
2. Debriefing
3. Sluttvurdering



# AKTIVITET

## 1. Hovedaktivitet

**L Tid: 30 minutter**

### DEL 1:

1. \*Del deltakerne inn i grupper på 4-6 personer. Del ut sett med 11 kort til hver liten gruppe, og en kopi av «kyllingsmørbrød»-siden.
2. Be deltakerne om å dele ut kortene blant medlemmene i deres gruppe. Det spiller ingen rolle om noen har flere kort.
3. Be dem lese kortene de har mottatt, og studere ingrediensene som er spesifisert på «kyllingsmørbrød» de første minuttene. Ved å være stille, bør deltakerne legge eventuelle kort som kan være relevante for kyllingsmørbrød rundt arket. Når de er ferdige, må de se på kortene som er lagt ut av andre i deres gruppe.
4. Etter omtrent 5 minutter med å legge ut kort og lese de som andre har lagt i stille, be deltakerne diskutere følgende spørsmål i deres grupper:
  - Var du overrasket over hvor mange kort som var relevante for kyllingsmørbrødet?
  - Ville noen av disse kortene hindre deg i å spise dette smørbrødet (eller hindre deg i å spise noe med lignende ingredienser)?
  - Hvilket var det mest sjokkerende eller overraskende kortet?
5. Gi dem 20–30 minutter til å diskutere, og inviter deretter grupper tilbake for korte presentasjoner. Etter at gruppene har diskutert forskjellige kort, vil de lese opp eventuelle relevante kort for andre grupper.
6. Debrief denne delen av aktiviteten (se del 1 nedenfor) etter presentasjonene.

### DEL 2:

Be deltakerne diskutere enten hva maten de tilbyr på stadionet/sportsenteret deres eller enten det de tilbyr når de passer på utøverne eller gjester fra andre lag.

Vis disse 10 spørsmålene:

1. Hvor er maten din fra? Vet du om det reiste langt for å komme til deg?
2. Er maten næringsrik, bra for helsen din?

3. Er det pakket? Er emballasjen gjenvinnbar?
  4. Vet du hvordan maten ble laget? Ble det brukt mye maskiner?
  5. Ble det brukt plantevernmidler eller andre kjemikalier i produksjonsfasen?
  6. Ble det produsert noe avfall ved å lage den?
  7. Finnes det andre kostnader for miljøet ved produksjonen av maten?
  8. Hvor stor andel av prisen gikk til de som laget den (eller dyrket den)?
  9. Finnes det andre matvarer eller andre produksjonsmetoder som vil ha en bedre innvirkning på miljøet?
  10. Hvilke grunner fikk deg til å velge denne maten? Økonomisk, praktisk...
7. Be deltakerne om å svare på spørsmålene på egen hånd, ved å bruke erfaringene fra deres egen sportsorganisasjon. Hvis de ikke kan svare på noen av spørsmålene, bør de skrive «ikke kjent».
  8. Gi dem noen minutter til å fullføre øvelsen, og bruk deretter noen av spørsmålene i den andre debriefingen (se nedenfor).

## 2. Debriefing

**L Tid: 20 minutter**

**\*\*** Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

### DEL 1:

- Hvordan føler du deg ved slutten av aktiviteten?
- Er du overrasket over hvor lite vi vet om maten vi spiser eller velger?
- Mener du at vi burde vite mer? Hvorfor eller hvorfor ikke?
- Har dine meninger endret seg fra begynnelsen av aktiviteten?
- Tror du det er viktig å tenke på disse problemene når du tenker på kostholdet til dine sportsutøvere?

- Tror du det er viktig å tenke på disse spørsmålene når du planlegger typen snacks/mat du skal tilby i dine kamper?

**DEL 2:**

- Er det noen som kan svare på alle spørsmålene?
- Kan noen svare på noen av dem? Synes du at spørsmålene er viktige? Hvorfor eller hvorfor ikke?
- Hvilke er de viktigste? Ville svaret på noen av dem gjøre en forskjell for deg?
- Vil du fortsette å bruke den maten, selge den i dine lokaler eller tilby den?

Diskuter noen av svarene som er skrevet av deltakerne.

**3. Sluttvurdering**

**L Tid: 5 minutter**

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

**TIPS TIL TILRETTELEGGERE**

\* Ved å feste støttearkene på et stort stykke flippover-papir og gir gruppene litt klebrig tape, kan de feste sine kort rundt smørbrødet og lage en visuell kollasje. Før delingen, kunne gruppene se på resultatene til de andre gruppene.

\*\* Noen deltakere kan være litt motstandsdyktige mot de «dårlige» nyhetene om favorittmat som står på kortene, slik som informasjonen om kjøttindustrien. Formålet med aktiviteten er ikke nødvendigvis å få alle til å endre sine matvaner! Formålet er åpne deltakernes sinn til det faktum at valg knyttet til hvilken mat som skal tilbys har konsekvenser, og oppmuntre dem til å være mer gjennomtenkte og bevisste på disse konsekvensene når de planlegger sine strategier.

**STØTTEARK FOR DEL 1:  
KORT FOR BÆREKRAFTIG MAT**

Verden produserer nesten 300 millioner tonn plast hvert år, hvorav halvparten er til engangsbruk. Mer enn 8 millioner tonn plast dumpes i våre havar hvert år. Hvis dette fortsetter, vil det være mer plast enn fisk i havet innen 2050.

Det finnes allerede mer enn 5 billioner plastbiter i verdenshavene, de fleste av dem mikroplast. Disse bittesmå nedbrutte plaststykkene ser ut som mat til fiske: de kan ende opp med å drepe fisken, eller en fugl som spiser fisken. Noen er funnet i fisk som er spist av mennesker.

Mellom en og en tredjedel av all mat som produseres rundt om i verden går tapt eller bortkastet. Dette er rundt 2 milliarder tonn mat. Matsvinnet i EU forventes å stige til rundt 126 millioner tonn i året innen 2020.

Gjennomsnittlig kosthold i den vestlige delen har høye nivåer av kjøtt, fett og sukker, noe som medfører risiko for individuell helse og for helsesystemet. Overvekt, diabetes type 2, hypertensjon, artrose og kreft er utbredte kostholdsrelaterte sykdommer.

De siste tiårene har vært knyttet til mindre bærekraftige og mindre sunne dietter. For første gang i historien har verden like mange overvektige som underernærte.

Mer enn 85 % av verdens fiskerier er enten utenfor eller opp til sikre biologiske grenser. Flere fiskebestander (som atlantisk blåfinnet tunfisk) har krympet til et punkt hvor deres overlevelse som art er truet.

Klimagassutslipp knyttet til maten vi spiser er delvis et resultat av transportkostnader, men mest et resultat av produksjonsmetoden til maten – for eksempel industrielle metoder eller for hånd, i oppvarmede veksthus eller i utmark, på eksisterende land, eller land ryddet fra skog.

Mange land i utviklingsverdenen har inngått avtaler med rike giverland som tvinger småbønder til å gå over til industrielle oppdrettsmetoder. Disse avtalene forteller bøndene hva de skal plante: for det meste avlinger for fjerntliggende markeder i stedet for lokale avlinger for å kunne mate folk hjemme.

Landbruk er en av de største truslene mot et sunt miljø. Den bruker mesteparten av vårt ferskvann, og rundt 20,000 - 50,000 kvadratkilometer med potensielt produktiv land går tapt hvert år på grunn av ikke-bærekraftige jordbruksmetoder som resulterer i jorderosjon og nedbrytning.

Kostholdet til en typisk kjøttspiser krever opptil 2,5 ganger så mye jord sammenlignet med et vegetarisk kosthold og fem ganger så mye som et vegansk kosthold.

En bonde kan mate opptil 30 mennesker hvert år med grønnsaker, frukt, korn og vegetabilsk fett på 1 hektar jord. Hvis det samme området brukes til egg, melk og/eller kjøtt, vil antall personer matet være ca. 5-10.

Kjøttindustrien står for 14 % av klimagassutslippene i verden, noe som tilsvarer omtrent alle utslipp fra transport.

Kveindustrien er ansvarlig for opptil 80 % av avskogingen i Amazonas-regionen. Amazonas-regionen er hjemsted for minst 10 % av det biologiske mangfoldet i verden og spiller en viktig rolle i reguleringen av planetens klima.

Husdyr representerer den viktigste bidragsyteren til nitrogen- og fosforforurensning av bekker, elver og kystvann over hele verden.

Fire multinasjonale selskaper kontrollerer mellom 75-90 % av den globale kornhandelen. Selskaper utøver økende press på bøndene, og får dem til å dyrke avlinger som lett kan omsettes, slik som mais og soya, i stedet for innfødte avlinger.

Seks enorme landbruksbedrifter kontrollerer nesten 70 % av verdens frømarked. De samme selskapene kontrollerer alle de avlingene som er genmodifisert (GM), hvis effekter på miljøet – og på mennesker – ikke er testet. Disse 6 selskapene er de største globale produsentene av plantevernmidler.

Mye av maten vi spiser blir sprøytet med sprøytemidler før de kommer på bordene våre. Det finnes et økende antall studier som har koblet visse plantevernmidler med økt kreftrisiko og sykdommer som Parkinsons og Alzheimers.

30-40% av all mat er kastet bort. 30-40 % av all mat går til spille på hvert trinn i matsyklusen. En stor andel av maten som produseres i utviklingsland kommer aldri på markedet. Forbrukere i rike land kaster bort like mye mat som hele netto matproduksjon i subsaharisk Afrika.

I århundrer har bondebønder alltid lagt til side en liten del av avlingen som frø for det påfølgende året. Store multinasjonale selskaper hindrer nå ofte bønder i å spare frø, og tvinger dem til å kjøpe nye frø for hver plantesesong.

Fabrikkgårder står nå for 72 % av fjørfeproduksjonen, 43 % av eggproduksjonen og 55 % av svinekjøttproduksjonen i verden. Fabrikkgårder bidrar til luftforurensning ved å frigjøre forbindelser som hydrogensulfid, ammoniakk og metan.

Fabrikkgårder lagrer dyreavfall i store utendørs laguner, ofte så store som flere fotballbaner og som er utsatt for lekkasjer og søl. I 2011 sølte en grisfarm i Illinois 200,000 liter gjødsel i en bekk, og drepte over 110,000 fisk.

Landrydding i Brasil for å dyrke kylling er ansvarlig for ødeleggelsen av rundt 3 millioner dekar regnskog. Landrydding for å dyrke soyabønner i Amazonas regnskog er ansvarlig for å rydde over 100 millioner hektar skog og ødelegge jordens fruktbarhet, noe som truer det biologiske mangfoldet, forurensner ferskvann og fortrenger lokalsamfunn.

#### FØLGENDE NETTSTEDER ER KILDER FOR KORTENE FOR BÆREKRAFTIG MAT:

- [www.greenpeace.org/usa/sustainable-agriculture/issues/corporate-control](http://www.greenpeace.org/usa/sustainable-agriculture/issues/corporate-control)
- <http://worldinfo.org>
- [www.onegreenplanet.org](http://www.onegreenplanet.org)
- [www.plasticoceans.org/the-facts](http://www.plasticoceans.org/the-facts)
- [www.dosomething.org](http://www.dosomething.org)
- <http://ec.europa.eu/environment/archives/eussd/food.htm>
- [www.worldwildlife.org/threats/overfishing](http://www.worldwildlife.org/threats/overfishing)
- [www.vegsoc.org/saveland](http://www.vegsoc.org/saveland)



## «Electri-City»

**EMNER:** Energiforbruk



**VANSKELIGHETSGRAD:**



**AKTIVITETSTYPE:** Statisk (gruppearbeid, simulering, presentasjon, debriefing)

**MÅLGRUPPE:** Ansatte og ledere for sportsklubber

**GRUPPESTØRRELSE:** Maksimum 20/25 personer

**Tid:** 1:20 time

**STED:** Arbeidsrom/rom

**MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES:** 1 trener

**SPRÅK:** Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

**MATERIALER:** Utskrevne støtteark, A4-ark, penner, tusjer

### MÅL:

- Utforske og forstå hvordan man organiserer energiforbruk
- Fostre enkeltpersoner og klubber for å redusere energiforbruket og lage nye retningslinjer
- Reflektere og finne løsninger for å redusere miljøpåvirkning som er relatert til energiforbruk

**OVERSIKT:** Deltakerne vil utforske metodene for å skape en by og energisystem og miljøpåvirkning som er knyttet til deres valg gjennom å spille et simuleringsspill. Økten vil deles inn i fire ulike trinn:

1. Introduksjon/Brainstorming
2. Hovedaktivitet
3. Debriefing
4. Sluttvurdering.

# AKTIVITET

## 1. Introduksjon/Brainstorming

**L Tid: 25 minutter**

1. I begynnelsen vil de deles inn i grupper på 4/6 personer for å kunne bygge egne byer med 100,000 innbyggere.
2. De vil få 100,000 € for å bygge den.

Tenk deg å bygge din by, og du kan bestemme alle tingene du ønsker å ha ved å vurdere ditt budsjett. Kostnader og forbruk/forsyninger må bestemmes på forhånd av tilretteleggeren, noe som gjør det utfordrende for deltakerne å ha alle tilgjengelige tjenester med en anstendig energiforsyning. Ytterligere bygning eller planter kan legges til.

| BYGNING / TJENESTE        | KOSTNAD | FORBRUK |
|---------------------------|---------|---------|
| Rådhus                    |         |         |
| Skole                     |         |         |
| Bank                      |         |         |
| Treningssenter            |         |         |
| Stadion                   |         |         |
| Sykehus                   |         |         |
| Apotek                    |         |         |
| <b>ENERGILEVERANDØRER</b> |         |         |
| Atomkraftverk             |         |         |
| Karbonkraftverk           |         |         |
| Solkraftverk              |         |         |
| Vannkraftverk             |         |         |

## 2. Hovedaktivitet

**L Tid: 30 minutter**

3. Etter det, fortell dem at hver energikilde som er valgt har en forskjellig miljøpåvirkning, og gi dem virkningen av hver av energikildene. Denne påvirkningen må gis og reduseres når det gjelder nivå av påvirkning på miljøet fra 1 til 5 eller med forklaringer.

| ENERGIKILDE     | MILJØPÅVIRKNING |
|-----------------|-----------------|
| Atomkraftverk   |                 |
| Karbonkraftverk |                 |
| Solkraftverk    |                 |
| Vannkraftverk   |                 |

4. De får 20 minutter. Deres oppgave er å samle og prøve å finne en løsning som kan anvendes for å redusere miljøbelastningen for å kunne kjøpe filtre, sikkerhetssystemer eller andre enheter som trenerne vil foreslå dem.
5. De vil presentere deres løsninger og de 3 beste løsningene vil bli stemt av deltakerne

og vil få ytterligere midler slik at de kan installere deres løsninger. Midlene må avgjøres på forhånd av trenerne.

1. premie:      2. premie:      3. premie:



6. Gi vinnerne objekter for å forbedre energikilden de har valgt og redusere virkningen med tilhørende kostnader.

| FORBEDRINGSFORMÅL | KOSTNAD |
|-------------------|---------|
| Filter            |         |
| Sikkerhetssystem  |         |
| Andre             |         |

## 3. Debriefing

**L Tid: 20 minutter**

Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Er du fornøyd med ditt resultat?
- Hvor mye mener du at byen din er bærekraftig? Tror du at det kan klare å vare med slik politikk i et langsiktig perspektiv?
- Hvorfor valgte du den typen energikilde? Var det på grunn av budsjettet eller andre årsaker?
- Hvor vanskelig er det å ta beslutninger om hvordan håndtere det energiske forbruket til et sportskompleks? Hvilke strukturer skal legges til?
- Hva bør tas i betraktning når man tar slike beslutninger?
- Kjenner du hovedkilden for energi i din by/ditt treningscenter? Når ble det implementert og hvorfor ble det valgt?
- Implementerer du allerede eller tror du at du kan gjøre noe med politikken om energiforbruk til ditt sportskompleks? Hvis ja, hva?
- Ville det være vanskelig å gå til renere og bærekraftige energiformer i ditt treningscenter? Hvorfor?

## 4. Sluttvurdering

**L Tid: 5 minutter**

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning



## «Re-word, Re-ward, Re-world»

**EMNER:** Avfallshåndtering



**VANSKELIGHETSGRAD:**



**AKTIVITETSTYPE:** Statisk (Praktisk aktivitet, gruppearbeid, presentasjon, innspill fra trener) - Bevegelse (kun i første del – Introduksjon/Brainstorming)

**MÅLGRUPPE:** Ansatte og ledere for sportsklubber

**GRUPPESTØRRELSE:** Maksimum 20/25 personer

**Tid:** 2 timer

**STED:** Arbeidsrom/rom

**MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES:** 1 trener, 1 støttepersonell

**SPRÅK:** Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

**MATERIALER:** Signaturliste, flippover, tusjer, tavle, pakker med melk i tetrapak, scotch, saks, stiftemaskiner

### MÅL:

- Oppdage hvordan resirkulere og gjenbruke materialer gjennom praktiske aktiviteter
- Finne løsninger på å gjenbruke noe materiell til trening og for klubbene
- Øke bevisstheten om viktigheten av å redusere avfall

**OVERSIKT:** Aktiviteten er planlagt for å kunne reflektere om reduksjon, gjenbruk og resirkulering av materialer. Det er en praktisk aktivitet der deltakerne vil bearbeide og lage noe av resirkulerte materialer. Økten vil deles inn i fem ulike trinn:

1. Introduksjon/Brainstorming
2. Hovedaktivitet
3. Debriefing
4. Hva skal man gjøre med...?
5. Sluttvurdering.

## AKTIVITET

### 1. Introduksjon/Brainstorming

**L Tid: 20 minutter**

1. Lag 3 forskjellige flippovertavler med tre forskjellige konsepter ved å skrive de vertikalt, i midten, med store bokstaver: GJENBRUK, REDUSER og GJENNYTT.
2. Del deltakerne inn i 3 forskjellige lag og gi hver sin flippover. Deltakerne må skrive et ord som er knyttet til konseptet for hver av bokstavene i hovedordet. De nye ordene må inneholde bokstavene som i et kryssord.
3. Etter at de nye ordene knyttet til hovedkonseptet har blitt laget, må deltakerne (uten å bruke google eller andre søkemotorer) komme opp med en definisjon av sitt konsept, og hvordan det henger sammen med deres arbeid i deres sportslag/senter.
4. Når alle kryssord er ferdige, må hver gruppe presentere sitt arbeid for de andre.

### 2. Hovedaktivitet

**L Tid: 30 minutter**

Start med å stille noen spørsmål til deltakerne, slik som:

5. Del deltakerne i små grupper fra 4 til 6 personer. Før det, forklar aktiviteten.
6. Hver gruppe får de samme ressursene: tetrapak melkepakke, saks, scotch og en stiftemaskin.
7. De må bruke disse ressursene og lage en lommebok. Vis dem en lommebok. La dem ta på den, sjekk den for å gi dem et klart mål, og fortell at de må gjenskape lommeboken. De må tenke på prosessen og prøve å gjenskape lommeboken med de tilgjengelige ressursene.
8. Sjekk resultatene til hver gruppe.
9. Etter det, vis dem instruksjonene for å reproducere den (<https://www.pinterest.it/pin/443393525803563104/>)

### 3. Debriefing

**L Tid: 20 minutter**

Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Hvordan var prosessen med å gjenskape og gjenbruke de tilgjengelige materialene?
- Har du noen gang tenkt på hvor mye ting du bruker i din sportsklubb som kan gjenbrukes på forskjellige måter i stedet for å kaste dem? Kan du få en liste med dem?
- Gjenbraker din klubb noe? Har de noen retningslinjer for å redusere avfall i stedet for å resirkulere materialer?

### 4. Hva skal man gjøre med...?

**L Tid: 20 minutter**

Be deltakerne om å tenke på hva deres klubb kan gjøre med følgende elementer når de må endres:

- Fotballdrakter
- Fotballshortser
- Baller
- Fotballsko
- Sportsvesker
- Treningsmateriell (kjegler osv.)
- Noe annet?

Spør dem hva de kan gjøre for å oppmuntre utøverne til å holde alle gjenstander i god form for å kunne unngå å bytte dem, samt å oppmuntre dem til å ikke kaste utstyret/klærne deres så mye.

Lett denne delen ved å la dem arbeide i gruppene der de laget lommebokene fra tetrapaken og lage en liste og plan.

### 5. Sluttvurdering

**L Tid: 5 minutter**

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

## «Trapp til den grønne himmelen»

**EMNER:** Miljømessig fotavtrykk/Generelt



**VANSKELIGHETSGRAD:**



**AKTIVITETSTYPE:** Bevegelse (Energigiver) – Statisk (gruppearbeid, online TEST, presentasjon, individuell refleksjon, debatt)

**MÅLGRUPPE:** Ansatte og ledere for sportsklubber

**GRUPPESTØRRELSE:** Maksimum 20/24 personer, ideelt sett et tall som kan deles på to eller tre

**Tid:** 90 minutter

**STED:** Arbeidsrom/rom

**MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES:** 1-2 tilretteleggere

**SPRÅK:** Alle aktivitetene vil implementeres ved å bruke mottakernes morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen

**MATERIALER:** Signaturliste, bilder som er skrevet ut for ulike situasjoner som representerer miljø, tavle/flippovertavle med flippover, smarttelefoner med internettdata

### MÅL:

- Utforske og oppdage miljøfotavtrykkene til enkeltpersoner og sportsklubber
- Øke bevisstheten om miljøbevissthet innen sport
- Identifisere løsninger for å kunne redusere miljøfotavtrykket til sportsklubber

**OVERSIKT:** Denne arbeidsøkten dedikeres til miljøfotavtrykk som representerer et generelt emne og har som formål å introdusere deltakerne til emnet og reflektere over deres fotavtrykk som individer og miljøfotavtrykket som kan genereres av deres sportsklubber, og hvordan de kan jobbe med å redusere det. Økten vil deles inn i seks ulike trinn:

1. Energigiver
2. Innledning
3. Koble sammen prikkene
4. Løsningsstige
5. Debriefing
6. Sluttvurdering

# AKTIVITET

## 1. Energigiver

**L Tid: 5-10 minutter**

## 2. Innledning

**L Tid: 15 minutter**

1. Del deltakerne i små grupper på 4/6 personer.
2. \*\*\* Fortell deltakeren at de vil få sjansen til å sjekke om sitt eget miljøfotavtrykk. Gi deltakerne lenken til en test der de kan beregne eget fotavtrykk. Her er linken: <https://www.footprintcalculator.org/>. De vil fortsette å arbeide med det individuelt med sine egne telefoner/nettbrett/bærbare datamaskiner.
3. Etter å beregne testen, la dem dele sine resultater i gruppen og kommentere den, og prøv å forstå hva som er de største årsakene til resultatene.

## 3. Koble sammen prikkene

**L Tid: 25 minutter**

4. Når de er ferdige, vis og gi deltakere forskjellige bilder som representerer forskjellige ting som er knyttet til miljøet. \*
5. Hver gruppe må velge bilder som kan svare på 3 forskjellige spørsmål:
  - A) Hvilket bilde representerer det største miljøproblemet?
  - B) Hvilket bilde er det mest sammenhengende miljøproblemet som er knyttet til sport/fotball?
  - C) Hvilket bilde synes du er mest knyttet til din sportsklubb og dens forhold til miljøet?
6. Gi dem 15 minutter i gruppene til å diskutere og gjøre eget valg.
7. Hver deltaker kan lage et bilde av valgene for å kunne huske dem.
8. Opprett nye grupper med minst én deltaker fra hver av de tidligere gruppene, slik at de kan presentere for hverandre og presentere sine valg, forklare hvorfor de føler det i forbindelse med fotball, miljø og sine klubber. Inviter dem til å reflektere over det viktigste miljøfotavtrykket til deres klubb.

## 4. Løsningsstige

**L Tid: 25 minutter**

9. Gjør en annen aktivitet der de må svare på dette spørsmålet fra fotballklubbens perspektiv:

\*\*\*\* HVA KAN VI GJØRE FOR Å FORBEDRE ELLER REDUSERE MILJØFOTAVSKYTET TIL VÅRE SPORTKLUBBER ?

Gruppene av deltakere må finne svar som kan anvendes på kort og lang sikt:

- A) I MORGEN
- B) I EN UKE
- C) OM EN MÅNED
- D) I LØPET AV ETT ÅR

10. Hver gruppe vil reflektere basert på problemene som de identifiserte, og de deler sine ideer med andre.

## 5. Debriefing

**L Tid: 15-20 minutter**

\*\*\*\*\* Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Har du noen gang tenkt på miljøavtrykket til din klubb før?
- Hva tror du er hovedutfordringen i din klubb?
- Hva er de beste løsningene som var foreslått?
- Tror du at løsningene kan nås i virkeligheten? Hvorfor?
- Gjør klubben din noe for å redusere deres miljøavtrykk?
- Tror du det kun handler om styring, eller også bør spillere og fans gjøre noe?
- Hvilke andre aktører kan støtte reduksjon av miljøfotavtrykket til en fotballklubb? Hvordan?

## 6. Sluttvurdering

**L Tid: 5 minutter**

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

### TIPS TIL TILRETTELEGGERE

\* Bekreft at du skriver ut bildet på forhånd, hvis du kan laste ned og skrive ut noen du anser er mer egnet for gruppen din.

\*\*\* Husk deltakerne på forhånd å ta med deres telefoner, eller ikke glem å ta den bærbare datamaskinen eller andre telefoner for å utføre testen, vær støttende og sjekk at alle har en enhet eller avsluttet testen.

\*\*\*\* Du kan på forhånd tegne spørsmålet og rutenettet for de 4 forskjellige kvadratiske

løsningene og skrive mens deltakerne deler sin mening. Du kan også be deltakerne skrive ned og dele deres løsning på tavlen.

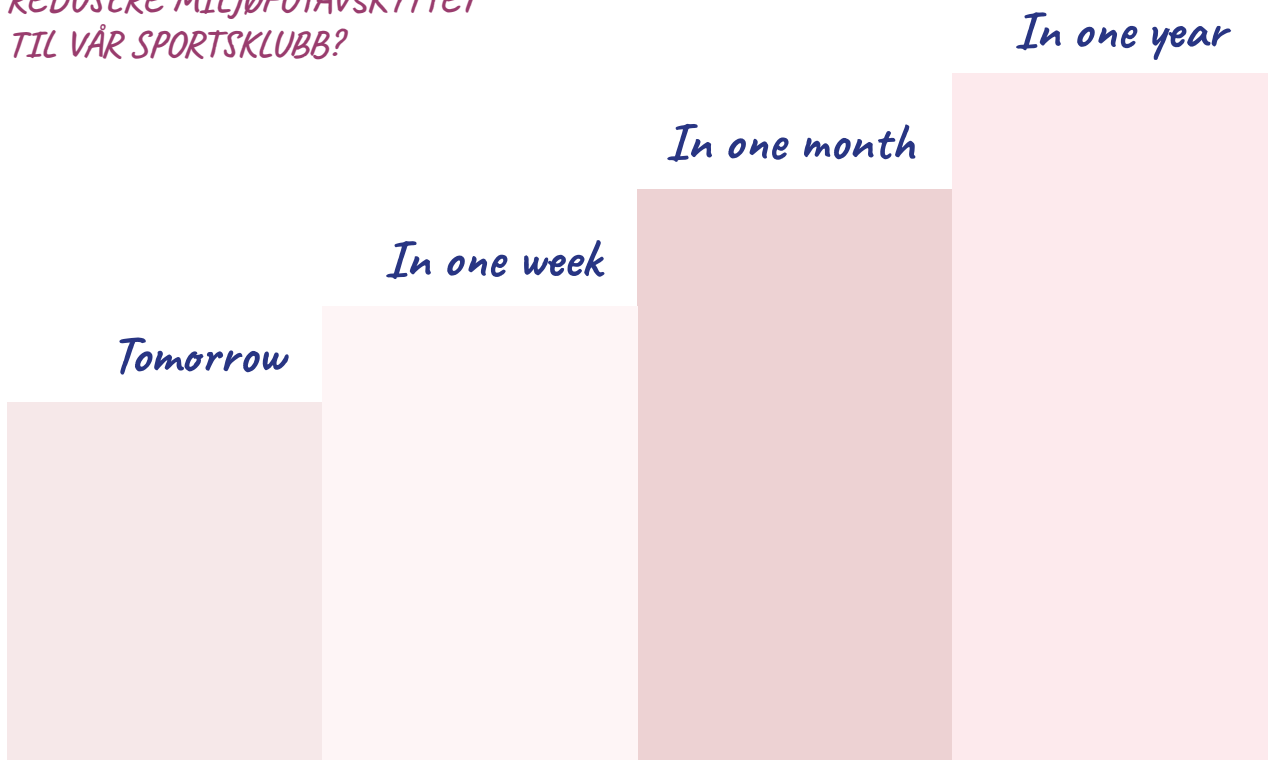
\*\*\*\*\* Ikke husk at i debriefingen, du kan legge til spørsmål som du kan vurdere å være mer passende eller som du tenker på, og du synes at de kan stimulere debatten blant deltakerne.

### PUBLIKASJONER / MATERIELL FOR Å UTDYPE EMNET:

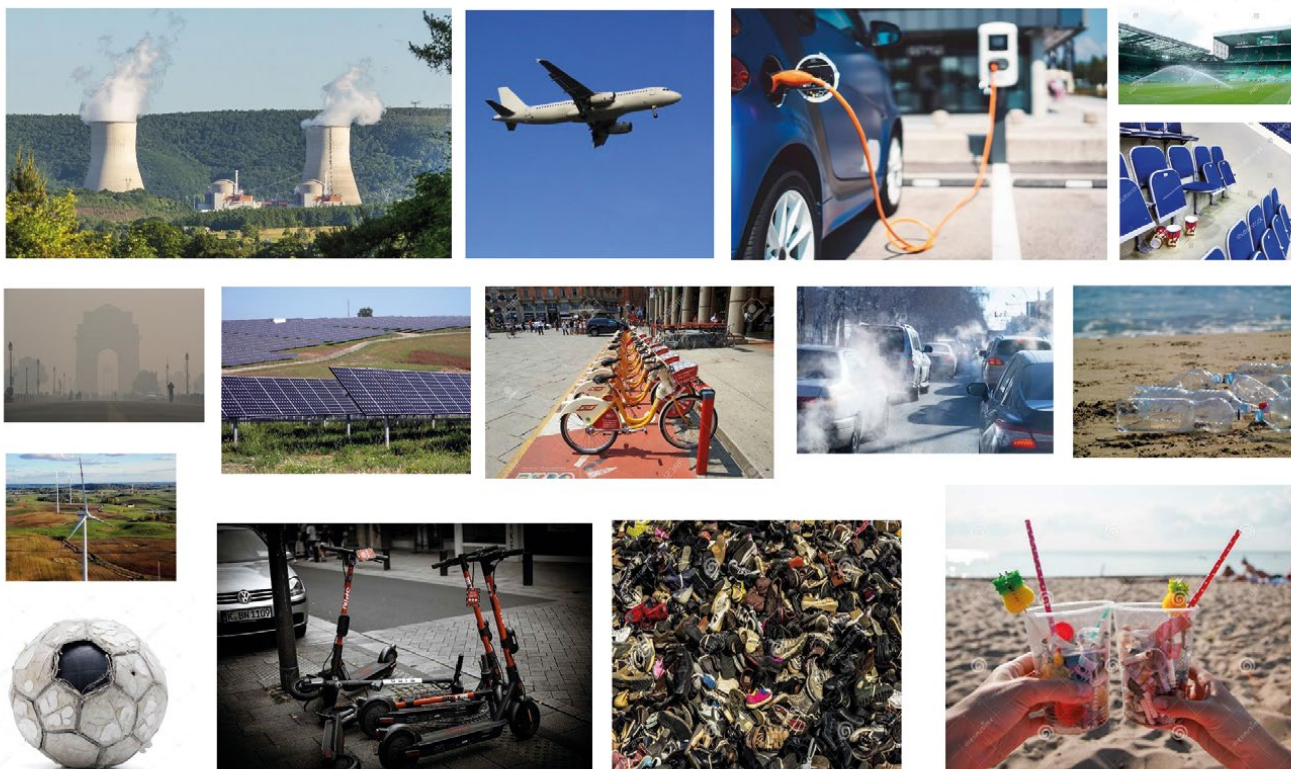
- Her finnes flere publikasjoner/utdanningsressurser/data og casestudier om miljøfotavtrykk:  
<https://www.footprintnetwork.org/resources/publications/>

### STØTTEARK – LØSNINGSSTIGE

*HVILKE STRATEGIER/IDEER KAN BRUKES FOR Å FORBEDRE ELLER REDUSERE MILJØFOTAVSKYTTET TIL VÅR SPORTSKLUBB?*



## EKSEMPLER – PÅ BILDER





## «Skanner for bærekraftig mobilitet»

**EMNER:** Bærekraftig mobilitet



**VANSKELIGHETSGRAD:**



**AKTIVITETSTYPE:** Statisk (individuell refleksjon, hvor står du, testing, gruppearbeid, debriefing) - Bevegelse (i første del av hvor står du)

**MÅLGRUPPE:** Ansatte og ledere for sportsklubber

**GRUPPESTØRRELSE:** Maksimum 20/25 personer

**Tid:** 1:20 time

**STED:** Arbeidsrom/rom

**MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES:** 1 trener, 1 tilrettelegger/støttepersonell

**SPRÅK:** Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

**MATERIALER:** \* Liste over signaturer, A4- eller A5- papirer, penner, trykt spørreskjema, tavle, støttesark

### MÅL:

- Identifisere hva som er mobilitetsvanene til enkeltpersoner (idrettsutøvere, ansatte, fans) og sportsklubber for treninger og kamper
- Øke bevisstheten om miljøpåvirkningen av mobiliteten som brukes for å delta på treninger og kamper
- Reflektere og skape løsninger på bærekraftig mobilitet, for eksempel retningslinjer for klubber og sportsbegivenheter

**OVERSIKT:** Aktiviteten er planlagt for å reflektere over bærekraftig mobilitet for idrettsutøvere, ledere, fans og klubber og prøve å finne løsninger for å gjøre mobilitetspolitikk til å være mer bærekraftig for enkeltpersoner og for klubber. Økten vil deles inn i fire ulike trinn:

1. Introduksjon/Brainstorming
2. Hovedaktivitet
3. Debriefing
4. Sluttvurdering

# AKTIVITET

## 1. Introduksjon/Brainstorming

**L Tid: 30 minutter**

### HVOR MYE KAN JEG GÅ?

1. Spor en linje på gulvet lang som rommet, eller nok til å romme de fleste tilstedeværende, med en stripe av papirbånd.
2. Forklar deltakerne at den ene enden av båndet representerer 0 og den andre enden representerer det maksimale antallet, vanligvis satt for disse spørsmålene på 20. Les en liste med spørsmål og deltakerne bør bevege seg på linjen ifølge avstanden de tror at den gjelder for dem for det spesifikke spørsmålet.

#### \* Her er en mulig liste med spørsmål:

- A) Hvor mange km klarer du i løpet av en treningsøkt?
  - B) Hvor mange km klarer du i løpet av en fotballkamp?
  - C) Hvor mange km går du vanligvis til fots daglig?
  - D) Hvor mange km til fots er det for å nå målet ditt?
  - E) Hvor mange km tilbakelegger du vanligvis med bilen for å nå målet?
3. Etter hvert spørsmål, vent på at hver deltaker skal bevege seg i køen, og be noen av dem dele. **Husk å la dem starte på nytt fra punktet 0 i hvert spørsmål!**
  4. Når du har avsluttet, inviter dem til å reflektere over det, og gå videre til den andre aktiviteten.

## 2. Hovedaktivitet

**L Tid: 30 minutter**

### BÆREKRAFTIG MOBILITET

5. Du vil gi hver deltaker en test med ulike spørsmål og de må reflektere over disse spørsmål.

#### Liste over spørsmål:

##### A) PERSONLIG

- I løpet av hverdagen, hvilke transportmidler bruker du mest i byen?
- I løpet av hverdagen, hvilket transportmiddel bruker du mest for å reise ut av byen?
- Når du reiser på ferie, bruker du mest fly/tog/buss/bil?

##### B) DEG OG DIN SPORT

- Hvor mange ganger i uken går du til ditt sportssenter/stadion/bane?
- Hvor mange ganger går du til fots?
- Hvor mange ganger sykler du?
- Hvor mange ganger går du med buss?
- Hvor mange ganger går du med bil?
- Har du noen gang organisert du å reise med en enkelt bil og ta med deg flere personer eller hver person går med egen bil?

##### C) OM DIN SPORTSKLUBB

- Når du går på kamp, organiserer din klubb kun én buss for hele lag, eller går hver person uavhengig?
  - Når du spiller en overgangskamp, organiserer din klubb for det meste med buss, tog eller fly?
  - Har din sportsklubb noen retningslinjer for bærekraftig mobilitet for idrettsutøvere? (dvs. gratis bussbilletter, elbiler for spillere osv.)
  - Har din sportsklubb noen retningslinjer for bærekraftig mobilitet for fans? (dvs. nettsted for å organisere delt transport, gratis drikke/snack for bussbilletter, bevissthetskampanjer osv.)
6. Deltakerne må svare på spørsmålene og de vi da deles i par for å kunne dele resultatene med noen andre.
  7. Du kan da gå videre til neste del av aktiviteten.

8. \*\*\* Vis dem et diagram over ferdigheter slik som Pro Evolution Soccer eller FIFA som er delt inn i 5 forskjellige faktorer på hva de vurderer mer når de beveger seg. De fem faktorene er:

- I) Tid
- II) Avstand
- III) Penger
- IV) Miljøpåvirkning
- V) Enkel/komfortabel/tilgjengelig

9. Skriv ut diagrammet eller enten tegne det og be deltakerne om å reproducere det.
10. De vil lage diagrammet ved å plassere en prikk på kanten i tilfelle de tror at faktoren er viktigere eller senterorientert i tilfelle de tror at faktoren ikke er så viktig for dem.
11. Etter dette, be dem om å koble prikkene med linjer, og de skal ha sitt personlige diagram.
12. Rett etter, be dem dele det i grupper på fire (du kan sette sammen to av de forrige parene) i 5/10 minutter og be dem lage ett diagram som anses å være ideelt for de fire av dem for deres sportsklubb når det gjelder organisering av sine bevegelser.
13. Når du var avsluttet, be dem gå tilbake i en sirkel og start debriefingen.

### 3. Sluttvurdering

**L Tid: 20 minutter**

\*\*\*\* Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Har du noen gang tenkt på å vurdere din mobilitetspåvirkning og mobilitetspåvirkningen til de rundt dine sportsaktiviteter?
- Følger din klubb noen spesielle retningslinjer for bærekraftig mobilitet? Hvis ja, spesifiser hva?
- Har du noen gang diskutert dette med lederteamet til din klubb?

- Hvordan vil du forbedre mobiliteten til din klubb?
- Hvordan tror du at mobiliteten for sportsarrangementer kan forbedres?
- Hva kan gjøres for å fremme andre (fans, foreldre) til å velge bærekraftig mobilitet?

På slutt av debatten, vis deltakerne en liste over ulike virkemidler og deres innvirkning på miljøet.

### 4. Sluttvurdering

**L Tid: 5 minutter**

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

#### TIPS TIL TILRETTELEGGERE

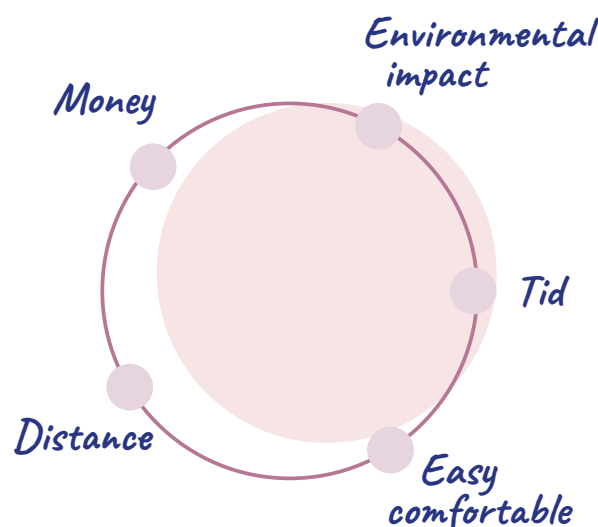
\* Skriv ut eller tegne alle tingene som kreves på forhånd før økten starter.

\*\* Hvis du har flere spørsmål og synes det er verdt å legge det til, hvor står du er en aktivitet som avhenger mye av deltakerne og spørsmålene de får, så prøv å stimulere debatten.

\*\*\* Du kan velge å la deltakerne tegne sitt diagram, noe som er mer involverende. I stedet, hvis du har kort tid, skriv ut brosjyren som tilbys her.

\*\*\*\* Legg til ethvert spørsmål til debriefingen som kan være relevant i debatten.

#### STØTTEARK



## «Tidslinje for nedbrytning»

**EMNER:** Avfallshåndtering



**VANSKELIGHETSGRAD:**



**AKTIVITETSTYPE:** Statisk (gruppearbeid, presentasjon, debatt, debrifing)

**MÅLGRUPPE:** Ansatte og ledere for sportsklubber

**GRUPPESTØRRELSE:** Maksimum 20/25 personer

**Tid:** 45-55 minutter

**STED:** Arbeidsrom/rom

**MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES:** 1 trener, 1 tilrettelegger/medarbeider

**SPRÅK:** Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

**MATERIALER:** Scotch, tavle med flippover, tusjer,saks, lim

### MÅL:

- Oppdage tiden for nedbryting av det forskjellige avfallet vi produserer i vårt daglige liv
- Introdusere reduksjon, resirkulering, gjenbruk og øke bevisstheten hos enkeltpersoner
- Snakke om vaner og atferd for forskjellige typer avfall

**OVERSIKT:** Økten har som formål å introdusere reduksjon, resirkulering, gjenbruk ved å utforske tidspunktet for nedbrytning av forskjellig avfall og diskutere forskjellige vaner knyttet til dette. Økten vil deles inn i tre ulike trinn:

1. Hovedaktivitet
2. Debriefing
3. Sluttvurdering

# AKTIVITET

## 1. Hovedaktivitet

**L Tid: 25 minutter**

1. Skriv ut navnene på elementene i tabellen i støttearkene eller finn bilder for hvert av dem.
2. Forbered et antall papirer med den trykte «tidslinje for nedbrytning» fra 1 uke til 1000 år, eller bruk en flippover
3. Del deltakerne i forskjellige grupper på 4-5 personer, og gi dem en liste over objekter. Som en gruppe må de bestemme hvor de skal plassere objekter i henhold til hvor lang tid det tar før objektet brytes ned i miljøet. De må feste navnene på objektene på tidslinjepapiret.\*
4. Gi rundt 15 minutter på å la dem plassere objektene/avfallet på tidslinjen.
5. Etter de, spør hver gruppe forklare listen sin. Andre grupper kan gjøre innsigelser på objektenes posisjoner og kan overbevise andre om å endre posisjonen. De har 10 minutter.
6. Etter det, vis tiden for nedbrytning for hvert objekt på tavlen.
7. Debriefingen kan starte rett etter det.

## 2. Debriefing

**L Tid: 15 minutter**

**\*\*** Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Hadde du forventet så lang tid å bryte ned for noe avfall?
- Hvilken gjenstand overrasket deg mest i forhold til tiden som kreves for nedbrytning?
- Hva er gjenstanden du kaster mer bort i din sportsklubb? Hvilken har størst innvirkning?
- Tror du at din klubb bruker noen av de oppførte objektene? Hvordan vil du redusere forbruket?

- Hvordan ville du støttet og fremme en mer etisk oppførsel overfor dette med spillerne og ansatte?
- Er du av den oppfatning at du kan lage noe som en kampanje for å kunne øke bevisstheten på tidspunktet for nedbrytning?

## 3. Sluttvurdering

**L Tid: 5 minutter**

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

### TIPS TIL TILRETTELEGGERE

\* Husk å forby deltakere fra å bruke deres telefoner eller andre enheter når de ser etter de riktige svarene. De må plassere objektene i henhold til deres oppfatninger og ideer.

\*\* Ikke husk at spørsmålene er en base, men du kan legge til noen i henhold til din følelse og gruppen av mennesker du jobber med.

### PUBLIKASJONER / MATERIELL FOR Å UTDYPE EMNET:

- [http://storage.neic.org/event/docs/1129/how\\_long\\_does\\_it\\_take\\_garbage\\_to\\_decompose.pdf](http://storage.neic.org/event/docs/1129/how_long_does_it_take_garbage_to_decompose.pdf)

### STØTTEARK

| OBJEKTER                   | TID FOR NEDBRYTNING |
|----------------------------|---------------------|
| Glassflaske                | 1 million år        |
| Fiskesnøre med en filament | 600 år              |
| Drikkeflasker i plast      | 450 år              |
| Engangsbleier              | 450 år              |
| Aluminiumsboks             | 80-200 år           |
| Bøye av skumplast          | 80 år               |
| Kopper i skumplast         | 50 år               |
| Gummistøvelsåle            | 50-80 år            |

| OBJEKTER          | TID FOR NEDBRYTNING |
|-------------------|---------------------|
| Blikkbokser       | 50 år               |
| Lær               | 50 år               |
| Nylon stoff       | 30-40 år            |
| Plastfilmbeholder | 20-30 år            |
| Plastpose         | 10-20 år            |
| Sigarett sneip    | 1-5 år              |

| OBJEKTER                  | TID FOR NEDBRYTNING |
|---------------------------|---------------------|
| Ullsokk                   | 1-5 år              |
| Kryssfiner                | 1-3 år              |
| Vokset melkekartong       | 3 måneder           |
| Eplekjerne                | 2 måneder           |
| Avis                      | 6 uker              |
| Appelsin eller bananskall | 2-5 uker            |

## Timeline of decomposition

1 Week

## 1.000 Years





## «Vannlekemakere»

**EMNER:** Vannforbruk



**VANSKELIGHETSGRAD:**



**AKTIVITETSTYPE:** Statisk (individuell refleksjon, debatt) - Bevegelse (hovedaktiviteten i fotballspill)

**MÅLGRUPPE:** Ansatte og ledere for sportsklubber

**GRUPPESTØRRELSE:** Maksimum 20/25 personer

**Tid:** 1:15 time

**STED:** Fotballbane eller stort område hvor de kan leke og arbeide i grupper

**MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES:** 1 trener

**SPRÅK:** Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

**MATERIALER:** A4-ark, penner, papirkopper, vann, fotballball, fløyte, liste over gjenstander som er knyttet til vannforbruk (støtteark 1)

### MÅL:

- Øke bevisstheten om vannforbruk i dagliglivet og sportsklubb
- Snakke og utforske løsningene for å endre feil vaner og hvordan forbedre vannforbruket i strukturene som arrangerer sportsbegivenheter eller treningssentre;
- Reflektere over god praksis som kan implementeres på en realistisk måte med det formål å kunne forbedre vannforbruket i sportsklubber.

**OVERSIKT:** Aktiviteten har som formål å gi deltakerne mulighet til å innse viktigheten av å sjekke og kontrollere vaner på vannforbruk både som idrettsutøvere og idrettsledere. Økten vil deles inn i fem ulike trinn:

1. Introduksjon
2. Hovedaktivitet
3. Debriefing
4. Oppfordring til handling
5. Sluttvurdering

# AKTIVITET

## 1. Introduksjon

**L Tid: 20 minutter**

Fortell deltakerne at vi skal spille en fotballkamp og diskuter om ledelsen av klubben. Må må ikke forutsett noe annet hvis mulig.

## 2. Hovedaktivitet

**L Tid: 20 minutter**

1. Treneren og deltakerne vil alle samles i en sirkel, i et behagelig miljø.
2. Del deltakerne i 2 lag (bekreft at du lager 2 lag som er balansert).
3. Hver spiller holder en kopp som er helt full av vann. De må også velge en «spillemaker», som vil holde to fulle kopper, en i hver hånd\*\*
4. De spiller 10 minutters fotballkamp med én bestemt regel: hvis spilleren scorer et mål, vil det telle for 2.
5. Sjekk poengsummen. Du tar hver papirkopp og sjekk hvilket lag som klarte å holde mest mulig vann i deres kopper uten å søle det. Laget som har mer vann vil få 5 ekstra mål.

## 3. Debriefing

**L Tid: 20 minutter**

Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Hvordan følte du deg med vannkoppene? Var du bekymret eller redd for å gi ballen eller søle vann ved å gi ballen?
- Du har sett at laget som sparte mer vann var vinnerlaget. Tror du at denne positive oppførselen og handlingen vil i det virkelige liv gjøre deg til en vinner?
- Tror du at vi i det virkelige liv tar vare på vannforbruket eller ikke?
- Tar vi vare på vannforbruket i vår sportsklubb? Hvordan?

- Hvordan kan vi redusere vannavtrykket i vår sportsklubb? Hva er det som påvirker mest?
- Er det en prioritet for din klubb? Har du tenkt på det? Har du diskutert det noen gang?
- Hvilke strategier kan vi implementere for å få mindre vannavfall? Hva kan vi gjøre for å kunne invitere våre spillere og ansatte til å gjøre det samme?

\*\*\* På slutten, gi dem informasjon om objektene i tabellen nedenfor og vannforbruket som skapes av disse objektene, slik at de får sjansen om å reflekterer om de uansett er knyttet til deres sportsklubb.

## 4. Oppfordring til handling

I samsvar med de diskuterte aspektene og etter å ha sett effekten av vannforbruket, vil deltakerne samles tilbake i sine lag, eller i små lag, og skrive ned hva de kan implementere for å forbedre vannforbruket i deres klubber.

## 5. Sluttvurdering

**L Tid: 5 minutter**

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning



## TIPS TIL TILRETTELEGGERE

**\*\*** I tilfelle du føler at det kreves, skal du bestemme for mer enn 1 spillemaker for hvert lag ved å øke antallet vannkopper.

**\*\*\*** I listen over 9 objekter, kan du legge til flere eller nye med forskjellig vannavfall.

## STØTTEARK 1

## VANNFOTAVTRYKK PÅ PRODUKSJON OG I VÅRE DAGLIGE VANER

Skriv ut objektet/vanen og på et annet papir mengden vann som forbrukes. Deltakerne må matche dem. Bestemm selv og i henhold til ressursene dine, hvor stor den skal skrives ut og om du trenger å skrive den ut.



| OBJEKT/VANE        | VANNFOTAVTRYKK                             | KILDE                                         |
|--------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Dusj på 5 minutter | 25 liter vann                              | <a href="#">Harvard University</a>            |
| 1 kg biffkjøtt     | 15,500 liter vann                          | <a href="#">The Guardian</a>                  |
| 1 t-skjorte        | 2,700 liter vann                           | <a href="#">WWE</a>                           |
| Fotballbane        | gjennomsnittlig 100,000 liter vann per dag | <a href="#">The Economic Times</a>            |
| 1 Pizza            | 1,239 liter vann                           | <a href="#">The Guardian</a>                  |
| 1 fotballsko       | 8,543.67 liter vann                        | <a href="#">The 7 percent</a>                 |
| Smarttelefon       | 904,50 liter vann                          | <a href="#">Kalkulator for vannfotavtrykk</a> |
| 1 halvliter øl     | 168 liter vann                             | <a href="#">The Guardian</a>                  |
| Lag en ny bil      | 147,631.06 liter vann                      | <a href="#">Automobile world</a>              |

## PUBLIKASJONER / MATERIELL FOR Å UTDYPE EMNET:

- <https://www.watercalculator.org/>



## 3.4

# FORESLÅTTE VERKTØY FOR SLUTTEVALUERING

Som allerede forklart, er sluttevalueringen en fase hvor deltakerne vil bedes om å vurdere hele workshopen, deres tilbakemeldinger vil være nyttige for lærere og tilretteleggere for bedre å forstå styrker og svakheter ved de foreslåtte aktivitetene. Du kan bruke de foreslåtte verktøyene eller lage dine egne.

### INSTRUKSJONER

#### 1. Straffefelt

- Tegn straffefeltet til en fotballbane på en flippover
- Gi en penn/blyant til hver deltaker
- Si dem at evalueringen av effektiviteten til workshopen vil bestå i å tegne en prikk i straffefeltet, jo nærmest de setter prikken til målstolpen, jo mer effektive tror de at workshopen var. (inne i målstolpen 100 % - i midten av feltet 50 % - på linjen av feltet 10 % - utenfor straffefeltet 0 %).

#### 2. «Mål»

- Øvelsen kunne gjennomføres for workshopen som var implementert på fotballbanen
- Gi en ball til hver deltaker
- Lag fem små «mål» med plastkjegler
- Tildel et tall fra én til fem til hvert mål
- Forklar deltakerne etter hvert av påstandene dine, de vurderer de spesifikke elementene på en skala fra én til fem ved å sparke ballen mot det relaterte målet (1 er utilstrekkelig - 5 er veldig positivt)

Lag dine egne uttalelser, for eksempel:

- dynamisk
- personlig bidrag
- generell effektivitet
- engasjement
- emner som dekkes
- flyt av strukturen
- tilrettelegging
- osv.

#### 3. Spark det!

- Generell evaluering
- Øvelsen kunne gjennomføres for workshopen som var implementert på fotballbanen
- Gi en ball til hver deltaker

- Be alle om å stå inne i straffefelt
- Be om å få sparke ballen for å kunne evaluere den generelle effektiviteten til workshopen
- Regelen er å sparke ballen innenfor målstolpen hvis de er fornøyd, nær den om de ikke er fornøyd, som langt de sparker ballen fra målstolpen, jo mer misfornøyd er de.

#### 4. Smil

- Gi en penn og et kort med denne tegningen til hver deltaker
- Be dem skrive et ord i hver sekskant for å kunne beskrive hvordan de har det etter workshopen

#### 5. Ball-puslespill

- Evalueringsprosessen i forrige aktivitet kunne gjøres med en ekte ball, spør hver deltaker å skrive et enkelt ord i en sekskant av samme kule

#### 6. Taktisk system

- Tegn en fotballbane på en flippover
- Gi en penn til hver deltaker
- Be dem tegne seg selv på banen, som i taktisk system før kamp, for å representere deres erfaring under workshopen og for å forklare hvorfor de tror det. (dvs. playmaker fordi jeg støttet de andre eller utenfor feltet fordi jeg nettopp har sett på og jeg ikke har noe bidrag osv.)

#### 7. Mål, rødt kort eller gult kort?

- Ta tre flippover/papirer: rød, gul, hvit; tegn en målstolpe på den hvite
- Gi en penn til hver deltaker
- Si dem at de må skrive en kommentar på hvert av tre papirer, det røde papiret representerer et «rødt kort» - de skulle skrive på det de tingene som ikke fungerte eller de ikke likte; «gult kort»: skriv forslag på ting som kan forbedres; «Målpast»: elementene de likte best.





For mer informasjon og referanser kan du konsultere nettsiden vår <http://www.greencoacherasmus.eu/>