



Introducing Green and Sustainable Practices into Fitness Training

D3.2 Linee guida per EcoFitness



**Co-funded by
the European Union**

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Informazioni di progetto

Acronimo del progetto: Ecofitness

Titolo del progetto: Introducing Green and Sustainable Practices into Fitness Training

Riferimento Progetto: 101049902-EcoFitness – Erasmus-Sport-2021-SCP

Sito web del progetto: <https://ecofitness-project.eu>

Partner autore: CESUR

Versione del documento: 1.0

Data di preparazione: 23/02/2023

Storia del documento			
24.01.2023	1.0	CESUR	v1
30.01.2023	2.0	CESUR	v2
13.02.2023	3.0	CESUR	v3



Contenuti

D3.2 Linee guida per l'EcoFitness

Errore. Il segnalibro non è definito.

I.Introduzione3

Il contesto3

Imprese di fitness ambientale

3

Panoramica delle diverse categorie

4

i.Attrezzatura

ii.Formazione

iii.Consapevolezza

iv.Nuovo edificio

A. ATTREZZATURA

B. FORMAZIONE

C. CONSAPEVOLEZZA

D. NUOVI EDIFICI

CONCLUSIONI

I. introduzione

Il contesto

La società si sta muovendo verso la sostenibilità con una crescente consapevolezza delle questioni ambientali. Le persone stanno adottando pratiche eco-compatibili per ridurre il proprio impatto sulla natura e preservare le risorse. Questo cambiamento di mentalità si traduce in piccoli ma significativi passi verso un mondo più verde.

La situazione attuale richiede un coinvolgimento più sostanziale di tutti i settori per affrontare le questioni ambientali. Il progetto mira ad aprire la strada nel settore del fitness creando piani d'azione pratici che possano essere facilmente implementati sia dagli impianti sportivi che dai loro utenti con sforzo e impegno.

Imprese di fitness ambientale

L'industria del fitness ha una tendenza crescente verso la sostenibilità ambientale, con l'emergere di attività di fitness ambientale. Queste aziende danno priorità all'ambiente nelle loro attività, come palestre ecologiche alimentate da fonti di energia rinnovabile e con programmi di riciclaggio e riduzione dei rifiuti in atto. Fanno parte di questa tendenza anche le società di fitness all'aperto che conducono attività di gruppo come escursioni e gite in bicicletta promuovendo al tempo stesso la conservazione. Queste attività mirano a creare un mondo più sano non solo per le persone ma anche per il pianeta.

Panoramica delle diverse categorie

Questo documento delinea le linee guida per l'integrazione di pratiche sostenibili e rispettose dell'ambiente nei centri sportivi. Copre quattro aree: attrezzature, formazione, sensibilizzazione e costruzione di nuovi edifici.

A. ATTREZZATURA

Ecco alcuni consigli per comportamenti ecosostenibili nei centri sportivi:

- Portare la tua bottiglia riutilizzabile durante l'attività fisica.
- Utilizzare un asciugamano personale per ridurre lo spreco di carta.
- Limitare l'uso dell'asciugamano a una volta al giorno.
- Scegliere un tappetino yoga biodegradabile fatto di fibre o alberi della gomma
- Sostenere le aziende sostenibili per l'abbigliamento fitness
- Investire in attrezzature e abbigliamento durevoli
- Cercare abiti realizzati con tessuti ecologici come poliestere riciclato o cotone organico.
- Utilizzare shampoo e sapone ecologici.

Per le strutture:

- Utilizzare apparecchiature realizzate con materiali riciclati.
- Massimizzare la luce naturale, sensori di luce e regolatori di luminosità
- Riscaldare l'acqua con pannelli solari.
- Passare al digitale con le informazioni anziché su carta.
- Implementare sistemi di gestione dei rifiuti ecologici.
- Controllare regolarmente la presenza di perdite di energia nelle finestre e nelle porte
- Offrire bottiglie e dispenser riciclabili

Esterni:

- Calcistenia.
- TRX.
- Kettlebell.
- Utilizzare attrezzature per l'allenamento all'aperto realizzate con materiali riciclati
- Creare una palestra realizzata con materiali riciclati accanto a scuole e istituti.
- Installare circuiti di agilità nei cortili delle scuole
- Installare rubinetti dell'acqua con timer

B. ALLENAMENTO

Consigli per un allenamento ecologico:

- Combinare allenamenti all'aperto e al chiuso (ad esempio una passeggiata o una corsa).
- Sostituire i viaggi in auto/metropolitana con spostamenti a piedi o in bicicletta.
- Optare per esercizi a corpo libero o attrezzature manuali rispetto ai dispositivi elettronici.
- Incorporare la pulizia ambientale nell'allenamento come il plogging
- Partecipare a lezioni di fitness all'aperto.
- Utilizzare attrezzature e indumenti realizzati con materiali riciclati.
- Scegliere abbigliamento fitness da aziende sostenibili e realizzato con tessuti ecologici.
- Utilizzare bottiglie d'acqua riciclabili.

C. CONSAPEVOLEZZA

Ecco alcuni suggerimenti per promuovere abitudini ecosostenibili e salutari nei centri sportivi e nella vita quotidiana:

- Incoraggiare a prendere le scale anziché gli ascensori con cartelli segnaletici.
- Dedicare un'ora della giornata lavorativa all'attività fisica
- Fare brevi passeggiate ogni 45 minuti di seduta.
- Scambiare materiali riciclabili con sessioni di palestra o abbonamenti.
- Offrire biglietti per i trasporti pubblici per chilometri in bicicletta.
- Fornire opzioni di pagamento "Eco" per i dipendenti
- Riconoscere i dipendenti che vanno al lavoro a piedi o in bicicletta
- Utilizzare opzioni di trasporto sostenibili per raggiungere la palestra
- Porta in palestra la tua bottiglia e il tuo asciugamano.
- Rispettare la natura e gli spazi esterni.
- Preferire la luce naturale in palestra
- Promuovere trasporti ecologici
- Educare la comunità alle migliori pratiche
- Organizzare eventi EcoFitness per la comunità

D. NUOVI EDIFICI

Infine, condivideremo questo elenco di suggerimenti con le aziende per aiutarle a rendere i loro futuri edifici più sostenibili.

- Ottimizzare l'orientamento dell'edificio per la massima esposizione alla luce solare
- Installare pannelli solari.
- Utilizzare la ventilazione naturale sfruttando le correnti d'aria.
- Includere spazi verdi e giardini per migliorare il controllo climatico e fornire aree di allenamento all'aperto
- Spogliatoi:
 - Controllare/limitare la temperatura dell'acqua della doccia.
 - Implementare un sistema a chiave magnetica per l'utilizzo di zuppa e acqua
 - Aumentare il flusso d'aria ai rubinetti per ridurre gli sprechi d'acqua.
 - Installare serbatoi con regolatore di flusso
 - Installa rubinetti dell'acqua con timer.
 - Installare lampadine a risparmio energetico.
 - Fornire distributori d'acqua.
 - Ridurre al minimo lo spazio grazie a soffitti più bassi e stanze versatili
 - Includere spazi di allenamento all'aperto con tende retrattili per tutto l'anno



**Co-funded by
the European Union**

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

CONCLUSIONI

In conclusione, l'industria del fitness si sta muovendo verso la sostenibilità con l'aumento delle attività di fitness ambientale che danno priorità all'ambiente nelle loro operazioni. Questo documento delinea le linee guida per l'integrazione di pratiche sostenibili e rispettose dell'ambiente nei centri sportivi, coprendo quattro aree: attrezzature, formazione, sensibilizzazione e nuove costruzioni edili. Seguendo i suggerimenti forniti, gli individui e le strutture possono adottare pratiche ecocompatibili nelle loro routine e operazioni quotidiane. Questo cambiamento di mentalità e di comportamento porterà a piccoli ma significativi passi verso un mondo più verde, affrontando le questioni ambientali e preservando le risorse per le generazioni future.



**Co-funded by
the European Union**

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Linee guida EcoFitness

1 ATTREZZATURE

- Portate la vostra bottiglia riutilizzabile durante l'esercizio.
- Utilizzate un asciugamano personale per ridurre lo spreco di carta.
- Limitare l'uso dell'asciugamano a una volta al giorno.
- Scegliete un tappetino da yoga biodegradabile fatto di fibre o alberi di gomma.
- Sostenere le aziende sostenibili per l'abbigliamento fitness.
- Investire in attrezzature e indumenti durevoli.
- Cercate abbigliamento realizzato con tessuti ecologici come il poliestere riciclato o il cotone organico.
- Usate shampoo e sapone ecologici.



Per le strutture:

- Utilizzare attrezzature realizzate con materiali riciclati.
- Massimizzare la luce naturale, i sensori di luce e i regolatori di luminosità.
- Riscaldare l'acqua con pannelli solari.
- Passare alle informazioni digitali anziché a quelle cartacee.
- Implementare sistemi di gestione dei rifiuti eco-compatibili.
- Controllate regolarmente possibili perdite di energia nelle finestre e nelle porte.
- Offrire bottiglie e dispenser riciclabili
- Esterni:
 - Utilizzare attrezzature per il fitness all'aperto collocate in parchi, scuole..
 - Utilizzare attrezzature per l'allenamento realizzate con materiali riciclati:
 - TRX
 - Kettlebell.
- Creare una palestra realizzata con materiali riciclati accanto a scuole e istituti.
- Installare circuiti di agilità nei cortili delle scuole.
- Installa rubinetti dell'acqua con timer.

2 ALLENAMENTO

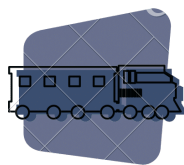
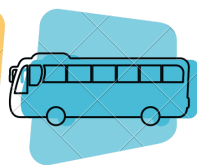
- Combinare allenamenti all'aperto e al chiuso, come passeggiate o corse.
- Sostituire gli spostamenti in auto/metropolitana con spostamenti a piedi o in bicicletta.
- Preferite gli esercizi con il peso corporeo o le attrezzature manuali ai dispositivi elettronici.
- Incorporare la pulizia dell'ambiente nell'allenamento, come il plogging.
- Frequentare corsi di fitness all'aperto:
 - Callisthenics.
 - Crossfit.
 - Corsa.
 - Corsi di gruppo.
- Utilizza attrezzature e indumenti realizzati con materiali riciclati.
- Scegliete abbigliamento per il fitness di aziende sostenibili e realizzati con tessuti ecologici.
- Use recyclable water bottles.



AWARENESS

3

- Incoraggiate le scale piuttosto che gli ascensori con dei cartelli.
- Dedicate un'ora della giornata lavorativa all'esercizio fisico.
- Fate brevi passeggiate ogni 45 minuti di seduta.
- Scambiate i materiali riciclabili con sessioni o pass per la palestra.
- Offrite biglietti per il trasporto pubblico in cambio di chilometri percorsi in bicicletta.
- Fornite opzioni di pagamento "Eco" ai dipendenti.
- Riconoscere i dipendenti che si recano al lavoro a piedi o in bicicletta.
- Utilizzare mezzi di trasporto sostenibili per raggiungere la palestra.
- Portate in palestra la vostra bottiglia e il vostro asciugamano.
- Rispettare la natura e gli spazi esterni.
- Preferire la luce naturale in palestra.
- Promuovere un trasporto ecologico.
- Educare la comunità sulle migliori pratiche..
- Organizzare eventi EcoFitness per la comunità



4 NUOVI EDIFICI

- Ottimizzare l'orientamento dell'edificio per ottenere la massima esposizione alla luce solare.
- Installare pannelli solari.
- Utilizzare la ventilazione naturale sfruttando le correnti d'aria.
- Includere spazi verdi e giardini per migliorare il controllo del clima e fornire aree di allenamento all'aperto.
- Spogliatoi:
 - Controllo/limitazione della temperatura dell'acqua della doccia.
 - Implementare un sistema di chiavi magnetiche per l'utilizzo di zuppa e acqua.
 - Aumentare il flusso d'aria ai rubinetti per ridurre lo spreco d'acqua.
 - Installare i serbatoi con regolatore di flusso.
 - Installare rubinetti dell'acqua con timer.
 - Lampo a risparmio energetico.
- Fornire distributori d'acqua.
- Ridurre al minimo lo spazio con soffitti più bassi e stanze versatili.
- Includere spazi di allenamento all'aperto con tende retrattili da utilizzare tutto l'anno.

