



Innledning

Bærekraft handler enkelt forklart om å sikre gode livsvilkår for dagens befolkning, uten å ødelegge for muligheten for framtidens generasjoner. Bærekraftbegrepet deles inn i tre ulike dimensjoner: sosial, økonomisk og miljømessig bærekraft.

Sosial bærekraft dreier seg om helse, utdanning, likestilling, inkludering og rettferdighet i samfunnet. Økonomisk bærekraft handler om ressursbruken, hvordan sikre langsiktig drift og en god sirkulær økonomi med stabilitet. Miljømessig bærekraft tar utgangspunkt i klimagassutslipp og bevaring av naturen.

FNs bærekraftsmål er verdens felles arbeidsplan for å bekjempe fattigdom og ulikhet innen 2030. Det er totalt 17 bærekraftsmål, og 169 delmål som skal være gjeldende for land, næringsliv og sivilsamfunn.

Gjennom daglig drift, arrangementer og aktiviteter skal studentidretten iverksette tiltak for å jobbe best og mest mulig bærekraftig framover. Dette er viktig for å redusere eget utslipp. Sammen er studentidretten en langstrakt og stor organisasjon bestående av 70 studentidrettslag rundt om i Norge, noe som gir muligheten for å påvirke idrettens klimaavtrykk i stor grad. Forbundsstyret har derfor valgt ut syv ulike bærekraftsmål studentidretten skal ha fokus på og jobbe med.

For idretten er ikke bare bærekraft mindre klimaavtrykk (som transport, utstyr, arrangementer), men også sosiale rettigheter, inkludering og fellesskap.

Bærekraftsdimensjoner og utvalgte bærekraftsmål for studentidretten

1. Sosial bærekraft

Fokus: Helse, utdanning, likestilling, inkludering og fredelige samfunn.

3		Fremme fysisk og psykisk helse gjennom aktivitet og fellesskap. Forebygger ensomhet og inaktivitet blant studenter.
4		Bidrar til læring og livsmestring, både formelt (kurs, lederutvikling) og uformelt (frivillighet, organisasjonsarbeid).
5		Jobber for kjønnsbalanse i deltakelse, ledelse og trenerroller. Bekjemper diskriminering.
10		Skaper inkluderende møteplasser uavhengig av bakgrunn, funksjonsevne, økonomi, kjønn og identitet.
16		Bygger demokratiske organisasjoner med transparens og muligheter for medvirkning. Trygge, rettferdige arenaer for alle.

2. Økonomisk bærekraft

Fokus: Ressursbruk, ansvarlige forbruksmønstre og langsiktig økonomisk drift.

12 	Bidrar med gjenbruk av utstyr, bevisste innkjøp, miljøsertifiserte leverandører og bærekraftige arrangement. Økonomisk ansvarlig drift.
--	--

3. Miljømessig bærekraft

Fokus: Klima og naturmiljø.

13 	Redusere utslipp gjennom grønn reisepraksis, klimaberegning av arrangementer og bevisstgjøring om klima i idrettsorganisasjonen.
---	---

Bærekrafthåndboken er derfor delt inn i seks kapitler med delkapitler, hvor tiltak for de ulike dimensjonene legges frem. I tillegg har vi lagt inn ulike caser fra lokale klubber, slik at man har verktøy å ta utgangspunkt i. Målet er å gjøre bærekraft til en integrert del av ordinær drift, arrangementer og organisasjonsutvikling i studentidretten.

Kapittel 1: Sosial bærekraft i Norges studentidrettsforbund

Studentidrett er mer enn fysisk aktivitet. Der er en viktig sosial arena der fellesskap, trivsel og tilhørighet skapes i studenthverdagen. For mange studenter er studentidrett det første møtet med et nytt miljø, en ny by og nytt nettverk.

Sosial bærekraft i norsk studentidrett handler om å skape trygge, inkluderende og rettferdig idrettsmiljøer der flest mulig kan delta og ønske å bli over tid. Lavterskel for deltakelse, tydelige rammer og bevisst ansvar er avgjørende for å forebygge utenforskap og frafall.

Dette kapitlet beskriver hvordan sosial bærekraft kan ivaretas på klubbnivå, i arrangementer og på forbundsnivå.

Grunnleggende prinsipper

- Inkludering
- Lav terskel for deltagelse
- Trygge og respektfulle idrettsmiljøer
- Likestilling og mangfold
- Medvirkning, demokrati og åpenhet
- Like muligheter uavhengig av bakgrunn og økonomi

Formål med kapitlet

Kapitlet skal fungere som et verktøy for å styrke sosial bærekraft i Norsk studentidrett. Kapitlet gir konkrete tips og tiltak som klubber, trenere, medlemmer og forbundet kan bruke for å skape inkluderende, trygge og rettferdige idrettsmiljøer.

Økt frafall i studentidretten → dårlig sosial bærekraft

Utrygge miljøer → ekskludere minoriteter, nybegynnere og internasjonale studenter

God sosial bærekraft = Bedre rekruttering, bedre trivsel og bedre prestasjoner.

SOSIAL BÆREKRAFT OG FNS BÆREKRAFTSMÅL

I Norge studentidrett er FNs bærekrafts mål en viktig referanseramme for arbeidet med sosial bærekraft. Dette kapittelet fokuserer på mål 3 (god helse og livskvalitet), 4 (God utdanning), 5 (likestilling mellom kjønnene), 10 (mindre ulikhet) og 16 (fred, rettferdighet og velfungerende institusjoner), kapittelet viser hvordan prinsippene kan omsettes i praksis for klubber, arrangementer og forbundet.

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



Fremme fysisk og psykisk helse gjennom aktivitet og fellesskap. Forebygger ensomhet og inaktivitet blant studenter.

4 GOD UTDANNING



Bidrar til læring og livsmestring, både formelt (kurs, lederutvikling) og uformelt (frivillighet, organisasjonsarbeid).

5 LIKESTILLING MELLOM KJØNNENE



Jobber for kjønnsbalanse i deltakelse, ledelse og trenerroller. Bekjemper diskriminering.

10 MINDRE ULIKHET



Skaper inkluderende møteplasser uavhengig av bakgrunn, funksjonsevne, økonomi, kjønn og identitet.

16 FRED, RETTFERDIGHE OG VELFUNDERENDE INSTITUSJONER



Bygger demokratiske organisasjoner med transparens og muligheter for medvirkning. Trygge, rettferdige arenaer for alle.

SOSIAL BÆREKRAFT PÅ KLUBBNIVÅ

Sosial bærekraft på klubbnivå handler om å skape Inkluderende møteplasser der alle føler tilhørighet. Det skal jobbes med å forebygge utenforskap og frafall i studentidretten. Til den delen viser konkrete tiltak og ansvar for de 3 sentrale rollene i klubben: Styret, trenere/idrettsledere og medlemmer.

STYRET:

Styret har en stor innflytelse på klubbens kultur og miljø. Med denne rollen følger det tydelig ansvar for å legge til rette for inkludering, trygghet og sosial bærekraft i alle aktiviteter.

Hva styret kan gjøre:

- Etablere retningslinjer for inkludering og mangfold (Mobbing, trakassering, diskriminering)
- Vedta en kort og tydelig forventning til klubbkultur som formidler hvordan man skal oppføre seg. Nulltoleranse for trakassering bør være et sentralt punkt. Det allerede et verktøy «mitt varsel». Dette er et utrolig viktig verktøy som styret bør fremme både på sosiale medier, på nettsider.
 - [Lenke til MittVarsel her!](#)
- Ha minst ett lavterskel tilbud for nybegynnere eller et breddetilbud. Tenk hele tiden på prisnivå, treningsavgift og sosiale kostnader. Hvis økonomien ikke diskuteres, er ikke klubben en del av det sosiale bærekraftig heten. Det henger veldig tett sammen.
 - Tilby trening og aktivitet som fremmer både fysisk og psykisk helse

Konkrete tiltak:

- MittVarsel
- Utlån av utstyr
- Tydelig informasjon på både norsk og engelsk

- Evaluering av hvert semester med spørsmål om trivsel, inkludering og trygghet. Eksempelvis sende ut en anonym google docs til hver lagleder
- Bidra til å løfte lavterskel tilbud
- Lage en strategi og handlingsplan ved semesterstart

TRENERE/ IDRETTSLEDERE

Selv om hovedstyret har et overordnet ansvar for klubbkulturen, foregår kulturbygging først og fremst i praksis. Trenere og lagledere former miljøet på treningene og har derfor en nøkkelrolle i å inkludere nye og usikre medlemmer. Det er viktig å bruke inkluderende språk, unngår kjønnsstereotyper og interne vitser som kan stenge noen ute. Trenere bør også tydelig kommunisere forventninger til oppførsel og handle tidlig ved ekskludering, hard sjargong eller annen uønsket adferd.

Konkrete tiltak:

- Presentasjonsrunde når nye kommer
- Forklare øvelser på en måte som ikke forutsetter forkunnskap
- Aktiv miksing av grupper på trening
- Sjekke inn med enkeltpersoner som faller utenfor

MEDLEMMER

Som medlem i studentidretten forventes det at du bidrar til et inkluderende miljø. Dette innebærer å ta imot nye medlemmer på en åpen måte, følge klubbens kjøreregler og sier fra eller melder videre ved uønsket adferd.

Konkrete tiltak:

- Hilse på nye
- Invitere med på sosiale aktiviteter
- Støtte lagkamerater

SOSIAL BÆREKRAFT PÅ ARRANGEMENT

Arrangementer i Norsk studentidrett skal være åpne, inkluderende og tilgjengelig for deltakere med ulik bakgrunn, erfaring og forutsetninger. Tiltak for sosial bærekraft er generelle prinsipper som må tilpasse det enkelte arrangementet avhengig av type, nivå og deltakernes behov. Det er derfor viktig å prioritere ulike typer arrangementer med tanke på nivå, pris og tilgjengelighet, slik at alle har mulighet til å delta på noe.

Konkrete tiltak:

- Gi tydelig og tilgjengelig informasjon i forkant, også på engelsk.
- Sørger for synlig ansvarspersoner under hele arrangementet.
- Etablerer klare kjøreregler for oppførsel.
- Gjøre varsling kjent og lavterskel.
- Skape møteplasser som fremmer deltakelse på tvers av klubber og nivåer.
- Tilby fysisk og psykisk helsetiltak under arrangementer
- Ha tilpasset utstyr og aktiviteter
 - Lyd-fotball, rullestolbasket
 - Tegnspråktolk
- Inkludere sosialtansvar som kriterium ved arrangement planlegging
 - Verv/ inkluderingssambassadør
- Evaluere arrangementet også med tanke på trivsel og inkludering.

SOSIAL BÆREKRAFT PÅ FORBUNDSNIVÅ

Forbundet har et overordnet ansvar for å etablere strukturer, kulturer og organisatoriske rammer. Sosial bærekraft er ikke kun klubbens ansvar, men et systemansvar. Det er variasjon i praksis mellom klubber når det kommer til arrangementers forventninger med manglende kompetanse. Dette er noe som gjør forbundets rolle avgjørende for å sikre trygge og inkluderende idrettsmiljøer. Forbundet har et særskilt ansvar som normsetter rollemodell og kunnskapsbærere.

Konkrete tiltak:

- Etablere tydelige forventninger og minimumskrav til sosial bærekraft.
- Utvikle retningslinjer og veiledere for klubber og arrangører.
- Inkluderer sosial bærekraft i arrangements manualer.
- Tilby opplæring og kompetanse for tillitsvalgte, klubber og arrangører.
- Etablere støtteordninger for underrepresenterte grupper
- Tilby verktøy for klubber og arrangører for rapportering og evaluering
 - Eksempel på maler
- Ha konkurranser mellom klubber og arrangementer for å skape engasjement

OPPSUMMERING

Sosial bærekraft i norsk studentidrett handler om mer enn gode intensjoner. Det handler om hvordan vi organiserer, gjennomfører og følger opp aktivitetene våre i hverdagen, i arrangementer og i forbundet. Et sosialt bærekraftig idrettsmiljø forutsetter tydelige forventninger, klare ansvarsforhold og vilje til å handle når ting ikke fungerer.

Ta utgangspunkt i de grunnleggende prinsippene. Har dere:

- Lavtersket for deltagelse og inkludering
- Et trygt og respektfullt miljø
- Likestilling i verv og styrer
- Et demokratisk, åpent med mulighet for medvirkning i idretten
- Like muligheter uavhengig av bakgrunn og økonomi

Hvis ikke alle disse prinsippene er på plass, betyr ikke dette at arbeidet ikke er i gang. Alle må starte et sted. Velg et prinsipp sett konkrete delmål og bygg videre derfra. Bruk tiltakene og eksemplene i dette kapitlet som støtte i arbeidet. Sosial bærekraft trenger ikke å være komplisert. Det kan starte med en enkel oppfordring som at alle sier hei til hverandre på trening /møter/ på kontoret. Over

tid er det summen av små bevisste valg som skaper inkluderende og trygge idrettsmiljøer. Arbeidet med sosial bærekraft er kontinuerlig og må vurderes og videreutvikles over tid. Dette kapitlet er med en som et verktøy for handling og ikke en fasit.

Kapittel 2: Økonomisk bærekraft i Norges studentidrettsforbund

Økonomisk bærekraft i studentidretten handler om å sikre trygg, ansvarlig og langsiktig drift, slik at flest mulig studenter kan delta i idrett - både i dag og i fremtiden. For klubber og forbund betyr dette å bruke ressursene klokt, planlegge godt og ta bevisste valg som reduserer sløsing og unødvendige kostnader.

I studentidretten er økonomisk bærekraft spesielt viktig fordi mye av arbeidet er basert på frivillighet, med hyppig utskiftning av tillitsvalgte. Tydelige rutiner, enkle systemer og åpenhet rundt økonomi bidrar til kontinuitet, læring og trygghet.

Økonomisk bærekraft handler ikke bare om balanse i regnskapet, men om å bygge robuste, rettferdige og fremtidsrettede klubber og arrangementer. God økonomistyring henger tett sammen med både sosial og miljømessig bærekraft, og støtter særlig FNs bærekraftsmål 12: Ansvarlig forbruk og produksjon.

Økonomisk bærekraft og FNs bærekraftsmål

I norsk studentidrett er FNs bærekraftsmål en viktig referanseramme også for økonomisk bærekraft. Dette kapitlet tar særlig utgangspunkt i mål 12 - ansvarlig forbruk og produksjon, og viser hvordan dette kan omsettes i praksis i klubber, arrangementer og på forbundsnivå.

Ansvarlig økonomisk drift bidrar til:

- Redusert overforbruk og sløsing av ressurser
- Mer rettferdig fordeling av midler og støtte
- Lavere kostnader for deltakelse
- Mer robuste og stabile organisasjoner

Økonomisk bærekraft på klubbnivå

Hva innebærer det?

På klubbnivå handler økonomisk bærekraft om god oversikt, realistiske prioriteringer og ansvarlig bruk av midler. Målet er å sikre stabil drift over tid, samtidig som kostnader holdes på et nivå som ikke ekskluderer medlemmer.

Tiltak:

- Utarbeide enkle økonomiske retningslinjer og faste budsjettmaler
- Ha realistiske budsjetter og tydelige rutiner for regnskap og oppfølging
- Prioritere leverandører med miljø- og etiske standarder der det er mulig
- Legge til rette for gjenbruk, utlån og deling av utstyr
- Gjennomføre økonomiske vurderinger før større innkjøp og satsinger

Hvordan:

- Integrere økonomisk bærekraft i klubbens strategi og årsplan
- Bruke budsjettet aktivt som styringsverktøy, ikke bare som formalitet
- Involvere styret og gjerne medlemmer i økonomiske prioriteringer
- Dokumentere rutiner slik at nye tillitsvalgte enkelt kan ta over

Tips:

- Lag en enkel innkjøpsguide med anbefalte, rimelige og bærekraftige leverandører
- Oppfordre medlemmer til å donere, låne ut eller selge brukt utstyr
- Samarbeid med andre studentidrettslag om felles innkjøp
- Del erfaringer og gode løsninger i nettverk og på tvers av klubber

Økonomisk bærekraft i arrangementer

Hva innebærer det?

Økonomisk bærekraft i arrangementer handler om å planlegge realistisk, bruke ressursene effektivt og unngå unødvendig overforbruk - uten at det går på bekostning av kvalitet eller opplevelse.

Tiltak:

- Utarbeide realistiske arrangementsbudsjetter med tydelig kostnadskontroll
- Bruke lokale leverandører og tjenester der det er mulig
- Unngå overproduksjon av premier, materiell og profileringsartikler
- Gjenbruke dekor, utstyr og frivilligmateriell fra tidligere arrangementer
- Tilpasse deltakeravgift slik at kostnader dekkes uten å skape barrierer

Hvordan:

- Inkludere økonomisk bærekraft i arrangementsmanualer og sjekklister
- Vurdere sponsorer og samarbeidspartnere opp mot bærekraftige verdier
- Bruke digitale løsninger for påmelding, informasjon og evaluering
- Etter arrangement: lage en kort økonomisk oppsummering for læring

Tips:

- Søk lokale støtteordninger (banker, kommune, fylkeskommune og studentsamskipnad)
- Opprett en enkel utstyrsbank for arrangementer og utlån til deltakere
- Del budsjetter og erfaringer med fremtidige arrangører

Økonomisk bærekraft på forbundsnivå

Hva innebærer det?

Forbundet har et overordnet ansvar for å legge til rette for økonomisk bærekraft i hele studentidretten. Dette innebærer tydelige rammer, støtte til klubbene og systemer som gjør bærekraftig drift enklere i praksis.

Tiltak:

- Utarbeide nasjonale retningslinjer for økonomisk bærekraft (mål 12)
- Tilby opplæring i budsjett, regnskap og ansvarlig ressursbruk
- Sikre rettferdig og transparent fordeling av midler og støtteordninger
- Oppmuntre til samarbeid og ressursdeling mellom klubber og regioner

Hvordan:

- Etablere digitale verktøy og maler for økonomistyring og rapportering
- Følge opp klubber med veiledning og støtte ved behov
- Samle data om økonomisk utvikling, gjenbruk og innkjøp
- Inkludere økonomisk bærekraft i årlig rapportering og strategi

Tips:

- Løft frem gode eksempler på bærekraftig klubbdrift
- Del ut pris eller anerkjennelse for ansvarlig økonomisk arbeid
- Inngå rammeavtaler med etisk og miljømessig ansvarlige leverandører

Oppsummering

Økonomisk bærekraft i studentidretten handler om bevisste valg, god planlegging og ansvarlig ressursbruk. Det trenger ikke være komplisert. Små tiltak - som bedre budsjettkontroll, mer gjenbruk og tydeligere rutiner - kan over tid gi stor effekt.

Når klubber, arrangører og Norges Studentidrettsforbund jobber sammen for økonomisk bærekraft, styrkes både aktivitetstilbudet, frivilligheten og muligheten for at flest mulig studenter kan delta - nå og i fremtiden.

Kapittel 3: Miljømessig bærekraft i Norges studentidrettsforbund

Hva er miljømessig bærekraft?

Miljømessig bærekraft handler om å ta vare på naturen og ressursene våre på en måte som gjør at kommende generasjoner også kan ha glede av dem. Det innebærer å redusere klimagassutslipp, minimere avfall, bruke ressursene

effektivt og beskytte økosystemene vi er avhengige av. For idretten betyr dette å gjennomføre aktiviteter, arrangementer og drift på en måte som har minst mulig negativ påvirkning på miljøet - samtidig som vi fremmer helse, fellesskap og idrettsglede.

Norges studentidrettsforbund har valgt å fokusere på FNs bærekraftsmål:

- Mål 12: Ansvarlig forbruk og produksjon
- Mål 13: Stoppe klimaendringene

Vi deler arbeidet inn i tre hovedområder: bærekraftig klubb, bærekraftig arrangement og bærekraftig forbund.

Bærekraftig klubb

Studentidrettslagene er kjernen i vår organisasjon. Ved å ta miljøvennlige valg i hverdagen kan klubbene bidra til å redusere utslipp og fremme ansvarlig forbruk.

Tiltak:

- Transport: Oppfordre til samkjøring, bruk av kollektivtransport eller sykkel til trening og kamper. Vurdere støtteordninger for grønn mobilitet.
- Utstyr: Fremme gjenbruk og reparasjon av idrettsutstyr. Opprette utstyrsbibliotek eller bytteordninger mellom klubber.
- Innkjøp: Velge leverandører med miljøsertifisering (f.eks. Miljøfyrtårn). Prioritere produkter med lang levetid og lavt klimaavtrykk.
- Energi: Bruke energieffektive løsninger i klubbhus og treningslokaler. Slå av lys og varme når det ikke er i bruk.
- Bevisstgjøring: Arrangere temadager eller workshops om bærekraft for medlemmer.

Bærekraftig arrangement

Studentidrettens arrangementer samler mange mennesker og har potensial til å påvirke både miljø og holdninger. Gjennom gode rutiner kan vi redusere avfall og utslipp.

Tiltak:

- Avfallshåndtering: Innføre kildesortering på alle arenaer. Redusere engangsplass ved å bruke flergangsservise og vannstasjoner.
- Mat og drikke: Tilby vegetariske og plantebaserte alternativer. Velge lokale leverandører for å redusere transportutslipp.
- Transport: Lage reiseplaner som fremmer kollektivtransport og samkjøring for deltakere.
- Profilering: Gjenbruk av bannere og dekor. Bruke digitale løsninger fremfor trykt materiell der det er mulig.
- Klimaregnskap: Beregne klimaavtrykket for større arrangementer og sette mål for reduksjon. Norges studentidrettsforbund har lisens gjennom Green Producer Club som også kan tas i bruk for større arrangement.
- Sertifisering: vurdere miljøfyrtårnsertifisering for arrangementet eller bli tildelt tittelen som "grønt arrangement".

Bærekraftig forbund

Som særforbund har NSI et ansvar for å gå foran som et godt eksempel og legge til rette for at klubbene og arrangementene kan bli mer bærekraftige.

Tiltak:

- Strategi: Ha delmål med KPIer i forbundets handlingsplan og rapportere årlig på fremdrift.
- Sertifisering: Vurdere Miljøfyrtårn-sertifisering for forbundskontoret.

- Reiser: Motiverer til miljøvennlige reisemåter på alle nasjonale mesterskap, arrangementer og konferanser og jobbe for avtaler med leverandører som tilbyr miljøvennlige reiser.
- Innkjøp og leverandører: Velge miljøvennlige produkter og tjenester til kontor og arrangementer.
- Kompetanse: Utvikle opplæringsmateriell og veiledere for klubbene om miljøtiltak.
- Synlighet: Kommunisere bærekraftsarbeidet aktivt for å inspirere og skape engasjement.

Oppsummering

Miljømessig bærekraft i studentidretten handler om å ta bevisste valg som reduserer klimaavtrykk og ressursbruk, samtidig som aktivitetstilbudet opprettholdes og utvikles. Gjennom ansvarlig drift i klubbene, bærekraftige løsninger i arrangementer og tydelig lederskap på forbundsnivå kan studentidretten bidra til mindre utslipp, mindre avfall og mer effektiv bruk av ressurser. Arbeidet knyttes særlig til FNs bærekraftsmål 12 og 13, og krever både konkrete tiltak i hverdagen og langsiktige prioriteringer. Samlet sett har studentidretten et stort potensial til å påvirke miljøet i positiv retning gjennom mange små, men målrettede valg.

Kapittel 4 – Verktøy og maler

Her presenterer vi verktøy og maler som skal gjøre bærekraftsarbeidet i studentidretten mer tilgjengelig, konkret og gjennomførbart, og til og med litt gøy. Mange studentidrettslag og -forbund ønsker å bidra positivt til samfunn og miljø, men ressurser som tid, kapasitet og kunnskap mangler for å jobbe systematisk. Dette kapittelet er utviklet for å senke terskelen for handling og gi praktisk støtte i det daglige organisasjonsarbeidet.

Verktøyene og malene er ment som hjelpemidler, og ikke som fasit. De kan tilpasses lokale behov, størrelse på organisasjon og ambisjonsnivå. Enten dere er et lite studentidrettslag, eller et forbund med mer etablerte strukturer, skal utgangspunktet for materialet være kartlegging, planlegging og forbedring over tid. Målet er å gjøre bærekraft til en integrert del av ordinær drift, framfor en tilleggsoppgave til alt annet.

Kapittelet inneholder blant annet sjekklister, kartleggingsverktøy, planmaler og enkle guider som støtter bærekraftsarbeidet. Samlet gir dette en oversikt, og tydeliggjør prioriteringer og sikker forankring i organisasjonen. Verktøyene legger også til rette for dokumentasjon og evaluering, slik at fremgang kan måles og erfaringer kan tas med videre.

Verktøyene har som hensikt å systematisk styrke studentidretten sin evne til å ta ansvar og jobbe langsiktig med bærekraft.

Følgende verktøy kan tas i bruk:

1. Ducky

Ducky er et digitalt verktøy som gjør bærekraftsarbeid konkret, engasjerende og lett tilgjengelig for organisasjoner. Plattformen kombinerer kartlegging av klimaavtrykk med spillbaserte konkurranser og læring. Dette gjør Ducky godt egnet for frivillige organisasjoner med mange medlemmer og begrenset ressurser - slik som studentidretten.

Klimarapportering:

Ducky sitt klimarapporteringssystem er et viktig hjelpemiddel å bruke dersom man skal søke finansiering eller generelt ønsker å jobbe mot bærekraftsmål. Her brukes tall som allerede ligger i Visma, og disse kobler sammen og danner en oversikt over utslipp i scope 1, 2 og 3. Dersom man ikke bruker Visma, hjelper Ducky deg med å hente data fra systemet man bruker.



Prisene er tilpasset kundens størrelse og omfang, og varierer derfor.

Dersom man er mer nysgjerrig på dette, se nettsiden ducky.eco for kontaktinformasjon til kunderådgivere/kundeservice.

Klimakonkurranser:

Klimakonkurransen med Ducky er ett lavterskel og engasjerende verktøy for å mobilisere medlemmer til konkret klima- og bærekraftshandling. Gjennom applikasjonen Ducky Challenge kan deltakere registrere klimavennlige handlinger i hverdagen, som valg av transport, matvaner og forbruk. Handlingene gir poeng og vises i en felles oversikt. Noe som skaper motivasjon, konkurranse og fellesskap.



Prisen varierer, og er avhengig av antall deltakere, varighet og ønsket tilpasning. Løsningen er utviklet for å være tilgjengelig også for organisasjoner med begrensede budsjetter, og passer godt for studentdrevne lag og forbund. Konkurransen kan gjennomføres på kortvarige tiltak, 2-4 uker eller som en lengre kampanje over et skolesemester.

Innad i studentidretten kan dette gjennomføres på flere nivåer:

- Internt i et studentidrettslag. Både i styret og blant medlemmene
- Mellom de ulike studentidrettslagene, i regi av forbund.
- Internt i administrasjon og styret.
- Under nasjonale arrangement, blant deltakere
- På tvers av alle medlemmene i studentidretts-Norge, i regi av NSI.

2. MittVarsel

MittVarsel er en digital varslingstjeneste som brukes i Norsk idrett for å melde fra om kritikkverdige forhold på en trygg og konfidensiell måte. Portalen er mulig for medlemmer å sende inn varsel, med eller uten navn og gir idrettslag/klubber og

forbund et sikkert system for å motta, registrere og følge opp saker i tråd med personvernkrav. Når et varsel blir registrert i mitt varsel kan all kommunikasjon og dokumentasjon knyttet til saken lagres der, og saksbehandlerne kan bruke portalen til å følge opp varsler uten å lagre informasjon lokalt. Dette bidrar til en ryddig, transparent og ansvarlig håndtering av alvorlige saker. Portalen gir alle en sikker måte å si ifra på, inkludert anonym varsling som i skaper lavterskel og trygghet. Mer informasjon om portalen finner du [her!](#)

3. Sjekkliste for studentidrettsklubber:

- Gå igjennom listen nedenfor en gang i semesteret og kryss av det klubben har oppnådd
- Velg 2-3 nye tiltak klubben vil jobbe med fremover
- Del gjerne resultater på årsmøte eller lignede

MÅL 3: God helse og livskvalitet

- Tilrettelegger vi aktiviteter for ulike nivåer og behov?
- Har vi tiltak for både fysiske og psykisk helse?

MÅL 4: God utdanning

- Gir medlemmene mulighet til å lære om organisasjonsarbeid, samarbeid og ledelse?
- Bruker vi idretten for personlig utvikling og hygge, ikke bare konkurranse?

MÅL 5: Likestilling mellom kjønnene

- Er både kvinner og menn representert i styret og som trenere/ledere?
- Har vi rutiner for å forebygge og håndtere trakassering eller diskriminering?

MÅL 10: Mindre ulikhet

- Er deltagelse økonomisk tilgjengelig for alle studenter
- Har vi tilbud som inkluderer ulike bakgrunner og funksjonsnivåer

MÅL 12: Ansvarlig forbruk og produksjon

- Gjenbruker eller deler vi idrettsutstyr?
- Unngår vi engangsprodukter?
- Serverer vi miljøvennlig (kortreist, sesongbasert, vegetar) mat på arrangementer

MÅL 13: Stoppe klimaendringene

- Oppmuntre vi til miljøvennlige reisevalg (tog, buss, sykkel)?
- Har vi det å redusere CO2 avtrykk i bakhodet ved arrangementer? Som lokale arenaer, digitale møter osv.

MÅL 16: Fred, rettferdighet og sterke institusjoner

- Har vi åpne og demokratiske beslutningsprosesser? (som valg, tiltak, aktiviteter osv.)
- Er klubben en trygg arena der alle kan si ifra?

4. Miljøfyrtårnsertifisering - som verktøy for større arrangement (eksempelvis Studentleker)

Miljøfyrtårn kan brukes som et praktisk sertifiserings- og styringsverktøy for planlegging og gjennomføring av større arrangementer med tydelige miljøambisjoner.

1. Forankring og organisering

Arrangementet beslutter å bruke Miljøfyrtårn som rammeverk og utpeker én eller flere miljøansvarlige med tydelig mandat.

2. Kartlegging av arrangementet

Det gjennomføres en kartlegging av miljøpåvirkning knyttet til transport, innkjøp, energi, avfall, mat, overnatting og leverandører.

3. Mål og tiltak for arrangementet

Basert på kartleggingen settes det konkrete og målbare miljøtiltak, tilpasset arrangementets omfang (for eksempel avfallsreduksjon, økt gjenbruk, samordnet transport og bærekraftige innkjøp).

4. Dokumentasjon og etterlevelse av krav

Krav og tiltak dokumenteres fortløpende i Miljøfyrtårn-systemet, og miljøhensyn integreres i planlegging, kommunikasjon og gjennomføring.

5. Sertifisering og synliggjøring

Arrangementet kan sertifiseres som Miljøfyrtårn, noe som gir en tydelig og troverdig dokumentasjon på miljøarbeidet overfor deltakere, samarbeidspartnere og myndigheter.

6. Evaluering og læring

Etter arrangementet evalueres tiltakene, og erfaringene tas videre som grunnlag for forbedringer ved fremtidige Studentleker og andre store arrangementer.

Nyttige lenker om Miljøfyrtårn

- Miljøfyrtårn - offisiell nettside: grunnleggende informasjon om sertifiseringen, krav og hva Miljøfyrtårn er: <https://www.miljofyrtarn.no>
- Sertifisering - slik blir du Miljøfyrtårn: steg-for-steg om prosessen fra oppstart til sertifisering: <https://www.miljofyrtarn.no/sertifisering/>
- Arrangement og prosjektsertifisering: spesifikt om bruk av Miljøfyrtårn for arrangementer, prosjekter og tidsavgrensede aktiviteter: <https://www.miljofyrtarn.no/arrangement/>

5. Verktøy og tilskuddsordninger i NIF

Norges idrettsforbund (NIF) har både en samlet oversikt og konkrete verktøy som gjør det lettere for idrettslag å finne ut hvilke støtteordninger de kan søke på, og når.

NIF har en egen samleside i Klubbguiden med oversikt over støtte- og tilskuddsordninger idrettslag kan benytte seg av. [Se lenke her!](#)

Hvert år publiserer NIF i tillegg en egen artikkel som samler alle støtte- og tilskuddsordninger + frister for det aktuelle året.

Grønt Lag – temabasert oversikt for miljø og bærekraft

For klima- og miljøtiltak har NIF laget Grønt Lag, som samler:

- støtteordninger
- inspirasjon
- verktøy

Via grontlag.no finner lag bl.a.:

- Idrettens miljøfond
- Støtte til energieffektivisering
- Miljø- og klimatiltak i anlegg og drift

6. Green Producer Tool

Store arrangement, i hovedsak Studentleker, kan ta i bruk Green Producer Tool for å registrere utslipp i forbindelse med arrangementet. Green Producers Tool kartlegger utslipp fra blant annet: transport og reiser, energibruk, mat og catering, innkjøp og materialbruk, utstyr, avfall og gjenbruk og overnatting.

Norges idrettsforbund (NIF) har inngått samarbeid med Green Producers Club, som gjør det mulig for Norges studentidrettsforbund å ta i bruk Green Producers Tool via Idrettens Miljøfond.

Green Producers Tool kan hjelpe med å svare på følgende:

- Hvor stort klimaavtrykk har produksjonen vår?
- Hva er de største utslippskildene?
- Hvilke valg kan redusere utslippene mest – uten å gå på kompromiss med kvalitet?

Hvordan brukes Green Producers Tool?

- Planlegge og sammenligne
Test ulike valg (reise, mat, løsninger) og se klimaeffekten med én gang.
- Registrere data underveis
Legg inn faktiske tall fra produksjonen (reiser, innkjøp, energi osv.).
- Rapportere og dokumentere
Last ned klimaregnskap som kan brukes i:
 - Rapportering til styre og forbund
 - Søknader og tilskudd
 - Bærekrafts- og årsrapporter

7. Samarbeid med særforbund - inkludering gjennom paraidrett

Særforbundene er et sentralt verktøy for å støtte idrettslag i arbeidet med inkludering gjennom paraidrett. I norsk idrett ligger ansvaret for utvikling og tilrettelegging av paraaktivitet innen hver idrett hos det enkelte særforbund. Dette gir idrettslag tilgang til fagkompetanse, veiledning og konkrete ressurser.

Slik kan studentidrettslaget ditt bruke særforbundet – steg for steg:

Ta tidlig kontakt:

Når klubben ønsker å etablere eller videreutvikle et para-tilbud, bør særforbundet kontaktes tidlig for faglig veiledning og forventningsavklaring.

Få råd om tilpasning av aktivitet:

Særforbundet kan bistå med råd om hvordan trening, øvelser, regler og organisering kan tilpasses utøvere med ulike funksjonsnedsettelse innen den aktuelle idretten.

Benytte kurs og kompetansetilbud

Mange særforbund tilbyr kurs, e-læring og fagmateriell for trenere og ledere, ofte i samarbeid med idrettskretsene, for å styrke trygghet og kompetanse i møte med parautøvere.

Vurdere organisering og tilbudsform

Sammen med særforbundet kan klubben vurdere om parautøvere bør inkluderes i eksisterende grupper, delta i parallelle grupper, eller ha egne tilpassede tilbud – avhengig av lokale forutsetninger.

Videreutvikling og støtte over tid

Særforbundene kan være en langsiktig samarbeidspartner, både for videreutvikling av tilbudet og for kobling til andre støtteordninger og ressurser i idretten.

Samarbeid med andre klubber:

Det finnes mange klubber med ulike tiltak for paraidretten. Studentidretten kan derfor se på dette som et inkluderingsiltak, hvor man samarbeider med aktiviteter. Gode eksempler på dette er å arrangere kamper mellom rullestol-lag og håndball-lag for å skape morsomme opplevelser og bedre perspektiv på hvordan paraidretten fungerer

Kapittel 5 – Case-eksempler

For å få bedre innsikt i hvordan bærekraft praktiseres i studentidretten, har bærekraftsutvalget i norsk studentidrett gjennomført en enkel kartlegging blant klubber ved hjelp av et kort spørreskjema. Spørsmålene omhandler sosial, økonomisk og miljømessig bærekraft, og gir et bilde av både eksisterende tiltak, utfordringer og behov for støtte og kompetanse.

Sosial bærekraft: Tiltak i klubben som fremmer inkludering

Tilrettelagte idrettstilbud:

Vi tilbyr egen futsalgruppe for personer med nedsatt hørsel, og legger til rette for deltakelse gjennom tilpasset organisering og aktivitet.

Rekruttering av studenter med ulik kulturell bakgrunn:

Enkelte av klubbens idretter har høy deltakelse blant studenter med minoritetsbakgrunn, og fungerer som inkluderende møteplasser på tvers av språk, kultur og nasjonalitet.

Aktiv inkludering av utvekslingsstudenter:

Vi jobber systematisk for å inkludere utvekslingsstudenter i det semesteret eller året de er tilknyttet studiestedet, blant annet gjennom åpne treninger og aktiv rekruttering ved semesterstart.

Miljømessig bærekraft: Tiltak for gjenbruk, redusert forbruk og transport

Gjenbruk av klubb- og kampbekledning:

Vi oppfordrer aktivt til bruk av eksisterende klubbteøy. Drakter og overtrekksgensere gjenbrukes så langt det er mulig, og det legges ikke opp til hyppige nyinnkjøp. Medlemmene kjøper normalt én overtrekksgenser i løpet av sin tid i klubben.

Begrensning av nyinnkjøp av utstyr:

Vi kjøper i liten grad inn nytt personlig utstyr som bager o.l. I stedet samles det

inn brukt utstyr som kan brukes videre. Fellesutstyr deles på tvers av idrettene der det er mulig, og ødelagt utstyr repareres når det lar seg gjøre.

Systematisk gjenbruk og utlån:

Vi har felles utlån av utstyr som flagg og skjerf, og jobber bevisst for at mest mulig materiell skal brukes av flere over tid.

Samordnet transport til bortekamper og arrangementer:

Ved borteturer organiseres transport slik at grupper reiser samlet med buss der dette er mulig. Alternativt legges det til rette for samkjøring og koordinert kjøring mellom foresatte og utøvere.

Redusert klimaavtrykk fra klubbdrift:

Vårt direkte klimaavtrykk knyttet til innkjøp er begrenset til nødvendig slitasje på baller og annet fellesutstyr. Ellers prioriteres gjenbruk, deling og redusert forbruk fremfor nyanskaffelser.

Svarene viser at mange klubber allerede gjør mye riktig, særlig innen inkludering, gjenbruk og kostandbevisste valg. Samtidig kommer det tydelig frem at mange mangler kunnskap, oversikt og ressurser til å jobbe mer systematisk med bærekraft. Case-eksemplene kan brukes som utgangspunkt for refleksjon, erfaringsdeling og tilpasning til lokale forhold. Samtidig som man får innblikk i hva klubbene trenger av forbundet.

Kapittel 6 – Oppfølging og evaluering

Bærekraftsarbeidet i studentidretten er ikke et engangstiltak, men en kontinuering prosess som krever jevnlig oppfølging og evaluering. For at tiltakene i denne håndboka skal ha reell effekt, må de følges opp, justeres og videreutvikles i takt med organisasjonens behov.

Oppfølgingen og evalueringen må ikke være en omfattende rapport, men stille spørsmål som: Hva fungerer? Hva kan bli bedre? Og Hvilke tiltak gir størst effekt med de ressursene vi har tilegnelig? Ved å bruke enkle kartlegginger, sjekklister

og erfaringsdeling kan klubber, arrangører og forbund sikre læring, kontinuitet og progresjon.

Denne bærekrafts håndboka er utarbeidet for å gi økt kunnskap, praktiske eksempler og konkrete ressurser som kan tas i bruk i studentidrettens videre arbeid. Hensikten har vært å gjøre bærekraft mer forståelig, tilegnelig og gjennomførbart på tvers av klubber, arrangementer og forbund. Håndboka er ment som et verktøy, ikke fasit. Hvordan kunnskapen og ressursene anvendes videre, vil avhenge av lokale behov, prioriteringer og forutsetninger, og bør sees som en del av utviklingen av studentidrett.