



Hoe meer sporters zich duurzaam verplaatsen des te efficiënter het ruimtegebruik en hoe meer ruimte er overblijft voor groen waarin ook gezond, prettig en veilig gesport kan worden.

S.T.O.P. principe (**S**tappen, **T**rappen, **O**penbaar vervoer, **P**rivaat vervoer)

Tip!:

- Deelsystemen voor de auto en fiets:
- Blue Bike: combinatie trein en fietsuur
 - Particulier autodelen
 - Cambio auto huren
 - Carpoolen
 - Cocar applicatie die bestuurders en passagiers koppelt



Hanteer de ladder van Lansink. Simpelweg betekent die ladder voor de sportclub: Reduce, Reuse en Recycle. Dus pas deze drie toe: **verminder, hergebruik en recycleer.**

Tip!:

- Gebruik in de kantine geen individuele verpakkingen voor suiker, melk of koekjes.
- Beperk verpakkingen; kies voor grootverpakkingen en navulsystemen (voor handzeep).
- Maak de signalisatie in de club of voor een loopwedstrijd van verpakkingsmateriaal of andere gebruikte materialen ("afval").
- Geef materialen weg aan een school in de buurt; de kinderen kunnen dat gebruiken bij hun lessen in repareren, pimpen en upcyclen!
- Oude sportartikelen? Geef ze weg aan een sociaal project in de buurt.



Om het energiegebruik terug te dringen pas je de "**Trias Energetica**" toe. Dat wil zeggen:

1. Voorkom onnodig energieverbruik.
2. Gebruik duurzame energiebronnen.
3. Verhoog de efficiëntie van het gebruik van de fossiele energiebronnen.

Tip!:

- Plaats "zandlopers" aan de douchewanden, die de sporter in staat stellen de lengte van de douchebeurt in het oog te houden, zo weet je of je echt korter doucht. Maak daar een wedstrijd van onder de (jeugd)sporters (bv. per team) wie het snelste klaar is.
- Plaats sensibiliserende infographics in de doucheruimtes voor vermindering van het waterverbruik, zowel voor douche, toilet, als de kraan.
- Doe een watercampagne in de club en koppel dat aan de jaarlijkse wereldwaterdag, op 22 maart. Organiseer een debat, prijsvraag, doe een quiz, nodig een water-expert uit of doe mee aan een gemeentelijke of Vlaamse actie rond water.
- Zorg dat lekkende kranen en lopende toiletten zo snel mogelijk gerepareerd worden. Plaats duidelijk zichtbaar bij wie (met telefoonnummer) sporters problemen kunnen melden en zorg dat het zo snel mogelijk wordt verholpen. Een lekkende kraan gebruikt zo'n 4 liter water per uur of 35 m3 per jaar!



Ons voedsel, van bodem tot bord, is verantwoordelijk voor 20% van de totale ecologische voetafdruk van alle consumptiedomeinen (de rest komt van transport, alles rond leven en wonen en recreatie). Ongeveer één derde van al het geproduceerde voedsel wordt verspild. Alle reden om zowel om gezondheidsredenen als voor het verlagen van de ecologische impact gezonde keuzes te maken

Tip!:

- Nog niet zoveel ervaring met lekkere bio producten of vegetarische alternatieven? Doe een prijsvraag binnen de club. Er zijn zeker leden met toffe ideeën.
- Pas de duurzame voedselhand toe.
- Gebruik zo min mogelijk geraffineerde of bewerkte voedselproducten.
- Drink vaker thee, kraantjeswater en fruitsappen.
- Gebruik volle granen.
- Gebruik minder vlees. En als je voor vlees kiest gebruik dan eerder gevogelte en varken. Rundvlees heeft verreweg de grootste voetafdruk.



Algemene principes voor sporten in de natuur:

- Laat geen afval en etensresten achter. Ook al denk je dat etensresten toch wel verteren, voor veel diersoorten zijn die juist niet goed verteerbaar!
- Vermijd onnodig lawaai en laat dieren zo veel mogelijk met rust. Terughoudendheid is geboden in het broedseizoen. Natuurverenigingen kunnen je helpen met de juiste informatie over de broedtijden van de aanwezige soorten.

Tip!:

- Wil je eten en drinken meenemen? Zorg dan voor verse en geen (voor)verpakte etenswaren en doe die in een bewaardoos. Neem een herbruikbare drinkbus mee. Hoe minder verpakkingen hoe minder afval en hoe minder gewicht mee te nemen.
- Op de fiets of aan het lopen? Neem een (katoenen) draagzakje mee waar je papertjes enz. in kan stoppen en gooi die dan thuis in de vuilnisbak.
 - Laat geen biodegradeerbare verpakkingen achter. In tegenstelling tot wat het woord doet vermoeden verteren deze vaak heel slecht en/of heel langzaam en al helemaal niet als die in de open lucht rondzwerven.
 - Rokers (misschien niet de sporter zelf, maar wel de toeschouwers) nemen hun eigen zakasbakje mee. Niet alleen vanwege het afval (filters zijn echte vervuilers en hebben 2 tot 10 jaar nodig om te verteren), maar ook vanwege het brandgevaar

Een sportclub die haar leden, ouders, trainers, leveranciers en anderen actief betreft bij het ecosportieve parcours, die weet hoe het concrete verbeteracties kiest en opzet en duidelijk communiceert krijgt daarvoor veel terug. Namelijk:

gemotiveerde leden, een kleinere voetafdruk, bespaart geld, trekt nieuwe leden aan, en wordt aantrekkelijk voor sponsors
