



GUIDE FOR PARTICIPANTS ATTENDING SUSTAINABLE AND INCLUSIVE SPORTS EVENTS



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.



Co-funded by
the European Union

WHY YOUR PARTICIPATION MATTERS

Every grassroots sports event — whether it's a local fun run, kids' tournament, or weekend league match — is a chance to make a real, positive difference. Your actions as an athlete, supporter, volunteer, or coach directly shape the event's impact on the environment, the community, and future generations.

As a participant (or spectator), you have the power to:

- Reduce environmental harm with small, sustainable actions.
- Support fairness, accessibility, and respect for everyone.
- Inspire teammates, friends, and your community through your positive example.

This guide was created within the **Green Team Project**, an initiative co-funded by the European Union to make sports events across Europe greener, more inclusive, and socially responsible. The Green Team Project brings together sports

organisations, clubs, and experts to develop training, resources, and best practices for organising sustainable and inclusive sports events at every level — from small community gatherings to national championships.

To learn more, explore practical guides, or take our online course on organising sustainable and inclusive sports events, visit: greenteam.ufec.cat



Or scan the QR code below to access resources directly:

This guide will help you take simple, practical steps to make sports events more sustainable and inclusive — before, during, and after the event. By using it, you'll go beyond just playing or watching: you'll help turn every event into a celebration of care, respect, and responsibility — for people and for the planet. Together, we can build a better world through sport.

BEFORE THE EVENT: HOW YOU CAN PREPARE SUSTAINABLY

Why It Matters

Whether you're heading to a local fun run, youth football tournament, or a community sports day — the choices you make before the event can help protect the environment and make sport more welcoming for everyone.

Planning ahead doesn't just save you money and avoid waste — it makes a big difference! From bringing your own water bottle to car-sharing with teammates, small actions add up. They help organisers run smoother events and create a fairer, greener atmosphere for all.

What You Can Do Before the Event



PACK SUSTAINABLY

- Reuse your sports gear — no need to buy new things if what you have still works!
- If you need to buy something, look for recycled or eco-labelled products (like FSC-certified paper or sustainable clothing).
- Skip single-use plastics — bring a refillable water bottle, your own snacks in containers, and a reusable bag.
- Pack your own towel and personal hygiene items instead of disposables.



REGISTER THE SMART WAY

- Sign up online and use a digital ticket if there's one — no need to print!
- Download any event guides or maps instead of picking up paper copies.
- Confirm early — this helps organisers plan how much food, equipment, or space is needed.



HELP MAKE THE EVENT WELCOMING FOR EVERYONE

- Look for signs of accessibility at the venue (e.g. ramps, clear signage, quiet zones) — or ask organisers in advance to better support teammates or spectators with specific needs
- Read up on the event's inclusion or fair-play policies (even if there's no official inclusion policy, you can **still promote fairness and respect** through your actions)
- Play your part in making the event friendly and respectful by:
 - Using inclusive language
 - Helping others find their way if they seem unsure
 - Learning from groups like [Special Olympics](#) or [Sport Inclusion Australia](#) to better understand diverse needs



GETTING THERE: SMART TRANSPORT TIPS

Transport is often the biggest source of pollution at events. Here's how to help:

- **Use public transport:** Buses, trains, trams — whatever's available in your area.
- **Carpool with others:** If you're driving, bring friends or teammates. Use apps like BlaBlaCar to find or offer rides.
- **Walk or cycle** if the venue is nearby — it's free, healthy, and eco-friendly!
- **Going far?** Try to take the train rather than fly, if possible.
- **Offset your emissions** if you must travel a long distance. You can support clean energy or reforestation projects through:
 - Use [MyClimate](#) to estimate your travel emissions and support clean-energy projects.
 - The [UN Climate Neutral Now Calculator](#) lets you offset the impact of your trip while supporting UN-led climate work.
 - [Native Energy](#) helps you support great causes like clean cooking in Africa and reforestation.

Not sure what "offsetting" means? It's a way to balance out the pollution from travel by donating to projects that help the planet — like planting trees or building wind farms.

GREENER BIG EVENTS (THAT INSPIRE LOCAL ACTION!)

- Göteborg Half Marathon (Sweden): They added a CO₂ calculator at registration so runners can choose to offset their travel impact. You can check out how they focus on gathering emissions data to reduce the climate impact of the event [HERE](#)
- Spartan Race Spain (2023) worked with BlaBlaCar so participants could share rides. Over 1,500 people car-pooled, saving about 18 tonnes of emissions. (BlaBlaCar users saved over 2.5 million tonnes of CO₂ in one year — that's like removing 500,000 cars off the road!) To learn more check [HERE](#)

Check if your event shares public transport info!

DURING THE EVENT: HOW YOU CAN ACT SUSTAINABLY AND INCLUSIVELY

Why It Matters

What you do at your local game, tournament, or fun run can make a big difference! Small actions — like sorting your rubbish, being kind to everyone, or helping someone in need — create a cleaner, friendlier atmosphere. By acting responsibly, you support the organisers' hard work, protect the environment, and make sport more welcoming for everyone.

Easy Tips for a Greener, Friendlier Event



MANAGE YOUR RUBBISH:

- Use the right bins for recycling, compost, or general waste.
- Bring less waste by skipping unnecessary packaging, flyers, or single-use freebies.
- Carry a reusable bottle for water instead of buying new plastic ones.
- If you can't find a bin, keep your rubbish in a small bag until you do — don't leave it behind.
- Never litter in or around the pitch, park, or stands — it keeps the place nice for the next team or event.



SAVE ENERGY AND WATER:

- Turn off lights and electronics in your accommodation when you're not using them.
- At the venue, follow signs to help save energy (e.g., keeping doors closed for heating or cooling).
- Take short showers and turn off taps properly.
- Choose hotels, hostels, or campsites with eco-friendly certifications if possible — many now have recycling, solar panels, or water-saving systems.



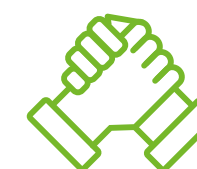
BE INCLUSIVE AND RESPECTFUL:

- Treat everyone fairly — no matter their gender, ability, skin colour, religion, or background.
- Avoid rude jokes or hurtful language.
- Offer help if you see someone struggling to find their way or carrying heavy items — always ask first.
- Remember some people might communicate differently; be patient and kind.
- If a conflict happens, stay calm and try to defuse it — remember, sport should be fun for everyone!
- If you see someone being bullied or treated unfairly, stand up for them and report it to event staff. Use the organiser's anti-harassment or fair-play policies if they exist.
- Don't block accessible areas like ramps, reserved seating, or wide pathways — keeping these clear helps everyone move freely.
- If your event has organisations working on inclusion (e.g. Special Olympics volunteers or disability sports groups), reach out for advice or offer to help as a volunteer.
- If you're helping at the event, suggest making key information (signs, schedules) available in more than one language if participants are international.



RESPECT THE LOCAL COMMUNITY:

- Be polite to locals, respect their customs, and learn a few words of the local language if possible.
- Support small local shops, food stalls, or artisans instead of big chains — this helps the local economy.
- Keep noise down, avoid damaging property, and never leave rubbish in neighbourhoods around the venue.



STAY SAFE TOGETHER:

- Know where the first aid post is or who to contact in case of an emergency.
- Keep stairways, entrances, and emergency exits clear.
- Look out for hazards like spilled drinks or obstacles that could cause trips — report them to staff.
- Follow event safety rules, including smoking restrictions.
- If you see suspicious or dangerous behaviour, let staff or volunteers know right away.
- Be aware of fire risks, especially in dry outdoor areas — don't throw cigarette butts or matches on the ground.

Making a Positive Impact: Volunteer-Led Clean-Up at Community Soccer Matches

"GAMIFYING GARBAGE": SAN FRANCISCO'S KEZAR STADIUM

At Kezar Stadium, fans of San Francisco City Football Club (a local semi-professional team) are turning clean-up into a civic sport. Since collaborating with Refuse Refuse SF, volunteers like Monica Weaver collect litter during and after matches — earning perks like free tickets and postgame pizza. This initiative, modelled on Japanese stadium culture, has saved the club money and built a stronger community spirit.

Read more about this initiative [here](#)

ORGANISATIONS YOU CAN LEARN FROM

- Special Olympics ([specialolympics.org](#)) — tips on inclusive language, respectful interactions, and supporting athletes with intellectual disabilities.
- Sport Inclusion Australia ([sportinclusionaustralia.org.au](#)) — helps sports clubs and individuals make activities more inclusive.
- Play International ([play-international.org](#)) — uses sport to build inclusive communities worldwide, with practical guides for events.



AFTER THE EVENT: LEAVING A POSITIVE LEGACY

Why It Matters

Just because the match, race, or festival is over doesn't mean your impact ends there. How you act afterwards shapes how the community remembers the event — and helps make sure the ideas of sustainability and inclusion stick around long after everyone goes home. By taking small, positive steps, you can inspire others, leave a good impression, and set the stage for even better events in the future.

What You Can Do After the Event

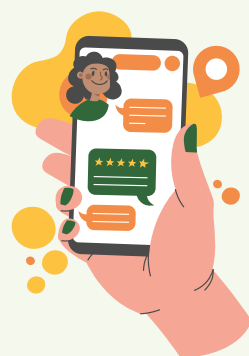
✓ LEAVE THE VENUE CLEAN:

- Pack up all your belongings — double-check your area so you don't leave anything behind.
- Use recycling stations or bins to throw away any remaining rubbish properly.
- Return borrowed or rented equipment (like bibs, vests, or timing chips) clean and in good condition.
- If you have leftover supplies in good shape (like unopened water bottles or unused snacks), consider donating them to local shelters, food banks, or charities.



✓ SHARE YOUR THOUGHTS:

- Give feedback on how well sustainability and inclusion worked at the event.
- Point out what went great — like clear recycling bins or helpful staff — and suggest improvements for next time.
- Take part in post-event surveys or discussions if organisers offer them.



✓ SPREAD POSITIVE STORIES:

- Use social media or community groups to share good things you noticed, like eco-friendly practices or moments of kindness and inclusion.
- Tag the event or local organisers when sharing praise — it motivates them to keep up the good work.



✓ KEEP UP THE GOOD HABITS:

- Keep using the sustainable choices you practised at the event in your daily life, like using reusable bottles or cycling more often.
- Support local sports clubs and events that care about the environment and fair play.
- Encourage your friends and family to join you in adopting these habits so the ripple effect continues.



CLOTHING RECYCLING AT THE LONDON MARATHON

At the Start Line Clothing Collection initiative, The Salvation Army teamed up with London Marathon Events to gather discarded jackets and clothing from runners—sometimes thousands of items at major races. These donations are sorted and distributed for reuse, resale, or recycled through innovative processes, keeping usable gear out of landfills: [HERE](#)

CONCLUSION: BE A CHAMPION FOR SUSTAINABILITY AND INCLUSION

Why It Matters

Sport has the power to bring people together, break down barriers, and create lasting positive change. By participating sustainably and inclusively, you help transform sporting events into platforms for environmental stewardship, fairness, and community building. Every choice you make — no matter how small — sets an example and inspires others.

Final Thoughts

You are not just a participant — you are an ambassador for sustainability, an ally for inclusion, and a builder of positive legacies.

By reducing waste and emissions, respecting every individual's rights and dignity, supporting local communities, sharing your positive actions, you help create a world where sports events reflect our highest values: respect, responsibility, unity, and care for the planet.

Remember: True champions are those who lift others up and protect what we all share — our communities and our environment. Thank you for taking part in making sports events greener, fairer, and more inspiring for everyone. Your actions today shape the sports world of tomorrow. Let's make it better together!

Want to Do More?

If you'd like to deepen your knowledge or get tools to make your event eco-friendly and inclusive, check out these resources we recommend:

GREEN TEAM PROJECT

Explore guides, toolkits, and training for sustainable and inclusive sports events: greenteam.ufec.cat

Scan this QR code to access the Green Team course online and learn how to organise an eco-responsible event:



Would you like to do more? Or are you an event organiser? Take our online course and gain practical skills to make your event sustainable and inclusive!

PROMOTE ACTIVE INCLUSION

Don't forget: Part of building inclusive events is having a clear channel for reporting inappropriate or discriminatory behaviour. Encourage organisers to share contact info or a help desk number so everyone knows where to turn if they witness or experience mistreatment.

QUICK TIPS CHECKLIST: HOW YOU CAN CONTRIBUTE

It can feel overwhelming trying to act sustainably and inclusively — but small, simple choices really do add up. By following this quick checklist, you'll help make your local sports event cleaner, friendlier, and more welcoming for everyone. And when you act, others will follow your lead!

This checklist can also be downloaded separately at [insert link] — keep it handy on your phone so you can lead by example and inspire others to act sustainably and inclusively!

BEFORE THE EVENT

- ☐ Reuse your current sports gear instead of buying new things.
- ☐ If you need to buy something, pick eco-friendly, sustainable products.
- ☐ Register online and avoid printed tickets or paper maps.
- ☐ Plan to walk, cycle, take public transport, or carpool with friends.
- ☐ Check if the event offers accessibility services or has fair-play policies, so you can help make it inclusive for all.

TRAVELING TO THE EVENT

- ☐ Use public transport like buses, trains, or trams whenever possible.
- ☐ Carpool with teammates, friends, or neighbours.
- ☐ Walk or cycle to the venue if it's close enough.
- ☐ If you have to travel a long way, think about offsetting your carbon emissions by supporting climate-positive projects.

DURING THE EVENT

- ☐ Use recycling, compost, and waste bins properly — keep the venue clean.
- ☐ Bring your own water bottle and skip single-use plastics.
- ☐ Turn off lights or taps you use at accommodations or venues.
- ☐ Treat everyone with respect, no matter their background or ability.
- ☐ Support local shops or markets — and be polite to local residents.

SUPPORTING SOCIAL INCLUSION

- ☐ Don't block ramps, accessible seating, or wide pathways — these help everyone get around.
- ☐ Use inclusive language and avoid rude jokes or comments.
- ☐ Offer help if you see someone who looks lost or needs assistance.
- ☐ Learn from organisations like Special Olympics or Sport Inclusion Australia about how to include everyone.
- ☐ If you see bullying or discrimination, speak up and report it to event staff.

AFTER THE EVENT

- ☐ Take all your belongings and leave the venue clean.
- ☐ Use bins to throw away any last bits of rubbish properly.
- ☐ Return any rented or borrowed items in good condition.
- ☐ Give feedback on what worked well and what could be improved for next time.
- ☐ Share good stories on social media or with your team — highlight moments of respect or eco-friendly action.
- ☐ Keep the good habits going in everyday life — reusing, recycling, and helping others.

This guide is created as an introductory document for the Green Team e-learning course. To learn more about organising and holding sustainable and inclusive sports events please visit the e-learning course:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course>



LEITFADEN FÜR TEILNEHMER* AN NACHHALTIGEN UND INKLUSIVEN SPORTVERANSTALTUNGEN



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



**Co-funded by
the European Union**

WARUM DEINE TEILHABE WICHTIG IST

Jede Sportveranstaltung auf lokaler Ebene – sei es ein Spaß-Lauf, ein Kinderturnier oder ein Wochenend-Ligaspiel – bietet die Chance, einen echten, positiven Unterschied zu machen. Dein Handeln als Sportler:in, Zuschauer:in, Freiwilliger oder Trainer:in beeinflusst direkt die Auswirkungen des Events auf die Umwelt, die Gemeinschaft und kommende Generationen.

Als Teilnehmender (oder Zuschauer:in) hast du die Möglichkeit:

- Durch kleine nachhaltige Handlungen Umweltschäden zu verringern
- Fairness, Zugänglichkeit und Respekt für alle zu unterstützen
- Mit deinem positive Beispiel Teamkolleg:innen, Freund:innen und deine Gemeinschaft zu inspirieren

Dieser Leitfaden wurde im Rahmen des Green Team Projekts erstellt – einer Initiative, die von der Europäischen Union kofinanziert wird, um Sportveranstaltungen in ganz Europa umweltfreundlicher, inklusiver und sozial verantwortungsvoller zu gestalten. Das Green Team Pro-

jekt vereint Sportorganisationen, Vereine und Expert:innen, um Schulungen, Materialien und bewährte Praktiken zur Organisation nachhaltiger und inklusiver Sportveranstaltungen zu entwickeln – von kleinen Gemeindeveranstaltungen bis hin zu nationalen Meisterschaften.

Um mehr zu erfahren, praktische Leitfäden zu entdecken oder unseren Online-Kurs zur Organisation nachhaltiger und inklusiver Sportveranstaltungen zu besuchen, gehe auf: greenteam.ufec.cat



Oder scanne den QR-Code unten, um direkt auf die Materialien zuzugreifen:

Dieser Leitfaden hilft dir, einfache und praktische Schritte zu unternehmen, um Sportveranstaltungen vor, während und nach dem Event nachhaltiger und inklusiver zu gestalten. Wenn du ihn nutzt, gehst du über das bloße Mitspielen oder Zuschauen hinaus: Du trägst dazu bei, jede Veranstaltung zu einem Ausdruck von Achtsamkeit, Respekt und Verantwortung zu machen – für Menschen und für unseren Planeten.

Gemeinsam können wir durch Sport eine bessere Welt gestalten.

VOR DER VERANSTALTUNG: WIE DU NACHHALTIGKEIT VORBEREITEN KANNST

Warum es wichtig ist

Egal, ob du an einem lokalen Spaß-Lauf, einem Jugendfußballturnier oder einem Sporttag in der Gemeinde teilnimmst – die Entscheidungen, die du vor der Veranstaltung triffst, können die Umwelt schützen und den Sport für alle zugänglicher und einladender machen.

Vorausschauende Planung spart nicht nur Geld und vermeidet Abfall – sie macht einen

großen Unterschied! Ob du deine eigene Wasserflasche mitbringst oder Fahrgemeinschaften mit Teamkolleg:innen bildest – kleine Handlungen summieren sich. Sie helfen den Veranstaltenden, reibungslosere Events zu organisieren und schaffen eine gerechtere, umweltfreundlichere Atmosphäre für alle.

Was kannst du vor der Veranstaltung tun



NACHHALTIG PACKEN

- Verwende deine Sportausrüstung wieder – es ist nicht nötig neue Dinge zu kaufen wenn das, was du hast, noch funktioniert!
- Wenn du etwas kaufen möchtest, achte auf recycelte oder umweltzertifizierte Produkte (wie FSC-zertifiziertes Papier oder nachhaltige Kleidung).
- Verzichte auf Einwegplastik – bringe eine wiederbefüllbare Trinkflasche, eigene Snacks in Behältern und eine wiederverwendbare Tasche mit.
- Packe dein eigenes Handtuch und persönliche Hygieneartikel ein, statt Einwegprodukte zu verwenden.



REGISTRIERE DICH SMART

- Melde dich online an und nutze, wenn möglich, ein digitales Ticket – so musst du nichts ausdrucken!
- Lade dir Veranstaltungspläne oder -informationen digital herunter, statt gedruckte Exemplare mitzunehmen.
- Bestätige deine Teilnahme frühzeitig – das hilft den Veranstaltenden dabei, besser zu planen, wie viel Essen, Ausrüstung oder Platz benötigt wird.



HILF MIT, DIE VERANSTALTUNG FÜR ALLE EINLADEND ZU GESTALTEN

- Achte auf Hinweise zur Barrierefreiheit am Veranstaltungsort (z. B. Rampen, gut sichtbare Beschilderung, Ruhezonen) – oder frage die Veranstaltenden im Voraus, um Teamkolleg:innen oder Zuschauer:innen mit besonderen Bedürfnissen besser unterstützen zu können.
- Informiere dich über die Inklusions- und Fair-Play-Richtlinien der Veranstaltung (auch wenn keine offizielle Inklusionspolitik besteht, kannst du durch dein Verhalten Fairness und Respekt fördern).
- Trage dazu bei, die Veranstaltung freundlich und respektvoll zu gestalten, indem du:
 - Inklusive Sprache verwendest
 - anderen hilfst, sich zurechtzufinden, wenn sie unsicher wirken
 - von Organisationen wie [Special Olympics](#) oder [Sport Inclusion Australia](#) lernst um die unterschiedlichen Bedürfnisse besser zu verstehen



CLEVERE TIPPS FÜR NACHHALTIGEN TRANSPORT

Der Transport ist häufig die größte Quelle von Umweltbelastungen bei Veranstaltungen. So kannst du helfen:

- Benutze öffentliche Verkehrsmittel: Busse, Züge, Tram — was auch immer in deinem Ort verfügbar ist.
- Fahrgemeinschaften bilden: Wenn du mit dem Auto unterwegs bist, nimm Freund:innen oder Teamkolleg:innen mit. Nutze Apps wie BlaBlaCar, um Fahrten zu finden oder anzubieten.
- Wenn der Veranstaltungsort in der Nähe ist, gehe zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad – das ist kostenlos, gesund und umweltfreundlich!
- Du musst weiter weg? Versuche, wenn möglich, mit dem Zug statt mit dem Flugzeug zu reisen.
- Kompensiere deine Emissionen, wenn du eine lange Strecke reisen musst. Du kannst saubere Energie- oder Wiederaufforstungsprojekte unterstützen über:
 - Verwende [MyClimate](#) um deine Reiseemissionen zu schätzen und unterstütze saubere Energieprojekte.
 - Die [UN Climate Neutral Now Calculator](#) ermöglicht es dir, die Auswirkungen deiner Reise auszugleichen und gleichzeitig die von den Vereinten Nationen geleitete Klimaarbeit zu unterstützen.
 - [Native Energy](#) unterstützt dich dabei, großartige Projekte wie sauberes Kochen in Afrika und Wiederaufforstung zu fördern.

Du bist dir nicht sicher, was „Kompensieren“ bedeutet? Dabei gleicht man die durch Reisen verursachte Umweltbelastung aus, indem man Projekte unterstützt, die dem Planeten helfen – zum Beispiel durch das Pflanzen von Bäumen oder den Bau von Windkraftanlagen.

UMWELTFREUNDLICHERE GROSSVERANSTALTUNGEN (DIE ZU LOKALEM ENGAGEMENT INSPIRIEREN!)

- Göteborg Halbmarathon (Schweden): Beim Anmeldeprozess wurde ein CO₂-Rechner eingeführt, mit dem Läufer*innen ihre Reiseemissionen kompensieren können. [HIER](#) erfährst du, wie sie sich darauf konzentrieren, Emissionsdaten zu sammeln, um die Klimabelastung der Veranstaltung zu reduzieren.
- Spartan Race Spanien (2023) arbeitete mit BlaBlaCar zusammen, damit Teilnehmende Fahrgemeinschaften bilden konnten. Über 1.500 Personen fuhren gemeinsam und sparten so etwa 18 Tonnen CO₂-Emissionen ein. (BlaBlaCar-Nutzer:innen haben in einem Jahr mehr als 2,5 Millionen Tonnen CO₂ eingespart – das entspricht etwa dem Entfernen von 500.000 Autos von der Straße!) Mehr dazu findest du [HIER](#).

Schau nach, ob deine Veranstaltung Informationen zum öffentlichen Nahverkehr bereitstellt!

WÄHRUND DER VERANSTALTUNG: SO KANNST DU NACHHALTIG UND INKLUSIV HANDELN

Warum es wichtig ist

Was du bei deinem lokalen Spiel, Turnier oder Spaß-Lauf tust, kann einen großen Unterschied machen! Kleine Handlungen – wie Müll richtig zu trennen, freundlich zu allen zu sein oder jemandem in Not zu helfen – schaffen eine sauberere und freundlichere Atmosphäre. Durch verantwortungsbewusstes Verhalten unterstützt du die Arbeit der Veranstalter, schützt die Umwelt und machst den Sport für alle einladender.

Einfache Tipps für eine umweltfreundlichere und freundlichere Veranstaltung



SO GEHST DU MIT DEINEM MÜLL UM:

- Nutze die richtigen Behälter für Recycling, Kompost oder Restmüll.
- Vermeide Müll, indem du auf unnötige Verpackungen, Flyer oder Einwegartikel verzichtest.
- Nutze eine wiederverwendbare Trinkflasche anstelle von neuen Plastikflaschen.
- Wenn du keinen Müllbehälter findest, bewahre

deinen Abfall in einer kleinen Tasche auf, bis du einen findest – wirf ihn nicht einfach weg.

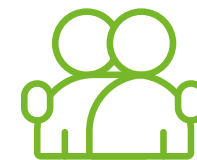
- Werfe niemals Müll auf das Spielfeld, den Park oder auf die Tribünen – so bleibt der Ort für das nächste Team oder die nächste Veranstaltung sauber und schön.

SPARE ENERGIE UND WASSER::



- Schalte Licht und elektronische Geräte in deiner Unterkunft aus, wenn du sie nicht benutzt.
- Folge am Veranstaltungsort den Hinweisen, um Energie zu sparen (z. B. Türen geschlossen halten, um Heizung oder Kühlung zu unterstützen).
- Dusche kurz und achte darauf, das Wasser vollständig abzustellen.
- Wähle nach Möglichkeit Hotels, Hostels oder Campingplätze mit umweltfreundlichen Zertifizierungen – viele bieten inzwischen Recycling, Solaranlagen oder Wassersparsysteme an.

BE INCLUSIVE AND RESPECTFUL:



- Behandle alle fair – unabhängig von Geschlecht, Fähigkeiten, Hautfarbe, Religion oder Herkunft.
- Vermeide unangebrachte Witze oder verletzendes Verhalten.
- Biete Hilfe an, wenn du siehst, dass jemand Schwierigkeiten hat, sich zurechtzufinden oder schwere Sachen trägt – frage immer zuerst.
- Denk daran, dass manche Menschen anders kommunizieren; sei geduldig und freundlich.
- Bleib ruhig, wenn es zu Konflikten kommt, und versuche, die Situation zu entschärfen – Sport soll für alle Spaß machen!
- Wenn du beobachtest, dass jemand gemobbt oder unfair behandelt wird, setze dich für diese Person ein und melde es dem Veranstaltungspersonal. Nutze gegebenenfalls die Anti-Belästigungs- oder Fair-Play-Richtlinien der Veranstalter.
- Blockiere keine barrierefreien Bereiche wie

Rampen, reservierte Sitzplätze oder breite Wege – diese frei zu halten, hilft allen, sich ungehindert zu bewegen.

- Wenn bei deiner Veranstaltung Organisationen für Inklusion aktiv sind (z. B. Special Olympics oder Behindertensportgruppen), kontaktiere sie für Rat oder biete deine Unterstützung als Helfer:in an.
- Falls du bei der Veranstaltung mithilfst, schlage vor, wichtige Informationen (Schilder, Zeitpläne) mehrsprachig anzubieten, wenn Teilnehmende aus verschiedenen Ländern kommen.

RESPEKTIERE DIE LOKALE GEMEINSCHAFT:



- Sei freundlich zu den Einheimischen, respektiere ihre Traditionen und lerne, wenn möglich, ein paar Worte der Landessprache.
- Unterstütze kleine lokale Geschäfte, Essensstände oder Kunsthandwerker statt großer Ketten – das stärkt die lokale Wirtschaft.
- Halte den Lärmpegel niedrig, vermeide Sachbeschädigungen und lasse keinen Müll in den Wohngebieten rund um den Veranstaltungsort zurück.



BLEIBT GEMEINSAM SICHER:

- Wisse, wo sich die Erste-Hilfe-Station befindet oder wen du im Notfall kontaktieren kannst.
- Halte Treppen, Eingänge und Notausgänge frei.
- Achte auf Gefahren wie verschüttete Getränke oder Hindernisse, die zum Stolpern führen könnten – melde diese dem Personal.
- Halte dich an die Sicherheitsregeln der Veranstaltung, einschließlich Rauchverbote.
- Melde verdächtiges oder gefährliches Verhalten sofort dem Personal oder den Helfenden.
- Sei dir der Brandgefahr bewusst, besonders in trockenen Außenbereichen – wirf keine Zigarettensstummel oder Streichhölzer auf den Boden.

Positiver Beitrag: Von Freiwilligen organisierte Aufräumaktionen bei Gemeinschaftsfußballspielen

„GAMIFICATION VON MÜLL“: DAS KEZAR-STADION IN SAN FRANCISCO

Im Kezar-Stadion verwandeln die Fans des San Francisco City Football Club (einem lokalen semiprofessionellen Team) das Aufräumen in eine Art Bürgersport. Seit der Zusammenarbeit mit Refuse Refuse SF sammeln Freiwillige wie Monica Weaver während und nach



den Spielen Müll – und erhalten dafür Vorteile wie Freikarten und Pizza nach dem Spiel. Diese Initiative, inspiriert von der japanischen Stadionkultur, hat dem Verein Geld gespart und den Gemeinschaftsgeist gestärkt.

Lese mehr über diese Initiative [hier](#).

ORGANISATIONEN VON DENEN DU LERNEN KANNST

- Special Olympics (specialolympics.org) – Tipps zu inklusiver Sprache, respektvollem Umgang und zur Unterstützung von Sportler*innen mit geistiger Behinderung.
- Sport Inclusion Australia (sportinclusionaustralia.org.au) – Hilft Sportvereinen und Einzelpersonen dabei, Aktivitäten inklusiver zu gestalten.
- Play International (play-international.org) – Nutzen den Sport, um weltweit inklusive Gemeinschaften aufzubauen, mit praktischen Leitfäden für Veranstaltungen.

NACH DER VERANSTALTUNG: EIN POSITIVES ERBE HINTERLASSEN

Warum es wichtig ist

Nur weil das Spiel, der Lauf oder das Festival vorbei ist, endet dein Einfluss nicht dort. Wie du dich danach verhältst, prägt, wie die Gemeinschaft die Veranstaltung in Erinnerung behält – und sorgt dafür, dass die Werte von Nachhaltigkeit und Inklusion auch lange nach dem Ende bestehen bleiben. Mit kleinen, positiven Schritten kannst du andere inspirieren, einen guten Eindruck hinterlassen und den Weg für noch bessere Veranstaltungen in der Zukunft ebnen.

Was du nach der Veranstaltung machen kannst

✓ VERLASSE DEN VERANSTALTUNGSORT SAUBER:

- Packe all deine Sachen ein – überprüfe deinen Bereich noch einmal sorgfältig, damit du nichts liegen lässt.
- Nutze Recycling-Stationen oder Müllbehälter, um übriggebliebenen Abfall richtig zu entsorgen.
- Gib geliehene oder gemietete Ausrüstung (wie Startnummern, Westen oder Zeitmesschips) sauber und in gutem Zustand zurück.
- Wenn du noch brauchbare Vorräte hast (z. B. ungeöffnete Wasserflaschen oder unbenutzte Snacks), spende sie an lokale Einrichtungen, Tafeln oder Wohltätigkeitsorganisationen.



✓ TEILE DEINE GEDANKEN:

- Gib Rückmeldung dazu, wie gut Nachhaltigkeit und Inklusion bei der Veranstaltung umgesetzt wurden.
- Hebe hervor, was besonders gut lief – zum Beispiel gut gekennzeichnete Recyclingbehälter oder hilfreiches Personal – und mache Vorschläge für Verbesserungen beim nächsten Mal.
- Nimm an Umfragen oder Nachbesprechungen teil, wenn die Veranstalter diese anbieten.

✓ VERBREITE POSITIVE GESCHICHTEN:

- Nutze soziale Medien oder lokale Gruppen, um positive Erlebnisse zu teilen, wie umweltfreundliche Maßnahmen oder Momente von Freundlichkeit und Inklusion.
- Markiere die Veranstaltung oder die lokalen Organisatoren beim Teilen von Lob – das motiviert sie, die gute Arbeit fortzusetzen.



✓ BEHALTE DIE GUTEN GEWOHNHEITEN BEI:

- • Behalte die nachhaltigen Gewohnheiten, die du bei der Veranstaltung geübt hast, auch im Alltag bei, wie z. B. die Nutzung von Mehrwegflaschen oder öfteres Radfahren.
- • Unterstütze lokale Sportvereine und Veranstaltungen, die Wert auf Umweltfreundlichkeit und Fair Play legen.
- • Motiviere deine Freund:innen und Familie, mitzumachen, damit sich die positive Wirkung weiter ausbreitet.

KLEIDER-RECYCLING BEIM LONDON MARATHON

Bei der „Start Line Clothing Collection“-Initiative arbeitete die Heilsarmee mit den London Marathon Events zusammen, um abgelegte Jacken und Kleidung von Läufern zu sammeln – manchmal mehrere tausend Kleidungsstücke bei großen Rennen. Diese Spenden werden sortiert und zur Wiederverwendung, zum Weiterverkauf oder durch innovative Verfahren recycelt, um gebrauchsfähige Kleidung von der Deponie fernzuhalten: https://www.salvationarmy.org.uk/news/salvation-army-jobs-forces-london-marathon-team?utm_source

FAZIT: SEI EIN VORBILD FÜR NACHHALTIGKEIT UND INKLUSION

Warum es wichtig ist

Sport hat die Kraft, Menschen zusammenzubringen, Barrieren zu überwinden und dauerhafte positive Veränderungen zu bewirken. Durch nachhaltige und inklusive Teilnahme tragen wir dazu bei, Sportveranstaltungen zu Plattformen für Umweltverantwortung, Fairness und Gemeinschaftsbildung zu machen. Jede Entscheidung – so klein sie auch sein mag – setzt ein Zeichen und inspiriert andere.

Abschließende Gedanken

Du bist nicht nur Teilnehmer:in – du bist Botschafter:in für Nachhaltigkeit, Verbündeter für Inklusion und Gestalter:in positiver Vermächtnisse. Indem du Abfall und Emissionen reduzierst, die Rechte und Würde jedes Einzelnen respektierst, lokale Gemeinschaften unterstützt und deine positiven Handlungen teilst, hilfst du dabei, eine Welt zu schaffen, in der Sportveranstaltungen unsere höchsten Werte widerspiegeln: Respekt, Verantwortung, Einheit und Achtsamkeit für unseren Planeten.

Denke daran:

Wahre Champions sind diejenigen, die andere stärken und das schützen, was wir alle gemeinsam haben – unsere Gemeinschaften und unsere Umwelt. Vielen Dank, dass du dazu beiträgst, Sportveranstaltungen umweltfreundlicher, gerechter und inspirierender für alle zu gestalten. Deine heutigen Taten formen die Sportwelt von morgen.

LASS SIE UNS GEMEINSAM BESSER MACHEN!

Du willst mehr machen?

Wenn du dein Wissen vertiefen oder Werkzeuge kennenlernen möchtest, um deine Veranstaltung umweltfreundlich und inklusiv zu gestalten, schau dir diese empfohlenen Ressourcen an:

GREEN TEAM PROJEKT

Entdecke Leitfäden, Toolkits und Schulungen für nachhaltige und inklusive Sportveranstaltungen: greenteam.ufec.cat

Scanne diesen QR-Code, um online auf den Green-Team-Kurs zuzugreifen und zu lernen, wie man eine umweltbewusste Veranstaltung organisiert:



Möchtest du mehr tun? Oder bist du Veranstalter*in? Mach unseren Online-Kurs und erwirb praktische Fähigkeiten, um deine Veranstaltung nachhaltig und inklusiv zu gestalten!

Aktive Inklusion fördern Ein wichtiger Teil inklusiver Veranstaltungen ist ein klarer Meldeweg für unangemessenes oder diskriminierendes Verhalten. Ermutige Veranstaltende dazu, Kontaktinformationen oder eine Helpdesk-Nummer bereitzustellen, damit alle wissen, an wen sie sich wenden können, wenn sie Fehlverhalten beobachten oder selbst betroffen sind.

SCHNELLE TIPPS: WIE DU DICH EINBRINGEN KANNST

Es kann überwältigend wirken, nachhaltig und inklusiv zu handeln – aber kleine, einfache Entscheidungen summieren sich wirklich. Wenn du diese kurze Checkliste befolgst, hilfst du dabei, deine lokale Sportveranstaltung sauberer, freundlicher und einladender für alle zu gestalten. Und wenn du handelst, folgen dir andere!

Diese Checkliste kannst du auch separat herunterladen unter [Link einfügen] – behalte sie auf deinem Handy griffbereit, um mit gutem Beispiel voranzugehen und andere zu inspirieren, nachhaltig und inklusiv zu handeln!

VOR DER VERANSTALTUNG

- ☐ Verwende deine aktuelle Sportausrüstung wieder, statt neue Sachen zu kaufen.
- ☐ Falls du etwas kaufen musst, wähle umweltfreundliche, nachhaltige Produkte.
- ☐ Melde dich online an und vermeide gedruckte Tickets oder Papierkarten.
- ☐ Plane, zu Fuß zu gehen, mit dem Fahrrad zu fahren, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen oder Fahrgemeinschaften mit Freund:innen zu bilden.
- ☐ Prüfe, ob die Veranstaltung Barrierefreiheitsangebote oder Fair-Play-Richtlinien hat, damit du helfen kannst, sie für alle inklusiv zu gestalten.

ZUR VERANSTALTUNG REISEN

- ☐ Nutze wann immer möglich öffentliche Verkehrsmittel wie Busse, Bahnen oder Straßenbahnen.
- ☐ Fahre in Fahrgemeinschaften mit Teamkolleg:innen, Freund:innen oder Nachbar:innen.
- ☐ Gehe zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad zum Veranstaltungsort, wenn er nah genug ist.
- ☐ Wenn du eine lange Strecke zurücklegen musst, denke daran, deine CO₂-Emissionen durch die Unterstützung von klimafreundlichen Projekten auszugleichen.

WÄHREND DER VERANSTALTUNG

- ☐ Nutze Recycling-, Kompost- und Müllbehälter richtig – halte den Veranstaltungsort sauber.
- ☐ Bring deine eigene Wasserflasche mit und vermeide Einwegplastik.
- ☐ Schalte Lichter oder Wasserhähne in Unterkünften oder Veranstaltungsorten aus, wenn du sie nicht brauchst.
- ☐ Behandle alle Menschen mit Respekt, unabhängig von ihrem Hintergrund oder ihren Fähigkeiten.
- ☐ Unterstütze lokale Geschäfte oder Märkte – und sei freundlich zu den Anwohner*innen.

SOZIALE INKLUSION UNTERSTÜTZEN

- ☐ Blockiere keine Rampen, barrierefreie Sitzplätze oder breite Wege – sie helfen allen, sich zurechtzufinden.
- ☐ Verwende inklusive Sprache und vermeide unhöfliche Witze oder Kommentare.
- ☐ Biete Hilfe an, wenn du jemanden siehst, der verloren wirkt oder Unterstützung braucht.
- ☐ Informiere dich bei Organisationen wie Special Olympics oder Sport Inclusion Australia, wie man alle einbezieht.
- ☐ Wenn du Mobbing oder Diskriminierung beobachtest, sprich es an und melde es dem Veranstaltungspersonal.

NACH DER VERANSTALTUNG

- ☐ Nimm all deine Sachen mit und hinterlasse den Veranstaltungsort sauber.
- ☐ Nutze Mülleimer, um auch letzte Abfälle richtig zu entsorgen.
- ☐ Gib geliehene oder gemietete Gegenstände in gutem Zustand zurück.
- ☐ Gib Feedback dazu, was gut funktioniert hat und was beim nächsten Mal besser sein könnte.
- ☐ Teile gute Geschichten in den sozialen Medien oder mit deinem Team – hebe Momente von Respekt oder umweltfreundlichem Handeln hervor.
- ☐ Behalte die guten Gewohnheiten auch im Alltag bei – wiederverwenden, recyceln und anderen helfen.

Dieser Leitfaden wurde als Einführung für den Green Team E-Learning-Kurs erstellt. Um mehr über die Organisation und Durchführung nachhaltiger und inklusiver Sportveranstaltungen zu erfahren, besuchen Sie bitte den E-Learning-Kurs:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course>




Unió de Federacions
Esportives de Catalunya


ecoserveis

 MINISTERUL SPORTULUI


LATVIAN SPORTS FEDERATIONS COUNCIL


FEDERAÇÃO PAULISTA DE FUTEBOL


UNIÃO DAS FREGUESIAS
de Gondomar - Espírito da Comunidade

 Sport and
Citizenship
Sport serving society

 Sport et
Citoyenneté
Le Sport au service de la société

 ICSSPE


ALAMEDA DE NUNO ÁLVARES DE GONDOMAR


UNIVERSIDADE
DA MAIA


petit pas
aps



GUIDE À L'INTENTION DES PARTICIPANTS AUX ÉVÉNEMENTS SPORTIFS DURABLES ET INCLUSIFS



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



Co-funded by
the European Union

POURQUOI VOTRE PARTICIPATION EST IMPORTANTE

Chaque événement sportif local - qu'il s'agisse d'une course à pied, d'un tournoi pour enfants ou d'un match de championnat - est l'occasion de faire une vraie différence positive. Vos actions en tant qu'athlète, supporter, bénévole ou entraîneur influencent directement l'impact de l'événement sur l'environnement, la population locale et les générations futures.

Aujourd'hui, la durabilité et l'inclusion ne sont

pas de simples bonus - elles sont essentielles. Elles définissent la manière dont nous montrons notre respect les uns envers les autres, envers nos communautés et envers le monde que nous partageons. Le sport rassemble des personnes de tous horizons et de toutes capacités, créant ainsi une occasion parfaite de promouvoir des choix respectueux de l'environnement, de l'équité et du lien social.

Comme participant (ou spectateur), vous avez le pouvoir de:

- Réduire les dommages causés à l'environnement par de petites actions durables.
- Soutenir l'égalité, l'accessibilité et le respect pour tous et toutes.
- Inspirer vos coéquipiers, vos amis et votre communauté par votre exemple.

Ce guide a été créé dans le cadre du **projet Green Team**, une initiative cofinancée par l'Union européenne visant à rendre les événements sportifs européens plus écologiques, plus inclusifs et socialement responsables. Le projet Green Team rassemble des organisations sportives, des clubs

et des experts afin de développer des formations, des ressources et des bonnes pratiques pour l'organisation d'événements sportifs durables et inclusifs à tous les niveaux - des petits rassemblements locaux aux championnats nationaux.

Pour en savoir plus, consulter nos guides pratiques ou suivre notre cours en ligne sur l'organisation d'événements sportifs durables et inclusifs, visitez le site: greenteam.ufec.cat



Ou scannez le QR code ci-dessous pour accéder directement aux ressources:

Ce guide vous aidera à prendre des mesures simples et pratiques pour rendre les événements sportifs plus durables et plus inclusifs - avant, pendant et après l'événement. En l'utilisant, vous irez au-delà du simple rôle de participant ou de supporter : vous contribuerez à faire de chaque événement une célébration de la sollicitude, du respect et de la responsabilité - pour les personnes et pour la planète. Ensemble, nous pouvons construire un monde meilleur grâce au sport.

AVANT L'ÉVÉNEMENT: COMMENT VOUS PRÉPAREZ DE MANIÈRE "DURABLE"

Pourquoi c'est important

Qu'il s'agisse d'une course à pied locale, d'un tournoi de football pour les jeunes ou d'une journée sportive associative, les choix que vous faites avant l'événement peuvent contribuer à protéger l'environnement et à rendre le sport plus accueillant pour tous et toutes.

Planifier à l'avance ne permet pas seulement d'économiser de l'argent et d'éviter le gaspillage

- cela fait une grande différence ! Qu'il s'agisse d'apporter sa propre bouteille d'eau ou de faire du covoiturage avec ses coéquipiers, les petits gestes comptent. Ils aident les organisateurs à mener des événements plus harmonieux et à créer une atmosphère plus juste et plus verte pour tout le monde.

Ce que vous pouvez faire avant l'événement



CHOISIR UN ÉQUIPEMENT DURABLE

- Réutilisez votre équipement sportif — pas besoin d'acheter du nouveau matériel si ce que vous avez déjà est en bon état !
- Si vous devez acheter quelque chose, privilégiez les produits recyclés ou portant un label écologique (comme le papier certifié FSC ou les vêtements en matière durable).
- Oubliez les plastiques à usage unique - apportez une gourde, vos propres en-cas dans des récipients durables et un sac en tissu.
- Prenez votre propre serviette et autres articles d'hygiène personnelle au lieu de produits jetables.



INSCRIVEZ-VOUS DE MANIÈRE INTELLIGENTE

- Inscrivez-vous en ligne et utilisez un billet numérique s'il y en a un - pas besoin d'imprimer !
- Téléchargez les guides ou les cartes de l'événement au lieu d'aller en chercher des versions papier.
- Confirmez tôt - cela aide les organisateurs à planifier la quantité de nourriture, d'équipement ou d'espace nécessaire.



CONTRIBUEZ À RENDRE L'ÉVÉNEMENT ACCUEILLANT POUR TOUS

- Recherchez les signes d'accessibilité sur le lieu de l'événement (par exemple, rampes, signalisation claire, zones de calme) - ou demandez à l'avance aux organisateurs d'accompagner vos coéquipiers ou les spectateurs ayant des besoins spécifiques
- Renseignez-vous sur les politiques d'inclusion ou de fair-play de l'événement (même s'il n'y a pas de politique d'inclusion officielle, vous pouvez toujours promouvoir l'équité et le respect par vos actions)
- Jouez votre rôle pour rendre l'événement amical et respectueux en:
 - Utilisant un langage inclusif
 - Aidant les autres à trouver leur chemin s'ils semblent perdus
 - Vous renseignant auprès de groupes tels que [Special Olympics](#) ou [Sport Inclusion Australia](#) pour mieux comprendre la diversité des besoins.



SE RENDRE À L'ÉVÉNEMENT: CONSEILS POUR UN TRANSPORT INTELLIGENT

Les transports sont souvent la principale source de pollution lors des événements. Voici comment vous pouvez aider:

- **En privilégiant les transports en commun:** Bus, trains, trams — ce qui est disponible dans votre collectivité.
- **Covoiturez:** Si vous conduisez, emmenez des amis ou des coéquipiers. Utilisez des applications comme BlaBlaCar pour trouver ou proposer des trajets.
- **Marchez ou faites du vélo** si le lieu de l'événement se trouve à proximité - c'est gratuit, sain et écologique!
- **Vous allez loin?** Essayer de prendre le train plutôt que l'avion, si possible.
- **Compensez vos émissions** si vous devez parcourir une longue distance. Vous pouvez soutenir des projets d'énergie propre ou de reforestation en :
 - Utilisant [MyClimate](#) pour estimer les émissions liées à vos déplacements et soutenir des projets d'énergie propre.
 - Le calculateur «[Climate Neutral Now](#)» de l'ONU vous permet de compenser l'impact de votre voyage tout en soutenant les travaux sur le climat menés par l'ONU.
 - [Native Energy](#) vous aide à soutenir de grandes causes comme la cuisine écologique en Afrique et la reforestation.

Vous ne savez pas ce que signifie «compenser ses émissions»? Il s'agit d'un moyen de contre-balancer la pollution causée par ses voyages en faisant des dons à des projets qui aident la planète - comme la plantation d'arbres ou la construction de parcs éoliens.

DE GRANDS ÉVÉNEMENTS PLUS VERTS (QUI INSPIRENT L'ACTION LOCALE !)

- Semi-marathon de Göteborg (Suède) : Un calculateur de CO₂ a été ajouté lors de l'inscription afin que les coureurs puissent choisir de compenser l'impact écologique de leurs déplacements. Vous pouvez consulter comment ils utilisent la collecte de données sur les émissions pour réduire l'impact climatique de l'événement [ICI](#)
- La Spartan Race en Espagne (2023) a collaboré avec BlaBlaCar pour que les participants puissent faire du covoiturage. Plus de 1 500 personnes ont fait du covoiturage, ce qui a permis d'économiser environ 18 tonnes d'émissions carbone. (Les utilisateurs de BlaBlaCar ont économisé plus de 2,5 millions de tonnes de CO₂ en un an, ce qui équivaut à retirer 500 000 voitures de la circulation). Pour en savoir plus, cliquez [ICI](#)

Vérifiez si les organisateurs de votre événement diffusent des informations sur les transports publics!

PENDANT L'ÉVÉNEMENT : COMMENT AGIR DE MANIÈRE DURABLE ET INCLUSIVE

Pourquoi c'est important

Ce que vous faites lors d'un match, d'un tournoi ou d'une course à pied peut faire une grande différence ! De petites actions - comme trier vos déchets, être gentil avec tout le monde ou aider quelqu'un dans le besoin - créent une atmosphère plus propre et plus amicale. En agissant de manière responsable, vous soutenez le travail des organisateurs, vous protégez l'environnement et vous rendez le sport plus accueillant pour tout le monde.

Conseils faciles à appliquer pour un événement plus vert et plus convivial



GÉREZ VOS DÉCHETS:

- Utilisez les bonnes poubelles pour le recyclage, le compost ou les déchets ordinaires.
- Produisez moins de déchets en évitant les emballages inutiles, les prospectus ou les produits gratuits à usage unique.
- Apportez une bouteille d'eau réutilisable au lieu d'acheter de nouvelles bouteilles en plastique.

- Si vous ne trouvez pas de poubelle, gardez vos déchets dans un petit sac jusqu'à ce que vous en trouviez une - ne les laissez pas sur place.
- Ne jetez jamais de déchets sur ou autour du terrain, du parc ou des tribunes - cela permet de garder l'endroit propre pour l'équipe ou le prochain événement.



ÉCONOMISEZ L'ÉNERGIE ET L'EAU:

- Éteignez les lumières et les appareils électroniques dans votre logement lorsque vous ne les utilisez pas.
- Sur le lieu de l'événement, suivez les indications pour économiser de l'énergie (par exemple, en gardant les portes fermées pour le chauffage ou la climatisation).
- Prenez des douches courtes et fermez correctement les robinets.
- Choisissez si possible des hôtels, des auberges ou des campings certifiés écologiques - de nombreux établissements disposent désormais de systèmes de recyclage, de panneaux solaires ou de systèmes d'économie d'eau.

SOYEZ INCLUSIF ET RESPECTUEUX:



- Traitez tout le monde de la même manière - quels que soient leur sexe, leurs capacités, la couleur de leur peau, leur religion ou leurs antécédents.
- Évitez les plaisanteries grossières ou les propos blessants.
- Proposez votre aide si vous voyez quelqu'un qui a du mal à trouver son chemin ou qui porte des objets lourds - demandez toujours d'abord.
- N'oubliez pas que certaines personnes peuvent communiquer différemment ; soyez patient et aimable.
- En cas de conflit, restez calme et essayez de le désamorcer - n'oubliez pas que le sport doit être un divertissement pour tout le monde !
- Si vous voyez quelqu'un être victime d'intimidation ou traité injustement, prenez sa défense et signalez-le au personnel de l'événement. Servez-vous des politiques anti-harcèlement ou de fair-play de l'organisateur, si elles existent.

- Ne bloquez pas les zones d'accès adaptées telles que les rampes, les places réservées ou les allées larges - en les gardant dégagées, vous aidez tout le monde à se déplacer librement.
- Si des organisations travaillant sur l'inclusion (par exemple des bénévoles des Jeux olympiques spéciaux ou des groupes de sport pour personnes handicapées) participent à votre événement, demandez-leur conseil ou proposez-leur votre aide en tant que bénévole.
- Si vous aidez à l'organisation de l'événement, suggérez que les informations clés (panneaux, horaires) soient disponibles en plusieurs langues si les participants sont internationaux.



RESPECTEZ LA POPULATION LOCALE:

- Soyez poli avec les habitants, respectez leurs traditions et apprenez quelques mots de la langue locale si possible.
- Soutenez les commerçants locaux, les stands de nourriture ou les artisans plutôt que les grandes chaînes - cela aide l'économie locale.
- Limitez le bruit, évitez d'endommager le matériel et ne laissez jamais de déchets dans les quartiers avoisinant le lieu de l'événement.



RESTEZ EN SÉCURITÉ ENSEMBLE:

- Renseignez-vous sur l'emplacement du poste de premiers secours ou sur la personne à contacter en cas d'urgence.
- Veillez à ce que les escaliers, les entrées et les sorties de secours soient dégagées.
- Soyez attentifs aux dangers tels que les boissons renversées ou les obstacles qui pourraient faire trébucher - signalez-les au personnel.
- Respectez toutes les règles de sécurité de l'événement, y compris les interdictions de fumer.
- Si vous êtes témoin d'un comportement suspect ou dangereux, informez-en immédiatement le personnel ou les bénévoles.
- Soyez conscient des risques d'incendie, en particulier dans les zones extérieures sèches - ne jetez pas de mégot de cigarette ou d'allumette sur le sol.

Avoir un impact positif: Nettoyage mené par les bénévoles lors des matchs de football de la collectivité

«GAMIFIER LES DÉCHETS»: LE STADE KEZAR DE SAN FRANCISCO

Au stade Kezar, les supporters du San Francisco City Football Club (une équipe semi-professionnelle locale) font du nettoyage un sport civique. Depuis qu'ils collaborent avec Refuse Refuse SF, des bénévoles comme Monica Weaver ramassent les déchets pendant et après les matchs, ce qui leur permet de gagner des billets gratuits et des pizzas après le match. Cette initiative, inspirée de la culture japonaise des stades, a permis au club d'économiser de l'argent et de renforcer l'esprit communautaire.

Pour en savoir plus sur cette initiative, cliquez [ici](#)



ORGANISATIONS DONT VOUS POUVEZ VOUS INSPIRER

- Les Jeux olympiques spéciaux (specialolympics.org) - conseils sur le langage inclusif, les interactions respectueuses et le soutien aux athlètes souffrant d'un handicap intellectuel.
- Sport Inclusion Australia (sportinclusionaustralia.org.au) - aide les clubs sportifs et les particuliers à rendre leurs activités plus inclusives.
- Play International (play-international.org) - utilise le sport pour construire des communautés inclusives dans le monde entier, avec des guides pratiques pour les événements.

APRÈS L'ÉVÈNEMENT : LAISSER UN HÉRITAGE POSITIF

Pourquoi ça compte

Ce n'est pas parce que le match, la course ou le festival est terminé que votre impact s'arrête là. La façon dont vous agissez après l'événement détermine la manière dont la collectivité s'en souvient - et contribue à faire en sorte que les idées de durabilité et d'inclusion restent d'actualité longtemps après que tout le monde est rentré chez soi. En prenant de petites mesures positives, vous pouvez inspirer les autres, laisser une bonne impression et préparer le terrain pour des événements encore meilleurs à l'avenir.

Ce que vous pouvez faire après l'évènement

✓ LAISSER LE LIEU PROPRE:

- Ramassez toutes vos affaires - vérifiez la zone où vous vous trouvez afin de ne rien oublier.
- Utilisez les stations de recyclage ou les poubelles pour jeter correctement les déchets restants.
- Rendez le matériel emprunté ou loué (comme les dossards, les gilets ou les puces de chronométrage) propre et en bon état.
- Si vous avez des restes de provisions en bon état (comme des bouteilles d'eau non ouvertes ou des collations inutilisées), envisagez de les donner à des refuges, des banques alimentaires ou des associations caritatives de votre région.



✓ PARTAGEZ VOS IDÉES:

- Donnez votre avis sur la façon dont la durabilité et l'inclusion ont été appliquées lors de l'événement.
- Soulignez ce qui a bien fonctionné - comme des bacs de recyclage clairement identifiants ou une équipe d'organiseurs à l'écoute - et suggérez des améliorations pour la prochaine fois.
- Participez à des enquêtes ou des discussions post-événement si les organisateurs en proposent.

✓ DIFFUSER DES TÉMOIGNAGES POSITIFS:

- Utilisez les médias sociaux ou les groupes en ligne pour partager les bonnes choses que vous avez remarquées, comme les pratiques écologiques ou les moments de gentillesse et d'inclusion.
- Taguez l'événement ou les organisateurs locaux lorsque vous partagez des compliments - cela les motive à poursuivre le bon travail.



✓ GARDEZ VOS BONNES HABITUDES:

- Continuez à faire les choix durables que vous avez pratiqués lors de l'événement dans votre vie quotidienne, comme utiliser des gourdes réutilisables ou faire du vélo plus souvent.
- Soutenez les clubs et événements sportifs locaux qui se soucient de l'environnement et du fair-play.
- Encouragez vos amis et votre famille à vous rejoindre dans l'adoption de ces habitudes afin que l'effet d'entraînement se poursuive.

RECYCLAGE DES VÊTEMENTS LORS DU MARATHON DE LONDRES

Dans le cadre de l'initiative Start Line Clothing Collection, l'organisme Salvation Army s'est associée aux organisateurs du marathon de Londres pour collecter les vestes et les vêtements mis au rebut par les coureurs - parfois des milliers d'articles lors des grandes courses. Ces dons sont triés et distribués en vue de leur réutilisation, de leur revente ou de leur recyclage par le biais de processus innovants, ce qui permet d'éviter que du matériel utilisable ne soit mis en décharge: [ICI](#)

CONCLUSION: SOYEZ UN CHAMPION DE LA DURABILITÉ ET DE L'INCLUSION

Pourquoi ça compte

Le sport a le pouvoir de rassembler les gens, de faire tomber les barrières et de créer des changements positifs durables. En participant de manière durable et inclusive, vous contribuez à transformer les événements sportifs en plateformes pour la gestion de l'environnement, l'équité et le renforcement de la communauté. Chaque choix que vous faites - aussi petit soit-il - est un exemple et une source d'inspiration pour les autres.

Dernières réflexions

Vous n'êtes pas seulement un participant - vous êtes un ambassadeur de la durabilité, un allié de l'inclusion et un bâtisseur d'héritages positifs.

En réduisant les déchets et les émissions, en respectant les droits et la dignité de chaque individu, en soutenant les populations locales, en partageant vos actions positives, vous contribuez à créer un monde où les événements sportifs reflètent des valeurs essentielles : le respect, la responsabilité, l'unité et la protection de la planète.

Rappelez-vous: Les vrais champions sont ceux qui élèvent les autres et protègent ce que nous partageons tous - nos communautés et notre environnement. Merci de contribuer à rendre les événements sportifs plus écologiques, plus équitables et plus inspirants pour tous. Vos actions d'aujourd'hui façonnent le monde du sport de demain. Ensemble, améliorons-le !

Vous voulez en faire plus?

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances ou obtenir des outils pour rendre votre événement écologique et inclusif, nous vous recommandons de consulter ces ressources :

LE PROJET GREEN TEAM

Explorez nos guides, boîtes à outils et formations pour des événements sportifs durables et inclusifs: greenteam.ufec.cat

Scannez ce code QR pour accéder au cours en ligne Green Team et apprendre à organiser un événement éco-responsable:



Vous voulez en faire plus ? Ou vous êtes organisateur d'événements ? Suivez notre cours en ligne et acquérez des compétences pratiques pour rendre votre événement durable et inclusif !

PROMOUVOIR L'INCLUSION ACTIVE

N'oubliez pas : Une partie de la construction d'événements inclusifs consiste à disposer d'un canal clair pour signaler les comportements inappropriés ou discriminatoires. Encouragez les organisateurs à partager leurs coordonnées ou le numéro d'un service d'assistance afin que chacun sache à qui s'adresser s'il est témoin ou victime d'un mauvais traitement.

CHECKLIST DE PETITS CONSEILS : COMMENT CONTRIBUER

Il peut sembler fastidieux d'essayer d'agir de manière durable et inclusive, mais de petits choix simples peuvent vraiment s'avérer utiles. En suivant cette check-list rapide, vous contribuerez à rendre votre manifestation sportive locale plus propre, plus conviviale et plus accueillante pour tout le monde. Et lorsque vous agirez, d'autres suivront votre exemple!

Cette check-list peut également être téléchargée séparément à l'adresse [insérer le lien] - gardez-la à portée de main sur votre téléphone pour pouvoir montrer l'exemple et inspirer les autres à agir de manière durable et inclusive !

AVANT L'ÉVÉNEMENT

- ☐ Réutilisez votre équipement sportif actuel au lieu d'en acheter de nouveaux.
- ☐ Si vous devez acheter quelque chose, choisissez des produits écologiques et durables.
- ☐ Inscrivez-vous en ligne et évitez les billets imprimés ou les itinéraires en papier.
- ☐ Planifiez de marcher, de faire du vélo, de prendre les transports en commun ou de faire du covoiturage avec des amis.
- ☐ Vérifiez si l'événement propose des services d'accessibilité ou des politiques de fair-play, afin de pouvoir contribuer à l'intégration de tous.

SE RENDRE À L'ÉVÉNEMENT

- ☐ Utilisez les transports publics comme le bus, le train ou le tramway dans la mesure du possible.
- ☐ Faites du covoiturage avec vos coéquipiers, vos amis ou vos voisins.
- ☐ Marchez ou faites du vélo jusqu'au lieu de l'événement s'il est assez proche.
- ☐ Si vous devez faire un long trajet, pensez à compenser vos émissions de carbone en soutenant des projets positifs pour le climat.

PENDANT L'ÉVÉNEMENT

- ☐ Utilisez correctement les poubelles de recyclage, de compostage et de déchets - gardez le site propre.
- ☐ Apportez votre propre gourde et évitez les plastiques à usage unique.
- ☐ Éteignez les lumières et fermez les robinets que vous utilisez dans vos logements ou sur les lieux de l'événement.
- ☐ Traitez tout le monde avec respect, quelles que soient leurs origines ou leurs capacités.
- ☐ Soutenez les magasins ou les marchés locaux - et soyez poli avec les résidents locaux.

SOUTENIR L'INCLUSION SOCIALE

- ☐ Ne bloquez pas les rampes d'accès, les sièges adaptés ou les allées larges - ces éléments aident tout le monde à se déplacer.
- ☐ Utilisez un langage inclusif et évitez les blagues ou les commentaires grossiers.
- ☐ Proposez votre aide si vous voyez quelqu'un qui semble perdu ou qui a besoin d'aide.
- ☐ Renseignez-vous auprès d'organisations telles que les Jeux Olympiques spéciaux ou Sport Inclusion Australia sur la manière d'inclure tout le monde.
- ☐ Si vous êtes témoin de brimades ou de discriminations, parlez-en et signalez-les au personnel de l'événement.

APRÈS L'ÉVÉNEMENT

- ☐ Récupérez bien toutes vos affaires et laissez le lieu de l'événement propre.
- ☐ Utilisez les poubelles pour jeter correctement les derniers déchets.
- ☐ Rendez les articles loués ou empruntés en bon état.
- ☐ Donnez votre avis sur ce qui a bien fonctionné et sur ce qui pourrait être amélioré la prochaine fois.
- ☐ Partagez de bonnes expériences sur les médias sociaux ou avec votre équipe - mettez en avant les moments de respect ou les actions écologiques.
- ☐ Conserver ces bonnes habitudes dans la vie de tous les jours : réutiliser, recycler et aider les autres.

Ce guide a été conçu comme un document d'introduction au cours d'apprentissage en ligne de Green Team. Pour en savoir plus sur l'organisation et la tenue d'événements sportifs durables et inclusifs, veuillez consulter le cours d'apprentissage en ligne:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course/>
<https://eside.pro/en/social-international-action/>




Unió de Federacions
Esportives de Catalunya

 ecoserveis

 MINISTERUL SPORTULUI


LATVIAN SPORTS FEDERATIONS COUNCIL

 LIETUVOS SPORTO
FEDERACIJŲ TARYBA

 UNIÃO DAS FREGUESIAS
do Concelho de Gondomar do Município de Vila Verde

 Sport and
Citizenship
Sport serving society

 Sport et
Citoyenneté
Le Sport au service de la société

 ICSSPE


ALA DE NUN'ÁLVARES DE GONDOMAR

 UNIVERSIDADE
DA MAIA

 petit pas
aps



GUIDA PER I PARTECIPANTI AGLI EVENTI SPORTIVI SOSTENIBILI E INCLUSIVI



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA può esserne ritenuto responsabile.



Co-funded by
the European Union

PERCHÉ LA TUA PARTECIPAZIONE È IMPORTANTE

Ogni evento sportivo di base, che si tratti di una corsa locale, di un torneo per bambini o di una partita di campionato del fine settimana, è un'opportunità per fare una differenza concreta e positiva. Le tue azioni come atleta, sostenitore, volontario o allenatore influenzano direttamente l'impatto dell'evento sull'ambiente, sulla comunità e sulle generazioni future.

Come partecipante (o spettatore), hai il potere di:

- Ridurre i danni ambientali con piccole azioni sostenibili.
- Sostieni l'equità, l'accessibilità e il rispetto per tutti.
- Ispira i tuoi compagni di squadra, i tuoi amici e la tua comunità attraverso il tuo esempio positivo.

Questa guida è stata creata all'interno del **Progetto Green Team**, un'iniziativa cofinanziata dall'Unione Europea per rendere gli eventi sportivi in tutta Europa più verdi, inclusivi e socialmente responsabili. Il progetto Green Team riunisce

organizzazioni sportive, club ed esperti per sviluppare formazione, risorse e buone pratiche per l'organizzazione di eventi sportivi sostenibili e inclusivi a ogni livello, dai piccoli raduni comunitari ai campionati nazionali.

Per saperne di più, consultare guide pratiche o seguire il nostro corso online sull'organizzazione di eventi sportivi sostenibili e inclusivi, visita: greenteam.ufec.cat



Oppure scansiona il codice QR qui sotto per accedere direttamente alle risorse:

Questa guida ti aiuterà ad adottare misure semplici e pratiche per rendere gli eventi sportivi più sostenibili e inclusivi, prima, durante e dopo l'evento. Utilizzandola, andrai oltre il semplice gioco o la visione: contribuirai a trasformare ogni evento in una celebrazione di cura, rispetto e responsabilità, per le persone e per il pianeta. Insieme, possiamo costruire un mondo migliore attraverso lo sport.

PRIMA DELL'EVENTO: COME PREPARARSI IN MODO SOSTENIBILE

Perché è importante

Che tu voglia partecipare a una corsa locale, a un torneo di calcio giovanile o a una giornata sportiva comunitaria, le scelte che fai prima dell'evento possono aiutare a proteggere l'ambiente e a rendere lo sport più accogliente per tutti.

Pianificare in anticipo non solo fa risparmiare

denaro ed evita sprechi, ma fa anche una grande differenza! Dal portare la propria borraccia al condividere l'auto con i compagni di squadra, le piccole azioni si sommano. Aiutano gli organizzatori a gestire eventi più fluidi e a creare un'atmosfera più equa e verde per tutti.

Cosa puoi fare prima dell'evento



FARE LE VALIGIE IN MODO SOSTENIBILE

- Riutilizza la tua attrezzatura sportiva: non c'è bisogno di comprarne di nuove se quella che hai funziona ancora!
- Se devi acquistare qualcosa, cerca prodotti riciclati o con marchio ecologico (come la carta certificata FSC o l'abbigliamento sostenibile).
- Evita la plastica monouso: porta con te una bottiglia d'acqua ricaricabile, i tuoi snack in contenitori e una borsa riutilizzabile.
- Porta con te asciugamani e articoli per l'igiene personale invece di quelli usa e getta.



REGISTRATI IN MODO INTELLIGENTE

- Registrati online e usa un biglietto digitale, se disponibile: non c'è bisogno di stamparlo!
- Scarica le guide o le mappe degli eventi invece di ritirare le copie cartacee.
- Confermare in anticipo: questo aiuta gli organizzatori a pianificare la quantità di cibo, attrezzatura o spazio necessaria.



AIUTACI A RENDERE L'EVENTO ACCOGLIENTE PER TUTTI

- Cercare segnali di accessibilità sul posto (ad esempio rampe, segnaletica chiara, zone tranquille) o chiedere in anticipo agli organizzatori di supportare meglio i compagni di squadra o gli spettatori con esigenze specifiche
- Leggi le politiche di inclusione o fair-play dell'evento (anche se non esiste una politica di inclusione ufficiale, puoi continuare a promuovere l'equità e il rispetto attraverso le tue azioni)
- Contribuisci a rendere l'evento amichevole e rispettoso:
 - Usare un linguaggio inclusivo
 - Aiutare gli altri a trovare la strada se sembrano insicuri
 - Imparare da gruppi come [Olimpiadi speciali](#) o [Inclusione sportiva in Australia](#) per comprendere meglio le diverse esigenze.



COME ARRIVARE: CONSIGLI DI TRASPORTO INTELLIGENTI

I trasporti sono spesso la principale fonte di inquinamento durante gli eventi. Ecco come dare il tuo contributo:

- Utilizzare i mezzi pubblici: Autobus, treni, tram: tutto ciò che è disponibile nella tua zona.
- Condividere l'auto con altri: Se guidi, porta con te amici o compagni di squadra. Usa app come BlaBlaCar per trovare o offrire passaggi.
- Camminare o andare in bicicletta se il locale è nelle vicinanze: è gratuito, salutare ed ecologico!
- Andare lontano? Se possibile, cercate di prendere il treno anziché l'aereo.
- Compensa le tue emissioni Se devi percorrere lunghe distanze, puoi sostenere progetti di energia pulita o di riforestazione attraverso:
 - Utilizzo [Il mio clima](#) per stimare le emissioni dei tuoi viaggi e sostenere progetti di energia pulita.
 - IL [Calcolatore ONU Climate Neutral Now](#) ti consente di compensare l'impatto del tuo viaggio supportando al contempo il lavoro sul clima condotto dalle Nazioni Unite.
 - [Energia nativa](#) ti aiuta a sostenere grandi cause come la cucina sana in Africa e la riforestazione.

Non sai cosa significa "compensazione"? È un modo per compensare l'inquinamento causato dai viaggi donando a progetti che aiutano il pianeta, come piantare alberi o costruire parchi eolici.

GRANDI EVENTI PIÙ ECOLOGICI (CHE ISPIRANO L'AZIONE LOCALE!)

- Mezza maratona di Göteborg (Svezia): Hanno aggiunto un calcolatore di CO₂ al momento dell'iscrizione, in modo che i corridori possano scegliere di compensare l'impatto dei loro viaggi. Puoi scoprire come si concentrano sulla raccolta di dati sulle emissioni per ridurre l'impatto climatico dell'evento. [QUI](#)
- Spartan Race Spagna (2023) ha collaborato con BlaBlaCar affinché i partecipanti potessero condividere i viaggi. Oltre 1.500 persone hanno condiviso l'auto, risparmiando circa 18 tonnellate di emissioni. Utenti BlaBlaCar risparmiati oltre 2,5 milioni di tonnellate di CO₂ in un anno, ovvero togliere 500.000 auto dalla strada! Per saperne di più, controlla [QUI](#)

Controlla se il tuo evento condivide le informazioni sui trasporti pubblici!

DURANTE L'EVENTO: COME AGIRE IN MODO SOSTENIBILE E INCLUSIVO

Perché è importante

Ciò che fai durante una partita, un torneo o una corsa locale può fare una grande differenza! Piccole azioni, come fare la raccolta differenziata, essere gentili con tutti o aiutare chi ha bisogno, creano un'atmosfera più pulita e amichevole. Agendo responsabilmente, sostieni il duro lavoro degli organizzatori, proteggi l'ambiente e rendi lo sport più accogliente per tutti.

Semplici consigli per un evento più ecologico e amichevole

GESTISCI I TUOI RIFIUTI:



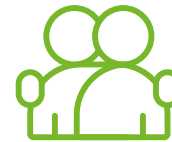
- Utilizzare i contenitori giusti per il riciclaggio, il compost o i rifiuti indifferenziati.
- Produci meno rifiuti evitando imballaggi inutili, volantini o omaggi monouso.
- Porta con te una bottiglia d'acqua riutilizzabile invece di comprarne di nuove in plastica.
- Se non riesci a trovare un bidone, tieni i rifiuti in un piccolo sacchetto finché non li trovi: non abbandonarli.
- Non gettare mai rifiuti dentro o attorno al campo, al parco o alle tribune: in questo modo il posto rimarrà in ordine per la prossima squadra o per l'evento successivo.

RISPARMIA ENERGIA E ACQUA:



- Spegni le luci e i dispositivi elettronici nel tuo alloggio quando non li usi.
- Sul posto, segui la segnaletica per contribuire al risparmio energetico (ad esempio, tenendo le porte chiuse per riscaldare o raffreddare).
- Fate docce brevi e chiudete bene i rubinetti.
- Se possibile, scegliete hotel, ostelli o campeggi con certificazioni ecosostenibili: molti di essi dispongono ormai di sistemi di riciclaggio, pannelli solari o sistemi di risparmio idrico.

SII INCLUSIVO E RISPETTOSO:



- Tratta tutti equamente, indipendentemente dal genere, dalle capacità, dal colore della pelle, dalla religione o dal background.
- Evitate battute volgari o linguaggio offensivo.
- Offri il tuo aiuto se vedi qualcuno che fa fatica a trovare la strada o che trasporta oggetti pesanti: chiedi sempre prima.
- Ricorda che alcune persone potrebbero comunicare in modo diverso; sii paziente e gentile.
- In caso di conflitto, mantieni la calma e cerca di disinnescarlo: ricorda, lo sport dovrebbe essere un divertimento per tutti!
- Se vedi qualcuno vittima di bullismo o trattato ingiustamente, difendilo e segnalalo allo staff dell'evento. Utilizza le politiche anti-molestie o di fair-play dell'organizzatore, se disponibili.
- Non bloccare aree accessibili come rampe, posti a sedere riservati o ampi percorsi: mantenerli liberi aiuta tutti a muoversi liberamente.
- Se al tuo evento partecipano organizzazioni che lavorano per l'inclusione (ad esempio volontari di Special Olympics o gruppi sportivi per

disabili), chiedi consiglio o offriti di aiutare come volontario.

- Se stai dando il tuo contributo all'evento, suggerisci di rendere disponibili le informazioni chiave (cartelli, programmi) in più di una lingua se i partecipanti sono internazionali.

RISPETTARE LA COMUNITÀ LOCALE:



- Siate educati con la gente del posto, rispettate le loro usanze e, se possibile, imparate qualche parola nella lingua locale.
- Sostieni i piccoli negozi locali, le bancarelle di cibo o gli artigiani invece delle grandi catene: questo aiuta l'economia locale.
- Si consiglia di limitare i rumori, evitare di danneggiare la proprietà e non lasciare mai rifiuti nei quartieri limitrofi al locale.

RESTIAMO AL SICURO INSIEME:



- Sapere dove si trova il posto di primo soccorso o chi contattare in caso di emergenza.
- Mantenere libere le scale, gli ingressi e le uscite di emergenza.
- Prestare attenzione a pericoli come bevande rovesciate o ostacoli che potrebbero causare inciampi e segnalarli al personale.
- Rispettare le norme di sicurezza dell'evento, comprese quelle sul fumo.
- Se noti un comportamento sospetto o pericoloso, informane immediatamente il personale o i volontari.
- Prestare attenzione ai rischi di incendio, soprattutto nelle aree esterne asciutte: non gettare mozziconi di sigaretta o fiammiferi a terra.

Creare un impatto positivo: pulizia guidata dai volontari durante le partite di calcio della comunità

"GAMIFICARE LA SPAZZATURA": IL KEZAR STADIUM DI SAN FRANCISCO

Allo stadio Kezar, i tifosi del San Francisco City Football Club (una squadra locale semi-professionistica) sta trasformando la pulizia in uno sport civico. Da quando collaborano con Refuse Refuse SF, volontari come Monica Weaver raccolgono i rifiuti durante e dopo le partite, ottenendo benefit come biglietti omaggio e pizza dopo la partita. Questa iniziativa, ispirata alla cultura giapponese degli stadi, ha fatto risparmiare denaro al club e ha rafforzato lo spirito di comunità.

Scopri di più su questa iniziativa [Qui](#)



ORGANIZZAZIONI DA CUI PUOI IMPARARE

- Olimpiadi speciali (specialolympics.org) – suggerimenti su un linguaggio inclusivo, interazioni rispettose e supporto agli atleti con disabilità intellettive.
- Inclusione sportiva in Australia (sportinclusionaustralia.org.au) – aiuta le società sportive e i singoli individui a rendere le attività più inclusive.
- Gioca a livello internazionale (play-international.org) – utilizza lo sport per costruire comunità inclusive in tutto il mondo, con guide pratiche per gli eventi.

DOPO L'EVENTO: LASCIARE UN'EREDITÀ POSITIVA

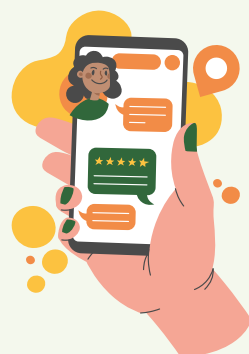
Perché è importante

Solo perché la partita, la gara o il festival sono finiti, non significa che il tuo impatto finisca lì. Il tuo comportamento successivo influenza il modo in cui la comunità ricorderà l'evento e contribuisce a garantire che i concetti di sostenibilità e inclusione rimangano impressi a lungo anche dopo che tutti sono tornati a casa. Facendo piccoli passi positivi, puoi ispirare gli altri, lasciare una buona impressione e preparare il terreno per eventi ancora migliori in futuro.

Cosa puoi fare dopo l'evento

✓ LASCIARE IL LOCALE PULITO:

- Raccogli tutti i tuoi effetti personali e controlla attentamente la zona in modo da non dimenticare nulla.
- Utilizzare le stazioni di riciclaggio o i bidoni per smaltire correttamente i rifiuti rimanenti.
- Restituire l'attrezzatura presa in prestito o noleggiata (come pettorali, gilet o chip di cronometraggio) pulita e in buone condizioni.
- Se hai scorte in buone condizioni (come bottiglie d'acqua chiuse o snack inutilizzati), potresti donarle a rifugi locali, banche alimentari o enti di beneficenza.



✓ CONDIVIDI I TUOI PENSIERI:

- Fornisci un feedback sull'efficacia del lavoro svolto in termini di sostenibilità e inclusione durante l'evento.
- Fai notare cosa è andato bene, come i bidoni della raccolta differenziata puliti o il personale disponibile, e suggerisci miglioramenti per la prossima volta.
- Partecipa ai sondaggi o alle discussioni post-evento, se gli organizzatori li propongono.

✓ DIFFONDI STORIE POSITIVE:

- Utilizza i social media o i gruppi della comunità per condividere le cose positive che hai notato, come pratiche ecosostenibili o momenti di gentilezza e inclusione.
- Tagga l'evento o gli organizzatori locali quando condividi un elogio: li motiva a continuare a fare del loro meglio.



✓ MANTIENI LE BUONE ABITUDINI:

- Continua ad adottare nella tua vita quotidiana le scelte sostenibili messe in pratica durante l'evento, come utilizzare bottiglie riutilizzabili o andare in bicicletta più spesso.
- Sostieni le associazioni sportive e gli eventi locali che hanno a cuore l'ambiente e il fair play.
- Incoraggia i tuoi amici e familiari ad adottare con te queste abitudini, in modo che l'effetto domino continui.

RICICLO DEGLI ABITI ALLA MARATONA DI LONDRA

All'iniziativa Start Line Clothing Collection, L'Esercito della Salvezza ha collaborato con London Marathon Events per raccogliere giacche e indumenti dismessi dai runner, a volte migliaia di articoli provenienti dalle principali gare. Queste donazioni vengono selezionate e distribuite per il riutilizzo, la rivendita o il riciclaggio attraverso processi innovativi, evitando che l'equipaggiamento utilizzabile finisca in discarica: [Qui](#)

CONCLUSIONE: SII UN CAMPIONE DI SOSTENIBILITÀ E INCLUSIONE

Perché è importante

Lo sport ha il potere di unire le persone, abbattere le barriere e creare un cambiamento positivo e duraturo. Partecipando in modo sostenibile e inclusivo, contribuisce a trasformare gli eventi sportivi in piattaforme per la tutela ambientale, l'equità e la costruzione della comunità. Ogni tua scelta, per quanto piccola, è un esempio e ispira gli altri.

Considerazioni finali

Non sei solo un partecipante: sei un ambasciatore della sostenibilità, un alleato dell'inclusione e un artefice di un'eredità positiva.

Riducendo gli sprechi e le emissioni, rispettando i diritti e la dignità di ogni individuo, sostenendo le comunità locali e condividendo le tue azioni positive, contribuisce a creare un mondo in cui gli eventi sportivi riflettono i nostri valori più alti: rispetto, responsabilità, unità e cura per il pianeta.

Ricordare: I veri campioni sono coloro che incoraggiano gli altri e proteggono ciò che tutti condividiamo: le nostre comunità e il nostro ambiente. Grazie per aver contribuito a rendere gli eventi sportivi più verdi, più equi e più stimolanti per tutti. Le tue azioni di oggi plasmano il mondo dello sport di domani. Miglioriamolo insieme!

Vuoi fare di più?

Se desideri approfondire le tue conoscenze o ottenere gli strumenti per rendere il tuo evento eco-sostenibile e inclusivo, dai un'occhiata a queste risorse che ti consigliamo:

PROGETTO GREEN TEAM

Esplora guide, kit di strumenti e corsi di formazione per eventi sportivi sostenibili e inclusivi: greenteam.ufec.cat

Scansiona questo codice QR per accedere al corso online Green Team e scoprire come organizzare un evento eco-responsabile:



Vorresti fare di più? O sei un organizzatore di eventi? Segui il nostro corso online e acquisisci competenze pratiche per rendere il tuo evento sostenibile e inclusivo!

PROMUOVERE L'INCLUSIONE ATTIVA

Non dimenticare: parte della creazione di eventi inclusivi è disporre di un canale chiaro per segnalare comportamenti inappropriati o discriminatori. Incoraggia gli organizzatori a condividere le informazioni di contatto o un numero di assistenza in modo che tutti sappiano a chi rivolgersi in caso di maltrattamenti o di situazioni di maltrattamento.

LISTA DI CONTROLLO DEI SUGGERIMENTI RAPIDI: COME PUOI CONTRIBUIRE

Cercare di agire in modo sostenibile e inclusivo può sembrare difficile, ma piccole e semplici scelte possono davvero fare la differenza. Seguendo questa breve checklist, contribuirai a rendere il tuo evento sportivo locale più pulito, amichevole e accogliente per tutti. E quando agirai, gli altri seguiranno il tuo esempio!

Questa checklist può anche essere scaricata separatamente da [inserisci link]: tienila a portata di mano sul tuo telefono così potrai dare il buon esempio e ispirare gli altri ad agire in modo sostenibile e inclusivo!

PRIMA DELL'EVENTO

- ☐ Riutilizza la tua attuale attrezzatura sportiva invece di comprarne di nuove.
- ☐ Se devi acquistare qualcosa, scegli prodotti ecosostenibili e rispettosi dell'ambiente.
- ☐ Registrati online ed evita biglietti stampati o mappe cartacee.
- ☐ Pianifica di camminare, andare in bicicletta, usare i mezzi pubblici o condividere l'auto con gli amici.
- ☐ Controlla se l'evento offre servizi di accessibilità o ha politiche di fair play, così puoi contribuire a renderlo inclusivo per tutti.

IN VIAGGIO VERSO L'EVENTO

- ☐ Quando possibile, utilizzare i trasporti pubblici come autobus, treni o tram.
- ☐ Condividi l'auto con compagni di squadra, amici o vicini.
- ☐ Se il luogo dell'evento è abbastanza vicino, puoi raggiungerlo a piedi o in bicicletta.
- ☐ Se devi percorrere una lunga distanza, valuta la possibilità di compensare le tue emissioni di carbonio sostenendo progetti a impatto positivo sul clima.

DURANTE L'EVENTO

- ☐ Utilizzare correttamente i contenitori per il riciclaggio, il compost e i rifiuti e mantenere pulito il locale.
- ☐ Porta con te la tua bottiglia d'acqua ed evita l'uso di plastica monouso.
- ☐ Spegni le luci o i rubinetti che utilizzi nelle strutture ricettive o nei locali.
- ☐ Tratta tutti con rispetto, indipendentemente dal loro background o dalle loro capacità.
- ☐ Sostieni i negozi o i mercati locali e sii cortese con i residenti.

SOSTENERE L'INCLUSIONE SOCIALE

- ☐ Non bloccare rampe, posti a sedere accessibili o ampi percorsi: questi aiutano tutti a muoversi.
- ☐ Utilizzare un linguaggio inclusivo ed evitare battute o commenti volgari.
- ☐ Offri il tuo aiuto se vedi qualcuno che sembra perso o ha bisogno di assistenza.
- ☐ Imparare da organizzazioni come Special Olympics o Sport Inclusion Australia come includere tutti.
- ☐ Se vedi episodi di bullismo o discriminazione, segnalali allo staff dell'evento.

DOPO L'EVENTO

- ☐ Prendi tutti i tuoi effetti personali e lascia il locale pulito.
- ☐ Utilizzare i bidoni per gettare via correttamente gli ultimi resti di spazzatura.
- ☐ Restituire tutti gli articoli noleggiati o presi in prestito in buone condizioni.
- ☐ Fornisci un feedback su cosa ha funzionato bene e cosa potrebbe essere migliorato la prossima volta.
- ☐ Condividi belle storie sui social media o con il tuo team: evidenzia i momenti di rispetto o di azioni ecosostenibili.
- ☐ Mantieni le buone abitudini nella vita di tutti i giorni: riutilizza, ricicla e aiuta gli altri.

Questa guida è stata creata come documento introduttivo per il corso di e-learning Green Team. Per saperne di più sull'organizzazione e lo svolgimento di eventi sportivi sostenibili e inclusivi, visita il corso di e-learning:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course>
<https://eside.pro/en/social-international-action>




Unió de Federacions
Esportives de Catalunya

ecoserveis

MINISTERUL SPORTULUI


LATVIAN SPORTS FEDERATIONS COUNCIL

LITVIAN SPORTS
FEDERATION COUNCIL


UNIÃO DAS FREGUESIAS
do Concelho de Gondomar do Município de Vila Verde

Sport and
Citizenship
Sport serving society

Sport et
Citoyenneté
Le Sport au service de la société

ICSSPE


ALA DE NUN'ÁLVARES DE GONDOMAR


UNIVERSIDADE
DA MAIA

petit pas
aps



CEĻVEDIS DALĪBNIEMIEM, KAŠ APMEKLĒ ILGTSPĒJĪGUS UN IEKĻAUJOŠUS SPORTA PASĀKŪMUS



Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustais viedoklis un viedokļi ir tikai autora(-u) viedokļi un ne vienmēr atspoguļo [datu avots/resursi] Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildāģentūras (EACEA) iniciatīvas. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA var par tiem saukt pie atbildības.



Co-funded by
the European Union

KĀPĒC JŪSU LĪDZDALĪBA IR SVARĪGA

Katrs tautas sporta pasākums — vai tas būtu vietējais skrējiens, bērnu turnīrs vai nedēļas nogales līgas spēle — ir iespēja radīt reālas, pozitīvas pārmaiņas. Jūsu rīcība kā sportistam, atbalstītājam, brīvprātīgajam vai trenerim tieši ietekmē pasākuma ietekmi uz vidi, sabiedrību un nākamajām paaudzēm.

Kā dalībniekam (vai skatītājam) jums ir tiesības:

- Samaziniet kaitējumu videi ar nelielām, ilgtspējīgām darbībām.
- Atbalstiet taisnīgumu, pieejamību un cieņu pret ikvienu.
- Iedvesmējiet komandas biedrus, draugus un savu kopienu ar savu pozitīvo piemēru.

Šī rokasgrāmata tika izveidota Zaļās komandas projekta ietvaros — Eiropas Savienības līdzfinansētas iniciatīvas, kuras mērķis ir padarīt sporta pasākumus visā Eiropā zaļākus, iekļaujošākus un sociāli atbildīgākus. Zaļās komandas projekts apvieno sporta organizācijas, klubus un eksper-

tus, lai izstrādātu apmācības, resursus un labāko praksi ilgtspējīgu un iekļaujošu sporta pasākumu organizēšanai visos līmeņos — sākot no nelielām kopienas pulcēšanās reizēm līdz nacionālajiem čempionātiem.

Lai uzzinātu vairāk, iepazītos ar praktiskām vadlīnijām vai apmeklētu mūsu tiešsaistes kursu par ilgtspējīgu un iekļaujošu sporta pasākumu organizēšanu, apmeklējiet: greenteam.ufec.cat



Vai arī skenējiet tālāk norādīto QR kodu, lai tieši piekļūtu resursiem:

Šī rokasgrāmata palīdzēs jums veikt vienkāršus, praktiskus soļus, lai padarītu sporta pasākumus ilgtspējīgākus un iekļaujošākus — pirms pasākuma, tā laikā un pēc tā. Izmantojot to, jūs neaprobežosieties tikai ar spēlēšanu vai skatīšanos: jūs palīdzēsiet pārvērst katru pasākumu par rūpju, cieņas un atbildības svinībām — pret cilvēkiem un planētu. Kopā mēs varam veidot labāku pasauli ar sporta palīdzību.

Mūsdienās ilgtspējība un iekļaušana nav tikai patīkami papildinājumi — tās ir būtiskas. Tās no-saka, kā mēs izrādām cieņu viens pret otru, savām kopienām un pasauli, ko mēs kopīgi izmantojam. Sports saved kopā cilvēkus ar dažādu pieredzi un spējām, radot lielisku iespēju veicināt videi draudzīgas izvēles, taisnīgumu un sociālo saikni.

PIRMS PASĀKUMA: KĀ JŪS VARAT SAGATAVOTIES ILGTSPĒJĪGI

Kāpēc tas ir svarīgi

Neatkarīgi no tā, vai dodaties uz vietējo skrējienu, jauniešu futbola turnīru vai kopienas sporta dienu — izvēles, ko veicat pirms pasākuma, var palīdzēt aizsargāt vidi un padarīt sportu patīkamāku ikvienam.

Plānošana iepriekš ne tikai ietaupa naudu un

palīdz izvairīties no atkritumiem, bet tai ir liela nozīme! Sākot ar savas ūdens pudeles līdz pat automašīnu koplietošanai ar komandas biedriem, mazas darbības summējas. Tās palīdz organizatoriem organizēt raitākus pasākumus un radīt taisnīgāku, zaļāku atmosfēru visiem.

Ko jūs varat darīt pirms pasākuma



IEPAKOJIET ILGTSPĒJĪGI

- Izmantojiet savu sporta inventāru atkārtoti — nav nepieciešams pirkt jaunas lietas, ja esošais joprojām darbojas!
- Ja jums kaut kas jāiegādājas, meklējiet pārstrādātus vai ekoloģiski marķētus produktus (piemēram, FSC sertificētu papīru vai ilgtspējīgu apģērbu).
- Izvairieties no vienreizlietojamās plastmasas — paņemiet līdzī uzpildāmu ūdens pudeli, savas uzkodas trauciņos un atkārtoti lietojamu maisiņu.
- Iepakojiet savu dvieļi un personīgās higiēnas preces vienreizējās lietošanas vietā.



REĢISTRĒJĒTIES VIEDAJĀ VEIDĀ

- Reģistrējieties tiešsaistē un izmantojiet digitālo biļeti, ja tāda ir — nav nepieciešams drukāt!
- Lejupielādējiet jebkurus pasākumu ceļvežus vai kartes, nevis paņemiet papīra kopijas.
- Apstipriniet laicīgi — tas palīdz organizatoriem plānot, cik daudz ēdiena, aprīkojuma vai vietas ir nepieciešams.



PALĪDZIET PADARĪT PASĀKUMU VIESMĪLĪGU IKVIENAM

- Meklējiet norises vietā pieejamības norādes (piemēram, rampas, skaidras norādes, klusās zonas) vai iepriekš lūdziet organizatoriem labāk atbalstīt komandas biedrus vai skatītājus ar īpašām vajadzībām.
- Iepazīstieties ar pasākuma iekļaušanas vai godīgas spēles politiku (pat ja nav oficiālas iekļaušanas politikas, jūs joprojām varat veicināt taisnīgumu un cieņu ar savām darbībām).
- Veiciet savu darbu, lai pasākums būtu draudzīgs un cieņpilns, veicot sekojošo:
 - Iekļaujošas valodas lietošana
 - Palīdzēt citiem atrast ceļu, ja viņi šķiet nedroši
 - Mācīšanās no tādām grupām kā [Īpašā olimpiādevaiSporta iekļaušana Austrālijā](#) lai labāk izprastu dažādas vajadzības.



NOKĻŪŠANA TUR: VIEDA TRANSPORTA PADOMI

Transports bieži vien ir lielākais piesārņojuma avots pasākumos. Lūk, kā palīdzēt:

- Izmantojiet sabiedrisko transportu: autobusus, vilcienus, tramvajus — visu, kas ir pieejams jūsu reģionā.
- Kopbraukšana ar citiem: Ja braucat pats, atvediet līdz draugus vai komandas biedrus. Izmantojiet tādas lietotnes kā BlaBlaCar, lai atrastu vai piedāvātu braucienus.
- Ja norises vieta atrodas tuvumā, ejiet kājām vai brauciet ar velosipēdu — tas ir bez maksas, veselīgi un videi draudzīgi!
- Dodaties tālu? Ja iespējams, mēģiniet braukt ar vilcienu, nevis lidot.
- Kompensējiet savas emisijas, ja jums jāveic tāls ceļš. Jūs varat atbalstīt tīras enerģijas vai mežu atjaunošanas projektus, izmantojot:
 - Lietošana [Mans klimats](#) lai novērtētu jūsu ceļošanas radītās emisijas un atbalstītu tīras enerģijas projektus.
 - [The ANO klimata neitrālā tagadnes kalkulators](#) ļauj kompensēt ceļojuma ietekmi, vienlaikus atbalstot ANO vadīto darbu klimata jomā.
 - [Vietējā enerģija](#) palīdz atbalstīt tādus cēlus mērķus kā tīra ēdiena gatavošana Āfrikā un mežu atjaunošana.

Neesat pārliecināts, ko nozīmē “kompensācija”? Tas ir veids, kā līdzsvarot ceļošanas radīto piesārņojumu, ziedojot projektiem, kas palīdz planētai, piemēram, koku stādīšanai vai vēja elektrostaciju būvniecībai.

ZAĻĀKI LIELIE PASĀKUMI (KAS IEDVESMO VIETĒJO RĪCĪBU!)

- Gēteborgas pusmaratons (Zviedrija) Reģistrācijas laikā viņi pievienoja CO₂ kalkulatoru, lai skrējēji varētu izvēlēties kompensēt savu ceļa ietekmi. Varat apskatīt, kā viņi koncentrējas uz emisiju datu vākšanu, lai samazinātu pasākuma ietekmi uz klimatu. [ŠEIT](#).
- Spartan Race Spānija (2023) sadarbojās ar BlaBlaCar, lai dalībnieki varētu dalīties braucienos. Kopā brauca vairāk nekā 1500 cilvēku, ietaupot aptuveni 18 tonnas emisiju. (BlaBlaCar lietotāji viena gada laikā ietaupīja vairāk nekā 2,5 miljonus tonnu CO₂ — tas ir līdzīgi kā no ceļa noņemt 500 000 automašīnu!) Lai uzzinātu vairāk, skatiet [ŠEIT](#).

Pārbaudiet ja jūsu pasākumā tiek kopīgota sabiedriskā transporta informācija!

PASĀKUMA LAIKĀ: KĀ RĪKOTIES ILGTSPĒJĪGI UN IEKĻAUJOŠI

Kāpēc tas ir svarīgi

Tas, ko jūs darāt vietējā spēlē, turnīrā vai skrējienā, var būtiski ietekmēt situāciju! Mazas darbības — piemēram, atkritumu šķirošana, laipnība pret visiem vai palīdzība kādam, kam tā nepieciešama — rada tīrāku un draudzīgāku atmosfēru. Rīkojoties atbildīgi, jūs atbalstāt organizatoru smago darbu, aizsargājat vidi un padarāt sportu viesmīlīgāku ikvienam.

Vienkārši padomi zaļākam un draudzīgākam pasākumam



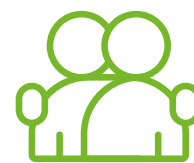
PĀRVALDIET SAVUS ATKRITUMUS:

- Izmantojiet pareizos atkritumu konteinerus pārstrādei, kompostam vai vispārējiem atkritumiem.
- Samaziniet atkritumu daudzumu, atsakoties no nevajadzīga iepakojuma, skrejlapām vai vienreizlietojamām bezmaksas lietām.
- Nēsājiet līdz atkārtoti lietojamu ūdens pudeli, nevis pērciet jaunas plastmasas pudeles.
- Ja nevarat atrast atkritumu tvertni, glabājiet atkritumus nelielā maisiņā, līdz atrodat — neatstājiēt tos mājās.
- Nekad nepiegružojiet laukumu, parku vai tribīnes vai to tuvumā — tas saglabās vietu jauku nākamajai komandai vai pasākumam.



TAUPIET ENERĢIJU UN ŪDENI:

- Izslēdziet apgaismojumu un elektroniku savā izmīnāšanas vietā, kad to nelietojat.
- Norises vietā sekojiet norādēm, lai palīdzētu taupīt enerģiju (piemēram, turiet durvis aizvērtas apkures vai dzesēšanas laikā).
- Īsi nomazgājieties dušā un kārtīgi aizgrieziet krānus.
- Ja iespējams, izvēlieties viesnīcas, hosteļus vai kempingus ar videi draudzīgiem sertifikātiem — daudzos tagad ir pārstrādes iespējas, saules paneļi vai ūdens taupīšanas sistēmas.



ESIET IEKĻAUJOŠI UN CIENPILNI:

- Izturieties pret visiem taisnīgi — neatkarīgi no viņu dzimuma, spējām, ādas krāsas, reliģijas vai izcelsmes.
- Izvairieties no rupjiem jokiem vai aizskarošas valodas.
- Piedāvājiet palīdzību, ja redzat, ka kādam ir grūti orientēties vai viņš nes smagus priekšmetus — vienmēr palūdziet vispirms.
- Atcerieties, ka daži cilvēki var komunicēt atšķirīgi; esiet pacietīgi un laipni.
- Ja rodas konflikts, saglabājiet mieru un mēģiniet to atrisināt — atcerieties, ka sportam vajadzētu sagādāt prieku visiem!
- Ja redzat, ka kāds tiek iebiedēts vai pret viņu izturas netaisnīgi, aizstāviet viņu un ziņojiet par to pasākuma darbiniekiem. Izmantojiet organizatora pret uzmākšanos vērstās vai godīgas spēles politikas, ja tādas ir.
- Neaizbloķējiet pieejamas vietas, piemēram, rampas, rezervētas sēdvietas vai platas takas — to tīrība palīdz visiem brīvi pārvietoties.



CINIET VIETĒJO KOPIENU:

- Esiet pieklājīgs pret vietējiem iedzīvotājiem, cieniet viņu paražas un, ja iespējams, iemācieties dažus vārdus vietējā valodā.
- Atbalstiet mazos vietējos veikalus, pārtikas kioskus vai amatniekus, nevis lielas ķēdes — tas palīdz vietējai ekonomikai.
- Klusīniet troksni, izvairieties no īpašuma bojāšanas un nekad neatstājiēt atkritumus norises vietas apkārtnē.



ESIET DROŠĪBĀ KOPĀ:

- Ziniet, kur atrodas pirmās palīdzības punkts vai ar ko sazināties ārkārtas situācijā.
- Turiet kāpnēs, ieejās un avārijas izejas brīvas.
- Pievērsiet uzmanību tādiem apdraudējumiem kā izlieti dzērieni vai šķēršļi, kas varētu izraisīt pakļupšanu — ziņojiet par tiem darbiniekiem.
- Ievērojiet pasākuma drošības noteikumus, tostarp smēķēšanas ierobežojumus.
- Ja pamanāt aizdomīgu vai bīstamu uzvedību, nekavējoties informējiet par to darbiniekus vai brīvprātīgos.
- Esiet uzmanīgi ar ugunsgrēka risku, īpaši sausās āra telpās — nemetiet zemē cigarešu izsmēkus vai sērkokļus.

Pozitīvas ietekmes radīšana: brīvprātīgo vadīta sakopšana kopienas futbola spēļu laikā

“ATKRITUMU SPĒĻU VEIDOŠANA”: SANFRANCISKO KEZAR STADIONS

Kezar stadionā San faniFrancisco City futbola klubs (vietējā pusprofesionālā komanda) pārvērs sakopšanu par pilsonisku sportu. Kopš sadarbības ar Refuse Refuse SF brīvprātīgie, piemēram, Monika Vīvere, vāc atkritumus spēļu laikā un pēc tām, iegūstot tādus bonusus kā bezmaksas biļetes un picu pēc spēles. Šī iniciatīva, kas veidota pēc Japānas stadionu kultūras parauga, ir ietaupījusi klubam naudu un veidojusi spēcīgāku kopienas garu.

Lasiet vairāk par šo iniciatīvu [šeit](#).



ORGANIZĀCIJAS, NO KURĀM VARAT MĀCĪTIES

- Īpašā olimpiāde (specialolympics.org) – padomi par iekļaujošu valodu, cieņpilnu mijiedarbību un sportistu ar intelektuālās attīstības traucējumiem atbalstīšanu.
- Sporta iekļaušana Austrālijā (sportinclusionaustralia.org.au) – palīdz sporta klubiem un privātpersonām padarīt aktivitātes iekļaujošākas.
- Spēlējiet starptautiski (play-international.org) – izmanto sportu, lai veidotu iekļaujošas kopienas visā pasaulē, piedāvājot praktiskas vadlīnijas pasākumiem.

PĒC NOTIKUMA: POZITĪVA MANTOJUMA ATSTĀŠANA

Kāpēc tas ir svarīgi

Tas, ka mačs, sacensības vai festivāls ir beidzies, nenožīmē, ka jūsu ietekme ar to beidzas. Tas, kā jūs rīkosities pēc tam, veido to, kā kopiena atceras pasākumu, un palīdz nodrošināt, ka ilgtspējības un iekļaušanas idejas saglabājas ilgi pēc tam, kad visi ir devušies mājās. Sperot mazus, pozitīvus soļus, jūs varat iedvesmot citus, atstāt labu iespaidu un sagatavot augsni vēl labākiem pasākumiem nākotnē.

Ko jūs varat darīt pēc pasākuma

✓ ATSTĀJIET NORISES VIETU TĪRU:

- Sapakojiet visas savas mantas — divreiz pārbaudiet savu teritoriju, lai neko neatstātu.
- Izmantojiet pārstrādes stacijas vai atkritumu tvertnes, lai pareizi izmestu atlikušos atkritumus.
- Atgrieziet aizdoto vai īrēto aprīkojumu (piemēram, numurus, vestes vai laika mērīšanas čipus) tīru un labā stāvoklī.
- Ja jums ir palikuši pāri krājumi labā stāvoklī (piemēram, neatvērtas ūdens pudeles vai neizmantotas uzkodas), apsveriet iespēju tos ziedot vietējām patversmēm, pārtikas bankām vai labdarības organizācijām.



✓ DALIETIES SAVĀS DOMĀS:

- Sniedziet atsauksmes par to, cik labi pasākumā darbojās ilgtspējība un iekļaušana.
- Norādiet, kas izdevās lieliski, piemēram, tīras atkritumu tvertnes vai izpalīdzīgs personāls, un iesakiet uzlabojumus nākamajai reizei.
- Piedalieties aptaujās vai diskusijās pēc pasākuma, ja organizatori tās piedāvā.

✓ IZPLATIET POZITĪVUS STĀSTUS:

- Izmantojiet sociālos medijus vai kopienas grupas, lai dalītos labajās lietās, ko pamanījāt, piemēram, videi draudzīgās praksēs vai laipnības un iekļaušanas brīžos.
- Sniedzot uzslavas, atzīmējiet pasākumu vai vietējos organizatorus — tas motivē viņus turpināt labo darbu.



✓ SAGLABĀJIET LABOS IERADUMUS:

- Turpiniet savā ikdienā izmantot pasākumā praktizētās ilgtspējīgās izvēles, piemēram, izmantojiet atkārtoti lietojamās pudeles vai biežāk brauciet ar velosipēdu.
- Atbalsti vietējos sporta klubus un pasākumus, kas rūpējas par vidi un godīgu spēli.
- Mudiniet draugus un ģimeni pievienoties jums šo ieradumu ieviešanā, lai viļņošanās efekts turpinātos.

APĢĒRBU PĀRSTRĀDE LONDONAS MARATONĀ

Apģērbu savākšanas iniciatīvas “Start Line” ietvaros Pestīšanas armija sadarbojās ar Londonas maratona pasākumiem, lai savāktu skrējēju izmestās jakas un apģērbus — dažkārt tūkstošiem vienību lielajās sacensībās. Šie ziedojumi tiek šķiroti un izplatīti atkārtotai izmantošanai, tālākpārdošanai vai pārstrādei, izmantojot inovatīvus procesus, neļaujot lietojamam aprīkojumam nonākt atkritumu poligonos: https://www.salvationarmy.org.uk/news/salvation-army-joins-forces-london-marathon-team?utm_source

SECINĀJUMS: ESIET ILGTSPĒJĪBAS UN IEKĻAUŠANAS AIZSTĀVIS

Kāpēc tas ir svarīgi

Sportam piemīt spēks apvienot cilvēkus, nojaukt barjeras un radīt ilgstošas pozitīvas pārmaiņas. Piedaloties ilgtspējīgi un iekļaujoši, jūs palīdzat pārveidot sporta pasākumus par platformām vides aizsardzībai, taisnīgumam un kopienas veidošanai. Katra jūsu izdarītā izvēle — lai cik maza tā būtu — rāda piemēru un iedvesmo citus.

Noslēguma domas

Jūs neesat tikai dalībnieks — jūs esat ilgtspējības vēstnesis, iekļaušanas sabiedrotais un pozitīva mantojuma veidotājs.

Samazinot atkritumus un emisijas, respektējot katru individu”Aizstāvot cilvēku tiesības un cieņu, atbalstot vietējās kopienas un daloties savās pozitīvajās darbībās, jūs palīdzat radīt pasauli, kurā sporta pasākumi atspoguļo mūsu augstākās vērtības: cieņu, atbildību, vienotību un rūpes par planētu.

Atcerieties:

Īsti čempioni ir tie, kas iedvesmo citus un aizsargā to, kas mums visiem ir kopīgs — mūsu kopienas un vidi. Paldies, ka piedalāties, lai padarītu sporta pasākumus zaļākus, godīgākus un iedvesmojošākus ikvienam. Jūsu rīcība šodien veido rītdienas sporta pasauli. Padarīsim to labāku kopā!

Vai vēlaties paveikt vairāk?

Ja vēlaties padziļināt savas zināšanas vai iegūt rīkus, lai padarītu savu pasākumu videi draudzīgu un iekļaujošu, apskatiet šos resursus, ko iesakām:

Zaļās komandas projektslepaizietieties ar ceļvežiem, rīku komplektiem un apmācībām ilgtspējīgiem un iekļaujošiem sporta pasākumiem:greenteam.ufec.cat

Noskenējiet šo QR kodu, lai piekļūtu Zaļās komandas kursam tiešsaistē un uzzinātu, kā organizēt videi draudzīgu pasākumu:



Vai vēlaties paveikt vairāk? Vai arī esat pasākumu organizators? Apgūstiet mūsu tiešsaistes kursu un iegūstiet praktiskas iemaņas, lai padarītu savu pasākumu ilgtspējīgu un iekļaujošu!

Veiciniet aktīvu iekļaušanu! Neaizmirstiet: daļa no iekļaujošu pasākumu veidošanas ir skaidra kanāla nodrošināšana nepiedienīgas vai diskriminējošas uzvedības ziņošanai. Mudiniet organizatorus kopīgi iegūt kontaktinformāciju vai palīdzības dienesta numuru, lai ikviens zinātu, kur vērsties, ja ir liecinieks vai piedzīvo vardarbību.

ĀTRO PADOMU KONTROLSARAKSTS: KĀ JŪS VARAT DOT SAVU IEGULDĪJUMU

Censties rīkoties ilgtspējīgi un iekļaujoši var šķist milzīgs izaicinājums, taču mazas, vienkāršas izvēles tiešām summējas. Ievērojot šo īso kontrolsarakstu, jūs palīdzēsiet padarīt savu vietējo sporta pasākumu tīrāku, draudzīgāku un viesmīlīgāku ikvienam. Un, kad jūs rīkosieties, citi sekos jūsu piemēram!

Šo kontrolsarakstu var lejupielādēt arī atsevišķi vietnē [ievietot saiti] — turiet to pa rokai savā tālrunī, lai varētu rādīt piemēru un iedvesmot citus rīkoties ilgtspējīgi un iekļaujoši!



PIRMS PASĀKUMA

- ☐ Izmantojiet savu esošo sporta inventāru atkārtoti, nevis iegādājieties jaunu.
- ☐ Ja jums kaut kas ir jāpērk, izvēlieties videi draudzīgus, ilgtspējīgus produktus.
- ☐ Reģistrējieties tiešsaistē un izvairieties no drukātām biļetēm vai papīra kartēm.
- ☐ Plānojiet staigāt, braukt ar velosipēdu, izmantot sabiedrisko transportu vai braukt kopā ar draugiem.
- ☐ Pārbaudiet, vai pasākums piedāvā pieejamības pakalpojumus vai godīgas spēles politiku, lai jūs varētu palīdzēt padarīt to iekļaujošu visiem.



CEĻOŠANA UZ PASĀKUMU

- ☐ Kad vien iespējams, izmantojiet sabiedrisko transportu, piemēram, autobusus, vilcienus vai tramvajus.
- ☐ Kopbraukšana ar komandas biedriem, draugiem vai kaimiņiem.
- ☐ Ja norises vieta ir pietiekami tuvu, dodieties kājām vai ar velosipēdu uz to.
- ☐ Ja jums jāveic tāls ceļš, padomājiet par oglekļa emisiju kompensēšanu, atbalstot klimatam pozitīvus projektus.



PASĀKUMA LAIKĀ

- ☐ Pareizi izmantojiet pārstrādājamus materiālus, kompostu un atkritumu tvertnes — uzturiet norises vietu tīru.
- ☐ Paņemiet līdzi savu ūdens pudeli un izlaidiet vienreizlietojamās plastmasas.
- ☐ Izslēdziet apgaismojumu vai krānus, ko izmantojat naktsmītnēs vai norises vietās.
- ☐ Izturieties pret visiem ar cieņu, neatkarīgi no viņu izcelsmes vai spējām.
- ☐ Atbalstiet vietējos veikalus vai tirgus un esiet pieklājīgi pret vietējiem iedzīvotājiem.



ATBALSTOT SOCIĀLO IEKĻAUŠANU

- ☐ Neaizbloķējiet rampas, pieejamas sēdvietas vai platas takas — tas palīdz visiem pārvietoties.
- ☐ Lietojiet iekļaujošu valodu un izvairieties no rupjiem jokiem vai komentāriem.
- ☐ Piedāvājiet palīdzību, ja redzat kādu, kurš izskatās apmaldījies vai kuram nepieciešama palīdzība.
- ☐ Mācieties no tādām organizācijām kā Special Olympics vai Sport Inclusion Australia par to, kā iekļaut ikvienu.
- ☐ Ja redzat iebiedēšanu vai diskrimināciju, ziņojiet par to pasākuma darbiniekiem.



PĒC NOTIKUMA

- ☐ Paņemiet visas savas mantas un atstājiet norises vietu tīru.
- ☐ Izmantojiet atkritumu tvertnes, lai pareizi izmestu pēdējos atkritumu gabaliņus.
- ☐ Atgrieziet visus nomātos vai aizņemtos priekšmetus labā stāvoklī.
- ☐ Sniedziet atsauksmes par to, kas izdevās labi un ko varētu uzlabot nākamajai reizei.
- ☐ Dalieties ar labiem stāstiem sociālajos tīklos vai ar savu komandu — izceliet cieņas izrādīšanas vai videi draudzīgas rīcības mirkļus.
- ☐ Saglabājiet labos ieradumus ikdienas dzīvē — atkārtoti izmantojiet, pārstrādājiet un palīdziet citiem.

Šī rokasgrāmata ir izveidota kā ievaddokuments Green Team e-mācību kursam. Lai uzzinātu vairāk par ilgtspējīgu un iekļaujošu sporta pasākumu organizēšanu un rīkošanu, lūdzu, apmeklējiet e-mācību kursu:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course>



MINISTERUL SPORTULUI



Sport et
Citoyenneté
Le Sport au service de la société





GIDAS DALYVIAMS: KAIP ELGTIS TVARIAI IR ĮTRAUKIAI SPORTO RENGINIUOSE



Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) požiūrį. Europos Sąjunga ir EACEA nėra atsakingos už šios informacijos turinį.



KODĖL JŪSŲ DALYVAVIMAS SVARBUS

Kiekvienas masinio sporto renginys – nesvarbu, ar tai vietinis bėgimas, vaikų turnyras ar savaitgalio lygos rungtynės – yra galimybė sukurti realų teigiamą pokytį. Jūsų, kaip sportininko, rėmėjo, savanorio ar trenerio, veiksmai tiesiogiai lemia renginio poveikį aplinkai, bendruomenei ir ateities kartoms.

Dalyvaudami (arba stebėdami) sporto renginį, jūs galite:

- mažais, bet prasmingais veiksmais prisidėti prie aplinkos tausojimo;
- remti teisingumą, prieinamumą ir pagarbą kiekvienam;
- įkvėpti komandos draugus, bičiulius ir bendruomenę savo pozityviu pavyzdžiu.

Šis vadovas parengtas įgyvendinant Europos Sąjungos bendrai finansuojamą „GreenTeam Project“ iniciatyvą, kurios tikslas – skatinti, kad sporto renginiai visoje Europoje būtų ekologiškesni, labiau įtraukiantys ir socialiai atsakingi. „GreenTeam“ suburia sporto organizacijas, klu-

bus ir ekspertus, kad būtų kuriami mokymai, ištekliai ir geroji patirtis, padedantys organizuoti tvarius bei įtraukius sporto renginius – nuo mažų bendruomenės susibūrimų iki nacionalinio lygio čempionatų.

Norėdami sužinoti daugiau, susipažinti su praktiniais vadovais ar išklausti mūsų internetinį kursą apie tvary ir įtraukiančių sporto renginių organizavimą, apsilankykite: greenteam.ufec.cat



Arba nuskaitykite žemiau esantį QR kodą, kad tiesiogiai pasiektumėte visus išteklius:

Šis vadovas padės jums žengti paprastus, bet prasmingus žingsnius tam, kad sporto renginiai būtų tvaresni ir atviresni visiems – tiek prieš renginį, jo metu, tiek jam pasibaigus. Naudodamiesi juo būsite ne tik žaidimo ar renginio stebėtojai – jūs prisidėsite prie rūpestingos, atsakingos ir įtraukios aplinkos kūrimo. Sportuodami kartu galime kurti geresnį pasaulį – žmonėms ir planetai.

PRIEŠ RENGINĮ: KAIP PASIRUOŠTI TVARIAI

Kodėl tai svarbu

Nesvarbu, ar vykstate į vietinį bėgimą, vaikų futbolo turnyrą ar bendruomenės sporto šventę – sprendimai, kuriuos priimate prieš renginį, gali padėti apsaugoti aplinką ir padaryti sportą atviresnį visiems.

Išankstinis planavimas padeda ne tik sutaupy-

ti pinigų ar išvengti atliekų – jis daro realų pokytį! Nuo savo gertuvės atsinešimo iki kelionės su komandos draugais – mažos pastangos kaupiasi. Jos palengvina darbą organizatoriams ir prisideda prie teisingesnės, žalesnės renginio atmosferos visiems.

Ką galite padaryti prieš renginį



TVARUS PASIRUOŠIMAS

- Naudokite turimą sporto inventorių – jei jis vis dar tinkamas, nereikia pirkti naujo!
- Jei reikia įsigyti ką nors naujo – rinkitės perdirbtus arba ekologiškai pažymėtus produktus (pvz., FSC sertifikuotą popierių ar tvarius drabužius).
- Venkite vienkartinį plastiką – atsineškite papildomą gertuvę, užkandžius daugkartinėse dėžutėse ir savo pirkinių maišelį.
- Įsidėkite savo rankšluostį ir asmeninės higienos priemones – ne vienkartinius gaminius.



IŠMANUS REGISTRAVIMASIS

- Registruokitės internetu ir, jei įmanoma, naudokite skaitmeninį bilietą – nereikės nieko spausdinti!
- Parsisiųskite renginio gidą ar žemėlapią – nereikės imti popierinių kopijų.
- Patvirtinkite dalyvavimą iš anksto – tai padeda organizatoriams suplanuoti, kiek reikės maisto, įrangos ar erdvės.



PADĖKITE KURTI ATVIRĄ RENGINIO ATMOSFERĄ

- Pasidomėkite, ar vieta pritaikyta visiems (pvz., yra nuolaidžiai, aiškūs ženklai, tylos zonos) – arba iš anksto pasitarkite su organizatoriais, jei komandoje ar tarp žiūrovų yra specialių poreikių turinčių asmenų.
- Perskaitykite renginio įtraukties ar sąžiningo žaidimo politiką (net jei nėra oficialios – vis tiek galite skatinti pagarbą ir teisingumą savo veiksmais).
- Prisidėkite prie pozityvios renginio atmosferos:
 - Vartokite įtraukiančią kalbą
 - Padėkite kitiems, jei matote, kad jie pasimetę
 - Pasisemkite žinių iš organizacijų, tokių kaip [Special Olympics](#) ar [Sport Inclusion Australia](#) kad geriau suprastumėte skirtingus poreikius.



KAIP ATVYKTI: IŠMANŪS KELIONĖS SPRENDIMAI

Transportas dažnai yra didžiausias taršos šaltinis sporto renginiuose. Štai ką galite padaryti:

- Keliaukite kartu su kitais – jei važiuojate automobiliu, pasiimkite draugus ar komandos narius. Naudokite platformomis kaip BlaBlaCar dalijimuisi kelione.
- Jei vieta netoli – eikite pėsčiomis arba važiuokite dviračiu – tai nemokama, sveika ir draugiška aplinkai!
- Jeigu keliaujate toliau – jei įmanoma, rinkitės traukinį vietoj lėktuvo.
- Jei keliauti tenka toli, apsvarstykite galimybę kompensuoti savo kelionės išmetamą CO₂. Tai galite padaryti remdami atsinaujinančios energijos ar miškų atsinidimo projektus:
 - Naudokitės [MyClimate](#) CO₂ skaičiuokle – ji padės apskaičiuoti kelionės taršą ir paremti tvarius projektus.
 - [UN Climate Neutral Now](#) skaičiuoklė leidžia ne tik kompensuoti savo kelionės poveikį, bet ir remti JT klimato iniciatyvas.
 - [Native Energy](#) padeda remti tokius projektus kaip švaraus maisto ruošimo iniciatyvos Afrikoje ar miškų atsodinimas.

Nežinote, kas yra „kompensavimas“? Tai būdas subalansuoti kelionės metu sukeltą taršą, remiant projektus, kurie padeda aplinkai – pvz., sodinant medžius ar statant vėjo jėgaines.

ĮKVĖPIMAS IŠ ŽALIŲJŲ SPORTO RENGINIŲ

- Göteborg pusmaratonis (Švedija): Dalyviai registruodamiesi gali apskaičiuoti ir kompensuoti savo kelionės CO₂ poveikį. Jie aktyviai analizuoja duomenis, kad sumažintų renginio poveikį klimatui. [ČIA](#).
- Spartan Race Ispanijoje (2023): Dalyviai galėjo naudotis BlaBlaCar paslauga. Virš 1500 žmonių atvyko kartu – sutaupė apie 18 tonų CO₂! (BlaBlaCar naudotojai per metus sutaupo virš 2,5 mln. tonų CO₂ – tai prilygsta 500 000 automobilių pašalinimui iš kelių). [ČIA](#).

Patikrinkite, ar jūsų renginys pateikia informaciją apie viešąjį transportą!

RENGINIO METU: KAIP ELGTIS TVARIAI IR ĮTRAUKIAI

Kodėl tai svarbu

Jūsų elgesys vietinėse rungtynėse, turnyre ar bėgime gali turėti didelį poveikį! Net mažos pastangos – kaip atliekų rūšiavimas, mandagumas ar pagalba kitiems – kuria švaresnę, draugiškesnę atmosferą. Atsakingai elgdamiesi palaikote renginio organizatorių darbą, saugote aplinką ir padedate, kad sportas būtų atviras visiems.

Paprasti patarimai žalesniam ir draugiškesniam renginiui



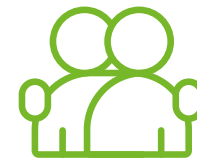
TVARKYKIME ATLIEKAS ATSAKINGAI:

- Naudokite tinkamus konteinerius: rūšiavimui, kompostui ar bendrosioms atliekoms.
- Atsineškite kuo mažiau atliekų – venkite bereikalingos pakuotės, skrajučių ar vienkartinės dovanėlių.
- Vietoje plastikinių vandens butelių naudokite daugkartinę gertuvę.
- Jei nematote šiukšliadėžės – laikykite atliekas maišelyje, kol rasite kur išmesti. Niekuomet nepalikite jų aikštelėje, parke ar tribūnose.
- Neišmeskite šiukšlių – palikite aplinką švarią kitai komandai ar renginiui.



TAUPYKIME ENERGIJĄ IR VANDENĮ:

- Nakvynės vietoje išjunkite šviesas ir elektroniką, kai jų nenaudojate.
- Renginio vietoje laikykitės ženklų, padedančių taupyti energiją (pvz., laikyti uždarytas duris dėl šilumos ar vėsinimo).
- Prauskitės trumpai, visada išjunkite vandens čiaupus.
- Jei įmanoma, rinkitės apgyvendinimą su ekologišku sertifikatu – jie dažnai turi rūšiavimo sistemas, saulės baterijas, vandens taupymo sprendimus..



BŪKITE ĮTRAUKI IR PAGARBI BENDRUOMENĖS DALIS:

- Gerbkite visus žmones – nepaisant jų lyties, gebėjimų, odos spalvos, religijos ar kilmės.
- Venkite įžeidžiančių juokų ar komentarų.
- Jei matote žmogų, kuriam sunku rasti kelią ar nešti daiktus – pasiūlykite pagalbą (visuomet atsi-klausdami).
- Atsiminkite, kad kai kurie žmonės bendrauja kitaip – būkite kantrūs ir mandagūs.
- Konflikto atveju – išlikite ramūs ir bandykite jį išsklaidyti. Sportas turi būti malonus visiems!
- Jei matote, kad kažkas yra užgauliojamas ar su juo neteisingai elgiamasi – išdrįskite užstoti ir praneškite renginio organizatoriams.
- Venkite užstatyti prieinamumo vietas – nuolydžius, specialias vietas, plačius takus – tai padeda visiems judėti laisvai.
- Jei renginyje dalyvauja įtraukumą skatinančios organizacijos (pvz., „Special Olympics“ savanoriai) – drąsiai kreipkitės patarimo arba prisijunkite kaip savanoris.
- Jei padedate renginyje – pasiūlykite informaciją (žemėlapius, tvarkaraščius) pateikti keliomis kalbomis, jei renginyje dalyvauja tarptautiniai svečiai.



GERBKITE VIETOS BENDRUOMENĘ:

- Būkite mandagūs vietos gyventojams, laikykitės jų papročių, išmokite kelis žodžius vietine kalba.
- Palaikykite smulkius vietinius verslus – maisto kioskus, amatininkus – tai stiprina vietos ekonomiką.
- Nešiukšlinkite, nekelkite triukšmo ir nesugadinkite turto aplinkinėse teritorijose.



RŪPINKITĖS SAUGUMU – KARTU:

- Žinokite, kur yra pirmosios pagalbos punktas arba su kuo susisiekti nelaimės atveju.
- Laikykite laisvus praėjimus, įėjimus ir evakuacijos išėjimus.
- Atkreipkite dėmesį į pavojus – išsiliejusius gėrimus, kliūtis – praneškite organizatoriams.
- Laikykitės renginio saugumo taisyklių – įskaitant rūkymo apribojimus.
- Pastebėję įtartiną ar pavojingą elgesį – nedelsiant informuokite personalą ar savanorius.
- Ypač lauke – venkite ugnies pavojų: nemetykite nuorūkų ar degtukų ant žemės.

Geras pavyzdys: savanorių inicijuotas tvarkymasis San Franciske

„ATLIEKOS – KAIP ŽAIDIMAS“: KEZAR STADIONAS (SAN FRANCISKAS)

San Francisko miesto futbolo klubo (vietinės pusiau profesionalios komandos) gerbėjai tvarkymą pavertė pilietiniu sportu. Bendradarbiaudami su „Refuse Refuse SF“, savanoriai, tokie kaip Monica Weaver, renka šiukšles rungtynių metu ir po jų – už tai gauna prizų, pvz., nemokamus bilietus ar picą po varžybų. Ši iniciatyva, įkvėpta Japonijos stadionų kultūros, padeda klubui taupyti lėšas ir stiprina bendruomeniškumą.

Daugiau apie iniciatyvą skaitykite [čia](#).



ORGANIZACIJOS, IŠ KURIŲ GALITE PASIMOKYTI

- Special Olympics ([specialolympics.org](#)) – patarimai apie įtraukią kalbą, pagarbų bendravimą ir pagalbą sportininkams, turintiems intelekto negalią.
- Sport Inclusion Australia ([sportinclusionaustralia.org.au](#)) – padeda sporto klubams ir dalyviams kurti įtraukesnes veiklas.
- Play International ([play-international.org](#)) – pasitelkia sportą įtraukiai bendruomenei kurti visame pasaulyje ir siūlo praktinius gidus renginiams.

PO RENGINIO: KAIP PALIKTI TEIGIAMĄ PĖDSAKĄ

Kodėl tai svarbu

Net jei rungtynės, bėgimas ar festivalis jau baigėsi – jūsų poveikis nesibaigia. Tai, kaip elgiatės po renginio, formuoja bendruomenės prisiminimus ir padeda užtikrinti, kad tvarumo bei įtraukties idėjos išliktų ir pasibaigus šventei. Net mažais, pozityviais žingsniais galite įkvėpti kitus, palikti gerą įspūdį ir padėti organizuoti dar geresnius renginius ateityje.

Ką galite padaryti po renginio

✓ PALIKITE ŠVARIĄ RENGINIO VIETĄ

- Susirinkite visus savo daiktus – peržvelkite aplinką, kad nieko nepamirštumėte.
- Tinkamai išmeskite šiukšles naudodami rūšiavimo ar atliekų surinkimo stoteles.
- Gražinkite išnuomotą ar pasiskolintą įrangą (pvz., numerius, liemenes, laiko matavimo lustus) švorią ir tvarkingą.
- Jei turite nenaudotų, geros būklės likusių daiktų (pvz., vandens butelių, užkandžių), paaukokite juos vietos prieglaudoms, maisto bankams ar labdaros organizacijoms.



✓ PASIDALINKITE SAVO ĮŽVALGOMIS

- Pateikite atsiliepimą apie tai, kaip renginyje buvo įgyvendintos tvarumo ir įtraukties priemonės.
- Paminėkite, kas pavyko puikiai – pvz., aiškiai pažymėti rūšiavimo konteineriai, paslaugūs savanoriai – ir pateikite pasiūlymų, ką galima patobulinti.
- Dalyvaukite apklausose ar diskusijose po renginio, jei organizatoriai jas siūlo.



✓ SKLEISKITE GERĄSIAS ISTORIJAS

- Socialiniuose tinkluose ar bendruomenių grupėse pasidalykite tuo, kas jus įkvėpė: ekologiški sprendimai, gražūs tarpusavio santykiai, įtraukus elgesys.
- Žymėkite renginio ar vietos organizatorius – tai juos motyvuoja tęsti gerus darbus.



✓ TĘSKITE GERUS ĮPROČIUS

- Tęskite tvarius įpročius, kurių išmokote renginio metu – pvz., naudokite daugkartinę gertuvę, dažniau rinkitės dviratį.
- Palaikykite vietinius sporto klubus ir renginius, kurie rūpinasi aplinka ir sąžiningu žaidimu.
- Skatinkite draugus bei šeimos narius prisijungti prie šių įpročių – tegul teigiamą įtaką plinta toliau.

DRABUŽIŲ PERDIRBIMAS LONDONO MARATONE

Londono maratono starto vietoje „The Salvation Army“ bendradarbiavo su renginio organizatoriais, rinkdami bėgikų paliktus drabužius – kartais jų būdavo tūkstančiai. Šie daiktai rūšiuojami, perdirbami arba pernaudojami, taip išvengiant jų patekimo į sąvartynus.

Daugiau apie šią iniciatyvą skaitykite čia:

https://www.salvationarmy.org.uk/news/salvation-army-joins-forces-london-marathon-team?utm_source

PABAIGA: TAPKITE TVARUMO IR ĮTRAUKTIES AMBASADORIUMI

Kodėl tai svarbu

Sportas turi galią vienyti žmones, griauti barjerus ir kurti ilgalaikius teigiamus pokyčius. Dalyvaujami sporto renginiuose tvariai ir įtraukiu būdu, padedate juos paversti erdvėmis, kuriose puoselėjama pagarba aplinkai, teisingumas ir bendruomeniškumas. Kiekvienas jūsų pasirinkimas – kad ir koks mažas – tampa pavyzdžiu kitiems ir įkvepia juos keistis.

Ką verta prisiminti

Jūs esate ne tik dalyvis – jūs esate tvarumo ambasadorius, įtraukties rėmėjas ir teigiamų pokyčių kūrėjas.

Mažindami atliekas ir taršą, gerbdami kiekvieno žmogaus orumą, palaikydami vietos bendruomenes ir dalindamiesi savo gerąja patirtimi, jūs prisidedate prie pasaulio, kuriame sporto renginiai atspindi svarbiausias mūsų vertybes: pagarbą, atsakomybę, vienybę ir rūpestį planeta.

Prisiminkite:

Tikri čempionai – tai tie, kurie kelia kitus ir saugo tai, kas mums visiems bendrą: mūsų bendruomenes ir aplinką. Ačiū, kad prisidedate prie to, jog sporto renginiai taptų žalesni, teisingesni ir įkvepiantys visiems. Jūsų veiksmai šiandien kuria rytojaus sporto pasaulį. Kurkime jį geresnį – kartu!

Norite nuveikti daugiau?

Jei norite pagilinti žinias ar gauti praktinių priemonių, padėsiančių jūsų renginį padaryti tvarų ir įtrauktį skatinantį – kviečiame susipažinti su šiais šaltiniais:

Raskite praktinius vadovus, įrankius ir mokymus apie tai, kaip organizuoti tvarius ir įtraukius sporto renginius: greenteam.ufec.cat

Nuskenaukite šį QR kodą ir pasiekite Green Team kursą internete – sužinokite, kaip organizuoti aplinkai atsakingą renginį:



Norite padaryti daugiau? Esate renginio organizatorius? Dalyvaukite mūsų nuotoliniame kurse ir įgykite praktinių įgūdžių, kaip organizuoti tvarų ir įtrauktį skatinantį renginį.

SKATINKITE AKTYVIĄ ĮTRAUKTĮ

Nepamirškite: siekiant užtikrinti įtraukius renginius svarbu turėti aiškų kanalą, kuriuo dalyviai galėtų pranešti apie netinkamą ar diskriminacinį elgesį.

Skatinkite organizatorius nurodyti kontaktinę informaciją ar pagalbos numerį – kad kiekvienas žinotų, kur kreiptis, jei patirtų ar pastebėtų netinkamą elgesį.

TRUMPAS ATMINTINĖS GIDAS: KAIP GALITE PRISIDĖTI

Tvarumas ir įtrauktis gali atrodyti sudėtingi, bet iš tikrųjų viskas prasideda nuo paprastų pasirinkimų. Kiekvienas mažas žingsnis prisideda prie švaresnio, draugiškesnio ir visiems atviresnio sporto renginio. Kai elgsitės atsakingai – kiti seks jūsų pavyzdžiu!

Šią atmintinę galite atsisiųsti atskirai [įrašykite nuorodą] – išsisaugokite telefone ir naudokite kaip įkvėpimo šaltinį sau ir kitiems.

PRIEŠ RENGINĮ:

- ☐ Naudokite jau turimą sporto aprangą ir įrangą – jei veikia, nereikia naujų.
- ☐ Jei reikia ką nors įsigyti, rinkitės ekologiškus, tvarius produktus.
- ☐ Registruokitės internetu ir venkite spausdintų bilietų ar žemėlapių.
- ☐ Planuokite atvykti pėsčiomis, dviračiu, viešuoju transportu arba kartu su draugais.
- ☐ Patikrinkite, ar renginys siūlo prieinamumo paslaugas ar turi sąžiningo žaidimo politiką – prisidėkite, kad renginys būtų įtraukus visiems.

KELIONĖ Į RENGINĮ:

- ☐ Kiek įmanoma, naudokitės viešuoju transportu – autobusais, traukiniais, tramvajais.
- ☐ Vykite su komandos draugais ar kaimynais vienu automobiliu.
- ☐ Jei vieta netoli – eikite pėsčiomis ar važiuokite dviračiu.
- ☐ Kelionė ilga? Apsvarstykite galimybę kompensuoti savo CO₂ pėdsaką prisidėdami prie aplinkosauginių projektų.

RENGINIO METU:

- ☐ Teisingai rūšiuokite atliekas – naudokitės tam skirtais konteneriais.
- ☐ Naudokite savo gertuvę, venkite vienkartinio plastiko.
- ☐ Apgyvendinimo vietose ar renginio teritorijoje išjunkite šviesą, vandenį, kai jų nenaudojate.
- ☐ Elkitės pagarbiai su visais – nepaisant jų kilmės ar gebėjimų.
- ☐ Palaikykite vietos verslus – apsilankykite vietinėse parduotuvėse, būkite mandagūs vietiniams gyventojams.

ĮTRAUKTIES SKATINIMAS:

- ☐ Neblokuokite pandusų, rezervuotų vietų ar plačių takų – jos reikalingos visiems judėti laisvai.
- ☐ Naudokite įtraukią kalbą – venkite žeidžiančių juokelių ar komentarų.
- ☐ Padėkite, jei kas nors atrodo pasimetęs ar jiems reikia pagalbos (pirmiausia – paklauskite).
- ☐ Įkvėpimo pasisemkite iš organizacijų, tokių kaip „Special Olympics“ ar „Sport Inclusion Australia“.
- ☐ Jei matote patyčias ar diskriminaciją – reaguokite ir praneškite renginio organizatoriams.



PO RENGINIO:

- ☐ Pasiimkite visus savo daiktus ir palikite vietą tvarkingą.
- ☐ Rūšiuokite likusias atliekas, naudokitės šiukšliadėžėmis.
- ☐ Grąžinkite skolinimą ar nuomotą įrangą tvarkingą.
- ☐ Pasidalinkite atsiliepimais – kas buvo gerai, ką galima patobulinti.
- ☐ Pasakokite gražias istorijas socialiniuose tinkluose ar komandos rate – apie pagarbą, įtrauktį ar ekologiškus sprendimus.
- ☐ Tęskite gerus įpročius kasdieniame gyvenime – naudokite daugkartinius daiktus, rūšiuokite, padėkite kitiems.

Šis vadovas parengtas kaip įvadinis dokumentas „GreenTeam“ e. mokymosi kursui. Norėdami sužinoti daugiau apie tvarių ir įtraukių sporto renginių organizavimą ir vedimą, kviečiame apsilankyti e. mokymosi kurse:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course/>
<https://eside.pro/en/social-international-action/>




Unió de Federacions
Esportives de Catalunya


ecoserveis


MINISTERUL SPORTULUI


LATVIAN SPORTS FEDERATIONS COUNCIL


LIETUVOS SPORTO
FEDERACIJŲ TARYBA


UNIÃO DAS FREGUESIAS
do Concelho de Gondomar, do Concelho de


Sport and
Citizenship
Sport serving society


Sport et
Citoyenneté
Le Sport au service de la société


ICSSPE


ALA DE NUN'ÁLVARES DE GONDOMAR


UNIVERSIDADE
DA MAIA


petit pas
aps



GUIA PARA OS PARTICIPANTES EM EVENTOS DESPORTIVOS SUSTENTÁVEIS E INCLUSIVOS



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Co-funded by
the European Union

PORQUE É QUE A SUA PARTICIPAÇÃO É IMPORTANTE

Cada evento desportivo de base - quer se trate de uma corrida divertida local, de um torneio para crianças ou de um jogo da liga ao fim de semana - é uma oportunidade de fazer uma diferença real e positiva. As suas ações como atleta, apoiante, voluntário ou treinador moldam diretamente o impacto do evento no ambiente, na comunidade e nas gerações futuras.

Como participante (ou espetador), tem o poder de:

- Reduzir os danos ambientais através de pequenas ações sustentáveis.
- Apoiar a justiça, a acessibilidade e o respeito por todos.
- Inspire colegas de equipa, amigos e a sua comunidade através do seu exemplo positivo.

Este guia foi criado no âmbito do **Projeto Green Team**, uma iniciativa co-financiada pela União Europeia para tornar os eventos desportivos em toda a Europa mais ecológicos, mais inclusivos e socialmente responsáveis. O Projeto Green Team reúne organizações desportivas, clu-

bes e especialistas para desenvolver formação, recursos e melhores práticas para a organização de eventos desportivos sustentáveis e inclusivos a todos os níveis - desde pequenos encontros comunitários a campeonatos nacionais.

Para saber mais, explorar guias práticos ou fazer o nosso curso em linha sobre a organização de eventos desportivos sustentáveis e inclusivos, visite: greenteam.ufec.cat



Ou digitalize o código QR abaixo para aceder diretamente aos recursos:

Este guia ajudá-lo-á a tomar medidas simples e práticas para tornar os eventos desportivos mais sustentáveis e inclusivos - antes, durante e depois do evento. Ao utilizá-lo, não se limitará a jogar ou a assistir: ajudará a transformar cada evento numa celebração de cuidado, respeito e responsabilidade - para as pessoas e para o planeta. Juntos, podemos construir um mundo melhor através do desporto.

ANTES DO EVENTO: COMO SE PODE PREPARAR DE FORMA SUSTENTÁVEL

Porque é que é importante

Quer se dirija a uma corrida de lazer local, a um torneio de futebol juvenil ou a um dia desportivo comunitário - as escolhas que faz antes do evento podem ajudar a proteger o ambiente e a tornar o desporto mais acolhedor para todos.

Planear com antecedência não só poupa dinheiro e evita desperdícios - faz uma grande dife-

rença! Desde levar a sua própria garrafa de água até partilhar o carro com os colegas de equipa, as pequenas ações fazem a diferença. Ajudam os organizadores a organizar eventos mais fáceis e a criar um ambiente mais justo e mais ecológico para todos.

O que pode fazer antes do evento



EMBALAR DE FORMA SUSTENTÁVEL

- Reutilize o seu equipamento desportivo - não precisa de comprar coisas novas se o que tem ainda funciona!
- Se precisar de comprar alguma coisa, procure produtos reciclados ou com rótulo ecológico (como papel certificado pelo FSC ou vestuário sustentável).
- Evite os plásticos de utilização única - traga uma garrafa de água reutilizável, os seus próprios snacks em recipientes e um saco reutilizável.
- Leve a sua própria toalha e artigos de higiene pessoal em vez de descartáveis.



REGISTAR DE FORMA INTELIGENTE

- Inscreva-se online e utilize um bilhete digital, se houver um - não precisa de imprimir!
- Descarregue os guias ou mapas dos eventos em vez de ir buscar cópias em papel.
- Confirme com antecedência - isto ajuda os organizadores a planear a quantidade de comida, equipamento ou espaço necessários.



AJUDE A TORNAR O EVENTO ACOLHEDOR PARA TODOS

- Procure sinais de acessibilidade no local do evento (por exemplo, rampas, sinalização clara, zonas tranquilas) ou pergunte antecipadamente aos organizadores para melhor apoiar os colegas de equipa ou os espectadores com necessidades específicas
- Informe-se sobre as políticas de inclusão ou de fair-play do evento (mesmo que não exista uma política de inclusão oficial, pode promover a justiça e o respeito através das suas ações)
- Contribuir para que o evento seja amigável e respeitoso:
 - Utilizar uma linguagem inclusiva
 - Ajudar os outros a encontrar o seu caminho se parecerem inseguros
 - Aprender de grupos de aprendizagem como [Special Olympics](#) ou [Sport Inclusion Australia](#) para melhor perceber as diferentes necessidades



COMO LÁ CHEGAR: DICAS DE TRANSPORTE INTELIGENTE

Os transportes são frequentemente a maior fonte de poluição nos eventos. Eis como ajudar:

- Usar transportes públicos: Autocarros, comboios, eléctricos - o que estiver disponível na sua área.
- Partilhar o carro com outras pessoas: Se for conduzir, traga amigos ou colegas de equipa. Utilize aplicações como a BlaBlaCar para encontrar ou oferecer boleias.
- Caminhe ou ande de bicicleta se o local do evento for próximo - é grátis, saudável e amigo do ambiente!
- Fica longe? Se possível, tente apanhar o comboio em vez do avião.
- Compense as suas emissões se tiver de percorrer uma longa distância. Pode apoiar projetos de energia limpa ou de reflorestação através de:
 - Use [MyClimate](#) para calcular as suas emissões de viagens e apoiar projetos de energia limpa.
 - A [UN Climate Neutral Now Calculator](#) permite-lhe compensar o impacto da sua viagem e, ao mesmo tempo, apoiar o trabalho da ONU em prol do clima.
 - [Native Energy](#) ajuda-o a apoiar grandes causas como a cozinha limpa em África e a reflorestação.

Não tem a certeza do que significa “compensação”? É uma forma de equilibrar a poluição das viagens através de donativos para projetos que ajudam o planeta - como a plantação de árvores ou a construção de parques eólicos.

GRANDES EVENTOS MAIS ECOLÓGICOS (QUE INSPIRAM A AÇÃO LOCAL!)

- Meia Maratona de Gotemburgo (Suécia): Acrescentaram uma calculadora de CO₂ no momento da inscrição para que os corredores possam optar por compensar o impacto das suas deslocações. Pode ver como se concentram na recolha de dados sobre emissões para reduzir o impacto climático do evento [AQUI](#).
- Spartan Race Espanha (2023) trabalhou com a BlaBlaCar para que os participantes pudessem partilhar boleias. Mais de 1.500 pessoas partilharam boleias, poupando cerca de 18 toneladas de emissões. (Os utilizadores da BlaBlaCar pouparam mais de 2,5 milhões de toneladas de CO₂ num ano - o que equivale a retirar 500.000 carros da estrada!) Saiba mais [AQUI](#).

Verifique se o seu evento partilha informações sobre transportes públicos!

DURANTE O EVENTO: COMO PODE ATUAR DE FORMA SUSTENTÁVEL E INCLUSIVA

Porque é que é importante

O que fizeres no teu jogo, torneio ou corrida de lazer local pode fazer uma grande diferença! Pequenas ações - como separar o lixo, ser gentil com todos ou ajudar alguém em necessidade - criam uma atmosfera mais limpa e amigável. Ao agir de forma responsável, está a apoiar o trabalho árduo dos organizadores, a proteger o ambiente e a tornar o desporto mais acolhedor para todos.

Dicas fáceis para um evento mais ecológico e amigável



GERIR O SEU LIXO:

- Utilize os caixotes certos para reciclagem, compostagem ou resíduos gerais.
- Traga menos resíduos, evitando embalagens desnecessárias, folhetos ou brindes de utilização única.
- Leve uma garrafa reutilizável para a água em vez de comprar novas garrafas de plástico.
- Se não conseguir encontrar um caixote do lixo, guarde o seu lixo num saco pequeno até o encontrar - não o deixe para trás.

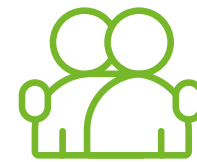
- Nunca deite lixo dentro ou à volta do campo, do parque ou das bancadas - isso mantém o local agradável para a próxima equipa ou evento.



POUPE ENERGIA E ÁGUA:

- Desligue as luzes e os aparelhos eletrónicos do seu alojamento quando não os estiver a utilizar.
- No local do evento, siga os sinais para ajudar a poupar energia (por exemplo, manter as portas fechadas para aquecimento ou arrefecimento).

- Tome duchas curtas e feche bem as torneiras.
- Escolha hotéis, pousadas ou parques de campismo com certificações ecológicas, se possível - muitos têm atualmente sistemas de reciclagem, painéis solares ou sistemas de poupança de água.



SEJA INCLUSIVO E RESPEITOSO:

- Tratar todas as pessoas de forma justa, independentemente do seu género, capacidade, cor da pele, religião ou origem.
- Evite piadas grosseiras ou linguagem ofensiva.
- Ofereça ajuda se vir alguém com dificuldades em orientar-se ou a transportar objetos pesados - pergunte sempre primeiro.
- Lembre-se de que algumas pessoas podem comunicar de forma diferente; seja paciente e gentil.
- Se ocorrer um conflito, mantenha a calma e tente desarmá-lo - lembre-se de que o desporto deve ser divertido para todos!
- Se vir alguém a ser intimidado ou tratado injustamente, defenda-o e comunique o facto ao pessoal do evento. Utilize as políticas anti-assédio ou de fair-play do organizador, caso existam.
- Não bloqueie áreas acessíveis como rampas, lugares reservados ou caminhos largos - mantê-las desimpedidas ajuda toda a gente a circular livremente.
- Se o seu evento tiver organizações que trabalhem na área da inclusão (por exemplo, voluntários dos Jogos Olímpicos Especiais ou grupos desportivos para deficientes), peça aconselhamento ou ofereça-se para ajudar como voluntário.
- Se estiver a ajudar no evento, sugira a disponi-

bilização de informações importantes (sinais, horários) em mais do que uma língua, se os participantes forem internacionais.



RESPEITE A COMUNIDADE LOCAL:

- Seja educado com os habitantes locais, respeite os seus costumes e, se possível, aprenda algumas palavras da língua local.
- Apoie as pequenas lojas locais, as bancas de comida ou os artesãos em vez das grandes cadeias - isto ajuda a economia local.
- Mantenha o ruído baixo, evite danificar propriedades e nunca deixe lixo nos bairros em redor do local do evento.



MANTENHAM-SE SEGUROS JUNTOS:

- Saber onde se encontra o posto de primeiros socorros ou quem contactar em caso de emergência.
- Mantenha as escadas, as entradas e as saídas de emergência desimpedidas.
- Esteja atento a perigos como bebidas derramadas ou obstáculos que possam causar tropeções - comunique-os ao pessoal.
- Cumpra as regras de segurança do evento, incluindo as restrições ao consumo de tabaco.
- Se vir um comportamento suspeito ou perigoso, informe imediatamente o pessoal ou os voluntários.
- Tenha em atenção os riscos de incêndio, especialmente em áreas exteriores secas - não atire pontas de cigarro ou fósforos para o chão.

Causar um impacto positivo: Limpeza feita por voluntários nos jogos de futebol da comunidade

“GAMIFICAR O LIXO”: O ESTÁDIO KEZAR DE SÃO FRANCISCO

No Estádio Kezar, os adeptos do San Francisco City Football Club (uma equipa semi-profissional local) estão a transformar a limpeza num desporto cívico. Desde que colaboraram com a Refuse Refuse SF, voluntários como Monica Weaver recolhem lixo durante e após os jogos - ganhando vantagens como bilhetes grátis e pizza depois do jogo. Esta iniciativa, inspirada na cultura dos estádios japoneses, permitiu ao clube poupar dinheiro e criar um espírito comunitário mais forte.

Saiba mais sobre esta iniciativa [AQUI](#).



ORGANIZAÇÕES COM AS QUAIS PODE APRENDER

- Special Olympics (specialolympics.org) – dicas sobre linguagem inclusiva, interações respeitadas e apoio a atletas com deficiências intelectuais.
- Sport Inclusion Australia (sportinclusionaustralia.org.au) – ajuda os clubes desportivos e os indivíduos a tornarem as atividades mais inclusivas.
- Play International (play-international.org) – utiliza o desporto para construir comunidades inclusivas em todo o mundo, com guias práticos para eventos.

APÓS O EVENTO: DEIXAR UM LEGADO POSITIVO

Porque é que é importante

O facto de o jogo, a corrida ou o festival ter terminado não significa que o seu impacto termine aí. A forma como atua depois molda a forma como a comunidade recorda o evento - e ajuda a garantir que as ideias de sustentabilidade e inclusão se mantêm por muito tempo depois de todos regressarem a casa. Ao dar passos pequenos e positivos, pode inspirar os outros, deixar uma boa impressão e preparar o terreno para eventos ainda melhores no futuro.

O que pode fazer depois do evento

✓ DEIXAR O LOCAL LIMPO:

- Arrume todos os seus pertences - verifique novamente a sua área para não deixar nada para trás.
- Utilize as estações de reciclagem ou os caixotes do lixo para deitar fora o lixo restante de forma adequada.
- Devolva o equipamento emprestado ou alugado (como coletes, coletes ou chips de cronometragem) limpo e em boas condições.
- Se tiver restos de material em bom estado (como garrafas de água fechadas ou snacks não utilizados), considere a possibilidade de os doar a abrigos, bancos alimentares ou instituições de caridade locais.



✓ PARTILHE AS SUAS IDEIAS:

- Dê feedback sobre a forma como a sustentabilidade e a inclusão funcionaram no evento.
- Saliente o que correu bem - como caixotes de reciclagem limpos ou pessoal prestável - e sugira melhorias para a próxima vez.
- Participe em inquéritos ou debates após o evento, se os organizadores os oferecerem.



✓ DIVULGUE HISTÓRIAS POSITIVAS:

- Utilize as redes sociais ou grupos comunitários para partilhar coisas boas que tenha notado, como práticas ecológicas ou momentos de bondade e inclusão.
- Marque o evento ou os organizadores locais quando partilhar elogios - isso motiva-os a continuar o bom trabalho.



✓ MANTENHA OS BONS HÁBITOS:

- Continue a usar as escolhas sustentáveis que praticou no evento na sua vida quotidiana, como usar garrafas reutilizáveis ou andar de bicicleta com mais frequência.
- Apoiar os clubes e eventos desportivos locais que se preocupam com o ambiente e o fair play.
- Incentive os seus amigos e familiares a juntarem-se a si na adoção destes hábitos para que o efeito de cascata continue.

RECICLAGEM DE VESTUÁRIO NA MARATONA DE LONDRES

Na iniciativa Start Line Clothing Collection, o Exército de Salvação associou-se aos Eventos da Maratona de Londres para recolher casacos e vestuário descartados pelos corredores - por vezes, milhares de peças nas grandes corridas. Estas doações são seleccionadas e distribuídas para reutilização, revenda ou reciclagem através de processos inovadores, mantendo o equipamento utilizável fora dos aterros:

https://www.salvationarmy.org.uk/news/salvation-army-joins-forces-london-marathon-team?utm_source

CONCLUSÃO: SEJA UM DEFENSOR DA SUSTENTABILIDADE E DA INCLUSÃO

Porque é que é importante

O desporto tem o poder de unir as pessoas, derrubar barreiras e criar mudanças positivas duradouras. Ao participar de forma sustentável e inclusiva, ajuda a transformar os eventos desportivos em plataformas para a gestão ambiental, a justiça e a construção de comunidades. Cada escolha que faz - por mais pequena que seja - dá o exemplo e inspira os outros.

Considerações finais

Não é apenas um participante - é um embaixador da sustentabilidade, um aliado da inclusão e um construtor de legados positivos.

Ao reduzir os resíduos e as emissões, ao respeitar os direitos e a dignidade de cada indivíduo, ao apoiar as comunidades locais e ao partilhar as suas ações positivas, está a ajudar a criar um mundo onde os eventos desportivos refletem os nossos valores mais elevados: respeito, responsabilidade, unidade e cuidado com o planeta.

Lembre-se:

Os verdadeiros campeões são aqueles que elevam os outros e protegem o que todos nós partilhámos - as nossas comunidades e o nosso ambiente. Obrigado por participarem no esforço de tornar os eventos desportivos mais ecológicos, mais justos e mais inspiradores para todos. As suas ações de hoje moldam o mundo do desporto de amanhã. Juntos, vamos torná-lo melhor!

Quer fazer mais?

Se quiser aprofundar os seus conhecimentos ou obter ferramentas para tornar o seu evento amigo do ambiente e inclusivo, consulte estes recursos que recomendamos:

PROJETO GREEN TEAM

Explore guias, conjuntos de ferramentas e formação para eventos desportivos sustentáveis e inclusivos: greenteam.ufec.cat

Digitalize este código QR para aceder ao curso em linha da Green Team e aprender a organizar um evento eco-responsável:



Gostaria de fazer mais? Ou é um organizador de eventos? Faça o nosso curso em linha e adquira competências práticas para tornar o seu evento sustentável e inclusivo!

PROMOVER A INCLUSÃO ATIVA

Não se esqueça: Parte da construção de eventos inclusivos é ter um canal claro para denunciar comportamentos inadequados ou discriminatórios. Encoraje os organizadores a partilharem informações de contacto ou um número de apoio para que todos saibam a quem se dirigir se testemunharem ou sofrerem maus-tratos.

LISTA DE VERIFICAÇÃO DE DICAS RÁPIDAS: COMO PODE CONTRIBUIR

Pode parecer complicado tentar atuar de forma sustentável e inclusiva - mas as pequenas e simples escolhas fazem realmente sentido. Ao seguir esta lista de verificação rápida, estará a ajudar a tornar o seu evento desportivo local mais limpo, mais amigável e mais acolhedor para todos. E quando agir, outros seguirão o seu exemplo!

Esta lista de verificação também pode ser descarregada separadamente em [inserir link] - mantenha-a à mão no seu telemóvel para que possa dar o exemplo e inspirar outros a agir de forma sustentável e inclusiva!

ANTES DO EVENTO

- ☐ Reutilize o seu equipamento desportivo atual em vez de comprar coisas novas.
- ☐ Se precisar de comprar algo, escolha produtos sustentáveis e amigos do ambiente.
- ☐ Registe-se em linha e evite bilhetes impressos ou mapas em papel.
- ☐ Planeie andar a pé, de bicicleta, de transportes públicos ou de carro com amigos.
- ☐ Verifique se o evento oferece serviços de acessibilidade ou tem políticas de fair-play, para que possa ajudar a torná-lo inclusivo para todos.

DESLOCAÇÃO PARA O EVENTO

- ☐ Utilizar os transportes públicos, como autocarros, comboios ou elétricos, sempre que possível.
- ☐ Partilhe o carro com colegas de equipa, amigos ou vizinhos.
- ☐ Vá a pé ou de bicicleta até ao local do evento, se este for suficientemente perto.
- ☐ Se tiver de fazer uma longa viagem, pense em compensar as suas emissões de carbono apoiando projetos favoráveis ao clima.

DURANTE O EVENTO

- ☐ Utilize corretamente os caixotes de reciclagem, de compostagem e de lixo - mantenha o local limpo.
- ☐ Traga a sua própria garrafa de água e evite os plásticos de utilização única.
- ☐ Desligue as luzes e as torneiras que utiliza nos alojamentos ou locais de eventos.
- ☐ Trate toda a gente com respeito, independentemente da sua origem ou capacidade.
- ☐ Apoie as lojas ou mercados locais - e seja educado com os residentes locais.

APOIAR A INCLUSÃO SOCIAL

- ☐ Não bloqueie rampas, assentos acessíveis ou caminhos largos - estes ajudam toda a gente a deslocar-se.
- ☐ Utilize uma linguagem inclusiva e evite piadas ou comentários grosseiros.
- ☐ Ofereça ajuda se vir alguém que pareça perdido ou precise de assistência.
- ☐ Aprenda com organizações como os Jogos Olímpicos Especiais ou a Sport Inclusion Australia sobre como incluir toda a gente.
- ☐ Se vir situações de bullying ou discriminação, fale e comunique-as ao pessoal do evento.

DEPOIS DO EVENTO

- ☐ Leve todos os seus objetos e deixe o local limpo.
- ☐ Utilize os caixotes do lixo para deitar fora os últimos resíduos de forma adequada.
- ☐ Devolva os objetos alugados ou emprestados em boas condições.
- ☐ Dê feedback sobre o que funcionou bem e o que pode ser melhorado para a próxima vez.
- ☐ Partilhe boas histórias nas redes sociais ou com a sua equipa - destaque momentos de respeito ou ações ecológicas.
- ☐ Manter os bons hábitos na vida quotidiana - reutilizar, reciclar e ajudar os outros.

Este guia foi criado como um documento introdutório para o curso e-learning do Green Team. Para saber mais sobre a organização e realização de eventos desportivos sustentáveis e inclusivos, visite o curso e-learning:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course/>
<https://eside.pro/en/social-international-action/>




Unió de Federacions
Esportives de Catalunya


ecoserveis

 MINISTERUL SPORTULUI


LATVIAN SPORTS FEDERATIONS COUNCIL


FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE FUTEBOL


UNIÃO DAS FREGUESIAS
de Gondomar

 Sport and
Citizenship
Sport serving society

 Sport et
Citoyenneté
Le Sport au service de la société

 ICSSPE


ALA DE NUNO ALVARES DE GONDOMAR


UNIVERSIDADE
DA MAIA


petit pas
aps



GUÍA PARA PARTICIPANTES EN ACONTECIMIENTOS DEPORTIVOS SOSTENIBLES E INCLUSIVOS



Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de los mismos.



Co-funded by
the European Union

POR QUÉ ES IMPORTANTE TU PARTICIPACIÓN

Cada acontecimiento deportivo de base, ya sea una carrera popular, un torneo infantil o un partido de liga de fin de semana, es una oportunidad para marcar una diferencia real y positiva. Tus acciones como atleta, aficionado/a, voluntario/a o entrenador/a influyen directamente en el impacto del evento sobre el medio ambiente, la comunidad y las generaciones futuras.

Hoy en día, la sostenibilidad y la inclusión no son solo “extras agradables”, sino que son esenciales. Definen la forma en que mostramos respeto por los/las demás, por nuestras comunidades y por el mundo que compartimos. El deporte reúne a personas de todos los orígenes y capacidades, creando una oportunidad perfecta para promover opciones ecológicas, la equidad y la conexión social.

Como participante (o Espectador/a), tienes el poder de:

- Reducir el daño medioambiental con pequeñas acciones sostenibles.
- Apoyar la equidad, la accesibilidad y el respeto para todas las personas.
- Inspirar a compañeros/as de equipo, amigos/as y a tu comunidad con tu ejemplo positivo.

Esta guía se ha creado en el marco del Proyecto Green Team, una iniciativa cofinanciada por la Unión Europea para hacer que los acontecimientos deportivos en toda Europa sean más ecológicos, inclusivos y socialmente responsables. El Proyecto Green Team reúne a organizaciones

deportivas, clubes y personas expertas para desarrollar formación, recursos y buenas prácticas para organizar acontecimientos deportivos sostenibles e integradores a todos los niveles, desde pequeñas reuniones comunitarias hasta campeonatos nacionales.

Para obtener más información, consultar guías prácticas o seguir nuestro curso en línea sobre organización de acontecimientos deportivos sostenibles e integradores, visite: greenteam.ufec.cat



O escanee el siguiente código QR para acceder directamente a los recursos:

Esta guía te ayudará a tomar medidas sencillas y prácticas para hacer que los acontecimientos deportivos sean más sostenibles e inclusivos, antes, durante y después del acontecimiento. Si la utilizas, irás más allá del mero hecho de jugar o ver: ayudarás a convertir cada acontecimiento en una celebración de cuidado, respeto y responsabilidad, para las personas y para el planeta. Juntos y juntas podemos construir un mundo mejor a través del deporte.

ANTES DEL ACONTECIMIENTO: CÓMO PREPARARSE DE FORMA SOSTENIBLE

Por qué es importante

Tanto si vas a participar en una carrera popular como en un torneo de fútbol juvenil o en una jornada deportiva comunitaria, las decisiones que tomes antes del acontecimiento pueden contribuir a proteger el medio ambiente y a hacer que el deporte sea más acogedor para todos.

Planificar con antelación no sólo ahorra dinero

y evita residuos: ¡marca una gran diferencia! Desde llevar tu propia botella de agua hasta compartir el coche con tus compañeros/as de equipo, las pequeñas acciones suman. Ayudan a los organizadores a organizar eventos más fluidos y a crear un ambiente más justo y ecológico para todas las personas.

Lo que puedes hacer antes del evento



HAZ LA MALETA DE FORMA SOSTENIBLE

- Reutiliza tu material deportivo: no hace falta comprar cosas nuevas si lo que tienes todavía sirve.
- Si necesitas comprar algo, busca productos reciclados o con etiqueta ecológica (como papel con certificado FSC o ropa sostenible).
- Evita los plásticos de un solo uso: lleva una botella de agua rellenable, tus propios tentempiés en recipientes y una bolsa reutilizable.
- Lleva tu propia toalla y artículos de higiene personal en lugar de desechables.



INSCRÍBETE DE FORMA INTELIGENTE

- Inscríbete en línea y utiliza una entrada digital si existe, ¡no hace falta imprimirla!
- Descárgate las guías o mapas del evento en lugar de recoger copias en papel.
- Confírmalo con antelación: esto ayuda a los organizadores a planificar la cantidad de comida, material o espacio que se necesita.



AYUDA A QUE EL ACTO SEA ACOGEDOR PARA TODOS Y TODAS

- Busca señales de accesibilidad en el lugar de celebración (por ejemplo, rampas, señalización clara, zonas tranquilas) o pregunte a los organizadores/as con antelación para ayudar mejor a los compañeros/as de equipo o a los espectadores y espectadoras con necesidades específicas.
- Infórmate sobre las políticas de inclusión o juego limpio del acontecimiento (aunque no haya una política oficial de inclusión, puedes fomentar la equidad y el respeto con tus acciones).
- Pon de tu parte para que el acontecimiento sea amistoso y respetuoso:
 - Utilizando un lenguaje inclusivo
 - Ayudando a los demás a orientarse si parecen inseguros/as.
 - Aprender de grupos como [Special Olympics](#) ou [Sport Inclusion Australia](#) para comprender mejor las distintas necesidades.



CÓMO LLEGAR: CONSEJOS PARA UN TRANSPORTE INTELIGENTE

El transporte suele ser la mayor fuente de contaminación en los eventos. He aquí cómo ayudar:

- Utiliza el transporte público: Autobuses, trenes, tranvías... lo que haya en su zona.
- Comparte el coche con otras personas: Si vas a conducir, lleva a tus amigos/as o compañeros de equipo. Utiliza aplicaciones como BlaBlaCar para encontrar u ofrecer viajes.
- Si el lugar de celebración está cerca, camina o monta en bicicleta: ¡es gratis, sano y ecológico!
- Vas lejos? Intente coger el tren en lugar del avión, si es posible.
- Compensa tus emisiones si tienes que viajar una larga distancia. Puedes apoyar proyectos de energía limpia o reforestación a través de:
 - Utiliza [MiClima](#) para calcular las emisiones de tus viajes y apoyar proyectos de energía limpia.
 - [La calculadora Climate Neutral Now de la ONU](#) te permite compensar el impacto de tu viaje al tiempo que apoyas la labor de la ONU en favor del clima.
 - [Native Energy](#) te ayuda a apoyar grandes causas como la cocina limpia en África y la reforestación.

No sabes qué significa "compensar"? Es una forma de compensar la contaminación de los viajes mediante donaciones a proyectos que ayudan al planeta, como la plantación de árboles o la construcción de parques eólicos.

GRANDES EVENTOS MÁS ECOLÓGICOS (QUE INSPIRAN LA ACCIÓN LOCAL)

- Media Maratón de Gotemburgo (Suecia): Han añadido una calculadora de CO₂ en la inscripción para que las personas corredoras puedan optar por compensar el impacto de sus viajes. Puedes consultar cómo se centran en recopilar datos sobre emisiones para reducir el impacto climático del evento [AQUI](#).
- Spartan Race España (2023) trabajó con BlaBlaCar para que los/as participantes pudieran compartir viajes. Más de 1.500 personas compartieron coche, ahorrando unas 18 toneladas de emisiones. (Los usuarios de BlaBlaCar ahorraron más de 2,5 millones de toneladas de CO₂ en un año, ¡eso es como retirar 500.000 coches de la carretera!). Para más información, consulta [AQUI](#).

Comprueba si tu evento comparte información sobre transporte público

DURANTE EL EVENTO: CÓMO ACTUAR DE FORMA SOSTENIBLE E INTEGRADORA

Por qué es importante

Lo que hagas en tu partido, torneo o carrera puede marcar una gran diferencia. Las pequeñas acciones, como separar la basura, ser amable con todo el mundo o ayudar a alguien que lo necesite, crean un ambiente más limpio y agradable. Actuando con responsabilidad, apoyas el duro trabajo de las personas organizadoras, proteges el medio ambiente y haces que el deporte sea más acogedor para todos.

Consejos sencillos para un evento más ecológico y amistoso



GESTIONA TU BASURA:

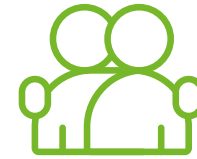
- Utiliza los contenedores adecuados para el reciclaje, el compost o los residuos generales.
- Lleve menos residuos evitando envases innecesarios, folletos o regalos de un solo uso.
- Lleva una botella de agua reutilizable en lugar de comprar otras de plástico.
- Si no encuentras una papelera, guarda la basura en una bolsa pequeña hasta que la encuentres.



AHORRA ENERGÍA Y AGUA:

- Nunca tires basura en el terreno de juego, el parque o las gradas, ni en sus alrededores: así mantendrás el lugar limpio para el próximo equipo o acontecimiento.
- Apaga las luces y los aparatos electrónicos de tu alojamiento cuando no los estés utilizando.
- En la sede, sigue las señales para ayudar a ahorrar energía (por ejemplo, mantener las puertas cerradas para calentar o enfriar).

- Toma duchas cortas y cierra bien los grifos.
- Si es posible, elige hoteles, albergues o campings con certificaciones ecológicas: muchos disponen ahora de reciclaje, paneles solares o sistemas de ahorro de agua.



SÉ INCLUSIVO/A Y RESPETUOSO/A:

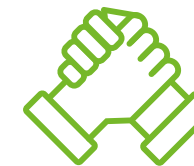
- Trata a todo el mundo de forma justa, independientemente de su sexo, capacidad, color de piel, religión o procedencia.
- Evita los chistes groseros o el lenguaje hiriente.
- Ofrece ayuda si ves que alguien tiene dificultades para encontrar el camino o lleva objetos pesados.
- Recuerda que algunas personas se comunican de forma diferente; sé paciente y amable.
- Si se produce un conflicto, mantén la calma e intenta calmarlo: recuerda que el deporte debe ser divertido para todo el mundo.
- Si ves que alguien es intimidado/a o tratado/a injustamente, defiéndelo/a e informa al personal del evento. Utiliza las políticas contra el acoso o de juego limpio del organizador, si existen.
- No bloques las zonas accesibles, como rampas, asientos reservados o caminos anchos: mantenerlas despejadas ayuda a que todo el mundo se mueva con libertad.
- Si en el evento hay organizaciones que trabajan por la inclusión (por ejemplo, voluntaries/as de Special Olympics o grupos deportivos de personas con discapacidad), pida consejo u ofrézcase como voluntario.
- Si ayudas en el evento, sugiere que la informa-

ción clave (señales, horarios) esté disponible en más de un idioma si los/as participantes son internacionales.



RESPECTA A LA COMUNIDAD LOCAL:

- Sé educado/a con las personas locales, respeta sus costumbres y, si es posible, aprende algunas palabras de la lengua local.
- Apoya a las pequeñas tiendas, puestos de comida o artesanos/as locales en lugar de a las grandes cadenas: esto ayuda a la economía local.
- No hagas ruido, evita dañar la propiedad y nunca dejes basura en los barrios cercanos al lugar de celebración.



MANTÉNTE SEGURO/A

- Localiza dónde está el puesto de primeros auxilios o a quién contactar en caso de emergencia.
- Manten despejadas las escaleras, entradas y salidas de emergencia.
- Intenta estar atento/a a peligros como bebidas derramadas u obstáculos que puedan provocar tropiezos, e informa de ello al personal.
- Sigue las normas de seguridad del evento, incluidas las restricciones para fumar.
- Si observas un comportamiento sospechoso o peligroso, informa inmediatamente al personal o a los/las voluntaries/as.
- Ten cuidado con los riesgos de incendio, sobre todo en zonas secas al aire libre: no tires colillas ni cerillas al suelo.

Un impacto positivo: Limpieza dirigida por personas voluntarias en partidos de fútbol de la comunidad

"GAMIFICAR LA BASURA": ESTADIO KEZAR DE SAN FRANCISCO

En el estadio Kezar, las personas aficionadas del San Francisco City Football Club (un equipo semiprofesional local) están convirtiendo la limpieza en un deporte cívico. Desde que colaboran con Refuse Refuse SF, voluntarias como Monica Weaver recogen basura durante y después de los partidos, con lo que obtienen ventajas como entradas gratis y pizza después del partido. Esta iniciativa, inspirada en la cultura japonesa de los estadios, ha ahorrado dinero al club y ha reforzado el espíritu de comunidad.

Más información sobre esta [iniciativa](#).



ORGANIZACIONES DE LAS QUE PUEDES APRENDER

- Special Olympics (specialolympics.org): consejos sobre lenguaje inclusivo, interacciones respetuosas y apoyo a deportistas con discapacidad intelectual.
- Sport Inclusion Australia (sportinclusionaustralia.org.au): ayuda a clubes deportivos y particulares a hacer más inclusivas sus actividades.
- Play International (play-international.org) - utiliza el deporte para construir comunidades inclusivas en todo el mundo, con guías prácticas para eventos.

DESPUÉS DEL ACONTECIMIENTO: DEJAR UN LEGADO POSITIVO

Por qué es importante

El hecho de que el partido, la carrera o el festival hayan terminado no significa que su impacto se acabe ahí. La forma en que actúes después influirá en el modo en que la comunidad recuerde el acontecimiento, y contribuirá a que las ideas de sostenibilidad e inclusión perduren mucho después de que todo el mundo se haya ido a casa. Dando pequeños pasos positivos, puedes inspirar a otras personas, dejar una buena impresión y sentar las bases para eventos aún mejores en el futuro.

Lo que puede hacer después del acto

✓ DEJA EL LUGAR LIMPIO:

- Recoge todas tus pertenencias y vuelve a comprobar tu zona para no dejarte nada.
- Utiliza las estaciones de reciclaje o los contenedores para tirar correctamente cualquier resto de basura.
- Devuelve el material prestado o alquilado (como dorsales, chalecos o chips de cronometraje) limpio y en buen estado.
- Si te sobran suministros en buen estado (como botellas de agua sin abrir o tentempiés sin usar), considera la posibilidad de donarlos a refugios, bancos de alimentos u organizaciones benéficas locales.



✓ COMPARTE TUS OPINIONES:

- Comenta lo bien que funcionaron la sostenibilidad y la inclusión en el acto.
- Señala los aspectos positivos, como los cubos de reciclaje limpios o el personal servicial, y sugiera mejoras para la próxima vez.
- Participa en encuestas o debates posteriores al acto, si los organizadores los ofrecen.

✓ DIFUNDE HISTORIAS POSITIVAS:

- Utiliza las redes sociales o los grupos comunitarios para compartir las cosas buenas que hayas observado, como prácticas ecológicas o momentos de amabilidad e inclusión.
- Etiqueta al evento o a los/as organizadores/as locales cuando compartas sus elogios, así las motivarás para que sigan haciendo un buen trabajo.



✓ MANTÉN LOS BUENOS HÁBITOS:

- Sigue aplicando en tu vida diaria las opciones sostenibles que practicaste en el acto, como utilizar botellas reutilizables o ir en bicicleta más a menudo.
- Apoya a los clubes y acontecimientos deportivos locales que se preocupan por el medio ambiente y el juego limpio.
- Anima a tus amigos/as y familiares a que se unan a ti en la adopción de estos hábitos para que el efecto dominó continúe.

RECICLAJE DE ROPA EN EL MARATÓN DE LONDRES

En la iniciativa de recogida de ropa en la línea de salida, el Ejército de Salvación se asoció con London Marathon Events para recoger chaquetas y ropa desechada por los corredores/as, a veces miles de prendas en las grandes carreras. Estas donaciones se clasifican y distribuyen para su reutilización, reventa o reciclado a través de procesos innovadores, manteniendo la ropa utilizable fuera de los vertederos:

https://www.salvationarmy.org.uk/news/salvation-army-joins-forces-london-marathon-team?utm_source

CONCLUSIÓN: SE UNA PERSONA DEFENSORA DE LA SOSTENIBILIDAD Y LA INCLUSIÓN

Por qué es importante

El deporte tiene el poder de unir a las personas, derribar barreras y crear cambios positivos duraderos. Al participar de forma sostenible e inclusiva, contribuyes a transformar los acontecimientos deportivos en plataformas para la gestión medioambiental, la justicia y la construcción de comunidades. Cada decisión que tomes, por pequeña que sea, servirá de ejemplo e inspirará a otros.

Reflexiones finales

No eres sólo un/a participante: eres un/a embajador/a de la sostenibilidad, un/a aliado/a de la inclusión y un/a constructor/a de legados positivos.

Al reducir los residuos y las emisiones, respetar los derechos y la dignidad de todas las personas, apoyar a las comunidades locales y compartir tus acciones positivas, contribuyes a crear un mundo en el que los acontecimientos deportivos reflejen nuestros valores más elevados: respeto, responsabilidad, unidad y cuidado del planeta.

Recuerda:

Los verdaderos y verdaderas campeonas y campeones son aquellas personas que elevan a los demás y protegen lo que todos compartimos: nuestras comunidades y nuestro medio ambiente. Gracias por participar en la creación de eventos deportivos más ecológicos, justos e inspiradores para todos. Sus acciones de hoy dan forma al mundo del deporte del mañana. ¡Mejorémoslo juntas y juntos!

Quieres hacer más?

Si quieres profundizar tus conocimientos u obtener herramientas para que tu evento sea ecológico e integrador, consulta estos recursos que te recomendamos:

PROYECTO GREEN TEAM

Explora guías, herramientas y formación para eventos deportivos sostenibles e inclusivos: green-team.ufec.cat

Escanee este código QR para acceder al curso en línea del Green Team y aprenda a organizar un evento ecorresponsable:



Quieres hacer más? ¿O eres organizador de eventos? Realice nuestro curso en línea y adquiera conocimientos prácticos para que su evento sea sostenible e integrador.

PROMUEVA LA INCLUSIÓN ACTIVA

No lo olvides: Parte de la creación de eventos inclusivos consiste en disponer de un canal claro para denunciar comportamientos inadecuados o discriminatorios. Anima a los organizadores a compartir información de contacto o un número de teléfono de ayuda para que todo el mundo sepa a quién dirigirse si es testigo o sufre malos tratos.

LISTA DE CONSEJOS RÁPIDOS: CÓMO PUEDES CONTRIBUIR

Puede resultar abrumador intentar actuar de forma sostenible e integradora, pero las pequeñas y sencillas decisiones realmente suman. Si sigues esta rápida lista de comprobación, contribuirás a que tu acontecimiento deportivo local sea más limpio, amable y acogedor para todos. Y cuando actúes, otros seguirán tu ejemplo.

Esta lista de control también puede descargarse por separado en [insertar enlace]: tenla a mano en tu teléfono para poder predicar con el ejemplo e inspirar a otros a actuar de forma sostenible e integradora.

ANTES DEL EVENTO

- ☐ Reutiliza tu equipo deportivo actual en lugar de comprar cosas nuevas.
- ☐ Si necesitas comprar algo, elige productos ecológicos y sostenibles.
- ☐ Inscríbete en línea y evita las entradas impresas o los mapas de papel.
- ☐ Planifica ir andando, en bicicleta, en transporte público o comparte el coche con tus amigos/as.
- ☐ Comprueba si el acto ofrece servicios de accesibilidad o tiene políticas de juego limpio, para que puedas contribuir a que sea inclusivo para todos.

CÓMO LLEGAR AL ACTO

- ☐ Utiliza el transporte público, como autobuses, trenes o tranvías, siempre que sea posible.
- ☐ Comparte el coche.
- ☐ Ve andando o en bicicleta al lugar de celebración si está lo suficientemente cerca.
- ☐ Si tienes que hacer un viaje largo, piensa en compensar tus emisiones de carbono apoyando proyectos positivos para el clima.

DURANTE EL ACTO

- ☐ Utiliza correctamente los contenedores de reciclaje, compostaje y basura para mantener limpio el lugar del acto.
- ☐ Lleva tu propia botella de agua y evita los plásticos de un solo uso.
- ☐ Apaga las luces o los grifos que utilices en los alojamientos o lugares de celebración.
- ☐ Trata a todo el mundo con respeto, independientemente de su procedencia o capacidad.
- ☐ Apoya a las tiendas o mercados locales y se cortés con los vecinos.

APOYAR LA INCLUSIÓN SOCIAL

- ☐ No bloquee las rampas, los asientos accesibles ni los caminos anchos.
- ☐ Utiliza un lenguaje integrador y evita bromas o comentarios groseros.
- ☐ Ofrece ayuda si ves a alguien que parece perdido/a o necesita ayuda.
- ☐ Aprende de organizaciones como Special Olympics o Sport Inclusion Australia cómo incluir a todo el mundo.
- ☐ Si observas casos de acoso o discriminación, habla e informa al personal del evento.

DEPOIS DO EVENTO

- ☐ Recoge todas tus pertenencias y deja el lugar limpio.
- ☐ Utiliza las papeleras para tirar correctamente los últimos restos de basura.
- ☐ Devuelve los objetos alquilados o prestados en buen estado.
- ☐ Comenta lo que ha funcionado bien y lo que podría mejorarse para la próxima vez.
- ☐ Comparte buenas historias en las redes sociales o con tu equipo: destaca los momentos de respeto o las acciones ecológicas.
- ☐ Mantén los buenos hábitos en la vida cotidiana: reutiliza, recicla y ayuda a los demás.

Esta guía se ha creado como documento introductorio para el curso de aprendizaje electrónico del proyecto Green Team. Para obtener más información sobre la organización y celebración de eventos deportivos sostenibles e inclusivos, visite el curso de aprendizaje electrónico:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course/>
<https://eside.pro/en/social-international-action/>




Unió de Federacions
Esportives de Catalunya


ecoserveis

 MINISTERUL SPORTULUI


LATVIAN SPORTS FEDERATIONS COUNCIL


FEDERAÇÃO SPORTIVA


UNIÃO DAS FREGUESIAS
do Concelho de Évora (Alentejo)


Sport serving society


Sport et
Citoyenneté
Le Sport au service de la société

 ICSSPE


ALA DE NUNO ÁLVARES DE GONDOMAR


UNIVERSIDADE
DA MAIA


petit pas
aps



GUIA PER A PARTICIPANTS EN ESDEVENIMENTS ESPORTIUS SOSTENIBLES I INCLUSIUS



Finançat per la Unió Europea. Tanmateix, les opinions expressades són responsabilitat exclusiva dels autors i no reflecteixen necessàriament les de la Unió Europea ni les de l'Agència Executiva en l'àmbit Educatiu i Cultural (EACEA). Ni la Unió Europea ni l'EACEA poden ser considerades responsables d'aquests continguts.



Co-funded by
the European Union

PER QUÈ ÉS IMPORTANT LA TEVA PARTICIPACIÓ?

Cada esdeveniment esportiu, ja sigui una cursa popular, un torneig infantil o un partit de lliga de cap de setmana, és una oportunitat per generar un impacte real i positiu. Les teves accions com a atleta, aficionat/ada, voluntari/ària o entrenador/a influeixen directament en l'impacte de l'esdeveniment sobre el medi ambient, la comunitat i les generacions futures.

Avui dia, la sostenibilitat i la inclusió no són

Com a participant (o espectador/a), tens el poder de:

- Reduir l'impacte ambiental amb petites accions sostenibles.
- Donar suport a l'equitat, l'accessibilitat i el respecte per a tothom.
- Inspirar companys/es d'equip, amistats i la teva comunitat amb un exemple positiu.

Aquesta guia s'ha creat en el marc del **Projecte Green Team**, una iniciativa cofinançada per la Unió Europea per fer que els esdeveniments esportius a tot Europa siguin més respectuosos amb el medi ambient, inclosius i socialment responsables. El Projecte Green Team reuneix or-

ganitzacions esportives, clubs i persones expertes per desenvolupar formació, recursos i bones pràctiques per organitzar esdeveniments esportius sostenibles i inclosius a tots els nivells, des de petites trobades comunitàries fins a campionats nacionals.

Per obtenir més informació, consultar guies pràctiques o seguir el nostre curs en línia sobre organització d'esdeveniments esportius sostenibles i inclosius, visita: greenteam.ufec.cat



O escaneja el següent codi QR per accedir directament als recursos:

Aquesta guia t'ajudarà a prendre mesures senzilles i pràctiques per fer que els esdeveniments esportius siguin més sostenibles i inclosius, abans, durant i després de l'esdeveniment. Si la fas servir, aniràs més enllà del simple fet de jugar o assistir com a espectador: contribuiràs a convertir cada esdeveniment en una celebració de la cura, el respecte i la responsabilitat, tant per a les persones com per al planeta.

Junts i juntes podem construir un món millor a través de l'esport.

només "complements desitjables", sinó valors essencials. Defineixen la manera com mostrem respecte envers les altres persones, les nostres comunitats i el món que compartim. L'esport reuneix persones de tots els orígens i capacitats, i crea una oportunitat perfecta per promoure opcions respectuoses amb el medi ambient, l'equitat i la connexió social.

ABANS DE L'ESDEVENIMENT: COM PREPARAR-SE DE MANERA SOSTENIBLE

Per què és important?

Tant si participes en una cursa popular, un torneig de futbol juvenil o una jornada esportiva comunitària, les decisions que prens abans de l'esdeveniment poden contribuir a protegir el medi ambient i a fer que l'esport sigui més acollidor per a tothom.

Planificar amb antelació no només estalvia diners i evita residus: marca una gran diferència! Des de portar la teva pròpia ampolla d'aigua fins a compartir cotxe amb companys/es d'equip, les petites accions sumen. Ajuden a les persones organitzadores a gestionar millor l'esdeveniment i a crear un entorn més just i sostenible.

Què pots fer abans de l'esdeveniment?



PREPARA LA TEVA MOTXILLA O MALETA DE FORMA SOSTENIBLE

- Reutilitza el teu material esportiu: no cal comprar res nou si el que tens encara funciona.
- Si necessites comprar alguna cosa, tria productes reciclats o amb etiquetes ecològiques (com el certificat FSC per al paper o roba sostenible).
- Evita els plàstics d'un sol ús: porta una ampolla reutilitzable, els teus propis snacks en carmanyoles i una bossa reutilitzable.
- Porta la teva pròpia tovallola i articles d'higiene personals, evitant els productes d'un sol ús.



INSCRIU-TE DE MANERA INTEL·LIGENT

- Inscriu-te en línia i utilitza l'entrada digital si hi ha opció, no cal imprimir-la!
- Descarrega't les guies o els mapes de l'esdeveniment en lloc de recollir còpies impreses.
- Confirma la teva assistència amb antelació: això ajuda a planificar quants àpats, materials o espais es necessiten.



FES QUE L'ESDEVENIMENT SIGUI ACOLLIDOR PER A TOTHOM

- Consulta si el lloc disposa de mesures d'accessibilitat (rampes, senyalització clara, espais tranquils) o pregunta-ho a l'organització per poder ajudar millor a companys/es o espectadors/es amb necessitats específiques.
- Informa't sobre les polítiques d'inclusió o joc net de l'esdeveniment (encara que no siguin oficials, pots fomentar l'equitat i el respecte amb les teves accions).
- Contribueix a crear un ambient amable i respectuós:
 - Utilitzant llenguatge inclusiu
 - Ajudant persones que ho necessitin
 - Aprenent de col·lectius com [Special Olympics](#) o [Sport Inclusion Australia](#) per entendre millor les diferents necessitats.



COM ARRIBAR-HI: CONSELLS PER A UN TRANSPORT INTEL·LIGENT

El transport sol ser la font principal de contaminació en els esdeveniments. Aquí tens algunes idees per ajudar:

- Fes servir el transport públic: autobusos, trens, tramvies... el que estigui disponible a la zona.
- Comparteix cotxe: Si conduïxes, porta amics/gues o companys/es d'equip. Pots fer servir apps com BlaBlaCar per trobar o oferir viatges.
- Si el lloc és a prop, camina o agafa la bici: és gratis, saludable i ecològic!
- Has de fer un desplaçament llarg? Tria el tren en lloc de l'avió, si és possible.
- Compensa les teves emissions si has de viatjar lluny. Pots donar suport a projectes d'energia neta o reforestació a través de:
 - **MiClima:** per calcular les emissions dels teus viatges i donar suport a projectes d'energia neta.
 - **La calculadora Climate Neutral Now de l'ONU:** et permet compensar l'impacte del teu viatge alhora que dones suport a la feina de l'ONU en favor del clima..
 - **Native Energy:** t'ajuda a donar suport a grans causes com la cuina neta d'emissions a l'Àfrica i la reforestació.

No saps què significa "compensar"? És una manera d'equilibrar la contaminació dels viatges mitjançant donacions a projectes que ajuden el planeta, com la plantació d'arbres o la construcció de parcs eòlics.

GRANS ESDEVENIMENTS MÉS VERDS (QUE INSPIREN L'ACCIÓ LOCAL)

- Mitja Marató de Göteborg (Suècia): Han afegit una calculadora de CO₂ en la inscripció perquè les persones corredores puguin optar per compensar l'impacte dels seus viatges. Pots consultar com recopilen dades sobre emissions per reduir l'impacte climàtic de l'esdeveniment [AQUÍ](#).
- Spartan Race España (2023): Va col·laborar amb BlaBlaCar perquè els i les participants poguessin compartir viatges. Més de 1.500 persones van compartir cotxe, estalviant unes 18 tones d'emissions. (Els usuaris de BlaBlaCar van estalviar més de 2,5 milions de tones de CO₂ en un any, això és com retirar 500.000 cotxes de la carretera!). Per a més informació, consulta [AQUÍ](#).

Comprova si el teu esdeveniment comparteix informació sobre el transport públic disponible.

DURANT L'ESDEVENIMENT: COM ACTUAR DE MANERA SOSTENIBLE I INTEGRADORA?

Per què és important?

El que facis durant el teu partit, torneig o cursa pot marcar una gran diferència. Les petites accions, com separar les escombraries, ser amable amb tothom o ajudar algú que ho necessiti, creen un ambient més net i agradable. Actuant amb responsabilitat, dones suport a la feina intensa de les persones organitzadores, protegeixes el medi ambient i fas que l'esport sigui més acollidor per a tothom.

Consells senzills per a un esdeveniment més ecològic i amistós



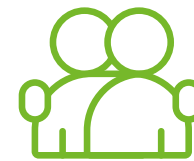
GESTIONA LES TEVES ESCOMBRARIES:

- Fes servir els contenidors adequats per al reciclatge, el compostatge o els residus generals.
- Genera menys residus evitant envasos innecessaris, fullets o regals d'un sol ús.
- Porta una ampolla d'aigua reutilitzable en lloc de comprar-ne de plàstic.
- Si no trobes una paperera, guarda les deixalles en una bossa petita fins que en trobis una.
- No llencis mai brossa al camp de joc, al parc, a les grades o als voltants: així mantindràs l'espai net per al proper equip o esdeveniment.

ESTALVIA ENERGIA I AIGUA:



- Apaga els llums i aparells electrònics del teu allotjament quan no els facis servir.
- A l'emplaçament del esdeveniment, segueix les indicacions per ajudar a estalviar energia (per exemple, mantenir les portes tancades per conservar la temperatura).
- Fes dutxes curtes i tanca bé les aixetes.
- Si pots, tria hotels, albergs o càmpings amb certificacions ambientals: molts ja tenen sistemes de gestió sostenible de residus, plaques solars o sistemes d'estalvi d'aigua.



SIGUES INCLUSIU/VA I RESPECTUÓS/A:

- Tracta tothom de manera justa, independentment del seu gènere, capacitat, color de pell, religió o procedència.
- Evita les bromes grolleres o el llenguatge ofensiu.
- Ofereix ajuda si veus que algú té dificultats per trobar el camí o carregar objectes pesats.
- Recorda que algunes persones es comuniquen de manera diferent; sigues pacient i amable.
- Si es produeix un conflicte, mantén la calma i intenta calmar la situació: recorda que l'esport ha de ser divertit per a tothom.
- Si veus que algú és intimidat/da o tractat/da injustament, protegeix-lo/la i informa el personal de l'esdeveniment. Utilitza les polítiques contra l'assetjament o de joc net de l'organització, si existeixen.
- No bloquegis les zones accessibles, com rampes, seients reservats o camins amples: mantenir-les lliures ajuda que tothom es pugui moure amb llibertat.
- Si l'esdeveniment compta amb organitzacions que treballen per la inclusió (per exemple,

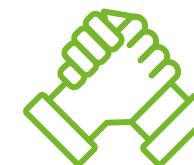
voluntaris/àries de Special Olympics o grups esportius de persones amb discapacitat), demana consell o ofereix-te com a voluntari/ària.

- Si col·labores en l'esdeveniment, reclama que la informació clau (senyalització, horaris) estigui disponible en més d'un idioma si els/les participants són internacionals.



RESPECTA LA COMUNITAT LOCAL:

- Sigues educat/ada amb les persones locals, respecta les seves costums i, si és possible, aprèn algunes paraules de la llengua local.
- Dona suport a les petites botigues, parades de menjar o artesans/es locals en lloc de les grans cadenes: això ajuda a l'economia local.
- No facis soroll, evita danyar la propietat i mai deixis brossa als espais propers al lloc de celebració.



MANTÉN-TE SEGUR/A

- Localitza on és el punt de primers auxilis o a qui contactar en cas d'emergència.
- Mantingues lliures les escales, entrades i sortides d'emergència.
- Intenta estar atent/a a perills com líquids vessats o obstacles que puguin fer ensopegar o relliscar, i informa'n al personal.
- Segueix les normes de seguretat de l'esdeveniment, incloses les restriccions per fumar.
- Si observes un comportament sospitosos o perillós, informa'n immediatament al personal o al voluntariat.
- Ves amb compte amb el risc d'incendi, especialment en zones seques a l'aire lliure: no llencis burilles ni llumins a terra.

Un impacte positiu: Neteja liderada per persones voluntàries en partits de futbol comunitaris

"GAMIFICAR LA BROSSA": ESTADI KEZAR DE SAN FRANCISCO

A l'estadi Kezar, les persones aficionades del San Francisco City Football Club (un equip semiprofessional local) estan convertint la neteja en un esport cívici. Des que col·laboren amb Refuse Refuse SF, voluntàries com la Monica Weaver recullen brossa durant i després dels partits, amb beneficis com entrades gratuïtes i pizza després del partit. Aquesta iniciativa, inspirada en la cultura japonesa dels estadis, ha permès estalviar diners al club i ha reforçat l'esperit comunitari.

Més informació sobre aquesta [iniciativa](#)



ORGANITZACIONS DE LES QUALS POTS APRENDRE

- Special Olympics (specialolympics.org): consells sobre llenguatge inclusiu, interaccions respectuoses i suport a esportistes amb discapacitat intel·lectual.
- Sport Inclusion Australia (sportinclusionaustralia.org.au): ajuda a clubs esportius i a particulars a fer més inclusives les seves activitats.
- Play International (play-international.org): utilitza l'esport per construir comunitats inclusives arreu del món, amb guies pràctiques per a esdeveniments.

DESPRÉS DE L'ESDEVENIMENT: DEIXA UN LLEGAT POSITIU

Per què és important?

Que el partit, la cursa o el festival hagin acabat no vol dir que el seu impacte també ho faci. La manera com actues després influirà en com la comunitat recordarà l'esdeveniment i contribuirà a fer que les idees de sostenibilitat i inclusió perdurin molt després que tothom hagi marxat cap a casa. Fent petits passos positius, pots inspirar altres persones, deixar una bona impressió i assentar les bases per a esdeveniments encara millors en el futur.

Què pots fer després de l'esdeveniment?

✓ DEIXA EL LLOC NET:

- Recull totes les teves pertinences i revisa la teva zona per assegurar-te de no deixar-te res.
- Utilitza les estacions de reciclatge o els contenidors per llençar correctament qualsevol resta de brossa.
- Torna el material prestat o llogat (com els dorsals, armilles o xips de cronometratge) net i en bon estat.
- Si et sobren subministraments en bon estat (com ampolles d'aigua sense obrir o refrigeris sense utilitzar), considera donar-los a refugis, bancs d'aliments o entitats benèfiques locals.



✓ COMPARTEIX LES TEVES OPINIONS:

- Comenta com han funcionat la sostenibilitat i la inclusió durant l'acte.
- Destaca els aspectes positius, com els contenidors de reciclatge nets o el personal amable, i suggereix millores per a properes edicions.
- Participa en enquestes o debats posteriors a l'esdeveniment, si els organitzadors els ofereixen.

✓ DIFON HISTÒRIES POSITIVES:

- Fes servir les xarxes socials o grups comunitaris per compartir les coses bones que hagi observat, com pràctiques ecològiques o moments d'amabilitat i inclusió.
- Etiqueta l'esdeveniment o els/les organitzadors/es locals quan en facis elogi, així els motivaràs a continuar amb la bona feina.



✓ MANTENIR ELS BONS HÀBITS:

- Continua aplicant en el teu dia a dia les opcions sostenibles que vas practicar durant l'acte, com utilitzar ampolles reutilitzables o anar més sovint amb bicicleta.
- Dóna suport als clubs i esdeveniments esportius locals que es preocupen pel medi ambient i el joc net.
- Anima els teus amics/gues i familiars a unir-se a tu en aquests hàbits perquè l'efecte contagi continuï.

RECICLATGE DE ROBA A LA MARATÓ DE LONDRES

En la iniciativa de recollida de roba a la línia de sortida, l'Exèrcit de Salvació es va associar amb London Marathon Events per recollir jaquetes i roba rebutjada pels corredors/es, sovint milers de peces en les curses més grans. Aquestes donacions es classifiquen i es distribueixen per a la seva reutilització, revenda o reciclatge a través de processos innovadors, mantenint la roba aprofitable fora dels abocadors: https://www.salvationarmy.org.uk/news/salvation-army-joins-forces-london-marathon-team?utm_source

CONCLUSIÓ: SIGUES UNA PERSONA DEFENSORA DE LA SOSTENIBILITAT I LA INCLUSIÓ

Per què és important?

L'esport té el poder d'unir les persones, trencar barreres i generar canvis positius duradors. Si hi participes de manera sostenible i inclusiva, contribueixes a transformar els esdeveniments esportius en plataformes per a la gestió ambiental, la justícia i la construcció de comunitats. Cada decisió que prenguis, per petita que sigui, pot servir d'exemple i inspirar altres persones.

Reflexions finals

No ets només un/a participant: ets un/a ambaixador/a de la sostenibilitat, un/a aliat/aliada de la inclusió i un/a constructor/a de llegats positius.

Reduint residus i emissions, respectant els drets i la dignitat de tothom, donant suport a les comunitats locals i compartint accions positives, contribueixes a crear un món on els esdeveniments esportius reflecteixin els valors més elevats: respecte, responsabilitat, unitat i cura del planeta.

Recorda:

Els veritables campions i campiones són aquelles persones que ajuden a millorar als altres i protegeixen allò que compartim: les nostres comunitats i el nostre medi ambient.

Gràcies per contribuir a la creació d'esdeveniments esportius més ecològics, justos i inspiradors per a tothom. Les teves accions d'avui donen forma al món de l'esport del demà. Millorem-lo juntes i junts!

Vols fer més?

Si vols aprofundir els teus coneixements o obtenir eines per fer que el teu esdeveniment sigui ecològic i inclusiu, consulta aquests recursos recomanats:

PROJECTE GREEN TEAM

Explora guies, eines i formació per a esdeveniments esportius sostenibles i inclusius: greenteam.ufec.cat

Escaneja aquest codi QR per accedir al curs en línia del Green Team i aprendre a organitzar un esdeveniment ecoresponsable:



Vols fer més? O ets organitzador/a d'esdeveniments? Fes el nostre curs en línia i adquireix coneixements pràctics per fer que el teu esdeveniment sigui sostenible i integrador.

PROMOU LA INCLUSIÓ ACTIVA

No ho oblidis: una part fonamental de crear esdeveniments inclusius és disposar d'un canal clar per denunciar comportaments inadequats o discriminatoris. Anima les persones organitzadores a compartir informació de contacte o un número de telèfon d'ajuda perquè tothom sàpiga a qui dirigir-se si és testimoni o víctima de maltractaments.

LLISTA DE CONSELLS RÀPIDS: COM POTS CONTRIBUIR

Pot semblar aclaparador intentar actuar de manera sostenible i inclusiva, però les decisions petites i senzilles realment sumen. Si segueixes aquesta ràpida llista de comprovació, contribuiràs a fer que el teu esdeveniment esportiu local sigui més net, amable i acollidor per a tothom. I quan actuïs, altres seguiran el teu exemple.

Aquesta llista de control també es pot descarregar per separat a [inserir enllaç]: tingues-la a mà al teu telèfon per predicar amb l'exemple i inspirar altres a actuar de manera sostenible i inclusiva.

ABANS DE L'ESDEVENIMENT

- ☐ Reutilitza el teu equipament esportiu actual en lloc de comprar-ne de nou.
- ☐ Si necessites comprar alguna cosa, tria productes ecològics i sostenibles.
- ☐ Inscriu-te en línia i evita les entrades impreses o els mapes en paper.
- ☐ Planifica d'arribar-hi a peu, en bicicleta, en transport públic o compartint cotxe amb els teus amics/gues.
- ☐ Comprova si l'acte ofereix serveis d'accessibilitat o té polítiques de joc net, per tal de contribuir a fer-lo inclusiu per a tothom.

COM ARRIBAR A L'ACTE

- ☐ Utilitza el transport públic, com autobusos, trens o tramvies, sempre que sigui possible.
- ☐ Comparteix el cotxe.
- ☐ Ves-hi caminant o en bicicleta si el lloc és prou a prop.
- ☐ Si has de fer un viatge llarg, pensa en compensar les teves emissions de carboni donant suport a projectes positius per al clima.

DURANT L'ACTE

- ☐ Fes servir correctament els contenidors de reciclatge, compostatge i rebuig per mantenir net l'espai de l'esdeveniment.
- ☐ Porta la teva pròpia ampolla d'aigua i evita els plàstics d'un sol ús.
- ☐ Apaga els llums o les aixetes que facis servir als allotjaments o als espais de l'esdeveniment.
- ☐ Tracta tothom amb respecte, independentment de la seva procedència o capacitat.
- ☐ Dona suport a les botigues o mercats locals i sigues cortès amb el veïnat.

DONAR SUPORT A LA INCLUSIÓ SOCIAL

- ☐ No bloquegis rampes, seients accessibles ni camins amples.
- ☐ Utilitza un llenguatge inclusiu i evita bromes o comentaris ofensius.
- ☐ Ofereix ajuda si veus algú que sembla perdut/uda o necessita assistència.
- ☐ Aprèn d'organitzacions com Special Olympics o Sport Inclusion Australia com incloure tothom.
- ☐ Si observes casos d'assetjament o discriminació, actua i informa el personal de l'esdeveniment.

DESPRÉS DE L'ESDEVENIMENT

- ☐ Recull totes les teves pertinences i deixa l'espai net.
- ☐ Utilitza les papereres per llençar correctament els residus.
- ☐ Torna els objectes llogats o prestats en bon estat.
- ☐ Comparteix què ha funcionat bé i què es podria millorar per a la propera vegada.
- ☐ Comparteix les bones experiències a les xarxes socials o amb el teu equip.
- ☐ Mantingues els bons hàbits en la vida quotidiana: reutilitza, recicla i ajuda els altres.

Aquesta guia ha estat creada com a document introductori per al curs en línia Green Team. Per obtenir més informació sobre com organitzar i dur a terme esdeveniments esportius sostenibles i inclusius, si us plau visita el curs en línia:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course>
<https://eside.pro/en/social-international-action/>




Unió de Federacions
Esportives de Catalunya

 ecoserveis

 MINISTERUL SPORTULUI

 **LSFP**
LATVIAN SPORTS FEDERATIONS COUNCIL

 **LSFT**
LITVIAN SPORTS
FEDERATION COUNCIL

 **UNIÃO DAS FREGUESIAS**
do Concelho de Gondomar, do Município de Vila Verde

**Sport and
Citizenship**  **Sport et
Citoyenneté**
Sport serving society Le Sport au service de la société

 **ICSSPE**

 **ALA DE NUN'ÁLVARES DE GONDOMAR**

 **UNIVERSIDADE
DA MAIA**

 **petit pas**
aps



GHID PENTRU PARTICIPANȚII LA EVENIMENTE SPORTIVE DURABILE ȘI INCLUZIVE



Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.



Co-funded by
the European Union

DE CE ESTE IMPORTANTĂ PARTICIPAREA DUMNEAVOASTRĂ

Fiecare eveniment sportiv de masă - fie că este vorba de o alergare locală, un turneu pentru copii sau un meci de campionat de weekend - este o șansă de a face o diferență reală și pozitivă. Acțiunile dumneavoastră în calitate de atlet, suporter, voluntar sau antrenor influențează în mod direct impactul evenimentului asupra mediului, comunității și generațiilor viitoare.

În calitate de participant (sau spectator), aveți puterea de a:

- Reduce daunele asupra mediului prin acțiuni mici și durabile.
- Sprijini corectitudinea, accesibilitatea și respectul pentru toată lumea.
- Inspira coechipierii, prietenii și comunitatea prin exemplul dvs. pozitiv.

Acest ghid a fost creat în cadrul proiectului Green Team, o inițiativă cofinanțată de Uniunea Europeană pentru a face ca evenimentele sportive din Europa să fie mai ecologice, mai incluzive și mai responsabile din punct de vedere social. Proiectul Green Team reunește organizații sporti-

ve, cluburi și experți pentru a dezvolta cursuri de formare, resurse și bune practici pentru organizarea de evenimente sportive durabile și favorabile incluziunii la toate nivelurile - de la mici reuniuni comunitare la campionate naționale.

Pentru a afla mai multe, a explora ghiduri practice sau a urma cursul nostru online privind organizarea de evenimente sportive durabile și incluzive, vizitați: greenteam.ufec.cat



Sau scanați codul QR de mai jos pentru a accesa resursele direct:

Acest ghid vă va ajuta să luați măsuri simple și practice pentru a face evenimentele sportive mai durabile și mai incluzive - înainte, în timpul și după eveniment. Utilizându-l, veți face mai mult decât să jucați sau să urmăriți: veți contribui la transformarea fiecărui eveniment într-o sărbătoare a grijii, respectului și responsabilității - pentru oameni și pentru planetă. Împreună, putem construi o lume mai bună prin sport.

În prezent, durabilitatea și incluziunea nu mai sunt doar niște plusuri plăcute - sunt esențiale. Ele definesc modul în care ne arătăm respectul unii față de alții, față de comunitățile noastre și față de lumea pe care o împărtășim. Sportul reunește oameni din toate mediile și abilitățile, creând o ocazie perfectă de a promova alegerile ecologice, corectitudinea și conexiunea socială.

ÎNAINTE DE EVENIMENT: CUM VĂ PUTEȚI PREGĂTI ÎN MOD SUSTENABIL

De ce este important

Fie că vă îndreptați spre o alergare distractivă locală, un turneu de fotbal pentru tineri sau o zi sportivă a comunității - alegerile pe care le faceți înainte de eveniment pot contribui la protejarea mediului și pot face sportul mai primitiv pentru toată lumea.

Planificarea din timp nu numai că vă face să

economisiți bani și să evitați risipa - face o mare diferență! De la aducerea propriei sticle de apă până la împărțirea mașinii cu colegii de echipă, acțiunile mici se adună. Acestea îi ajută pe organizatori să desfășoare evenimente fără probleme și să creeze o atmosferă mai echitabilă și mai ecologică pentru toți.

Ce puteți face înainte de eveniment



ÎMPACHETAȚI ÎN MOD SUSTENABIL

- Reutilizați echipamentul sportiv - nu este nevoie să cumpărați lucruri noi dacă ceea ce aveți încă funcționează!
- Dacă trebuie să cumpărați ceva, căutați produse reciclate sau cu etichetă ecologică (cum ar fi hârtie certificată FSC sau îmbrăcăminte durabilă).
- Renunțați la materialele plastice de unică folosință - aduceți o sticlă de apă reîncărcabilă, propriile gustări în recipiente și o pungă reutilizabilă.
- Împachetați propriul prosop și articole de igienă personală în loc de articole de unică folosință.



ÎNREGISTRAȚI-VĂ ÎN MOD INTELIGENT

- Înscrieți-vă online și folosiți un bilet digital dacă există - nu este nevoie să tipăriți!
- Descărcați ghidurile sau hărțile evenimentelor în loc să ridicați copii pe hârtie.
- Confirmați din timp - acest lucru ajută organizatorii să planifice cantitatea de alimente, echipamente sau spațiul necesar.



AJUTAȚI CA EVENIMENTUL SĂ FIE BINEVENIT PENTRU TOATĂ LUMEA

- Căutați semne de accesibilitate la locul de desfășurare (de exemplu, rampe, semnalizare clară, zone de liniște) - sau întrebați organizatorii în avans pentru a sprijini mai bine coechipierii sau spectatorii cu nevoi specifice
- Citiți despre politicile de incluziune sau de fair-play ale evenimentului (chiar dacă nu există o politică oficială de incluziune, puteți promova corectitudinea și respectul prin acțiunile dumneavoastră)
- Jucați-vă rolul în a face ca evenimentul să fie prietenos și respectuos prin
 - folosind un limbaj incluziv
 - ajutându-i pe ceilalți să se orienteze dacă par nesiguri
 - învățând de la grupuri precum [Special Olympics](#) sau [Sport Inclusion Australia](#) pentru a înțelege mai bine diversele nevoi



CUM SĂ AJUNGEȚI ACOLO: SFATURI INTELIGENTE PRIVIND TRANSPORTUL

Transportul este adesea cea mai mare sursă de poluare la evenimente. Iată cum să ajutați:

- Folosiți transportul public: Autobuze, trenuri, tramvaie - orice este disponibil în zona dumneavoastră.
- Împărțiți mașina cu alții: Dacă mergeți cu mașina, aduceți prieteni sau coechipieri. Utilizați aplicații precum BlaBlaCar pentru a găsi sau a oferi curse.
- Mergeți pe jos sau cu bicicleta dacă locul de desfășurare este în apropiere - este gratuit, sănătos și ecologic!
- Mergeți departe? Încercați să luați trenul în loc de avion, dacă este posibil.
- Compensați-vă emisiile dacă trebuie să călătoriți pe distanțe lungi. Puteți sprijini proiectele de energie curată sau de reîmpădurire prin intermediul:
 - Utilizați [MyClimate](#) pentru a estima emisiile generate de călătoriile dvs. și pentru a sprijini proiectele de energie curată.
 - [Calculatorul UN Climate Neutral Now](#) vă permite să compensați impactul călătoriei dvs. sprijinind în același timp activitatea ONU în domeniul climei.
 - [Native Energy](#) vă ajută să sprijiniți cauze importante, cum ar fi gătitul curat în Africa și reîmpădurirea.

Nu sunteți sigur ce înseamnă "compensarea"? Este o modalitate de a compensa poluarea produsă de călătorii prin donarea către proiecte care ajută planeta - cum ar fi plantarea de copaci sau construirea de ferme eoliene.

EVENTIMENTE MARI MAI ECOLOGICE (CARE INSPIRĂ ACȚIUNI LOCALE!)

- Semimaratonul Göteborg (Suedia): Au adăugat un calculator de CO₂ la înregistrare, astfel încât alergătorii să poată alege să își compenseze impactul călătoriilor. Puteți verifica modul în care se concentrează pe colectarea datelor privind emisiile pentru a reduce impactul evenimentului asupra climei [AICI](#).
- Spartan Race Spania (2023) a colaborat cu BlaBlaCar, astfel încât participanții să poată împărți cursele. Peste 1.500 de persoane au făcut carpooling, economisind aproximativ 18 tone de emisii. (Utilizatorii BlaBlaCar au economisit peste 2,5 milioane de tone de CO₂ într-un an - ceea ce echivalează cu scoaterea a 500.000 de mașini de pe șosele!) Pentru a afla mai multe, verificați [AICI](#).

Verificați dacă evenimentul dvs. împărtășește informații despre transportul public!

VERIFICAȚI DACĂ EVENIMENTUL DVS. ÎMPĂRTĂȘEȘTE INFORMAȚII DESPRE TRANSPORTUL PUBLIC!

De ce este important

Ceea ce faci la meciul, turneul sau cursa ta locală poate face o mare diferență! Acțiunile mici - cum ar fi sortarea gunoaielor, amabilitatea față de toată lumea sau ajutorarea cuiva în nevoie - creează o atmosferă mai curată și mai prietenoasă. Acționând responsabil, sprijiniți munca grea a organizatorilor, protejați mediul și faceți sportul mai primitor pentru toată lumea.

Sfaturi simple pentru un eveniment mai ecologic și mai prietenos

GESTIONAȚI-VĂ GUNOIUL:



- Folosiți pubelele potrivite pentru reciclare, compost sau deșeuri generale.
- Aduceți mai puține deșeuri, renunțând la ambalaje inutile, pliante sau cadouri de unică folosință.
- Luați o sticlă reutilizabilă pentru apă, în loc să cumpărați altele noi din plastic.
- Dacă nu găsiți un coș de gunoi, păstrați-vă gunoiul într-o pungă mică până când găsiți unul - nu-l lăsați în urmă.
- Nu aruncați niciodată gunoaie pe sau în jurul terenului, parcului sau tribunei - păstrați locul frumos pentru următoarea echipă sau eveniment.

ECONOMISIȚI ENERGIE ȘI APĂ:



- Stingeti luminile și aparatele electronice din cazare atunci când nu le folosiți.
- La locul de desfășurare, urmați semnele care vă ajută să economisiți energie (de exemplu, țineți ușile închise pentru încălzire sau răcire).
- Faceți dușuri scurte și închideți bine robinetele.
- Alegeți hoteluri, pensiuni sau campinguri cu certificări ecologice, dacă este posibil - multe dintre acestea au acum sisteme de reciclare, panouri solare sau sisteme de economisire a apei.

FIȚI INCLUZIV ȘI RESPECTUOS:



- Tratați pe toată lumea în mod corect - indiferent de sex, abilități, culoarea pielii, religie sau origine.
- Evitați glumele nepoliticoase sau limbajul jignitor.
- Oferiți ajutor dacă vedeți că cineva se descurcă greu sau transportă obiecte grele - întotdeauna întrebați mai întâi.
- Amintiți-vă că unii oameni pot comunica diferit; fiți răbdători și amabili.
- Dacă apare un conflict, păstrați-vă calmul și încercați să-l dezamorsați - nu uitați, sportul trebuie să fie distractiv pentru toată lumea!
- Dacă vedeți că cineva este intimidat sau tratat pe nedrept, luați-i apărarea și raportați acest lucru personalului evenimentului. Folosiți politicile de combatere a hărțuirii sau de fair-play ale organizatorului, dacă acestea există.
- Nu blocați zonele accesibile, cum ar fi rampele, locurile rezervate sau aleile largi - menținerea acestora libere ajută pe toată lumea să se deplaseze liber.
- Dacă la evenimentul dvs. există organizații care

se ocupă de incluziune (de exemplu, voluntari Special Olympics sau grupuri sportive pentru persoanele cu handicap), solicitați consiliere sau oferiți-vă să ajutați ca voluntar.

- Dacă ajutați la eveniment, sugerați ca informațiile cheie (semne, programe) să fie disponibile în mai multe limbi, dacă participanții sunt internaționali.



RESPECTAȚI COMUNITATEA LOCALĂ:

- Fiți politicoși cu localnicii, respectați-le obiceiurile și învățați câteva cuvinte din limba locală, dacă este posibil.
- Sprijiniți micile magazine locale, tarabele cu alimente sau artizanii în locul marilor lanțuri - acest lucru ajută economia locală.
- Reduceți zgomotul, evitați deteriorarea proprietății și nu lăsați niciodată gunoaie în cartierele din jurul locului de desfășurare.



RĂMÂNEȚI ÎN SIGURANȚĂ ÎMPREUNĂ:

- Știți unde se află punctul de prim ajutor sau pe cine să contactați în caz de urgență.
- Păstrați scările, intrările și ieșirile de urgență libere.
- Fiți atenți la pericole precum băuturi vărsate sau obstacole care ar putea provoca împiedicări - raportați-le personalului.
- Respectați regulile de siguranță ale evenimentului, inclusiv restricțiile privind fumatul.
- Dacă observați un comportament suspect sau periculos, anunțați imediat personalul sau voluntarii.
- Fiți atenți la riscurile de incendiu, în special în zonele exterioare uscate - nu aruncați mucuri de țigară sau chibrituri pe jos.

Un impact pozitiv: Curățenie realizată de voluntari la meciurile de fotbal ale comunității

"GAMIFICAREA GUNOAIELOR": STADIONUL KEZAR DIN SAN FRANCISCO

Pe stadionul Kezar, fanii San Francisco City Football Club (o echipă locală semi-profesionistă) transformă curățenia într-un sport civic. De când colaborează cu Refuse Refuse SF, voluntari precum Monica Weaver adună gunoaiele în timpul și după meciuri, obținând beneficii precum bilete gratuite și pizza după meci. Această inițiativă, inspirată din cultura japoneză a sta-dioanelor, a permis clubului să economisească bani și să construiască un spirit comunitar mai puternic.

Citiți mai multe despre această inițiativă [aici](#).



ORGANIZAȚII DE LA CARE PUTEȚI ÎNVĂȚA

- Special Olympics (specialolympics.org) - sfaturi privind limbajul incluziv, interacțiunile respectuoase și sprijinirea sportivilor cu dizabilități intelectuale.
- Sport Inclusion Australia (sportinclusionaustralia.org.au) - ajută cluburile sportive și persoanele fizice să facă activitățile mai incluzive.
- Play International (play-international.org) - utilizează sportul pentru a construi comunități incluzive în întreaga lume, cu ghiduri practice pentru evenimente.

DUPĂ EVENIMENT: LĂSÂND O MOȘTENIRE POZITIVĂ

De ce contează

Doar pentru că meciul, cursa sau festivalul s-a încheiat, nu înseamnă că impactul tău se termină acolo. Modul în care acționați după eveniment influențează modul în care comunitatea își amintește de eveniment și contribuie la asigurarea faptului că ideile de durabilitate și incluziune rămân în minte mult timp după ce toată lumea pleacă acasă. Luând măsuri mici și pozitive, îi puteți inspira pe alții, lăsând o impresie bună și pregătind terenul pentru evenimente și mai bune în viitor.

Ce puteți face după eveniment

✓ LĂSAȚI LOCUL DE DESFĂȘURARE CURAT:

- Împachetați toate lucrurile - verificați din nou zona pentru a nu lăsa nimic în urmă.
- Utilizați stațiile de reciclare sau pubelele pentru a arunca în mod corespunzător orice gunoi rămas.
- Returnați echipamentul împrumutat sau închiriat (cum ar fi brățările, vestele sau cipurile de cronometrare) curat și în stare bună.
- Dacă aveți materiale rămase în stare bună (cum ar fi sticle de apă nedeschise sau gustări nefolosite), luați în considerare donarea acestora adăposturilor locale, băncilor de alimente sau organizațiilor caritabile.



✓ ÎMPĂRTĂȘIȚI-VĂ GÂNDURILE:

- Oferiți feedback cu privire la cât de bine au funcționat sustenabilitatea și incluziunea la eveniment.
- Subliniați ce a mers bine - cum ar fi pubelele de reciclare clare sau personalul amabil - și sugerați îmbunătățiri pentru data viitoare.
- Luați parte la sondaje sau discuții post-eveniment, dacă organizatorii le oferă.



✓ RĂSPÂNDIȚI POVEȘTILE POZITIVE:

- Utilizați rețelele de socializare sau grupurile comunitare pentru a împărtăși lucrurile bune pe care le-ați observat, cum ar fi practicile ecologice sau momentele de bunătate și incluziune.
- Etichetați evenimentul sau organizatorii locali atunci când împărtășiți laudele - îi motivați să continue munca bună.



✓ PĂSTRAȚI OBICEIURILE BUNE:

- Continuați să folosiți în viața de zi cu zi alegerile durabile pe care le-ați pus în practică la eveniment, cum ar fi utilizarea sticlelor reutilizabile sau mersul cu bicicleta mai des.
- Sprijiniți cluburile și evenimentele sportive locale care se preocupă de mediu și de fair-play.
- Încurajați-vă prietenii și familia să vi se alăture în adoptarea acestor obiceiuri, astfel încât efectul de propagare să continue.

RECICLAREA HAINELOR LA MARATONUL LONDREI

În cadrul inițiativei Start Line Clothing Collection, Armata Salvării a făcut echipă cu London Marathon Events pentru a aduna jachetele și hainele aruncate de la alergători - uneori mii de articole la cursele importante. Aceste donații sunt sortate și distribuite în vederea reutilizării, revânzării sau reciclării prin procese inovatoare, evitându-se astfel ca echipamentul utilizabil să ajungă la gropile de gunoi: https://www.salvationarmy.org.uk/news/salvation-army-joins-forces-london-marathon-team?utm_source

CONCLUZIE: FIȚI UN CAMPION AL SUSTENABILITĂȚII ȘI INCLUZIUNII

De ce este important

Sportul are puterea de a aduce oamenii împreună, de a sparge barierele și de a crea schimbări pozitive de durată. Participând în mod durabil și incluziv, ajutați la transformarea evenimentelor sportive în platforme pentru protecția mediului, echitate și construirea comunității. Fiecare alegere pe care o faceți - indiferent cât de mică - este un exemplu și îi inspiră pe alții.

Gânduri finale

Nu sunteți doar un participant - sunteți un ambasador al durabilității, un aliat al incluziunii și un constructor de moșteniri pozitive.

Reducând deșeurile și emisiile, respectând drepturile și demnitatea fiecărei persoane, sprijinind comunitățile locale, împărtășind acțiunile tale pozitive, contribuiți la crearea unei lumi în care evenimentele sportive reflectă cele mai înalte valori ale noastre: respect, responsabilitate, unitate și grijă pentru planetă.

Amintiți-vă:

Adevărații campioni sunt cei care îi înalță pe ceilalți și protejează ceea ce împărtășim cu toții - comunitățile noastre și mediul nostru. Vă mulțumim pentru că luați parte la realizarea unor evenimente sportive mai ecologice, mai echitabile și mai inspirate pentru toată lumea. Acțiunile dumneavoastră de astăzi modelează lumea sportului de mâine. Haideți să o facem mai bună împreună!

Doriți să faceți mai mult?

Dacă doriți să vă aprofundați cunoștințele sau să obțineți instrumente pentru a vă face evenimentul ecologic și incluziv, consultați aceste resurse pe care vi le recomandăm:

PROIECTUL GREEN TEAM

Explorați ghiduri, seturi de instrumente și formare pentru evenimente sportive durabile și incluzive: greenteam.ufec.cat

Scanați acest cod QR pentru a accesa online cursul Green Team și a învăța cum să organizați un eveniment eco-responsabil:



Doriți să faceți mai mult? Sau ești un organizator de evenimente? Urmați cursul nostru online și dobândiți abilități practice pentru a vă face evenimentul durabil și incluziv!

PROMOVAȚI INCLUZIUNEA ACTIVĂ

Nu uitați: O parte din crearea de evenimente incluzive constă în existența unui canal clar de raportare a comportamentelor nepotrivite sau discriminatorii. Încurajați organizatorii să împărtășească informații de contact sau un număr de help desk, astfel încât toată lumea să știe la cine să apeleze dacă sunt martori sau suferă de rele tratamente.

LISTA DE VERIFICARE A SFATURILOR RAPIDE: CUM PUTEȚI CONTRIBUI

Poate părea copleșitor să încerci să acționezi în mod durabil și incluziv - dar alegerile mici și simple chiar se adună. Urmând această listă de verificare rapidă, veți contribui la un eveniment sportiv local mai curat, mai prietenos și mai primitiv pentru toată lumea. Iar atunci când acționați, alții vă vor urma exemplul!

Această listă de verificare poate fi descărcată și separat la [\[insert link\]](#) - păstrați-o la îndemână pe telefon, astfel încât să puteți da un exemplu și să-i inspirați pe alții să acționeze în mod durabil și incluziv!

ÎNAINTE DE EVENIMENT

- ☐ Reutilizează echipamentul tău sportiv actual în loc să cumperi lucruri noi.
- ☐ Dacă trebuie să cumpărați ceva, alegeți produse ecologice, durabile.
- ☐ Înregistrați-vă online și evitați biletele tipărite sau hărțile de hârtie.
- ☐ Planificați să mergeți pe jos, cu bicicleta, cu mijloacele de transport în comun sau împărțiți mașina cu prietenii.
- ☐ Verificați dacă evenimentul oferă servicii de accesibilitate sau are politici de fair-play, astfel încât să puteți contribui la incluziunea tuturor.

CĂLĂTORIA PÂNĂ LA EVENIMENT

- ☐ Folosiți transportul public, cum ar fi autobuzele, trenurile sau tramvaiele, ori de câte ori este posibil.
- ☐ Împarte mașina cu colegii de echipă, prietenii sau vecinii.
- ☐ Mergeți pe jos sau cu bicicleta până la locul de desfășurare dacă acesta este suficient de aproape.
- ☐ Dacă trebuie să parcurgeți un drum lung, gândiți-vă la compensarea emisiilor de dioxid de carbon prin susținerea unor proiecte climatice pozitive.

ÎN TIMPUL EVENIMENTULUI

- ☐ Folosiți corespunzător pubelele de reciclare, compost și deșeuri - păstrați locul de desfășurare curat.
- ☐ Aduceți-vă propria sticlă de apă și renunțați la plasticul de unică folosință.
- ☐ Închideți luminile sau robinetele pe care le folosiți la cazare sau la locul de întâlnire.
- ☐ Tratați pe toată lumea cu respect, indiferent de proveniență sau abilități.
- ☐ Sprijiniți magazinele sau piețele locale - și fiți politicoși cu rezidenții locali.

SPRIJINIREA INCLUZIUNII SOCIALE

- ☐ Nu blocați rampele, scaunele accesibile sau căile largi - acestea ajută pe toată lumea să se deplaseze.
- ☐ Folosiți un limbaj incluziv și evitați glumele sau comentariile nepoliticoase.
- ☐ Oferiți ajutor dacă vedeți pe cineva care pare pierdut sau are nevoie de asistență.
- ☐ Învățați de la organizații precum Special Olympics sau Sport Inclusion Australia despre cum să includeți pe toată lumea.
- ☐ Dacă observați intimidare sau discriminare, vorbiți și raportați acest lucru personalului evenimentului.

DUPĂ EVENIMENT

- ☐ Luați-vă toate lucrurile și lăsați locul de desfășurare curat.
- ☐ Folosiți pubelele pentru a arunca în mod corespunzător ultimele resturi de gunoi.
- ☐ Returnați în stare bună orice obiect închiriat sau împrumutat.
- ☐ Oferiți feedback cu privire la ce a funcționat bine și ce ar putea fi îmbunătățit pentru data viitoare.
- ☐ Împărtășiți poveștile bune pe social media sau cu echipa dumneavoastră - evidențiați momentele de respect sau acțiunile ecologice.
- ☐ Mențineți obiceiurile bune în viața de zi cu zi - reutilizați, reciclați și ajutați-i pe ceilalți.

Acest ghid este creat ca un document introductiv pentru cursul de e-learning Green Team. Pentru a afla mai multe despre organizarea și desfășurarea evenimentelor sportive sustenabile și incluzive, vizitați cursul online:

<https://greenteam.ufec.cat/online-course/>
<https://eside.pro/en/social-international-action/>




Unió de Federacions
Esportives de Catalunya

ecoserveis

MINISTERUL SPORTULUI


LATVIAN SPORTS FEDERATIONS COUNCIL

LITVIAN SPORTS
FEDERATIONS COUNCIL


UNIÃO DAS FREGUESIAS
do Concelho de Gondomar, do Município de Vila Verde

Sport and
Citizenship
Sport serving society

Sport et
Citoyenneté
Le Sport au service de la société

ICSSPE


ALA DE NUNO ÁLVARES DE GONDOMAR


UNIVERSIDADE
DA MAIA


petit pas
aps