

klima.fit.challenge

Kommunale klimafit Challenge

Anleitung für Teilnehmende

wissen
wollen
wandeln

Ein Projekt von



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Der Ablauf der kommunalen klimafit Challenge im Überblick



1. Informieren

Legen Sie Ihre individuelle Challenge fest. Dafür stehen Ihnen 16 konkrete Maßnahmen aus den Bereichen Energie, Ernährung und Mobilität zur Auswahl, die Sie einfach und gut in Ihren Alltag integrieren können. Eine Übersicht aller Maßnahmen befindet sich am Ende dieser Anleitung sowie auf www.klimafit-challenge.de. Dort können Sie online bereits vorab ausrechnen, wieviel CO₂ Sie mit den jeweiligen Maßnahmen einsparen könnten. Sie können sich eine oder auch mehrere Challenges parallel vornehmen.

2. Challenge starten – 28. März 2022 geht es los!

Starten Sie Ihre Challenge und führen Sie diese, wenn möglich, für vier Wochen durch! Dafür steht Ihnen der Zeitraum vom 28. März bis 31. Mai 2022 zur Verfügung.

Tipp: Besprechen Sie Ihre persönliche Challenge mit anderen Teilnehmenden und suchen Sie sich auf diese Weise Mitstreitende für Ihren Challenge-Zeitraum. Dadurch können Sie sich im Verlauf der Challenge mit anderen austauschen. Gemeinsam fällt es oft leichter, am Ball zu bleiben, als allein!

3. Tagebuch führen

Mithilfe des Challenge-Tagebuchs können Sie während der Challenge dokumentieren, inwiefern Sie die Maßnahmen umsetzen und Ihr wöchentliches Ziel erreichen konnten. Das Tagebuch dient auch als Basis, um nach Abschluss der Challenge Ihre persönliche CO₂-Einsparung zu berechnen und Ihre Ergebnisse schnell und einfach an unsere Datenbank zu übermitteln. Das klimafit Challenge Tagebuch stellen wir Ihnen als Druckvorlage am Ende dieser Anleitung sowie als interaktives pdf-Dokument mit Hinweisen zur Benutzung im Downloadbereich auf www.klimafit-challenge.de/kommune zur Verfügung.

Tipp: Keine Sorge, wenn ein Tag mal nicht klappt – am Ende zählt, wie oft sie es geschafft haben, denn jeder kleine Schritt zählt. Bleiben Sie einfach dran! So wird es zur Routine.

4. Daten übermitteln

Am 31. Mai 2022 endet die klimafit Challenge. Tragen Sie bis zum 10. Juni 2022 Ihre Ergebnisse über unsere Website ein. Nehmen Sie hierzu Ihr Challenge-Tagebuch zur Hilfe. Damit geht es ganz einfach.

Gehen Sie auf die Webseite www.klimafit-challenge.de/kommune/dateneingabe und melden Sie sich mit dem Benutzernamen und Passwort Ihrer jeweiligen Kommune an, sodass Ihre Eingabe auch Ihrer Kommune zugeordnet werden kann.

Toll, dass Sie bei der kommunalen klimafit Challenge dabei sind!

Registrierung
Sollten Sie sich noch nicht registriert haben, gelangen Sie hier [zur Registrierung](#).

Anmeldung zur Dateneingabe
Bitte geben Sie Ihren Benutzernamen und Passwort ein, um zur Dateneingabe nach Abschluss Ihrer Challenge zu gelangen oder die Ergebnisse abzufragen.

Benutzername:

Passwort:

Anmelden

[Passwort vergessen?](#)

Im nächsten Schritt gelangen Sie zur eigentlichen Dateneingabe. Klicken Sie auf das Feld „Dateneingabe“.

Ihre Ergebnisse **Dateneingabe**

Willkommen zur kommunalen klimafit Challenge 2022

Schön, dass Sie bei der kommunalen klimafit Challenge mitmachen!

Abmelden

Profil bearbeiten

Hier benötigen wir Ihr Einverständnis zur Datenschutzerklärung, bevor Sie durch den „Weiter“-Button (rechts unten) zur Auswahl Ihrer Kommune geleitet werden.

Bitte wählen Sie Ihre Kommune im Dropdown-Menü aus und klicken Sie auf „Weiter“.

The screenshot shows a web interface with a header containing 'Übersicht' and 'Umfrage' buttons. The main heading is 'Zugehörigkeit'. A dropdown menu is open on the left, listing options: 'Bitte auswählen..', 'VHS Kurs klimafit 2020', 'Bundesfreiwilligendienst', 'Agentur', 'Kleingruppen', 'vhs-kursleitung', 'klimafasten Gruppe 1', 'klimafasten Gruppe 2', 'klimafasten Gruppe 3', 'klimafasten Gruppe 4', 'klimafasten Gruppe 5', and 'Bitte auswählen..'. Below the dropdown, there is a text input field with the placeholder 'In zugewiesenen Benutzernamen aus.' and a label 'Ihre Antworten:'. At the bottom, there are 'Zurück' and 'Weiter' buttons.

Nun können Sie mithilfe Ihres Challenge Tagebuchs die Daten zur Berechnung Ihrer persönlichen Einsparung eingeben.

5. Auswertung erhalten

Der aktuelle Stand der eingesparten Emissionen in Ihrer Kommune wird spätestens 24 Stunden nach Ihrer Dateneingabe auf unserer Webseite sichtbar.

Wir danken Ihnen für Ihren Beitrag und freuen uns, dass Sie Ihre Kommune so tatkräftig durch Ihre privaten Treibhausgas-Einsparungen klimafit machen!

Mein klimafit Challenge Tagebuch

Woche:

Startdatum:

Enddatum:

Meine Challenges	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ziel erreicht?
z.B. an 3 Tagen pro Woche lasse ich mein Auto für den Arbeitsweg (insg. 4 km) stehen und gehe zu Fuß.	✓			✓	✓			✓
X								
X								
X								

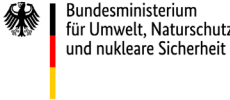
Meine Gedanken zu Erfolgen und Herausforderungen mit der klimafit Challenge:

Druckvorlage: klimafit Challenge Tagebuch

Ein Projekt von



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Maßnahmen der klimafit Challenge

Mobilität

1. Wege von einer Gesamtstrecke von z. B. 5 km (X) (jeweils 2,5 km pro Strecke) mache ich Y mal pro Woche nicht mit dem Auto. Ich gehe zu Fuß oder nehme das Fahrrad.
2. Wege von einer Gesamtstrecke von z. B. 20 km (X) (jeweils 10 km pro Strecke) mache ich Y mal pro Woche nicht mit dem Auto. Ich nehme öffentliche Verkehrsmittel.
3. Wenn ich Autofahrten von einer Gesamtstrecke von z. B. 40 km (X) (jeweils 20 km pro Strecke) nicht vermeiden kann, suche ich mir einen / eine Mitfahrer:in für die Fahrten, z.B. zur Arbeit oder zum Sport.
4. Für Wege von einer Gesamtstrecke von X km (jeweils X/2 km pro Strecke) im Inland oder zum nahen Ausland nutze ich den Fernverkehr der Bahn (IC/ICE) statt des Flugzeugs.
5. Für Wege von einer Gesamtstrecke von X km (jeweils X/2 km pro Strecke) im Inland oder zum nahen Ausland nutze ich den Fernverkehr der Bahn (IC/ICE) statt des Autos.

Ernährung

1. Ich reduziere meinen Fleischkonsum und möchte an X Tagen die Woche kein Fleisch essen.
2. Ich möchte mich an X Tagen pro Woche vegan ernähren (keinerlei tierische Produkte wie z. B. Eier, Milch, Fleisch ...).
3. Ich möchte mich in den nächsten Wochen hauptsächlich von regionalen Produkten ernähren und esse z. B. keine Äpfel aus Neuseeland über den Kurszeitraum und esse dafür z. B. Äpfel aus Deutschland.
4. In den nächsten X Wochen kaufe ich Y Liter weniger Flaschenwasser und trinke dafür Leitungswasser.
5. In den nächsten X Wochen schmeiße ich an Y Tagen pro Woche keine verwendbaren Lebensmittel weg.

Energie

1. Ich möchte Stand-by-Verluste vermeiden und schalte meinen Fernseher, Receiver und DVD-Spieler aus, wenn ich diese nicht nutze.
2. Ich möchte Stand-by-Verluste vermeiden und schalte meinen PC, Drucker und Monitor aus, wenn ich diese nicht nutze.
3. Wenn ich auf der Arbeit in längere Besprechungen oder in die Mittagspause gehe, stelle ich meinen PC und Monitor aus.
4. Ich stoßlüfte an X Heiztagen und mache Fenster nicht auf Kipp.
5. Ich senke die Heiztemperatur in meiner Wohnung / meinem Haus um 1°C ab.
6. Ich wechsele meinen Stromanbieter von konventioneller Energie zu erneuerbarer Energie, bei der Auswahl berücksichtige ich die vom UBA vorgeschlagenen Labels und achte nach dem Wechsel dennoch auf eine klimaschonende Nutzung energetischer Geräte.