



GREEN LEAGUE
Sport Alliance for the Environment

Ferilsathuganir

Hagnýt dæmi um umhverfisvænni íþróttaiðkun



Þakkir

Þessi bók er afurð *Erasmus+sport* projet “Green League – sport Alliance for the Environment”

Samstarfsaðilar:

- CESIE, Ítalía, Vivi Sano Onlus, Ítalía,
- Zavod APGA, Slóvenía,
- Kentro Merimnas Oikogeneias Kai Paidiou (KMOP), Grikkland,
- EINURÐ EHF, Ísland,
- Cardet- Centre For The Advancement Of Research & Development In Educational Technology Limited (CARDET), Kýpur,
- Out of the Box International (OTB), Belgía.

Ritstjórn: APGA

Höfundar:

- APGA, Agenija za promoiyo gibalnih aktivnosti, Slóvenía,
- CARDET, Kýpur,
- ESIE, Ítalía,
- EINURÐ, Ísland,
- KMOP, Grikkland,
- OTB, Belgía
- VIVI SANO ETS, Ítalía

Eintak: rafrænt

Tilvísunarnúmer verkefnis: 101050262-Green League-ERASMUS-SPORT-2021-SP



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



ÍÞRÓTTA- OG UMHVERFISFRAMTAK SLÓVENÍU



VERKEFNI 1: KÖFUN OG HREINSUN ÁRINNAR DRAVA

MARKMIÐ

Alþjóðlegt umhverfis hreinsunaráttak.

MARKHÓPUR

Kafarar og almenningur.

LANDSVÆÐI

Slóvenía, Stajerska svæði, Drava árdalurinn, og þrjár borgir; Maribor, Ptuj og Varaždin (Kroatía).

HREYFING VERKEFNIS

Köfun, ganga.

HAGSMUNA- OG SAMSTARFSADILAR

Verkefnið hefur verið skipulagt af Maribor köfunarfélagi í samstarfi við slóvenska köfunarsambandið (SPZ), flúðasiglingamenn Maribor og bæjarfélagið í Maribor.

Kafarar frá Ptuj og Varaždin tóku einnig þátt, sem og sjálfboðaliðar frá ýmsum hornum Slóveníu. Spar Slovenija studdi verkefnið í 6. árið í röð.

HEIMILDIR

[RTVSLO MMC](#)

[TV N1](#)

[Slovenian Diving Association](#)

[Diving Club Maribor](#)

[UPORABNASTRAN](#)

INNGANGUR OG AÐFERÐARFRÆÐI

Ferskvatn til drykkjar er ein meginstoð lífs á jörðu. Aðgangur að drykkjarvatni er tekinn sem sjálfsagður hlutur og viðhorf fólks gagnvart vatni ekki rétt. Þrátt fyrir aukna vitund og framtak víðsvegar um jörðina til að huga að náttúrunni er enn verið að henda rusli og úrgangi í ár, menga þær með saur og efnablöndum, úrgangi bæði frá fyrirtækjum og frá heimilum.

Mörg félög ótengt ríkisstjórn setja á fót átök sem tengjast hreinsun, þar á meðal má nefna Köfunarsamband Slóveníu og sjálfstæðra köfunarfélaga. Síðastliðin 30 ár hefur Maribor köfunarfélagið séð um uppsetningu slíks framtaks til að hreinsa Drava ána. Árið 2022 átti hreinsunin sér stað í marsmánuði.

ÁSKORANIR

Köfun er í grunnin krefjandi og hættuleg íþrótt. Því er mikilvægt að gæta öryggis, fylgja öllum reglum með hjálp reyndra kafara og stofnana.

Öflun styrktaraðila sem komu að auglýsingu verkefnisins skiptu miklu máli til að ýta undir þátttöku frá íbúum svæðisins.

Ítarlegt skipulag er grundvöllur velgengni verkefnisins.

ÁHRIF

Í þau 30 ár sem verkefnið hefur verið framkvæmt hafa skipuleggjendur tekið eftir minnkun á magni þess sem hent er í ána sem bendir til þess að fólk sé meðvitaðra um umhverfi sitt.

Á sama tíma og verkefnið átti sér stað voru fleiri hlutir um að vera á svæðinu sem stuðlaði að frekari útbreiðslu og áhrifum verkefnisins.

ÁSKORANIR

ÁHRIF

Köfun er í grunnin krefjandi og hættuleg íþrótt. Því er mikilvægt að gæta öryggis, fylgja öllum reglum með hjálp reyndra kafara og stofnana.

Öflun styrktaraðila sem komu að auglýsingu verkefnisins skiptu miklu máli til að ýta undir þátttöku frá íbúum svæðisins.

Ítarlegt skipulag er grundvöllur velgengni verkefnisins.

Í þau 30 ár sem verkefnið hefur verið framkvæmt hafa skipuleggjendur tekið eftir minnkun á magni þess sem hent er í ána sem bendir til þess að fólk sé meðvitaðra um umhverfi sitt.

Á sama tíma og verkefnið átti sér stað voru fleiri hlutir um að vera á svæðinu sem stuðlaði að frekari útbreiðslu og áhrifum verkefnisins.

NIÐURSTÖÐUR OG LÆRDÓMUR

Þátttaka kafara er gríðarlega mikilvæg þar sem þetta verkefni snýr að hreinsun vatns sem er nauðsynlegt til að vernda umhverfið. Áhrif hreinsunarinnar hafa verið mögnuð þar sem fólk áttar sig á þeirri hæfni sem er nauðsynleg til að vinna verkefnið og getur veitt fólki innblástur. T.d. fyrir þá sem hræðast vatn og þeir sem hræðast köfun (ofan í hið óþekkt).

Eins og kom fram hjá RTVSLO MM:

Eins og Jure Šega, forseti Maribor köfunarsamtakanna, sagði í Maribor, fundust reglulega baujur, umferðarskilti, innkaupakerrur og þess háttar. Aðspurður hvort átakið hafi gengið vel svaraði hann að hún myndi skila árangri ef ekkert myndi finnast. „En árlega finnst einn „caisson“ af úrgangi. Sama er uppi á teningnum í ár með þeirri undantekningu að hlutir á borða við ísskápa, þvottavélar og bíla finnast ekki lengur. Við finnum aðallega hluti - áætlum við - vegna skemmdarverka.“ útskýrði hann.

Þessi árlega hreinsun hefur frábær áhrif á skilning og vitund fólks hvað náttúruna og hreinsun hennar varðar. Fólk virðist vera meðvitaðra um drykkjarvatn sitt og mikilvægi þess að halda umhverfinu hreinu, sér í lagi drykkjarvatni.

VERKEFNI 2:SUMAR VIÐ SOCA

MARKMIÐ Alþjóðlegt umhverfishreinsunar verkefni.	MARKHÓPUR Börn
LANDSVÆÐI Slóvenía, Goriška svæðið, áin Soa, borgirnar Nova Gorica og Solkan	HREYFING VERKEFNIS Ýmsar íþróttir og útilega

HAGSMUNA- OG SAMSTARFSADILAR

Skipuleggjendur verkefnisins er íþróttafélag í Sonek, með aðstoð samfélagsins.

HEIMILDIR

[Web page](#)

INNGANGUR OG AÐFERÐARFRÆÐI

Poletje ob Soi – Sumar við Soa er sumarleyfisverkefni fyrir börn sem hefur verið í gangi í 28 ár. Verkefnið á sér stað árlega frá 26. júní til 25. ágúst og er hver hópur í 5 daga í senn.

ÁSKORANIR

Að búa til að viðhalda sambandi við styrktar- og hagsmunaaðila í samfélaginu. Þetta hefur leitt af sér gott og virt samstarf.

ÁHRIF

Á þessum 28 árum sem verkefnið hefur verið í gangi hefur það orðið mjög þekkt á meðal fólks á svæðinu. Félagið sem stendur fyrir verkefninu hefur hlotið æðstu verðlaun íþróttanna í landinu, Bloudek verðlaunin. Á hverju ári eru 6 vikur þar sem börn geta tekið þátt í verkefninu. Markmiðið er að kynnast náttúrunni og stuðla að réttu hugarfari gagnvart henni.

SJÁLFBÆRNI

Þar sem verkefnið hefur verið haldið árlega í 28 ár má segja að það sé orðið varanlegt. Því er haldið á lofti af íþróttafélaginu og stendur og fellur með því.

YFIRFÆRSLA

Hægt er að yfirfæra verkefnið en þó veltur það á því að eitthvað félag, s.s. íþróttafélag, sé tilbúið til að taka á sig vinnuna til að halda því úti og að þau geti staðið að verkefni og athæfi sem vekur áhuga barna og ungmenna.

NIÐURSTÖÐUR OG LÆRDÓMUR

Íþróttir og hreyfing fyrir börn getur stuðlað að aukinni umhverfisvitund og verið eitt besta tól sem við höfum til þess.

Með réttri dagskrá og skemmtun er hægt að laða að börn og ungmenni, stuðlað að jákvæðu hugarfari gagnvart náttúrunni og hvernig hægt er að vernda umhverfið á skemmtilegan hátt í gegnum íþróttir.

VERKEFNI 3:#PASSINGTOPLAY – GÓÐGERÐARHERFERÐ GORAN DRAGI

MARKMIÐ

Útfærsla körfuboltavalla.

MARKHÓPUR

Börn og almenningur.

LANDSVÆÐI

Ljubljana.

HREYFING VERKEFNIS

Körfubolti.

HAGSMUNA- OG SAMSTARFSÆDILAR

Goran Dragi og félagar, sveitarstjórn, generaly insurance co.

HEIMILDIR

Project WebPage: <https://www.goran-dragic.com/prenova-igrisc/>

Web page: <https://www.kosarka.si/foto-gogi-z-milkotom-in-mladimi-upi-krstil-novo-igrisce/>

Delo: <https://www.delo.si/novice/slovenija/v-tivoliju-bo-zazivelo-pametno-gogijevo-igrisce/>

Application: <https://apps.apple.com/in/app/podamdaigram/id1577934301?platform=iphone>

INNGANGUR OG AÐFERÐAFRÆÐI

Dragi, ásamt samstarfsaðilum, setti á fót góðgerðarverkefni sem snýr að því að gera upp körfuboltavelli í Slóveníu með slagorðinu #PODAMDAIGRAM.

Vellirnir voru lagðir með endurunnum íþróttaskóm.

Meginmarkmið verkefnisins er að laða að ólíka aldurshópa á leikvöllinn, stuðla að meiri hreyfingu og hópefli. Verkefnið er ekki standsetning eins vallar heldur lifandi verkefni sem tengir börn við Gogi og hlúir að íþróttum og hreyfingu. Smíðja og æfingar vera skipulagðar, sem og körfuboltamót.

Nýju vellirnir eru fyrstu sinnar tegundar í Slóveníu og tengja saman hreyfingu og kennslu. Þar að auki er hágæða efni nýtt við smíði vallanna og aðbúnaður frábær fyrir börn jafnt sem atvinnumenn í körfubolta. Hægt verður að breyta hæð karfanna og línur á vellinum sem er hægt að nýta við ýmsa leiki. Gogi hefur búið til upplýsingaspjald sem er til staðar á völlum með upplýsingum um æfingar og leikir sem og leiðbeiningar fyrir það en hægt verður að skanna QR kóða til að fá aðgang að öllum þeim upplýsingum. Markmiðið er að tengja saman íþróttir, menntun og skemmtun með hinum ýmsu leikjum með hjálp internets og snjallsíma.

INNGANGUR OG AÐFERÐAFRÆÐI

Dragi, ásamt samstarfsaðilum, setti á fót góðgerðarverkefni sem snýr að því að gera upp körfuboltavelli í Slóveníu með slagorðinu #PODAMDAIGRAM.

Vellirnir voru lagðir með endurunnum íþróttaskóm.

Meginmarkmið verkefnisins er að laða að ólíka aldurshópa á leikvöllinn, stuðla að meiri hreyfingu og hópefli. Verkefnið er ekki standsetning eins vallar heldur lifandi verkefni sem tengir börn við Gogi og hlúir að íþróttum og hreyfingu. Smíðja og æfingar vera skipulagðar, sem og körfuboltamót.

Nýju vellirnir eru fyrstu sinnar tegundar í Slóveníu og tengja saman hreyfingu og kennslu. Þar að auki er hágæða efni nýtt við smíði vallanna og aðbúnaður frábær fyrir börn jafnt sem atvinnumenn í körfubolta. Hægt verður að breyta hæð karfanna og línur á vellinum sem er hægt að nýta við ýmsa leiki. Gogi hefur búið til upplýsingaspjald sem er til staðar á völlum með upplýsingum um æfingar og leikir sem og leiðbeiningar

fyrir það en hægt verður að skanna QR kóða til að fá aðgang að öllum þeim upplýsingum. Markmiðið er að tengja saman íþróttir, menntun og skemmtun með hinum ýmsu leikjum með hjálp internets og snjallsíma.

ÁSKORANIR

Verkefnið er stutt af körfuboltamönnum Goran Dragi, í samstarfi við íþróttafélög tengd körfubolta.

ÁHRIF

Verkefnið er langtímaverkefni og áhrif NBA leikmannsins Goran Dragi hefur gríðarleg áhrif. Verkefnið var innleitt í nokkrum stærstu borgum Slóveníu.

SJÁLFBÆRNI

Verkefnið hefur verið í gangi í nokkur ár en þar sem notkun á völlum heldur áfram þegar vinnu er lokið klárast verkefnið í raun aldrei.

YFIRFÆRSLA

Vel er hægt að endurgera verkefnið, sér í lagi ef þekktur íþróttamaður frá hverju svæði fyrir sig kemur að því. Það er að sjálfsgöðu nauðsynlegt að fá styrktaraðila, sérstaklega sveitarstjórnir og fjölmiðla.

NIÐURSTÖÐUR OG LÆRDÓMUR

Samstarf íþróttahreyfinga og þekkra íþróttamanna getur haft gríðarlega mikil áhrif á ungmenni sem hægt er að nýta til að vekja athygli á ýmsum málefnum, s.s. heilbrigðum lífsstíl og umhverfisvitund.

Íþróttamenn sem hafa náð miklum árangri í sinni grein eru alla jafna tilbúnir til að taka þátt í slíkum verkefnum, sérstaklega ef þau snúa að því að mennta ungt fólk. Með góðri hugmynd og undirbúningi er hægt að laða til sín þekkt íþróttafólk og þar með auka útbreiðslu slíkra verkefna til muna.

VERKEFNI 4: VATNSÆFINGAR OG UMHVERFISVERND

MARKMIÐ

Vekja athygli á umhverfinu og verndun þess.

MARKHÓPUR

Almenningur og gestir sundlauga, vatna, áa og hafsins.

LANDSVÆÐI

Velenje (Slóvenía) og Zagreb (Króatía).

HREYFING VERKEFNIS

Sund.

HAGSMUNA- OG SAMSTARFSADILAR

Sundfélög, þríþrautarfélög, Slóvenska sundsambandið (FINA), forstjórar sundlauga, íþróttafélaga og öðrum tengdum vatnsíþróttum.

Speedo Slovenija er einnig í samstarfi við verkefnið og býður sundhettu fyrir alla þá sem endurvinna plast. Speedo (ástralskt félag sem framleiðir ýmis konar sundbúnað) tekur einnig þátt í auglýsingaherferð verkefnisins.

HEIMILDIR

<https://www.facebook.com/plivacki.klub.natator/posts/pfbid021EP36CuaLad5tb9Dh5cF6HuyqjM2bxBhHFVNwDQeCDJyHnDxSaKNJbwpaLcDEFz4I>

<https://news.iu.edu/live/news/23894-zero-waste-olympic-event-earns-iu-natatorium-an>

<https://www.facebook.com/plivacki.klub.natator/posts/pfbid021EP36CuaLad5tb9Dh5cF6HuyqjM2bxBhHFVNwDQeCDJyHnDxSaKNJbwpaLcDEFz4I>

INNGANGUR OG AÐFERÐARFRÆÐI

Verkefnið er haldið árlega í formi sundkeppni. Þó þarf að uppfylla ákveðin skilyrði áður en það á sér stað. Sér í lagi söfnun plastúrgangs, t.a.m. í Króatíu og Austurríki. Annars staðar er verkefnið víðtækara þar sem í Ástralíu passar fólk notkun á heitu vatni í sturtu og í Hollandi (Eindhoven) þar sem magn sjampós var gætt og sérstakar endurfyllanlegar einingar voru notaðar. Í Slóveníu eru fyrirlestrar fjórum sinnum á ári sem þjálfun fyrir aukinni umhverfisvitund. Einnig hefur verið staðið að endurnýtingu á sundtengdum búnaði í sundlaugum landsins þar sem þú getur skilið eftir hluti og tekið aðra notaða. Samstarfið við Speedo byggir á því að hver sá sem endurvinnur plast fær sundhettu frá þeim sem er úr endurnýttu plasti.

Áður en keppnin er haldin biðlar mótshaldari til þátttakenda að tína til gamla sundtengda hluti (froskalappir, öndunarpípur, kúta, sundföt, köfunarbúnað o.s.frv.) og safna því saman í svotilgerð kassa. Fyrsta árið safnaðist mikið plast á þennan veg sem mótshaldari tekur svo og endurnýtir.

ÁSKORANIR

Notaðir hlutir hafa enn á sér illt orð og því getur verið erfitt að fá fólk til að nýta sér gamla hluti sem aðrir hafa skilið eftir.

ÁHRIF

Móttökur verkefnisins hafa verið jákvæðar almennt. Fólk sem hefur áskotnast góðan sundbúnað sem alla jafna kostar 200 evrur eða meira - fólk deilir því og verkefnið fær meiri útbreiðslu.

SJÁLFBÆRNI

YFIRFÆRSLA

Nú þegar er búið að endurtaka þetta verkefni í Zagreb, Króatíu. Mikið er um



Verkefnið treystir að mestu leyti á framlag almennings og er sjálfbært að því leyti. Annars þarf einhvern til að skipuleggja verkefnið. sundlaugar og sundfélög um allan heim og því auðvelt að yfirfæra verkefnið.

NIÐURSTÖÐUR OG LÆRDÓMUR

Þátttakendur hafa skilið eftir skilaboð og sýnt fram á jákvæð áhrif verkefnisins:

Fólk sem tók þátt í sundkeppninni í Zagreb hafði þetta að segja:

- Þetta er frábært, ég tek meira með mér næst.
- Með því að safna saman óflokkuðu rusli skemmum við á óafturkræfan hátt, höfum bein áhrif á heilsu manna og ástandi umhverfisins svo það er mikilvægt að skipta út gömlum vönum með nýjum og setja gott fordæmi. Við hvetjum fólk til að endurvinna, passa upp á vatnið okkar og plánetuna! Í stað þess að henda gömlum sunfötum, sundhettu eða gleraugum er hægt að koma með það á keppnina og þú getur fengið nýja sundhettu frá Speedo úr endurunnu efni!





EINURÐ



CARDET



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. [Project Number: 101050262]