



**GREEN LEAGUE**  
Sport Alliance for the Environment

# Ferilsathuganir

## Hagnýt dæmi um umhverfisvænni íþróttaiðkun



## Þakkir

Þessi bók er afurð *Erasmus+sport* projet “Green League – sport Alliance for the Environment”

### Samstarfsaðilar:

- CESIE, Ítalía, Vivi Sano Onlus, Ítalía,
- Zavod APGA, Slóvenía,
- Kentro Merimnas Oikogeneias Kai Paidiou (KMOP), Grikkland,
- EINURÐ EHF, Ísland,
- Cardet- Centre For The Advancement Of Research & Development In Educational Technology Limited (CARDET), Kýpur,
- Out of the Box International (OTB), Belgía.

### Ritstjórn: APGA

### Höfundar:

- APGA, Agenija za promoižo gibalnih aktivnosti, Slóvenía,
- CARDET, Kýpur,
- ESIE, Ítalía,
- EINURÐ, Ísland,
- KMOP, Grikkland,
- OTB, Belgía
- VIVI SANO ETS, Ítalía

### Eintak: rafrænt

Tilvísunarnúmer verkefnis: 101050262-Green League-ERASMUS-SPORT-2021-SP



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



## ÍBRÓTTA- OG UMHVERFISFRAMTAK Á ÍSLANDI



## VERKEFNI 1: HJÓLAÐ Í VINNUNA

### MARKMIÐ

Skilja bílinn eftir heima, hjóla, ganga, hlaupa eða taka strætó í vinnuna.

### MARKHÓPUR

Fólk á vinnumarkaði

### SVÆÐI

Hreyfingin spannar allt Ísland. Gjaldfrjáls skráning og þátttaka fyrir alla á Íslandi.

### HREYFING VERKEFNIS

Hjólreiðar

### ÞÁTTTAKENDUR

Hvert fyrirtæki tekur þátt sem lið þar sem það hefur sýnt fram á að hvetja starfsfólk og styrkir liðsandann. Hver bær eða borg hagnast einnig á þessu þar sem umferð minnkar.

### HEIMILDIR :

<https://hjoladivinnuna.is/um-hjolad/frodleikur/>

<https://hjoladivinnuna.is/>

<https://hjoladivinnuna.is/um-hjolad/frettir/frett/2022/05/27/Verdlaunaafhending-Hjolad-i-vinnuna-2022/>

<https://isi.is/almenningsithrottir/hjolad-i-vinnuna/>

<https://ust.is/umhverfisstofnun/frettir/stok-frett/2022/05/05/Hjolad-i-vinnuna-er-hafid/>

### KYNNING OG AÐFERÐARFRÆÐI

Verkefninu var hrundið af stað af Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands eða ÍSÍ árið 2003. Engin mörk eru sett á því hvar þú vinnur eða hve margir vinna þar. Á netinu geta fyrirtæki sett inn hversu marga kílómetra þau hafa hjólað og hversu margir þátttakendur eru. Í fyrra tóku 6271 þátt og hjóluðu samtals 371.268 kílómetra. Sú tala spannar allt árið.

Hvert fyrirtæki skráir sig sjálf í keppnina og þaðan getur hver starfsmaður skráð sig undir sínu fyrirtæki. Þar skráir hann vegalengd vikunnar, hvort sem það er fótgangandi, hlaupandi, hjólandi eða í strætó. Þaðan tekur ÍSÍ gögnin, setur saman í gagnagrunn og búa til úr því keppni. Vinningar eru í boði, bæði fyrir einstaklinga sem og liðin en þeir eru ekki meginmarkmið átaksins þar sem það snýr að heildar hreyfingu fólks.

Ríkisstjórn Íslands hefur stutt verkefnið frá upphafi og taka ríkisrekin fyrirtæki þátt.

### ÁSKORANIR

Meginvandamál átaksins er veður og færð. Þar sem illfært getur verið marga mánuði á ári er mikilvægt að

### ÁHRIF

Ár hvert aukast þátttakendur keppinnar og heildar kílómetra fjöldi eykst. Átakið hefur gert heilbrigðan og



hjól og slík tæki séu útbúin fyrir þau veðurskilyrði. Hálfka getur leitt af sér slys.

virkan lífsstíl að meiri keppni en það var áður.

#### **SJÁLFBÆRNI**

Í ljósi þess að átakið sparar pening er það sjálfbært. Alla jafna fylgir byrjunarkostnaður þar sem kaupa þarf hjól og annan öryggisbúnað.

#### **YFIRFÆRSLA**

Auðvelt er að endurskapa verkefnið í öðrum löndum, bæði stærri og smærri, og sem dæmi eru slík verkefni til staðar bæði í Danmörku og Noregi. Einnig væri hægt að hafa verkefnið á minni skala, svo sem í skólum eða ungmennafélögum.

#### **NIÐURSTÖÐUR OG LÆRDÓMUR**

Átakið virkjar fólk, dregur úr útgjöldum heimilanna og er umhverfisvænt. Á hvert taka fleiri þátt svo auðvelt er að stækka og aðlaga verkefnið. Þrátt fyrir skort á verðlaunum virðist þátttaka, heilbrigðari lífsstíll og betri líðan vera nóg hvatning til þess að halda verkefninu áfram. Sum fyrirtæki hafa gefið svigrúm hvað varðar að mæta á réttum tíma til vinnu til þess að hvetja starfsfólk til að taka þátt.

Virkur lífsstíll og þátttaka í verkefninu með því að skilja bílinn eftir heima sparar peninga sem annars færi í jarðefnaeldsneyti



## VERKEFNI 2: UMHVERFISVIKA - PLOKK

### MARKMIÐ

Að plokka rusl í hópi, einn dag í viku.

### MARKHÓPUR

Íbúar svæðisins, áhugafólk útivistar.

### SVÆÐI

Átakið er á Íslandi öllu. Mismunandi svæði á hverjum degi, iðulega þar sem mikið rusl safnast saman.

### HREYFING VERKEFNIS

Ganga

### ÞÁTTTAKENDUR

Jarðeigendur, bæjarstjórn, almenningur.

### HEIMILDIR

<https://www.fi.is/is/frettir/umhverfisvika-ferdafelags-islands-2019>

<https://plokki.is/stori-plokkdagurinn/>

### KYNNING OG AÐFERÐARFRÆÐI

Ferðafélag Íslands er gönguhópur sem býður upp á fjöldan allan af gönguferðum, bæði gjaldfrjálsum og gjaldskyldum. Félagið var sett á stofn árið 1927 og er því einn elsti gönguhópur landsins. Félagið ákvað að halda umhverfisviku um það leyti sem *stóri plokki dagurinn* er. Á meðan umhverfisvikunni stendur er rusl er plokkað úr umhverfinu á ákveðnum svæðum. Ferðafélagið stendur einnig fyrir skiptimarkaði á útivistarfatnaði, pub quiz, fyrirlestrar kvöldum o.fl.

Á degi hverjum deilir félagið á fésbókar síðu sinni hvar hópurinn skuli hittast. Hópnum er svo skipt í smærri einingar. Hver eining fær úthlutað svæði og heldur þangað með ruslapoka og fyllir þá af ruslinu sem er plokkað. Svæðin eru ákvörðuð með það í huga að hægt sé að klára það á einum degi.

Félagið velur iðulega svæði nálægt götum þar sem rusl hefur safnast saman yfir vetrartímamann eða á svæðum sem ætluð eru útivist.

### ÁSKORANIR

Að hvetja fólk til að mæta er helsta vandamál verkefnisins. Tímasetningin gerir enga greiða en vikan er haldin í apríl/maí og veður getur sett strik í reikninginn.

Þetta er sjálfböðastarf sem dregur úr áhuga.

Að finna aðila sem flytur og endurvinnur ruslið getur verið erfitt.

### ÁHRIF

Samtals var rúmlega 100 kílómetra svæði hreinsað við götur á Íslandi.

### SJÁLFBÆRNI

Átakið er sjálfbært og kostar þátttakendur ekki neitt. Að því sögðu þarf félagið að skipuleggja átakið sem krefst mikillar vinnu.

### YFIRFÆRSLA

Hægt er að líkja átakanu eftir og framkvæma á stærri skala ef rétt félög taka þátt í skipulagningu. Það getur reynst heimamönnum erfitt að safnast saman án aðstoðar yfirvalda eða stofnana sem skipuleggja átakið.

### NIÐURSTÖÐUR OG LÆRDÓMUR



**GREEN LEAGUE**  
Sport Alliance for the Environment

[www.green-league.eu](http://www.green-league.eu)

Umhverfisvikan hefur verið skipulögð ár hvert snemma á sumrin og gengið mjög vel. Hún hefur einnig stækkað og staðið fyrir öðrum átökum sem snúa að því að taka til á þekktum gönguleiðum á Íslandi. Möguleikar á stækkun eru ekki endalausir þar sem gönguhópurinn er aðallega staðsettur í Reykjavík. Þá myndi þurfa samstarf með bæjaryfirvöldum á öðrum svæðum til að stækka átakið annars staðar.

Vikan hefur ekki verið skipulögð síðan 2019 vegna COVID-19. Hins vegar hafa aðrar stofnanir á Íslandi sérhæft sig í plokki líkt og Plokk á Íslandi, sem hefur hlotið lof forseta Íslands, forsetafrúarinnar og umhverfisráðuneytisins, sem hafa hvatt þau ár hvert til að halda áttakinu áfram.

Reynslan hefur sýnt að með fleiri stofnunum og þátttakendum er hægt að stækka átakið enn meira og spanna enn meira svæði.



**Funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. [Project Number: 101050262]

## VERKEFNI 3: KOLEFNISHLUTLAUST LANDSMÓT

### MARKMIÐ

Kolefnisjafna stærsta íþróttamót Íslands.

### MARKHÓPUR

Ungmenni, ungmennafélög.

### SVÆÐI

Á hverju ári heldur eitt ungmennafélag landsmótið og fer með skipulagningu þess. UMF Selfoss sá um mótið í fyrra.

### HREYFING VERKEFNIS

Ýmsar íþróttir.

### ÞÁTTTAKENDUR

Bæði ungmenni og fullorðnir eru þátttakendur þessa verkefnis þar sem mótið er haldið fyrir börn á aldrinum 11-18 ára og eru því yfirleitt í fylgd foreldra sinna. Mótið gekk mjög vel þegar síðast það var haldið og bindur UMFÍ vonir sínar við að slíkt verði uppi á teningunum á næsta ári.

### HEIMILDIR

<https://frettabladid.overcastcdn.com/documents/SD220721.pdf>

### KYNNING OG AÐFERÐAFRÆÐI

Landsmót UMFÍ hefur verið haldið árlega frá því árið 1992, fyrstu helgina í ágúst. Á síðasta ári hélt UMF Selfoss mótið og bað um styrk úr umhverfissjóði UMFÍ til að stuðla að kolefnahlutlausu landsmóti. Sú umsókn var samþykkt og vonandi fylgja önnur íþróttasambönd í fótspor þeirra. Þá voru sjálfboðaliðar fengnir til að planta trjám við golfvöllinn á Selfossi.

### ÁSKORANIR

Þar sem mótið er haldið um stærstu ferðahelgi Íslands, Verslunarmannahelgina, og vegna stærðar mótsins, getur reynst erfitt að fá sjálfboðaliða til að hjálpa við gróðursetningu trjáanna.

### ÁHRIF

Vegna þess hve óreglulegt þetta framtak hefur verið er erfitt að segja til um áhrif þess. Þrátt fyrir það hefur framtakið opnað augu mótshaldarans sem hefur fyrir vikið meiri áhuga á umhverfistengdum áhrifum íþróttar.

### SJÁLFBÆRNI

Verkefnið er kostnaðarsamt en ef UMFÍ getur borið kostnaðinn í stað smærri ungmennafélaga þá verður verkefnið fýsilegt. Innan UMFÍ er umhverfissjóður sem hvert aðildarfélag getur sótt um og er ætlunin að halda því áfram.

### YFIRFÆRSLA

Hægt er að endurtaka verkefnið á næstu landsmótum. Einnig er hægt að yfirfæra það á önnur mót sem haldin eru á Íslandi. Fyrir smærri félög getur það reynst kostnaðarsamt en hægt er að setja upp aukagjald sem þátttakendur geta borgað sem stuðlar að gróðursetningu og því að

### NIÐURSTÖÐUR OG LÆRDÓMUR





**GREEN LEAGUE**  
Sport Alliance for the Environment

[www.green-league.eu](http://www.green-league.eu)

Verkefnið er auðvelt í framkvæmd, sama hver stærð þess er. Þó er það bundið við að fá nægilegt magn sjálfbærliða sem getur reynst erfitt eftir því sem verkefnið stækkar. Ef fjármagnið er nægilegt er hægt að greiða fyrir gróðursetninguna sem gæti auðveldað mannaflavandann. Ungmennni eru viljug til að taka þátt í verkefninu þar sem þau vilja almennt gera mótið kolefnishlutlaust.



**Funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. [Project Number: 101050262]

## VERKEFNI 4: TAPPAR Á GÖNGUSTÖFUM

### MARKMIÐ

Markmiðið er að fá göngufólk til að hafa tappana á göngustöfum sínum þegar gönguleiðir eru farnar.

### Markhópur

Göngufólk.

### SVÆÐI

Öll göngusvæði, bæði heima og ytra.

### HREYFING VERKEFNIS

Ganga.

### ÞÁTTTAKENDUR

Göngufólk og jarðeigendur.

### HEIMILDIR

<https://www.facebook.com/groups/vesenogvergangur/posts/2983824951714380/>

### INNGANGUR OG AÐFERÐARFRÆÐI

Einar Skúlason, formaður hópsins Vesens og Vergangur, deildi pistli í júní 2020 um tappa á göngustöfum og skaðann sem getur orðið af því að taka tappana af stöfunum á fésbókarsíðu hópsins. Þá biðlaði hann til göngufólks að geyma tappana á stöfum sínum á sumrin þegar veður og aðstæður leyfa. Á veturna getur verið nauðsynlegt að taka tappana af og fólk þarf að meta það hverju sinni.

Hópur göngufólks sem samanstendur af 16,000 þátttakendum hafa notað tappana í áraraðir og segja þau tappana hjálpa okkur að vernda náttúruna og gamlar gönguleiðir.

### ERFIÐLEIKAR

Mesti vandinn liggur í því að meta hvort þurfi að taka tappana af stöfunum fyrir betra grip og hvenær það er í lagi að hafa tappana á. Göngustafir eru nauðsynlegir fyrir marga og erfitt getur reynst að meta hvort þurfi að nota tappana.

### ÁHRIF

Óvíst er hve margir utan þeirra 16,000 meðlima Vesens og Vergangs, eru meðvitaðir um vandann og lausn hans.

### SJÁLFBÆRNI

Þar sem verkefnið snýr einungis að göngu með göngustaf er það sjálfbært. Einungis þarf að dreifa boðskapnum svo sem flestir tileinki sér hann.

### YFIRFÆRSLA

Auðvelt er að yfirfæra verkefnið þar sem þetta er lítil breyting á venjum göngufólks. Í mörgum löndum glíma menn ekki við sama vanda og á Íslandi, þ.e. frost í jörðu og þá á vandinn ekki við.

### NIÐURSTÖÐUR OG LÆRDÓMUR

Þar sem engar rannsóknir eru til á efninu er erfitt að segja til um áhrif þess. Göngufólk segja þó áhrifin vera mikil á þeim gönguleiðum sem það nýtir sér.

Þetta verkefni sýnir að margt smátt gerir eitt stórt. Að sleppa því að taka tappa af göngustöfum sínum er ekki eitthvað sem flestir myndu telja til umhverfisaðgerða en þrátt fyrir það getur það haft góð áhrif á umhverfið.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. [Project Number: 101050262]