

Meno plastica per uno sport più green

BEVANDE:

- Bevi acqua del rubinetto: è sicura e buona. Usa una borraccia per portarla con te
- Preferisci bevande alla spina e acqua in brocca oppure scegli bibite in vetro o lattina
- Rinuncia alla cannuccia

CIBO

- Scegli snack non confezionati o con confezioni biodegradabili e compostabili
- Preferisci cibo locale e di stagione e riduci gli alimenti di origine animale
- Evita lo spreco alimentare: non esagerare con le quantità

RACCOLTA DIFFERENZIATA

- Ricordati che l'obiettivo è fare meno rifiuti possibili, non solo di plastica!
- Non disperdere rifiuti in ambiente
- Fai la raccolta differenziata anche fuori casa

ABBIGLIAMENTO

- Anche per l'abbigliamento e l'attrezzatura sportivi scegli marchi attenti all'ambiente
- Indossa indumenti realizzati con fibre naturali o rigenerate e con materiali riciclati
- Quando lavi i vestiti sintetici adotta pratiche per evitare il rilascio di microplastiche in ambiente

MOBILITÀ

- Raggiungi l'impianto sportivo con mezzi pubblici, in bicicletta o a piedi
- Quando non è possibile, fai car pooling

PASSAPAROLA

- Informati e condividi le buone pratiche con i tuoi amici e la tua famiglia

Per saperne di più su come praticare sport in modo sostenibile e sul progetto SpreenMI

