



**eco
fitness**

Introducir prácticas ecológicas y sostenibles en el Entrenamiento Físico

D3.2 Guía de EcoFitness



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Información sobre el proyecto

Acrónimo del proyecto: EcoFitness

Título del proyecto: Introducción de prácticas ecológicas y sostenibles en el entrenamiento físico

Referencia del proyecto: 101049902-EcoFitness - Erasmus-Sport-2021-SCP

Página web del proyecto: <https://ecofitness-project.eu>

Socio autor: CESUR

Versión del documento: 1.0

Fecha de preparación: 23/02/2023

Historia del documento			
24.01.2023	1.0	CESUR	V1
30.01.2023	2.0	CESUR	v2
13.02.2023	3.0	CESUR	v3



Contenido

Introducción	3
Contexto	3
Empresas de fitness medioambiental	3
Resumen de las distintas categorías	3
A. EQUIPO	4
B. ENTRENAMIENTO	5
C. CONCIENCIACIÓN	5
D. NUEVOS EDIFICIOS	6
CONCLUSIONES	7

Introducción

Contexto

La sociedad avanza hacia la sostenibilidad con una creciente concienciación sobre los problemas medioambientales. La gente adopta prácticas ecológicas para reducir su impacto en la naturaleza y preservar los recursos. Este cambio de mentalidad está dando pasos pequeños pero significativos hacia un mundo más verde.

La situación actual exige una mayor implicación de todos los sectores para hacer frente a los problemas medioambientales. El proyecto pretende marcar el camino en la industria del fitness creando planes de acción prácticos que puedan ser fácilmente implementados tanto por las instalaciones deportivas como por sus usuarios con esfuerzo y compromiso.

Empresas de fitness medioambiental

El sector del fitness tiende cada vez más a la sostenibilidad medioambiental, con la aparición de empresas de fitness ecológicas. Estas empresas dan prioridad al medio ambiente en sus operaciones, como los gimnasios ecológicos que funcionan con fuentes de energía renovables y cuentan con programas de reciclaje y reducción de residuos. También forman parte de esta tendencia las empresas de fitness al aire libre que organizan actividades en grupo, como caminatas y paseos en bicicleta, al tiempo que promueven la conservación. Estas empresas pretenden crear un mundo más sano no sólo para las personas, sino también para el planeta.

Resumen de las distintas categorías

Este documento presenta una serie de directrices para incorporar prácticas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente en los centros deportivos. Abarca cuatro áreas: equipamiento, formación, concienciación y construcción de nuevos edificios.

A. EQUIPO

He aquí algunos consejos para un comportamiento ecológico en los centros deportivos:

- Lleve su propia botella reutilizable mientras hace ejercicio.
- Utiliza una toalla personal para reducir los residuos de papel.
- Limita el uso de la toalla a una vez al día.
- Elige una esterilla de yoga biodegradable fabricada con fibras o árboles de caucho.
- Apoya a las empresas sostenibles de ropa de fitness
- Invierte en equipos y ropa duraderos
- Busca ropa fabricada con tejidos ecológicos, como poliéster reciclado o algodón orgánico.
- Utiliza champú y jabón ecológicos.

For facilities:

- Utilice equipos fabricados con materiales reciclados.
- Maximizar la luz natural, los sensores de luz y los reguladores de luminosidad.
- Calentar el agua con paneles solares.
- Digitalizar la información en lugar de utilizar papel.
- Implementación de sistemas de gestión de residuos respetuosos con el medio ambiente.
- Compruebe periódicamente si hay fugas de energía en ventanas y puertas.
- Ofrecer botellas y dispensadores reciclables.
- Exteriores:
 - Calistenia.
 - TRX.
 - Kettlebells.
 - Utiliza equipos de entrenamiento al aire libre fabricados con materiales reciclados
- Crear un gimnasio con materiales reciclados junto a colegios e institutos.
- Instalar circuitos de agilidad en los patios de los colegios
- Instalar grifos de agua con temporizadores

B. ENTRENAMIENTO

- Recomendaciones para entrenamientos ecológicos:
- Combine entrenamientos al aire libre y en interiores, como salir a pasear o a correr).
- Sustituya los desplazamientos en coche/metro por paseos a pie o en bicicleta.
- Optar por ejercicios con el peso del cuerpo o equipos manuales en lugar de aparatos electrónicos.
- Incorporar la limpieza del entorno al entrenamiento, como el plogging
- Asista a clases de fitness al aire libre.
- Utiliza equipos y ropa fabricados con materiales reciclados.
- Elige ropa de fitness de empresas sostenibles y fabricada con tejidos ecológicos. ? Utilizar botellas de agua reciclables.

C. CONCIENCIACIÓN

He aquí algunos consejos para fomentar hábitos ecológicos y saludables en los centros deportivos y en la vida diaria:

- Fomente el uso de las escaleras en lugar de los ascensores con carteles.
- Dedicar una hora de la jornada laboral al ejercicio.
- Dar paseos cortos cada 45 minutos de estar sentado.
- Intercambie materiales reciclables por sesiones o pases de gimnasio.
- Ofrezca billetes de transporte público por kilómetros recorridos en bicicleta.
- Ofrezca opciones de pago "ecológicas" a los empleados
- Reconozca a los empleados que van andando o en bicicleta al trabajo
- Utilice medios de transporte sostenibles para llegar al gimnasio
- Lleve su propia botella y toalla al gimnasio.
- Respete la naturaleza y los espacios exteriores
- Prefiera la luz natural en el gimnasio

- Promueva el transporte ecológico
- Educar a la comunidad sobre las mejores prácticas
- Organizar eventos de EcoFitness para la comunidad

D. NUEVOS EDIFICIOS

Por último, compartiremos esta lista de sugerencias con las empresas para ayudarles a que sus futuros edificios sean más sostenibles.

- Optimizar la orientación del edificio para una exposición máxima a la luz solar
- Instalar paneles solares.
- Utilizar ventilación natural aprovechando las corrientes de aire .
- Incluir espacios verdes y jardines para mejorar el control climático y proporcionar zonas de entrenamiento al aire libre
- Vestuarios:
 - Controlar/limitar la temperatura del agua de la ducha.
 - Implementación de un sistema de llave magnética para la sopa y el uso del agua.
 - Aumentar el caudal de aire en los grifos para reducir el desperdicio de agua.
 - Instalar depósitos con regulador de caudal.
 - Instalar grifos con temporizadores.
 - Instalar iluminación para ahorrar energía.
- Disponga de dispensadores de agua.
- Minimizar el espacio mediante techos más bajos y salas versátiles.
- Incluir espacios de entrenamiento al aire libre con carpas retráctiles para todo el año.

CONCLUSIONES

En conclusión, la industria del fitness avanza hacia la sostenibilidad con el auge de las empresas de fitness ecológico que dan prioridad al medio ambiente en sus operaciones. Este documento esboza las directrices para incorporar prácticas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente en los centros deportivos, abarcando cuatro áreas: equipamiento, formación, concienciación y nuevas construcciones de edificios. Siguiendo los consejos que se ofrecen, las personas y las instalaciones pueden adoptar prácticas respetuosas con el medio ambiente en sus rutinas y operaciones diarias. Este cambio de mentalidad y comportamiento dará pequeños pero significativos pasos hacia un mundo más verde, abordando los problemas medioambientales y preservando los recursos para las generaciones futuras.