

100 UPPDRAG

FÖR ISBJÖRNSKLUBBEN



Isbjörnsklubben är en klubb där alla som vill göra saker för isbjörnarna, naturen och andra får vara med. Här är 100 uppdrag för isbjörnsklubsmedlemmar som också är med i en idrottsförening – för barn, ledare och styrelser som vill göra bättre.

75 UPPDRAG FÖR BARN



UPPDRAG 1-20: BLI EN VINTERHJÄLTE - HJÄLP VINTERN OCH VÄDRET

- ☐ Åk tillsammans minst två till träningen om ni åker bil.
- ☐ Cykla till träningen (om det finns trygga cykelvägar).
- ☐ Samla ihop dina gamla träningskläder som du vuxit ur och sälj eller ge dem till någon i klubben.
- ☐ När du köper kläder från din klubb: Köp dem utan ditt namn på så att fler kan ha dem när du vuxit ur dem.
- ☐ Åk tillsammans med andra till matcher och tävlingar.
- ☐ Räkna hur många ni är i bilen på väg till träningen. Hur många bilar hade behövts om ni åkte en och en? Hur mycket mer bensin?
- ☐ Samla ihop kläder till en loppis med träningskläder.
- ☐ Säg till mamma och pappa att ni ska cykla istället för att åka bil tre gånger på en vecka så får ni starkare ben och det blir mindre avgaser.
- ☐ Gå eller cykla till skolan i en vecka (om det är tryggt).
- ☐ Kolla om du kan åka buss till träningen och skicka ett mejl till kommunen om det inte går och fråga varför.
- ☐ Lär dig hur man pumpar cykeldäck.
- ☐ Lär dig hur man lagar en punka.
- ☐ Lär dig hur man fixar en hoppad kedja.
- ☐ Undvik bilen helt en dag.
- ☐ Räkna hur mycket bensin det går åt för att köra till skolan eller träningen. Ta hjälp av en vuxen om det behövs.
- ☐ Håll upp vatten i en hink – lika många deciliter som ni använder för att köra till skolan eller träningen.
- ☐ Fundera på hur mycket mindre bensin ni sparar om ni åker tre kompisar i samma bil.
- ☐ Ta reda på energi. Skriv på en lista olika saker som använder energi i din idrottshall eller anläggning. Fråga gärna din tränare.
- ☐ Samåk till en träning eller match.
- ☐ Släck lamporna i omklädningsrummet om ingen är kvar där.

FYLL I NÄR NI
HAR KLARAT:



Datum:

.....



Datum:

.....



Datum:

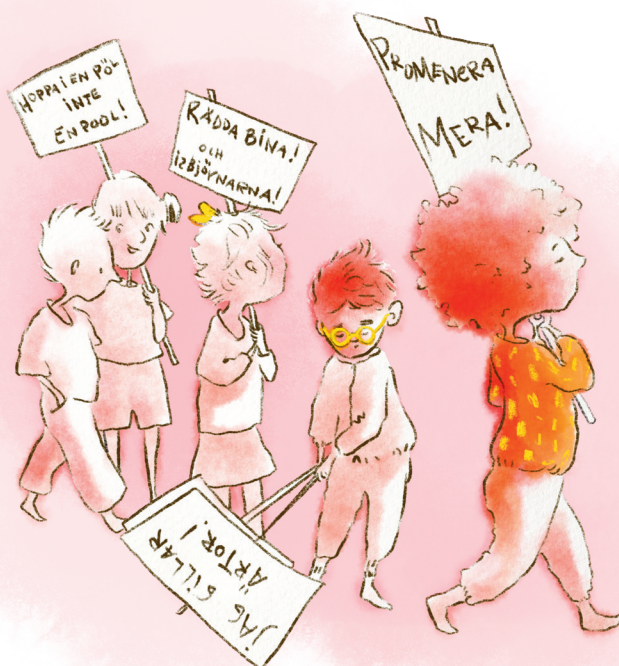
.....



UPPDRAG 21-40: BLI EN ISBJÖRNSHJÄLTE - HJÄLP DJUR, NATUR OCH ISBJÖRNAR



- ☐ Plocka 5 kilo lupiner och lägg dem på brännbart (fast gå inte nära farliga vägar). Ta gärna hjälp av en vuxen och lägg gärna ut det på er klubbs sociala medier.
- ☐ Plocka 10 skräp utanför er idrottshall så att de inte hamnar i havet där isbjörnar och andra djur lever.
- ☐ Samla 10 pantburkar och ge pengarna till en organisation som vill hjälpa andra eller till ert lag.
- ☐ Ordna en reparationsdag hemma och fixa något som gått sönder.
- ☐ Mät tiden hur länge du duschar.
- ☐ Stäng av vattnet medan du tvålar in dig i duschen och mät tiden då.
- ☐ Kolla på internet hur mycket vatten du sparar för varje minut kortare du duschar – varje droppe räknas i Isbjörnsklubben.
- ☐ Låt bli att lägga dina träningskläder i tvätten efter varje träning. Använd dem tills de verkligen behöver tvättas, lägg dem inte i tvätten »bara för att«.
- ☐ Stäng av vattnet medan du borstar tänderna.
- ☐ Kom på ett smart sätt att spara vatten hemma.
- ☐ Ge dina gamla träningskläder ett nytt liv (pynta, laga, sy om).
- ☐ Använd din träningsutrustning längre. Släng inte bara för att något har blivit omodernt. Tävla om vem som har haft saker längst. Nästan alla saker är tillverkade av natur, vatten och olja.
- ☐ Låna eller köp begagnade grejer. Skor, kläder och utrustning håller mycket längre än till en person – särskilt om du är barn som växer.
- ☐ Ta med egen vattenflaska istället för att köpa en engångsflaska på träningen.
- ☐ Släng ditt skräp i rätt sopfack. Att återvinna material gör att vi slipper tillverka nya av natur.
- ☐ Duscha kortare tid efter träningen. Vem kan duscha kortast (och ändå bli ren)?
- ☐ Hitta tre djur eller insekter på väg till träningen, ta reda på och skriv upp vilka du såg.
- ☐ Plocka upp fem skräp på väg till eller från träningen så att de inte hamnar i havet där isbjörnar och andra djur lever (det kan det göra fast du bor långt från havet).
- ☐ Hämta skräp som någon annan tappat så att de inte hamnar i havet där isbjörnar och andra djur lever (det kan det göra fast du bor långt från havet).
- ☐ Lär dig mer om isbjörnar på www.isbjornsklubben.se.





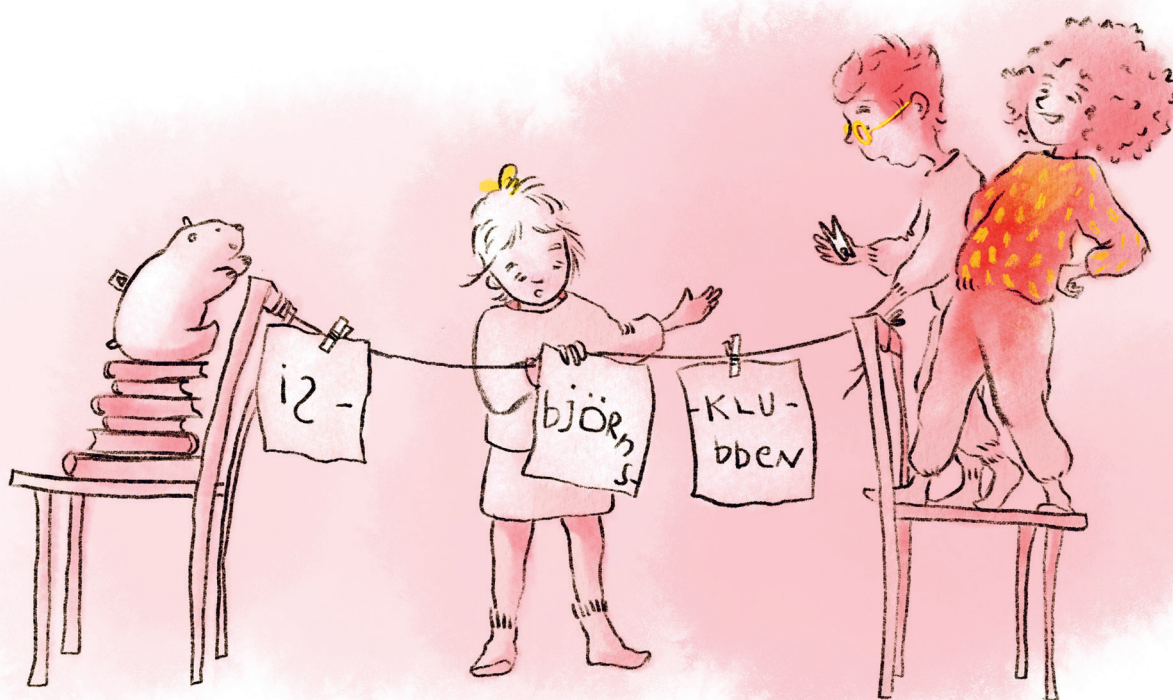
UPPDRAG 41-58: BLI EN KOMPISHJÄLTE - SE TILL ATT INGEN BLIR UTANFÖR

- ☐ Säg en snäll sak till någon i ditt lag eller träningsgrupp.
- ☐ Ge en kompis den här listan.
- ☐ Anordna en loppis och ta pengarna – OBS kolla med vuxna först!
- ☐ Säg hej till alla i din träningsgrupp.
- ☐ Hjälp en yngre deltagare att hitta rätt på träningen.
- ☐ Låt någon annan låna din utrustning om den behöver det.
- ☐ Hjälp en ny person att känna sig välkommen i klubben.
- ☐ Prata med någon du inte känner i ditt lag eller träningsgrupp – fråga den vad den har gjort för uppdrag.
- ☐ Berätta för en vuxen om du ser någon bli retad eller om du tycker att någon i ditt lag eller träningsgrupp har varit extra snäll.
- ☐ Ge bort någon sportgrej du inte längre använder.
- ☐ Se till att alla får vara med på en lek eller övning.
- ☐ Lär dig namnet på en person i klubben som du inte känner sedan tidigare.
- ☐ Hjälp någon som verkar ledsen.
- ☐ Säg tre snälla saker under en träning.
- ☐ Bjud in någon som brukar stå ensam att vara med på uppvärmningen.
- ☐ Heja extra mycket på någon som kämpar, även om det inte går bäst.
- ☐ Låna eller byt en träningssak i stället för att köpa en ny.
- ☐ Ge bort en tränings-sak som du har vuxit ur eller inte vill ha till någon som behöver den.

UPPDRAG 59–75: BLI EN KLUBBHJÄLTE – GÖR KLUBBEN ROLIGARE, SNÄLLARE OCH BÄTTRE



- ☐ Berätta för någon om isbjörnsklubben och ge dem ett klubbmärke (finns på www.isbjorns-klubben.se).
- ☐ Räkna hur många uppdrag du och dina vänner har gjort från den här listan.
- ☐ Fråga hur många styrelsen ska göra – be din ledare eller tränare om hjälp.
- ☐ Rösta fram månadens Isbjörnshjälte i laget.
- ☐ Hjälp laget att bestämma ett gemensamt hållbarhetsuppdrag.
- ☐ Säg åt en tränare att ni vill göra något av de här uppgifterna med ert lag eller grupp.
- ☐ Fråga styrelsen eller tränaren vad klubben gör för naturen, vintern eller för att ni ska vara snällare mot varandra.
- ☐ Rita ett diplom till den av dina vänner som är snällast mot isbjörnar.
- ☐ Kom på ett eget uppdrag som hjälper naturen, isbjörnsklubben, en kompis eller din idrottsklubb eller förening.
- ☐ Fråga din tränare hur barn kan påverka i din idrottsklubb eller förening.
- ☐ Gå på ett medlemsmöte tillsammans med en vuxen och säg vad du tycker.
- ☐ Kom med ett förslag som kan göra klubben bättre.
- ☐ Prata med någon äldre om hur de idrottade när de var barn – fanns det idrottsklubbar då? Var många med?
- ☐ Hjälp till vid ett arrangemang (match, tävling, uppvisning eller annat) i föreningen.
- ☐ Var rädd om föreningens utrustning. Ta hand om den som att den är din.
- ☐ Få en kompis att göra ett uppdrag från Isbjörnsklubben.
- ☐ Hjälp till att plocka undan all utrustning efter träningen.



15 UPPDRAG FÖR STYRELSEN

ISBJÖRNSLÖFTE:

Vår klubb lovar att följa ☐ 5 ☐ 10 ☐ 15 av uppdragen (kryssa i vilka).

Underskrift:

.....

- ☐ **Förläng livet.** Tryck inte namn på klubb, match- och tävlingskläder så att kläderna kan säljas eller skänkas vidare och användas av flera (och sänka kostnader).
- ☐ **Återbruka.** Erbjud köp- och säljkanaler och/eller möjligheter för medlemmar att återbruka föreningskläder och utrustning (t.ex. köp- och säljsida i sociala medier, köp- och säljdag). Ordna en loppis eller en bytardag för utrustning och kläder. Fixa en ta- och ge-låda i idrottshallen.
- ☐ **Köp begagnat.** Se över om klubben kan köpa mer begagnad utrustning.
- ☐ **Cafeteriaplan.** Ta fram en plan för vad ni säljer i cafeterian och vilken typ av fika och mat som går bra att förvara så att ni minskar matsvinn. Gör medvetna val och ta in produkter som är både hälsosamma och klimatsmarta, t.ex. vegetariska alternativ. Sälj bara kaffe och andra produkter som producerats med hänsyn till människor och miljö. Välj gärna ekologiskt kaffe, det är inte besprutad och odlas utan konstgödsel.
- ☐ **Mindre skräp.** Minska användningen av engångsartiklar vid arrangemang. Hitta på olika sätt som ni kan minska avfallet i er cafeteria. Till exempel kan ni sänka priset för de som tar med sig en egen kopp.
- ☐ **Åk smart.** Ta upp frågan om samåkning till träning och tävling för föreningen. Skaffa utrymmen för förvaring av utrustning för att underlätta för medlemmar att samåka, cykla, gå eller åka kollektivt. Dela utrustning mellan olika träningsgrupper i föreningen (där möjligt).
- ☐ **Prata fastighet.** Ha en dialog med fastighetsägaren för att energi- och vatteneffektivera anläggningen och köpa el från förnybara källor (sol, vind, vatten) om föreningen kan påverka detta).
- ☐ **Naturboosta.** Gör insatser för att främja ekosystem och biologisk mångfald på och runt anläggningen (t.ex. klippa gräs mer sällan, släcka belysning nattetid, ha växtlighet som gynnar pollinatörer).
- ☐ **Smartspara.** Om föreningen har kapital. Se till att eventuella ekonomiska placeringar har en hållbarhetsprofil.
- ☐ **Inkludera.** Håll nere kostnader för idrott och hitta lösningar för de som behöver i form av lemsavgifter, läger, utrustningsbank eller »lånepool» för barn och unga som inte har råd med egen utrustning.
- ☐ **Ta med barnen.** Gör barn och unga delaktiga i frågor som rör dem och utgå från barn och ungas bästa när ni motiverar våra beslut i föreningen. Förklara att alla har samma makt och möjlighet att delta och påverka i föreningen.
- ☐ **Värdegrund.** Arbeta med att stärka idrottens värdegrund och föreningens demokrati så att fler känner sig trygga, delaktiga och kan vara med och påverka verksamhetens utformning.
- ☐ **Engagemang.** Skapa en hållbarhetsgrupp med barn och ungdomar.
- ☐ **Prata.** Berätta varje år för medlemmarna vad föreningen gjort för hållbarhet.
- ☐ **Skriv under.** Fyll i er klubs isbjörnskontrakt. Välj om ni följer 5, 10 eller 15 av uppdragen här ovanför.



10 UPPDRAG FÖR TRÄNARE



- ☐ Ordna en skräpplockarjogg »plogg» som uppvärmning. Gör i små grupper. De som har samlat mest skräp efter 15 minuter vinner.
- ☐ Uppmuntra samåkning till träningar, matcher och tävlingar.
- ☐ Fråga i laget eller träningsgruppen vad de tycker att klubben borde bli bättre på för vintern, naturen och för vänskap.
- ☐ Prata om fair play och värdegrunden även utanför planen. Fråga laget hur de vill att en bra lagkamrat ska vara och skriv ner svaren.
- ☐ Ordna en aktivitet där äldre och yngre aktiva möts.
- ☐ Berätta för alla i träningsgruppen eller laget om hur en förening fungerar och att de kan påverka.
- ☐ Lär laget hur man tar hand om utrustning.
- ☐ Bjud in någon från styrelsen som berättar om vad de gör.
- ☐ Låt barnen vara med och bestämma ett hållbarhets- eller kompishjälte-uppdrag.
- ☐ Fira alla hållbarhetsuppdrag som laget genomför.

VILL DU VETA MER OM ISBJÖRNS- KLUBBEN?

På hemsidan
www.isbjörnsklubben.se
kan du läsa mer om
Isbjörnsklubben och
boken om hur den
bildades!

