

Studiehandledning

September 2008

# Klimatcirkel



Resor



Konsumtion



Boende

---

Fossilfritt Västmanland

Förbundet Agenda 21 i Västmanland

[www.fa21.se](http://www.fa21.se) 0220-395 98 [kansliet@fa21.se](mailto:kansliet@fa21.se)

# Förord

## Klimatcirkel

Växthuseffekten är ett faktum och vi bidrar alla till utsläppen som gör att jordens klimat förändras. För att hejda utsläppen krävs ansträngningar av var och en. Med kunskap och medvetenhet kan du komma långt!

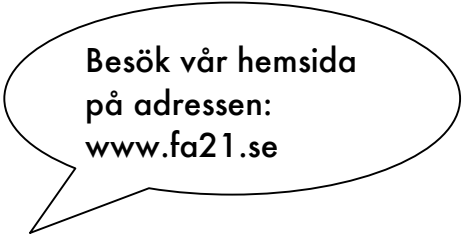
Klimatförändringarna beror delvis på att koldioxid och andra s.k. växthusgaser släpps ut i atmosfären från olika mänskliga aktiviteter. De största bidragen till växthuseffekten orsakas av förbränning av fossila bränslen och utsläppen av koldioxid från transporter.

Olika livsstilar och hushåll har olika klimatpåverkan. I den här studiehandledningen har projektet Fossilfritt Västmanland 2015 samlat information och goda råd. Här får du inspiration och kunskap för att minska din påverkan på klimatet. Dina val och handlingar är viktiga i arbetet med att hejda utsläppen, liksom vårt uppdrag att göra utvecklingen hållbar.

## Förbundet Agenda 21 driver Fossilfritt Västmanland 2015

Förbundet Agenda 21 (FA21) har tagit initiativ till ”Fossilfritt Västmanland 2015”, det är ett projekt som syftar till att vi ska bli oberoende av kol, olja och andra fossila bränslen senast 2015. FA21 är en ideell förening som sedan 1994 ger ut en tidningen Gröna Draken till alla 130 000 hushåll i Västmanlands län och Heby kommun. Syftet med tidningen är att sprida information om länets hållbarhetsarbete och ge både privatpersoner, myndigheter, företag och organisationer inspiration och kunskap. FA21 bildades av 16 organisationer. Idag är medlemsantalet drygt 80. Bland medlemmarna märks länets samtliga kommuner, Länsstyrelsen, Landstinget, Mälardalens högskola, kommunala bolag och privata företag samt studieförbund, politiska partier och andra enskilda organisationer.

Projektet Fossilfritt Västmanland 2015 startade 2006. FA21 har följt utvecklingen inom målområdet och kommunicerat aktiviteter och resultat till både företag, organisationer, skolor och privatpersoner. Målet har varit att kommunikationen ska stödja en gemensam kunskapsuppbyggnad, underlätta kontakter mellan olika aktörer och bidra till beteendeförändringar. Från 2008 har FA21 nu en fortsättning med riktade konkreta aktiviteter till utvalda målgrupper. Förutom Klimatcirkeln arrangerar FA21 seminarier för lärare om hur klimatfrågor kan lyftas in i undervisningen, föreläsning för företag om energi och klimat samt ett webbaserat nätverk för kommunernas tjänstemän som arbetar med klimatfrågor.



Besök vår hemsida  
på adressen:  
[www.fa21.se](http://www.fa21.se)

### **Vad är en studiecirkel?**

En studiecirkel är en liten grupp människor som samlas för att öka sina kunskaper inom ett område utifrån egna önskemål, förutsättningar och behov. Man lär av varandra och hjälps åt att komma framåt. Man kan också säga att studiecirkeln är en metod för att utvecklas tillsammans. Att lyssna och ta del av varandras synpunkter och erfarenheter är en bärande del av cirkeln, liksom att man gemensamt beslutar hur arbetet ska läggas upp och vilket målet är.

En studiecirkel kan bedrivas enbart med fysiska möten, med en kombination av fysiska möten och distansstudier eller i sin helhet på distans. Cirkelnätet är en utbildningsplattform som möjliggör distansstudiecirkelar via internet.

Om man genomför studiecirkeln/kursen i något av studieförbundens regi så finns det regler om antal timmar och antal deltagare för att det ska räknas som en studiecirkel.

### **Rollen som cirkelledare**

Som cirkelledare behöver man inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Cirkeln som arbetsform innebär ju att alla gemensamt tar reda på sådant man vill veta. Det viktiga är att cirkelledaren är intresserad av ämnet och vill bidra till att gruppen tillsammans ska öka sina kunskaper.

## Studiecirkelns upplägg

Denna studiehandledning bygger på en studiecirkel eller kurs med upp till åtta träffar. Självklart kan man välja att ha kortare studiecirkel och då plocka de teman som man tycker är mest intressanta.

### Teman för träffarna:

1. Cirkelnätet och presentation
2. Introduktion till klimatfrågan
3. **Fysisk träff** –resor, boende och konsumtion
4. Hemuppgifter
5. Resor
6. Boende
7. Konsumtion
8. **Fysisk träff** –avslutning

# Träff 1: Cirkelnätet och presentation

## Cirkelnätet

Detta är en studiecirkel som sker delvis på distans genom veckoaktivitet på internet (6 st) och delvis med fysiska träffar (2 st). För att delta krävs att alla deltagare har tillgång till internet och kontakterna sker via utbildningsplattformen cirkelnätet. Cirkeln omfattar totalt 8 träffar, varje vecka räknas som en träff.

För att få kursintyg krävs att du loggar in och är aktiv i Cirkelnätet minst 2 gånger per vecka och att du deltar vid minst 1 av de fysiska träffarna.

## Presentation av deltagarna

För att lära känna varandra är en presentation viktig. Eftersom cirkeln bygger på våra förutsättningar som boende och resor är det också en intressant del att känna till om varandra. För uppgifterna och i diskussionerna är det bra att känna till varandras kompetens och intresse för att kunna dra nytta av och tipsa varandra. Punkterna nedan är ett stöd för deltagarna att skriva sin presentation.

- Namn
- Bild (frivilligt)
- Ditt boende: villa-lägenhet, landet-stan, själv-med andra
- Avstånd till jobb/skola och transportsätt
- Varför blev du intresserad av cirkeln?
- Vilka förväntningar har du?
- Vad tror du att du själv kan bidra med i cirkeln?
- Synpunkter på upplägget av cirkeln (det finns möjlighet att göra mindre ändringar om hela gruppen är överrens)

### Uppgift denna träff/vecka:

- Logga in på Cirkelnätet, se inloggningsinformation som skickats med e-post.
- Orientera dig på Cirkelnätet och lägg upp en presentation av dig själv och ta del av de andra deltagarnas presentationer.

### Läsa mer?

[www.fa21.se](http://www.fa21.se) Läs gärna om vad Förbundet Agenda 21 är och vad vi gör.

## Träff 2: Klimat

På internet finns en mängd olika klimattester. Genom att göra ett sådant test kan man snabbt och enkelt få en bild av sin egen miljöbelastning i jämförelse med andra. Beroende på hur man bor, reser och konsumerar kan miljöbelastningen variera mycket mellan olika personer och olika familjer. Är du en pendlar-pelle eller tillhör du en villa-volvo-vovve-familj?



**Pendlar Pelle**



**Villa-volvo-vovve familj**

### Olika inställning till klimatfrågan

Vi är allt olika och har olika drivkrafter för att engagera oss i klimatfrågan. Det finns en studie som beskriver vilka grupper av personer som finns och fördelningen mellan dem. De olika kommunikativa målgrupper i klimatfrågan är de engagerade 18 %, de sansade 26, de nyvakna 25%, de passiva 23% och skeptikerna 8%. Källa: Naturvårdsverket (länk under Läsa mer?)

### Uppgift denna träff/vecka:

#### Gruppdiskussioner

- Varför är klimatfrågan viktig för just dig?
- Vilken klimatprofil har du?
- Är det viktigt i bekantskapskretsen/på jobbet att vara klimatmedveten?
- Vad är din drivkraft att göra medvetna val?

#### Självtest

Miljömätaren av Konsumentverket <http://www.miljomataren.konsumentverket.se>

Klimatsmartkalkylatorn av TV4 <http://klimatsmart.tv4.se/>

Hur ser din växthusgasprofil ut? av Stockholms stad <http://195.178.190.7/>

Hur stora är dina utsläpp av växthusgaser? av DN <http://www.dn.se/pollutioncalc/start.jsp>

#### Läsa mer?:

[www.fa21.se](http://www.fa21.se) klicka på Fossilfritt Västmanland 2015

Naturvårdsverkets undersökning om de olika målgrupperna i klimatfrågan  
<http://www.naturvardsverket.se/sv/Nedre-meny/For-press/Pressmeddelanden/Varannan-anser-sig-vara-miljo--och-klimatvanlig-/>

100 sätt att rädda världen..., bok av Johan Tell

## Träff 3: Fysisk träff

Klimat är ett väldigt stort område och vi har valt att fokusera på tre teman, boende, resor och konsumtion. Dessa områden har vi som privatpersoner rådighet över. Syftet är att ge deltagarna verktyg för att göra förändringar i din vardag som leder till en minskad miljöpåverkan.

### **Föreläsningar**

- Konsumtion med fokus på Matkassetestet, FA21
- Energitjuvar i hemmet, Energikontoret
- Sparsam körning och demonstration, Axelssons Trafikskolor

### **Läsa mer?**

Klimatsmartbilaga (delas ut under träffen)

Rik på riktigt, Warberg/Larsson

## Träff 4: Hemuppgifter

Med föreläsningarna som utgångspunkt och inspirationskälla får deltagarna i uppgift att ta reda på sina nuvarande mått för drivmedelsförbrukning, matinköp och energiförbrukning.

### Uppgift denna träff/vecka:

- Räkna ut hur många liter drivmedel din bil drar per mil såsom du/din familj kör normalt.
- Gör "Matkassetestet" efter ditt normala matinköp.
- Ta reda på vilken årlig energiförbrukning din bostad har.



## Träff 5: Resor

### Smarta tips

**Köp miljöbil.** Tag chansen att köpa en miljöbil nästa gång du byter bil.

**Cykla mer.** Cykla gärna med cykelkärra, hjälm och bra regn kläder. Då blir det bekvämt och bra för din hälsa också.

**Åk kollektivt.** Åk buss och tåg. Ju fler vi blir som reser kollektivt desto bättre blir turtätheten. Välj bort flyget. Flygresan till Thailand åter upp de flesta andra klimatsmarta val. Fundera på om det är värt det eller kan du välja en annan semester?

**Åk tågcharter.** Under 2008 kommer flera resebolag att ha tågcharter till ett flertal resmål i Europa. Enligt en studie vid Lunds universitet står den svenska turistnäringen för 10 procent av landets totala koldioxidutsläpp.

**Kör sparsamt.** Lär dig ”sparsam körning”. Genom att köra på ett bränslesnålare sätt kan du minska bilens bränsleförbrukning med uppemot 15 procent. Det sparar både pengar och miljö. Sparsam körning innebär bland annat att snabbt accelerera upp till den fart man vill ha. Växla upp tidigt och köra på högsta möjliga växel.

### Uppgift denna träff/vecka:

#### Om du har bil

- Använd metoden ”sparsam körning”
- Räkna ut hur mycket drivmedelsförbrukningen förändras jämfört med hur du normalt kör.

#### Om du inte har bil

- Vad är anledningen till att du inte har bil?
- Hur löser du ditt resande?
- Vilka positiva och negativa effekter upplever du med att inte ha bil?
- Hur reagerar andra på att du inte har bil?

#### Läsa mer?

SJ –Miljökostnader för olika transportmedel

<http://www.sj.se/sj/jsp/polopoly.jsp?d=280&l=sv>

## Träff 6: Boende

### Smarta tips

**Ta reda på energiförbrukningen** när du köper en ny TV. En 40" LCD- eller plasma-TV kan dra så mycket som 300 W.

**Duscha snabbt.** Använd även gärna ett snålspolande munstycke. Varmvattnet är en riktigt "energibov".

**Använd vattenkokare.** Om du kokar upp vatten i en kastrull, sätt på lock.

**Sänk temperaturen.** I ett småhus står uppvärmningen för i genomsnitt 60 procent av bostadens energianvändning. Genom att sänka inomhustemperaturen med 1 grad minskar förbrukningen med 5 procent. Sänk temperaturen när du inte är hemma.

#### Uppgift denna träff/vecka:

- Vilka tre åtgärder kan du göra för att ta bort/minska energitjuvar hemma på kort sikt?
- Vilka tre åtgärder kan du göra för att ta bort/minska energitjuvar hemma på lång sikt?

#### Läsa mer?

Energikalkylen <http://energikalkylen.energimyndigheten.se/>

## Träff 7: Konsumtion

Till konsumtion räknas mat, kläder, prylar men också upplevelser som biobesök, restaurang- och kafébesök.

Med vår livsstil kan vi inte sluta konsumera men däremot finns exempel på dem som köper bara det allra nödvändigaste som mat, medicin och förbrukningsartiklar. Alternativ till att köpa nytt är att försöka låna av någon bekant, byta till sig eller köpa begagnat.

I denna del har vi valt att koncentrera oss på maten. Dels för att cirka 25% av ett hushålls totala utsläpp av koldioxid utgörs av maten och för att vi inte kan klara oss utan mat.

### Smarta tips

**Ät mer vegetariskt.** Ät mindre kött och fisk och istället mer vegetariskt. Om du bara vill gå en bit på vägen kan du dryga ut köttfärssåsen med morötter eller korvstroganoff med bönor.

**Välj efter säsong.** Ät mer av säsongens grönsaker och mindre växthusodlade varor.

Rotfrukter är perfekt om du vill äta klimatsmart.

**Köp närodlat.** Välj närodlat och närproducerad mat framför importerad. Exotiska frukter som fraktas hit med flyg genererar mycket utsläpp, exempelvis färska sockerärtor, fikon, sparris, guava och passionsfrukt.

### Uppgift:

- Använd den kunskap du har och försök vid nästa matinköp att sänka koldioxidutsläppen. Mata in kvittouppgifterna i Matkassetestet och jämför med resultatet från förra matinköpet.
- Vad var svårast?
- Hur skulle valen kunna göras enklare?

### Läsa mer?:

Den hemliga kocken, bok av Mats-Eric Nilsson

Vill ha mer, bok av Katarina Bjärvall

## Träff 8: Fysisk träff -redovisning

Sammanfattning av studiecirkeln, redovisning av resultat och tankar.

FA21 presenterar en sammanställning för hela gruppen, ingen enskild kommer att pekas ut utan fokus ligger på hela gruppen. Klimatcirkeln och resultatet kommer att redovisas i tidningen Gröna Draken och på [www.fa21.se](http://www.fa21.se).

### **Uppgift:**

Var beredd att svara på frågor om arbetet i Klimatcirkeln.

- Vad har du lärt dig?
- Kommer du fortsätta med någon av de metoder du fått prova på?
- Vilket var det mest förvånande resultatet?
- Hur kan Klimatcirkeln förbättras?