

Hållbarhetslöfte 2022

Friskis vill göra skillnad. Är du med?

Hållbarhet är en grundläggande vägvisare för Friskis verksamhet. Vi ska ha en positiv påverkan på människor och miljö för att bidra till en mer hållbar vardag. För att uppnå det krävs att Friskis gör omställningar och hittar nya sätt att arbeta.

2022 vill vi inspirera dig att göra mer hållbara val.

Så här går det till

1. Innan årets början beräknar du ditt klimatavtryck med klimatkalkylatorn.se.
Samma mätning görs efter halva tiden samt vid årets slut för att se om någon förändring har skett.
2. Bland utmaningarna plockar du ihop minst 100 poäng, som du *inte* gör idag.
3. Du ska ha med minst två från varje kategori, undantaget Övrigt.

Ta med andra

Bjud gärna in vänner, familj och kollegor att vara med. Ju fler desto roligare. Vill ni verkligen sporra varandra att gå i mål med ert hållbarhetslöfte 2022 så tipsar vi om att bidra med varsitt hållbart pris som kan lottas ut bland de av er som klarar att hålla era löften hela 2022.

För hjälp och inspiration

Du hittar mer tips här:

För tips om en mer hållbar livsstil, kolla in: <https://www.hallakonsument.se/miljo-och-hallbarhet/>

Lär dig mer om våra fem B:n: <https://www.wwf.se/earth-hour/>

Boktips (kan lånas på biblioteket):

- Naturskyddsföreningens guide till ett hållbart liv
- 111 sätt att rädda planeten
- Klimatglädje – åtta utmaningar för ett hållbart liv
- Gör skillnad! – från klimatångest till handlingskraft

Under år 2022 åtar jag mig följande hållbarhetsutmaningar. Jag ska...

Mat

- Äta veganskt hela året (om du inte redan är vegan!). **45 p**
- Äta vegetariskt hela året (om du inte redan är vegetarian!). **40 p • veganskt 45 p**
- Äta vegetariskt under en månad (om du inte redan är vegetarian!). **10 p • veganskt 15 p**
- Äta vegetariskt minst två måltider (lunch/middag) i veckan. **5 p • veganskt 10 p**
- Äta nötkött endast en dag per vecka. **10 p**
- Äta fläsk/lammkött endast en dag per vecka. **5 p**
- Äta vegansk frukost minst två gånger per vecka. **5 p**
- Äta närproducerad mat efter säsong. **15 p**
- Öka andelen ekologiska och etiskt framställda livsmedel.
(Skriv upp om det är några specifika varor som du vill börja med.) **5 p**
- Halvera din konsumtion av mejeriprodukter. **5 p**
- Halvera matsvinnet hemma. **5 p**

Konsumtion (du kan bara välja en av åtgärderna 1, 2 och 3)

- Ha ett köpfritt år (undantaget nödvändiga saker som mat och medicin). **40 p**
- Ha två köpfria månader under året (undantaget nödvändiga saker som mat och medicin). **10 p**
- Välja etiskt/miljömärkta kläder och om butiken inte har, frågar varför! **5 p**
- Avstå att köpa nya kläder till mig själv (underkläder undantaget). **15 p**
- Endast köpa begagnat/second hand under ett år. **20 p**
- Lämna minst tre plagg/skor för lagning under året. **5 p**
- Hyra eller låna tre prylar/klädesplagg i stället för att köpa nytt. **10 p**
- Välja miljömärkta och etiska produkter i den mån det finns.
(Skriv upp om det är några specifika varor som du vill börja med). **5 p**
- Välja bort produkter med palmolja. **5 p**
- Välja bort fisk som har fångats med trål. **5 p**
- Ge bort något begagnat till någon i present **5 p**
- Avstå onödiga plastlock, påsar, sugrör, engångsförpackningar av soya/ketchup etc vid take away. **5 p**

Resor (du får bara välja en av åtgärderna 4,5 och 7)

- Låta bilen stå, dvs gå/cykla eller åka kollektivt till jobbet, minst två arbetsdagar i veckan. **15 p**
- Låta bilen stå, dvs gå/cykla eller åka kollektivt till jobbet, alla arbetsdagar i veckan. **35 p**
- Ha en bilfri månad. **30 p**
- Inte flyga inom Sverige eller Europa. **35 p**
- Avstå att flyga helt under 2022. **45 p**
- Alltid boka miljöbil vid bilhyrning eller taxiåkning. **15 p**
- Prova tågsemester. **40 p**

Bostad

- Se över mitt elavtal och välj förnybar el. **20 p**
- Sänka inomhustemperaturen med 2 grader. **10 p**
- Duscha högst fem minuter per duschtillfälle. **5 p**
- Duscha i stället för att bada i badkar. **10 p**
- Byta ut alla lampor hemma till LED-lampor. **5 p**
- Sätta upp en dekal på brevlådan om nej tack till reklam och gratistidningar. **5 p**
- Ansluta mig till Kivra för att få myndighetspost elektroniskt samt välja e-faktura om möjligt. **5 p**
- Öka sorteringen av hushållsavfall (minst metall, glas och plast). **10 p**
- Låta gräset växa, låt en del av din gräsmatta bli en insektsäng. **5 p**
- Undvika att apparater står på stand-by, stäng av dem helt i stället. **5 p**

Övrigt

- Gå igenom mitt pensionssparande och byta till mer hållbara PPM-fonder, för mer information se [Klimatbytet.se](https://www.klimatbytet.se). **15 p**
- Genomföra minst två plogging-rundor **5 p**
- Lämna in gammal elektronik som ligger hemma och dammar för återvinning. **5 p**
- Dela mitt klimatlöfte på sociala medier och uppmana andra att haka på utmaningen **10 p**
- Skänka en gåva till WWF eller Naturskyddsföreningen, bli tex Planetfadder hos WWF. **10 p**

Namn: _____

Min totala poäng (minst 100): _____

Underskrift: _____

Datum: _____