



eco
fitness

Εισαγωγή οικολογικών και βιώσιμων πρακτικών
Στη φυσική άσκηση

D3.2 Κατευθυντήριες γραμμές EcoFitness



Co-funded by
the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Πληροφορίες για το έργο

Ακρωνύμιο έργου: EcoFitness

Τίτλος έργου: στην προπόνηση φυσικής κατάστασης

Αναφορά έργου: 101049902-EcoFitness - Erasmus-Sport-2021-SCP

Ιστοσελίδα του έργου: <https://ecofitness-project.eu>

Συντάκτης εταίρος: CESUR

Έκδοση εγγράφου: 1.0

Ημερομηνία προετοιμασίας: 23/02/2023

Ιστορικό έγγραφο			
24.01.2023	1.0	CESUR	V1
30.01.2023	2.0	CESUR	v2
13.02.2023	3.0	CESUR	v3



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	3
Το πλαίσιο	3
Επιχειρήσεις περιβαλλοντικής καταλληλότητας	3
Επισκόπηση των διαφόρων κατηγοριών	3
Α. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	4
Β. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	5
Γ. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ	5
Δ. ΝΕΑ ΚΤΙΡΙΑ	0
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	0

Εισαγωγή

Το πλαίσιο

Η κοινωνία κινείται προς την κατεύθυνση της αειφορίας με αυξανόμενη ευαισθητοποίηση σε περιβαλλοντικά ζητήματα. Οι άνθρωποι υιοθετούν πρακτικές φιλικές προς το περιβάλλον για να μειώσουν τις επιπτώσεις τους στη φύση και να διαφυλάξουν τους πόρους. Αυτή η αλλαγή νοοτροπίας οδηγεί σε μικρά αλλά σημαντικά βήματα προς έναν πιο πράσινο κόσμο.

Η σημερινή κατάσταση απαιτεί ουσιαστικότερη συμμετοχή όλων των τομέων για την αντιμετώπιση των περιβαλλοντικών ζητημάτων. Το έργο στοχεύει να δείξει το δρόμο στον κλάδο της γυμναστικής δημιουργώντας πρακτικά σχέδια δράσης που μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν τόσο από τις αθλητικές εγκαταστάσεις όσο και από τους χρήστες τους με προσπάθεια και δέσμευση.

Επιχειρήσεις περιβαλλοντικής καταλληλότητας

Ο κλάδος της γυμναστικής έχει μια αυξανόμενη τάση προς την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, με την εμφάνιση περιβαλλοντικών επιχειρήσεων γυμναστικής. Οι επιχειρήσεις αυτές δίνουν προτεραιότητα στο περιβάλλον στις δραστηριότητές τους, όπως τα φιλικά προς το περιβάλλον γυμναστήρια που λειτουργούν με ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και διαθέτουν προγράμματα ανακύκλωσης και μείωσης των αποβλήτων. Οι επιχειρήσεις γυμναστικής σε εξωτερικούς χώρους που καθοδηγούν ομαδικές δραστηριότητες, όπως πεζοπορίες και ποδηλατικές βόλτες, προωθώντας παράλληλα τη διατήρηση της φύσης, αποτελούν επίσης μέρος αυτής της τάσης. Οι επιχειρήσεις αυτές στοχεύουν στη δημιουργία ενός πιο υγιούς κόσμου όχι μόνο για τους ανθρώπους αλλά και για τον πλανήτη.

Επισκόπηση των διαφόρων κατηγοριών

Το παρόν έγγραφο περιγράφει κατευθυντήριες γραμμές για την ενσωμάτωση βιώσιμων και φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών στα αθλητικά κέντρα. Καλύπτει τέσσερις τομείς: εξοπλισμός, εκπαίδευση, ευαισθητοποίηση και κατασκευή νέων κτιρίων.

A. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ακολουθούν συμβουλές για φιλική προς το περιβάλλον συμπεριφορά στα αθλητικά κέντρα:

Φέρτε το δικό σας επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι κατά την άσκηση

Χρησιμοποιήστε προσωπική πετσέτα για να μειώσετε τα απορρίμματα χαρτιού

Περιορίστε τη χρήση πετσέτας σε μία φορά την ημέρα

Επιλέξτε βιοδιασπώμενο στρώμα γιόγκα από ίνες ή καουτσούκ δέντρων

Υποστήριξη βιώσιμων εταιρειών για ρούχα γυμναστικής

Επενδύστε σε διαρκή εξοπλισμό και ρουχισμό

Αναζητήστε ρούχα από φιλικά προς το περιβάλλον υφάσματα, όπως ανακυκλωμένο πολυεστέρα ή οργανικό βαμβάκι

Χρησιμοποιήστε σαμπουάν και σαπούνι φιλικά προς το περιβάλλον

Για εγκαταστάσεις:

Χρησιμοποιήστε εξοπλισμό από ανακυκλωμένα υλικά

Μεγιστοποίηση του φυσικού φωτισμού, αισθητήρες φωτός και ρυθμιστές φωτεινότητας

Θέρμανση νερού με ηλιακούς συλλέκτες

Πληροφόρηση σε ψηφιακή μορφή αντί για χαρτί

Εφαρμογή φιλικών προς το περιβάλλον συστημάτων διαχείρισης αποβλήτων

Ελέγχετε τακτικά για ενεργειακές διαρροές σε παράθυρα και πόρτες

Προσφέρετε ανακυκλώσιμα μπουκάλια και δοχεία διανομής

Χρήση εξοπλισμού προπόνησης σε εξωτερικούς χώρους από ανακυκλωμένα υλικά materials

Δημιουργία γυμναστηρίου από ανακυκλωμένα υλικά δίπλα σε σχολεία και ινστιτούτα.

Εγκατάσταση κυκλωμάτων ευκινησίας στις παιδικές χαρές των σχολείων

Βρύσες νερού με χρονοδιακόπτες

B. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Προτάσεις για φιλική προς το περιβάλλον προπόνηση:

Συνδυάστε προπονήσεις σε εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους, όπως περπάτημα ή τρέξιμο)

Αντικατάσταση των μετακινήσεων με αυτοκίνητο/μετρό με περπάτημα ή ποδήλατο

Προτιμήστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή χειροκίνητο εξοπλισμό αντί για ηλεκτρονικές συσκευές

Ενσωμάτωση του περιβαλλοντικού καθαρισμού στην προπόνηση, όπως το plogging

Παρακολουθήστε μαθήματα γυμναστικής σε εξωτερικούς χώρους

Χρησιμοποιήστε εξοπλισμό και ρουχισμό από ανακυκλωμένα υλικά.

Επιλέξτε ρούχα γυμναστικής από βιώσιμες εταιρείες και κατασκευασμένα από φιλικά προς το περιβάλλον υφάσματα

Χρησιμοποιήστε ανακυκλώσιμα μπουκάλια νερού

C. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για την προώθηση φιλικών προς το περιβάλλον και υγιεινών συνηθειών στα αθλητικά κέντρα και στην καθημερινή ζωή:

Ενθαρρύνετε με πινακίδες να χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί για τους ανελκυστήρες

μια ώρα της εργάσιμης ημέρας στην άσκηση

Κάντε σύντομους περιπάτους κάθε 45 λεπτά καθισιού

Ανταλλάξτε ανακυκλώσιμα υλικά με συνεδρίες γυμναστικής ή πάσο

Προσφέρετε εισιτήρια δημόσιων συγκοινωνιών για ποδηλατικά χιλιόμετρα

Παροχή "οικολογικών" επιλογών πληρωμής για τους εργαζόμενους

Αναγνωρίστε τους εργαζόμενους που πηγαίνουν στη δουλειά τους με τα πόδια ή με ποδήλατο

Χρησιμοποιήστε βιώσιμες επιλογές μεταφοράς για να φτάσετε στο γυμναστήριο

Φέρτε το δικό σας μπουκάλι και πετσέτα στο γυμναστήριο

Σεβαστείτε τη φύση και τους εξωτερικούς χώρους

Προτιμήστε το φυσικό φως στο γυμναστήριο

Πρώθηση φιλικών προς το περιβάλλον μεταφορών

Εκπαίδευση της κοινότητας σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές

Διοργάνωση εκδηλώσεων EcoFitness για την κοινότητα

D. ΝΕΑ ΚΤΙΡΙΑ

Τέλος, θα μοιραστούμε αυτόν τον κατάλογο προτάσεων με τις εταιρείες, προκειμένου να τις βοηθήσουμε να καταστήσουν τα μελλοντικά τους κτίρια πιο βιώσιμα.

Βελτιστοποίηση του προσανατολισμού του κτιρίου για μέγιστη έκθεση στο ηλιακό φως

Εγκατάσταση ηλιακών συλλεκτών

Χρησιμοποιήστε φυσικό αερισμό εκμεταλλευόμενοι τα ρεύματα αέρα .

Συμπεριλάβετε χώρους πρασίνου και κήπους για την ενίσχυση του κλιματικού ελέγχου και την παροχή υπαίθριων χώρων προπόνησης

Αποδυτήρια:

Έλεγχος/περιορισμός της θερμοκρασίας του νερού στο ντους

Εφαρμογή συστήματος μαγνητικών κλειδιών για τη χρήση σούπας και νερού

Αυξήστε τη ροή αέρα στις βρύσες για να μειώσετε τη σπατάλη νερού

Εγκατάσταση δεξαμενών με ρυθμιστή ροής

Εγκαταστήστε βρύσες νερού με χρονοδιακόπτες.

Αστραπή εξοικονόμησης ενέργειας.

Διανομή νερού

Ελαχιστοποίηση του χώρου μέσω χαμηλότερων οροφών και ευέλικτων δωματίων

Περιλαμβάνουν υπαίθριους χώρους προπόνησης με αναδιπλούμενες σκηνές για όλο το χρόνο



**Co-funded by
the European Union**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, ο κλάδος της γυμναστικής κινείται προς την κατεύθυνση της βιωσιμότητας με την άνοδο των περιβαλλοντικών επιχειρήσεων γυμναστικής που δίνουν προτεραιότητα στο περιβάλλον στις δραστηριότητές τους. Το παρόν έγγραφο περιγράφει κατευθυντήριες γραμμές για την ενσωμάτωση βιώσιμων και φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών στα αθλητικά κέντρα, καλύπτοντας τέσσερις τομείς: εξοπλισμός, εκπαίδευση, ευαισθητοποίηση και νέες κτιριακές κατασκευές. Ακολουθώντας τις συμβουλές που παρέχονται, τα άτομα και οι εγκαταστάσεις μπορούν να υιοθετήσουν φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές στην καθημερινή ρουτίνα και τις δραστηριότητές τους. Αυτή η αλλαγή νοοτροπίας και συμπεριφοράς θα οδηγήσει σε μικρά αλλά σημαντικά βήματα προς έναν πιο πράσινο κόσμο, αντιμετωπίζοντας τα περιβαλλοντικά ζητήματα και διατηρώντας τους πόρους για τις μελλοντικές γενιές.



**Co-funded by
the European Union**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.