

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Sport powszechny  
przyjazny dla środowiska**

**Broszura #EnvInSport**



**10 pomysłów i 100 kroków**

Nasz zespół



Dofinansowane przez  
Unię Europejską





Projekt „Sport powszechny przyjazny dla środowiska”  
(Environmentally sustainable Sport for All)  
- EnvInSport

Sektor:

ERASMUS-SPORT-2023-SSCP

Numer projektu: 101132988

Strona internetowa projektu:  
[www.envinsport.eu](http://www.envinsport.eu)



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Asociácia športu pre  
všetkých  
Slovenskej republiky  
(Słowackie Stowarzyszenie  
Sportu dla Wszystkich)



Česká asociace Sport pro  
všechny, z. s.  
(Czeskie Stowarzyszenie  
Sportu dla Wszystkich)



Fundacja na rzecz Odzysku  
Opakowań Aluminiowych RECAL



Asociatia Centrul Pentru  
Dezvoltarea Instrumentelor  
Structurale  
(Stowarzyszenie Centrum  
Rozwoju Instrumentów  
Strukturalnych z Rumunii)

Pomysłem projektu EnvInSport było podnoszenie świadomości na temat korzyści płynących ze zrównoważonego rozwoju w sporcie dla wszystkich. Jego celem było zrównoważone podejście do aktywności realizowanych w sporcie powszechnym.

Celem było nawiązanie silnej współpracy między partnerami w celu stworzenia dla nich efektu synergii. Projekt obejmował wymianę doświadczeń i rozwój praktycznych działań na rzecz ekologicznie zrównoważonych wydarzeń i aktywności sportowych.



Obejmował również organizację 4 wydarzenia (każdy partner projektu odpowiadał za jedno), mające na celu podniesienie jakości pracy Partnerów i ich współpracy z animatorami i wolontariuszami.

Niniejsza broszura proponuje 10 pomysłów dla sportowców, jak myśleć „zielono”, aby zainspirować ich do wywierania mniejszego wpływu na środowisko. Następnie określa 100 bardziej szczegółowych kroków. Pamiętaj, że nawet częściowa realizacja przedstawionych działań korzystnie zmniejszy wpływ na środowisko. I pamiętaj, aby przekazać to uczestnikom. Jeśli jest to wyraźnie widoczne, to na pewno docenią Twój wysiłek.



Ostatnim elementem projektu EnvInSport było zebranie najlepszych praktyk w wydarzeniach sportowych, które zostaną opublikowane w tej broszurze. Pomysły na promowanie aktywnego stylu życia i zgodności z zielonymi wydarzeniami, zmniejszające wpływ na środowisko organizowanych wydarzeń sportowych i aktywności. Publikacja dostępna we wszystkich językach Partnerów oraz w języku angielskim.



BROSZURA ENVINSPORT

# 10 pomysłów



Energia



Recykling



Marnowanie  
żywności



Transport



Jakość  
powietrza



„Zielone”  
zamówienia  
i inne



Wolontariat



Współ-  
dzielenie



Hałas



Woda



## Jakość powietrza

Ochrona jakości powietrza podczas wydarzeń sportowych jest niezbędna dla zdrowia i dobrego samopoczucia sportowców i widzów. Wysoki poziom zanieczyszczeń może negatywnie wpływać na zdrowie układu oddechowego, obniżać wydajność sportową. Aby zapewnić czystsze powietrze, organizatorzy wydarzeń powinni wdrożyć surowsze przepisy dotyczące emisji z pojazdów i sprzętu, promować

Dbaj o jakość powietrza – staraj się w miarę możliwości korzystać ze świeżego powietrza.

korzystanie z transportu publicznego i zachęcać uczestników do wspólnych przejazdów. Ponadto wyznaczanie specjalnych miejsc dla palących, z dala od tłumu, może pomóc w zmniejszeniu narażenia na dym. Wprowadzanie zielonych inicjatyw, takich jak zwiększanie powierzchni zielonych i sadzenie drzew, może



dotychczasowo poprawić jakość powietrza. Poprzez priorytetowe traktowanie jakości powietrza, wydarzenia sportowe mogą przyczynić się do stworzenia zdrowszego środowiska, zwiększenia wydajności i zapewnienia wszystkim uczestnikom przyjemniejszych doświadczeń.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską







## Współdzielenie

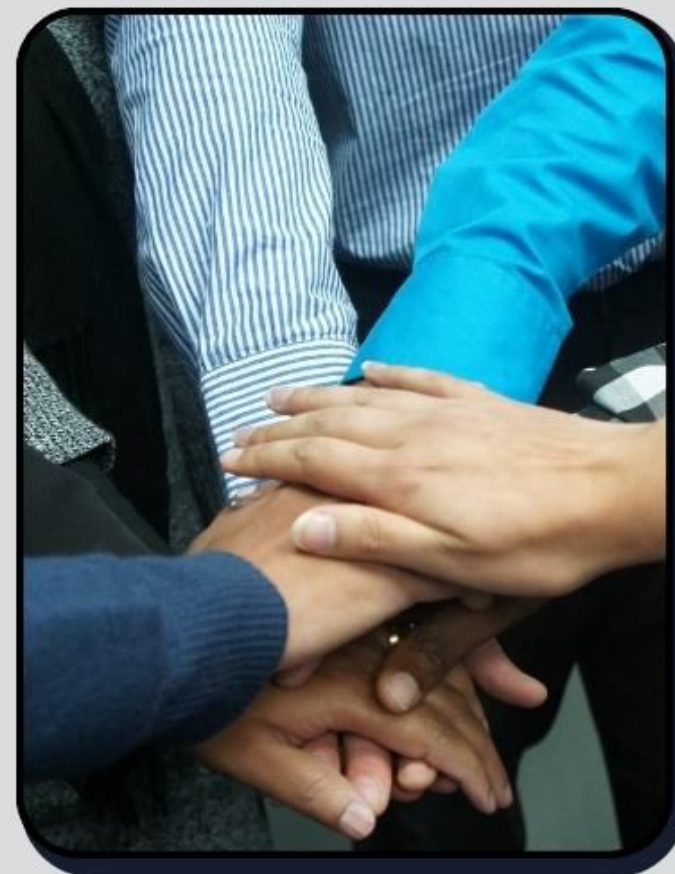
Zintegruj edukację ekologiczną z wydarzeniami sportowymi, aby zwiększyć świadomość. Używaj oznakowań i ogłoszeń, aby edukować uczestników na temat lokalnych problemów środowiskowych i zrównoważonych praktyk. Oferuj warsztaty lub sesje edukacyjne na tematy takie jak redukcja odpadów, oszczędzanie wody i odpowiedzialne wykorzystanie energii. Współpracuj z organizacjami ekologicznymi, aby zapewnić działania edukacyjne.

W pierwszej kolejności wykorzystuj istniejącą infrastrukturę i zasoby (następnie je pożycz, a w ostateczności kup nowe).

Zaprezentuj zrównoważone praktyki eventowe, takie jak używanie materiałów pochodzących z recyklingu i minimalizowanie odpadów. Zaangażuj sportowców jako ambasadorów odpowiedzialności za środowisko. Zachęcaj uczestników do podejmowania działań w celu ochrony środowiska w ich codziennym życiu. Poprzez włączenie edukacji wydarzenia sportowe mogą inspirować pozytywne zmiany i promować kulturę zrównoważonego rozwoju.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską





## Oszczędzanie energii

Oszczędność energii jest niezbędna do promowania zrównoważonego rozwoju w każdym miejscu. Jedną ze skutecznych strategii jest ocena, czy przestrzeń może wykorzystywać naturalne oświetlenie i wentylację. Maksymalnie wykorzystując światło dzienne można zmniejszyć zależność od sztucznego oświetlenia, co nie tylko obniża koszty energii, ale także poprawia atmosferę, sprawiając, że przestrzeń wydają się bardziej przyjazne. Naturalna wentylacja może pomóc regulować temperaturę

wewnątrz, zmniejszając potrzebę klimatyzacji i poprawiając ogólną jakość powietrza.

Aby zoptymalizować zasoby naturalne, należy zwrócić uwagę na ocenę rozmieszczenia okien i systemu przepływu powietrza. Poprzez priorytetowe traktowanie sposobów oszczędzania energii, przyczyniamy się do ochrony środowiska, zapewniając jednocześnie wygodne i przyjemne przestrzenie dla gości i wydarzeń.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Sprawdź, czy obiekt umożliwia korzystanie z naturalnego oświetlenia i wentylacji.







## Marnowanie żywności

Minimalizuj marnowanie żywności poprzez staranne planowanie.

Dokładnie oszacuj zapotrzebowanie na żywność, aby uniknąć nadmiernego zamawiania i oferuj mniejsze porcje oraz różnorodne opcje, aby sprostać indywidualnym preferencjom. Współpracuj z lokalnymi bankami żywności lub organizacjami charytatywnymi, aby przekazywać nadwyżki żywności. Zapewnij wyraźne oznakowanie i zachęcaj uczestników do zabierania tylko tego jedzenia, które potrzebują.

Zminimalizuj marnowanie żywności poprzez przygotowanie lub zamawianie niezbędnej ilości oraz nawiązywanie współpracy z bankami żywności, a ostatecznie z podmiotami zajmującymi się kompostowaniem.

Możesz również wdrożyć programy kompostowania niewykorzystanych resztek jedzenia. Dodatkowo edukuj sprzedawców i uczestników na temat strategii ograniczania marnowania żywności. Poprzez priorytetowe traktowanie tych praktyk wydarzenia mogą znacznie zmniejszyć swój ślad środowiskowy i promować odpowiedzialne zarządzanie zasobami.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską







## „Zielone” zamówienia i inne

Upewnij się, że obiekt sportowy i jego otoczenie pozostaną nieskazitelne po wydarzeniu. Wdróż kompleksowy plan zarządzania odpadami, w tym wyraźnie oznaczone pojemniki i wydajne systemy zbiórki odpadów. Zachęcaj uczestników do odpowiedzialnej utylizacji odpadów. Zorganizuj ekipy sprzątające po wydarzeniu, aby uporały się z pozostałymi śmieciami lub odpadami. Używaj przyjaznych dla środowiska środków czyszczących, aby

Po zakończeniu imprezy należy pozostawić obiekt oraz otaczające go tereny zielone w takim samym stanie, w jakim były przed imprezą.

zminimalizować wpływ na środowisko. Ale napraw także wszelkie szkody w miejscu wydarzenia lub w okolicy. Współpracuj z lokalnymi organizacjami lub wolontariuszami w celu przeprowadzenia prac porządkowych. Poprzez priorytetowe traktowanie renowacji po wydarzeniu organizatorzy demonstrują zaangażowanie w ochronę środowiska i szacunek dla społeczności.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską







# Hałas



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



W wielu przypadkach kibice nie są w stanie powstrzymać swoich emocji, dając upust hałasowi. Organizatorzy wydarzeń powinni starać się nie zakłócać środowiska hałasem w sposób nadmierny, zwłaszcza na obszarach cennych przyrodniczo. Minimalizuj zanieczyszczenie hałasem na imprezach sportowych poprzez środki proaktywne. Zoptymalizuj projekt i działanie systemu dźwiękowego, aby kontrolować poziom hałasu. Możesz np. zaplanować hałaśliwe czynności na czas mniej newralgiczny.

Edukuj uczestników i kibiców na temat wpływu hałasu i strategii jego redukcji. Promuj korzystanie z cichszych opcji transportu. Możesz nawet ustalić limity poziomu hałasu i systemy monitorowania. Poprzez priorytetowe traktowanie redukcji hałasu wydarzenia mogą zminimalizować swój wpływ na środowisko i stworzyć przyjemniejsze doświadczenie dla wszystkich.

Obniż poziom hałasu, który wytworzysz. Upewnij się, że uczestnicy są świadomi wpływu hałasu na środowisko i wiedzą, jak go zmniejszyć.





## Recykling

Promowanie recyklingu jest kluczowe dla zrównoważonego rozwoju. Pojemniki do recyklingu powinny być strategicznie rozmieszczone w centralnych, łatwo dostępnych obszarach. Pojemniki te muszą być wyraźnie oznaczone, aby wskazać ich przeznaczenie, rozróżniając materiały nadające się do recyklingu, odpady ogólne i bioodpady.

Promuj recykling i korzystaj z odpowiednich pojemników na odpady w każdym miejscu. Muszą one być zlokalizowane w centralnych punktach, łatwo dostępne i wyraźnie oznaczone.

Przyciągające wzrok oznakowanie, w tym obrazy i kolory związane z recyklingiem, mogą zwiększyć widoczność i zrozumienie. Kampanie edukacyjne mogą towarzyszyć umieszczeniu tych pojemników, informując społeczeństwo o znaczeniu recyklingu i prawidłowego sortowania. Promowanie kultury recyklingu może znacznie zmniejszyć ilość odpadów



i zachęcić do odpowiedzialnej konsumpcji, ostatecznie przyczyniając się do zdrowszej planety dla przyszłych pokoleń. Wdrażanie tych strategii tworzy solidne podstawy dla zrównoważonych praktyk.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską







# Transport



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Organizacja wydarzenia sportowego to okazja do promowania zrównoważonego transportu i redukcji emisji dwutlenku węgla. Zachęcając uczestników do chodzenia, jazdy na rowerze lub korzystania z transportu publicznego, organizatorzy mogą znacznie zminimalizować zanieczyszczenie powietrza związane z korzystaniem z pojazdów. Zachęty, takie jak zniżki lub specjalny dostęp dla osób przybywających alternatywnymi środkami transportu, mogą motywować widzów do ponownego rozważenia sposobu dotarcia na wydarzenie.

Współpraca z lokalnymi firmami transportowymi w celu zapewnienia łatwego dostępu do transportu publicznego może ułatwić ten wysiłek. Ponadto, zapewnienie bezpiecznych ścieżek dla pieszych lub stacji parkingowych dla rowerów zachęca do chodzenia pieszo i jazdy na rowerze. Promując te przyjazne dla środowiska praktyki, organizatorzy wydarzeń przyczyniają się do zdrowszego środowiska i dają pozytywny przykład w zakresie ograniczania wpływu na środowisko.

Zachęcaj uczestników do chodzenia pieszo lub korzystania z alternatywnych środków transportu w celu zmniejszenia emisji dwutlenku węgla i zanieczyszczenia powietrza (transport publiczny, rowery, rolki lub hulajnogi).





# Wolontariat

Wolontariusze są niezbędni dla sukcesu wydarzeń sportowych. Przyczyniają się do organizacji wydarzenia, logistyki i doświadczeń widzów. Wolontariusze mogą pomagać przy rejestracji, zarządzaniu tłumem lub dostarczaniu informacji.

Tworzą przyjazną atmosferę i zapewniają płynny przebieg wydarzeń. Wolontariat na wydarzeniach sportowych pielęgnuje ducha społeczności, promuje sportową postawę i zapewnia możliwości rozwoju osobistego. Wolontariusze zdobywają cenne umiejętności, poznają nowych ludzi oraz przyczyniają się do żywej atmosfery tych wydarzeń.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Wolontariusze są niezauważanymi bohaterami, dzięki którym te wydarzenia są możliwe.







## Oszczędzanie wody

Organizowanie wydarzeń sportowych, które często przyciągają dużą publiczność i obejmują różnorodne aktywności, zwykle prowadzi do znacznego zużycia wody. Oszczędzanie wody jest niezbędne do zachowania najcenniejszego zasobu naszej planety. Aby skutecznie zmniejszyć zużycie wody, można wdrożyć kilka praktycznych sugestii. Np. instalacja urządzeń oszczędzających wodę, takich jak głowice prysznicowe o wolnym przepływie, krany i toalety z podwójnym spłukiwaniem.

Ponadto promowanie świadomego korzystania z wody podczas codziennych czynności, takich jak krótkie prysznice i zakręcanie kranu podczas mycia zębów, może mieć znaczący wpływ. Podnosząc świadomość i przyjmując te proste, ale skuteczne praktyki, pojedyncze osoby oraz społeczności mogą wspólnie przyczynić się do znacznych oszczędności wody, zapewniając dostępność dla przyszłych pokoleń.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Zaproponuj sugestie,  
w jaki sposób ograniczyć  
zużycie wody.





## RECYKLING

1. Kupując materiały na wydarzenie, upewnij się, że wszystkie zamówione towary są zapakowane w opakowania, które nadają się do recyklingu i są faktycznie niezbędne. Najlepiej sprawdzają się materiały permanentne, czyli takie które można łatwo i w nieskończoność poddawać recyklingowi.
2. Poproś zarządcę terenu o ustawienie pojemników na odpady do recyklingu, aby zachęcić do segregacji odpadów u źródła i ograniczyć ilość odpadów trafiających na wysypiska.
3. Włącz uczestników w proces ograniczania odpadów, promując świadomość ekologiczną i informując ich o dostępnych programach recyklingu.
4. Upewnij się, że odpady są oddzielone u źródła w celu przyszłego recyklingu. Zapewnij widoczne pojemniki. Upewnij się, że odpady są cały czas zbierane oddzielnie.
5. Jeśli w Twoim kraju obowiązuje system kaucyjny, koniecznie przestrzegaj jego zasad (np. nie zgniataj opakowań i zwróć je w stanie nieuszkodzonym, aby kod kreskowy EAN lub kod QR był czytelny).
6. Wykorzystaj media społecznościowe, aby zachęcać i promować uczestników, którzy wesprą działania na rzecz ochrony środowiska (np. fotoramki lub ścianki do zdjęć zamiast wręczania małych nagród, które mogą szybko stać się odpadami).
7. W pierwszej kolejności kupuj produkty nadające się do recyklingu i pochodzące z recyklingu. Znaczenie ma również waga opakowania.

8. Zminimalizuj zużycie papieru i maksymalizuj ponowne wykorzystywanie wszelkich rozdawanych materiałów informacyjnych.
9. Zamiast ulotek możesz umieścić w widocznym miejscu kod QR, dzięki czemu uczestnicy będą mieli dostęp do ważnych informacji.
10. Należy określić liczbę uczestników wydarzenia przed wydrukowaniem dokumentów, aby uniknąć wytworzenia nadwyżek.
11. Zwróć uwagę na opróżnianie toalet i oszczędzanie ręczników papierowych.
12. Wyznacz jedną osobę odpowiedzialną za recykling (np. opróżnianie pojemników), toalety i oszczędzanie ręczników papierowych.

## ENERGIA

13. Gdy konieczne jest użycie oświetlenia, należy upewnić się, że jest ono energooszczędne.
14. Zminimalizuj formularz rejestracyjny lub skorzystaj z rejestracji elektronicznej.
15. Kup na potrzeby wydarzenia zieloną energię, jeżeli jest dostępna w danej okolicy.
16. Jeśli organizujesz wydarzenie na świeżym powietrzu, zapytaj władze lokalne o politykę dotyczącą ograniczania odpadów i zużycia energii.
17. W przypadku używania ognia na otwartej przestrzeni: podjęcie niezbędnych środków bezpieczeństwa.
18. Zapewnij baterie słoneczne do laptopów lub telefonów komórkowych. Może zorganizujesz bezpłatną stację ładowania samochodów.

19. Jeśli to konieczne jest korzystanie z generatora, wybierz jego odpowiednią moc.
20. Spróbuj korzystać z alternatywnych źródeł energii. Możesz np. odzyskać energię z rowerów.
21. Zorganizuj wydarzenie w ciągu dnia.

## WODA

22. Jeśli to możliwe, używaj wody z kranu lub filtrowanej wody naturalnej.
23. Racjonalnie gospodaruj wodą i eliminuj jej marnowanie.
24. Zachęcaj uczestników do oszczędzania wody, umieszczając stosowne ogłoszenia w toaletach w miejscu wydarzenia.
25. Zapewnij wodę w porcjach o odpowiednich rozmiarach.
26. Jak to tylko możliwe - w trakcie wydarzenia zapobiegaj przedostawaniu się do wody substancji chemicznych (kremy do opalania, kremy rozgrzewające).
27. W przypadku wydarzenia związanego z wodą zwróć uwagę na wartość danego miejsca, jego bogactwo i metody oszczędzania wody.
28. Sprawdź, czy instalacja wodna nie przecieka.
29. Chroni i szanuj naturalne źródła wody.
30. Używaj deszczówki do określonych celów (np. do mycia toalet i sprzątnięcia).





## JAKOŚĆ POWIETRZA

31. Jako materiały budowlane oraz do wyposażania należy wykorzystywać jedynie takie, które nie zawierają ani nie emitują substancji bioakumulacyjnych i toksycznych.
32. Wybieraj pomieszczenia z otwieranymi oknami, które zapewnią naturalne oświetlenie i wentylację.
33. Staraj się korzystać z budynków pasywnych.
34. Staraj się unikać agregatów prądotwórczych z silnikiem diesla, gdyż są one trucicielami.
35. Jeśli jest to konieczne, należy wyznaczyć specjalne strefy dla palących.
36. Zorganizuj sadzenie roślin, aby zrekompensować ślad węglowy wydarzenia.
37. Unikaj produktów zanieczyszczających powietrze: aerozoli, proszków.
38. Zamontuj w miejscu wydarzenia urządzenia do pomiaru jakości powietrza.

## WOLONTARIAT

39. Zachęcaj widzów i osoby im towarzyszące do pomagania Ci w różnych zadaniach, które możesz łatwo przekazać innym, np.: usługi organizacyjne, zbiórka odpadów, obsługa informacyjna, przygotowanie poczęstunku itp.
40. Wykorzystaj wolontariat lokalnych mieszkańców, przydzielając im zadania i motywując ich do działania.

41. Zaangażuj więcej osób, np. wykorzystując hasła na banerach: „Nie zostawiaj babci w domu”, „Zabierz kogoś ze sobą”.
42. Lokalne szkoły również mogą być zainteresowane wolontariatem, ponieważ zazwyczaj mają nauczyciela odpowiedzialnego za tego typu działania.
43. Zachęcaj lokalną społeczność do angażowania się, tak aby była zmotywowana do rozwijania własnej społeczności.
44. Zaoferuj certyfikaty wolontariuszom jako uznanie ich pracy.
45. Zapewnij bezpłatny udział w wydarzeniach dla wolontariuszy.

## TRANSPORT

46. Organizując wydarzenie, należy użyć środka transportu niskoemisyjnego.
47. Wybierz miejsce wydarzenia tak, aby można było łatwo dotrzeć komunikacją publiczną.
48. Zaoferuj dostęp do usług transportu publicznego. Poproś swoją gminę o współpracę w minimalizowaniu zanieczyszczenia poprzez umożliwienie uczestnikom bezpłatnego korzystania z transportu.
49. Korzystaj z pojazdów niskoemisyjnych, rowerów, samochodów hybrydowych itp.
50. Wybierz miejsca zakwaterowania zarządzane zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialności społecznej, zlokalizowane w pobliżu wydarzenia.

51. Podróże lotnicze generują największy ślad węglowy i jeśli to możliwe, należy rozważyć alternatywę.
52. Należy zachęcać uczestników do wspólnego podróżowania samochodem w gronie kilku osób.
53. Zapewnienie miejsc parkingowych powinno wiązać się z jak najmniejszą ingerencją w środowisko naturalne. Miejsca parkingowe nie powinny być wyznaczone na terenach pokrytych trawą lub inną roślinnością, nawet jeśli nie są to obszary chronione.
54. W rejonach, gdzie żyją dzikie zwierzęta, poruszajmy się tylko po wyznaczonych ścieżkach, a w razie konieczności warto takie obszary wydzielić i zabezpieczyć.
55. Zapewnij miejsce parkingowe dla rowerów i hulajnóg elektrycznych na terenie swojego wydarzenia.
56. Podaj informacje o ograniczeniach dotyczących liczby samochodów dla sponsorów/dostawców (na firmę przypada tylko 1 samochód) oraz o miejscach parkingowych przeznaczonych wyłącznie dla samochodów z maksymalną liczbą pasażerów.
57. Staraj się wykorzystać jak najwięcej miejsca w samochodzie podczas transportu towarów (tak pełny, jak to możliwe, ale bezpieczny).
58. Zachęcaj do kupowania biletów online, co ograniczy wersje papierowe.
59. Zapewnij stacje ładowania samochodów i innych pojazdów elektrycznych (najlepiej zasilanych energią słoneczną).
60. Zachęcaj do udziału lokalną społeczność.





## WSPÓŁDZIELENIE

61. Poproś władze lokalne o utworzenie specjalnych połączeń komunikacji publicznej np. z centrum bezpośrednio na wydarzenie.
62. Można zamienić długie godziny podróżowania samochodem na inne środki transportu oraz połączyć je z wynajmem samochodu w pobliżu miejsca organizacji wydarzenia.
63. Wynajem, współdzielenie lub używanie różnego rodzaju sprzętu/towarów/narzędzi.
64. Staraj się używać wielokrotnie materiały promocyjne i banery (możesz zmieniać logo stosując naklejki/etykiety). Bądź używaj wyświetlaczy elektronicznych.

## HAŁAS

65. Nie używaj fajerwerków.
66. W pobliżu miejsc o wyjątkowych walorach przyrodniczych zadбай o mniejszy hałas.
67. Podczas wydarzenia postaraj się stworzyć „okresy ciszy” (lub wyciszenia muzyki).
68. Zakończ wydarzenie wcześniej, aby zapewnić spokojny wieczór.
69. Uświadom ludziom problem hałasu jako generując, organizując kampanię informacyjną, w której przedstawiś praktyczne przykłady tego, jak głośne mogą być wydarzenia i jaki jest ich wpływ na środowisko.

## MARNOWANIE ŻYWNOSCI

70. Szukaj przyjaznych dla środowiska i lokalnie wytwarzanych produktów. Jeśli to możliwe, żywność powinna być organiczna, pochodzić z lokalnych źródeł i składać się z sezonowych składników. Upewnij się również, że Twoje produkty pochodzą ze zrównoważonych źródeł.
71. Upewnij się, że pojemniki na odpady nadające się do recyklingu i kosze na śmieci znajdują się w pobliżu punktów wydawania żywności.
72. Zastanów się, który sposób serwowania jedzenia wiąże się z najmniejszą ilością marnotrawstwa – bufet, posiłki na miejscu, a la carte.
73. Zapewnij uczestnikom odpowiednią ilość pożywienia i wody – inną dla dorosłych i dzieci, inną na ciepłą i zimną porę roku, inną w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
74. Zadбай o dostępność różnorodnych opcji żywieniowych dostosowanych do różnych potrzeb dietetycznych (np. wegańskich i wegetariańskich) i wolnych od substancji chemicznych, ponieważ zazwyczaj jest to bardziej przyjazne dla środowiska.
75. Nawet jeśli nie jesteś odpowiedzialny za żywność podczas wydarzenia (zapewniają ją podmioty zewnętrzne), możesz wpłynąć na innych, aby wdrożyli powyższe zalecenia. Możesz nawet przygotować specjalne zasady dla zewnętrznych/wewnętrznych dostawców żywności (z dodatkowymi zasadami, takimi jak zakaz podawania naczyń w plastiku).

## ZIELONE ZAMÓWIENIA

76. Zadбай o to, aby Twoja komunikacja była spójna z przesłaniem dotyczącym zrównoważonego rozwoju – unikaj zbędnego papieru, ulotek, przesyłek pocztowych itp.
77. Stosuj produkty/towary wykonane z materiałów pochodzących z recyklingu i łatwych w recyklingu.
78. Również w toaletach i do drukowania można używać papieru pochodzącego z recyklingu.
79. Wybierz swojego dostawcę energii elektrycznej spośród tych, którzy koncentrują się na zielonej energii, kupując od nich energię elektryczną, a tym samym pomagając im produkować więcej.
80. Wybieraj dostawców, kierując się uczciwymi praktykami stosowanymi w ich produkcji oraz zapobieganiem: wykorzystywaniu dzieci, zanieczyszczenia środowiska. Natomiast standardy jakości produktów są zgodne z międzynarodowymi przepisami handlowymi.
81. Używaj materiałów, które mają dłuższą żywotność.
82. Korzystaj z usług lokalnych dostawców.





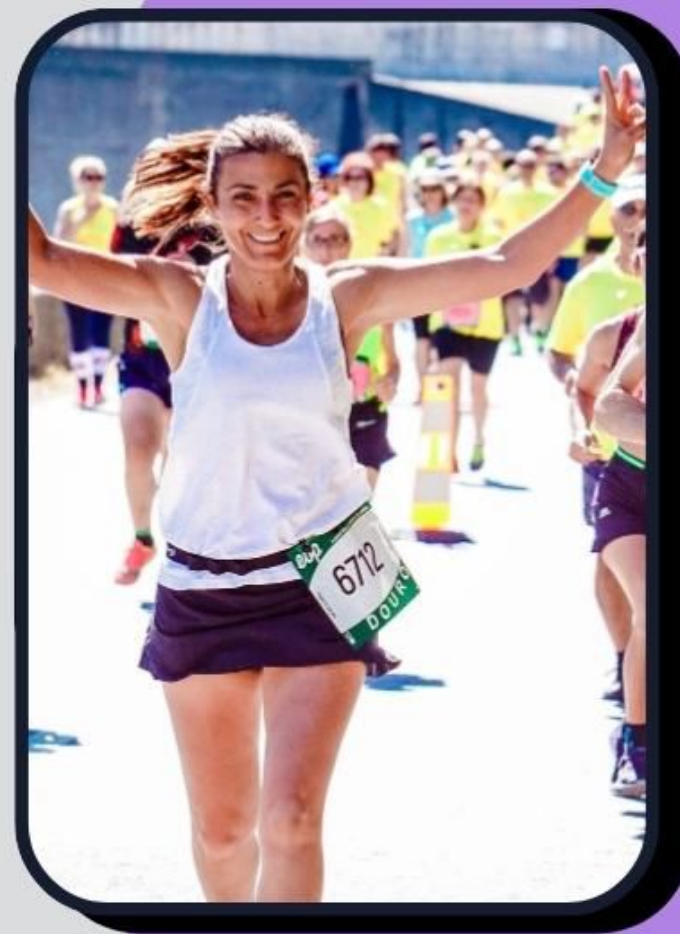
## ŚLAD WĘGLOWY I KOMPENSACJA

83. Sprawdź, czy organizator wydarzenia może zapewnić możliwość zrekompensowania emisji CO2 poprzez zakup energii odnawialnej.
84. Oblicz ślad węglowy wydarzenia. Twoje obliczenia powinny obejmować tyle, ile możesz przewidzieć (transport materiałów, personelu i sprzętu, elektryczność zużyta podczas wydarzenia itp.).
85. Dokonaj zakupu certyfikatów energii odnawialnej w celu zrekompensowania emisji związanych z wydarzeniem.
86. Używaj sprzętu przyjaznego dla środowiska (sportowego i innego).
87. W ramach kompensacji emisji możesz rozdać sadzonki drzew jako nagrodę uczestnikom, którzy będą mogli je zasadzić w domu.
88. Promuj podejście proekologiczne.



## POZOSTAŁE

89. Ogólną zasadą jest używanie jak najmniejszej ilości zasobów.
90. Pokaż „zielony” sposób myślenia => również poprzez zabawę i kreatywność, które mogą pomóc zaangażować dzieci.
91. W przypadku usług administracyjnych: mniej koszulek foliowych, drukowanie dokumentów po obu stronach kartki, aby ograniczyć zużycie papieru, wyłączanie urządzeń itp.
92. Podkreślanie pozytywnych efektów i korzyści płynących z bycia „eko” (kampania negatywna jest nieskuteczna).
93. Jeśli masz prezenty reklamowe: pomyśl o czymś praktycznym.
94. Jeśli to możliwe, wykorzystuj działania online, np. promocję w mediach społecznościowych, kody QR umożliwiające skanowanie i docieranie do informacji.
95. Pomyśl o własnych pomiarach „bycia eko” i monitorowaniu wpływu Twojego wydarzenia na środowisko.
96. Możesz zwrócić się o wsparcie do gminy, ponieważ macie wspólny cel: ochronę obszaru gminy i dbanie o jego czystość.
97. Organizując wydarzenia wybieraj partnerów, którzy dbają o środowisko.
98. Korzystaj z pomocy lokalnych influencerów lub znanych osób, aby promować np. recykling.
99. Użyj narzędzi pomiarowych, aby określić ilościowo wpływ Twojego wydarzenia na środowisko.
100. Komunikacja – bardzo ważne jest, aby przekazać wszystkim ludziom wiedzę na temat proekologicznego charakteru wydarzenia – pozwólmy jej się rozprzestrześć.





## Podsumowanie

Sugestie przedstawione w tej broszurze mają być źródłem pomysłów na zorganizowanie wydarzenia, które będzie miało mniejszy negatywny wpływ na środowisko. Pamiętaj jednak, że „Nie od razu Kraków zbudowano” i nie musimy od razu wprowadzić wszystkie propozycje (choć jest to mile widziane). Dlatego zastanów się, jakie elementy można wdrożyć podczas następnego wydarzenia. Na potrzeby kolejnego wydarzenia udoskonal swoje „zielone” działania i rozszerz je o nowe.

## Zastrzeżenia

Niniejsza publikacja została przygotowana wspólnie przez Partnerów Projektu „Environmentally sustainable Sport for All” (EnvInSport) sfinansowanego przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





## PARTNERZY



Co-funded by  
the European Union

# Dziękujemy.

Broszura EnvInSport

[www.envinsport.eu](http://www.envinsport.eu)

Kwiecień 2025

