

 **FGI GREEN CAMP**

Ginnastica Sostenibile – Insieme per il futuro

Cari atleti, cari genitori,

la Federazione Ginnastica d'Italia crede fortemente che lo sport possa essere anche uno strumento educativo capace di aiutare le nuove generazioni a costruire un futuro migliore.

Per questo motivo, nell'ambito degli allenamenti nazionali, la FGI promuove un percorso dedicato alla sostenibilità ambientale, al rispetto degli spazi comuni e alla valorizzazione di comportamenti responsabili.

I gadget che ogni partecipante riceverà — come la borraccia riutilizzabile e la maglietta realizzata in materiale ecosostenibile — rappresentano un piccolo ma concreto segnale dell'impegno della Federazione verso:

- la riduzione della plastica monouso;
- la diminuzione degli sprechi;
- una maggiore attenzione all'ambiente e al benessere di tutti.

La sostenibilità non riguarda soltanto il pianeta, ma anche la qualità della vita, la salute, il rispetto degli altri e degli spazi che condividiamo ogni giorno.

Per questo chiediamo agli atleti e alle famiglie di condividere con noi un piccolo "patto di corresponsabilità", basato su semplici gesti quotidiani che possano contribuire a rendere il nostro ambiente più pulito, più sano e più sostenibile.

10 LE 10 REGOLE GREEN DEL CAMP


1.  Usa sempre la tua borraccia

Riempila con l'acqua del rubinetto o dagli erogatori disponibili.

 Riduciamo insieme la plastica monouso.

2.  **Differenzia correttamente i rifiuti**


Carta, plastica e indifferenziato vanno conferiti negli appositi contenitori.

 Ogni rifiuto al posto giusto aiuta l'ambiente.

3.  **Non sprecare acqua**

Quando fai la doccia:

- chiudi l'acqua mentre ti insaponi;
- evita docce troppo lunghe;
- usa solo l'acqua necessaria.

 Anche piccoli gesti aiutano il pianeta.

4. 🧴 **Usa con attenzione prodotti per l'igiene e la pulizia**

Quando possibile:

- evita sprechi di sapone e detersivi;
- utilizza i prodotti nelle giuste quantità;
- preferisci prodotti e materiali ecocompatibili.

👉 Prendersi cura di sé significa anche rispettare l'ambiente.

5. ❄️ **Usa con attenzione l'aria condizionata**

Se nelle camere è presente l'aria condizionata:

- evita temperature troppo basse;
- spegnila quando non serve;
- non lasciarla accesa inutilmente.

👉 Consumare meno energia significa rispettare l'ambiente.

6. 💡 **Spegni ciò che non serve**

Luci, phon, ventilatori, caricatori e dispositivi elettronici vanno spenti quando non utilizzati.

👉 Risparmiare energia è una responsabilità di tutti.

7. 🍏 **Non sprecare il cibo**

A colazione, pranzo e cena:

- prendi solo ciò che riesci davvero a mangiare;
- evita sprechi inutili;
- rispetta il valore del cibo.

👉 Ogni alimento sprecato è anche uno spreco di acqua, energia e risorse.

8. 🍪 **Scegli merende più sostenibili**

Quando possibile:

- preferisci prodotti con confezioni in carta o materiali riciclabili;
- riduci l'uso della plastica;
- evita sprechi e confezioni inutili.

👉 Anche le merende possono aiutare l'ambiente.

9. 🌱 **Approfitta del tempo libero per stare all'aria aperta**

I ginnasti trascorrono molto tempo in palestra:
quando puoi, vivi gli spazi esterni, la natura e l'aria aperta.

👉 Conoscere e vivere meglio l'ambiente aiuta a rispettarlo, fa bene alla salute e rende ancora più bella l'esperienza del camp.

10. 🤝 **Dai il buon esempio**

Mostra agli altri che anche tu vuoi prenderti cura dell'ambiente.

👉 I comportamenti positivi sono contagiosi:

il tuo esempio può aiutare amici e compagni a fare la cosa giusta.

Essere un atleta significa anche essere responsabili verso il mondo che ci circonda.

🌱 **Ginnastica Sostenibile FGI**

“La sostenibilità si allena ogni giorno, con te”



IL PRESIDENTE FEDERALE
(Andrea Facci)