



GREENet

GREEN RUN NETWORK edukacja ekologiczna poprzez imprezy biegowe

Projekt "Green Run Network – ecological education through running events (GREENet)"

Nr projektu 622917-EPP-1-2020-1-PL-SPO-SSCP"

Współfinansowany ze środków Programu Erasmus+ Sport

PODRĘCZNIK DOBRYCH PRAKTYK



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
Erasmus+





W dzisiejszych czasach ekologia jest ważnym aspektem organizacji wydarzeń sportowych. Niniejszy podręcznik dobrych praktyk ma na celu rozwój świadomości organizatorów i przekazanie im wiedzy, aby ich projekty były bardziej ekologiczne.

Dobre praktyki zostały podzielone na obszary, które obecne są niemal na każdym kroku organizacji imprez sportowych. Niektóre praktyki są wskazane jako obowiązkowe lub zabronione przy organizowaniu imprez pro ekologicznych.

Co więcej, ten podręcznik zawiera informacje dla wszystkich organizatorów, jak zostać częścią społeczności Green Run Network i co trzeba zrobić, aby mieć możliwość posługiwania się specjalną zieloną etykietą podczas własnego wydarzenia, wykorzystując rozwiązania wskazane w niniejszym podręczniku.

Zastosowanie choć jednego rozwiązania zaproponowanego w podręczniku może zmniejszyć negatywny wpływ organizacji imprez sportowych na nasze środowisko.



BIURO ZAWODÓW

Drukowane materiały

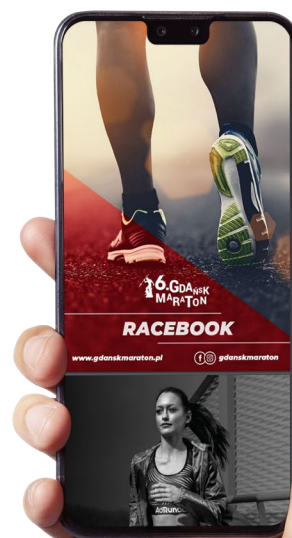
W przypadku jednego wydarzenia średniej wielkości drukowanych jest około 3000 informatorów, które są wykonane z ok. 30 stron papieru formatu A4 o gramaturze 200 g/m². Ponadto pamiętaj, że informatory nadrukowywane są na całej stronie, co zużywa znaczne ilości atramentu/tonerów do drukarek.

Wyobraź sobie wydarzenie dla ponad 50 000 uczestników.

Każdy otrzymuje oficjalny drukowany informator, który ma 86 wydrukowanych stron! 4 300 000 wydrukowanych stron, JEDEN BIEG!

Zalecane rozwiązania:

- **Cyfrowe informatory lub aplikacje mobilne do umieszczania informacji o wydarzeniu**
- **Rezygnacja z używania papieru lub druku na papierze podczas imprezy, przy równoległym wykorzystaniu rozwiązań cyfrowych**
- **Elektroniczne listy startowe, wyników**
- **Stosowanie tablic wielokrotnego użytku z materiałami drukowanymi np. reklamy nadrukowane na tablicy, które można po raz kolejny zadrukować**
- **Ekrany LCD lub ekrany dotykowe zamiast materiałów drukowanych**



Czcionki

Czasami tak naprawdę liczą się małe rzeczy. Możesz zmniejszyć zużycie papieru i atramentu, starannie dobierając czcionki. Na początek unikaj czcionek szeryfowych (zawierających znaki składające się z różnego rodzaju poprzecznych lub ukośnych linii, tzw. Szeryfów), które mają małe ogonki na końcach dokumentów, przez co przy wydruku zużywają więcej atramentu.

Century Gothic to jedna z najbardziej ekologicznych czcionek, a Garamond, Times New Roman i Courier są dla niej dobrymi alternatywami.

Istnieją również czcionki wyróżnione jako Eco, takie jak Ecofont Vera Sans (pierwotnie nazywane Eco Sans), które mają małe dziurki w każdej literze i podobno oszczędzają 15 procent więcej atramentu niż tradycyjne czcionki przyjazne dla środowiska.

Zalecane rozwiązanie:

- **Dostosowywanie czcionek w celu zmniejszenia liczby stron i ilości atramentu**

Stosowanie druku dwustronnego

Jeśli już musisz drukować, wybierz opcję „drukowanie dwustronne”, a nie drukowanie jednostronne jako automatyczne ustawienie domyślne w ustawieniach sterownika drukarki. Zaoszczędzisz arkusz papieru za każdym razem, gdy naciśniesz przycisk drukowania, ponieważ będziesz drukować dwustronnie. Jeśli chcesz wydrukować jeszcze więcej stron na arkuszu papieru, wybierz opcję 2 strony na arkusz, aby wydrukować dwa obrazy na każdej stronie pojedynczego arkusza. Czyli nie musisz drukować np. 50 000 stron, ale 25 000 lub mniej !!!

Zalecane rozwiązanie:

- **Drukowanie kilku stron na arkusz oraz druk dwustronny.**
- **Podgląd wydruku na ekranie, przed jego wydrukowaniem**
- **Opcje układu strony, takie jak Pionowy lub Poziomy, pozwalają na najlepsze dopasowanie do strony**
- **Zmniejszenie rozmiaru marginesu pozwala na większy obszar zadruku**
- **Regulacja nagłówek i stopki może zwiększyć obszar drukowania**
- **Podziały stron odpowiednio segmentują dokument**
- **Dostosuj typ i rozmiar czcionki**
- **Ustaw obszar drukowania, aby drukować tylko istotne informacje**
- **Drukuj w skali szarości zamiast w czerni**

Identyfikatory i koszulki dla ekipy obsługującej event

Większość oznaczeń obsługi imprezy jest wyrzucana po zakończeniu wydarzenia. To samo dzieje się z koszulkami z nadrukowaną datą imprezy. Zastanów się, jak temu zapobiec przed produkcją materiałów dla obsługi. Sto osób zatrudnionych przy wydarzeniu może otrzymać 100 koszulek z logo firmy, a nie z logo imprezy.

Zalecane rozwiązania:

- **Identyfikatory dla pracowników tymczasowych wykorzystywane tylko jeden raz: prasa, VIP – nielaminowane.**
- **Identyfikatory dla pracowników etatowych na wszystkie wydarzenia wielokrotnego użytku.**
- **Identyfikatory dla personelu wykonane z ekologicznych materiałów.**
- **Koszulki dla personelu wykonane z naturalnych materiałów nadających się do ponownego wykorzystania (tj. tylko z logo organizatora).**

Niedozwolone:

- Laminowanie identyfikatorów „jednorazowych”: organizatorzy, prasa, VIP, laminowanie dozwolone tylko dla pracowników etatowych.

Rezygnacja z medali i zbędnych gadżetów

Czy wszyscy uczestnicy chcą zdobyć medal z Twojej imprezy? Jeśli nie dasz im wyboru, nigdy się nie dowiesz. Możesz być eko, dając wybór ludziom, którzy chcą być eko-pozytywni i nie oczekują kolejnych trofeów i dodatkowych specjalnie wyprodukowanych pamiątek z imprezy.

Zalecane rozwiązania:

- Checkbox „rezygnacja z medalu” podczas zapisów internetowych
- Wprowadzenie możliwości rezygnacji przez uczestnika z otrzymywania gadżetów takich jak np. koszulka, medal itp.





PUNKTY ODŚWIEŻANIA

Punkty odświeżania

Prawie wszystkie zawody posiadają punkty odświeżania/żywienia. W zależności od dystansu zawodów na trasie może znajdować się od 1 do 9 punktów, a podczas niektórych imprez może być ich nawet więcej.

Zawody biegowe na dystansie maratonu wymagają umieszczenia punktów wodnych co 5 km, to znaczy że podczas imprezy zorganizowanych jest 8-9 takich punktów. Na przykład, jeśli w maratonie bierze udział 2500 uczestników, a szacuje się, że jeden uczestnik wypije raz w każdym punkcie odświeżania z plastikowego kubka, to podczas takiego wydarzenia zostanie użytych około 25 000 plastikowych kubeczków. A jeśli mówimy o maratonach, w których bierze udział 30 000 i więcej uczestników, to liczba zużytych plastikowych kubków znacząco rośnie.

Zazwyczaj uczestnicy po wypiciu wody wyrzucają kubki na drogę. Część z nich nigdy nie zostanie zebrana i w efekcie dalej rozrzucona przez wiatr trwale zaśmiecając okolice.





Zalecane rozwiązania:

- **Używaj biodegradowalnych, papierowych kubków, w punktach odświeżania dla uczestników imprez.**
- **Zapewnij wodę w butelkach depozytowych/zwrotnych, a po wydarzeniu zwróć je do punktu depozytowego.**
- **Używaj własnego specjalnego kubka, który można nosić przy sobie podczas biegu. W punkcie odświeżania poproś o nalanie wody do kubka. Takie kubki można wykorzystać na wielu zawodach, szczególnie biegach na orientację, i dzięki temu można oszczędzać zasoby naturalne.**
- **Noś własną butelkę wielokrotnego użytku lub butelkę, którą można napełnić wodą na punktach odświeżania.**
- **Przydzielone każdemu uczestnikowi kubki wielokrotnego użytku można wykorzystać na małe imprezy (mniejsze niż 100 uczestników), w których długość pętli nie przekracza 2 km. Gdy uczestnik korzysta z kubka, jest on napełniany i umieszczany w przewidzianym dla uczestnika miejscu.**
- **Używaj kapsułek wodnych zamiast wody butelkowanej.**



TRASA

Trasa to wcześniej zaplanowany, oznakowany, zabezpieczony tor, z umieszczonymi materiałami sponsorów. Trasa może przebiegać przez różne tereny (drogi, lasy, parki,)

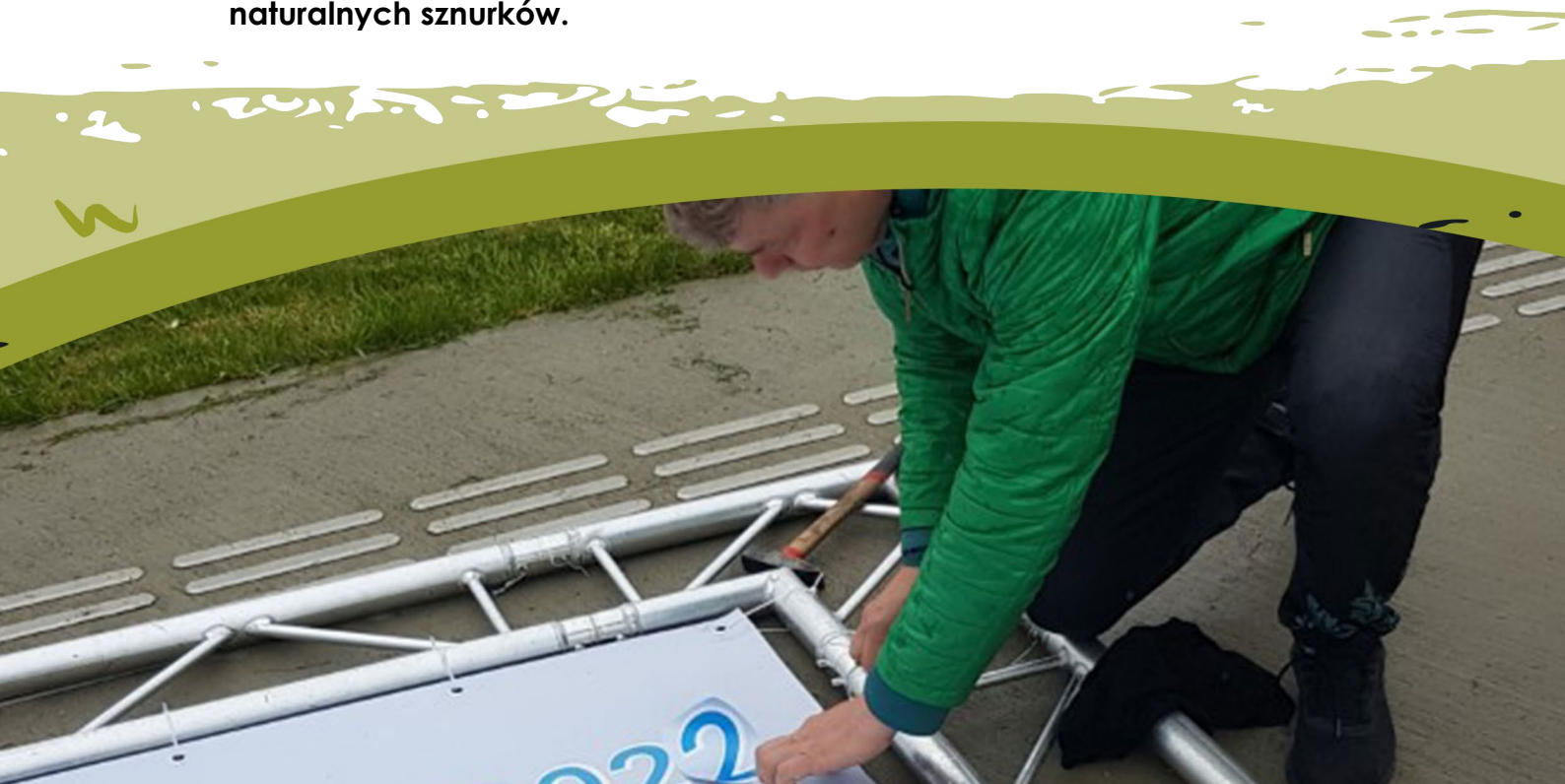
Zalecane rozwiązania:

- **Nie używaj plastikowej taśmy drogowej do wyznaczania trasy. Jest ona wyrzucana po zawodach. Zamiast tego stosuj strzałki kierunkowe, które mogą być użyte do więcej niż jednego wydarzenia.**
- **Używaj szybko zmywającej się farby.**
- **Nie drukuj numeru i daty wydarzenia na materiałach reklamowych, aby mogły być wykorzystane nie tylko do konkretnego wydarzenia, lecz były wielokrotnego użytku.**
- **Nie nadrukowuj logo ani daty imprezy na materiałach promocyjnych organizatora lub sponsora, aby mogły być wykorzystane nie tylko na kolejny rok, ale ewentualnie na inną imprezę sponsorowaną lub organizowaną przez tego samego sponsora.**

Banery reklamowe są zwykle mocowane do ogrodzenia/barierek za pomocą plastikowych pasków. Do montażu jednego banera używa się około 8 do 14 pasków. Pod koniec zawodów zbierane są banery reklamowe, a plastikowe paski są przycinane i niestety często wyrzucane obok, zanieczyszczając środowisko.

Zalecane rozwiązanie:

- **Nie używaj jednorazowych plastikowych pasków mocujących do mocowania banerów reklamowych. Zamiast tego użyj elastycznej gumy z haczykami lub naturalnych sznurków.**



MARKETING

Marketing

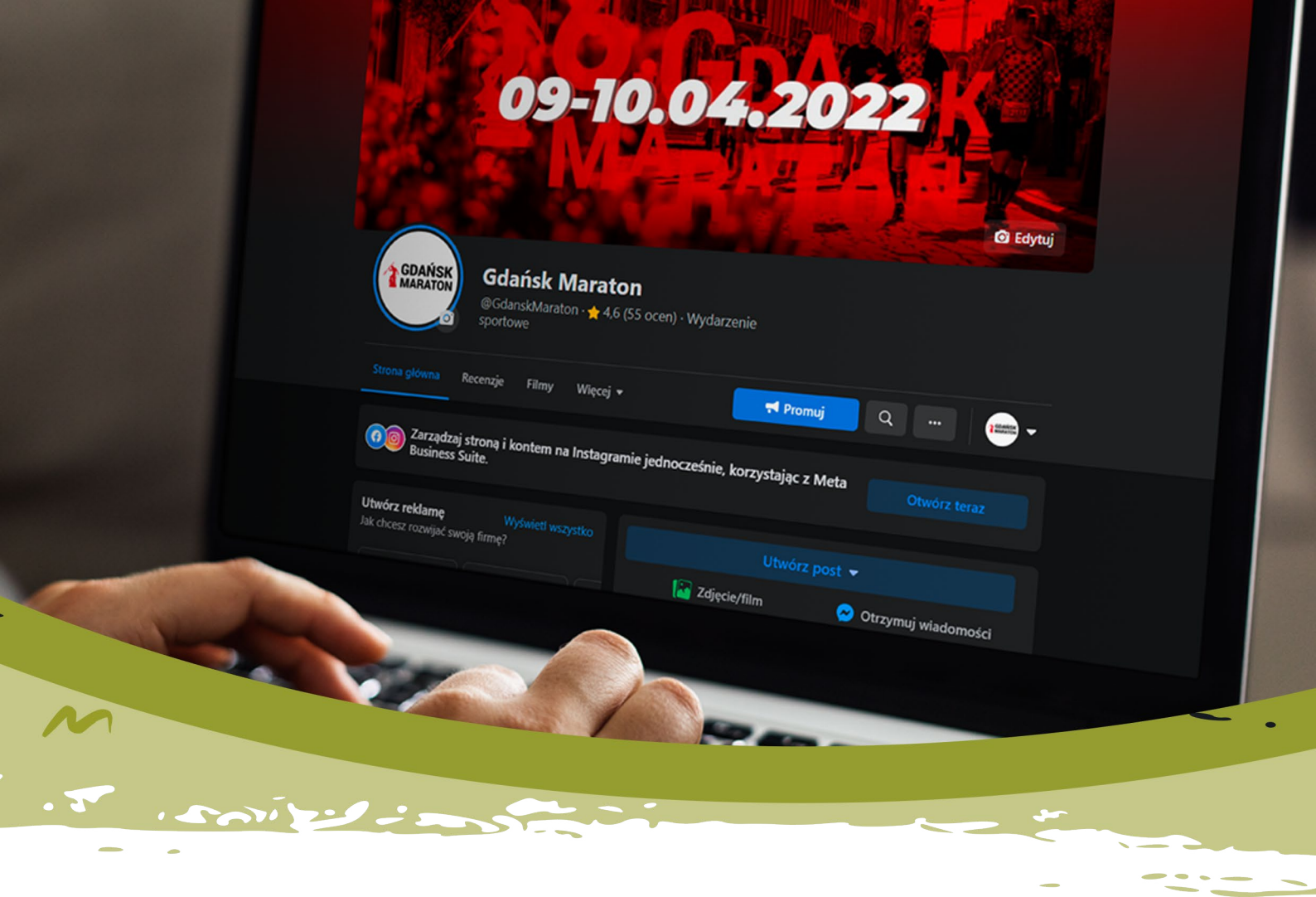
Każda impreza biegowa wymaga działań marketingowych. Celem organizatorów imprez jest najefektywniejsze rozpowszechnianie informacji o wydarzeniu. Istnieją 3 rodzaje marketingu: nad linią, pod linią i online.

W eko wydarzeniach całkowicie przenosimy komunikację do kanałów cyfrowych. Marketing online jest więc obowiązkowy. Wycofujemy produkcję materiałów poligraficznych (billbordeny, citylighty, papierowe ulotki).

Nie ma potrzeby produkcji treści w formie papierowej, które bardziej zanieczyszczają środowisko. W kanałach cyfrowych korzystamy wyłącznie z treści cyfrowych.

Wykorzystanie cyfrowych form komunikacji ma ogromną przewagę nad materiałami drukowanymi. Materiały drukowane wymagają użycia dużej ilości papieru i bardzo często są trudne do recyklingu. Media cyfrowe to świetne rozwiązanie do szybkiej komunikacji i ochrony środowiska. Dużą zaletą jest dwustronna komunikacja, dzięki czemu zawsze możesz „wyjrzeć i poczuć” opinię publiczną i emocje związane z Twoim wydarzeniem. Szacuje się, że 90% odbiorców imprez jest dostępnych online i w ten sposób najefektywniej możemy się z nimi komunikować.





Zalecane rozwiązania:

- Wykorzystywanie wyłącznie cyfrowych kanałów komunikacji, m.in. strona na Facebooku, konto na Instagramie, TikTok, aplikacja Strava.
- Korzystanie z wizualizacji, materiałów wideo (15, 30 lub 60 sekund), zamiast za pomocą billboardów, plakatów w wiatach przystankowych lub ulotek.
- Wszystkie informacje mogą być udostępniane na żywo w Internecie.
- Dużą zaletą jest tworzenie imprez hybrydowych gdzie można uczestniczyć w wydarzeniu w miejscu swojego pobytu.
- Korzystanie z Facebooka/Instagrama, Google lub podobnych platform reklamowych do rozpowszechniania informacji, zwiększania świadomości, konwersji (rejestracja na wydarzenie) lub generowania leadów.
- Reels, TikTok i inne „chwytlive” platformy mogą być używane do umieszczania interesujących, angażujących treści i tworzenia szumu, efektu wirusowego, bez drukowania jakichkolwiek materiałów.
- Strava i inne aplikacje popularne wśród biegaczy mogą być używane do tworzenia grup i komunikowania się.

Ograniczanie i unikanie zbędnych dekoracji

Wszelkie niepotrzebne dekoracje wykonane z materiałów nieprzyjaznych dla środowiska (np. balony, confertti) powinny zostać zredukowane do minimum na trasach imprez.

Zalecane rozwiązania:

- Wykorzystanie cyfrowych ekranów LCD ze wszystkimi informacjami połączonymi z zabawnymi kolorami i animacjami, aby uatrakcyjnić wyścig.

Storytelling – tworzenie dobrej historii – prezentowanie przykładów ekorozwiązań za pomocą krótkich przekazów

Zalecane rozwiązania:

- W cyfrowych kanałach komunikacji możemy pochwalić się i dzielić stosowanymi przez nas ekorozwiązaniami podczas organizacji wydarzenia.
- Wykorzystując storytelling możemy pokazać iż celem imprezy sportowej jest nie tylko aspekt rywalizacji, ale również podana w przystępny, ciekawy sposób edukacja ekologiczna.

Zwracanie uwagi na komunikowanie, dlaczego każdy rodzaj ekorozwiązania jest wdrażany podczas wydarzenia

Przykład:

Czy wiesz, że podczas maratonu korzystamy z infrastruktury hydrantów dzięki temu nie wykorzystaliśmy 4500 plastikowych butelek.

Odpowiedzialne produkowanie materiałów reklamowych

Zalecane rozwiązania:

- Jeżeli musisz drukować materiały reklamowe to wykonaj je w sposób umożliwiający ich wykorzystanie w przyszłości na następnych imprezach.
- Nie umieszczaj na nich daty ani numeru wydarzenia.
- Staraj się zastąpić produkcję banerów innymi rozwiązaniami: rozważ wykorzystanie tablic wielokrotnego użytku, gdzie można nadrukować lub nakleić kolejną grafikę.
- Stosuj flagi reklamowe które nie wymagają plastikowych zacisków do montażu.



PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy jest podstawowym wyposażeniem uczestnika zawodów. Zawiera numer startowy, worek depozytowy, kupon na posiłek, koszulkę, a bardzo często ulotki lub produkty partnerów biegu.

Zalecane rozwiązania:

- Torby, w których zawodnicy otrzymują pakiet startowy, powinny być wykonane z materiałów naturalnych, biodegradowalnych. Mogą to być na przykład torby papierowe lub materiałowe, wykonane z bawełny lub lnu.
- Jeżeli wręczasz w pakiecie startowym pamiątkowe gadżety z imprezy, staraj się aby były użyteczne w życiu codziennym, wykonane z materiałów pochodzących z recyklingu lub materiałów biodegradowalnych.
- Nie dołączaj materiałów drukowanych do pakietu startowego.
- Organizatorzy imprez sportowych przy rejestracji uczestników powinni wprowadzić możliwość rezygnacji z otrzymania pakietu startowego.
- Pamiątkowe koszulki dołączone do pakietu startowego wręczaj bez foliowego opakowania.





TRANSPORT ORAZ EXPO

Transport

Istnieje wiele możliwości dojazdu, które mają różny wpływ na środowisko. W organizacji wydarzenia transport odgrywa również ważną rolę. Są to między innymi pojazdy prowadzące bieg, pojazdy używane do transportu infrastruktury oraz pojazdy promocyjne partnerów imprezy.

Zalecane rozwiązania:

- Promowanie transportu publicznego, rowerowego lub pieszego.
- Organizacja parkingów rowerowych na imprezach celem ułatwienia dotarcia na imprezę.
- Przekazywanie informacji o okolicznych stacjach wynajmu rowerów.
- Dedykowane linie autobusowe do obsługi wydarzeń sportowych.
- Zapewnienie elektrycznych lub hybrydowych pojazdów obsługujących wydarzenie.
- Jeżeli jest to możliwe, zastąpienie samochodu rowerem, skuterem, hulajnogą.



Expo

Expo jest organizowane podczas większości imprez sportowych. Jest to okazja do promowania partnerów, innych imprez, prowadzenia działalności handlowej oraz zapewnienia miejsca do spędzenia wolnego czasu dla dzieci.

Zalecane rozwiązania:

- Stosowanie wyświetlaczy LED, zamiast drukowanych plakatów lub banerów w strefie expo.
- Interaktywne stoiska oraz materiały informacyjne dostępne w Internecie zamiast w formie drukowanej.
- Zastosowanie paneli słonecznych do pozyskiwania energii potrzebnej do zasilenia stanowisk expo.
- Ekologiczne atrakcje w strefach expo takie jak ładowarki do telefonów napędzane siłą mięśni.
- Stworzenie stoiska, poświęconego edukacji ekologicznej, uczestnicy imprezy oraz inni goście będą mieli możliwość poszerzenia swojej wiedzy i świadomości proekologicznej.
- Zapewnienie bezpłatnej przestrzeni przeznaczonej dla organizacji proekologicznych.





SPONSORZY I PARTNERZY

Istnieje wielu potencjalnych partnerów, którzy widzą duże możliwości kształtowania swojego wizerunku poprzez zaangażowanie swojej marki w wydarzenia sportowe. Wybór wspieranej imprezy może być uzależniony od wartości, które niesie ze sobą wydarzenie.

Dzięki sponsorom i ich wsparciu organizator może uzyskać dodatkowe wsparcie finansowe, które pozwoli na wdrożenie dodatkowych rozwiązań ekologicznych.

Zalecane rozwiązania:

- Staraj się angażować partnerów i sponsorów, którzy są proekologiczni lub podejmują działania związane z dbaniem o środowisko.
- Uświadom sponsorowi, iż na swoim wydarzeniu preferujesz stosowanie reklam nadających się do powtórnego wykorzystania zamiast jednorazowych materiałów promocyjnych.
- Zapewnienie sponsorowi możliwości elektronicznej komunikacji z uczestnikami imprezy zamiast drukowanych materiałów.





Inne rozwiązania podczas organizacji imprezy:

- Zamiast produkować nowe przedmioty takie jak puchary i medale, rozważ wręczenie żywego drzewka jako trofeum dla zwycięzców lub innej nagrody, która będzie pochodziła z recyklingu.
- Zorganizowanie punktów selektywnej zbiórki odpadów.
- Stworzenie systemu lojalnościowego opartego na punktowaniu proekologicznych zachowań zawodników, które można zdobywać podczas imprezy.
- Postaraj się dobrać miejsce imprezy, które dysponuje eko infrastrukturą np. panele solarne, stacja rowerów miejskich.

ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOKU



GREENet-Green-Run-Network



Lider Projektu



Miasto Gdańsk
reprezentowane przez
Gdański Ośrodek Sportu (Polska)
www.sportgdansk.pl

Partnerzy Projektu



Lithuanian Amateur
Runners Association (Litwa)
www.lbma.lt



Modern Pentathlon
Portuguese Federation (Portugalia)
www.fppm.pt



Mountaineering-Ski Sports Society
"Železnica" Novi Sad (Serbia)
www.fruskogorski-maraton.com



Koszalin Physical
Culture Society (Polska)
www.tkkl.koszalin.pl

Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
Erasmus+



Zastrzeżenie:

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.