

2024

#BEACTIVE DAY

ILGTSPĒJAS CEĻVEDIS



Ekoloģiskāka kustība:

Visaptveroša rokasgrāmata par
ilgtspējīgu pasākumu vadību
#BEACTIVE DAY.



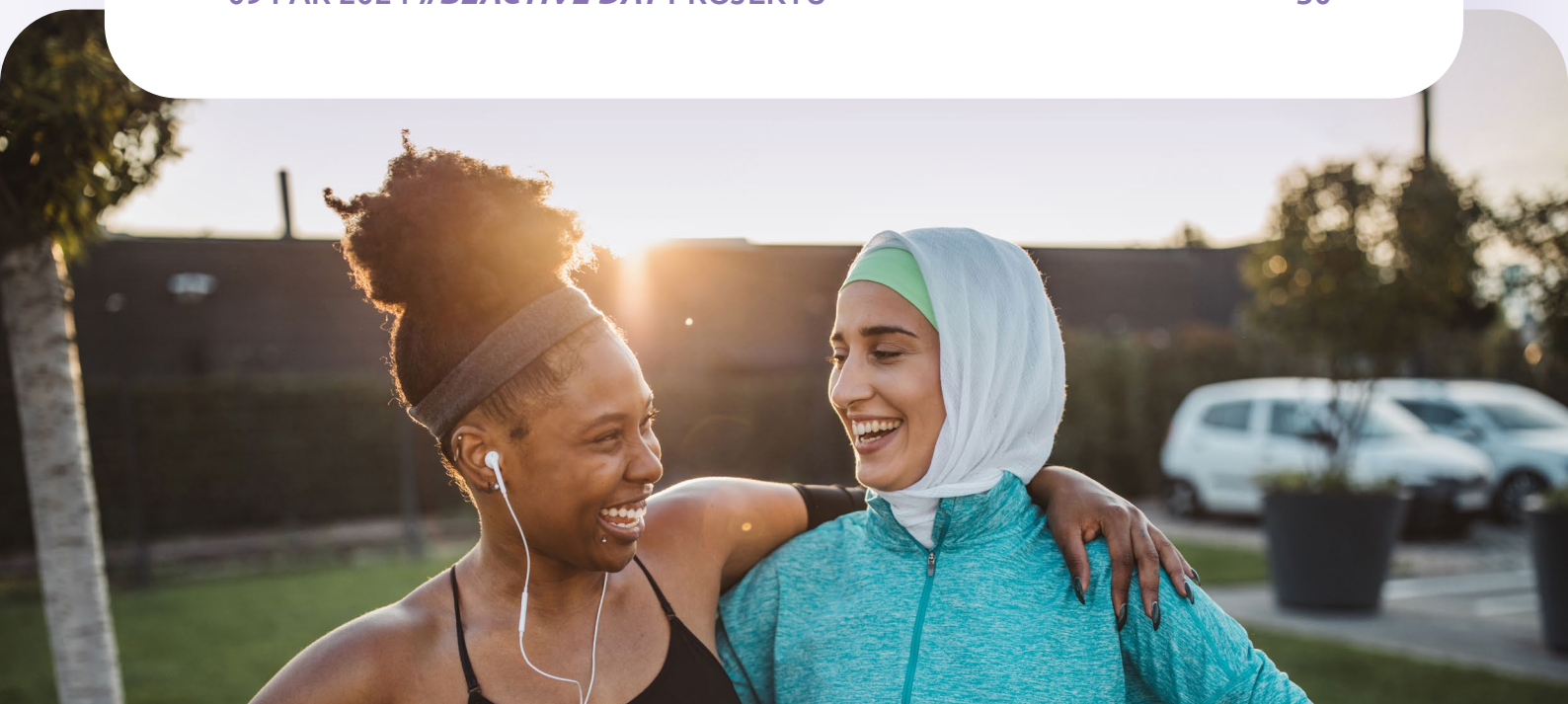
Co-funded by
the European Union

europeactive
about people & nature active lives better

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

CUPRINS

01 IEVADS	4
02 CEĻVEŽA ATBLOĶĒŠANA	5
03 ILGTSPĒJĪBA UN AR FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM SAISTĪTI PASĀKUMI	6
3.1 Ilgtspēja fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu organizēšanā	7
3.2 Fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu ietekme uz vidi	8
3.3 Atbilstība fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu plānošanai un īstenošanai	9
04 CEĻVEDIS: KĀ LĪDZ MINIMUMAM SAMAZINĀT IETEKMI UZ VIDI	19
1. solis: Plānošana pirms pasākuma	19
2. solis: Pasākuma izpilde	20
3. posms: Novērtēšana pēc pasākuma	21
Papildu apsvērumi	21
05 ILGTSPĒJAS INTEGRĒŠANAS IZAICINĀJUMI PASĀKUMOS	22
06 IEDVESMOJOŠĀ ILGTSPĒJĪGA PRAKSE	24
07 SECINĀJUMS	27
08 BIBLIOGRĀFIJA UN NODERĪGI RESURSI	28
09 PAR 2024 #BEACTIVE DAY PROJEKTU	30





APSTIPRINĀJUMS

Šī rokasgrāmata tika izstrādāta 2024 **#BEACTIVE DAY** projekta ietvaros, ko līdzfinansē Eiropas Savienības programma Erasmus+. Saturu izstrādāja Luišs Monteiro (Luís Monteiro) no [Eiropas āra sporta veidu tīkla \(ENOS\)](#), kā arī ar konsorcijs atbalstu un ieguldījumu pēc kopīga semināra par šo tematu.



Co-funded by
the European Union



**morla
moves**



4GLOBAL
The future is active



01 IEVADS

Laikmetā, kad vides ilgtspējai ir jāklūst par vienu no svarīgākajiem jautājumiem un kad sāk īstenot Eiropas Zaļo darījumu, ikvienai nozarei un industrijai, tostarp fitnesa un fizisko aktivitāšu nozarei, ir aktīvi jārīkojas, lai samazinātu ietekmi uz vidi.

Balstoties uz iepriekšējo iniciatīvu impulsu, šī gada **#BEACTIVE DAY** kampaņa pievēršas arī vides pārvaldībai un atbildībai, kā vienu no pamatprincipiem izvirzot ilgtspēju.

Šī rokasgrāmata ir izstrādāta, pamatojoties uz nepieciešamību veicināt cilvēka veselību veicinošas fiziskās aktivitātes uz mūsu planētas veselības rēķina. Tās mērķis ir kalpot par navigācijas rīku fitnesa un fizisko aktivitāšu organizācijām, dodot tām iespēju vadīt vides pārmaiņas savās kopienās.

Atzīstot, ka ilgtspēja nav universāls pasākums, šajā rokasgrāmatā ir sniegts visaptverošs ceļvedis, kas pielāgots kampaņu pasākumu organizatoru uni-

kālajām vajadzībām un izaicinājumiem. Tā parāda steidzamo nepieciešamību risināt mūsdienu vides problēmas un sniedz praktiskas stratēģijas resursu taupīšanai un videi draudzīgas prakses veicināšanai, tādējādi bruģējot ceļu ilgtspējīgākai pasākumu plānošanai un īstenošanai.

Šī rokasgrāmata ir izstrādāta, lai palīdzētu pasākumu organizatoriem uzņemties pārmaiņu veicinātāju lomu un uzlabot kampaņas **#BEACTIVE DAY** un ne tikai tās ilgtspējas rādītājus.





02 CEĻVEŽA ATBLOKĒŠANA

*Šis dokuments ir daļa no EuropeActive kopīgā redzējuma, lai visā Eiropā vairāk cilvēku iesaistītos un biežāk būtu aktīvi, un tas ir izstrādāts projekta 2024 **#BEACTIVE DAY** ietvaros.*

Tas ir izstrādāts, lai atbalstītu organizatorus, partnerus un ieinteresētās personas to uzdevumu veikšanā **#BEACTIVE DAY** pasākumos, dodot viņiem iespēju izprast un līdz minimumam samazināt savu pasākumu ietekmi uz vidi, vienlaikus veicinot veselību veicinošas fiziskās aktivitātes (HEPA).

Šī rokasgrāmata ir paredzēta dažādām auditorijām, tostarp kampaņas pasākumu organizatoriem, fitnesa un fizisko aktivitāšu klubiem, centriem, **#BEACTIVE DAY** iniciatīvās iesaistītajiem partneriem un ieinteresētajām pusēm, kas ir apņēmušās nodrošināt ilgtspējību pasākumu plānošanā. Ikvienam no tiem ir būtiska nozīme **#BEACTIVE DAY** pasākumu veiksmīgā norisē un tie var veicināt vides saudzēšanu.

Sniedzot praktiskas stratēģijas, ieskatu un resursus, šis ceļvedis sniedz informāciju un rīkus, kas nepieciešami, lai integrētu ilgtspēju visos pasākumu plānošanas un īstenošanas aspektos. No izpratnes par ilgtspējas nozīmi līdz videi draudzīgas prakses ieviešanai un ietekmes uz vidi novērtēšanai, šī rokasgrāmata piedāvā praktiskus norādījumus, vienlaikus saskaņojot tos ar Apvienoto Nāciju Organizācijas Ilgtspējīgas attīstības mērķiem.

Šī rokasgrāmata ir domāta fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu organizatoriem, partneriem un ieinteresētajām personām:

- Pārskats par globālajām un reģionālajām tendencēm vides ilgtspējas jomā, sniedzot ieskatu par ilgtspējas nozīmi pasākumu plānošanā un īstenošanā.
- Visaptverošs pārskats par biežāk sastopamajām ietekmēm uz vidi un īstenojamām stratēģijām to efektīvai novēršanai.
- Sīki izstrādāts ilgtspējīgas rīcības ceļvedis, kurā soli pa solim sniegts ceļvedis, kā integrēt ilgtspējīgu praksi visos pasākumu plānošanas un īstenošanas posmos.
- Iedvesmojošas ilgtspējas iniciatīvas kopā ar inovatīviem gadījumu pētījumiem, kas demonstrē efektīvas pieejas ekoloģiskās pēdas nospieduma samazināšanai un videi draudzīgas prakses veicināšanai.
- Turpmākai izpētei izmantojamo resursu bibliogrāfija, kurā sniegti norādījumi par ilgtspējīgu pasākumu plānošanu un īstenošanu.



03

ILGTSPĒJĪBA UN AR FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM SAISTĪTI PASĀKUMI

Mūsdienu pasaulē nav noliedzama steidzamība risināt ārkārtas klimata problēmas.

Eiropas Savienībā (ES) iedzīvotāji vides aizsardzībai un klimata pārmaiņu mazināšanai pievērš vislielāko uzmanību - 94 % iedzīvotāju visās ES dalībvalstīs apgalvo, ka vides aizsardzība viņiem ir svarīga, un 91 % atzīst, ka klimata pārmaiņas ir nopietna problēma¹.

Šis kopīgais viedoklis vēl vairāk nostiprina skaidru rīcības mandātu un uzsver, cik svarīgi ir iekļaut ilgtspējības praksi visās nozarēs, tostarp fitnesa un fizisko aktivitāšu jomā. Apvienoto Nāciju Organizācijas globālajā klimata pasākumu sporta pasākumu satvarā² ir uzsvērta to izšķirošā loma, palīdzot mazināt klimata pārmaiņu ietekmi nozarēs un stingri atbalstīt komunikāciju par šo tematu ārpus tām. Turklāt Starptautiskā dabas aizsardzības savienība (IUCN) uzsver, ka sporta pasākumi ir jāorganizē videi draudzīgā veidā, īpašu uzmanību pievēršot bioloģiskās daudzveidības palielināšanai³. Šāda pieeja ir ļoti svarīga nozares uzticamībai un līdzjutēju un entuziastu bāzes uzturēšanai, atspoguļojot pieaugošo izpratni par ietekmi uz vidi.

Turklāt patērētāju vēlmēs mainās, un pieaug spiediens uz sporta klubiem, brīvā laika pavadīšanas centriem un fitnesa centriem, lai tie par prioritāti izvirzītu vides ilgtspēju. Šī tendence atspoguļo pieaugošo izpratni patērētāju vidū, kuri kļūst arvien prasīgāki un dod priekšroku organizācijām, kas izmanto ilgtspējīgu praksi.

Patlaban lielākā daļa pieejamo atsauces dokumentu un sistēmu ir veltīta sporta pasaulei visplašākajā nozīmē (olimpiskā kustība, organizētais sports, tautas sports un sporta kustība), bet šī rokasgrāmata tiecas pievērst lielāku uzmanību ilgtspējas tēmai, veicināt tās izpratni un, kas ir vissvarīgāk, praktisko pielietojamību fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu organizatoru vidū, piemēram, izmantojot kampaņu **#BEACTIVE DAY**. Lai gan ilgtspējības apsvērumi un pasākumi būs gandrīz identiski sporta un fitnesa pasākumiem, skaidrības labad šajā rokasgrāmatā tiks minēti „fitnesa un fizisko aktivitāšu” pasākumi.

¹https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_20_331

²<https://unfccc.int/climate-action/sectoral-engagement/sports-for-climate-action>

³<https://www.iucn.org/our-work/topic/tourism-and-sport/sports-nature>



3.1 Ilgtspēja fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu organizēšanā

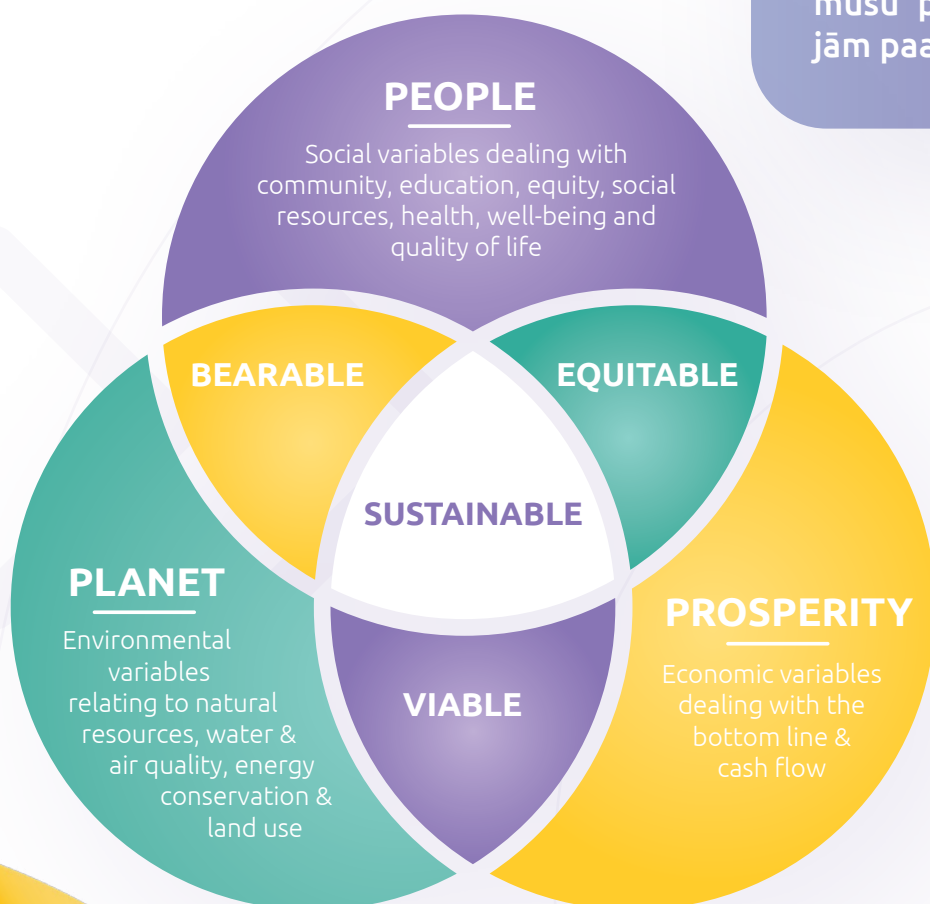
Tieši tāpat kā globālais vides aizsardzības pasākumu imperatīvs būtiski ietekmē sporta pasākumu jomu, arī fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumos ir jāturpina izmantot šī pieeja.

Tāpēc 2024. gada kampaņas **#BEACTIVE DAY** 2024. gada izdevumā vides ilgtspēja ir kampaņas uzmanības centrā.

Šiem pasākumiem ir svarīga loma ceļā uz labāku nākotni, un mūsdienās no organizatoriem tiek sagaidīts, lai tie iekļautu ilgtspējīgas prakses piedāvājumu iesniegšanas procesā, plānošanas posmos un visā pasākuma norises laikā. Ilgtspēja fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu organizēšanā ir plašāka par tādiem virspusējiem pasākumiem kā atkritumu samazināšana vai materiālu izvēle; tā ietver **tādu pasākumu veidošanu, kas iemieso atbildību par vidi, sociālo taisnīgumu un ekonomisko dzīvotspēju.**

Līdzīgi kā ilgtspēja ņem vērā ilgtermiņa sekas, arī trīskāršā pieeja uzsver trīs būtiskas ilgtspējas dimensijas: cilvēki, planēta un labklājība. Tā atzīst, ka efektīvai pasākumu plānošanai ir ne tikai jānosaka prioritāte ekonomiskajai dzīvotspējai (labklājība), bet arī jānodrošina sociālais taisnīgums (cilvēki) un jāuztur atbildība par vidi (planēta).

Saskaņojot šos trīs elementus, pasākumu organizatori var organizēt pasākumus, kas ne tikai mazina kaitējumu videi, bet arī uzlabo sociālo labklājību un sekmē ekonomisko labklājību. Šāda pieeja dod iespēju organizatoriem veidot **#BEACTIVE DAY** pasākumus, kas dod pozitīvu ieguldījumu sabiedrībā, vienlaikus saglabājot mūsu planētu nākamajām paaudzēm.



AVOTS

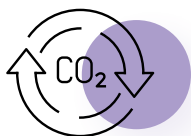
<https://komoneed.com/the-triple-bottom-line-people-planet-and-profit/>



3.2 Fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu ietekme uz vidi

Lai gan fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumi sniedz daudz priekšrocību, tiem ir arī ievērojama ietekme uz vidi.

Šādu pasākumu ietekme uz vidi var ievērojami atšķirties atkarībā no tādiem faktoriem kā pasākuma lielums, vieta, ilgums un iesaistītās darbības. Šīs ietekmes izpratne un mazināšana ir būtiska, lai veicinātu ilgtspējību šajās nozarēs un saskaņotu ar globālajiem vides mērķiem. Tomēr dažas ar šādiem pasākumiem saistītās kopējās ietekmes uz vidi var būt šādas:



Oglekļa emisijas:

Pasākumi, kas saistīti ar ceļošanu, jo īpaši ar aviotransportu vai tālsatiksmi, var ievērojami palielināt oglekļa emisijas;



Atkritumu radīšana:

Sporta, fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumos bieži rodas ievērojams daudzums atkritumu, tostarp iepakojuma, pārtikas atkritumu un vienreizlietojamo priekšmetu.



Resursu patēriņš:

Pasākumiem var būt nepieciešams ievērojams resursu daudzums, piemēram, ūdens, enerģija un materiāli infrastruktūrai, iekārtām un aprīkojumam.



Biotope izjaukšana:

Pasākumi, kas notiek dabiskās teritorijās vai saistīti ar būvniecību, var izraisīt biotopu iznīcināšanu vai savvaļas dzīvnieku traucējumus vietējās ekosistēmās.



Ūdens, gaisa, trokšņa un gaismas piesārņojums:

Saistītās darbības, piemēram, transports, ēdināšana un atkritumu apsaimniekošana, var radīt ūdens un gaisa piesārņojumu. Turklāt nakts troksnis un gaismas piesārņojums var negatīvi ietekmēt nakts sugas.



3.3 Atbilstība fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu plānošanai un īstenošanai

Ietekmes uz vidi apsvēršanai ir liela nozīme, jo īpaši organizējot kampaņas #BEACTIVE DAY pasākumus, jo tie bieži rada ievērojamu ietekmi uz vidi.

Tāpēc, izprotot un apzinīgi samazinot savu ietekmi uz vidi, pasākumu organizatori var uzņemties būtisku lomu globālajos centienos cīnīties pret klimata pārmaiņām un vides degradāciju.

Ilgtermiņa integrēšana pasākumu plānošanā un īstenošanā ne tikai palīdz pildīt vides aizsardzības pienākumus, bet arī sniedz daudzus ieguvumus:



Vides ziņā apzinīgu dalībnieku piesaiste:

Ilgtermiņīgiem pasākumiem ir potenciāls piesaistīt dalībniekus, kuri par prioritāti izvirza vides aizsardzības jautājumus, tādējādi paplašinot pasākuma sasniedzamību un ietekmi.



Partnerattiecību veicināšana:

Uz ilgtspējību vērsti pasākumi var veicināt partnerattiecības ar organizācijām, kas darbojas vides saglabāšanas un ilgtspējības jomā, tādējādi paplašinot pasākuma tīklu un ietekmi.



zīmola reputācijas uzlabošana:

Ilgtermiņa ievērošana var uzlabot pasākuma un tā organizatoru reputāciju, apliecinot apņemšanos rūpēties par vidi un īstenot atbildīgu praksi.



Izmaksu ietaupījumu radīšana:

Ilgtermiņa prakses īstenošana var radīt izmaksu ietaupījumus, uzlabojot darbības efektivitāti un resursu pārvaldību, kas rada ilgtermiņa finansiālus ieguvumus pasākumu organizatoriem.



Cenšoties padarīt **#BEACTIVE DAY** par videi draudzīgu pasākumu, ir jāņem vērā vairāki aspekti. Šie aspekti kalpo drīzāk kā iedvesmas avots, nevis stingrs pilnvarojums, sniedzot zināšanu bāzi ar padomiem un idejām. **Ilgospējas apzināšanās nenozīmē atzīmēt tikai atsevišķas ailes, bet gan iesaistīt to pasākuma plānošanas procesa struktūrā.** Neatkarīgi no tā, vai tiek organizēts vietējs skrējiens vai liela mēroga fitnesa festivāls, turpmāk minētie aspekti var palīdzēt izstrādāt ilgtspējīgas iniciatīvas:

Ilgospējīgu transporta iespēju veicināšana

Veicinot ilgtspējīgas transporta iespējas pasākumu apmeklētājiem, tiek samazinātas oglekļa emisijas un līdz minimumam samazināti satiksmes sastrēgumus.

Pasākumu organizatori var mudināt dalībniekus izmantot sabiedrisko transportu, koplietošanu, braukšanu ar velosipēdu vai kājām, lai nokļūtu līdz pasākuma norises vietai. Nodrošinot informāciju par sabiedriskā transporta maršrutiem, velosipēdu statīviem un norādītām kopbraukšanas vietām, var veicināt ilgtspējīgu transporta izvēli.

Izmantojami ieteikumi:



Mudiniet komandas locekļus izmantot sabiedrisko transportu.



Izmantojiet kurjeru pakalpojumus, kas piegādēm izmanto velosipēdus.



Veicināt koplietošanas transporta izmantošanu (kopbraukšana ar automašīnām un mikroautobusiem).



Izvēlieties automašīnas, kas darbojas ar atjaunojamo energoresursu enerģiju, oficiālajām transporta vajadzībām.



Atbalstīt apmeklētāju un dalībnieku izvēli izmantot ar cilvēka spēku darbināmus pārvietošanās veidus, t.i., iešanu kājām, skriešanu vai braukšanu ar velosipēdu.



Minimizējiet taksometru izmantošanu, bet, ja nepieciešams, izvēlieties videi draudzīgus taksometru pārvadājumu uzņēmumus.



Lai samazinātu nepieciešamību ceļot, rīkojiet atbilstošas sanāksmes tiešsaistē.



Rezervējiet koplietošanas transporta iespējas komandas locekļiem un dalībniekiem.



Prasīt, lai piegādātāji pārvadājumiem izmantotu ar atjaunojamiem energoresursiem darbināmus transportlīdzekļus.



Uzraugiet un sekojiet līdz oglekļa dioksīda emisijām, kas rodas, transportējot dalībniekus uz jūsu pasākumu.



Lepirkuma līgumos ieviest vides prēmijas, lai stimulētu ilgtspējīgu praksi.

Atkritumu samazināšanas, pārstrādes un kompostēšanas stratēģijas.

Lai samazinātu pasākumu ietekmi uz vidi, ir svarīgi īstenot efektīvas atkritumu apsaimniekošanas stratēģijas.

Atkritumu daudzumu var samazināt, izvairoties no vienreizlietojamās plastmasas, nodrošinot atkārtoti lietojamās vai kompostējamas alternatīvas un izveidojot pārstrādes un kompostēšanas stacijas visā pasākuma norises vietā. Apmeklētāju izglītošana par pareizu atkritumu apglabāšanas praksi var arī veicināt dalību pārstrādes un kompostēšanas pasākumos.

Praktiski ieteikumi:

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  | Jāievieš politika, kas aizliedz izmantot vienreizlietojamu plastmasu. |  | Piedāvāviet ilgtspējas balvas vai virtuālas balvas, lai stimulētu viedei draudzīgu rīcību. |
|  | Pieprasiet, lai dalībnieki ņem līdzi savu atkārtoti lietojamu ūdens pudeli, un visā pasākuma laikā nodrošiniet filtrēta krāna ūdens pieejamību. |  | Skaidri norādiet otrreizējās pārstrādes iespējas apmeklētājiem, dalībniekiem un pasākuma personālam. |
|  | Minimizēt un arī pārstrādāt atkritumus, pamatojoties uz attiecīgo materiālu un apjomu, lai palielinātu efektivitāti. |  | Pārskatīt iepirkšanas praksi, lai samazinātu iepakojuma atkritumu daudzumu. |
|  | Nodrošiniet pieejamas pudeļu un skārdeņu otrreizējās pārstrādes iespējas, lai veicinātu to pareizu utilizāciju. |  | Izvairieties izmantot jauktus materiālus, kurus nevar viegli pārstrādāt. |
|  | Minimizēt drukāto materiālu izmantošanu, lai samazinātu papīra atkritumu daudzumu. |  | Nodrošiniet, lai otrreizējās pārstrādes vietas būtu skaidri redzamas un labi marķētas, lai tām būtu viegli piekļūt. |
|  | Minimizēt drukāto materiālu izmantošanu, lai samazinātu papīra atkritumu daudzumu. |  | Uzraudzīt un izsekot radīto atkritumu daudzumu un pareizi sašķirotu atkritumu īpatsvaru, lai novērtētu efektivitāti un noteiktu jomas, kurās jāveic uzlabojumi. |
|  | Izmantojiet atkārtoti izmantojamās pagaidu konstrukcijas. | | |





Atjaunojamo enerģijas avotu izmantošana un enerģijas patēriņa samazināšana

Centieni maksimāli palielināt energoefektivitāti un integrēt atjaunojamās enerģijas avotus var ievērojami samazināt pasākumu ietekmi uz vidi.

Ļoti svarīgi ir izmantot energoefektīvu apgaismojumu, iekārtas un ierīces, kā arī izpētīt atjaunojamās enerģijas alternatīvas, piemēram, saules vai vēja enerģiju. Turklāt enerģijas taupīšanas prakses ieviešana, piemēram, apgaismojuma izslēgšana, kad tas netiek izmantots, un apkures un dzesēšanas sistēmu optimizācija var vēl vairāk samazināt enerģijas patēriņu, taču to var arī automatizēt, izmantojot kustības / infrasarkanos sensorus, un to var iekļaut arī visos infrastruktūras projektos.

Praktiski ieteikumi:



Uzraudzīt un sekot līdzi enerģijas patēriņam, lai noteiktu jomas, kurās nepieciešami uzlabojumi, un novērtētu efektivitāti.



Pielāgojiet ventilācijas sistēmas atkarībā no apmeklētāju un skatītāju skaita, lai optimizētu enerģijas patēriņu.



Pieprasiet, lai jūsu enerģijas piegādātājs nodrošina zaļo enerģiju.



Iepērciet rezerves daļas, lai veicinātu remonta iespējas un/vai modernizāciju no ilgtspējīgiem avotiem, nevis pērciet jaunas (lietotas daļas, vietējās izcelsmes daļas).



Maksimāli izmantot dabisko dienas gaismu, lai samazinātu atkarību no mākslīgā apgaismojuma.



Izglītojiet darbiniekus par enerģijas taupīšanas praksi un mudiniet viņus piedalīties.



Pārskatīt un racionalizēt tehniskos risinājumus, lai samazinātu enerģijas zudumus.



Uzstādiet apgaismojumu, kas reaģē uz kustību, lai automātiski pielāgotu apgaismojuma līmeni atkarībā no aktivitātes un aizņemības līmeņa.



Elektroenerģijas, apkures un dzesēšanas sistēmās izmantot atjaunojamās enerģijas avotus.



Pāreja uz energoefektīvām LED gaismām arēnā un vispārējā apgaismojumā.

Ūdens patēriņa samazināšana un piesārņojuma novēršana

Lai saglabātu vidi, ir svarīgi censties samazināt ūdens patēriņu un novērst piesārņojumu.

Būtiski ir īstenot ūdens taupīšanas pasākumus, piemēram, izmantot ūdens taupīgas iekārtas un ainavas veidošanu, savākt lietus ūdeni apūdeņošanai un tualetēm, kā arī līdz minimumam samazināt ūdens izšķērdēšanu pasākumu laikā. Turklāt ūdens kvalitātes un ekosistēmas veselības aizsardzībai ir ļoti svarīgi novērst ūdens piesārņošanu, pareizi apsaimniekojot notekūdeņus un ķīmisko vielu noteces.

Izmantojami ieteikumi:



Pārliecinieties, ka tualetes ir aprīkotas ar viediem skalošanas mehānismiem, lai optimizētu ūdens patēriņu.



Uzstādiet bezūdens pisuārus, lai novērstu ūdens patēriņu tualetes telpās.



Lai samazinātu ūdens patēriņu, aprīkojiet izlietnes un dušas krānus ar "zemas plūsmas" funkcijām.



Piedāvāviet ūdens stacijas kā alternatīvu pudelēs pildītam ūdenim, lai novērstu plastmasas atkritumu rašanos un veicinātu ūdens taupīšanu.



Lai novērstu ūdens izšķērdēšanu, dušās un dzeramā ūdens stacijās uzstādiet automatiskās izslēgšanās mehānismus.



Lai samazinātu iztvaikošanu un maksimāli palielinātu ūdens uzsūkšanos, laukumu un zālienu laistīšanu, izmantojot pelēkā ūdens sistēmas, plānojiēt nakts stundās.



Veicināt ūdens taupīšanas praksi, izmantojot mērķtiecīgus paziņojumus un izglītojošas kampaņas.



Novietojiet atkritumu urnas pie tualetēm, lai pareizi izmestu atkritumus un novērstu ūdens piesārņošanu.



Ieviest pelēkā ūdens sistēmas tualetēm jaunajos būvniecības projektos, lai efektīvi pārstrādātu ūdeni.



Atbalstīt programmas, kas veicina tīra dzeramā ūdens nodrošināšanu jaunattīstības valstīs, lai risinātu ūdens trūkuma problēmas.





Videi draudzīgu pasākumu piederumu un preču izvēle

Minimizējiet materiālu un produktu izmantošanu #BEACTIVE DAY. Izvēloties ilgtspējīgus materiālus un produktus #BEACTIVE DAY pasākumiem, samaziniet ietekmi uz vidi un veiciet atbildīgu patēriņu.

Priekšroku var dot videi draudzīgām iespējām, piemēram, bioloģiski noārdāmiem vai kompostējamiem materiāliem, pārstrādāta satura produktiem un atkārtoti vai atkārtoti lietojamiem priekšmetiem. Turklāt, iegādājoties vietējā ražojuma un godīgas tirdzniecības sertificētas preces, var atbalstīt ētiskas un ilgtspējīgas piegādes ķēdes.

Praktiski ieteikumi:



Samaziniet preces līdz vienkāršām un ļoti noderīgām ilgtermiņa precēm.



Nodrošiniet skaidru marķējumu vai norādes, lai uzsvērtu videi draudzīgas pasākumu piederumu un preču īpašības, izglītojot dalībniekus par ilgtspējības centieniem.



Iepērciet pasākumu aprīkojumu un preces no vietējiem ražotājiem, lai samazinātu ar transportēšanu saistītās oglekļa emisijas un atbalstītu vietējo ekonomiku.



Sadarbojieties ar pārdevējiem un piegādātājiem, lai izpētītu inovatīvas, videi draudzīgas alternatīvas un būtu informēti par jaunākajiem sasniegumiem ilgtspējīgu materiālu un produktu jomā.



Meklējiet Godīgas tirdzniecības sertificētas preces, piemēram, apģērbus vai aksesuārus, lai nodrošinātu, ka ražošanas procesā iesaistītie darbinieki saņem taisnīgu atalgojumu un strādā drošos un ētiskos darba apstākļos.



Iesaistiet dalībniekus pasākuma piederumu un preču ilgtspējas aspektā, lūdzot atsauksmes, ieteikumus un idejas uzlabojumiem.



Apsveriet pasākumu aprīkojuma un preču aprites ciklu no ražošanas līdz utilizācijai un katrā posmā izvēlieties iespējas ar vismazāko ietekmi uz vidi.

Ilgospējīga ēdināšana un ēdienu un dzērienu izvēle.

Ilgospējīga ēdināšana un pārtikas produktu izvēle ir ļoti svarīga, lai samazinātu ietekmi uz vidi.

Lai samazinātu siltumnīcefekta gāzu emisijas un veicinātu ilgtspējīgu lauksaimniecību, pasākumu organizatori var dot priekšroku vietējiem, bioloģiskiem un sezonāliem pārtikas produktiem, kā arī veģetāriem un augu izcelsmes ēdieniem. Turklāt, samazinot pārtikas atkritumus līdz minimumam, pareizi porcionējot, ziedojot un kompostējot, var vēl vairāk uzlabot pārtikas ilgtspējības centienus.

Praktiski ieteikumi:



Pasniedziet tikai vietējos un sezonālos pārtikas produktus, lai tos saskaņotu ar vietējo ražu un samazinātu transportēšanas ietekmi uz vidi.



Piedāvāriet vietējās izcelsmes veģetāriešu un vegānu ēdienus, lai popularizētu augu izcelsmes uzturu, kas salīdzinājumā ar dzīvnieku izcelsmes produktiem atstāj mazāku ietekmi uz vidi.



Pasniedziet bioloģiski audzētus vai godīgas tirdzniecības produktus, lai nodrošinātu ētisku iepirkšanās un ražošanas praksi.



Izslēdziet plastmasas traukus un šķīvjus, lai samazinātu atkritumu daudzumu un vides piesārņojumu.



Ūdens stacijas, lai samazinātu plastmasas atkritumu daudzumu un veicinātu hidratāciju bez ietekmes uz vidi.



noteikt piemērotus šķīvju izmērus, lai samazinātu pārtikas atkritumu daudzumu un nodrošinātu efektīvu resursu izmantošanu.



Ziedojiet pārtikas pārpalikumus vietējām patversmēm vai pārtikas bankām, lai atbalstītu cilvēkus, kam tas ir nepieciešams, un samazinātu pārtikas atkritumu daudzumu.



Piedāvāriet dzērienus atkārtoti izmantojamos stikla traukos, lai samazinātu iepakojuma atkritumu daudzumu un veicinātu to atkārtotu izmantošanu.



Izmantojiet bioloģiski noārdāmus vienreizlietojamus materiālus, piemēram, papīru, koku vai bambusu, lai samazinātu ietekmi uz vidi un veicinātu videi draudzīgu iznīcināšanu, bet tikai tad, ja ir izsmeltas atkārtoti lietojamas/mazgājamās iespējas.



Minimizēt importēto gaļas produktu daudzumu, lai samazinātu oglekļa emisijas, kas saistītas ar transportēšanu lielos attālumos.



Informētības veicināšana un komunikācijas materiāli par ilgtspējības iniciatīvām

Efektīvai komunikācijai un izglītošanai ir izšķiroša nozīme, lai iesaistītu pasākumu dalībniekus un ieinteresētās personas ilgtspējības iniciatīvās.

Pasākumu organizatori var izmantot dažādus kanālus, tostarp sociālos plašsaziņas līdzekļus, tīmekļa vietnes un informatīvos biļetenus, lai informētu dalībniekus par ilgtspējības praksi, uzsvērtu pasākumu ietekmi uz vidi un veicinātu līdzdalības un iesaistīšanās iespējas. Turklāt izglītojošu darbsemināru, semināru un interaktīvu pasākumu organizēšana var padziļināt dalībnieku izpratni par ilgtspējas jautājumiem un iedvesmot uzvedības izmaiņām.

Praktiski ieteikumi:

- 1 Sniedziet apmeklētājiem vizuāli pievilcīgu informāciju par ilgtspēju, lai piešķirātu viņu uzmanību un veicinātu iesaistīšanos.
- 2 Īstenojiet gudras saziņas stratēģijas, lai efektīvi nodotu ilgtspējības vēstījumus plašsaziņas līdzekļiem, tostarp uzskaitot sasniedzamos punktus, kas būtu jāiekļauj reportāžās.
- 3 Integrēt ilgtspējības iniciatīvas visos saziņas kanālos, lai nodrošinātu konsekventu vēstījumu un maksimāli palielinātu sasniedzamību.
- 4 Izceliet vienu vai divas unikālas ilgtspējas iniciatīvas ar ziņu cienīgu aspektu, lai tās būtu neaizmirstamas un koplietojamas.
- 5 Dodiet priekšroku digitālajām saziņas metodēm, nevis drukātajiem materiāliem, lai samazinātu papīra atkritumu daudzumu un ietekmi uz vidi.
- 6 Saziņa par ilgtspējas pasākumiem pirms, pasākumu laikā un pēc tiem, lai uzturētu iesaistīšanos un nostiprinātu vēstījumus.
- 7 turpmākajos paziņojumos sniedziet konkrētus piemērus par ilgtspējības rezultātiem un ietekmi, lai demonstrētu iniciatīvu efektivitāti.
- 8 Visos saziņas materiālos norādiet savu ilgtspējības politiku, lai uzsvērtu savu apņemšanos ievērot vides atbildību.
- 9 Ja jums ir starptautiski viesi, tulkojiet saziņas materiālus attiecīgajās valodās, lai nodrošinātu iekļautību un pieejamību.





Izmitināšanas un izmitināšanas apsvērumi

Ilgspējīgu izmitināšanas iespēju nodrošināšana dalībniekiem ir būtiska, lai #BEACTIVE DAY pasākumu laikā veicinātu videi draudzīgu izvēli.

Mudinot dalībniekus izvēlēties ekoloģiski sertificētus izmitināšanas pakalpojumus sniedzējus vai tādus, kas īsteno ilgtspējības iniciatīvas, pasākumu organizatori var palīdzēt samazināt visa pasākuma ietekmi uz vidi. Turklāt, sniedzot informāciju par sabiedriskā transporta iespējām vai organizējot transporta pakalpojumus starp naktsmītņiem un pasākuma norises vietām, var vēl vairāk samazināt oglekļa emisijas, kas rodas ceļojot.

Praktiski ieteikumi:



Aktīvi popularizēt dalībniekiem naktsmītnes ar ekosertifikātu un naktsmītnes, kurās tiek īstenotas stabilas ilgtspējības iniciatīvas.



Organizējiet transportu uz un no naktsmītņiem, lai racionalizētu ceļošanas loģistiku un samazinātu ietekmi uz vidi.



Ilgspējas politikā norādiet, ka ar pasākumu saistītos iekšējos ceļojumos jāizmanto ar ekomarkējumu marķētas naktsmītnes.



Atbalstīt tuvumā esošo naktsmītņu izmantošanu, lai samazinātu ceļa attālumu līdz pasākuma norises vietai un no tās, veicinot ilgtspējīgu ceļošanas praksi.



Dialogs ar ekomarkējumu ieguvušiem izmitināšanas pakalpojumu sniedzējiem, lai nodrošinātu īpašus piedāvājumus dalībniekiem un apmeklētājiem.

Datu vākšanas un novērtēšanas rīki un metodes

Lai precīzi novērtētu #BEACTIVE DAY pasākumu ietekmi uz vidi, ir svarīgi izmantot datu vākšanas un novērtēšanas rīkus un metodes.

Pasākumu organizatori var izmantot aptaujas, anketas, novērojumus un datu izsekošanas sistēmas, lai apkopotu informāciju par ilgtspējas praksi, dalībnieku uzvedību un vides rezultātiem. Turklāt sadarbība ar vides ekspertiem vai pētniecības iestādēm var sniegt vērtīgas zināšanas un atbalstu datu analīzei un interpretācijai.

Praktiski ieteikumi:

- 1 Īstenojiet aptaujas vai anketas pirms pasākuma, lai novērtētu dalībnieku attieksmi un uzvedību attiecībā uz ilgtspēju.
- 2 Veikt aptaujas pēc pasākuma, lai iegūtu atsauksmes par ilgtspējības pasākumu efektivitāti.
- 3 Pasākuma laikā izmantojiet novērošanas metodes, lai uzraudzītu dalībnieku mijiedarbību ar ilgtspējības iniciatīvām.
- 4 Ieviest datu izsekošanas sistēmas, lai reāllaikā uzraudzītu galvenos ilgtspējības rādītājus.
- 5 Sadarboties ar vides ekspertiem, lai izstrādātu visaptverošus datu vākšanas protokolus.
- 6 Sniedziet resursus vai saites uz tiešsaistes ietekmes uz vidi kalkulatoriem, lai dalībnieki varētu novērtēt savu ietekmi uz vidi arī pēc pasākuma beigām.
- 7 Izveidot partnerības ar akadēmiskajām iestādēm, lai veiktu padziļinātu ilgtspējības rezultātu izpēti.
- 8 Iesaistiet dalībniekus datu vākšanas procesā, lai veicinātu viņu atbildību par ilgtspējības iniciatīvām.



04 CEĻVEDIS: KĀ LĪDZ MINIMUMAM SAMAZINĀT IETEKMI UZ VIDI

Šajā ceļvedī ir sniegta pakāpeniska pieeja, lai palīdzētu #BEACTIVE DAY pasākumu organizatoriem samazināt ietekmi uz vidi un ieviest ilgtspējības praksi.

Šie praktiskie padomi un stratēģijas palīdzēs visos pasākuma sagatavošanas posmos - no koncepcijas izstrādes līdz novērtēšanai pēc pasākuma.

1. solis Plānošana pirms pasākuma

- **Izvirziet ilgtspējības mērķus:** Nosakiet konkrētus vides aizsardzības mērķus kampaņas **#BEACTIVE DAY** pasākumiem un/vai aktivitātēm, saskaņojot tos ar plašākiem mērķiem veicināt fiziskās aktivitātes, vienlaikus samazinot ietekmi uz vidi. Tas varētu ietvert tādu mērķu kā atkritumu samazināšana, enerģijas patēriņa samazināšana līdz minimumam vai videi draudzīga transporta veicināšana.
- **Norises vietas izvēle:** Ja iespējams, **#BEACTIVE DAY** aktivitātēm izvēlieties tādas norises vietas, kurās prioritāte ir ilgtspējība, piemēram, telpas ar ekosertifikātu vai zaļās būvniecības standartiem.
- **Transports:** Aiciniet dalībniekus izmantot ilgtspējīgas transporta iespējas, lai nokļūtu uz **#BEACTIVE DAY** pasākumiem, veicinot sabiedrisko transportu, velosipēdu un kopbraukšanu. Izveidojiet sistēmu, lai novērtētu transporta radīto oglekļa dioksīda emisiju ietekmi.
- **Digitālā veicināšana:** Izmantojiet digitālos mārketinga kanālus, lai popularizētu **#BEACTIVE DAY** pasākumus, samazinot nepieciešamību pēc papīra formāta reklāmas materiāliem un līdz minimumam samazinot atkritumu daudzumu.

2. solis Pasākuma izpilde

- **Atkritumu apsaimniekošana: #BEACTIVE DAY** pasākumos īstenot efektīvu atkritumu apsaimniekošanas praksi, tostarp otrreizējās pārstrādes stacijas, organisko atkritumu kompostēšanu un vienreizlietojamās plastmasas samazināšanu līdz minimumam.
- **Energoefektivitāte: #BEACTIVE DAY** aktivitāšu laikā izmantojiet energoefektīvu apģaismojumu un aprīkojumu un, ja iespējams, izmantojiet atjaunojamus enerģijas avotus.
- **Ūdens taupīšana: #BEACTIVE DAY** pasākumos īstenojiet ūdens taupīšanas pasākumus, piemēram, nodrošinot uzpildāmā ūdens stacijas un mudinot dalībniekus ņemt līdzi atkārtoti lietotamas ūdens pudeles.
- **Videi draudzīgas preces:** Ja piedāvājat **#BEACTIVE DAY** preces, dodiet priekšroku precēm, kas izgatavotas no ilgtspējīgiem materiāliem un ir vietējas izcelsmes, un apsveriet iespēju iegādāties digitālos suvenīrus, lai samazinātu atkritumu daudzumu.
- **Ēdiena un dzērienu izvēle:** Lai samazinātu ar pārtiku saistīto oglekļa dioksīda emisiju, **#BEACTIVE DAY** pasākumos izvēlieties vietējos, bioloģiskos un veģetāros dzērienus.
- **Iesaistīšanās pasākumi:** Iekļaut **#BEACTIVE DAY** programmās izglītojošas nodarbības un seminārus par ilgtspēju, lai palielinātu informētību un iedvesmotu dalībniekus ieviest videi draudzīgu praksi.



3. posms Novērtēšana pēc pasākuma

- **Datu vākšana:** Pasākumu **#BEACTIVE DAY** laikā vākt datus par enerģijas patēriņu, atkritumu rašanos un citiem vides rādītājiem, lai novērtētu to ekoloģisko ietekmi.
- **Atsauksmes un pārdomas:** Dalībnieku, brīvprātīgo un ieinteresēto personu atsauksmes par **#BEACTIVE DAY** aktivitāšu ilgtspējas centieniem un izmantojiet šo informāciju, lai noteiktu jomas, kurās nepieciešami uzlabojumi.
- **Ietekmes novērtējums:** Veikt visaptverošu novērtējumu par **#BEACTIVE DAY** pasākumu ietekmi uz vidi, izceļot panākumus un nosakot iespējas turpmākām ilgtspējības iniciatīvām.
- **Dokumentācija:** Sagatavot detalizētu ziņojumu, kurā dokumentētas **#BEACTIVE DAY** aktivitāšu laikā īstenotās ilgtspējas iniciatīvas, un dalīties labākajā praksē un gūtajā pieredzē ar citām nozares organizācijām.
- **Dabas atjaunošana:** Apsveriet iespēju ziedot vietējai dabas aizsardzības labdarības organizācijai, kas nodarbojas ar dabas atjaunošanu un bioloģiskās daudzveidības uzlabošanu, lai palīdzētu kompensēt/mazināt pasākuma radīto oglekļa dioksīda ietekmi. Ieteicamās izmaksas ir aptuveni 25 eiro par tonnu CO₂e.

Papildu apsvērumi

- **Sadarbība un partnerība:** Sadarbība ar vietējām ilgtspējas organizācijām vai videi draudzīgiem uzņēmumiem uzlabo pasākuma zaļās iniciatīvas, jo tiek izmantotas zināšanas, resursi un tīkli. Tas veicina kopienas izjūtu un kolektīvo atbildību par vides saudzēšanu.
- **Izglītība un informētība:** Piedāvājot mācību sesijas un resursus par ilgtspējīgu praksi, tiek veicināta pasākumu organizatoru un dalībnieku izpratne par vides saglabāšanas nozīmi. Tas dod iespēju cilvēkiem izdarīt apzinātu izvēli un pieņemt ilgtspējīgu rīcību arī ārpus pasākuma konteksta.
- **Nepārtraukta uzlabošana:** Atgriezeniskās saites cikla ieviešana ļauj pastāvīgi novērtēt un pilnveidot ilgtspējības praksi. Mācoties no iepriekšējās pieredzes un ņemot vērā ieinteresēto personu atsauksmes, organizatori var pastāvīgi uzlabot turpmāko pasākumu ietekmi uz vidi.

Šis ceļvedis var efektīvi mazināt 2024. gada **#BEACTIVE DAY** kampaņas pasākumu ietekmi uz vidi, vienlaikus iedvesmojot citus Eiropas fitnesa, fizisko aktivitāšu un sporta nozares pārstāvjus pieņemt ilgtspējīgu praksi.



05 ILGTSPĒJAS INTEGRĒŠANAS IZAICINĀJUMI PASĀKUMOS

Cenšoties rīkot videi draudzīgus #BEACTIVE DAY pasākumus, ir svarīgi apzināties un risināt problēmas, kas saistītas ar ilgtspējības prakses integrēšanu.

Partneru gūtās atziņas izgaismo galvenās jomas, kurās var rasties šķēršļi, tādējādi bruģējot ceļu pārdomātām stratēģijām un risinājumiem.



Organizatoriskie izaicinājumi

Organizatorisko struktūru pārskatīšana, lai par prioritāti izvirzītu ilgtspēju, ir nozīmīgs izaicinājums. Tas ietver iekšējo procesu pārveidošanu un vides pārvaldības kultūras veicināšanu. Tas prasa fundamentālas izmaiņas lēmumu pieņemšanā, resursu sadalē un darbības procedūrās, lai ilgtspējības principus iekļautu pasākumu pārvaldībā. Lai pārvarētu šo šķērslī, nepieciešama spēcīga vadība, skaidra saziņa un efektīvas pārmaiņu vadības stratēģijas.



Dalībnieku iesaiste

Galvenais uzdevums var būt iesaistīt dalībniekus ilgtspējīgā uzvedībā, piemēram, pareizi atbrīvoties no atkritumiem. Lai veicinātu aktīvu iesaistīšanos videi nekaitīgā rīcībā, ir jāpārvar inerce un iesakņojušies ieradumi, ir nepieciešamas inovatīvas pieejas. Lai mudinātu izmantot īpašas atkritumu šķirošanas tvertnes un veicinātu videi draudzīgu patēriņu, ir nepieciešamas efektīvas saziņas un stimulēšanas stratēģijas.



Ilgospējīgu partneru un produktu iepirkšana

Partnerattiecību nodrošināšana ar sponsoriem, kas piedāvā ilgtspējīgus risinājumus, ir saistīta ar dažādiem izaicinājumiem. Lai atrastu pakalpojumu sniedzējus, kuru piedāvājums atbilst ilgtspējības mērķiem un vienlaikus atbilst pasākuma specifikācijām, ir nepieciešama rūpīga meklēšana un pārrunas. Turklāt, nodrošinot, ka ilgtspējīgi produkti un pakalpojumi ir viegli pieejami un par pieņemamu cenu, apgādes process kļūst vēl sarežģītāks.



Koordinācija starp vairākiem operatoriem

Jauna problēma, kas tika konstatēta, ir kontroles trūkums attiecībā uz pasākumiem, kurus īsteno dažādi organizatori dažādās valstīs. Šī decentralizācija var novest pie nekonsekventas ilgtspējības prakses īstenošanas. Turklāt daudzi organizatori var koncentrēties uz citiem pasākumu plānošanas aspektiem, potenciāli atstājot novārtā ilgtspējības centienus. Lai koordinētu un nodrošinātu vienotu pieeju ilgtspējai dažādos organizatoros, ir nepieciešami spēcīgi saziņas un pārraudzības mehānismi.



06

IEDVESMOJOŠA ILGTSPĒJĪGA
PRAKSE

Šajā sadaļā ir atspoguļotas priekšzīmīgas ilgtspējas iniciatīvas un veiksmes stāsti, kas gūti pasākumos un kampaņās.

Šie gadījumu pētījumi sniedz ieskatu inovatīvās pieejās ekoloģiskās pēdas nospieduma samazināšanai un videi draudzīgas prakses veicināšanai, kalpojot par reāliem piemēriem ietekmīgiem ilgtspējības centieniem un iedvesmu.

Zemāk ir daži labās prakses piemēri un veiksmes stāsti, lai iedvesmotos **#BEACTIVE DAY** pasākumiem!

Bulgārijas Veselības un fitnesa asociācijas iniciatīva „Caps for Future” (priekšlikums **#BEACTIVE DAY 2024**)

Bulgārijas Veselības un fitnesa asociācija iepazīstina ar iniciatīvu „Caps for Future”, kuras mērķis ir veicināt plastmasas pudeļu pārstrādi pasākumos. Katrā organizētā pasākumā tiks izvietotas savākšanas kastes, mudinot dalībniekus atbrīvoties no plastmasas pudelēm. Šī partnerība ar valsts labdarības organizāciju veicina vides saudzēšanu, vienlaikus veicinot **#BEACTIVE DAY** mērķus.

Vairāk informācijas: <https://www.facebook.com/kapachkizabudeshte/>

#BeKULT: ilgtspējības veicināšana pasākumos - Vācija

Allgäu triatlons, atsvaidzinošā veidā pārejot uz ilgtspēju, no 2022. gada ir pieņēmis iniciatīvu #BeKULT, rādot slavējamu piemēru mazākiem pasākumiem. #BeKULT ir nevis īslaicīga tendence, bet gan ilgtermiņa apņemšanās sasniegt vērienīgus ilgtspējības mērķus.

Nozīmīgākie pasākumi ietver to, ka sacensību krekliņi tiek piedāvāti tikai pēc iepriekšēja pasūtījuma un pārtraukta maiņas maisiņu izplatīšana. Pasākuma ēdināšanā priekšroka tiek dota reģionāliem, sezonāliem un galvenokārt vegāniskiem ēdieniem, savukārt ēdināšanas punktos tiek izmantoti atkārtoti lietotjami krūzītes.

Allgäu triatlona panākumi liecina par plašāku tendenci, kas liecina par pozitīvu progresu pareizajā virzienā.

Vairāk informācijas: <https://www.allgaeu-triathlon.de/bekult/>



DM Tek za Ženske (DM skrējiens sievietēm) - Ļubļana, Slovēnija

Ļubļanā DM Tek za Ženske (DM skrējiens sievietēm) ir viens no lielākajiem sporta pasākumiem, kurā piedalās aptuveni 50 000 dalībnieku. Saskaroties ar plastmasas pudeļu atkritumu problēmu, pasākums ir īstenojis ilgtspējības pasākumus, lai mazinātu tā ietekmi uz vidi.

Pasākumā ir ieviesta ilgtspējīga iepakojuma politika jeb „ņem līdzi savu” politika, kas samazina atkarību no vienreizlietojamā plastmasas iepakojuma. Turklāt, lai veicinātu vairākkārt lietojamu pudeļu lietošanu, DM Tek za Ženske nodrošina, ka dalībniekiem ir pieejams pietiekami daudz dzeramā ūdens uzpildes staciju. Līdztekus tam dalībnieki tiek izglītoti par plastmasas materiālu otrreizējās pārstrādes nozīmi, un pasākuma norises vietā ir nodrošināti pietiekami daudz atkritumu urnu pareizai atkritumu izvešanai.

Visbeidzot, pasākums aktīvi veicina sabiedriskā transporta izmantošanu, ceļojot uz galvaspilsētu, piedāvājot dalībniekiem īpašas vilciena biļetes, lai samazinātu oglekļa emisijas, ko rada atsevišķi transporta veidi.

DM Tek za Ženske apņemšanās ievērot ilgtspēju ne tikai risina tūlītējās problēmas, kas saistītas ar plastmasas pudeļu atkritumiem, bet arī ir slavējams piemērs citiem liela mēroga pasākumiem videi draudzīgas prakses un vides saudzēšanas veicināšanā.

Vairāk informācijas: <https://www.tekzazenske.si/dogodek/okolju-prijazen-dogodek>



Pludmales volejbols Bādenē - Austrija

Pludmales volejbols Bādenē, Austrijā, ir lielisks piemērs videi draudzīgu risinājumu izmantošanai. Jau vairāk nekā 18 gadus šis turnīrs ir bijis ilgtspējas līderis sporta pasaulē, ik gadu pulcējot aptuveni 20 000 apmeklētāju, lai vērotu pludmales volejbolu gleznainā Bādenes lido fonā.

Ikviens pasākuma aspekts - no koka reklāmas baneriem līdz vietējiem, sezonāliem ēdieniem un dzērieniem - atspoguļo apņemšanos ievērot ilgtspējību. Bādenes pludmales volejbola turnīrs nosaka standartu vides apsvērumu integrēšanai sporta pasākumos, iedvesmojot arī citus sekot šim piemēram, lai samazinātu ietekmi uz vidi.

Vairāk informācijas: <https://www.hsg-events.at/project/beachvolleyball-baden/>





Eiropas Universitāšu spēles Coimbra 2018 - Portugāle

2018. gada Eiropas Universitāšu spēlēs Koimbrā līdzās sportam galvenā uzmanība tika pievērsta ilgtspējai. Organizatoru mērķis bija integrēt pasākumā videi draudzīgus elementus un aktivitātes.

Transporta un mobilitātes iniciatīvas ietvēra veicināšanu staigāt kājām starp norises vietām un velosipēdu nodrošināšanu darbiniekiem un brīvprātīgajiem. Sadarbība ar pilsētu un vietējo ūdensapgādes uzņēmumu nodrošināja ūdens staciju izveidi, veicinot vairākkārt lietojamu ūdens pudeļu izmantošanu.

Par pārtikas iepirkumu un pārvaldību rūpējās Koimbras Universitāte, kas arī vadīja centienus apkarot pārtikas izšķērdēšanu. Kopā ar ENGSO Youth tika organizēti izglītojoši semināri par ilgtspēju, kuros piedalījās dalībnieki un brīvprātīgie.

Pasākuma laikā tika gūti panākumi transporta radītā piesārņojuma samazināšanā un pārtikas atkritumu samazināšanā līdz minimumam, un Koimbras Universitāte tika atzīta par Pārtikas un uztura balvas finālisti pārtikas ilgtspējības kategorijā.

Vairāk informācijas: <https://www.eug2018.com/>



Atkritumu savākšana un kvantitatīva noteikšana - Eiropa

Okeāna iniciatīvas programmas mērķis ir cīnīties pret jūras piesārņojumu, iesaistot brīvprātīgos, skatītājus un sportistus atkritumu vākšanā sacensību vietās.

Surfrider Foundation Europe organizētā kampaņa „Okeāna iniciatīvas” ir vērsta uz izglītošanu, pilsonisko zinātņu un interešu aizstāvību, lai risinātu jūras piesārņojuma ar atkritumiem problēmu. Brīvprātīgie visā pasaulē ar fonda atbalstu rīko sakopšanas pasākumus.

Pasākumu organizatori var piedalīties, reģistrējot savu sakopšanas operāciju, izvēloties nepieciešamos materiālus no bezmaksas savākšanas komplekta un sniedzot informāciju par pasākumu. Šis process ļauj organizatoriem saņemt apstiprinājumu un sekot līdzi operācijas norisei.

Kvantitatīvi nosakot savākto atkritumu daudzumu, organizatori gūst ieskatu par piesārņojuma avotiem, sniedzot dalībniekiem un ieinteresētajām personām taustāmu informāciju. Šie dati palīdz izstrādāt rīcības plānus piesārņojuma mazināšanai, piemēram, ūdens iepirkuma prakses pārvērtēšanai, lai samazinātu plastmasas pudeļu atkritumu daudzumu.

Vairāk informācijas: <https://www.initiativesoceanes.org/en/>

07 SECINĀJUMS

#BEACTIVE DAY 2024 Ilgtspējas ceļvedis ir kopīga apņemšanās veicināt videi draudzīgu praksi fitnesa un fizisko aktivitāšu pasākumu jomā.

Visās ceļveža lappusēs ir uzsvērts, cik svarīgi ir ņemt vērā ietekmi uz vidi, plānojot un īstenojot **#BEACTIVE DAY** pasākumus un aktivitātes. Katrs aspekts, sākot no ilgtspējīgu transporta iespēju atbalstīšanas līdz atkritumu radīšanas ierobežošanai un ūdens resursu saglabāšanai, uzsver mūsu apņemšanos samazināt visu pasākumu ekoloģisko ietekmi.

Ilgtspējas integrēšana pasākumu plānošanā nav saistīta tikai ar pienākumu izpildi vides jomā, bet arī ar daudziem ieguvumiem. Turklāt rokasgrāmatā uzsvērtā fitnesa un fizisko aktivitāšu organizāciju būtiskākā loma vides pārmaiņu veicināšanā un ilgtspējības veicināšanā savās kopienās. Ieviešot ilgtspējīgu

praksi savā darbībā un pasākumos, šīs organizācijas var iedvesmot savus dalībniekus un ieinteresētās personas izvēlēties ilgtspējīgu dzīvesveidu.

Ar mērķi padarīt **#BEACTIVE DAY** par videi draudzīgu pieredzi, šajā dokumentā sniegtās atziņas un ieteikumi, kas ir izmantojami rīcībai, kalpo kā vadlīnijas pasākumu organizatoriem. Integrējot ilgtspēju mūsu pasākumu plānošanas ceļojumā, mēs ne tikai sniedzam ieguldījumu globālajos centienos cīnīties pret klimata pārmaiņām un vides degradāciju, bet arī bruģējam ceļu uz iekļaujošāku un noturīgāku nākotni visiem.



08

BIBLIOGRĀFIJA UN NODERĪGI RESURSI

Ir pieejami daudzi resursi un rīki, lai atbalstītu ilgtspējības integrēšanu pasākumos un ārpus tiem.

Zemāk ir apkopots vērtīgu resursu saraksts, kas palīdzēs jums ilgtspējības ceļā, tostarp saites uz standartiem, stratēģijām un bibliotēkām, kas jau tiek īstenotas. Šie resursi nodrošina stabilu pamatu turpmākai ilgtspējības prakses izpētei un ieviešanai.

Politikas līmeņa norādījumi

Eiropas Komisijas Sporta nodaļas ieteikumi un vadlīnijas par ekoloģiski ilgtspējīgu sportu: *Sporta nozares ceļvedis Eiropas Zaļajam darījumam* (2023. gada decembris).

<https://sport.ec.europa.eu/news/a-sport-sector-playbook-for-the-european-green-deal>

Eiropas Savienības Zaļā darījuma politika

https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en

Esošie standarti un sistēmas

Ilgtspējīgas attīstības mērķu fonda publikācija „*Sporta ieguldījums ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanā*” (*The Contribution of Sports to the Achievement of the Sustainable Development Goals*): Rīcības instrumentu kopums (2018)

https://www.sdgfund.org/sites/default/files/report-sdg_fund_sports_and_sdgs_web.pdf

Apvienoto Nāciju Organizācijas Vispārējās konvencijas par klimata pārmaiņām programma „*Sports rīcībai klimata jomā*” (2016)

https://unfccc.int/sites/default/files/resource/Sports_for_Climate_Action_Declaration_and_Framework.pdf

Starptautiskās Olimpiskās komitejas ilgtspējīgas attīstības stratēģija (2017)

https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/171454/ioc-sustainability-strategy-international-olympic-committee?_lg=en-GB

Starptautiskās Dabas aizsardzības savienības programma „*Sports dabai*” (2018)

<https://www.iucn.org/our-work/topic/tourism-and-sport/sports-nature>

Starptautiskās Standartizācijas organizācijas *ilgtspējīgi pasākumi ar ISO 20121* (2012)

<https://www.iso.org/files/live/sites/isoorg/files/store/en/PUB100302.pdf>

Esošās bibliotēkas

Starptautiskā Olimpiskā komiteja (SOK)

<https://olympics.com/ioc/sustainability/ioc-as-leader-of-the-olympic-movement/case-studies>

Ilgtspējas.sports platforma

<https://sustainability.sport/>

Projekts Green Sports Hub Europe

<https://greensportshub.eu/>

Zviedrijas Sporta konfederācijas *ilgtspējības aspekti* (2016)

<https://hallbaraidrottsevenemang.se/wp-content/uploads/2020/06/Aspects-of-Sustainability.pdf>

Sports and Sustainability International (SandSI)

<https://www.sportsustainability.org/>

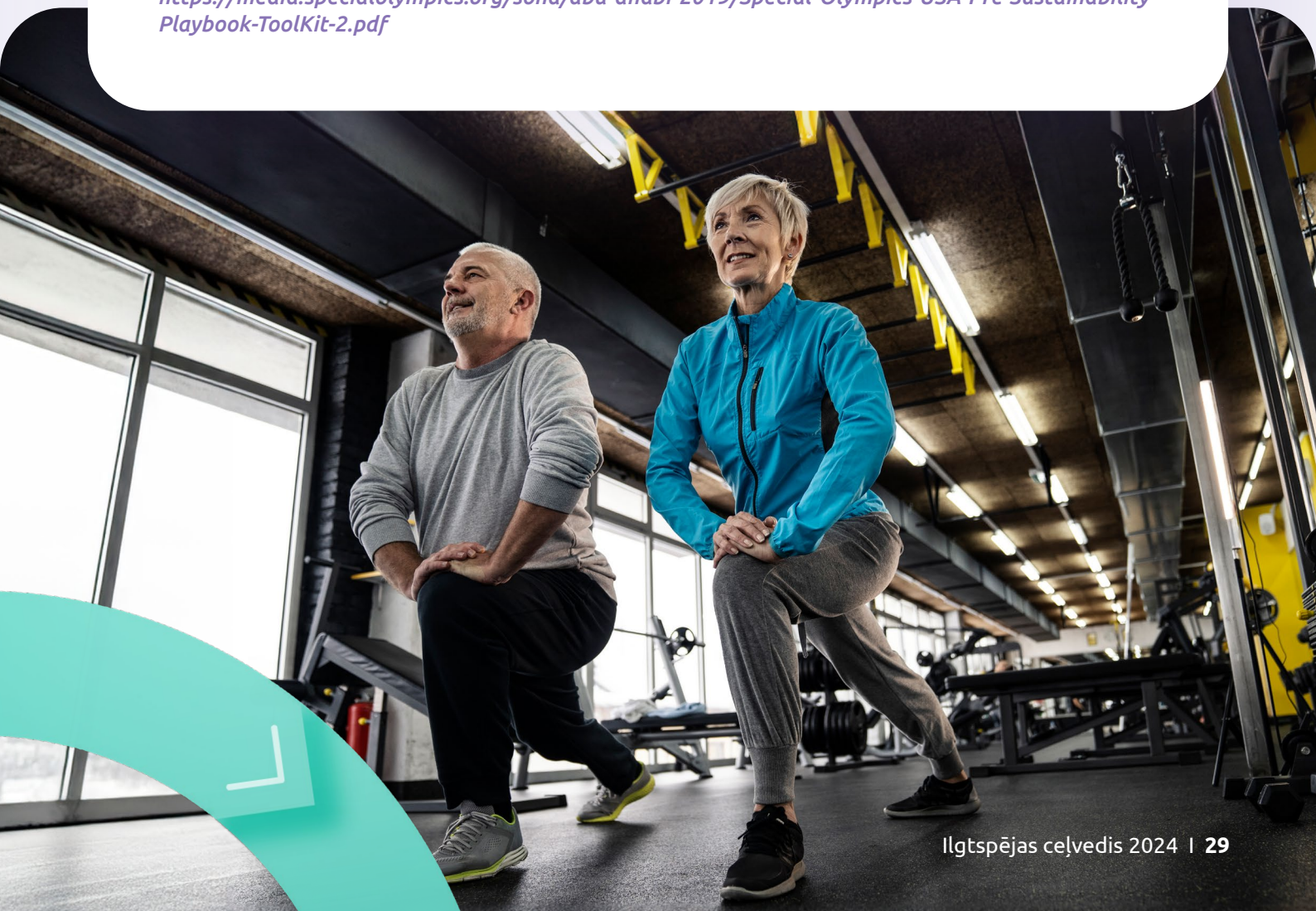
Citi resursi

Zaļā audita pašnovērtējuma rīks: Zaļais audits: , ko līdzfinansē programma „Erasmus+”, kura mērķis bija risināt vides problēmas un ilgtspējību, sniedzot atbalstu sporta un fitnesa klubiem/centriem, kā arī nozares ieinteresētajām personām, kurām var būt grūti orientēties Eiropas un starptautiskajā vides ilgtspējības vidē un uzlabot savu struktūru ilgtspējību. Ta to projekta ietvaros tika izveidots pašnovērtējuma rīks, kas piedāvā visaptverošu pārskatu un izpratni par organizācijas pašreizējos ilgtspējības centienus, kā arī ieskatu par turpmāko progresu. 2023. gada novembrī rīks tika oficiāli atklāts un joprojām ir pieejams tiešsaistē.

<https://www.europeactive.eu/projects/greenaudit>

Speciālās olimpiādes *ilgtspējības rokasgrāmata un rīku komplekts* (2018)

<https://media.specialolympics.org/sona/abu-dhabi-2019/Special-Olympics-USA-Pre-Sustainability-Playbook-ToolKit-2.pdf>



2024 #BEACTIVE DAY

PAR 2024 #BEACTIVE DAY PROJEKTU

#BEACTIVE DAY 2024 projekts ir EuropeActive koordinēta un Eiropas Savienības programmas „Erasmus+” līdzfinansēta gada iniciatīva.

Šajā kopīgajā projektā piedalās 8 partneri, kuru vidū ir Austrijas, Bulgārijas, Čehijas, Īrijas, Īrijas, Latvijas, Rumānijas, Slovēnijas, Nīderlandes un Austrijas nacionālās fitnesa asociācijas.

#BEACTIVE DAY iemieso vīziju - vairāk cilvēku, aktīvāk un biežāk, un tā ir proaktīva reakcija uz pieaugošo fizisko aktivitāšu trūkuma problēmu. Eiropas mēroga kampaņa **#BEACTIVE DAY** ir Eiropas fitnesa un fizisko aktivitāšu nozares iniciatīva, kas atzīmē fizisko aktivitāšu prieku, organizējot bezmaksas pasākumus un aktivitātes visiem.

#BEACTIVE DAY, kas ik gadu notiek 23. septembrī un visu mēneša pēdējo nedēļu, piedāvā virkni dinamisku pasākumu, sākot no brīvdabas sporta zālēm, rosīgiem parkiem un āra ielām līdz pat skolām un virtuāliem izaicinājumiem. Tādējādi šī kampaņa sniedz tiešu ieguldījumu Eiropas lielākajā sporta un fizisko aktivitāšu veicināšanas kampaņā - Eiropas Komisijas rīkotajā Eiropas Sporta nedēļā (EWoS). **#BEACTIVE DAY** saskaņošana ar EWoS veicina ciešus sakarus Eiropas, valstu un reģionālā līmenī, tādējādi būtiski veicinot tās panākumus.

Uzziniet vairāk par 2024. gada **#BEACTIVE DAY** projekta aktivitātēm šeit

europeactive.eu/projects/beactiveday2024

Un par plašāku **#BEACTIVE DAY** kampaņu šeit

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

ATRUNA: Līdzfinansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un uzskati ir tikai un vienīgi autora(-u) viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA par tiem neuzņemas atbildību.