



Fare sport e rispettare l'ambiente

Qualche semplice consiglio per ridurre il nostro impatto ambientale quando pratichiamo attività sportiva.



Durante l'allenamento

Utilizza una borraccia in alluminio o plastica dura. Se possibile, evita l'assunzione di integratori, spesso frutto di filiere complesse e ad alto impatto ambientale; se non puoi proprio farne a meno, non buttare la loro bustina mono uso per terra.

Dopo l'allenamento

Ricordati di non sprecare eccessiva acqua per lavarti e scegli prodotti per la pulizia della persona che siano meno impattanti possibile per l'ambiente.

Prima dell'allenamento

Mangia un buon piatto di pasta, piuttosto che una barretta energetica confezionata. Scegli un impianto sportivo che sia sostenibile ambientalmente, dove vi sia attenzione per il risparmio idrico ed energetico e per la corretta gestione dei rifiuti.

Manifestazioni sportive

Informati se gli organizzatori hanno adottato accorgimenti green per il trasporto dei partecipanti e del pubblico, per la corretta gestione dei rifiuti, per l'uso corretto dell'energia elettrica, per la penalizzazione dei concorrenti in caso di comportamenti non eco sostenibili.

Fai attenzione all'abbigliamento sportivo (indumenti e scarpe)

Opta per le marche che garantiscono elevati standard e rispettano quanto più possibile l'ambiente.

Il materiale sintetico, durante il lavaggio, rilascia grandi quantità di micro e nano plastiche che finiscono nei fiumi e poi nei mari.

Quando possibile, scegli indumenti sportivi in fibre naturali biologiche.

Non buttare via le tue scarpe sportive, che non utilizzi più ma ancora in buono stato, donale o scambiale con altri.

Ricordati che la suola delle tue vecchie scarpe da corsa può essere riciclata e utilizzata per fare pavimentazione per aree gioco o piste per correre.

Anche la gomma del copertone della bicicletta può essere raccolta e riciclata.



Per informazioni ambientali

Numero Verde ARPAT 800 800 400

urp@arpat.toscana.it