Co-funded by the European Union

Green Sport and Outdoor Activities for Environmental Awareness and Lifestyle

GREEN SPORTS

Δευτερογενής έρευνα σε θέματα πράσινου αθλητισμού, υπαίθριων δραστηριοτήτων και περιβάλλοντος

Ιανουάριος 2023

Δευτερογενής έρευνα σε θέματα πράσινου αθλητισμού, υπαίθριων δραστηριοτήτων και περιβάλλοντος

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτή την έρευνα ανήκουν μόνο στους συγγραφείς χωρίς απαραίτητα να αντανακλώνται με αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση, ούτε ο Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ερευνα: Σκοπός και στόχοι 5

Εισαγωγή στο Πρόγραμμα και την συγκεκριμένη Δράση 6

Εισαγωγή στο έργο 8

- Παρουσίαση της κοινοπραξίας του έργου 10
- Πλαίσιο και γενική επισκόπηση 12

Τοπικές πραγματικότητες: Παρουσίαση των χωρών που συμμετέχουν στο έργο 14

- Κύπρος 14
- Ιταλία 15
- Πορτογαλία 17
- Ρουμανία 18

Ερευνητικές Μέθοδοι 20

- Κύπρος 20
- Ιταλία 22
- Πορτογαλία 22
- Ρουμανία 23

Η κατάσταση του πράσινου αθλητισμού στην κάθε χώρα 25

- Κύπρος 25
- Ιταλία 27
- Πορτογαλία 28
- Ρουμανία 29

Καλές Πρακτικές στον τομέα του πράσινου αθλητισμού 31

- Κύπρος 31
- Ιταλία 32
- Πορτογαλία 35
- Ρουμανία 40

Ο αντίκτυπος του πράσινου αθλητισμού σε κάθε χώρα 43

- Κύπρος 43
- Ιταλία 46
- Πορτογαλία 47
- Ρουμανία 48

Ορια και οφέλη των πράσινων αθλητικών δραστηριοτήτων 50

- Κύπρος 50
- Ιταλία 51
- Πορτογαλία 52
- Ρουμανία 53

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ 55
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ..... 56

ΕΡΕΥΝΑ: ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ

Η έρευνα αυτή αποτελεί το εργαλείο και την αρχική βάση για τη δημιουργία του περιεχομένου του Εγχειριδίου Καλών Πρακτικών για τον πράσινο αθλητισμό και την υπαίθριες δραστηριότητες.

Αποτελεί ένα από τα προκαταρκτικά βήματα του έργου και διεξάγεται από την κοινοπραξία των εταίρων για να έρθουν σε επαφή με την έννοια των πράσινων αθλητικών δραστηριοτήτων στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο. Ο στόχος αυτής της έρευνας, στην πραγματικότητα, είναι να κατανοήσουμε πώς ερμηνεύονται αυτές οι έννοιες σε διαφορετικές χώρες, να διερευνήσουμε και να συγκρίνουμε διαφορετικές πραγματικότητες.

Η ομάδα-στόχος που εμπλέκεται και οι κύριοι φορείς που συμμετέχουν στην έρευνα είναι οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, οργανώσεις νεολαίας, ηγέτες νέων, κέντρα νεολαίας, εκπαιδευτές νέων στον τομέα του αθλητισμού και γενικότερα οι νέοι. Όχι τυχαία, αλλά το αποτέλεσμα είναι αφιερωμένο σε όσους εργάζονται με νέους σε συγκεκριμένες δομές (όπως κέντρα νεολαίας, αθλητικές οργανώσεις, λέσχες νέων, κέντρα αναψυχής, κόμβοι νεολαίας, ΜΚΟ, οργανώσεις προσκόπων κ.λπ.)

Με βάση τους στόχους του έργου, η παρούσα έρευνα φιλοδοξεί να:

- Συγκεντρώσει πληροφορίες για την κατάσταση που επικρατεί στην κάθε χώρα σε σχέση με θέματα πράσινου αθλητισμού, υπαίθριων δραστηριοτήτων και περιβάλλοντος.
- Δώσει τη δυνατότητα στους οργανισμούς να μοιραστούν και να ανταλλάξουν καλές πρακτικές σχετικά με τον αντίκτυπο του πράσινου αθλητισμού και των υπαίθριων δραστηριοτήτων σε σχέση με την ενθάρρυνση ενός υγιούς και συμπεριληπτικού τρόπου ζωής και της δημιουργίας ενός υγιούς περιβάλλοντος.
- Επιτρέψει στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και στους οργανισμούς να αυξήσουν τις γνώσεις τους όσον αφορά τη λήψη δράσεων και πρωτοβουλιών που σχετίζονται με πράσινες πρακτικές αθλητισμού και υπαίθριων δραστηριοτήτων.
- Αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα περιβαλλοντικά ζητήματα και να συμβάλουν στη δημιουργία μιας γενιάς νέων που είναι ευαισθητοποιημένοι απέναντι στις προκλήσεις των κοινοτήτων τους.

Στο τέλος του έργου, το εργαλείο αυτό θα έχει επηρεάσει άμεσα τους λειτουργούς νεολαίας ενδυναμώνοντάς τους καθώς και τις οργανώσεις νεολαίας συμβάλλοντας στην ενίσχυση των ικανοτήτων τους. Έμμεσα, αυτό το εργαλείο θα υποστηρίξει και θα παρακινήσει άλλους εκπαιδευτικούς παρόχους να χρησιμοποιήσουν μεθόδους βασισμένες στη μη τυπική εκπαίδευση για να εμπλουτίσουν τις διδακτικές τους τεχνικές και να βελτιώσουν τα μαθησιακά αποτελέσματα.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΔΡΑΣΗ

Το Erasmus+ είναι το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης στα πεδία της εκπαίδευσης, κατάρτισης, νεολαίας και αθλητισμού για την χρονική περίοδο 2021-2027. Η εκπαίδευση, η κατάρτιση, η νεολαία και ο αθλητισμός είναι βασικοί τομείς οι οποίοι θα στηρίξουν τους πολίτες στη προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Η υψηλής ποιότητας εκπαίδευση και κατάρτιση χωρίς αποκλεισμούς, καθώς και η άτυπη και μη τυπική εκπαίδευση, εξοπλίζουν τους νέους και τους συμμετέχοντες όλων των ηλικιών με τα προσόντα και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την ουσιαστική συμμετοχή τους στη δημοκρατική κοινωνία, τη διαπολιτισμική κατανόηση και την επιτυχή μετάβαση στην αγορά εργασίας. Με βάση την επιτυχία του προγράμματος την περίοδο 2014-2020, το Erasmus+ ενισχύει τις προσπάθειές του για αύξηση των ευκαιριών που προσφέρονται σε περισσότερους συμμετέχοντες και σε ευρύτερο φάσμα οργανισμών, εστιάζοντας στον ποιοτικό αντίκτυπό του και συμβάλλοντας σε πιο περιεκτικές και συνεκτικές, πιο πράσινες και ψηφιακά προσαρμοσμένες κοινωνίες.

Ο γενικός στόχος του Προγράμματος είναι να υποστηρίξει, μέσω της δια βίου μάθησης, την εκπαιδευτική, επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη των πολιτών στην εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό, στην Ευρώπη και πέρα από αυτήν, συμβάλλοντας έτσι στη βιώσιμη ανάπτυξη, τις ποιοτικές θέσεις εργασίας και την κοινωνική συνοχή, για την προώθηση της καινοτομίας και την ενίσχυση της ευρωπαϊκής ταυτότητας και της ενεργού ιδιότητας του πολίτη.

Ως εκ τούτου, το Πρόγραμμα αποτελεί βασικό μέσο για την οικοδόμηση ενός Ευρωπαϊκού Χώρου εκπαίδευσης, υποστηρίζοντας την υλοποίηση της ευρωπαϊκής στρατηγικής συνεργασίας στον τομέα της εκπαίδευσης και της κατάρτισης, με τις υποκείμενες τομεακές ατζέντες της. Επιπλέον, είναι καίριας σημασίας για την προώθηση της συνεργασίας στον τομέα της πολιτικής για τη νεολαία στο πλαίσιο της Στρατηγικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Νεολαία 2019-2027 και για την ανάπτυξη της ευρωπαϊκής διάστασης στον αθλητισμό.

Το Πρόγραμμα έχει τους ακόλουθους συγκεκριμένους στόχους:

- Προώθηση της μαθησιακής κινητικότητας ατόμων και ομάδων, καθώς και της συνεργασίας, της ποιότητας, της ένταξης και της ισότητας, της αριστείας, της δημιουργικότητας και της καινοτομίας σε επίπεδο οργανισμών και πολιτικών στον τομέα της εκπαίδευσης και της κατάρτισης.
- Προώθηση της μη τυπικής και ανεπίσημης μαθησιακής κινητικότητας και της ενεργού συμμετοχής μεταξύ των νέων, καθώς και της συνεργασίας, της ποιότητας, της ένταξης, της δημιουργικότητας και της καινοτομίας σε επίπεδο οργανισμών και πολιτικών στον τομέα της νεολαίας.
- Προώθηση της μαθησιακής κινητικότητας του αθλητικού προσωπικού, καθώς και της συνεργασίας, της ποιότητας, της ένταξης, της δημιουργικότητας και της καινοτομίας σε επίπεδο αθλητικών οργανώσεων και αθλητικών πολιτικών.

Για την επίτευξη των στόχων, το Πρόγραμμα Erasmus+ προβλέπει την υλοποίηση των ακόλουθων βασικών δράσεων την περίοδο 2021-2027:

- Βασική δράση 1: Μαθησιακή Κινητικότητα Ατόμων
- Βασική δράση 2: Συνεργασία μεταξύ οργανισμών και ιδρυμάτων
- Βασική δράση 3: Υποστήριξη για την ανάπτυξη πολιτικών και συνεργασίας
- Δράσεις Jean Monnet

Όσον αφορά συγκεκριμένα το έργο *Green Sport and Outdoor Activities for Environmental Awareness and Lifestyle,* αποτελεί μέρος της ''Βασικής δράσης 2: Συνεργασία μεταξύ οργανισμών και ιδρυμάτων'', στο πλαίσιο της υπο-δράσης "Συμπράξεις Συνεργασίας Μικρής Κλίμακας".

Οι Συμπράξεις Συνεργασίας Μικρής Κλίμακας έχουν σχεδιαστεί για την διεύρυνση της πρόσβασης στο πρόγραμμα και απευθύνεται σε μικρής κλίμακας φορείς και άτομα που είναι δύσκολο να έρθουν σε επαφή στους τομείς της σχολικής εκπαίδευσης, εκπαίδευσης ενηλίκων, επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, νεολαίας και του αθλητισμού.

Η δράση αυτή υποστηρίζει ευέλικτες μορφές, συνδυάζοντας δραστηριότητες με διακρατικό και εθνικό χαρακτήρα, οι οποίες ωστόσο αποκτούν ευρεία ευρωπαϊκή διάσταση, επιτρέποντας στους οργανισμούς να έχουν περισσότερα μέσα για να προσεγγίσουν άτομα με λιγότερες ευκαιρίες. Οι Συμπράξεις Συνεργασίας Μικρής Κλίμακας μπορούν επίσης να συμβάλουν στη δημιουργία και ανάπτυξη διακρατικών δικτύων και στην ενίσχυση συνεργασιών μεταξύ τοπικών, περιφερειακών, εθνικών και διεθνών πολιτικών.

Οι στόχοι αυτής της δράσης είναι:

- Να προσελκύσει και να διευρύνει την πρόσβαση νεοεισερχόμενων, λιγότερο έμπειρων οργανισμών και φορέων μικρής κλίμακας στο πρόγραμμα
- Να υποστηρίξει την ένταξη ομάδων με λιγότερες ευκαιρίες
- Να ενισχύσει την ενεργή Ευρωπαϊκή ταυτότητα και να την μεταφέρει σε ένα πιο τοπικό επίπεδο.

Οι Συμπράξεις Συνεργασίας Μικρής Κλίμακας σχεδιάζονται από οργανώσεις νεολαίας στην Ευρώπη έχοντας υπόψη διάφορες προτεραιότητες όπως η ένταξη, η διαφορετικότητα και η ψηφιακή διάσταση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΡΓΟ

Το **Green Sport and Outdoor Activities for Environmental Awareness and Lifestyle** είναι ένα μακροπρόθεσμο έργο στο πλαίσιο της Βασικής Δράσης 2 του προγράμματος Erasmus+, στην υπο-δράση Συμπράξεων Συνεργασίας Μικρής Κλίμακας. Ο στόχος του έργου είναι η ανταλλαγή καλών πρακτικών σχετικά με τον αντίκτυπο των πράσινων αθλημάτων και των υπαίθριων δραστηριοτήτων σε σχέση με την ενθάρρυνση ενός υγιούς και συμπεριληπτικού τρόπου ζωής και της δημιουργίας ενός υγιούς περιβάλλοντος. Επίσης, στόχος αποτελεί η ευρεία διάχυση των αποτελεσμάτων του έργου στον τομέα της νεολαίας και σε άλλους τομείς.

Οι συγκεκριμένοι στόχοι του έργου είναι:

- Να δοθεί η δυνατότητα στους λειτουργούς νεολαίας, οργανώσεις και νέους να αναπτύξουν ένα περιορισμένο σύνολο μέτρων, δράσεων και πρωτοβουλιών που σχετίζονται με πράσινες αθλητικές πρακτικές και υπαίθριες δραστηριότητες.
- Να αυξηθεί το αίσθημα του ανήκειν και της συνύπαρξης στην τοπική κοινότητα για τους νέους, μέσω της άμεσης και ενεργής συμμετοχής που αποκτούν με την πρακτική στα πράσινα αθλήματα και υπαίθριες δραστηριότητες.
- Να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση για τα περιβαλλοντικά ζητήματα φέρνοντας την Πράσινη Συμφωνία πιο κοντά στους νέους, δίνοντάς τους τα κατάλληλα εργαλεία για να αναλάβουν δράση.
- Να συμβάλει στην οικοδόμηση ενδυναμωμένων και αφοσιωμένων κοινοτήτων για την αύξηση των διαδικασιών συμμετοχής των νέων και την ενδυνάμωση τους για τις περιβαλλοντικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι περιοχές της ΕΕ.
- Να δημιουργήσει ένα δίκτυο οργανισμών στην Ευρώπη που σχεδιάζουν και υλοποιούν έργα στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ προκειμένου να δημιουργήσουν περαιτέρω ευκαιρίες για τους νέους Ευρωπαίους και τις τοπικές τους κοινότητες.

Το έργο θα επιτύχει τους προγραμματισμένους στόχους μέσω μιας σειράς δραστηριοτήτων που θα επιφέρουν την ανάπτυξη των ακόλουθων αποτελεσμάτων:

1. Έρευνα σχετικά με την πραγματικότητα των πράσινων αθλημάτων και των υπαίθριων δραστηριοτήτων σε κάθε χώρα.
2. Εγχειρίδιο Καλών Πρακτικών για τον αντίκτυπο των πράσινων αθλημάτων και των υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Τα δύο παραδοτέα του έργου θα είναι διαθέσιμα σε πέντε γλώσσες και δωρεάν για χρήση ή/και λήψη τους. Επιπλέον, οι συνεργάτες αναμένεται να κοινοποιήσουν τα αποτελέσματα σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Σχετικά με τις δραστηριότητες, το έργο περιλαμβάνει έναν συνδυασμό τοπικών, διεθνών και ερευνητικών δραστηριοτήτων:

1. Διεθνείς δραστηριότητες

- Αρχική συνάντηση στην Ιταλία
- Διεθνές σεμινάριο στην Κύπρο
- Συνάντηση Αξιολόγησης και Τελικό Συνέδριο

2. Τοπικές δραστηριότητες
   - Ένα σύνολο εργαστηρίων που περιλαμβάνει πρακτική εξοικείωση σε μη μηχανοκίνητα θαλάσσια , ορεινά αθλήματα και αθλήματα σε αστικό περιβάλλον
   - Τρεις (3) εκδηλώσεις διάχυσης και κατάρτισης για νέους και εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας

3. Ερευνητικές δραστηριότητες

Σχετικά με την κατάσταση του και των υπαίθριων δραστηριοτήτων σε κάθε χώρα, προσδιορισμός καλών πρακτικών και αντίκτυπος στη βιώσιμη ανάπτυξη.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Η κοινοπραξία απαρτίζεται από τέσσερις (4) φορείς από τις ακόλουθες χώρες: Κύπρος, Ιταλία, Ρουμανία και Πορτογαλία, οι οποίες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα τεχνογνωσίας και εμπειρίας σχετικά με το πεδίο και τον σκοπό του έργου.

Ο Active Zone Outdoor, ο συντονιστής του έργου, είναι ένας μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός με έδρα την Κύπρο ο οποίος ιδρύθηκε στη Λάρνακα το 2019.

Η αποστολή του είναι να προσφέρει σε νέους ανθρώπους ευκαιρίες να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία μέσω του αθλητισμού και των υπαίθριων δραστηριοτήτων και να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία επιτυγχάνοντας προσωπική ολοκλήρωση. Τα καλά επίπεδα ψυχικής υγείας και ευεξίας επιτρέπουν στους νέους να απολαμβάνουν την ζωή τους με θετικό και αποδοτικό τρόπο και να αντιμετωπίζουν καλύτερα τις αλλαγές και τις προκλήσεις.

Οι καθημερινοί στόχοι του οργανισμού είναι: 1) η προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής στους νέους μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης, της επαφής με τη φύση, της συμμετοχής στον αθλητισμό και σε υπαίθριες δραστηριότητες, 2) η ενίσχυση της ενεργούς συμμετοχής των νέων σε τοπικό αλλά και ευρωπαϊκό επίπεδο συμβάλλοντας στη θετική κοινωνική αλλαγή, την προστασία του περιβάλλοντος και την προσωπική ανάπτυξη, 3) η προώθηση των ευρωπαϊκών αξιών μέσω της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης. Επιπλέον, ο οργανισμός υποστηρίζει το Ευρωπαϊκό Οικολογικό Δίκτυο ‘’Natura 2000’’ μέσω της προστασίας φυσικών περιοχών για είδη χλωρίδας, πανίδας, πουλιών και οικοτόπων στην περιοχή της Λάρνακας και γενικότερα στην Κύπρο.

Ένας άλλος συνεργάτης του έργου είναι η TDM 2000 INTERNATIONAL ο οποίος είναι ένας μη κυβερνητικός, μη κομματικός, μη κερδοσκοπικός, ανεξάρτητος οργανισμός με έδρα την Ιταλία, δεσμευμένος στην προώθηση της συνεργασίας σε όλη την Ευρώπη μέσω της δημιουργίας ενός ζωντανού δικτύου από οργανώσεις νεολαίας. Από την δημιουργία του το 2008, έχει ανθίσει σημαντικά και πλέον περιλαμβάνει 30 οργανισμούς από 23 διαφορετικές χώρες. Μέχρι στιγμής, συντόνισε, υλοποίησε άμεσα, υποστήριξε και διέδωσε δραστηριότητες και έργα κυρίως στους τομείς της εκπαίδευσης και κατάρτισης για ανάπτυξη ικανοτήτων, διεθνούς συνεργασίας για την ανάπτυξη και την κινητικότητα για την διαπολιτισμική μάθηση.

Ο οργανισμός TDM 2000 INTERNATIONAL έχει δεσμευτεί να δημιουργήσει ένα αποτελεσματικό δίκτυο συνεργασίας μεταξύ οργανώσεων νεολαίας μέσω του οποίου θα αναπτύξουν συντονισμένες στρατηγικές για να προσεγγίσει κοινά προβλήματα που επηρεάζουν την νεολαία, καθιστώντας τον έτσι ως τον κύριο υποκινητή της ενδυνάμωσης των νέων, ενώσεων νεολαίας και των κοινοτήτων τους.

Η CONEXÃO JOVEM ASSOCIAÇÃO είναι μια οργάνωση νεολαίας με έδρα τη Μπράγκα της Πορτογαλίας. Αποστολή του οργανισμού είναι να βοηθήσει τους νέους να αυξήσουν τις δεξιότητές τους και την ενεργή συμμετοχή τους μέσω τοπικών και διεθνών έργων που επικεντρώνονται στην προσωπική, πολιτιστική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Είναι αφιερωμένος στο να φέρει κοντά τους νέους και τις κοινότητές τους για διάλογο, συζήτηση και να τους επιτρέψει να λάβουν μέρος και να αναλάβουν πρωτοβουλίες για την επίλυση μεγάλων προκλήσεων σε τοπική και παγκόσμια κλίμακα. Ο Conexão Jovem εργάζεται κυρίως με τον τομέα της νεολαίας με έμφαση στις ηλικίες 14-35 ετών και οι κύριες δραστηριότητές του συνίστανται σε δραστηριότητες της τοπικής κοινότητας μαζί με τον δήμο και την τοπική κοινότητα, όπως εργαστήρια και σεμινάρια μέχρι εκπαιδεύσεις και τοπικές συγκεντρώσεις. Με αυτές τις μορφές ο οργανισμός υποστηρίζει τον τομέα της νεολαίας και ενισχύει τις δεξιότητές τους και την ευαισθητοποίηση στα πιο επείγοντα ζητήματα της κοινωνίας, ενώ ταυτόχρονα τους προσφέρει δεξιότητες στους νέους για να ευημερούν μέσα στην κοινωνία και τους ενεργοποιεί για να δημιουργήσουν μια θετική συνεισφορά.

Η ASOCIATIA SCOUT SOCIETY, εδρεύει στην Ρουμανία και είναι ο τέταρτος φορέας του έργου. Η οργάνωση ιδρύθηκε το 2011 με πρωταρχικό στόχο την εκπαίδευση των μελών της τοπικής κοινότητας μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης ώστε να γίνουν ενεργοί πολίτες στις τοπικές τους κοινωνίες. Το όραμα του οργανισμού είναι να δημιουργήσει ένα ευνοϊκό κλίμα για την ανάπτυξη όσο το δυνατόν περισσότερων ανθρώπων σε επίπεδο τοπικής κοινωνίας, της χώρας και σε όλη την Ευρώπη. Οι δραστηριότητες που διοργανώνει ο οργανισμός απευθύνονται κυρίως σε νέους. Έτσι, η οργάνωση συνεργάζεται συνεχώς με νέους χρησιμοποιώντας μη τυπικές μεθόδους που προωθούν και καλλιεργούν ανάμεσά τους τις ευρωπαϊκές αρχές και αξίες της πολυπολιτισμικότητας, της δημοκρατίας και της γνώσης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Ταυτόχρονα, τα έργα του οργανισμού προσανατολίζονται προς την κάλυψη των αναγκών και των ζητημάτων που αντιμετωπίζουν οι νέοι στη σημερινή κοινωνία.

ΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Ο αθλητισμός θεωρείται όλο και περισσότερο ως ένας πολύτιμος σύμμαχος προς τους στόχους της κοινωνικής και περιβαλλοντικής βιωσιμότητας. «Με τις αξίες του σεβασμού, διαλόγου και της κατανόησης, συμβάλλει στην ανάπτυξη και την ολοκλήρωση των ατόμων. Μέσα από τις αθλητικές δράσεις και σκέψεις οι κοινωνίες μας θα μεταμορφωθούν και θα βελτιωθούν.» Η Audrey Azoulay, γενική διευθύντρια της UNESCO, ενέκρινε έτσι το Σχέδιο Kazan, μια παγκόσμια συμφωνία που ενσωματώνει την πρακτική του αθλητισμού με τους στόχους βιώσιμης ανάπτυξης σύμφωνα με την Ατζέντα 2030 του ΟΗΕ.

Σε γενικές γραμμές, ένα πράσινο ή βιώσιμο άθλημα, ένα άθλημα φιλικό προς το περιβάλλον ή μια υπαίθρια δραστηριότητα, επιδιώκει να μειώσει το οικολογικό αποτύπωμα του αθλητισμού στο περιβάλλον. Δυστυχώς, μέχρι σήμερα δεν υπάρχει κάποια ουσιαστική νομοθετική διάταξη που να αφορά την βιωσιμότητα στον αθλητισμό, αλλά όλες οι ενέργειες βασίζονται σε ιδιωτικές πρωτοβουλίες ή συμφωνίες μεταξύ ιδιωτών και της δημόσιας διοίκησης με στόχο να προωθηθεί η πρόληψη και η σωστή διαχείριση των αποβλήτων στο πλαίσιο αθλητικών εκδηλώσεων, να γίνουν κατανοητές οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις των αθλητικών εγκαταστάσεων, να διαδοθούν οι οικολογικές συμβάσεις και να δοθεί σημασία στις προστατευόμενες περιοχές.

Σύμφωνα με τον ορισμό που παρέχεται από το *BASIS - The British Association for Sustainable Sport*[1], η συζήτηση για τα πράσινα αθλητικά μέσα θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις ακόλουθες παραμέτρους:

- ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΟΜΠΕΣ

  Σκοπός η ελαχιστοποίηση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από όλες τις πηγές, συμπεριλαμβανομένων των κτιρίων, του εξοπλισμού και άλλων επιχειρησιακών πηγών, συμπεριλαμβανομένων των εκπομπών από μη ενεργειακές πηγές, όπως η ψύξη.

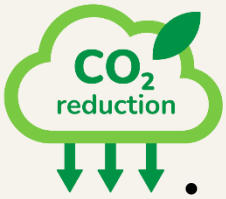
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

  Σκοπός η ελαχιστοποίηση της παραγωγής απορριμμάτων. Όλα τα αναπόφευκτα απόβλητα πρέπει να επαναχρησιμοποιηθούν, να ανακυκλωθούν ή να ανακτηθούν χωρίς τα απόβλητα να αποστέλλονται για καύση ή υγειονομική ταφή.

- ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΥΓΡΑ ΑΠΟΒΛΗΤΑ

  Σκοπός το νερό να χρησιμοποιείται αποτελεσματικά, τα λύματα να απορρίπτονται σωστά για να αποφευχθεί η μόλυνση των υδάτινων πόρων και

[1] BASIS (the British Association for Sustainable Sport) - https://basis.org.uk/



ο σχεδιασμός κτιρίων επιφανειών που να αποτρέπουν τοπικά προβλήματα, όπως πλημμύρες.

- ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΧΗΜΙΚΑ

  Σκοπός η χρήση βιώσιμων, υγιεινών, μη τοξικών προϊόντων και πρώτων υλών με χαμηλή ενσωματωμένη ενέργεια, τα οποία προέρχονται από την τοπική αγορά και είναι κατασκευασμένα από επαναχρησιμοποιήσιμα, ανακυκλώσιμα ή/και ανακυκλωμένα υλικά.

- ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ

  Σκοπός η ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων των μεταφορών και των μετακινήσεων με τη μείωση των μετακινήσεων και τη χρήση επιλογών με χαμηλές και μηδενικές εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα

- ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΠΟΤΟ

  Μείωση των επιπτώσεων της παραγωγής, χρήσης και διάθεσης τροφίμων και ποτών με την επιλογή τοπικών, εποχιακών και . Ελαχιστοποίηση των αποβλήτων και, όπου τα απόβλητα είναι αναπόφευκτα, διαχωρισμός και διάθεση των αποβλήτων με τρόπο θετικού ή χαμηλού αντίκτυπου. Αναδιανομή αχρησιμοποίητων τροφίμων και ποτών όπου είναι δυνατόν.

- ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΒΙΟΤΟΠΟΙ

  Ενθάρρυνση και προστασία της βιοποικιλότητας και της άγριας ζωής μέσω της κατάλληλης χρήσης γης, διαχείρισης και ενσωμάτωσης στο δομημένο περιβάλλον.

ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΟ ΕΡΓΟ

ΚΥΠΡΟΣ

Η Κύπρος είναι ένα νησί το οποίο βρίσκεται στα νότια της χερσονήσου στην ανατολική Μεσόγειο Θάλασσα και είναι το τρίτο μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου. Παρά το γεγονός ότι είναι ένα μικρό νησί, με όμορφη φύση ενσωματώνει επίσης τόσα πολλά όμορφα και διαφορετικά τοπία, αξιοθέατα, με εντυπωσιακά χρώματα σε υπέροχους βραχώδεις σχηματισμούς, αμμώδεις ακτές, μπλε της θάλασσας, μαγευτικές σπηλιές, ορεινά δάση, καταρράκτες, λίμνες και ποτάμια. Επιπλέον, το κλίμα είναι τόσο ευνοϊκό για τις περισσότερες ημέρες του χρόνου, παρέχοντας τις ευκαιρίες για εξάσκηση και απόλαυση πολλών αθλητικών και υπαίθριων δραστηριοτήτων κάθε εποχή του χρόνου.

Η αθλητική πολιτική στο νησί αναπτύσσεται, συντονίζεται και διαχειρίζεται από τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού (ΚΟΑ), ένα ημικρατικό Ίδρυμα που λειτουργεί κάτω από το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας. Στο πλαίσιο αυτό, ο ΚΟΑ έχει εκδώσει μια εθνική στρατηγική για τον αθλητισμό, η οποία έχει ορισμένες προτεραιότητες, όπως: υποδομές, υποστήριξη ανταγωνιστικών προγραμμάτων ομοσπονδιών και συλλόγων, ανάπτυξη Εθνικών Προγραμμάτων Αθλητισμού, κοινωνικός ρόλος του αθλητισμού, σχέση ΚΟΑ και Ευρωπαϊκής Ένωση, οικονομική διάσταση του αθλητισμού, μεγιστοποίηση της εσωτερικής ικανότητας, βελτίωση της επικοινωνίας, επαγγελματισμός στον αθλητισμό και συμμετοχή στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα[2].

Για να κατανοήσουμε την διείσδυση του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας στον πληθυσμό στην Κύπρο, είναι πολύτιμο να ρίξουμε μια ματιά στο πιο πρόσφατο Ευρωβαρόμετρο 525 με θέμα “Sport and Physical Activity[3]”. Εν συντομία, το 46% των Κυπρίων δεν ασκούνται ποτέ σε αντίθεση με το 29% που ασκούνται με κάποια συχνότητα. Τα αποτελέσματα της έρευνας είναι ανησυχητικά και όσον αφορά το ερώτημα «πόσο συχνά ασχολείστε με άλλες σωματικές δραστηριότητες όπως το ποδήλατο, ο χορός, η κηπουρική κ.λπ.;» στην οποία η κυρίαρχη απάντηση είναι «ποτέ» (41%) ακολουθούμενη από «με κάποια κανονικότητα» (26%) και σπάνια (20%). Επιπλέον, η έρευνα είχε στόχο να εντοπίσει σε ποιο μέρος οι Κύπριοι ασχολούνται με αθλήματα ή ασκούν κάποια σωματική δραστηριότητα με το 43% από αυτούς να δηλώνουν ότι αθλούνται στο πάρκο ή σε εξωτερικούς χώρους ενώ ένα ποσοστό 28% προτιμά την άσκηση σε αθλητικό κέντρο ή σε γυμναστήριο. Τέλος, οι ερωτηθέντες προβληματίστηκαν σχετικά με τη στρατηγική και πρακτικές περιβαλλοντικής βιωσιμότητας του αθλητικού τους οργανισμού, του αθλητικού συλλόγου, του κέντρου υγείας ή του γυμναστηρίου επιλέγοντας από ένα προκαθορισμένο σύνολο πιθανών απαντήσεων. Είναι ενδιαφέρον ότι το 42% ανέφερε «καμία, από όσο γνωρίζω», ενώ το 30% και το 24%

[2] http://cyprussports.org/general-information/2020.html

[3] Eurobarometer 525 – Sport and Physical Activity

επέλεξαν τις απαντήσεις «γίνονται ενέργειες για τη μείωση των απορριμμάτων ή τη βελτίωση της διαχείρισης απορριμμάτων» και «προώθηση της χρήσης της πράσινης ενέργειας».

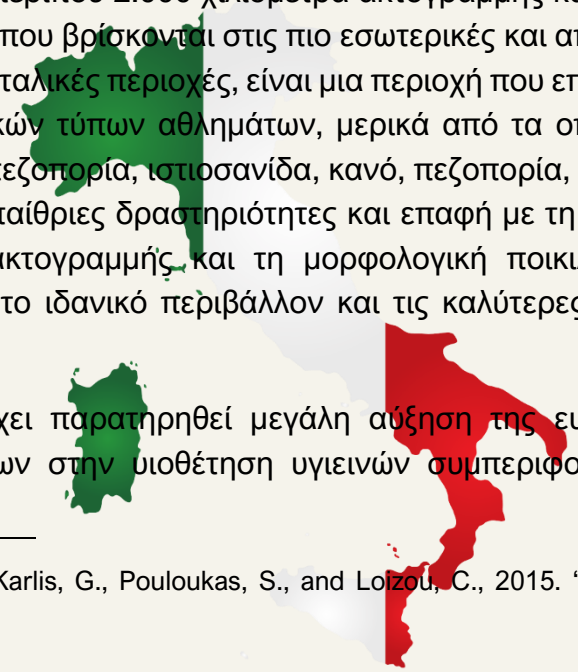
Τα στοιχεία σχετικά με τις τάσεις στον αθλητισμό μεταξύ των Κυπρίων είναι ελάχιστα με την τελευταία έρευνα να έχει διεξαχθεί το 2012. Με βάση τη μελέτη «Leisure Sport Participation in Cyprus 2012[4]» που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας για λογαριασμό του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού, ένα ποσοστό του 39,8% του πληθυσμού ασκήθηκε το 2012, σε αντίθεση με το υπόλοιπο 60,2%. Όσον αφορά τα ομαδικά αθλήματα, τα περισσότερα άτομα ασχολήθηκαν με το ποδόσφαιρο (13,2%) με άλλες δραστηριότητες να τυγχάνουν μικρότερης προσοχής (π.χ. χορός (5,0%), μπάσκετ (3,8%), βόλεϊ (2,7%) και ποδόσφαιρο σάλας (1,7%).

Όσον αφορά τις ατομικές δραστηριότητες και αθλήματα, οι περισσότεροι ασχολήθηκαν με το περπάτημα (47,6%) με το ένα τέταρτο των ερωτηθέντων να γυμνάζονται στο γυμναστήριο (26,4%). Με την κολύμβηση, από την άλλη, ασχολήθηκε το 9,2% του δείγματος ενώ με το τένις το 3,4%.

Η παραπάνω συζήτηση αποκαλύπτει την έλλειψη πρόσφατης έρευνας σχετικά με τις τρέχουσες τάσεις στον αθλητισμό για την Κύπρο καθώς και την απουσία οποιασδήποτε μελέτης που να διερευνά τα πράσινα αθλήματα και τις επιπτώσεις τους στο περιβάλλον. Σε γενικές γραμμές, ως πράσινα αθλήματα θεωρούνται εκείνα τα αθλήματα που ασκούνται στο φυσικό περιβάλλον και βασίζονται σε περιβαλλοντικά πρότυπα. Μερικά παραδείγματα αθλημάτων που θα μπορούσαν ενδεχομένως να θεωρηθούν ως πιο πράσινα αθλήματα είναι το τρέξιμο, η ποδηλασία, η γιόγκα, η αναρρίχηση, η κολύμβηση, καθώς και τα θαλάσσια αθλήματα όπως η ιστιοπλοΐα, η ιστιοσανίδα, το καγιάκ, η όρθια κωπηλασία και το σέρφιγκ.

ΙΤΑΛΙΑ

Η Σαρδηνία είναι το δεύτερο μεγαλύτερο νησί της Ιταλίας, βρίσκεται στη Μεσόγειο Θάλασσα και χαρακτηρίζεται από περίπου 2.000 χιλιόμετρα ακτογραμμής και εκατοντάδες χιλιόμετρα μονοπατιών πεζοπορίας που βρίσκονται στις πιο εσωτερικές και απομακρυσμένες περιοχές. Περισσότερο από άλλες Ιταλικές περιοχές, είναι μια περιοχή που επιδίδεται σε μεγάλο βαθμό στην άσκηση διαφορετικών τύπων αθλημάτων, μερικά από τα οποία σπάνια εξασκούνται αλλού, όπως σέρφινγκ, πεζοπορία, ιστιοσανίδα, κανό, πεζοπορία, καταδύσεις κ.λπ. Το πολύ ήπιο κλίμα προσκαλεί υπαίθριες δραστηριότητες και επαφή με τη φύση, και σε συνδυασμό με την επέκταση της ακτογραμμής και τη μορφολογική ποικιλομορφία των χερσαίων περιοχών, δημιουργούν το ιδανικό περιβάλλον και τις καλύτερες συνθήκες για αθλητικές δραστηριότητες.



Τα τελευταία χρόνια, έχει παρατηρηθεί μεγάλη αύξηση της ευαισθητοποίησης και της προσοχής των ανθρώπων στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών που σχετίζονται με

[4] Kartakoullis, N., Webb, E., Karlis, G., Pouloukas, S., and Loizou, C., 2015. "Leisure Sport Participation in Cyprus 2012

υγιεινούς τρόπους ζωής και συνδέονται όλο και περισσότερο με την ανάγκη για αθλητισμό. Συνδυάζοντας αυτές τις δύο πτυχές, η Σαρδηνία έχει διαδραματίσει σημαντικό ρόλο όλα αυτά τα χρόνια ελκύοντας τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων που σχετίζονται με βιώσιμες και χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

Το 2020, η κυβέρνηση της περιφέρειας της Σαρδηνίας προετοίμασε ένα τριετές σχέδιο για τον αθλητισμό (2020 - 2022) όπου, μέσω των κατευθυντήριων γραμμών που προετοίμασαν, αναγνωρίζει την κοινωνική λειτουργία του αθλητισμού και προωθεί την πρακτική και τη διάδοσή του στην επικράτεια ως απαραίτητο εργαλείο για την ψυχοσωματική προστασία του πολίτη, την πολιτιστική και αστική ανάπτυξη της κοινωνίας και τον σεβασμό και την ανάδειξη του περιβάλλοντος και της επικράτειας. Ξεκινώντας από ορισμένα στατιστικά στοιχεία που υπογραμμίζουν τη στατιστική συσχέτιση μεταξύ αθλητικής δραστηριότητας και υγείας, λιγότερο από το 30% των πολιτών αθλούνται σε τακτική βάση (έναντι του ευρωπαϊκού μέσου όρου που ανέρχεται στο 60%). Στόχος της περιφερειακής κυβέρνησης, υπό αυτή την έννοια, είναι να προωθήσει στους πολίτες μια ολοένα και βαθύτερη ευαισθητοποίηση για την άσκηση της αθλητικής δραστηριότητας και την κατάσταση της υγείας, τόσο από ψυχική όσο και από σωματική άποψη.

Πολύ σημαντικές είναι επίσης οι συνέργειες που δημιουργούνται με τα διάφορα τμήματα: αυτό συνεπάγεται, μεταξύ άλλων παραγόντων, την ανάδειξη σε εθνικό και διεθνές επίπεδο της εικόνας του νησιού και των μορφολογικών, φυσιολατρικών και περιβαλλοντικών του χαρακτηριστικών και την υποψηφιότητά του ως κατάλληλης περιοχής για φιλοξενία, οργάνωση και διαχείριση πράσινων αθλητικών εκδηλώσεων.

Ο αθλητισμός και το περιβάλλον αντιπροσωπεύουν μια ενάρετη συνεργασία που γίνεται όλο και πιο διαδεδομένη στην αυξημένη ευαισθητοποίηση των πολιτών και στην ανάγκη υιοθέτησης περισσότερων υγιεινών τρόπων ζωής. Τα τελευταία 10 χρόνια η Σαρδηνία έχει αναδειχθεί στην εθνική και ευρωπαϊκή σκηνή ως ένας καταπράσινος προορισμός όπου είναι δυνατή η εξάσκηση κάθε είδους σπορ σε επαφή με τη φύση χάρη σε ευνοϊκές συνθήκες. Απλά σκεφτείτε την επιλογή, για παράδειγμα, της *Luna Rossa* να μεταφέρει τη βάση της στην πόλη του Κάλιαρι για την προετοιμασία των δοκιμών που σχετίζονται με τη *ρεγκάτα του Κυπέλλου Αμερικής*, οι κλιματικές συνθήκες που σχετίζονται με τους ανέμους έκαναν την περιοχή μεταξύ των καλύτερων προπονήσεων .

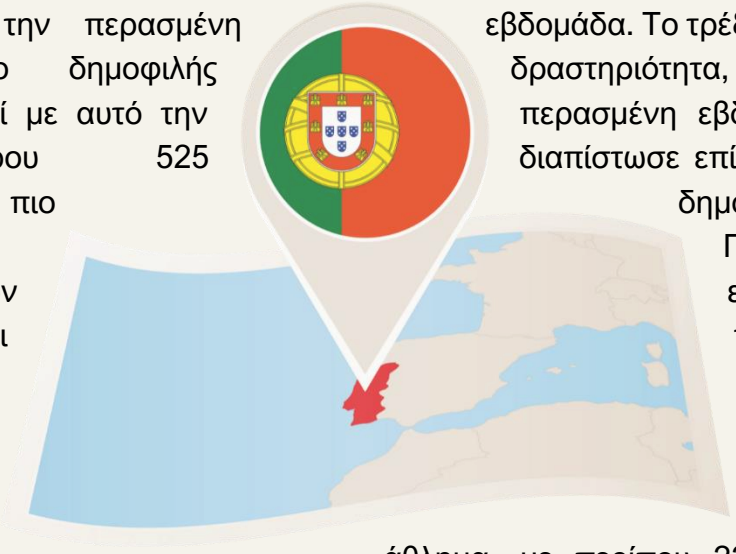
Το πρωτόκολλο που υπογράφηκε μεταξύ της *Lega Ambiente* και της *Cagliari Calcio* τον Ιούλιο του 2021 θέτει τις βάσεις για μια συνεργασία μεταξύ των δύο οντοτήτων (μια ένωση που ασχολείται με την προστασία του περιβάλλοντος και μια ποδοσφαιρική ομάδα) για την ευαισθητοποίηση των πολιτών, ξεκινώντας από τους νεότερους, για να υιοθετήσουν βιώσιμους τρόπους ζωής και την προστασία του περιβάλλοντος και της επικράτειας. Πρόκειται για μια συνεργασία που αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο η **σύνδεση μεταξύ του αθλητισμού και του περιβάλλοντος** γίνεται ολοένα και πιο διαδεδομένη στην περιοχή.

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Η Πορτογαλία είναι μια χώρα που βρίσκεται στην νοτιοδυτική Ευρώπη, συνορεύει με την Ισπανία στα βόρεια και ανατολικά και με τον Ατλαντικό ωκεανό στα νότια και δυτικά. Έχει ήπιο μεσογειακό κλίμα, με ζεστά καλοκαίρια και ήπιους χειμώνες, και η γεωγραφία του περιλαμβάνει ένα συνδυασμό από παράκτιες πεδιάδες, λόφους και αναρριχώμενες οροσειρές.

Όσον αφορά τον αθλητισμό, το ποδόσφαιρο είναι το πιο δημοφιλές άθλημα στην Πορτογαλία, με υψηλό ποσοστό συμμετοχής τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες. Άλλα δημοφιλή αθλήματα περιλαμβάνουν ποδόσφαιρο σάλας, χειροσφαίριση, καλαθόσφαιρα και πετόσφαιρα. Η Πορτογαλία έχει μια ισχυρή παράδοση στο σέρφινγκ, με μερικά από τα καλύτερα σημεία για σέρφινγκ στην Ευρώπη να βρίσκονται κατά μήκος της ακτογραμμής της.

Σύμφωνα με την έρευνα του Ευρωβαρόμετρου 525[5], περίπου το 62% των Πορτογάλων ερωτηθέντων δήλωσε ότι ασχολείται με αθλήματα ή σωματική δραστηριότητα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Αυτό ήταν ελαφρώς χαμηλότερο από τον μέσο όρο της ΕΕ του 64%. Η έρευνα διαπίστωσε ότι το περπάτημα ήταν η πιο κοινή μορφή σωματικής δραστηριότητας μεταξύ των Πορτογάλων που έχουν ερωτηθεί, με περίπου το 38% να λέει ότι είχε πάει βόλτα την περασμένη εβδομάδα. Το τρέξιμο ή το τζόκινγκ ήταν η δεύτερη πιο δημοφιλής δραστηριότητα, με το 16% να λέει ότι είχε ασχοληθεί με αυτό την περασμένη εβδομάδα. Η έρευνα του Ευρωβαρόμετρου 525 διαπίστωσε επίσης ότι το ποδόσφαιρο ήταν το πιο δημοφιλές ομαδικό άθλημα στην Πορτογαλία, με περίπου 22% των ερωτηθέντων να λένε ότι το είχαν παίξει τον περασμένο χρόνο. Άλλα δημοφιλή ομαδικά αθλήματα ήταν το μπάσκετ, το βόλεϊ και το ποδόσφαιρο σάλας. Η κολύμβηση ήταν το πιο δημοφιλές ατομικό άθλημα, με περίπου 22% να λένε ότι είχαν ασχοληθεί με αυτό τον περασμένο χρόνο. Συνολικά, σύμφωνα με το βαρόμετρο, ενώ τα αθλήματα και η σωματική δραστηριότητα είναι δημοφιλή σε σημαντικό ποσοστό του πορτογαλικού πληθυσμού, υπάρχει ακόμα περιθώριο βελτίωσης όσον αφορά την αύξηση της τακτικής συμμετοχής.



Τα πράσινα αθλήματα, γνωστά και ως βιώσιμα αθλήματα, αναφέρονται σε αθλητικές δραστηριότητες που δίνουν προτεραιότητα στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα και την

[5] "Eurobarometer 525: Sport and Physical Activity." European Commission. September 2021. https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/92786

κοινωνική ευθύνη. Στην Πορτογαλία, υπάρχουν αρκετές πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην προώθηση του πράσινου αθλητισμού και στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των αθλητικών δραστηριοτήτων. Μία από τις πιο αξιοσημείωτες πρωτοβουλίες είναι το Green Sports Pact, μια εθνική συμφωνία μεταξύ της πορτογαλικής κυβέρνησης, αθλητικών οργανώσεων και περιβαλλοντικών ΜΚΟ. Η συμφωνία στοχεύει στην προώθηση βιώσιμων πρακτικών σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας και της παραγωγής απορριμμάτων, η προώθηση φιλικών προς το περιβάλλον μεταφορών και η προώθηση της κοινωνικής ευθύνης και της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης μεταξύ των αθλητικών οργανώσεων και του κοινού.

Μια άλλη αξιοσημείωτη πρωτοβουλία είναι το πρόγραμμα *Green Athletics*, που ξεκίνησε η Πορτογαλική Ομοσπονδία Στίβου. Το πρόγραμμα στοχεύει στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των αθλητικών αγώνων προωθώντας βιώσιμες πρακτικές όπως η μείωση των απορριμμάτων, η ενεργειακή απόδοση και η χρήση φιλικών προς το περιβάλλον υλικών. Επιπλέον, αρκετές αθλητικές εγκαταστάσεις και εκδηλώσεις στην Πορτογαλία έχουν εφαρμόσει πρακτικές βιωσιμότητας για να μειώσουν τις περιβαλλοντικές τους επιπτώσεις. Για παράδειγμα, το *Estádio do Dragão*[6], έδρα του ποδοσφαιρικού συλλόγου FC Porto, έχει εγκαταστήσει ένα σύστημα ηλιακών πάνελ που καλύπτει σημαντικό μέρος των ενεργειακών αναγκών του γηπέδου. Το *τουρνουά τένις Portugal Open* έχει επίσης εφαρμόσει βιώσιμες πρακτικές όπως η μείωση των απορριμμάτων και η φιλική προς το περιβάλλον μετακίνηση.

Συνολικά, ενώ τα πράσινα αθλήματα εξακολουθούν να είναι μια σχετικά νέα έννοια στην Πορτογαλία, υπάρχει αυξανόμενη συνειδητοποίηση της σημασίας της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και της κοινωνικής ευθύνης στις αθλητικές δραστηριότητες. Το *Πράσινο Σύμφωνο Αθλητισμού* και άλλες πρωτοβουλίες συμβάλλουν στην προώθηση βιώσιμων πρακτικών και στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των αθλητικών δραστηριοτήτων στην Πορτογαλία.

ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Η Ρουμανία είναι ένα κράτος που βρίσκεται στα νοτιοανατολικά της *Κεντρικής Ευρώπης*, στο νότιο μέρος του Δούναβη, βόρεια της Βαλκανικής χερσονήσου και στη βορειοδυτική ακτή της Μαύρης Θάλασσας. Στο έδαφός του βρίσκεται σχεδόν ολόκληρη η επιφάνεια του Δέλτα του Δούναβη και το νότιο και κεντρικό τμήμα των Καρπαθίων. Πρωτεύουσα της χώρας είναι το Βουκουρέστι, που είναι επίσης η μεγαλύτερη πόλη και η έκτη πόλη της ΕΕ σε πληθυσμό. Η Ρουμανία συνορεύει με την Ουκρανία στα βόρεια, η Βουλγαρία στα νότια, η Ουγγαρία στα δυτικά, η Σερβία στα νοτιοδυτικά και η Δημοκρατία της Μολδαβίας στα ανατολικά. Η Ρουμανία έχει ένα εύκρατο ηπειρωτικό κλίμα με αποχρώσεις μεταβατικού κλίματος.

[6] Portugal's Estádio do Dragão Installs Solar System." Solar Power World. December 2, 2019. https://www.solarpowerworldonline.com/2019/12/portugals-estadio-do-dragao-installs-solar-system/

Η Ρουμανία κατέχει πλούσια παράδοση στον αθλητισμό και είναι δύσκολο να προσδιορίσει κανείς ποια ήταν η αρχή. Στην επικράτεια της χώρας υπάρχουν αναφορές για αθλητικούς αγώνες από αρχαιοτάτων χρόνων. Τον 7ο αιώνα τέτοια γεγονότα έλαβαν χώρα στην *Ίστρια, την Καλλάτη και Τόμις*. Τα πρώτα αθλητικά σωματεία στη Ρουμανία ιδρύθηκαν στα μέσα του 19ου αιώνα. Ένα από τα πρώτα ονομαζόταν «Sign Society». Στα πρώτα χρόνια του 20ου αιώνα, αθλήματα όπως η ποδηλασία επεκτάθηκαν.

Ο Scout Society Agency ιδρύθηκε το 2011 με στόχο την ενθάρρυνση του εθελοντισμού και τη συμβολή στην ανάπτυξη της τοπικής κοινωνίας, ιδιαίτερα στη διαδικασία εκπαίδευσης των νέων μέσω δραστηριοτήτων που βασίζονται στη μη τυπική εκπαίδευση. Ο σύλλογος άρχισε να αναπτύσσει το πεδίο δραστηριότητάς του, πραγματοποιώντας έργα σε όλο και πιο διαφορετικά θέματα (όπως ο αθλητισμός, η υγεία), αλλά διατηρώντας τον ίδιο στόχο από την ίδρυσή του - βοηθώντας τους νέους να αναπτυχθούν και να εκπαιδευτούν ως άτομα που συμμετέχουν στην κοινωνία. Ο αθλητισμός αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του Erasmus+, του προγράμματος δράσης της ΕΕ στον τομέα της εκπαίδευσης, της κατάρτισης, της νεολαίας και του αθλητισμού. Η προώθηση της κινητικότητας «με σκοπό τη εκπαίδευση του προσωπικού, καθώς και τη συνεργασία, την ποιότητα του αθλητισμού, την ένταξη, τη δημιουργικότητα και την καινοτομία σε επίπεδο αθλητικών οργανισμών και αθλητικών πολιτικών» επισημάνθηκε ως ένας από τους τρεις βασικούς στόχους του νέου προγράμματος Erasmus+.

Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο βαθμούς, γκολ, αγώνες και παιχνίδια, οπαδούς ή αδρεναλίνη. Πρόκειται επίσης για παραδόσεις, για μοναδικά ενδιαφέροντα έθιμα που συνοδεύουν και γίνονται σύμβολο με την πάροδο του χρόνου, καθώς μεταδίδονται από γενιά σε γενιά. Στη Ρουμανία, η Oina είναι ένα καθαρά Ρουμανικό άθλημα που γεννήθηκε πριν από εκατοντάδες χρόνια, από ένα απλό παιχνίδι προβάτων κατά τη διάρκεια των στιγμών ανάπαυσης στους μακρινούς ανηφορικούς δρόμους. Λέγεται ότι ένας βοσκός, κρατώντας ακόμα στις γροθιές του ένα κομμάτι τρίχας αγελάδας που είχε υφάνει, βρήκε ένα είδος μπάλας. Έβαλε το χέρι του στο ρόπαλο και χτυπώντας το δυνατά, το έστειλε μακριά, στη ρίζα ενός δέντρου. Όταν έστειλε τα αγόρια να του το φέρουν πίσω, διαγωνίστηκαν για να δουν ποιος θα μπορούσε να επιστρέψει με την μπάλα πιο γρήγορα και έτσι γεννήθηκε το παιχνίδι των προβάτων.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

ΚΥΠΡΟΣ

Ως αρχικό βήμα για τη διεξαγωγή αυτής της έρευνας, ο *Active Zone Outdoor* εντόπισε έναν ενδεικτικό αριθμό πράσινων και περιβαλλοντικών αθλημάτων και δραστηριοτήτων από τη δευτερογενή έρευνα και από την εμπειρία του οργανισμού μέσα από την προσφορά αθλητικών δραστηριοτήτων για νέους. Οι αθλητικές δραστηριότητες κατηγοριοποιήθηκαν στους εξής τέσσερις πυλώνες: (α) αθλήματα βουνού, (β) αθλήματα στην παραλία, (γ) θαλάσσια σπορ και (δ) αστικά αθλήματα. Για να περιοριστεί ο εξαντλητικός κατάλογος των αθλημάτων που μοιράζονται ορισμένες αρχές και χαρακτηριστικά των πράσινων και περιβαλλοντικών αθλημάτων (π.χ. λιγότερο καύσιμο) καθώς και για να αυξηθεί ο δυνητικός αντίκτυπος του έργου στην κοινωνία πέρα από τους επαγγελματίες του αθλητισμού και τους αθλητές, δόθηκε έμφαση σε αθλήματα και δραστηριότητες που μπορούν να εξασκηθούν με χαμηλό προϋπολογισμό και είναι εύκολα στην εκμάθηση καταλήγοντας στον παρακάτω πίνακα.

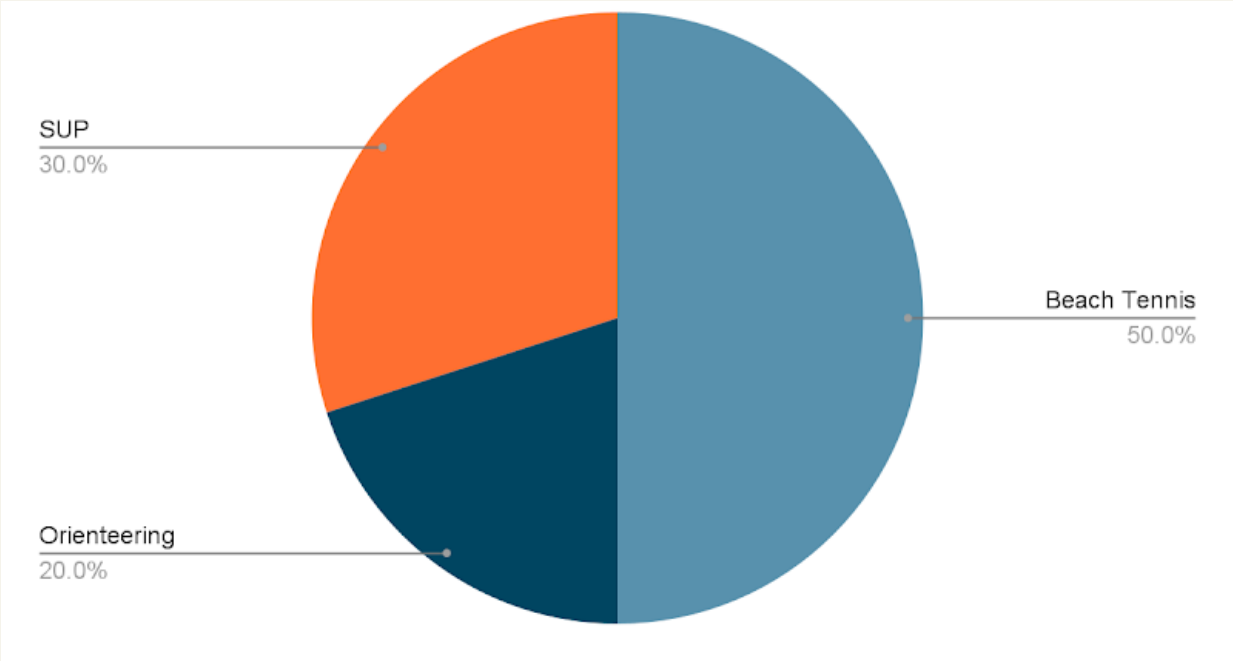
ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΒΟΥΝΟΥ	**ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΛΙΑΣ**	**ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**	**ΑΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**
Αναρρίχηση	Παράκτια αντισφαίριση	Ιστιοσανίδα	Αγωνιστικός προσανατολισμός
Skyrunning	Παράκτια πετοσφαίριση	Όρθια κωπηλασία (Stand Up Paddle)	Σκέιτμπορντ
Ποδηλασία	Παράκτιο ποδόσφαιρο	Καγιάκ	Τρέξιμο
Σκι	Παράκτια χειροσφαίριση	Ιστιοπλοΐα	Παρκούρ
Πεζοπορία	Ρακέτες στην παραλία	Σερφινγκ	Ποδηλασία

Το επόμενο βήμα ήταν να επιλεγούν μόλις τρεις αθλητικές δραστηριότητες με βάση τα ακόλουθα κριτήρια:

- Εύκολη πρόσβαση σε επαγγελματίες αθλητισμού και αθλητές που ασκούν το άθλημα/δραστηριότητα για τη διοργάνωση ομάδων εστίασης

- Η δημοτικότητα και η αποδοχή του αθλήματος/δραστηριότητας μεταξύ νέων σε τοπικό και εθνικό επίπεδο
- Πρόσβαση στο άθλημα/ δραστηριότητα όλη την διάρκεια του έτους

Συνεπώς, από τον Αύγουστο μέχρι τον Νοέμβριο του 2022, ο *Active Zone Outdoor* διοργάνωσε μία σειρά από ομάδες εστίασης με επαγγελματίες (π.χ. προπονητές), επαγγελματίες αθλητές αλλά και ερασιτέχνες που προέρχονται από το δίκτυό του και εξασκούν τα παρακάτω αθλήματα/δραστηριότητες στην Κύπρο: παράκτια αντισφαίριση (beach tennis), όρθια κωπηλασία (Stand Up Paddle (SUP)), αγωνιστικός προσανατολισμός. Στόχος των ομάδων εστίασης ήταν να εμπλακούν οι συμμετέχοντες σε μία δομημένη συζήτηση για συλλογή πληροφοριών και διερεύνηση, μεταξύ άλλων, των δυνατοτήτων των πράσινων αθλητικών δραστηριοτήτων στην Κύπρο, των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων τους καθώς και του αντικτύπου τους στο περιβάλλον και σε όσους το εξασκούν. Συνολικά 20 συμμετέχοντες μοιράστηκαν πρόθυμα τις απόψεις τους για το πως αντιλαμβάνονται τα πράσινα αθλήματα/δραστηριότητες, εκ των οποίων 12 ήταν άντρες και 8 γυναίκες. 10 από αυτούς αντιπροσώπευαν την παράκτια αντισφαίριση, θέτοντάς την ως τη δημοφιλέστερη αθλητική δραστηριότητα στο ερευνητικό δείγμα ενώ η όρθια κωπηλασία και ο αγωνιστικός προσανατολισμός αντιπροσωπεύεται από 6 και 4 εκπροσώπους αντίστοιχα, όπως παρουσιάζεται πιο κάτω.



Γράφημα 1 Αριθμός συμμετεχόντων ανά άθλημα

Τέλος, δεδομένου ότι και οι τρεις αθλητικές δραστηριότητες που επιλέχθηκαν βρίσκονται σήμερα υπό ανάπτυξη στην Κύπρο σε όσον αφορά τις υποδομές, την εκπαίδευση και την προπόνηση, εντοπίστηκαν δύο τύποι ερωτηθέντων, δηλαδή επαγγελματίες στον χώρο του αθλητισμού (π.χ. προπονητές και επαγγελματίες αθλητές) και ερασιτέχνες αθλητές για να παρέχουν μια πιο ολοκληρωμένη αποτύπωση της πραγματικότητας. Η κάθε αθλητική δραστηριότητα εκπροσωπήθηκε στο δείγμα τόσο από επαγγελματίες του αθλητισμού όσο

και από ερασιτέχνες αθλητές. Για τον εμπλουτισμό των αποτελεσμάτων της έρευνας σχετικά με τις πράσινες αθλητικές δραστηριότητες και για να τροφοδοτήσει τα αποτελέσματα των ομάδων εστίασης, ο Active Zone Outdoor διεξήγαγε παράλληλα δευτερογενή έρευνα με επίκεντρο τον αντίκτυπο αυτού του είδους των αθλητικών δραστηριοτήτων στην ψυχική και σωματική υγεία των ασκούμενων, καθώς και στον εντοπισμό βιώσιμων τρόπων μείωσης των επιπτώσεών τους στο περιβάλλον.

ΙΤΑΛΙΑ

Η έρευνα της Ιταλίας διεξήχθη μέσω μίας παραδοσιακής μεθοδολογίας (έρευνα) συνδυάζοντας την υποστήριξη και τις εμπειρίες πέντε τοπικών φορέων που δραστηριοποιούνται σε αθλητικές δραστηριότητες: ένας ιδιοκτήτης γυμναστηρίου, ένας προπονητής padel, δυο μέλη ενός ναυτικού ομίλου που ασχολούνται με θαλάσσια αθλήματα και τέλος ένας προπονητής ποδοσφαίρου εγγεγραμμένος νόμιμα στην FIGC (*Federazione Italiana Giuoco Calcio*).

Με τα άτομα αυτά έγινε δυνατή η συζήτηση και κατανόηση της άποψης όσων εμπλέκονται σε αθλητικές δραστηριότητες, των μεθοδολογιών που υιοθετούνται για τη μείωση των επιπτώσεων στο περιβάλλον και των μακροπρόθεσμων προοπτικών.

Επιπρόσθετα, ο οργανισμός TDM 2000 International δημιούργησε μια ομάδα εργασίας για να αναζητήσει καλές πρακτικές και να διεξάγει την έρευνα χρησιμοποιώντας εργαλεία, δημοσιεύσεις, καλές πρακτικές και ό,τι προέκυψε από τη συζήτηση με τους φορείς. Τέλος, έγινε προσπάθεια να επικεντρωθούμε όσο το δυνατόν περισσότερο στην περιφερειακή διάσταση χωρίς να ξεχνάμε ωστόσο να εμβαθύνουμε σε καλές πρακτικές και πρωτοβουλίες σε εθνικό επίπεδο. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, η τοπική ομάδα εργασίας έχει αξιολογήσει μέσω ειδικών εγγράφων τον αντίκτυπο ορισμένων μεγάλων αθλητικών γεγονότων και τις επιπτώσεις στο περιβάλλον. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήθηκαν έγγραφα, κατευθυντήριες γραμμές και συστάσεις που αναπτύχθηκαν σε ευρωπαϊκό επίπεδο (π.χ.the *White Paper on Sport*), τα οποία επέτρεψαν τον καλύτερο ορισμό της τοπικής έναντι της ευρωπαϊκής διάστασης.

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Οι ακόλουθες τεχνικές χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα που οδήγησε στα ευρήματα τα οποία παρουσιάζονται στο παρόν έντυπο:

- ***Ερωτηματολόγιο***: 78 συμμετέχοντες απάντησαν συνολικά σε μια έρευνα βάσει της οποίας μπορέσαμε να συλλέξουμε πληροφορίες σχετικά με το επίπεδο γνώσης/ευαισθητοποίησης για τα πράσινα αθλήματα από την οπτική γωνία των πολιτών στην Πορτογαλία. Η έρευνα μας επέτρεψε επίσης να κατανοήσουμε τον αντίκτυπο που έχουν αυτές οι δραστηριότητες, τα όριά τους και πώς μπορούν να βελτιωθούν.

- ***Ομάδα-Στόχος***: Έχουμε οργανώσει δομημένες συζητήσεις με επαγγελματίες τόσο στον τομέα του αθλητισμού όσο και στον τομέα της βιωσιμότητας. Μοιράστηκαν μαζί μας την τρέχουσα κατάσταση στην Πορτογαλία σχετικά με τη βιωσιμότητα και πώς συμβάλλει σε μια πιο πράσινη αθλητική πρακτική. Συγκεκριμένα, υλοποιούνται εθνικά προγράμματα ενώ επιχειρήσεις υποστηρίζουν το κίνημα και δράση ατόμων συμβάλλοντας στην προσπάθεια να καταστεί ο αθλητισμός πιο πράσινος.
- ***Δευτερογενής έρευνα:*** Έρευνα που έγινε με βάση τις πληροφορίες που μαζεύτηκαν από την ομάδα-στόχο. Μετά τη συμβολή από την ομάδα-στόχο, μπορέσαμε να διοχετεύσουμε σωστά την έρευνά μας και να βρούμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα και τις πρωτοβουλίες που προωθούν τα πράσινα αθλήματα.

ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Για την έρευνα αυτή χρησιμοποιήσαμε ποιοτικά και ποσοτικά μέτρα:

- **<u>Ποιοτική έρευνα:</u>**

Ερευνήσαμε τις υπάρχουσες διαδικτυακές πηγές/βιβλιογραφία σχετικά με τα Πράσινα Αθλητικά στη Ρουμανία.

Οικοδομήσαμε την έρευνά μας πάνω στην προηγούμενη εμπειρία του οργανισμού σε υπαίθριες δραστηριότητες και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, όπου μπορούσαμε να παρατηρήσουμε τη στάση των ανθρώπων σχετικά με τα Πράσινα Αθλήματα και πώς ο Αθλητισμός μπορεί να αναμειχθεί με πρακτικές που προστατεύουν το Περιβάλλον και προωθούν έναν Υγιή Τρόπο Ζωής.

- **<u>Ποσοτική έρευνα:</u>**

Δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο και το διανείμαμε σε μια ομάδα κατοίκων προκειμένου να κατανοήσουμε τη στάση και τις γνώσεις των Ρουμάνων πολιτών απέναντι στα Πράσινα Αθλητικά. Σκοπός του ερωτηματολογίου ήταν να αξιολογήσει, με βάση τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων, τη γενική κατάσταση των πράσινων αθλημάτων στη Ρουμανία, καθώς η ιδέα δεν είναι ευρέως κατανοητή από τους κατοίκους της χώρας και μπορεί να εκπλήξει πολλούς.

Συμπεριλάβαμε ερωτήσεις όπως οι εξής:

Είστε εξοικειωμένοι με την έννοια των Πράσινων Αθλημάτων;

Έχετε κάνει ποτέ κάποιο Πράσινο Άθλημα;

Πιστεύετε ότι τα Πράσινα Αθλήματα είναι γνωστά στη Ρουμανία;

Αν έχετε κάνει ποτέ, ποια είναι τα οφέλη από τα Πράσινα Αθλήματα;

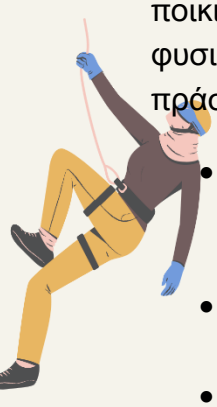
Ποια είναι τα οφέλη των Πράσινων Αθλημάτων για το περιβάλλον;

Αν δεν γνωρίζετε για τα Πράσινα Αθλήματα, πώς τα φαντάζεστε;

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΘΕ ΧΩΡΑ

ΚΥΠΡΟΣ

Με δεδομένες τις εξαιρετικά ευχάριστες καιρικές συνθήκες που επικρατούν στην Κύπρο καθ' όλη τη διάρκεια του έτους όπου η μέση μέγιστη θερμοκρασία τον Ιανουάριο και τον Ιούλιο να είναι περίπου 16-18°C και 40-42°C αντίστοιχα, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων έχει αναπτυχθεί και ασκείται σε τακτική βάση στο φυσικό περιβάλλον της Κύπρου από τους λάτρεις του βουνού και της θάλασσας. Η λίστα των πράσινων αθλημάτων μπορεί να είναι ατελείωτη και περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων:



- Αθλήματα βουνού: αναρρίχηση, sky running, ποδηλασία, σκι, χιονοσανίδα, αλεξίπτωτο, ορειβασία, πεζοπορία, ορεινή ποδηλασία, trekking, αναρρίχηση σε χαμηλά βράχια, αγωνιστικός προσανατολισμός
- Θαλάσσια αθλήματα: καγιάκ, όρθια κωπηλασία (SUP), ιστιοπλοΐα, ιστιοσανίδα, σέρφινγκ, αετοσανίδα, κολύμπι, κατάδυση με αναπνευστήρα, scuba-diving, κατάδυση
- Αθλήματα παραλίας: παράκτια χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο άμμου, παράκτια αντισφαίριση, παράκτια πετοσφαίριση, ρακέτες, beach sambo
- Αστικά αθλήματα: Αγωνιστικός προσανατολισμός, σκέιτμπορντ, τρέξιμο, πατίνια, ποδηλασία, παρκούρ, καλλισθενική γυμναστική.

Παρόλο που δεν έχει διεξαχθεί έρευνα σε εθνικό επίπεδο για να διερευνηθεί η δημοτικότητα καθεμίας από τις παραπάνω αθλητικές δραστηριότητες όσον αφορά τον αριθμό των επαγγελματιών και ερασιτεχνών αθλητών που τις εξασκούν, ορισμένα από αυτά τα αθλήματα φαίνεται να είναι πιο ελκυστικά για τους νέους για διάφορους λόγους με την όρθια κωπηλασία και την παράκτια αντισφαίριση, τα οποία συγκαταλέγονται στα μη παραδοσιακά αθλήματα (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ), να είναι στην κορυφή της αντίστοιχης λίστας.

Εάν οδηγήσετε σε παραθαλάσσιες περιοχές της Κύπρου, μπορείτε εύκολα να εντοπίσετε πολλούς ανθρώπους να ασκούν δύο από τις πιο αναδυόμενες αθλητικές δραστηριότητες που κερδίζουν τεράστια δημοτικότητα σε όλο το νησί και συγκεκριμένα το την όρθια κωπηλασία (SUP) και την παράκτια αντισφαίριση (beach tennis). Η όρθια κωπηλασία, “η πράξη της αυτοπροώθησης σε μια πλωτή πλατφόρμα με την βοήθεια ενός κουπιού[7]” έχει λάβει μεγάλη απήχηση σε όλο το νησί τα τελευταία δύο χρόνια με πολλούς παράγοντες να έχουν συνηγορήσει για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος. Ενώ η αγορά μιας σανίδας μπορεί να κοστίσει μόλις 400 ευρώ, όλες οι εταιρείες θαλάσσιων σπορ που βρίσκονται σε διάφορες παραλίες στις παραθαλάσσιες πόλεις παρέχουν υπηρεσίες ενοικίασης για SUP. Επιπλέον, η εξάσκηση του SUP δεν απαιτεί κάποιο συγκεκριμένο επίπεδο φυσικής κατάστασης, καθιστώντας πολύ εύκολο σε αρχάρια άτομα να μάθουν να ισορροπούν πάνω στη σανίδα. Επίσης, οι συνθήκες ανέμου και κυμάτων που υπάρχουν στο νησί όλη τη διάρκεια του χρόνου είναι κατάλληλες

[7] https://en.wikipedia.org/wiki/Standup_paddleboarding

για την εξάσκηση αυτής της αθλητικής δραστηριότητας τις πρωινές ώρες ανεξάρτητα από τη θερμοκρασία.

Με τρεις εγγεγραμμένους συλλόγους και κατάλληλα γήπεδα από άμμο που βρίσκονται κυρίως σε διάφορες παραλίες σε όλο το νησί, το beach tennis, ένα άθλημα που συνδυάζει τένις και βόλεϊ και παίζεται μεταξύ δύο ζευγαριών (διπλό), είναι μια από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες αθλητικές δραστηριότητες στην Κύπρο. Η δημοτικότητά του έγκειται στο γεγονός ότι είναι ένα εύκολο στην εκμάθηση άθλημα και μπορεί να παιχτεί από παίκτες διαφορετικών ικανοτήτων και επιπέδων φυσικής κατάστασης, ενώ μπορεί να εξασκηθεί όλο το χρόνο λόγω των κατάλληλων καιρικών συνθηκών που επικρατούν στην Κύπρο. Παράλληλα το άθλημα δίνει την ευκαιρία στους παίκτες να κοινωνικοποιηθούν καθώς κάθε παιχνίδι απαιτεί τέσσερα άτομα. Με μια καλή ρακέτα να κοστίζει περίπου 150 ευρώ, το beach tennis θεωρείται μια αθλητική δραστηριότητα χαμηλού κόστους και χωρίς αποκλεισμούς, καθώς δεν απαιτεί υπερβολικές οικονομικές επενδύσεις για την άσκηση της. Τέλος, εθνικά αλλά και διεθνή τουρνουά beach tennis (π.χ. The Grammar School ITF Beach Tennis Tournament - BT 10 & BT50) φιλοξενούνται συχνά στην Κύπρο τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες δίνοντας την ευκαιρία σε φιλόδοξους τοπικούς παίκτες να αγωνιστούν σε υψηλό επίπεδο.

Το άθλημα του αγωνιστικού προσανατολισμού δεν είναι πολύ δημοφιλές στην Κύπρο. Εισήχθη ανεπίσημα ως άθλημα για πρώτη φορά στην Κύπρο το 2008. Ο πρώτος Όμιλος Προσανατολισμού ιδρύθηκε το 2010 και την ίδια περίοδο έγινε μέλος της Ομοσπονδίας Ορειβασίας, Αναρρίχησης και Προσανατολισμού Κύπρου ΚΟΜΟΑΑΠ και της Διεθνούς Ομοσπονδίας Προσανατολισμού (International Orienteering Federation IOF). Επομένως, υπάρχει έλλειψη ευαισθητοποίησης για το άθλημα, τα οφέλη και τις δυνατότητές του. Ευτυχώς, μια ομάδα ανθρώπων που οραματίζονται την ανάπτυξη του αθλήματος ένωσαν τις δυνάμεις τους και συνεργάζονται για τη διάδοση και την επέκταση του αθλήματος σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Βασικός λόγος για την ανάπτυξη του αθλήματος είναι ο αριθμός των χαρτογραφημένων περιοχών ο οποίος έχει αυξηθεί τα τελευταία τρία χρόνια. Έχουν δημιουργηθεί περισσότεροι χάρτες και έχουν προγραμματιστεί περισσότερες εκδηλώσεις για να δώσουν την ευκαιρία σε άτομα όλων των ηλικιών να βιώσουν μια ποικιλία διαδρομών σε διαφορετικές τοποθεσίες του νησιού. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν χάρτες προσανατολισμού για 10 πάρκα, 14 πόλεις και χωριά και 4 δασικές εκτάσεις σε όλη την Κύπρο. Τουλάχιστον τρεις οργανισμοί και φορείς, μέλη της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ορειβασίας, Αγωνιστικής Αναρρίχησης και Προσανατολισμού (ΚΟΜΟΑΑΠ), διοργανώνουν αθλητικές δραστηριότητες σε διαφορετικές περιοχές και για διαφορετικά επίπεδα συμμετοχής. Ένα σωματείο αγωνιστικού προσανατολισμού διοργανώνει ένα ετήσιο διεθνή αγώνα με αθλητές από διαφορετικά έθνη. Επιπλέον, το Υπουργείο Παιδείας διοργανώνει, σε συνεργασία με την ΚΟΜΟΑΑΠ, ένα αθλητικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα σε κάθε πόλη, με στόχο να δώσει την ευκαιρία στους μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης να βιώσουν το άθλημα στο φυσικό περιβάλλον.

Η πανδημία του κορωνοϊού έφερε περισσότερους ανθρώπους στο άθλημα, καθώς είναι μια υπαίθρια δραστηριότητα που λαμβάνει χώρα σε ανοιχτό χώρο (πάρκο, κέντρο πόλης, παραδοσιακό χωριό, δάσος, σχολική αυλή), δεν υπάρχει σωματική επαφή μεταξύ των συμμετεχόντων. Επιπλέον, ο κάθε συμμετέχων ή ομάδα συμμετεχόντων μπορεί να ξεκινήσει τον αγώνα όποτε θέλει στο δεδομένο χρονοδιάγραμμα, ενώ θεωρείται ένα άθλημα χαμηλού κόστους καθώς ο μόνος εξειδικευμένος εξοπλισμός που απαιτείται είναι μια πυξίδα προσανατολισμού που κοστίζει περίπου 40-50 ευρώ. Η ψηφιοποιημένη έκδοση του παιχνιδιού δημιούργησε μεγαλύτερη προσβασιμότητα στο άθλημα, αφού η μόνη προϋπόθεση είναι η απόκτηση μιας εφαρμογή για κινητά και ο εντοπισμός των περιοχών με πεδία σε κάθε χώρα. Στην Κύπρο, υπάρχουν τρεις ψηφιοποιημένες χαρτογραφημένες περιοχές στα κέντρα των πόλεων Λευκωσίας, Λεμεσού και Λάρνακας.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι μπορεί να θεωρηθεί ως ένα πράσινο και βιώσιμο άθλημα, καθώς πέραν από τις πατημασιές των αθλητών, οι αγώνες δεν επηρεάζουν το περιβάλλον. Η βιωσιμότητα αποτελεί μια από τις θεμελιώδεις αξίες του προσανατολισμού. Ο προσανατολισμός παρέχει ψυχική και σωματική πρόκληση, χτίζει δεξιότητες ζωής και αυτοπεποίθηση και προωθεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Σέβεται το φυσικό περιβάλλον και προωθεί τις καλές περιβαλλοντικές πρακτικές. Οι δράσεις προσανατολισμού απαιτούν περιορισμένο χώρο και ελάχιστο αριθμό συμμετοχής. Για να οργανώσετε ένα παιχνίδι ή αγώνα Προσανατολισμού το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα χάρτη, πυξίδα, σημεία ελέγχου (σημαίες) και μια συσκευή καταγραφής σημείων ελέγχου. Σε κάθε σημείο ελέγχου, θα υπάρχει είτε μια ηλεκτρονική συσκευή για να καταγράψετε ότι ήσασταν εκεί είτε μια χειροκίνητη συσκευή διάτρησης για τη σήμανση της κάρτας σας.

Σε γενικές γραμμές, οι πτυχές της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και προστασίας ενσωματώνονται σιγά-σιγά στη νοοτροπία των νέων που ασκούν πράσινα αθλήματα και δραστηριότητες αποκτώντας μεγαλύτερη συνείδηση σχετικά με τον ελάχιστο δυνατό αντίκτυπο στο περιβάλλον όσο αθλούνται. Οι βασικές ηθικές πρακτικές της χώρας για τα πράσινα αθλήματα περιλαμβάνουν την αγορά εξοπλισμού φιλικού προς το περιβάλλον , την κατανόηση και την τήρηση βασικών αρχών σχετικά με την απόρριψη των ανθρώπινων αποβλήτων και τη διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος (όπως μονοπάτι/διαδρομή πεζοπορίας ή εγκαταστάσεις παραλίας) καθαρό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη συμμετοχή στην αθλητική δραστηριότητα.

ΙΤΑΛΙΑ

Η κλιματική αλλαγή είναι ένα εξαιρετικά σοβαρό πρόβλημα το οποίο μας απειλεί καθημερινά με όλες τις πολιτικές παγκοσμίως να προσπαθούν να το αντιμετωπίσουν θέτοντας την έννοια της βιωσιμότητας στο επίκεντρο, που στην πραγματικότητα είναι η μόνη λύση. Η καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και η παράλληλη εφαρμογή στην κοινωνία μας με έργα αειφόρου διαβίωσης αφορούν όλους τους τομείς. Όντως, είναι κρίσιμη αυτή η κατάσταση και οφείλουν όλοι να δεσμευτούν να επιτελέσουν τον ρόλο τους εάν θέλουμε πραγματικά να υπάρχει μέλλον στον πλανήτη μας. Μετά το ξέσπασμα της πανδημίας του

κορωνοϊού η προσοχή των ανθρώπων έχει αυξηθεί προς την περιβαλλοντική και κοινωνική κουλτούρα.

Επιπρόσθετα, ο αθλητισμός, ευτυχώς ξεκίνησε να κάνει τα πρώτα του βήματα προς ένα βιώσιμο μέλλον, για παράδειγμα, αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση για τα πράσινα αθλήματα όπως: πεζοπορία σε επαφή με τη φύση, περπάτημα ή τρέξιμο στο περιβάλλον, θαλάσσια σπορ όπως ιστιοπλοΐα, καγιάκ, αετοσανίδα, dragon boating, και η γιόγκα, ένας κλάδος που σχετίζεται στενά με τις έννοιες της συγκέντρωσης και της χαλάρωσης. Αυτά τα αθλήματα που αναφέρονται είναι μερικά μόνο από τα αθλήματα που είναι πιο δημοφιλή στην Ιταλία καθώς αυξάνεται ο αριθμός των ατόμων που δραστηριοποιείται με αυτά.

Η περιβαλλοντική βιωσιμότητα είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι το μήνυμα φτάνει σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους. Αυτό συμβαίνει όταν ο αθλητισμός αναλαμβάνει κεντρικό ρόλο στο να φέρει το πράσινο μήνυμα ακόμη και σε εκείνους που, σε άλλες συγκυρίες, δεν θα το είχαν σκεφτεί.

Στην Ιταλία, πρέπει να αναφερθεί ότι αρκετοί αθλητικοί σύλλογοι σχεδιάζουν τα περιβαλλοντικά βιώσιμά τους έργα με διπλό σκοπό: ως αθλητικοί σύλλογοι έχουν επιρροή στην περιοχή και τους οπαδούς τους, και μπορούν να διαδραματίσουν κεντρικό ρόλο στην ευαισθητοποίηση για αυτά τα ζητήματα, ενώ ως εταιρείες καλούνται να συμβάλουν στην επίτευξη των στόχων που επιβάλλει ο κλάδος. Αυτό επιτρέπει στους ανθρώπους να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση και να έρθουν όλο και πιο κοντά στο θέμα του αθλητισμού σε ένα υγιές εξωτερικό περιβάλλον. Στην πραγματικότητα, για την καταπολέμηση της καθιστικής ζωής, οι αθλητικές δραστηριότητες με άμεσα οφέλη για το μυαλό και το σώμα που ασκούνται σε εξωτερικούς χώρους παρέχουν μια ευκαιρία για καλύτερη εμπειρία της φύσης και φροντίδας του περιβάλλοντος.

Λόγω της απλότητας και της πιο πρακτικής προσέγγισής του, παρουσιάζει πολύ λιγότερα εμπόδια από άλλα αθλήματα που ασκούνται σε εσωτερικούς χώρους (συχνά αυτό το είδος αθλήματος συνεπάγεται οικονομικό κόστος ή ακόμη και την εύρεση κατάλληλου χώρου). Σε αυτή την περίπτωση, η φύση παρουσιάζεται ως ένα υπέροχο υπαίθριο γυμναστήριο και δίνει σε όλους, ανεξάρτητα από τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους, την ευκαιρία να συμμετέχουν εκφράζοντας τον εαυτό τους και τις στάσεις τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Στη βάση της έρευνας και του ερωτηματολογίου, έχουμε εντοπίσει αθλήματα που θεωρούνται πιο οικολογικά και τα οποία εξασκούνται περισσότερο από την ομάδα στόχο της έρευνας.

Τα αθλήματα αυτά είναι:

- Ποδόσφαιρο παραλίας
- Σέρφινγκ

- Ορεινό τρέξιμο

Και τα τρία αθλήματα απαιτούν ένα συγκεκριμένο σκηνικό και τόπο για την εξάσκησή τους (είτε παράκτια είτε στην παραλία, είτε στο βουνό). Αυτός είναι και ο βασικός λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι στρέφονται σε λιγότερο "πράσινες επιλογές'' καθώς η δραστηριοποίηση με τα αθλήματα αυτά απαιτεί πρόσβαση σε συγκεκριμένο φυσικό περιβάλλον. Παρόλο που έχουμε μια αρκετά μεγάλη παράκτια έκταση και μεγάλες ορεινές περιοχές, συνήθως οι πιο πυκνοκατοικημένες πόλεις εξακολουθούν να απαιτούν οδήγημα έξω από την πόλη για να μπορεί κανείς να ασχοληθεί με αυτά τα σπορ, για να μην αναφέρουμε τους καιρικούς περιορισμούς (οι χειμώνες στην Πορτογαλία μπορεί να είναι ισχυροί, φτάνοντας τους -5º σε ορισμένες περιοχές με αρκετές βροχοπτώσεις ειδικά στα βόρεια).

Η γενική στάση απέναντι στα πράσινα αθλήματα δεν είναι στην καλύτερη θέση στην Πορτογαλία. Από την έρευνά μας καταλάβαμε ότι πάνω από το 80% των συμμετεχόντων δεν γνωρίζουν τι είναι τα πράσινα αθλήματα. Επίσης, όταν επιλέγεται ένα άθλημα για εξάσκηση, δεν λαμβάνεται ως κριτήριο η βιωσιμότητα του ίδιου του αθλήματος, κάτι που καθίσταται ως αρνητικός παράγοντας ευαισθητοποίησης και γενικότερης στάσης απέναντι στα πράσινα αθλήματα, και ως αποτέλεσμα η αναγκαιότητα παρέμβασης γίνεται πιο επιτακτική.

ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Η βιωσιμότητα στον αθλητισμό είναι μια ομαδική προσπάθεια. Παρόλο που μερικές φορές υπάρχει διάσταση απόψεων και συμφερόντων, παράγοντες, οργανισμοί, ιδρύματα και άτομα πρέπει να ενώσουν τις δυνάμεις τους για να αναζητήσουν τρόπους ανάπτυξης του αθλητισμού για να ανταποκριθούν στις προκλήσεις του μέλλοντος. Για να διασφαλιστεί ότι οι μελλοντικές γενιές μπορούν επίσης να απολαμβάνουν ένα υγιές περιβάλλον, ο αθλητισμός πρέπει να σέβεται τα οικολογικά όρια.

Στον τομέα του αθλητισμού και του περιβάλλοντος, η αρχή της πρόληψης έχει δύο διαστάσεις. Η προληπτική διαχείριση των πόρων σημαίνει ότι, κατ' αρχήν, ο αθλητισμός θα πρέπει να κάνει σωστή διαχείριση των φυσικών πόρων όπως το νερό, το έδαφος και τον αέρα και θα πρέπει να καταπολεμά ενεργά την κλιματική αλλαγή. Η προληπτική διαχείριση κινδύνων βασίζεται στη λήψη προληπτικών μέτρων για την αποτροπή δυσμενών επιπτώσεων στη χλωρίδα, την πανίδα και τα τοπία, ειδικά όπου υπάρχει ελλιπής γνώση ή αβεβαιότητα σχετικά με το είδος, την κλίμακα και τις αιτίες της περιβαλλοντικής ζημιάς.

Ο αθλητισμός είναι ένα από τα φαινόμενα που χαρακτηρίζουν τη μοντέρνα και τη σύγχρονη εποχή. Το γεγονός αυτό δίνεται από την ευχαρίστηση της μετακίνησης υπαίθρια, καθώς και από τη συνεχή επιθυμία του ανθρώπου να βελτιώσει και να αμφισβητήσει τα δικά του ψυχοσωματικά όρια.

Η έννοια των πράσινων αθλητικών δραστηριοτήτων δεν είναι πολύ διαδεδομένη στη Ρουμανία. Έτσι, υπάρχουν ελάχιστοι έως καθόλου διαθέσιμοι πόροι για την παρουσίαση μιας ακριβούς κατάστασης των πράσινων αθλημάτων στη χώρα. Στη Ρουμανία, μόνο το 20%

ασκεί ένα άθλημα ή ασκείται με συχνότητα. Επίσης, ενώ το 60% δεν ασκείται ποτέ, το 13% των Ρουμάνων πολιτών κάθεται για περισσότερες από 8 ώρες την ημέρα, παραμελώντας έτσι την υγεία του και τα οφέλη της άσκησης για τον εαυτό τους και τους άλλους. Η ύπαιθρος στην Ρουμανία είναι κατάλληλη για πολλές υπαίθριες δραστηριότητες, από πεζοπορία στις κορυφές των πολλών οροσειρών της χώρας μέχρι παρακολούθηση μιας καταπληκτικής σειράς πουλιών στο Δέλτα του Δούναβη ή την άγρια ζωή στα Καρπάθια.

Τα τελευταία χρόνια, νέοι τύποι δραστηριοτήτων έχουν αναπτυχθεί και προωθούν την αντιμετώπιση της έλλειψης σωματικής κίνησης των ανθρώπων και την αύξηση της ρύπανσης του περιβάλλοντος. Υπάρχουν διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να οργανωθούν συνδυάζοντας τον αθλητισμό με περιβαλλοντικές δράσεις όπως:

- Συλλογή σκουπιδιών, τρέξιμο (plogging), πεζοπορία, θαλάσσια σπορ (κανό, καγιάκ, σέρφινγκ, καταδύσεις), γιόγκα ή άλλες συνεδρίες αερόβιας άσκησης σε πάρκα
- Εκπαιδευτικά παιχνίδια στη φύση που συνδυάζουν τη σωματική κίνηση με περιβαλλοντικές δράσεις (κυνήγι σκουπιδιών).

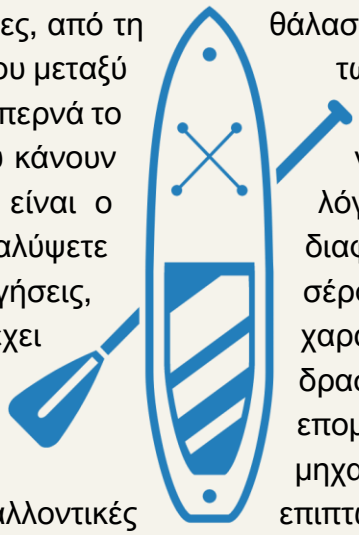
Ο στίβος εισήλθε στη Ρουμανία στα τέλη του 19ου αιώνα χάρη στους Ρουμάνους φοιτητές που σπούδασαν στη Γερμανία, τη Γαλλία και την Αυστρία. Η Roxana Lupu ίδρυσε το Plogging for Romania, το εθνικό κίνημα για το πράσινο και τους χώρους πρασίνου, με τη βοήθεια ερασιτεχνών εθελοντών του αθλητισμού και λάτρεις της φύσης, με τη διοργάνωση πράσινων αθλητικών κατασκηνώσεων.

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΥΠΡΟΣ

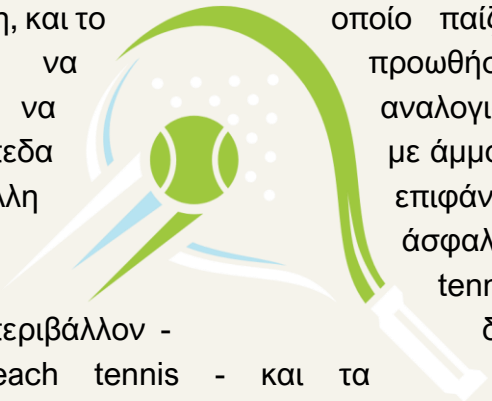
Όρθια Κωπηλασία (Stand Up Paddle)

Το *Stand Up Paddle* (SUP), μια ταχέως αναπτυσσόμενη υπαίθρια δραστηριότητα, είναι μια δραστηριότητα θαλάσσιου σπορ "όπου ένας αναβάτης στέκεται όρθιος σε μια μεγάλη σανίδα και χρησιμοποιεί ένα κουπί για να κινηθεί μέσα στο νερό". Μπορεί να ασκηθεί σχεδόν σε όλες τις υδάτινες επιφάνειες, από τη θάλασσα, τις λίμνες, τα ποτάμια και τα κανάλια και η δημοτικότητά του μεταξύ των λάτρεων του νερού έχει οδηγήσει σε μια νέα προσέγγιση που ξεπερνά το σερφ. Τώρα μπορείτε να συναντήσετε ανθρώπους που κάνουν γιόγκα, πιλάτες καθώς και ψάρεμα σε μια σανίδα SUP και αυτός είναι ο λόγος που υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από σανίδες SUP για να καλύψετε διαφορετικές δραστηριότητες και ανάγκες (π.χ. περιηγήσεις, σέρφινγκ, ψάρεμα). Η δραστηριότητα αναμφίβολα έχει χαρακτηριστικά που την καθιστούν πράσινη και περιβαλλοντική δραστηριότητα καθώς η σανίδα SUP είναι χωρίς μηχανή και επομένως δεν λειτουργεί με καύσιμα. Το κουπί και τα κύματα είναι οι μηχανές της σανίδας! Προκειμένου να εξεταστούν οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις της δραστηριότητας, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή μιας σανίδας SUP, μια συζήτηση που θα γίνει στο επόμενο κεφάλαιο.



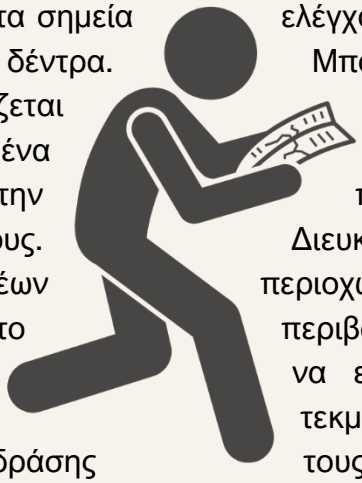
Παράκτια Αντισφαίριση ()

Το *Beach Tennis* είναι μια ταχέως αναπτυσσόμενη αθλητική δραστηριότητα στην Κύπρο που συνδυάζει κανόνες και τεχνικές που υπάρχουν σε άλλα αθλήματα, όπως η αντισφαίριση και η παράκτια πετοσφαίριση, και το οποίο παίζεται μεταξύ δύο ζευγαριών. Προκειμένου να προωθήσουμε τη φιλικότητα προς το περιβάλλον, θα πρέπει να αναλογιστούμε ότι το συγκεκριμένο άθλημα παίζεται σε γήπεδα με άμμο διαστάσεων 16 x 8 μέτρα αντί για οποιαδήποτε άλλη επιφάνεια γηπέδου που είναι κατασκευασμένη με άσφαλτο ή τεχνητό γρασίδι. Επιπλέον, όλα τα γήπεδα beach tennis στην Κύπρο είναι χτισμένα στο φυσικό εξωτερικό περιβάλλον - δεν έχουν κατασκευαστεί εσωτερικά γήπεδα beach tennis - και τα περισσότερα από αυτά χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της ημέρας για την εκμετάλλευση του φυσικού φωτισμού και την αποφυγή της κατανάλωσης ενέργειας για λόγους φωτισμού. Παρόλο που οι ρακέτες της παράκτιας αντισφαίρισης είναι κατασκευασμένες από άνθρακα, ένα υλικό που είναι δύσκολο να ανακυκλωθεί σε αντίθεση με το πλαστικό, η ανθεκτικότητα του υλικού επεκτείνει εκθετικά τη διάρκεια ζωής της ρακέτας και ως εκ τούτου, ένας ερασιτέχνης αθλητής του beach tennis αναμένεται να αντικαταστήσει τη ρακέτα του/της μετά από πάροδο 2 χρόνων περίπου.



Αγωνιστικός Προσανατολισμός (Orienteering)

Ο Αγωνιστικός Προσανατολισμός είναι αγώνας που πραγματοποιείται σε πόλεις, χωριά και πάρκα και δεν ακολουθεί μια καθορισμένη διαδρομή. Αντίθετα, οι συμμετέχοντες θα πρέπει απλώς να περάσουν από μια σειρά σημείων ελέγχου. Η δοκιμασία απαιτεί τη χρήση ενός χάρτη για να εξερευνήσουν οι συμμετέχοντες και να αποφασίσουν ποια είναι η καλύτερη (γρηγορότερη) διαδρομή για να περάσουν από τα σημεία ελέγχου πριν ξεκινήσουν τον αγώνα. Αν και δεν είναι μυστικά, τα σημεία ελέγχου μπορεί να βρίσκονται σε σκοτεινά σοκάκια ή κρυμμένα από δέντρα. Μπορεί να θεωρηθεί ως πράσινο άθλημα καθώς το μόνο που χρειάζεται κάποιος για να συμμετάσχει είναι δύο πόδια, δύο χέρια και ένα μυαλό. Πρόκειται για μια σωματική άσκηση που προάγει την πνευματική και σωματική αρμονία σε εξωτερικούς χώρους. Διευκολύνει την εκμάθηση πλοήγησης και την ανακάλυψη νέων περιοχών της πόλης. Είναι μια δραστηριότητα που δεν βλάπτει το περιβάλλον, αλλά ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξετάσουν και να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους, να κάνουν πιο τεκμηριωμένες κρίσεις και να εξετάσουν την επόμενη πορεία δράσης τους. Το άθλημα του αστικού προσανατολισμού μπορεί να παιχτεί σε πολλές πόλεις, αστικά πάρκα και κέντρα πόλεων. Η μοναδική προϋπόθεση είναι ο χάρτης κάθε περιοχής που θα γίνει η εκδήλωση προσανατολισμού και ο ειδικός εξοπλισμός. Πλέον, υπάρχει η δυνατότητα συμμετοχής σε αγώνες μέσω εφαρμογών για κινητά σε πολλές χαρτογραφημένες τοποθεσίες. Συγκεκριμένα, το MapRunF καθιστά δυνατό ένα στυλ προσανατολισμού που χρησιμοποιεί μια εφαρμογή σε κινητό για χρόνο και διάτρηση, εξαλείφοντας την ανάγκη τοποθέτησης σημαιών και μονάδων SI σε όλη τη διάρκεια του αγώνα. Ως αποτέλεσμα, το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να κατεβάσετε την εφαρμογή, να αναζητήσετε κοντινά πεδία και να εξασκηθείτε μόνοι σας. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την αγωνιστική προσπάθεια μόλις την ολοκληρώσετε.



Η έρευνα «Προσανατολισμός και Περιβάλλον» από την Διεθνή Ομοσπονδία Προσανατολισμού το 2012 διαπίστωσε ότι οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις του αθλήματος είναι ελάχιστες και ότι θα πρέπει να κάνει καλύτερη χρήση του οικολογικού χαρακτήρα του για να προβληθεί και να αποκτήσει ευνοϊκή αντίληψη στο κοινό.

ΙΤΑΛΙΑ

Η εύρεση αποτελεσματικών περιφερειακών και εθνικών προσεγγίσεων είναι ο κύριος στόχος της μελέτης. Επιλέχθηκαν πέντε πρακτικές που θα εφαρμοστούν στην περιφερειακή επικράτεια της Σαρδηνίας για πρακτικούς λόγους. Οι συνιστώμενες βέλτιστες πρακτικές αφορούν τόσο τον αθλητισμό όσο και τους οργανισμούς και τις ομάδες που υποστηρίζουν τον πράσινο και βιώσιμο αθλητισμό.

Circolo Nautico Isili

Αυτή η πρώτη τοπική καλή πρακτική[8] ξεκίνησε το 2014 από μια ομάδα αποτελούμενη από πέντε φίλους που αποφάσισαν να συμμετάσχουν στοιχηματίζοντας στην επιτυχία του προγράμματος, δημιουργώντας μια οργάνωση που με την πάροδο του χρόνου εδραιώθηκε όλο και περισσότερο μέχρι σήμερα, πετυχαίνοντας εκπληκτικούς στόχους στο αθλητικό πεδίο καθώς και στον κοινωνικό και περιβαλλοντικό. Η οργάνωση θα δώσει πλήρη έμφαση στο περιβάλλον και στη βελτίωση των τοπικών πόρων από το 2020. Από το 2021, έχουν εισαχθεί προπονήσεις στη λίμνη, χρήση ερασιτεχνικών καγιάκ, μαθήματα σωστής χρήσης ποδηλάτων βουνού με ντόπιους ειδικούς και dragonboats. Ακόμη και όσοι ήταν ανήσυχοι μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια σε μηχανοκίνητες και πεζοπορικές δραστηριότητες χάρη στην τουριστική-αθλητική δραστηριότητα που προσφέρθηκε το 2021 με τη χρήση θαλάσσιων ποδηλάτων. Με αυτόν τον τρόπο, ο σύλλογος σημείωσε επιτυχία στην αύξηση της ευαισθητοποίησης για την περιοχή, στην εκπαίδευση των κατοίκων σχετικά με τη σημασία της διατήρησης της γης και στην έμπνευση των ανθρώπων να συμμετέχουν στον αθλητισμό. Αυτό κατέστη δυνατό εν μέρει από το σημαντικό κοινωνικό-προωθητικό έργο που έγινε.

Società Canottieri Ichnusa

120 χρόνια στην υπηρεσία του αθλητισμού. Η Società Canottieri Ichnusa[9] είναι μια ερασιτεχνική, μη κερδοσκοπική αθλητική οργάνωση. Αντιπροσωπεύει την παλαιότερη αθλητική ένωση στο Κάλιαρι, η οποία ιδρύθηκε ως Σαρδηνία Κωπηλασία στις 10 Αυγούστου 1891, με έδρα την προβλήτα του Levante. Ξεκίνησε αμέσως τις αθλητικές της δραστηριότητες στην κωπηλασία, αρχικά σε περιφερειακό και μετά και σε εθνικό επίπεδο. Εκτός από μια σύντομη παύση κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, οι αθλητικές προσπάθειες και τα επιτεύγματα του Ichnusa συνεχίστηκαν αμείωτα. Τόσο πολύ που στην Ichnusa δόθηκε μια από τις πιο πολυπόθητες αθλητικές διακρίσεις του έθνους από την CONI. Αυτά είναι μερικά από τα πράσινα αθλήματα που ασκούνται:

1) Το κανό, το οποίο ασκείται είτε στη θάλασσα είτε στην περιοχή της λίμνης του Περιφερειακού Πάρκου Molentargius. Είναι ένα υγιές, βιώσιμο άθλημα που ασκείται στην ύπαιθρο και μπορεί να ασκηθεί από νέους και ενήλικες τόσο σε ερασιτεχνικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο.
2) Το Canoe Polo είναι ένα ομαδικό άθλημα με μπάλα που παίζεται μέσα στο νερό και στο οποίο οι παίκτες (5 στο γήπεδο και 3 στον πάγκο) κινούνται με κανό. Είναι ένα παιχνίδι παρόμοιο σε ορισμένες πτυχές με την υδατοσφαίριση, αν και το ανασταλτικό γκολ θυμίζει περισσότερο μπάσκετ. Στόχος του παιχνιδιού είναι να πετύχει η μία ομάδα περισσότερα γκολ από την αντίπαλη, σε χρόνο 20 λεπτών. Οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται στο λιμάνι του Κάλιαρι.

---

[8] https://circolonauticoisili.com/

[9] https://it-it.facebook.com/canottierichnusa1891/

3) Ολυμπιακό θαλάσσιο κανό, το οποίο μπορεί να εξασκηθεί από 6 ετών και άνω, τόσο σε ερασιτεχνικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο στις ειδικότητες της ταχύτητας, του cross-country και του μαραθωνίου.
4) Ιστιοπλοΐα, άθλημα που λαμβάνει χώρα στη θάλασσα σε ρεγκάτες με συγκεκριμένο στίβο αγώνα.

Selvaggio Blu: Πεζοπορία και αναρρίχηση

Αυτή τη στιγμή αντιπροσωπεύει την πιο σημαντική και προκλητική *πεζοπορική διαδρομή*[10] *στην Ιταλία*, μοναδική στο είδος της γιατί σε μια από τις λιγότερο πυκνοκατοικημένες περιοχές της Μεσογείου, η διαδρομή της εναλλάσσεται μεταξύ θάλασσας και βουνών. Η πιο πρωτότυπη εκδοχή αποτελείται από πέντε μέρες *περπάτημα* σε αόρατα μονοπάτια βοσκών και σκάλες κορμών που κρέμονται από τη θάλασσα, γκρεμούς, εντυπωσιακούς βράχους, αρχαίες στάνες, αιωνόβια δάση βελανιδιάς, λευκές παραλίες και παρθένους κολπίσκους. Πρόκειται για μια προκλητική και συναρπαστική περιπέτεια κατά μήκος μιας διαδρομής 50 χιλιομέτρων που αποτελείται από ανώμαλα μονοπάτια με ανώμαλο έδαφος, βράχους, αναρρίχηση σε βράχο και καταρρίχηση, βυθισμένο στα χρώματα μιας καταπληκτικής φύσης, στο γκρι του ασβεστόλιθου, στο πράσινο της Μεσογειακής φύσης, το βαθύ μπλε της θάλασσας και το λευκό των παραλιών. Η ομάδα των πεζοπόρων συμμετέχει με έμπειρους οδηγούς λαμβάνοντας υπόψη την εμπειρία των συμμετεχόντων και σύμφωνα με τα πρότυπα ασφαλείας.

Cammino di Santa Barbara

Αντιπροσωπεύει το πιο κλασικό παράδειγμα πεζοπορίας[11] στην Σαρδηνία, όχι μόνο γιατί είναι εφικτό να ακολουθήσεις πεζοπορικές διαδρομές που ποικίλλουν μεταξύ 2 μέχρι και 5 ώρες αλλά, κυρίως γιατί είναι προσιτά οικονομικό για όλους. Το Walk αναπτύχθηκε μαζί με τη δημιουργία του Geominerary Park για τη βελτίωση των εγκαταλελειμμένων περιοχών εξόρυξης της Σαρδηνίας, για τη συμμετοχή της νεολαίας και για την εφαρμογή φιλικών προς το περιβάλλον αθλητικών δραστηριοτήτων. Η πρακτική είναι μοναδική επειδή συνδυάζει το πολιτιστικό και ιστορικό στοιχείο της διατήρησης των περιφερειακών εθίμων με την πράσινη και βιώσιμη πτυχή. Το Walk αναπτύσσεται κατά μήκος 500 χιλιομέτρων στην περιοχή Sulcis-Iglesiente-Guspinese και σχεδόν το 75% της διαδρομής περπατιέται σε μονοπάτια, μονοπάτια που διακινούνται γαϊδούρια, μονοπάτια σε γήπεδα γκολφ και μη ασφαλτοστρωμένους δρόμους, με το υπόλοιπο 25% να αποτελείται από ασφάλτους σε κέντρα πόλης και μικρές εκτάσεις έξω από την πόλη με ασφαλτικές επιφάνειες.

[10] https://climbingsardinia.com/cosa-fare/selvaggio-blu/

[11] https://www.camminomineriodisantabarbara.org/

Nuadventure

Δημιουργήθηκε στη Bosa για να προωθήσει δραστηριότητες με τη συγχώνευση δύο πράσινων κλάδων: της γιόγκα και του SUP. (Stand Up Paddle Yoga[12]). Είναι μια μορφή γιόγκα που εκτελείται σε σανίδα SUP, η οποία μοιάζει πολύ με μια σανίδα του σερφ και συνδυάζει τα πλεονεκτήματα για την υγεία τόσο της άσκησης με βάση το νερό όσο και της γιόγκα. Το Yoga SUP παίρνει σταδιακά το δρόμο του προς τη Σαρδηνία και την υπόλοιπη Ιταλία. Έχει κερδίσει δημοτικότητα λόγω της ικανότητάς του να δημιουργεί μια σύνδεση με τη φύση που σας τυλίγει και σας μεταφέρει σε μια πρακτική ιδανική για όλα τα επίπεδα. Αυτό το είδος δραστηριότητας διεξάγεται από τη Nuadventure στην πόλη Bosa στη δυτική ακτή της περιοχής, την οποία διασχίζει ο ποταμός Temo. Αυτό επιτρέπει να συνδυαστούν τα οφέλη της αθλητικής πειθαρχίας με αυτά της επαφής με τη φύση.

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Σέρφινγκ

Το σέρφινγκ είναι ένα θαλάσσιο άθλημα όπου ένα άτομο οδηγεί μια σανίδα στα κύματα. Το άθλημα του σέρφινγκ έχει τις ρίζες του στην προϊστορική Πολυνησία, αλλά στην πραγματικότητα απογειώθηκε στη Χαβάη και την Καλιφόρνια στις αρχές του 20ου αιώνα. Σήμερα, άνθρωποι σε όλο τον κόσμο συμμετέχουν και απολαμβάνουν αυτό το πολυαγαπημένο άθλημα και τρόπο ζωής. Το σέρφινγκ απαιτεί τη χρήση μιας σανίδας του σερφ, συνήθως από αφρό ή υαλοβάμβακα, και μιας στολής σε πιο κρύα νερά. Οι σέρφερς πιάνουν κύματα κωπηλατώντας μέχρι το lineup, ένα σημείο στον ωκεανό όπου τα κύματα αρχίζουν να σπάνε, και στη συνέχεια στέκονται πάνω στη σανίδα και καβαλικεύουν το κύμα μέχρι την ακτή. Το σέρφινγκ μπορεί να είναι δύσκολο και απαιτεί δύναμη, ισορροπία και τεχνική. Θεωρείται συχνά ως αναπαράσταση της απελευθέρωσης, της εξερεύνησης και της εγγύτητας με τη φύση. Κάνοντας αλλαγές για τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων του σερφ στο περιβάλλον, το σερφ μπορεί να γίνει πιο «πράσινο».

Ανάλογα με το πώς υλοποιείται, το σέρφινγκ μπορεί να έχει θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Ακολουθούν μερικοί τρόποι με τους οποίους το σέρφινγκ μπορεί να έχει επιπτώσεις στο περιβάλλον:

- **Ρύπανση:** Χρησιμοποιώντας σανίδες του σέρφινγκ από μη βιοδιασπώμενα υλικά όπως αφρός και υαλοβάμβακα, καθώς και επιβλαβείς χημικές ουσίες που υπάρχουν στο κερί και τα είδη καθαρισμού, το σέρφινγκ μπορεί να προκαλέσει ρύπανση των ωκεανών.

[12] https://nuadventure.nu/it/

- **Διάβρωση:** Το σέρφινγκ μπορεί να συμβάλει στη διάβρωση των ακτών, ιδίως σε περιοχές με μεγάλα κύματα, καθώς η δύναμη των κυμάτων μπορεί να προκαλέσει τη μετατόπιση της άμμου και άλλων ιζημάτων και τη διάβρωση της παραλίας.
- **Διαταραχή οικοτόπου:** Το σερφ έχει τη δυνατότητα να διαταράξει την θαλάσσια ζωή, ειδικά σε τοποθεσίες με κοραλλιογενείς υφάλους ή άλλα ευαίσθητα οικοσυστήματα. Επιπλέον, το σερφ μπορεί να επηρεάσει την αλυσίδα διατροφής και αναπαραγωγής των θαλάσσιων ειδών.
- **Εκπομπές άνθρακα:** Η μεταφορά από και προς την παραλία είναι απαραίτητη για σέρφινγκ, γεγονός που αυξάνει τις εκπομπές άνθρακα και την κλιματική αλλαγή.
- **Ποιότητα νερού:** Προβλήματα με την ποιότητα του νερού, όπως τα λύματα, μπορεί να έχουν αντίκτυπο στο σέρφινγκ και να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία των σέρφερ.

Είναι σημαντικό για τους σέρφερ να γνωρίζουν αυτές τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις και να λαμβάνουν μέτρα για την μείωση του αντικτύπου που έχει στο περιβάλλον ενώ παράλληλα απολαμβάνουν το άθλημα τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση εξοπλισμού φιλικού προς το περιβάλλον για σέρφινγκ, την ανάληψη πρωτοβουλιών για καθαρισμό παραλιών και την επίγνωση του τρόπου με τον οποίο οι ενέργειές τους επηρεάζουν το περιβάλλον. Στις στρατηγικές για να γίνει το σερφ πιο περιβαλλοντικά φιλικό και βιώσιμο περιλαμβάνονται:

- Επιλογή φιλικών προς το περιβάλλον σανίδων κατασκευασμένες από βιώσιμα υλικά, όπως ανακυκλωμένος αφρός ή μπαμπού
- Χρήση φυσικού κεριού ή φιλικού προς το περιβάλλον κεριού κατασκευασμένο από μη τοξικά συστατικά
- Μείωση των πλαστικών απορριμμάτων χρησιμοποιώντας επαναχρησιμοποιούμενα μπουκάλια νερού και αποφυγή πλαστικών προϊόντων μιας χρήσης
- Υποστήριξη βιώσιμων ταξιδιών σέρφινγκ επιλέγοντας καταλύματα φιλικά προς το περιβάλλον και επιλογές μεταφοράς
- Προστασία του ωκεανού με τη συμμετοχή σε καθαρισμούς παραλιών και την υποστήριξη των προσπαθειών διατήρησης των ωκεανών.

Λαμβάνοντας μέτρα για τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων του σέρφινγκ, οι σέρφερ μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία του ωκεανού και του περιβάλλοντος ενώ παράλληλα απολαμβάνουν το άθλημά τους.

Ποδόσφαιρο Παραλίας / Beach Soccer

Το ποδόσφαιρο παραλίας, που συνήθως αναφέρεται ως beach soccer, είναι μια εκδοχή του κανονικού ποδοσφαίρου που παίζεται σε ένα αμμώδες γήπεδο, συνήθως σε μια παραλία.

Ομοίως με το παραδοσιακό ποδόσφαιρο, το παιχνίδι αποτελείται από δύο ομάδες των πέντε παικτών η καθεμία να προσπαθεί να σκοράρει κλωτσώντας την μπάλα στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας. Η επιφάνεια της άμμου και ο περιορισμένος χώρος παιχνιδιού, ωστόσο, κάνουν δημιουργούν ένα πιο γρήγορο και πιο δυναμικό παιχνίδι με μεγαλύτερες ευκαιρίες για γκολ. Η FIFA, ο

οργανισμός που επιβλέπει το διεθνές ποδόσφαιρο, αναγνωρίζει το beach soccer ως ένα άθλημα που ασκείται σε περισσότερα από 70 έθνη σε όλο τον κόσμο. Ο αγώνας παίζεται σε μικρότερο γήπεδο με μικρότερη μπάλα και έχει τους δικούς του κανόνες. Το ποδόσφαιρο παραλίας χρησιμοποιεί μια διαφορετική μπάλα από το κανονικό ποδόσφαιρο, που είναι πιο ελαφριά και μαλακή για καλύτερο έλεγχο και ακρίβεια στην άμμο.

Το ποδόσφαιρο παραλίας είναι μια δημοφιλής ψυχαγωγική δραστηριότητα που εκτελείται σε αμμώδεις επιφάνειες σε όλο τον κόσμο. Με εθνικές και διεθνείς διοργανώσεις, όπως το Beach Soccer World Cup της FIFA, παίζεται επίσης σε ανταγωνιστικό επίπεδο. Το ποδόσφαιρο παραλίας είναι γνωστό για την υψηλή ενέργεια, τον γρήγορο ρυθμό παιχνιδιού και τις θεαματικές ακροβατικές κινήσεις, καθιστώντας το ένα συναρπαστικό και διασκεδαστικό άθλημα για να παρακολουθήσετε και να παίξετε.

Οι διάφορες επιπτώσεις στο περιβάλλον από το ποδόσφαιρο παραλίας περιλαμβάνουν:

- **Διάβρωση της άμμου:** Η διάβρωση της άμμου μπορεί να προκληθεί από τη συνεχή κίνηση και το παιχνίδι, ειδικά σε μέρη όπου υπάρχει μεγάλη κίνηση με τα πόδια ή ισχυροί άνεμοι. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια άμμου και να έχει αντίκτυπο στο παράκτιο τοπίο.
- **Απορρίμματα και απόβλητα:** Το ποδόσφαιρο στην παραλία, όπως και κάθε άλλο άθλημα στην παραλία, έχει τη δυνατότητα να παράγει απόβλητα και σκουπίδια, όπως πλαστικά μπουκάλια, δοχεία τροφίμων και άλλα σκουπίδια.
- **Καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος:** Το ποδόσφαιρο παραλίας έχει τη δυνατότητα να καταστρέψει φυσικούς οικοτόπους, που περιλαμβάνουν αμμόλοφους και χλωρίδα, βλάπτοντας τα παράκτια οικοσυστήματα.
- **Ηχορύπανση:** Οι αγώνες ποδοσφαίρου στην παραλία μπορεί να παράγουν πολύ θόρυβο, ο οποίος μπορεί να ενοχλήσει τα ζώα που ζουν κοντά και να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο οικοσύστημα.

Είναι απαραίτητο όταν παίζετε ποδόσφαιρο στην παραλία να έχετε οικολογική συνείδηση για να μειώσετε αυτές τις επιπτώσεις. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον καθαρισμό των σκουπιδιών και τη σωστή απόρριψη των απορριμμάτων, τη χρήση φιλικών προς το περιβάλλον εργαλείων και να παίζετε μακριά από περιοχές με εύθραυστα οικοσυστήματα ή είδη ζώων. Επιπλέον, είναι σημαντικό να τηρείτε τυχόν ισχύοντες κανόνες και κανονισμούς για τη χρήση της παραλίας στην περιοχή σας και να γνωρίζετε τις πιθανές περιβαλλοντικές επιπτώσεις των δραστηριοτήτων του ποδοσφαίρου στην παραλία.

Κάνοντας αλλαγές στις περιβαλλοντικές επιπτώσεις του αθλήματος, το ποδόσφαιρο παραλίας μπορεί να γίνει πιο ‘’πράσινο’’ ή πιο φιλικό προς το περιβάλλον. Μερικές από τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για να γίνει το ποδόσφαιρο παραλίας πιο περιβαλλοντικά φιλικό και βιώσιμο είναι:

- Η χρήση εξοπλισμού φιλικού προς το περιβάλλον, όπως μπάλες από βιώσιμα υλικά
- Μείωση των απορριμμάτων χρησιμοποιώντας επαναχρησιμοποιούμενα μπουκάλια νερού και αποφυγή πλαστικών προϊόντων μιας χρήσης

- Υποστήριξη βιώσιμων μεταφορών επιλέγοντας φιλικούς προς το περιβάλλον τρόπους μετακίνησης, όπως το ποδήλατο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς, από και προς την παραλία
- Συμμετοχή σε καθαρισμούς παραλιών και υποστήριξη τοπικών προσπαθειών διατήρησης για την προστασία της παραλίας και των οικοσυστημάτων της
- Προώθηση φιλικής συμπεριφοράς προς το περιβάλλον μεταξύ των παικτών και των φιλάθλων, όπως η μείωση των απορριμμάτων και η αποφυγή καταστροφής των αμμόλοφων και άλλων φυσικών χαρακτηριστικών

Λαμβάνοντας μέτρα για τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων του ποδοσφαίρου στην παραλία, οι παίκτες και οι οπαδοί μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία της παραλίας και της φυσικής ομορφιάς της ενώ απολαμβάνουν το άθλημά τους.

Τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές -

Το τρέξιμο σε ανώμαλες επιφάνειες σε φυσικό περιβάλλον, όπως βουνά, δάση και λόφους, είναι γνωστό ως τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές (Trail running). Σε αντίθεση με το τρέξιμο στο δρόμο, το τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές περιλαμβάνει πλοήγηση σε δύσκολες κλίσεις, ανώμαλο έδαφος και διάφορες περιβαλλοντικές συνθήκες. Το τρέξιμο είναι μια δημοφιλής μορφή φυσικής άσκησης και ανταγωνισμού που προσφέρει μια μοναδική και ικανοποιητική εμπειρία για όσους απολαμβάνουν να βρίσκονται έξω και να πιέζουν τον εαυτό τους σε ένα φυσικό περιβάλλον. Από κανονικά επίπεδα επιφάνειας, καλές διατηρημένες διαδρομές έως και επικίνδυνες, αλλά και απότομες βουνοπλαγιές, το τρέξιμο μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο. Μπορείτε να τρέξετε μόνοι ή με άλλους συμμετέχοντες σε από μικρές, χαλαρές διαδρομές μέχρι υπερμαραθώνιους που καλύπτουν τεράστιες αποστάσεις και αλλαγές υψομέτρου.

Ένα από τα οφέλη του αθλήματος είναι η ευκαιρία να συνδεθείτε με τη φύση και να απολαύσετε την ομορφιά του υπαίθριου χώρου. Οι ορεινοί δρομείς συχνά αναφέρουν ότι αισθάνονται μια αίσθηση ελευθερίας και περιπέτειας καθώς εξερευνούν νέα μονοπάτια και περιβάλλοντα. Το τρέξιμο σε ορεινές περιοχές μπορεί επίσης να προσφέρει μια προπόνηση για όλο το σώμα, με το ποικίλο έδαφος και τις κλίσεις να αποτελούν μεγαλύτερη πρόκληση από το τρέξιμο σε επίπεδες, πλακόστρωτες επιφάνειες. Ωστόσο, το τρέξιμο σε μονοπάτια παρουσιάζει επίσης μοναδικές προκλήσεις και ανησυχίες για την ασφάλεια. Οι δρομείς πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για αλλαγές στις καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες και θα πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με βασικές δεξιότητες ασφάλειας σε εξωτερικούς χώρους όπως η πλοήγηση, η ενυδάτωση και οι πρώτες βοήθειες. Είναι επίσης σημαντικό να φοράτε κατάλληλα υποδήματα αντιολισθητικά με καλή στήριξη και να μεταφέρετε βασικά αντικείμενα όπως χάρτη, νερό και σνακ.

Συνοψίζοντας, το τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές είναι μια ανταποδοτική μορφή άσκησης με προκλήσεις που παρέχει μια μοναδική ευκαιρία να εξερευνήσετε τον φυσικό κόσμο, δοκιμάζοντας παράλληλα τα σωματικά και πνευματικά σας όρια. Το ορεινό τρέξιμο μπορεί να έχει θετικές και αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον, ανάλογα με τον τρόπο που

ασκείται. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους το ορεινό τρέξιμο μπορεί να επηρεάσει το περιβάλλον:

Θετικές επιπτώσεις:

- Ενθαρρύνει την εκτίμηση και τη διαχείριση των φυσικών περιοχών
- Ορισμένοι διαγωνισμοί τρεξίματος δωρίζουν ένα μέρος του κόστους εισόδου σε περιβαλλοντικές φιλανθρωπικές οργανώσεις, συνεισφέροντας στις τοπικές οικονομίες και στις πρωτοβουλίες διατήρησης
- Δεδομένου ότι οι διαδρομές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με φυσικές περιοχές, ενδέχεται να παρουσιάζουν ευκαιρίες για επιστημονική έρευνα και παρακολούθηση

Αρνητικές επιπτώσεις:

- **Διάβρωση:** Το τρέξιμο σε ορεινή διαδρομή, ειδικά σε ευαίσθητες περιοχές όπως οι υγρότοποι, αλπικοί οικοτόποι, μπορούν να βλάψουν την οικολογία προκαλώντας μεγαλύτερη διάβρωση και συμπίεση του εδάφους
- **Διατάραξη βιοτόπων:** Μπορεί να επηρεάσει τους βιότοπους της άγριας ζωής, ειδικά εάν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα μονοπάτια απρόσεκτα ή σε κρίσιμες περιόδους του έτους (όπως η περίοδος αναπαραγωγής και ωοτοκίας)
- **Σκουπίδια:** Μπορεί να βλάψει το περιβάλλον και την άγρια ζωή εάν σκουπίδια αφεθούν κατά λάθος ή σκόπιμα από τους δρομείς
- **Συνωστισμός:** Δημοφιλείς ορεινές περιοχές για τρέξιμο μπορεί να γεμίσουν με αθλητές με αποτέλεσμα να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον.

Είναι σημαντικό για τους δρομείς να γνωρίζουν αυτές τις πιθανές περιβαλλοντικές επιπτώσεις και να λαμβάνουν μέτρα για να μειώσουν τις επιπτώσεις τους στο περιβάλλον ενώ απολαμβάνουν το άθλημά τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το τρέξιμο σε καθορισμένες διαδρομές, την αποφυγή ευαίσθητων περιοχών, τη μεταφορά όλων των σκουπιδιών και των απορριμμάτων και την επίγνωση των επιπτώσεων των πράξεών τους στο φυσικό περιβάλλον.

Μερικοί τρόποι για να κάνουμε το ορεινό τρέξιμο πιο βιώσιμο και να μειώσουμε τις αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον περιλαμβάνουν:

- Τρέξετε μόνο σε εγκεκριμένες διαδρομές: Για να αποφευχθεί η καταστροφή των ευαίσθητων οικοτόπων και η πρόκληση διάβρωσης του εδάφους. Για να μειώσετε τον αντίκτυπό σας στο περιβάλλον, παραμείνετε στις διαδρομές που έχουν σηματοδοτηθεί
- Αποφύγετε τις ευαίσθητες περιοχές: Ορισμένες περιοχές ενδέχεται να είναι εκτός ορίων για την προστασία ευαίσθητων οικοσυστημάτων ή άγριας ζωής. Λάβετε υπόψη τυχόν κανονισμούς και αποφύγετε να τρέχετε σε αυτούς τους χώρους

- Μαζέψετε ότι έχετε πάρει μαζί σας: Πάρτε μαζί σας όταν φεύγετε όλα τα σκουπίδια και τα απορρίμματα, συμπεριλαμβανομένων των βιοδιασπώμενων αντικειμένων όπως φλούδες μπανάνας και φλούδες πορτοκαλιού. Στις διαδρομές, τίποτα δεν πρέπει να μείνει πίσω
- Χρησιμοποιήστε βιώσιμο εξοπλισμό: Επιλέξτε παπούτσια τρεξίματος από οικολογικά υλικά, όπως ανακυκλωμένο καουτσούκ, και ρούχα κατασκευασμένα από βιώσιμα υφάσματα. Αναζητήστε εξοπλισμό κατασκευασμένο από εταιρείες που έχουν δεσμευτεί να μειώσουν τις περιβαλλοντικές τους επιπτώσεις
- Επιλέξετε αγώνες που λαμβάνουν υπόψη την βιωσιμότητα: Αναζητήστε αγώνες που δίνουν προτεραιότητα στη βιωσιμότητα, όπως εκδηλώσεις που ελαχιστοποιούν τα απόβλητα, χρησιμοποιούν βιώσιμες μεταφορές και έχουν περιβαλλοντικούς σκοπούς
- Γίνετε μέλος σε μια ομάδα τρεξίματος διαδρομών: Με τη συμμετοχή σας σε μια ομάδα τρεξίματος, μπορείτε να συναντήσετε άλλα άτομα που εκτιμούν τη βιωσιμότητα και έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε ομαδικούς καθαρισμούς και άλλα περιβαλλοντικά έργα
- Ενθάρρυνση πρωτοβουλιών διατήρησης: Σκεφτείτε να βοηθήσετε οργανισμούς που διατηρούν και προστατεύουν διαδρομές και φυσικές περιοχές προσφέροντας εθελοντισμό ή κάνοντας μια δωρεά

Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, οι δρομείς μπορούν να συμβάλλουν στην μείωση των αρνητικών επιπτώσεων στο περιβάλλον και να εγγυηθούν ότι το άθλημα αυτό αποτελεί βιώσιμο και ευχάριστο χόμπι για τις μελλοντικές γενιές.

ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Είναι σημαντικό να παρέχουμε παραδείγματα πολυάριθμων καλών πρακτικών.

Ξύλινα πετάλια

Στην Ρουμανία, πιο συγκεκριμένα στην πόλη Cluj, έχουν τοποθετηθεί ξύλινα πετάλια σε πάρκα τα οποία επιτρέπουν μέσω της κίνησης να παράγουν αρκετή ηλεκτρική ενέργεια για την φόρτιση τηλεφώνου. Το ξύλο της βελανιδιάς είναι ανθεκτικό σε εξωτερικούς παράγοντες όπως την υγρασία, ακτινοβολία UV κ.α. Οι άνθρωποι μπορούν επίσης να αποκτήσουν το εισιτήριο του λεωφορείου μέσω αθλημάτων. Μετά από 20 επαναλήψεις, κάποιος μπορεί να λάβει εισιτήριο για τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Plogging

Ένα παράδειγμα καλής πρακτικής είναι η δραστηριότητα του Συλλόγου PLOGGING FOR ROMANIA, η οποία είναι «μια μη κερδοσκοπική ένωση οικολογικών αθλημάτων με στόχο την προώθηση του οικολογικού αθλητισμού συλλέγοντας σκουπίδια μέσω τρεξίματος ή άλλου είδους αθλητικής δραστηριότητας (πλόγκινγκ), καθαρίζοντας από πλαστικά και άλλα απορρίμματα πράσινες περιοχές στη Ρουμανία, με τη βοήθεια ερασιτεχνών αθλητικών εθελοντών». Τα απορρίμματα συλλέγονται από συλλέκτη και οδηγούνται έπειτα σε διαλογή

και ανακύκλωση[13]. Το ανακυκλωμένο πλαστικό είναι ένα ανθεκτικό και στιβαρό υλικό, εξαιρετικό στη διατήρηση του ήχου. Η δημιουργία αυτού του πράσινου κύκλου χρησιμοποιώντας αυτά που ήδη έχουμε θα μειώσει σημαντικά τη σπατάλη μακροπρόθεσμα. Το Plogging είναι μια αθλητική πρακτική που συνδυάζει το τρέξιμο με τη συλλογή απορριμμάτων. Αυτή η αθλητική πρακτική μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιαδήποτε υπαίθρια αθλητική δραστηριότητα: οικολογική κολύμβηση, οικολογικό τρέξιμο, οικολογική πεζοπορία. Ακόμα κι αν απέχουμε πολύ από μια πορεία επιδόσεων, είναι μια πολύ αποτελεσματική μέθοδος συνδυασμού του αθλητισμού και της βιώσιμης ανάπτυξης. Μέσω του plogging, οι άνθρωποι απολαμβάνουν τη φύση, αθλούνται και ενθαρρύνουν όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους για να ακολουθήσουν το παράδειγμά τους.

Η βιοποικιλότητα είναι θεμελιώδης για την ανθρώπινη ύπαρξη. Προσφέρει πολλές φυσικές «δωρεάν υπηρεσίες», όπως:

- Τρόφιμα
- Φάρμακα/Καλλυντικά
- Άλλα βασικά αγαθά τα οποία χωρίς αυτά δεν θα μπορούσαμε να επιβιώσουμε

Με το plogging, υποστηρίζουμε το περιβάλλον, το οποίο μας παρέχει αυτές τις υπηρεσίες.

Αγωνιστικός Προσανατολισμός ()

Είναι ένα άθλημα που συνεπάγεται πλοήγηση σε μια καθορισμένη πορεία που παρουσιάζεται σε χάρτη. Το πεδίο έχει προηγουμένως δημιουργηθεί με την τοποθέτηση των σημείων ελέγχου στη χαρτογραφημένη περιοχή μέσω μικρών σημαιών.

Η ουσία του αγώνα: προσανατολισμός σε άγνωστο έδαφος, με τη βοήθεια χάρτη και πυξίδας, κάλυψη μιας διαδρομής που επιβάλλουν οι διοργανωτές στο συντομότερο δυνατό χρόνο. Ο προσανατολισμός ασκείται με τη μορφή αγώνων που διεξάγονται σε πεδινές, λοφώδεις, ορεινές, δασικές περιοχές, με ανώμαλο έδαφος. Ίσως δεν υπάρχει πιο καθαρό και πιο συναρπαστικό άθλημα γιατί ο αγωνιζόμενος βασίζεται μόνο στις δικές του δυνάμεις και ικανότητες. Πρώτα απ' όλα, ο συμμετέχοντας πρέπει να ξεπεράσει τις δικές του αδυναμίες ενώ βρίσκεται στο φυσικό περιβάλλον. Τίποτα δεν συγκρίνεται με τη χαρά του διαγωνιζόμενου ο οποίος αφού ξεπεράσει όλες τις δυσκολίες της διαδρομής, καταφέρνει να φτάσει νικητής στον τερματισμό.

Ο προσανατολισμός είναι κάτι περισσότερο από ανταγωνιστικός, είναι μια μάχη με τον εαυτό, με τα σωματικά και πνευματικά όρια. Το επίκαιρο μότο «τρέξε με το κεφάλι σου» είναι ενδιαφέρον και απόλυτα δικαιολογημένο γιατί σε αυτό το άθλημα δεν αρκεί να είσαι μόνο

[13] https://plogging.ro/despre-ong/

καλός αθλητής και να έχεις μια εξαιρετική φυσική κατάσταση. Αυτό το άθλημα απαιτεί λογική, προσοχή, διαίσθηση και πρωτοβουλία, ικανότητα γρήγορης λήψης των πιο κατάλληλων αποφάσεων και τέλος, θάρρος. Είναι ένα άθλημα που συνδυάζει σωματικές και πνευματικές ιδιότητες. Δεν είναι σαν το σκάκι, για το οποίο χρειάζεται μόνο να έχεις διανοητικά προσόντα, ούτε σαν τον αθλητισμό, που απαιτεί κυρίως σωματικά προσόντα. Ο προσανατολισμός συνδυάζει και τα δύο. Όπως σε όλα τα αθλήματα που γίνονται στη μέση της φύσης, οι αθλητές μαθαίνουν ένα ουσιαστικό πράγμα: η φύση ΔΕΝ μπορεί να νικηθεί, οι άνθρωποι πρέπει να προσαρμοστούν σε αυτήν, να τη γνωρίσουν, να την κατανοήσουν, να τη σέβονται και να την αγαπούν.

Ποδηλασία (μέσο μετακίνησης)

Οποιοδήποτε σχέδιο για φιλικές προς το περιβάλλον μεταφορές πρέπει να περιλαμβάνει το ποδήλατο. Βοηθά στη μείωση των εκπομπών που συμβάλλουν στην κλιματική αλλαγή, καθώς και στην τοπική ατμοσφαιρική ρύπανση και κυκλοφοριακή συμφόρηση. Λιγότερα από 2 μίλια αντιπροσωπεύουν το 23% των ταξιδιών με αυτοκίνητο, ωστόσο αυτή η απόσταση μπορεί να διανυθεί εύκολα με ποδήλατο σε λιγότερο από 15 λεπτά. Εάν κάποιο από αυτά τα ταξίδια πραγματοποιηθεί με ποδήλατο, μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην κυκλοφορία και τη ρύπανση στην περιοχή.

Με το ποδήλατο, οι άνθρωποι κάνουν τη χάρη και στον εαυτό τους και στον πλανήτη, γιατί δεν είμαστε πάντα στο επίκεντρο. Σε περίπτωση που δεν το ξέρατε, μια θέση στάθμευσης αυτοκινήτου μπορεί να χωρέσει τουλάχιστον 20 ποδήλατα. Επιπλέον, το ποδήλατο είναι το πιο φιλικό προς το περιβάλλον μέσο μεταφοράς, γιατί δεν ρυπαίνει. Αν σκεφτούμε τις κόρνες που ακούγονται ταυτόχρονα στις μεγάλες πόλεις σε ώρα αιχμής. Ακόμη και η ηχορύπανση μειώνεται σημαντικά. Έτσι, όποτε έχετε μικρές αποστάσεις για να διανύσετε, το ποδήλατο είναι το πιο φιλικό μέσο μετακίνησης γιατί θα φτάσετε στον προορισμό σας πιο γρήγορα από όσο νομίζετε. Το ποδήλατο μπορεί να λύσει ένα σημαντικό πρόβλημα σε πολλές πόλεις, όπως αυτό του χώρου. Καθώς ο δημόσιος χώρος περιορίζεται ολοένα και περισσότερο από τα αυτοκίνητα, η χρήση ποδηλάτων θα μπορούσε να προσφέρει περισσότερο χώρο για πάρκα και δημόσιους χώρους συνάντησης. Κάνοντας ποδήλατο για λίγα λεπτά την ημέρα, έχετε κάθε ευκαιρία να αρχίσετε να νιώθετε ξεκούραστοι ξανά, γιατί θα κοιμηθείτε πιο γρήγορα, περισσότερο, καλύτερα.

Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΩΡΑ

ΚΥΠΡΟΣ

Όρθια Κωπηλασία (SUP)

Εάν δεν έχετε δοκιμάσει ποτέ ξανά κωπηλασία σε όρθια στάση, μια σύντομη δραστηριότητα SUP στη θάλασσα μια ηλιόλουστη μέρα θα είναι αρκετή για να αποκαλύψετε μερικά από τα οφέλη του αθλήματος τόσο για το σώμα όσο και για το μυαλό σας. Με μια πρώτη ματιά, το SUP θεωρείται προπόνηση χαμηλού κινδύνου καθώς είναι απίθανο να προκαλέσει σοβαρές ζημιές ή τραυματισμούς στον αθλητή. Αντίθετα, χρησιμοποιώντας ταυτόχρονα πολλές μυϊκές ομάδες (π.χ. μύες πλάτης, κορμός, χέρια, πόδια, ώμοι), η δραστηριότητα συμβάλλει σε μια προπόνηση ολόκληρου του σώματος έξω από το παραδοσιακό περιβάλλον του γυμναστηρίου. Επιπλέον, πρόσφατες μελέτες συσχετίζουν το SUP με αυξημένα επίπεδα αερόβιας και αναερόβιας φυσικής κατάστασης, ενώ η έκθεση σε μυρωδιές, τα αξιοθέατα και τους ήχους του φυσικού περιβάλλοντος μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του άγχους από την πολυάσχολη καθημερινή ζωή. Επιπρόσθετα, η έκθεση στον ήλιο έχει θετικά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ενίσχυσης της παραγωγής της βιταμίνης D, της λεγόμενης «βιταμίνης του ήλιου». Οι προκαταρκτικές μελέτες δείχνουν κάποια συσχέτιση μεταξύ της βιταμίνης D και των αρνητικών συναισθημάτων, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η συμπλήρωση βιταμίνης D μπορεί να ρυθμίζει τη διάθεση και μπορεί επίσης να είναι ευεργετική για ασθενείς με κατάθλιψη.

Περιβαλλοντική Επίπτωση

Σε γενικές γραμμές, υπάρχουν δύο τύποι σανίδων, δηλαδή (α) οι συμπαγείς σανίδες και (β) οι φουσκωτές σανίδες. Τα κύρια υλικά τους περιλαμβάνουν: Αφρός Διογκωμένης Πολυστερίνης, πλαστικό, αφρός, ξύλο, υαλοβάμβακα, άνθρακας, PVC. Δεδομένης της δημοτικότητας του αθλήματος και της επακόλουθης αύξησης της ζήτησης για αγορά εξοπλισμού SUP, η ποιότητα των σανίδων SUP διαφέρει καθώς και οι τιμές τους. Ενώ ορισμένες εταιρείες άρχισαν να χρησιμοποιούν βιώσιμο και ανακυκλωμένο υλικό για να μειώσουν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις τους, άλλες χρησιμοποιούν φθηνά και κακής ποιότητας υλικά που μειώνουν την ανθεκτικότητα και τη διάρκεια ζωής της σανίδας. Ως αποτέλεσμα, ο καταναλωτής θα πετάξει τη φθηνή σανίδα και θα αγοράσει μια νέα, προσθέτοντας στην ήδη ανησυχητική παγκόσμια κρίση της ρύπανσης και των απορριμμάτων από πλαστικά, καθώς οι περισσότερες σανίδες δεν μπορούν να ανακυκλωθούν.

Για να εξουδετερώσει τον αρνητικό αντίκτυπο των σανίδων SUP στο περιβάλλον, ο Active Zone Outdoor, ως κορυφαία ΜΚΟ στην παροχή δραστηριοτήτων θαλάσσιων και θαλάσσιων σπορ σε τοπικό επίπεδο, ξεκίνησε μια εκστρατεία πράσινης δράσης SUP προσκαλώντας εθελοντές και λάτρεις του SUP να καθαρίσουν τη θάλασσα από πλαστικά και απόβλητα ενώ ασκούν το SUP. Από αυτή την άποψη, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν αδιάβροχα, φιλικά προς το περιβάλλον σακίδια καθώς και επαναχρησιμοποιούμενα μπουκάλια νερού για να ελαχιστοποιήσουν το αποτύπωμά τους στο θαλάσσιο περιβάλλον,

καθώς πλαστικά μπουκάλια μιας χρήσης συχνά πετιούνται στη θάλασσα από κωπηλάτες. Επιπλέον, ο οργανισμός προώθησε πρόσφατα μια καινοτόμα ιδέα για τη διοργάνωση ομάδων εργασίας (π.χ. εργαστήρια, συζητήσεις, ομάδες εστίασης) σε σανίδες SUP, σε μια προσπάθεια πιλοτικής διοργάνωσης εκδηλώσεων για νέους και ευαισθητοποίησης σχετικά με τα οφέλη της θάλασσας για την ψυχική υγεία των ανθρώπων και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Παράκτια Αντισφαίριση (Beach Tennis)

Δεδομένης της σχετικά πρόσφατης εξέλιξης του αθλήματος με τους επίσημους κανόνες του που θεσπίστηκαν μόλις το 1996, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η έρευνα που διερευνά τα οφέλη και τον αντίκτυπο του beach tennis είναι ακόμη σπάνια. Εξασκώντας, ωστόσο, το beach tennis στην Κύπρο τα τελευταία σχεδόν είκοσι χρόνια, ο αντίκτυπός του μπορεί να εντοπιστεί σε διαφορετικές πτυχές της κοινότητας του beach tennis, από παίκτες έως οικογένειες και οργανισμούς, καθώς και σε τοπικούς δήμους και στο περιβάλλον. Στην Κύπρο υπάρχουν περισσότεροι από 300 ενεργοί παίκτες του beach tennis από ένα ευρύ φάσμα ηλικιών, από παιδιά έως ηλικιωμένους που εξασκούν το beach tennis σε τακτική βάση σε δημόσια και ιδιωτικά γήπεδα. Στην πραγματικότητα, καθώς το beach tennis θεωρείται ένα άθλημα χαμηλής κινητικής πολυπλοκότητας και ένα εύκολο στην εκμάθηση άθλημα, ενισχύει την συμπεριληπτική συμμετοχή φέρνοντας κοντά ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών, υπόβαθρου, φύλων και επιπέδων φυσικής κατάστασης. Τα οφέλη της άσκησης σε μια επιφάνεια άμμου δεν πρέπει να αγνοηθούν καθώς οι χαμηλότερες δυνάμεις πρόσκρουσης που παρατηρούνται στην άμμο συμβάλλουν στην ελαχιστοποίηση της βλάβης και του πόνου των μυών. Όπως υποστηρίχθηκε προηγουμένως, η έκθεση στο φως του ήλιου κατά τη διάρκεια της άσκησης επιταχύνει την παραγωγή της βιταμίνης D που είναι υπεύθυνη μεταξύ άλλων για τη διάθεσή μας. Επιπλέον, σε αντίθεση με άλλα αθλήματα που χωρίζουν τους αγωνιζόμενους σε άνδρες και γυναίκες, το beach tennis χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες: (α) άνδρες (β) γυναίκες και (γ) μικτή: η ομάδα αποτελείται από έναν άνδρα και μια γυναίκα, συμβάλλοντας στην προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Τέλος, το χαμηλό κόστος για την εξάσκηση του beach tennis που υπολογίζεται σε περίπου 150 ευρώ ανά ρακέτα και 2 ευρώ για κάθε μπάλα, μαζί με την εύκολη και κυρίως δωρεάν πρόσβαση σε δημόσιες εγκαταστάσεις είναι καθοριστικοί παράγοντες για την αύξηση των αθλητών στο συγκεκριμένο άθλημα.

Περιβαλλοντική Επίπτωση

Μια «πορτοκαλιά» μπάλα τένις σταδίου 2 χαμηλής συμπίεσης χρησιμοποιείται για την εξάσκηση του τένις στην παραλία. Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από καουτσούκ υπό πίεση, ένα μη βιοδιασπώμενο υλικό, το οποίο χρειάζεται 400 χρόνια για να αποσυντεθεί με τη φυσική διαδικασία. Καθώς δεν υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τον αριθμό των μπαλών του beach tennis που παράγονται και καταναλώνονται ανά τον κόσμο ανά έτος, θα μπορούσαμε να διερευνήσουμε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις του beach tennis λαμβάνοντας υπόψη τον αντίκτυπο του τένις στο περιβάλλον. Στις ΗΠΑ, περίπου 125 εκατομμύρια χρησιμοποιημένες μπάλες του τένις καταλήγουν σε χωματερές κάθε χρόνο, κάτι

που ερμηνεύεται σε 20.000 μετρικούς τόνους απορριμμάτων από καουτσούκ που παράγουν μεθάνιο, που δεν αποσυντίθενται, καθιστώντας το τένις μία από τις πιο επιδράσεις αθλητικών δραστηριοτήτων στο περιβάλλον. Παρόλο που κάποια καινοτόμα βήματα για την ανακύκλωση και την επαναχρησιμοποίηση των μπάλων του τένις για άλλους σκοπούς (π.χ. επιφάνεια γηπέδου τένις, πατώματα για στάβλους αλόγων) έχουν ληφθεί στις ΗΠΑ από την Recycle Balls προσθέτοντας σε άλλα καινοτόμα έργα για πιο πράσινο τένις (π.χ. ανακυκλωμένες μπάλες τένις με τρισδιάστατη εκτύπωση), η συντριπτική πλειονότητα των μπάλων του τένις και του beach tennis πετιούνται όταν τελειώσει η διάρκεια ζωής τους και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανταγωνιστικά. Στην πραγματικότητα, όλες οι μπάλες που χρησιμοποιούνται στα γήπεδα τένις στην παραλία της Κύπρου δεν ανακυκλώνονται, γεγονός που αυξάνει τις αρνητικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις του αθλήματος.

Αγωνιστικός Προσανατολισμός (Orienteering)

Με βάση τα συμπεράσματα της έρευνας που διεξήγαγε η International Orienteering Federation το 2012, «υπάρχει μεγάλη διαφοροποίηση από χώρα σε χώρα στη σημασία των διαφορετικών περιβαλλοντικών πτυχών, των απαιτήσεων της νομοθεσίας και των απαιτούμενων αδειών για προσανατολισμό. Οι ιδιοκτήτες γης, οι περιβαλλοντικοί υπάλληλοι και οι περιβαλλοντολόγοι ανησυχούν όλοι για το πώς ο προσανατολισμός επηρεάζει το περιβάλλον. Ωστόσο, αυτό φαίνεται να είναι μόνο ένα τοπικό πρόβλημα και δεν απειλεί τον προσανατολισμό γενικότερα».

Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα σχετικά με τον προσανατολισμό είναι ότι είναι ένα σχετικά φθηνό άθλημα. Τα κύρια πράγματα που χρειάζεστε είναι ένας χάρτης, μια πυξίδα και μια συσκευή καταγραφής σημείου ελέγχου. Οι χάρτες και οι ηλεκτρονικές συσκευές διάτρησης σημείων ελέγχου παρέχονται συνήθως από τους διοργανωτές. Ανάλογα με το γεγονός ή τον αγώνα στον οποίο συμμετέχετε, ενδέχεται να υπάρχουν διαφορετικές συσκευές εγγραφής, ξεκινώντας από απλές κάρτες διάτρησης έως διαφορετικές ηλεκτρονικές συσκευές. Η κάρτα ελέγχου χρησιμοποιείται για να αποδείξει ότι έχετε επισκεφθεί όλα τα σημεία ελέγχου με τη σωστή σειρά. Σε κάθε σημείο ελέγχου, θα υπάρχει είτε μια ηλεκτρονική συσκευή για να καταγράψετε ότι ήσασταν εκεί είτε μια χειροκίνητη συσκευή διάτρησης για τη σήμανση της κάρτας σας.

Στην Κύπρο ο αστικός προσανατολισμός δεν είναι τόσο δημοφιλής, αλλά πολλές εκδηλώσεις λαμβάνουν χώρα σε δασικές περιοχές, πάρκα και χωριά. Η Κύπρος είναι ένα νησί της Μεσογείου με πλούσια ιστορία των παραδόσεων του χωριού και της γεωγραφικής αρχιτεκτονικής. Αυτά τα στοιχεία κάνουν ακόμη πιο ελκυστική την ιδέα να διοργανωθεί μια εκδήλωση προσανατολισμού σε αυτά τα μέρη και όχι σε πόλεις. Αυτός είναι και ο λόγος που υπάρχουν μόνο χάρτες στα ιστορικά κέντρα των τριών μεγάλων πόλεων, Λευκωσία, Λεμεσός και Λάρνακα, ως μια προσπάθεια να γίνει η πορεία πιο ενδιαφέρουσα και εξερευνητική.

Η διοργάνωση εκδηλώσεων στα δάση ή στα εθνικά πάρκα συνδέεται συχνά με μειονεκτήματα για το άθλημα. Επειδή είναι μια δραστηριότητα χωρίς όριο συμμετεχόντων, ο προσανατολισμός στα δάση ή τα πάρκα μπορεί να είναι επιβλαβής για τη φύση. Αρχικά,

παράγονται εκπομπές καυσαερίων από το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες θα οδηγήσουν για να πάνε στο σημείο εκκίνησης. Επιπλέον, τα σκουπίδια είναι ένα άλλο στοιχείο που μπορεί να επηρεάσει το φυσικό στοιχείο ενώ η διέλευση από φυσικά μονοπάτια προκαλεί επιπτώσεις στο φυσικό περιβάλλον. Τέλος, το περπάτημα και η ενόχληση της άγριας ζωής κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής μπορεί να είναι πιθανή επίπτωση στο φυσικό περιβάλλον.

ΙΤΑΛΙΑ

Αυτό που βλέπουμε τα τελευταία χρόνια είναι μια πολιτισμική ωρίμανση σχετικά με την *περιβαλλοντική βιωσιμότητα και την κλιματική αλλαγή*. Οι άνθρωποι συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο τι συμβαίνει στον πλανήτη μας και έχουν αρχίσει να ζητούν αλλαγή της συνολικής στρατηγικής (που ισχύει για όλους τους τομείς) στο περιβαλλοντικό ζήτημα. Οι κυβερνήσεις και οι πολυεθνικές εταιρείες έχουν αρχίσει να θέτουν φιλόδοξους και απαιτητικούς στόχους βιωσιμότητας. Κυβερνήσεις, για παράδειγμα, δεσμεύονται για τη μείωση των εκπομπών CO2 και την εφαρμογή περισσότερων βιώσιμων ενεργειακών πολιτικών. Οι μεγάλες εταιρείες έχουν αρχίσει να βλέπουν την έννοια της οικολογικής βιωσιμότητας ως μια πραγματική επιχειρηματική ευκαιρία. Ο αθλητισμός αποτελεί επίσης μέρος αυτού του πλαισίου, καθώς υπάρχει αυξανόμενη εστίαση σε αυτόν τον τομέα στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα λόγω της αυξημένης ευαισθητοποίησης για το θέμα της κλιματικής αλλαγής.

Οι πιο σωστές πρακτικές που αναλύθηκαν δείχνουν μια αποφασιστική αλλαγή στην προσέγγιση του αθλητισμού που σχετίζεται με θεμελιώδεις πτυχές της ζωής, όπως ο υγιεινός τρόπος ζωής, η περιβαλλοντική βιωσιμότητα και η ψυχική και σωματική ευεξία. Στο πλαίσιο της έρευνας, αυτές οι πρακτικές που αναλύθηκαν εντάσσονται στο περιφερειακό πλαίσιο της Σαρδηνίας. Παρόλο που υπάρχουν πολλές εμπειρίες σε εθνικό επίπεδο, επιλέχθηκε να ενσωματωθεί η έρευνα και σε περιφερειακό επίπεδο, προκειμένου να μπορέσουμε να παρακολουθήσουμε καλύτερα τον αντίκτυπο.

Είναι σαφές ότι τα είδη των δραστηριοτήτων που αναλύθηκαν ταιριάζουν απόλυτα στο περιβαλλοντικό πλαίσιο που έχει να προσφέρει η περιοχή της Σαρδηνίας – θάλασσα, βουνά, λίμνες και μεγάλες εκτάσεις πρασίνου.

Επιπτώσεις στους ανθρώπους

Οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε αυτές τις δραστηριότητες μπορούν να ωφεληθούν με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσής τους υιοθετώντας πιο υγιεινούς και πιο βιώσιμους τρόπους ζωής, βελτιώνοντας τις σχέσεις με το περιβάλλον τους, αισθάνονται γενικά καλά ξεκούραστοι ψυχολογικά και σωματικά, αναπτύσσοντας μια περιβαλλοντική συνείδηση μέσω θετικών αλληλεπιδράσεων με τη φύση και την ενασχόληση με υπαίθριες δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός. Η άθληση στην ύπαιθρο επιτρέπει στο σώμα να διατηρείται υγιές, για παράδειγμα με την παραγωγή βιταμίνης D, η οποία είναι απαραίτητη για την ανθρώπινη υγεία. Οι ενδορφίνες που απελευθερώνονται από το σώμα θα είναι μεγαλύτερες εάν το άθλημα ασκείται στην ύ

Επιπτώσεις στο περιβάλλον

Από την σκοπιά του περιβάλλοντος, μιλάμε πρώτα και κύρια για δραστηριότητες που έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη μείωση των εκπομπών, έχουν αξιοσημείωτα χαμηλό οικονομικό κόστος σε σύγκριση με δραστηριότητες που θα πραγματοποιούνταν σε εσωτερικούς χώρους, συνεπάγονται λίγα ταξίδια και με μέσα που περιορίζουν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις και επίσης επιτρέπουν τη συνεχή χρήση και ανακύκλωση του εξοπλισμού, αποτρέποντας τη σπατάλη και την κατάχρηση υλικού. Από ποσοτική και ποιοτική άποψη, οι καλές πρακτικές που παρουσιάστηκαν έχουν περισσότερες θετικές πτυχές και η ανάλυση προκύπτει μέσα από διαβούλευση με επαγγελματικές στον χώρο του αθλητισμού.

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Γενικά, τα πράσινα αθλήματα και οι υπαίθριες δραστηριότητες στην Πορτογαλία μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στη στάση, τον τρόπο ζωής και την ψυχική υγεία. Η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα της περιβαλλοντικής ευθύνης και του σεβασμού για τη φύση, οδηγώντας σε έναν πιο βιώσιμο και προσεκτικό τρόπο ζωής. Η ενασχόληση με σωματική δραστηριότητα και ο χρόνος στη φύση μπορεί επίσης να βελτιώσει την ψυχική υγεία μειώνοντας το άγχος, αυξάνοντας τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση και προάγοντας τη συνολική ευεξία. Επιπρόσθετα, η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση ομάδας και κοινωνικής υποστήριξης, οδηγώντας σε θετικές κοινωνικές συνδέσεις και μεγαλύτερο συναίσθημα ότι ανήκουν κάπου.

Συγκεκριμένα, και σε τοπικό επίπεδο, το σέρφινγκ έχει τεράστια οικονομική επιρροή. Καθώς η ακτή της Πορτογαλίας είναι πολύ ευνοϊκή για την εξάσκηση του, αναδεικνύει τον τουριστικό τομέα των παράκτιων περιοχών όχι μόνο κατά την τουριστική περίοδο. Σε σύγκριση με το τρέξιμο σε ορεινή διαδρομή και ποδόσφαιρο παραλίας, το σέρφινγκ επηρεάζει πολύ περισσότερο τους οικονομικούς παράγοντες, καθώς εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον ωκεανό που μπορεί να χρησιμοποιήσει η Πορτογαλία, ενώ το ορεινό τρέξιμο και το ποδόσφαιρο παραλίας μπορούν να εκτελεστούν σε άλλο περιβάλλον τόσο ακριβές σαν να παιζόταν στην παραλία ή στο βουνό.

Όσον αφορά τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις, καθώς αυτά τα αθλήματα βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στη φύση που τα περιβάλλει, την υποβαθμίζουν επίσης αρκετά εάν δεν υλοποιούνται με τρόπο υπεύθυνο. Από την άλλη, καθώς πρόκειται για αθλήματα στο φυσικό περιβάλλον, ενισχύεται το αίσθημα της φροντίδας και της ευθύνης απέναντι στο περιβάλλον.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να δούμε ότι τα πράσινα αθλήματα έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στις κοινότητες εάν τα αθλήματα περιλαμβάνουν τη φύση ή βασίζονται σε αυτήν. Επίσης, δημιουργούν μεγαλύτερο αντίκτυπο τουλάχιστον οικονομικά εάν υπάρχει ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να βρεθεί μόνο σε μια τοπική και συγκεκριμένη περιοχή, όπως ο ωκεανός ή η παραλία. Τέλος, ο κοινωνικός αντίκτυπος από αυτά τα αθλήματα μπορεί να προέλθει από τον θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον, τη θετική επίδραση στην ψυχική

ευημερία που ενισχύεται στους ασκούμενους καθώς και τη θετική επίδραση στη συνολική ευημερία των ατόμων και της κοινωνίας.

ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον

1. Οι αθλητικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις που σχετίζονται με τον αθλητισμό μπορούν να έχουν ποικίλες επιπτώσεις στα οικοσυστήματα, από ασήμαντες επιπτώσεις έως κάποιες σημαντικές, καταστροφικές, ανάλογα κυρίως με τον τύπο του αθλητικού γεγονότος και τη σημασία του
2. Η σωματική άσκηση σε πολλά μέρη ενέχει σημαντικούς περιβαλλοντικούς κινδύνους, όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση ή η υπερβολική ζέστη. Η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες όπως η αναρρίχηση ή το κανό μπορεί να απειλήσει την τοπική βιοποικιλότητα και τα μικροκλίματα.

Θετικές επιπτώσεις στο περιβάλλον

1. Διορθώστε τις αρνητικές επιπτώσεις που υπάρχουν ήδη στο περιβάλλον, όπως η ρύπανση
2. Οι εξωτερικοί χώροι πρέπει να παραμένουν καθαροί
3. Τα πλάσματα που ζουν στο περιβάλλον ζουν σε έναν πιο αρμονικό βιότοπο

Για παράδειγμα, στη Ρουμανία, διεξάγονται διάφορα δασικά αθλήματα. Μια Ρουμανική οργάνωση διοργάνωσε ένα μαραθώνιο εκδηλώσεων μέσω των οποίων οι άνθρωποι υιοθετούν δενδρύλλια για να συνεχίσουν τη δάσωση της νότιας Ρουμανίας. Το Plogging είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για την φροντίδα του περιβάλλοντος. Ο στόχος είναι να μαζευτούν όσο το δυνατόν περισσότερα σκουπίδια κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας στο περιβάλλον, όπως το τζόκινγκ. Τα σκουπίδια που πετιούνται στη φύση μολύνουν το περιβάλλον γιατί είναι πολύ δύσκολο να διαλυθούν. Μια πλαστική σακούλα αποσυντίθεται σε 10-20 χρόνια, τα δοχεία αλουμινίου σε 200 χρόνια, ενώ τα πλαστικά δοχεία φτάνουν έως και τα 500 χρόνια. Όλο αυτό το διάστημα, τα χημικά τους μολύνουν το έδαφος, επηρεάζοντας την ποιότητα της πανίδας και της χλωρίδας και την υγεία του πληθυσμού.

Το Plogging είναι μια πρωτοβουλία που ενθαρρύνει ένα υγιεινό τρόπο ζωής και διατηρεί ένα καθαρό περιβάλλον, ενώ τα συλλεγμένα σκουπίδια ανακυκλώνονται αργότερα. Το Plogging έχει ορατό αντίκτυπο όχι μόνο στο περιβάλλον αλλά και στην ψυχική και ψυχολογική υγεία των ανθρώπων. Ο αθλητισμός συμβάλλει σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, βοηθώντας το σώμα να λειτουργεί σωστά και ανακουφίζοντας το στρες. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, το σώμα εκτελεί διαφορετικές και πιο σύνθετες κινήσεις σε σύγκριση με το κλασικό τρέξιμο, εκτελώντας ασκήσεις στα γόνατα, καθίσματα και διατάσεις. Έτσι, ενώ σε 30 λεπτά τζόκινγκ το σώμα καίει περίπου 270 θερμίδες, κατά τη διάρκεια ενός αγώνα plogging ίδιας διάρκειας καταναλώνονται περίπου 330 θερμίδες.

Ο αθλητισμός στη φύση κάνει τα παιδιά να αισθάνονται χαρούμενα και χαλαρά. Στη φύση τα παιδιά είναι πολύ πιο δραστήρια, με μόνιμη καλή διάθεση. Τα παιδιά είναι πολύ πιο ευαίσθητα όταν βρίσκονται στο φυσικό περιβάλλον με αποτέλεσμα να ενισχύεται η ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται πολύπλοκες καταστάσεις, και να αποκτούν δεξιότητες ηγεσίας, ομαδικού πνεύματος και επικοινωνίας. Μία τέτοια περίπτωση αποτελούν τα τουρνουά ποδοσφαίρου για παιδιά μέσω των οποίων κατακτούν και αναπτύσσουν δεξιότητες και αξίες όπως ο αμοιβαίος σεβασμός, η ομαδική εργασία και η ιδέα του ευγενούς παιχνιδιού.

Αθλητισμός και κοινωνικός αντίκτυπος

Αντιπροσωπεύει τους τρόπους με τους οποίους ο αθλητισμός και η φυσική αγωγή μπορούν να χρησιμοποιηθούν συνειδητά και σκόπιμα για την αντιμετώπιση μεγάλων προβλημάτων, όπως η ρύπανση, οι διακρίσεις, η κακή υγεία, η πρόσβαση στην εκπαίδευση ή η έλλειψη συμμετοχής των πολιτών. Η Ashoka Romania χαρτογράφησε την τοπική διάσταση του αθλητισμού για κοινωνικό αντίκτυπο χρησιμοποιώντας τη μέθοδο ‘’snowball’’ και μετά την έρευνα ανακάλυψε 313 changemakers από τον χώρο του αθλητισμού οι οποίοι αξιοποιούν τον αθλητισμό για την αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων.

Η επίδραση του αθλητισμού στην τρίτη ηλικία

Οι ηλικιωμένοι αποφεύγουν τα τακτικά προγράμματα γυμναστικής για λόγους ευκολίας. Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι το να είσαι μεγαλύτερος σε ηλικία καθιστά την εκγύμναση πιο δύσκολη κάτι το οποίο δεν τεκμηριώνεται επιστημονικά. Αντίθετα, ο αθλητισμός βοηθά στην οικοδόμηση του μυϊκού τόνου, στις γνωστικές λειτουργίες, βοηθά το οστικό σύστημα και την καρδιά. Όσον αφορά τις ανισότητες μεταξύ των φύλων, φαίνεται ότι τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες, ο αθλητισμός είχε επίδραση στον αυτοσεβασμό. Και όσον αφορά τη διάθεση, τα υπαίθρια αθλήματα έχουν μεγαλύτερη επίδραση στους άνδρες.

ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΠΡΑΣΙΝΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΚΥΠΡΟΣ

Όρθια κωπηλασία (SUP)

Παρά το γεγονός ότι είναι ένα νησί με ατελείωτες καλοκαιρινές περιόδους, πολλοί νέοι και ενήλικες δεν έχουν κολυμβητικές δεξιότητες που αποδεικνύεται, αφενός, αποτρεπτικός παράγοντας για να απολαμβάνουν τα οφέλη της θάλασσας και αφετέρου, ένας από τους κύριους λόγους ατυχημάτων και θανάτων στη θάλασσα. Αυτό καθιστά αναγκαία την εισαγωγή μαθημάτων κολύμβησης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση όπως προτείνεται στο Έγγραφο Πολιτικής που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού χρηματοδοτούμενου έργου «Youth 4 the sea and vice versa» που συντονίζει στην Κύπρο ο ΜΚΟ Active Zone Outdoor και έχει ως στόχο να φέρει σε επαφή τους νέους και τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων για τη συζήτηση θεμάτων που σχετίζονται με την ευαισθητοποίηση για τη θάλασσα. Επιπλέον, παρόλο που το SUP μπορεί να ασκηθεί ως ατομική δραστηριότητα, συνιστάται ιδιαίτερα, για λόγους ασφαλείας, να βρίσκεστε στο νερό με μια ομάδα άλλων κωπηλατών SUP. Ειδικά, αν σκοπεύετε να καλύψετε μεγάλη απόσταση πιο μακριά από την ακτή. Αυτή η σύσταση λειτουργεί ως εμπόδιο για όσους επιθυμούν να ασκήσουν SUP κατά τους κρύους χειμερινούς μήνες, καθώς ο αριθμός των περιστασιακών αθλητών SUP μειώνεται δραματικά.

Παράκτια αντισφαίριση (Beach Tennis)

Όπως ήδη παρουσιάστηκε, το beach tennis κερδίζει τώρα σημαντική δημοσιότητα στην Κύπρο επειδή είναι μια εύκολη στην εκμάθηση αθλητική δραστηριότητα και δεν απαιτεί καμία τεράστια επένδυση για την αγορά του εξοπλισμού μεταξύ άλλων. Επιπλέον, δημόσια γήπεδα άμμου βρίσκονται στη Λάρνακα και τη Λεμεσό, δύο από τις κύριες παραθαλάσσιες πόλεις της χώρας, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν δωρεάν από όποιον επιθυμεί να εξασκηθεί στο παιχνίδι. Καθώς το άθλημα αναπτύχθηκε πρόσφατα σε ολόκληρη την Κύπρο, η ανάγκη και η αγορά για προπονήσεις στο beach tennis είναι ακόμα περιορισμένη και ως αποτέλεσμα, ο αριθμός των καταρτισμένων προπονητών beach tennis είναι μικρός.

Αγωνιστικός Προσανατολισμός (Orienteering)

Ο προσανατολισμός ονομάζεται άθλημα σκέψης, καθώς όχι μόνο βελτιώνει τη φυσική κατάσταση του ατόμου και αυξάνει τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, αλλά επίσης οξύνει τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων, βελτιώνει την ψυχική υγεία και ευεξία των ανθρώπων, χτίζει ισορροπία μεταξύ του σώματος και του νου, διδάσκει αυτοδυναμία και ανακάλυψη εδάφους σε σημείο που θα μπορούσε να σώσει ζωές, να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και να δημιουργήσει δεξιότητες για μια ζωή.

Ωστόσο, όπως προαναφέρθηκε, ο προσανατολισμός δεν είναι δημοφιλές άθλημα στην Κύπρο. Υπάρχει περιορισμένος αριθμός συλλόγων και φορέων με έδρα τη Λευκωσία και τη Λάρνακα που δραστηριοποιούνται, διοργανώνουν εκδηλώσεις και προωθούν το άθλημα. Αν και ο προσανατολισμός παρέχει ένα ευρύ φάσμα πλεονεκτημάτων, εξακολουθούν να υπάρχουν ορισμένα μειονεκτήματα, αλλά σε περιορισμένο αριθμό. Μερικοί από τους περιορισμούς του αθλήματος είναι: Πρώτον, πιστεύεται ότι η εξάσκηση του αθλήματος

απαιτεί ειδικές δεξιότητες πλοήγησης, δύναμη και αντοχή. Για πολλούς ανθρώπους δεν είναι απλώς ένα υπαίθριο άθλημα, αλλά ένα ανταγωνιστικό άθλημα όπου οι συμμετέχοντες σκέφτονται, τρέχουν και κινούνται με γρήγορους ρυθμούς. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν κατά νου την πιθανότητα να χαθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επιπλέον, η πιθανότητα τραυματισμού κατά τη διάρκεια αγώνων που γίνονται σε πάρκα ή δάση μπορεί να δημιουργήσει ανασφάλειες. Τα μειονεκτήματα του προσανατολισμού είναι πολύ λιγότερα σε σύγκριση με τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει στους συμμετέχοντες. Ωστόσο, παρά τον μικρό αριθμό μειονεκτημάτων, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη, για να αποφευχθούν όσο το δυνατόν περισσότερο.

ΙΤΑΛΙΑ

Αναλύοντας τις πέντε πρακτικές, τα ποσοστά συμμετοχής είναι ανακουφιστικά ενώ στοιχεία και νούμερα δείχνουν μια θετική πορεία. Η αλλαγή νοοτροπίας και προσέγγισης για πιο βιώσιμους τρόπους ζωής είναι μέρος της ανάκαμψης που χαρακτηρίζει διαφορετικούς τομείς, συμπεριλαμβανομένων των αθλημάτων, τα τελευταία χρόνια.

Μια παρατήρηση που πρέπει να γίνει σχετίζεται με το γεγονός ότι αυτές οι δραστηριότητες αφορούν κυρίως ένα πολύ νεαρό κοινό-στόχο, αν και δεν λείπουν οι παρήγοροι αριθμοί από την άποψη της συμμετοχής των ενηλίκων. Από ηλικιακής άποψης, είναι δύσκολο να καθοριστεί ο μέσος όρος ηλικίας, καθώς ποικίλλει ανάλογα με το είδος του αθλήματος και τον αθλητικό σύλλογο που λαμβάνεται υπόψη. Για παράδειγμα, μιλώντας για το πόλο με κανό, είναι ένα άθλημα που αρχίζει να παίζεται από τη μικρότερη ηλικία και επομένως υπάρχει συνέχεια από τη μικρότερη ηλικία. Αυτή η συνέχεια συμπίπτει με την επαγγελματική ανέλιξη των νέων ατόμων.

Στην περίπτωση των θαλάσσιων αθλημάτων, είτε για γιόγκα είτε για δραστηριότητες με κανό ή/και με dragonboat, πρέπει να ληφθούν υπόψη ορισμένες παράμετροι. Αρχικά, συχνά προσεγγίζουμε αυτό το είδος αθλητισμού στην ενήλικη ζωή αναζητώντας μια στιγμή αναψυχής σε σωματικό και πνευματικό επίπεδο. Οι αθλητές που εγγράφονται τακτικά και αγωνίζονται αγωνιστικά αφορούν κυρίως το κανό. Πρόκειται για δύο κλάδους που αναπτύσσονται έντονα στην περιφερειακή επικράτεια και που φτάνουν σε πολύ υψηλά νούμερα το καλοκαίρι. Μάλιστα, δεν είναι τυχαίο που τόσοι πολλοί τουρίστες αποφασίζουν να επιδοθούν σε υγιεινούς τρόπους ζωής, σε επαφή με τη φύση και σε αναζήτηση ψυχοσωματικής ευεξίας.

Μιλώντας για συμμετοχή, πολύ υψηλά νούμερα πεζοπόρων παρατηρούνται στο Selvaggio Blu της ανατολικής ακτής της Σαρδηνίας. Ωστόσο, είναι η συγκεκριμένη πεζοπορία είναι μια δραστηριότητα με την οποία μπορούν να ασχοληθούν κυρίως όσοι έχουν μεγαλύτερη εμπειρία στο χώρο μιας και είναι μια περίπλοκη διαδρομή. Από τότε που το μονοπάτι είναι ενεργό, έχουν υπάρξει εκατοντάδες χιλιάδες πεζοπόροι που επέλεξαν να περάσουν χρόνο σε επαφή με τη φύση ανακαλύπτοντας μια από τις πιο άγριες και απομακρυσμένες περιοχές της Σαρδηνίας. Αυτή η πτυχή είναι θεμελιώδης καθώς συμβάλλει στη δημιουργία επαγόμενου

εισοδήματος που σχετίζεται με την αποπροσωποποίηση της τουριστικής ροής και βοηθά στην προβολή της εικόνας της περιοχής προς τα έξω.

Αξίζει να κάνουμε μια ξεχωριστή συζήτηση για το αίσθημα της συμμετοχής που συνδέεται με το Cammino di Santa Barbara. Αυτός η πεζοπορία, που αντιπροσωπεύει το πιο αγνό και παραδοσιακό μοντέλο πεζοπορίας στη Σαρδηνία, δημιουργήθηκε ακολουθώντας το πρότυπο του Camino de Santiago. Το μονοπάτι βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη, και αυτό φαίνεται από τα στοιχεία που σχετίζονται με τη διαμονή των επισκεπτών στις εγκαταστάσεις φιλοξενίας που βρίσκονται στα διάφορα στάδια του μονοπατιού. Το μονοπάτι προσελκύει ετησίως εκατοντάδες επισκέπτες από όλη την Ιταλία και διάφορες περιοχές της Ευρώπης, ενώ τα νούμερα που σχετίζονται με τη συμμετοχή των ντόπιων είναι μικρότερα. Αυτά τα δεδομένα μπορούν να ερμηνευθούν με δύο τρόπους: αφενός, οι ντόπιοι τείνουν να κάνουν πεζοπορία για μικρές αποστάσεις (μικρής-μέσης διάρκειας). Αυτό το είδος δραστηριότητας είναι πιο ελκυστικό για όσους σχεδιάζουν πράσινες, βιώσιμες διακοπές και αναζητούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής (μέσης-μακράς διάρκειας).

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Τα αθλήματα που αναφέρθηκαν προηγουμένως σχετίζονται με σωματικά, κοινωνικά, περιβαλλοντικά και οικονομικά οφέλη καθώς:

- Ενθαρρύνουν να περνάμε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους και να συνδεόμαστε με τη φύση
- Μπορεί να είναι μια διασκεδαστική και συναρπαστική εμπειρία που προάγει τη χαλάρωση και μειώνει το άγχος
- Προσφέρουν ευκαιρίες κοινωνικοποίησης και οικοδόμησης κοινότητας

Περιορισμοί

- Απαιτούν πρόσβαση στον ωκεανό, την παραλία ή το βουνό και κατάλληλο εξοπλισμό, ο οποίος μπορεί να είναι ακριβός ή δύσκολος να αποκτηθεί σε ορισμένες περιπτώσεις
- Μπορεί να είναι σωματικά απαιτητικό και επικίνδυνο, ειδικά για όσους είναι άπειροι ή δεν είναι σε καλή φυσική κατάσταση
- Η έκθεση στον ήλιο, τον άνεμο και το νερό μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο δέρμα, αφυδάτωση και άλλους κινδύνους για την υγεία
- Η δημοτικότητα αυτών των αθλημάτων σε ορισμένες περιοχές μπορεί να οδηγήσει σε συνθήκες συνωστισμού, καθιστώντας δύσκολη την εύρεση χώρου για εξάσκηση ή θέτοντας κίνδυνο σύγκρουσης με άλλους ανθρώπους, ειδικά στην περίπτωση του σερφινγκ

ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Οφέλη

“Ο αθλητισμός είναι μέρος της κληρονομιάς κάθε άνδρα και κάθε γυναίκας και η απουσία του δεν μπορεί ποτέ να αντισταθμιστεί” Pierre de Coubertin.

Τα αθλήματα που ασκούνται σε εξωτερικούς χώρους προσφέρουν περισσότερα πλεονεκτήματα από αυτά που ασκούνται σε εσωτερικούς χώρους. Η επαφή με τη φύση φέρνει πολλά οφέλη τόσο σωματικά, ψυχικά, διανοητικά και κοινωνικά. Ο εγκέφαλος οξυγονώνεται καλύτερα αναπνέοντας τον καθαρό αέρα από τη φύση, αναπτύσσοντας έτσι καρδιακή αντίσταση. Τα υπαίθρια αθλήματα φέρνουν οφέλη όπως η βελτίωση της αυτοεκτίμησης μέσω αλλαγών στη μάζα του σώματος, η βελτίωση του ύπνου - η ενέργεια μέσα στο σώμα καταναλώνεται ενεργά και υγιεινά μέσω του αθλητισμού.

Τα υπαίθρια αθλήματα περιλαμβάνουν επίσης έκθεση στον ήλιο, έτσι το σώμα θα παράγει περισσότερη βιταμίνη D, η οποία είναι απαραίτητο στοιχείο για τη βελτίωση της υγείας του οστικού συστήματος, καθώς και του ανοσοποιητικού συστήματος. Ο αθλητισμός φέρνει πολλά οφέλη στη ζωή μας, ο αθλητισμός είναι η πρώτη πηγή υγείας στη ζωή μας, μας φέρνει πιο κοντά στη φύση και διευκολύνει τη ζωή μας απελευθερώνοντας το στρες και δημιουργώντας ενδορφίνες, ως ένα πραγματικό φυσικό «φάρμακο», που δεν βλάπτει κανένα ανεξαρτήτως «δόσης».

Η ποδηλασία βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και μειώνει την πίεση στα πόδια, συμβάλλοντας ενεργά στην αύξηση του μυϊκού τόνου. Είναι ένα άθλημα που σας κρατά συνεχώς ενεργό και μπορείτε να απολαύσετε υπέροχα τοπία στη φύση. Ο αθλητισμός αυξάνει το αίσθημα του ανήκειν σε μια κοινότητα και στην κοινωνική ένταξη. Ο αθλητισμός στη φύση δεν προσφέρει τα πλεονεκτήματα της άσκησης του αθλητισμού στο γυμναστήριο, όπου υπάρχει ελεγχόμενο περιβάλλον, πρόσβαση σε εξοπλισμό και διαθεσιμότητα ομαδικών μαθημάτων. Τέλος, μέσω του αθλητισμού μπορούμε να απαλλαγούμε από ορισμένες κακές συνήθειες όπως το αλκοόλ, ο καπνός ή η κατάχρηση ναρκωτικών.

Περιορισμοί

Πέρα από το αίσθημα της απελευθέρωσης που νιώθουν οι άνθρωποι, την ευθυμία που αποκτούν οι άνθρωποι κάνοντας όλο και περισσότερες σωματικές δραστηριότητες, τα υπαίθρια αθλήματα περιλαμβάνουν επίσης ορισμένους περιορισμούς. Η απόλαυση της άσκησης δεν θα είναι ποτέ πλήρης χωρίς τον κατάλληλο εξοπλισμό και αξεσουάρ. Η εξάσκηση των πράσινων σπορ στη φύση δεν απαιτεί πάντα απλά και άνετα ρούχα.

Στην πρακτική των πράσινων αθλημάτων, μπορεί να μην υπάρχει πάντα επαρκές διαθέσιμο προσωπικό για την κινητοποίηση των συμμετεχόντων και την επίβλεψη αυτών των δραστηριοτήτων στη φύση. Επίσης, σε εξωτερικούς χώρους δεν υπάρχουν σημαδεμένοι χώροι για την εξάσκηση του πράσινου αθλητισμού.

Στη Ρουμανία ο προσανατολισμός ως άθλημα είναι ελάχιστα γνωστός, ενώ υπάρχουν χώρες με εκατοντάδες χιλιάδες αθλητές. Αυτοί οι αγώνες δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν σε αίθουσες ή στάδια, αλλά στη φύση. Ο αγωνιζόμενος εξαφανίζεται μετά την εκκίνηση στο δάσος και εμφανίζεται μόνο αφού τελειώσει τη διαδρομή, στη γραμμή τερματισμού. Μόνο αυτός που πραγματικά συμμετέχει στον αγώνα μπορεί να εκτιμήσει την αληθινή ομορφιά και την αξία αυτού του αθλήματος. Ο προσανατολισμός σε δασώδες περιβάλλον είναι από τα πιο καθαρά και συναρπαστικά αθλήματα γιατί ο αγωνιζόμενος βασίζεται μόνο στη δική του δύναμη και ικανότητα, και πρώτα πρέπει να ξεπεράσει τις δικές του αδυναμίες καθώς βρίσκεται στο φυσικό περιβάλλον.

Αυτό το άθλημα στη φύση έχει επίσης ορισμένα όρια. Αυτά τα όρια μπορούν να βρεθούν σε έναν χάρτη που δείχνει τη διαδρομή, που αντιπροσωπεύεται από συμβατικές πινακίδες ειδικά για αυτό το άθλημα. Ο χάρτης είναι η οριζόντια προβολή της περιοχής, μαζί με τα αντικείμενα στο πεδίο.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ**

Είναι σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση στα σχολεία και σε αθλητικούς συλλόγους και να διαδοθεί η γνώση σχετικά με τα πράσινα αθλήματα και τις καλές πρακτικές μέσω των νέων, των youth workers και των οργανισμών. Κατά την πραγματική υλοποίηση των δραστηριοτήτων, θα πρέπει να δοθεί έμφαση στην εκπαιδευτική πτυχή και όχι μόνο στη σωματική, που επιτυγχάνεται μέσω της επικοινωνίας με τους συμμετέχοντες αναφορικά με το πώς και γιατί το άθλημα είναι πράσινο.

- **ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ**

Η ανάπτυξη γενικών κατευθυντήριων γραμμών για τη μετάβαση σε έναν πιο βιώσιμο τρόπο άσκησης του αθλητισμού θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση των υφιστάμενων αθλητικών δραστηριοτήτων από: επαγγελματίες, ενδιαφερόμενους φορείς, ΜΚΟ νεολαίας κ.λπ.

- **ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΑΙ/Η ΔΙΚΤΥΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ**

Ίδρυση επιτροπής ή/και δικτύου επαγγελματιών που φέρνει σε επαφή εμπειρογνώμονες, ενδιαφερόμενους, κ.λπ. από τους τομείς του αθλητισμού, του περιβάλλοντος και της βιωσιμότητας για την προσαρμογή των υπαρχόντων αθλημάτων σε μια πιο βιώσιμη και πράσινη προσέγγιση οδηγώντας στην ανάπτυξη ενός αποθετηρίου πράσινων αθλημάτων και δραστηριοτήτων.

- **ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

Κίνητρα και οφέλη από την κυβέρνηση και τους τοπικούς δήμους για οντότητες που επιλέγουν ή προσαρμόζουν τις δραστηριότητές τους σε πιο βιώσιμους τρόπους. Ρύθμιση της πρακτικής του αθλητισμού έτσι ώστε, όταν είναι δυνατόν, να επιλέγεται η πιο πράσινη επιλογή. Για παράδειγμα, για εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας, μια δραστηριότητα θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί στο φως της ημέρας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο αθλητισμός σε υπαίθριους χώρους είναι μια δραστηριότητα που μας συνδέει εύκολα με το φυσικό μας περιβάλλον. Αυτή ακριβώς η σύνδεση μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε τη σχέση μας, ως ανθρώπινα όντα, με τη φύση. Αυτή η σύνδεση επηρεάζει επίσης το πόσο νοιαζόμαστε για τη φύση και την επιθυμία μας να την προστατεύσουμε.

Η φύση αποτελεί το θεμέλιο πολλών αθλημάτων, βοηθώντας τους αθλητές να διατηρούν την υγεία τους και παρέχοντας τους χώρους που καθιστούν δυνατό τον ανταγωνισμό και την προπόνηση. Τα υπαίθρια αθλήματα προάγουν τον σεβασμό των ηθικών αξιών στο Ολυμπιακό πνεύμα, καθώς και τις βασικές αξίες της συλλογικότητας, ευνοώντας την ένταξη στην ομάδα και την κοινωνία, το σεβασμό προς τους άλλους, το νόμο και τη φύση. Ο αθλητισμός στη φύση δίνει έμφαση στη χρήση περισσότερων οικολογικών πόρων. Η συνειδητοποίηση ότι πρέπει να εξοικονομούμε ενέργεια, νερό και υλικά είναι το πρώτο βήμα για να γίνει ένα άθλημα πράσινο.

Αν και τα πράσινα αθλήματα έχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα, τα πλεονεκτήματα υπερτερούν των μειονεκτημάτων. Το Plogging μπορεί να τροποποιηθεί ώστε να περιλαμβάνει το περπάτημα στη φύση και συλλογή σκουπιδιών που βλάπτουν στο περιβάλλον, εάν οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι δεν είναι σε φόρμα ή δεν έχουν προετοιμαστεί αρκετά για να τρέξουν. Τα πράσινα αθλήματα συνδυάζουν τη φυσική δραστηριότητα με τη διατήρηση του περιβάλλοντος. Ο αθλητισμός είναι ένα από τα πιο προσβάσιμα, αν όχι το πιο προσβάσιμο, εργαλείο για αλλαγή. Κερδίζουμε ένα καθαρότερο περιβάλλον μαζεύοντας χωρίς κόπο τα σκουπίδια που συναντάμε όταν εξασκούμαστε έξω στη φύση. Ο αθλητισμός έχει πολλές θετικές περιβαλλοντικές συνέπειες, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης στη χρήση μέσων μετακίνησης που εκπέμπουν άνθρακα. Τα πράσινα αθλήματα βοηθούν όσους συμμετέχουν να νιώθουν ότι ανήκουν στην φύση, τους ενθαρρύνουν να εμβαθύνουν τη σύνδεσή τους με το περιβάλλον και να αυξήσουν την εκτίμησή τους για την ομορφιά του περιβάλλοντος.

Co-funded by the European Union

Green Sport and Outdoor Activities for Environmental Awareness and Lifestyle

GREEN SPORTS

Δευτερογενής έρευνα σε θέματα πράσινου αθλητισμού, υπαίθριων δραστηριοτήτων και περιβάλλοντος

Ιανουάριος 2023