

Miljøveileder

FOR UTØVERE



REISE OG TRANSPORT

Reis kollektivt eller sykle til trening og konkurranser!
Om ikke det er mulig så gjør avtaler med andre i klubben om samkjøring.

MAT OG DRIKKE

Et stort forbruk av frukt og grønnsaker er bra for kroppen og miljøet.
Om du er på farten så kjøp mat med lite emballasje.

Ta med egen drikkeflaske når du skal trene eller konkurrere. Ikke belag deg på å kjøpe mineralvann på flaske hver gang du trener. Det blir både dyrere og mindre miljøvennlig.

KLÆR OG UTSTYR

Det finnes bra klær og utstyr som kan kjøpes brukt og det gamle du har kan sikkert noen andre få glede av. Vurder å kjøpe brukt samt gi bort det du ikke bruker. Doner dine gamle klær og sko til innsamlere eller hør om noen av klubbens medlemmer vil ha noe. Gjenbruk er velbrukt!

AVFALL

Som utøver skal du etterstrebe å etterlate områdene for trening og konkurranse i en like bra stand som før du kom, om ikke bedre. Ta med en søppelpose på både trening og konkurranse, skulle du ikke finne en beholder for avfall i umiddelbar nærhet så er denne nyttig – både til ditt og andres avfall.

Sørg for at alle rydder etter seg når treningen er ferdig. Dersom konkurransen eller anlegget du er på ikke har tilstrekkelig med avfallsløsninger så send en vennlig beskjed om at du ønsker bedre løsninger til neste gang.

Se opp for tomflasker. Plastflasker som er pantbare gjør både deg og planeten litt rikere. Du får panten, og flaskene blir en gjenvunnet til nye flasker, istedenfor å ligge henslengt i naturen eller på en idrettsarena.

Plogg! Finn en gjennomiktig søppelpose og plukk søppel i ditt nærområde under joggeturen. Bra for miljøet og bra for kroppen!

