

Sport e sostenibilità hanno un legame rilevante. Cresce il numero di persone che sceglie quale disciplina praticare anche in base all'impatto ambientale di ciascuno sport e alla possibilità di svolgere attività fisica nel rispetto dei principi dell'**economia circolare**.

Fare sport ha un impatto sul pianeta e questo può dipendere da:

- **tipo di strutture utilizzate**, ad es. piscine o palestre
- dai **materiali utilizzati** per abbigliamento e/o attrezzature sportive
- dalle **modalità organizzative** degli eventi sportivi



È possibile ridurre notevolmente l'impronta ecologica delle nostre attività sportive. Ecco **6 consigli** che puoi adottare sin da subito:



01

1) **Fai attenzione all'abbigliamento sportivo:** opta per marche che realizzano indumenti ecosostenibili. Evita materiali sintetici, che nel lavaggio rilasciano grandi quantità di micro e nano plastiche che finiscono nei mari. Valuta il riciclo, valorizzando capi comodi ma un po' rovinati che magari non indossi più nella vita di tutti i giorni.

02

2) **Riduci al minimo il monouso:** borracce, posate e piatti riutilizzabili, saponi solidi, etc. consentono di ridurre considerevolmente il consumo di plastica.

03

3) **Scegli attività sportive a basso impatto ambientale** e se pratichi uno sport che prevede l'uso di mezzi a motore, scegli quelli che utilizzano fonti più sostenibili come ad es. imbarcazioni elettriche o magari che sfruttano il vento come barche a vela o il windsurf.

04

4) **Utilizza attrezzature fitness eco friendly:** dai priorità ai prodotti di seconda mano, sono facili da trovare e spesso in ottime condizioni. Se devi acquistare attrezzature nuove, punta sulla qualità, in modo che durino più a lungo. Non mancano aziende che producono attrezzature sportive green e sostenibili.

05

5) **Considera la distanza e i mezzi** necessari per raggiungere il luogo in cui allenarti: cerca attività sportive che si svolgano in strutture facilmente accessibili con mezzi di trasporto sostenibili, come la bicicletta, i trasporti pubblici o semplicemente a piedi. Preferisci opzioni che ti permettano di arrivare senza dover utilizzare l'auto.

06

6) **Favorisci manifestazioni sportive a basso impatto:** verifica se gli organizzatori hanno adottato misure sostenibili, come soluzioni green per il trasporto di partecipanti e pubblico, una gestione efficiente dei rifiuti e l'uso responsabile dell'energia elettrica.

