

Vad är en Klimatstegstävling?

En Klimatstegstävling är en enkel och rolig utmaning där deltagarna strävar mot ett gemensamt klimatmål. Samtidigt utmanar, peppar och inspirerar de varandra att göra mer hållbara val i vardagen. Tävlingen utförs i klimatappen Svalna, som beräknar deltagarnas klimatpåverkan från mat, boende, shopping och resor.

Varför en Klimatstegstävling?

Att utmana medarbetare eller medlemmar i en Klimatstegstävling är ett effektivt sätt att skapa engagemang och delaktighet i klimat- och livsstilsfrågor på arbetsplatsen eller i en förening. När vi förstår var utsläppen kommer ifrån och skillnaden i storlek mellan olika val i vardagen förstår vi också vad vi ska göra för att minska klimatavtrycket. En Klimatstegstävling ger ett naturligt verktyg för att börja prata om individuella utsläpp och att förstå vilken förändring vi kan skapa – både i vår egen vardag och i vår yrkesroll.

Tips!

Kombinera gärna tävlingen med interna satsningar, såsom:

- Ordna en workshop om hur ni kan minska utsläppen från er organisation
- Fråga tävlingsdeltagarna vad de behöver för att göra mer hållbara val och försök tillgodose önskemålen
- Underlätta hållbara resor, både till och från arbetet och i tjänsten
- Skaffa en resepolicy (har ni redan en – se över er den!)

Så går en Klimatstegstävling till:

1. Kontakta Svalna som skapar en tävlingsvy för er organisation i appen
2. Bjud in alla medarbetare/medlemmar att delta i tävlingen
3. Deltagarna laddar ned Svalna-appen och delas in i lag
4. Ni sätter ett gemensamt klimatmål och väljer ett slutdatum för tävlingen
5. Peppa, inspirera och utmana varandra att minska klimattrycket
6. Laget som minskar klimatavtrycket mest vinner!

Kom ihåg!

För att Svalna-appen ska kunna analysera hur klimatpåverkan från din konsumtion förändras under tävlingsperioden måste du uppdatera din bankdata i appen efter varje månads slut.





Vanliga frågor och svar

Hur beräknar Svalna-appen mina utsläpp?

Svalna använder två olika, kompletterade ansatser för att beräkna dina utsläpp av växthusgaser. Om du väljer att ansluta ditt bankkonto baseras beräkningarna i första hand på betalningshistoriken i de bankkonton som du kopplar till Svalna-appen. När du kopplar ditt bankkonto till Svalna-appen analyserar appen listan av transaktioner i kontot för att avgöra vilken typ av konsumtion varje transaktion handlar om. Exempel på sådana kategorier är ”kläder”, ”mat”, ”tågresa” och ”hotell”. Här kan du läsa mer om [säkerhet](#) och [integritet](#) kring bankanslutningen.

När transaktionerna i ditt konto är kategoriserade beräknas utsläppen för varje transaktion med hjälp av en utsläppsfaktor, i kilogram koldioxidequivivalent per spenderad krona, som är olika för olika kategorier. Utsläppsfaktorerna beräknas av Statistiska Centralbyrån som ett led i framtagandet av de så kallade miljöräkenskaperna.

Utöver betalningsinformation från bankkonton används för vissa utsläpp mer specifik information om din konsumtion och dina vanor som du lägger in Svalna-appen under rubriken ”profil”. Detta görs bland annat eftersom vissa utsläpp är svåra att korrekt uppskatta från enbart betalningsinformation – detta gäller bland annat för utsläppen från mat och flygresor. Dessutom finns det utsläpp som sällan eller aldrig syns i bankkontot – detta gäller bland annat utsläppen från uppvärmning av flerfamiljshus, eftersom dessa kostnader oftast ingår i hyran.

Vill du veta mer om hur Svalna räknat? Läs Svalnas [beräkningsmetod](#).

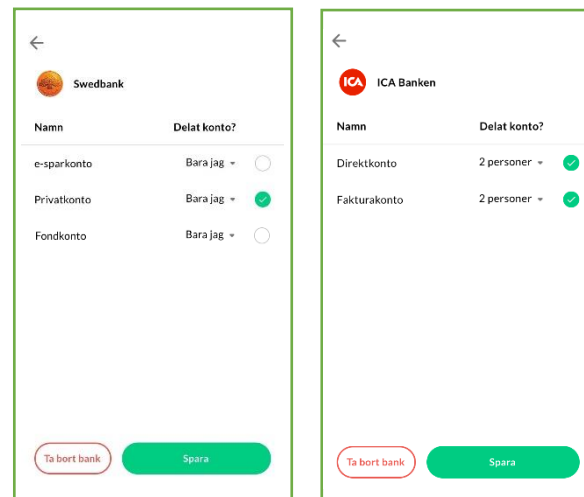
Hur får jag så korrekta utsläpp som möjligt i appen?

Uppskattningarna av dina utsläpp blir mer tillförlitliga om banken ansluts och det blir mer spännande att följa din utsläppskurva. Det går att använda Svalnas klimatkalkylator utan att ansluta din bank, om banken inte ansluts uppskattar Svalna dina utsläpp utifrån självskattningar och utifrån andra datakällor, som energideklarationer och information från fordonsregistret.

Anslut endast konton kopplade till din konsumtion

När du anslutit din bank via BankID är det viktigt att endast välja att ansluta konton som är kopplade till din faktiska konsumtion, dvs uteslut sparkonton, fondkonton etc.

Du kan välja att ansluta flera olika banker samt välja hur många personer ni är i hushållet som utsläppen från respektive konto ska fördelas på.



The image shows two screenshots of the Svalna app's account selection interface. The left screenshot is for Swedbank and the right is for ICA Banken. Both screens have a table with columns 'Namn' and 'Delat konto?'. In the Swedbank screen, 'Privatkonto' is selected with a green checkmark. In the ICA Banken screen, both 'Direktkonto' and 'Fakturakonto' are selected with green checkmarks. At the bottom of each screen are buttons for 'Ta bort bank' and 'Spara'.

Bank	Namn	Delat konto?
Swedbank	e-sparkonto	Bara jag - <input type="radio"/>
	Privatkonto	Bara jag - <input checked="" type="radio"/>
	Fondkonto	Bara jag - <input type="radio"/>
ICA Banken	Direktkonto	2 personer - <input checked="" type="checkbox"/>
	Fakturakonto	2 personer - <input checked="" type="checkbox"/>

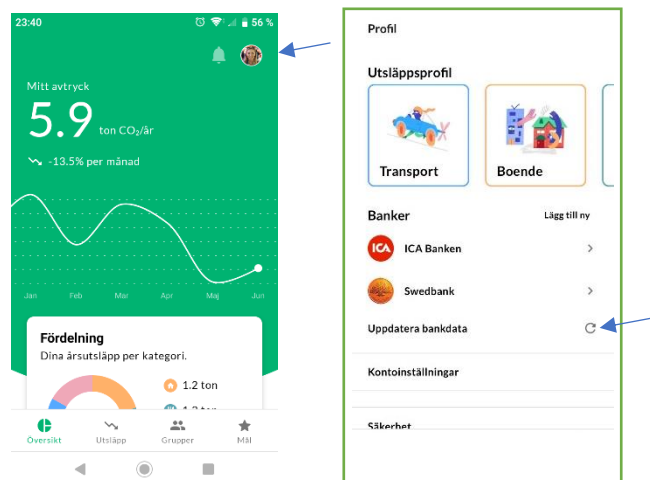
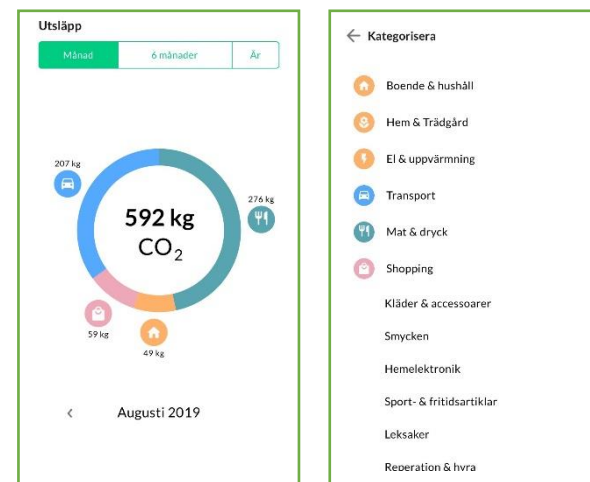


Omkategorisera transaktioner för att finjustera utsläppen

Det händer att utsläppen kategoriseras felaktigt, du kan då manuellt gå in och omkategorisera enskilda transaktioner.

De tre kategorierna ”välgörenhet” ”utlägg” och ”sparande & överföringar” under huvudkategorin ”shopping” räknas alltid till 0 kg utsläpp. Om du vill exkludera en transaktions utsläpp från ditt klimatavtryck kan du omkategorisera den transaktionen som ett ”utlägg”. Det kan t.ex. röra sig om utlägg du betalat med ditt privata kort men som avser en jobbresa och som rimligen inte bör inkluderas i ditt klimatavtryck.

Du kan också välja att tagga enskilda köp som ”second hand” vilket ger dig hälften så låga utsläpp som vid köp av nyproducerade produkter.



Uppdatera bankdata för att tanka in nya transaktioner

När du anslutit din bank till Svalna tankar appen in alla dina transaktioner fram till dagens datum. För att tanka in nya transaktioner behöver du gå in under meny ”översikt” och sedan klicka på din profil längst upp till höger. Där väljer du ”uppdatera bankdata” och måste återigen godkänna med ditt BankID. Svalna tankar alltså inte in nya transaktioner per automatik.

Detta är särskilt viktigt att göra i samband med månadsslut när du deltar i en Klimatstegstävling eftersom dina handlingar (transaktioner) annars inte kommer att vara uppdaterade och eventuella minskningar/ökningar av utsläppen då ej syns.

Hur översätts mina hållbara val i vardagen till utsläppsminskningar i appen?

Om du valt att ansluta din bank kan du se resultatet av många av dina hållbara handlingar i appen. T.ex. om du valt att handla mindre nyproducerat eller du utmanar dig själv att ha en köpfri månad. Om du väljer att gå, cykla eller åka kollektivt istället för att ta bilen kommer det också synas i appen eftersom du då spenderar mindre på bränsle till bilen.

Dina utsläpp från maten beräknas delvis utifrån dina kostvanor som du angivit. Om du ändrar dessa under tävlingens gång, t.ex. genom att äta mer vegetariskt, behöver du uppdatera dina nya kostvanor under menyn ”profil” och klicka på knappen ”mat”. Se bild till höger.

Om du inte har valt att ansluta din bank kan du minska dina utsläpp i appen genom att gå in och ändra kostvanor enligt exemplet ovan. Du kan under samma menyflik ”profil” också klicka på knappen transporter och göra ändringar avseende med vilket transportsätt du pendlar en vanlig dag. Cykel eller gång ger 0 kg utsläpp.

Det finns även en många andra hållbara val vi kan göra i vår vardag som tyvärr inte ger någon effekt i appen, som att välja närproducerat/ekologiskt, skänka bort saker till välgörenhet, återvinna avfall etc. Det är dina faktiska handlingar och hållbara val du gör i din vardag som gör skillnad – oavsett om det ger minskningar i appen eller inte.

