



FGI GREEN CAMP

GINNASTICA SOSTENIBILE

Insieme per il futuro

10 semplici regole per prenderci cura dell'ambiente e vivere un camp sempre più sostenibile.



LA SOSTENIBILITÀ
SI ALLENA
OGNI GIORNO,
CON TE

LE 10 REGOLE GREEN DEL CAMP



1 USA SEMPRE LA TUA BORRACCIA

Riemplila 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 detergenti;
- 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 SPENGI 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 APPROPFITTA 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



AMBIENTE



SOCIALE



GOVERNANCE