



**GREEN LEAGUE**  
Sport Alliance for the Environment

# Íþróttir & Umhverfi Mótaraöð - Handbók

Að tvinna saman íþróttir og umhverfisvernd



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]

## Aðstandendur

Þessi skýrsla er búin til innan Erasmus+ Sport verkefninu „Green League – Sport alliance for the Environment“.

### Samstarfsaðilar:

- CESIE ETS (samhæfingarstjóri), Ítalía,
- Vivi Sano Onlus , Ítalía,
- Zavod APGA, Slóvenía,
- Félagsleg aðgerða- og nýsköpunarmiðstöð (KMOP), Grikkland,
- EINURD ( Einurd ), Íceland,
- Center for the Advancement of Research & Development in Educational Technology (CARDET), Kýpur,
- Out of the Box International (OTB), Belgía.

### Ritstjóri: CESIE ETS

### Höfundar:

- APGA , auglýsingastofu gibalnih aktivnosti , Slóvenía,
- CARDET, Kýpur,
- CESIE ETS, Ítalía,
- EINURÐ, Ísland,
- KMOP, Grikkland,
- VIVI SANO ETS, Ítalía

### Útgáfa: Rafræn

Tilvísun verkefnis: 101050262 Green League-ERASMUS-SPORT-2021-SCP



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





## Efnisyfirlit

<b>Aðstandendur .....</b>	<b>2</b>
<b>Inngangur.....</b>	<b>4</b>
<b>Íþróttir og umhverfi mótaröðin.....</b>	<b>5</b>
<b>Handbókin .....</b>	<b>5</b>
<b>Íþróttir og umhverfi mótaröðin .....</b>	<b>7</b>
Stigakerfi .....	7
Mótaröðin.....	7
Boðhlaup.....	9
<b>Leiðbeiningar um framkvæmd.....</b>	<b>10</b>
Skipulag mótaraðar.....	10
Auglýsa eftir þátttakendum.....	14
Framkvæmd mótaraða (Local Championship) .....	15
Verðlaunaafhending .....	17
<b>Green League (Local Championships).....</b>	<b>19</b>
<b>Ítalíu-mótaröðin.....</b>	<b>19</b>
Lokahátíð .....	20
Ábendingar (Tips).....	21
<b>Slóveníu-mótaröðin .....</b>	<b>22</b>
Lokahátíð .....	23
Ábendingar (Tips).....	23
<b>Grikklands-mótaröðin .....</b>	<b>25</b>
Lokahátíð .....	26
Ábendingar (Tips).....	27
<b>Kýpur-mótaröðin .....</b>	<b>28</b>
Lokahátíð .....	28
Ábendingar (Tips).....	29
<b>Íslenska-mótaröðin .....</b>	<b>30</b>
Lokahátíð .....	31
Ábendingar (Tips).....	31
<b>Lokaorð.....</b>	<b>32</b>



## Inngangur

Þessar leiðbeiningar voru unnar í tengslum við verkefnið *Green League - Sport Alliance for the Environment* um hvernig megi skipuleggja og framkvæma umhverfisvænt íþróttastarf. Þær marka lok *Green League* verkefnisins og mótaraðarinnar, sem hafði það markmið að skapa sjálfbærnimenningu innan íþróttafélaga og meðal íþróttaiðkenda. Markmiðið var einnig að innleiða umhverfisvæna starfshætti og efla umhverfisvitund með íþróttum.

Lykilatriði er að vekja athygli á mikilvægi umhverfisvænna iðkanna í íþróttum, en það krefst einnig fjölbreyttrar aðferðafræði, nálgana og mismunandi skrefa. Í tilviki *Green League* var hvert skref byggt á sérstakri aðferðafræði, þar sem hvert skref var grundvallaratriði fyrir næsta skref

1. Fyrsta skrefið var að afla sér þekkingar með rannsókn, skiptast á sérfræðiþekkingu og reynslu og, í samstarfi við fagfólk í íþróttum, þróa *Green League* líkanið – ramma til að stuðla að sjálfbærum og umhverfisvænum starfsháttum í íþróttum fyrir alla sem hafa áhuga á að taka þátt. Þetta innihélt einnig gildi og markmið verkefnisins með áherslu á **(þátttöku og samstarfsnálgun)**.

[Sjá [Green League líkanið](#) til skoða hvernig á að bæta tengsl íþróttar og umhverfis]

2. Annað skrefið var að hvetja ungt fólk og fjölskyldur þeirra, áhugamenn og íþróttafélög til að stunda íþróttir í náttúrunni og íhuga um leið náttúrulegt umhverfið þar sem íþróttirnar fara fram. Þátttakendur voru hvattir til að íhuga áhrif íþróttar á umhverfið og tækifæri til að auka sjálfbærni (**aðferðafræði reynslu- og samvinnunáms**).

[Sjá [íþróttaviðburði náttúrunnar](#) til að skoða hvernig má skipuleggja íþróttaviðburði í náttúrunni og sameina íþróttaiðkun og umhverfisvernd]

3. Þegar grunnurinn var lagður með vitundarvakningu um umhverfi og íþróttir var lokaskrefið að skipuleggja umhverfisvæn íþróttamót. Keppt var á litlum mótum þar sem stig voru veitt á grundvelli umhverfis- og íþróttaafreka (**aðferðafræði tilraunanáms**). Hvert skref var undirbúningur fyrir það næsta og öll saman miða þau að því að skapa umhverfisvitund í íþróttum.

Farið er yfir þriðja skrefið í þessum leiðbeiningum.

Í framkvæmd mótaraðarinnar var innblástur sóttur frá plokkinu (plogging) þar sem þátttakendur tína upp rusl á meðan þeir skokka eða í tengslum við aðra íþróttaiðkun. Hugmyndin á bak við plock eða plogging er að sameina hreyfingu og umhverfisvernd. Þátttakendur skokka með ruslapoka til að safna rusli sem þeir finna á leið sinni. Hugtakið plogging sameinar sænska orðið *plocka upp* (að taka upp) og enska orðið *jogging*. Hugmyndin átti upptök sín hjá Erik Ahlström árið 2016, þegar hann byrjaði að þrifa svæðið þar sem hann þjálfaði eftir að hafa flutt í borgina.

## Íþróttir og umhverfi mótariðin

### Handbókin

Handbókin var þróuð til að styðja íþróttasamtök, íþróttafélög, kennara, þjálfara og aðra hagsmunaaðila í að efla sjálfbæra starfshætti í íþróttum. Markmiðið er að styrkja ungt íþróttafólk og áhugamenn í að verða virkir þátttakendur í að stuðla að sjálfbærni innan íþróttastarfsins.

Handbókin veitir leiðbeiningar um skipulag og framkvæmd íþróttastarfs með áherslu á umhverfisaðgerðir. Hún inniheldur dagskrá fyrir íþrótt- og umhverfisstarfsemi sem hægt er að innleiða, ásamt hagnýtum leiðbeiningum um framkvæmd þeirra. Einnig er fjallað um mismunandi aðferðir sem samstarfsstofnanir í hverju landi hafa þróað, þar sem lögð er áhersla á aðferðir, áskoranir, styrkleika og veikleika sem hafa komið fram. Þetta er gert til að veita innblástur og bjóða upp á fjölbreyttar aðferðir sem notendur geta aðlagð að eigin aðstæðum.

Handbókin felur í sér leiðsögn um hvernig má nota *Green League* aðferðafræðina. Hún leggur áherslu á mikilvægi þess að sníða framkvæmdina að sérstöku samhengi ólíkra íþróttar.

Í samræmi við stefnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) um umhverfismál er lögð áhersla á að íþróttastarf fari fram í sátt við náttúruna og hafi jákvæð áhrif á nánasta umhverfi. Markmið ÍSí eru meðal annars að auka þekkingu innan íþróttahreyfingarinnar á umhverfismálum og stuðla að aukinni útiveru og meðvitund fyrir náttúru landsins.

### Is - Ísland

Til að tryggja aðgengi fyrir alla og stuðla að sjálfbærni í íþróttamannvirkjum er mikilvægt að fylgja leiðbeiningum Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar (HMS) um algilda hönnun og aðgengi. Þessar leiðbeiningar byggja á mannvirkjalögum og byggingarreglugerð og leggja áherslu á að tryggja aðgengi fyrir alla, óháð fötlun eða skerðingum.

### HMS

Með því að fylgja handbókinn geta íþróttafélög betur stuðlað að sjálfbærum og umhverfisvænum starfsháttum sem hafa jákvæð áhrif á samfélagið og umhverfið.

Handbókin er safn leiðbeininga fyrir samtök, íþróttafélög, ungmennafélög, kennara, þjálfara og hagsmunaaðila við að styrkja ungt íþróttafólk, áhugamenn og ungmenni almennt til að taka virkan þátt í umhverfisvernd og stuðla að sjálfbærum starfsháttum í íþróttum. Hún veitir upplýsingar og leiðsögn um skipulag og framkvæmd íþróttastarfs samhliða umhverfisvernd, þar með talið hugmynd að dagskrá fyrir íþrótt- og umhverfisvernd. Í henni eru settar fram hugmyndir um hvernig má stuðla að sjálfbærum og umhverfisvænum starfsháttum í íþróttum, sem hafa jákvæð áhrif á samfélagið og umhverfið.

Í handbókinni er einnig að upplýsingar um ólíkar leiðir í innleiðingu sem samstarfsaðilar hafa prófað, þar sem lögð er áhersla á þær aðferðir sem beitt var, áskoranirnar, styrkleika og veikleika ólíkra nálgana sem geta orðið innblástur fyrir ólíka hagaðila og samhengi.

Skjalinu er ætlað að nýtast sem yfirlit yfir *Green League* aðferðafræðina. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að sníða framkvæmdina að því aðstæðum og samhengi ólíkra íþrótta þannig að hún nýtist sem flestum.

## Íþróttir og umhverfi mótaröðin

Í *Green League* verkefninu voru skipulagðar mótaröðir (*Local Championship*) þar sem blandað var saman íþróttamótum og umhverfisaðgerðum þar sem þátttakendur fengu stig fyrir hvort tveggja, þar sem bæði var staðið fyrir **hópiþróttum og boðhlaupi**.

Val á þessum tveimur tegundum íþróttar byggist á nálguninni að læra með því að leika. Á *Green League* mótunum tóku ungir íþróttamenn þátt í keppni í íþróttum- og umhverfisvernd í sínu nærumhverfi, lærðu um mikilvægi þess að bera virðingu fyrir umhverfinu samhliða að keppa sín á milli í liðakeppnum og boðhlaupum. Þrátt fyrir að athygli þeirra beinist að því að vinna keppnirnar þá fengu þau **jafnframt stig fyrir plokk eða umhverfisvernd**.

### Stigakerfi

Stigakerfi mótaröðarinnar byggði bæði á stigagjöf fyrir úrslit og umhverfisvernd, þannig að jöfn áhersla var á frammistöðu í íþróttum og umhverfisvernd. Þetta kerfi var skipulagt á þann hátt að hvert lið fékk bæði „græn stig“ og „íþróttastig“ og lokastig reiknuð út með hliðsjón af heildarárangri.

„**Íþróttastigin**“ eru háð niðurstöðum úr keppnum/mótum og úthlutað byggt á hefðbundinni stigagjöf í viðkomandi íþrótt.

Grænu punktarnir “ ” eru háðir frammistöðu þátttakenda í 2 mismunandi flokkum umhverfisstarfs:

- Plokk - sorphirða
- Virkni er kemur að vitundarvakningu um umhverfismál

Mismunandi árangur í plokki/sorphirðu fer eftir fjölda poka sem safnað er fyrir og/eða eftir íþróttaiðkun.

Þátttaka í vitundarvakningu fer eftir fjölda birtinga og sýnileika t.d. á samfélagsmiðlum.

Þátttakendur eru þannig hvattir til að grípa til umhverfisaðgerða og miðla til jafnaldra sinna.

[Meira um Hybrid stigakerfið í [Green League líkaninu](#) ]

### Mótaröðin

Í *Green League* mótaröðinni er lögð áhersla á hópiþróttir og umhverfisvernd.

Þátttakendum er skipt í lið sem keppa á mótaröðinni (mini-tournaments) þar sem umhverfisaðgerðir eru skipulagðar fyrir og/eða á eftir mótunum. Hægt er að velja hvaða hópiþrótt sem er.

Umhverfisaðgerðir, geta verið plokk eða sorphirða og/eða vekja fólk til meðvitundnar um mikilvægi umhverfisverndar.

Mótaröðin byggir á **stigakerfi** sem úthlutar bæði íþrótta- og grænum stigum.

Íþróttastigin eru þau sömu og almennt í viðkomandi íþróttagrein.

Grænu stigunum verður úthlutað með því að gefa 1 stig fyrir hvern ruslapoka sem safnað er fyrir eða eftir mótið og 1 stig fyrir hvert myndband sem liðin birta, á samfélagsmiðli íþróttafélagsins, eða öðrum samfélagsmiðlum.

Endanleg útreikningur er gerður með því að margfalda íþróttastigin og grænu stigin (einnig hægt að skilgreina hlutfall). Fyrir lið sem fá 0 stig í einum af tveimur stigaflokkum samsvara lokastigin stigafjölda í þeim flokki þar sem liðið fékk stig, sjá mynd.

**TEAM SPORTS - Final score = Sport points \* Green points**

Example: Volleyball match

	RED TEAM	YELLOW TEAM
MATCH SCORE	3	2
VIDEO PUBLISHED	5	9
FILLED BAGS	2	2
FINAL SCORE	$3 * (5+2) = 21$	$2 * (9+2) = 22$



## Boðhlaup

Boðhlaupin, eru innblásin af „plogginu“ (sjá inngang). Í boðhlaupunum er iðkunin samþætt umhverfisvernd, plokkið fer fram fyrir hlaupið og pokarnir ganga á milli þátttakenda í boðhlaupinu.

Hér er grænu stigunum úthlutað með því að gefa 1 stig fyrir hvern poka sem safnað er fyrir keppnina, sem verður síðan notaður sem kefli í boðhlaupinu, gefið er 1 stig fyrir vitundarvakningu með myndböndum á samfélagsmiðlum.

Stigakerfið fyrir boðhlaupin er reiknað með því að draga grænu punktana frá tímanum sem lið ná í keppninni. Lækkunina er hægt að skilgreina með því að setja stuðul, þ.e.: 0,5 sekúndur fyrir hvern grænan punkt, sjá mynd.

**RELAY RACES - Final score = final time of the race – (n° of bags \* ½ second)**

Example:

	RED TEAM	YELLOW TEAM
TIME	57 sec	56 sec
FILLED BAGS	4	1
FINAL SCORE	$57 - (4 * 0,5) = 57 - 2 = 55$	$56 - (1 * 0,5) = 55,5$

## Leiðbeiningar um framkvæmd

Hér má finna leiðbeiningar um hvernig megi skipuleggja og framkvæma íþróttamót og umhverfisvernd, allt frá undirbúningi og til verðlaunaafhendingar.

Skipulag og framkvæmd fylgir 4 meginskrefum:

1. Skipulag móts
2. Vekja áhuga þátttakenda
3. Framkvæmd mótaraðar (Local Championship) hópíþróttir og boðhlaup
4. Lokaverðlaunaafhending

### Skipulag mótaraðar

Fyrsta skrefið felst í undirbúningi mótaraðar. Gott er að hafa í huga:

- Markhópa
- Hvaða hópíþrótt(ir) verða í mótariðinni
- Hagaðilar í nærsamfélaginu sem gætu viljað taka þátt
- Tímasetningar í innleiðingu og framkvæmd
- Staðsetning(ar) mótaraðar
- Aðföng og aðbúnaður bæði fyrir viðkomandi íþróttir og umhverfisaðgerða
- Sjálfbærni

### Markhópar

Í Green League verkefninu er markhópurinn fyrir mótariðina ungir íþróttamenn á aldrinum 13–30 ára, en fyrir boðhlaup eru áhugamenn 13 ára og eldri. Þessi aldursflokkun stuðlar að jafnvægi í liðum og auðveldar skipulagningu viðburða.

Við ákvörðun markhóps er mikilvægt að taka tillit til aldursbils þátttakenda til að tryggja jafnvægi í liðum. Einnig þarf að velja hentugan tíma fyrir viðburði miðað við aldur þátttakenda; til dæmis geta unglingar á framhaldsskólaaldri ekki tekið þátt á skólatíma. Að lokum er mikilvægt að velja staðsetningu sem eru aðgengileg fyrir markhópin og henta viðkomandi íþróttgrein.

Með því að taka mið af þessum þáttum er hægt að skipuleggja viðburði sem henta markhópnum og stuðla að virkri þátttöku.

### Hópíþróttir

*Green League* mótariðinni byggir á tveimur tegundum íþróttar: boðhlaupum og hópíþróttum. Þegar skipuleggja á mótarið er mikilvægt að velja hópíþrótt sem hentar bæði þátttakendum og samfélaginu. Val á íþróttinni ætti að taka mið af vinsældum hennar á staðnum; ef fótbolti er vinsælasta íþróttin í viðkomandi samfélagi að standa fyrir mótarið í fótbolta. Einnig að bjóða upp á þróttir sem samstarfsaðilar þínir standa fyrir.

Mikilvægt er að hafa í huga að samhliða íþróttaiðkuninni verða einnig framkvæmdar umhverfisaðgerðir. Því ætti að velja íþrótt sem auðvelt er að tengja við slíkar aðgerðir. Til dæmis gæti verið hentugt að skipuleggja plokk eða ruslasöfnun á svæðinu þar sem íþróttin fer fram eða aðrar umhverfisverkefni sem tengjast íþróttinni.

Þegar ákvörðun hefur verið tekin um íþróttina er nauðsynlegt að skipuleggja mótin, setja upp lið og undirbúa verðlaunaafhendingu fyrir hvert mót. Þetta tryggir faglega framkvæmd og eykur ánægju þátttakenda.

### **Hagaðilar**

Þátttaka staðbundinna hagaðila er lykilatriði við skipulagningu *Green League* mótaraðarinnar, sérstaklega ef þú ert ekki hluti af íþrótt- eða umhverfissamtökum. Með því að fá sveitarfélög og samtök sem starfa á íþrótt- og/eða umhverfissviði til liðs við verkefnið, getur þú fengið stuðning við hagnýta skipulagningu mótsins, aðkomu þátttakenda, framkvæmd og stigagjöf.

Æskilegt er að bæði íþrótt- og umhverfissamtök taki þátt til að tryggja stuðning við bæði íþróttastarfið og umhverfisaðgerðirnar. Ef ekki er mögulegt að fá þátttöku beggja eða hvorugra þessara aðila, er mikilvægt að leita annarra leiða til að fá nauðsynlegan stuðning til að tryggja árangursríka framkvæmd mótsins.

[Nánari upplýsingar í kaflanum " [Framkvæmd - Hvernig á að skipuleggja grænt íþróttastarf og viðburði](#)"]

### **Tímsetningar**

Við skipulagningu *Green League* mótaraðarinnar er mikilvægt að aðlaga tímasetningar að þörfum markhópsins. Ákveða þarf lengd íþróttaiðkunar þannig að hún sé hvorki of löng, til að forðast brottfall þátttakenda, né of stutt, til að þyngja ekki vikulega dagskrá þeirra. Það auðveldar þátttakendum að ákveða hvort þeir taki þátt í mótinu.

Við val á tímabili skal hafa í huga að mótariðin felur í sér að minnsta kosti eitt smámót í hópíþrótt, sem inniheldur röð leikja (fleiri ef fleiri en ein liðaiþrótt er valin), eitt boðhlaup, sem inniheldur röð hlaupa, og eina verðlaunaafhendingu. Með því að skipuleggja tímasetningar með þessum hætti er hægt að tryggja jafnvægi milli þátttöku og annarra skuldbindinga þátttakenda.

Í *Green League* verkefninu gætu áfangar og tímaáætlun verið eftirfarandi:

- 2 mánuðir fyrir undirbúning
- 2 mánuðir í kynningar til að kalla eftir þátttöku markhópa
- 5 mánuðir til að framkvæma mótin
- 1 mánuður fyrir skipulagningu og framkvæmd verðlaunaafhendingar

Við skipulagningu *Green League* mótaraðarinnar er mikilvægt að áætla nægan tíma fyrir hvern áfanga til að tryggja vandaða framkvæmd. Þó að sumir áfangar, eins og undirbúningur og kynning, geti skarast og þannig tekið skemmri tíma, er ráðlegt að hafa rúman tíma til að forðast vandamál.

Ef íþróttafélög taka þátt í ferlinu er auðveldara og tekur styttri tíma að laða að þátttakenda. Hins vegar, ef íþróttafélög taka ekki þátt gæti þurft verja meiri tíma í undirbúning og kynningu.

Mikilvægt er að meta aðstæður hverju sinni og skipuleggja tímalínuna í samræmi við það, með það að markmiði að tryggja árangursríka og vandaða framkvæmd mótaraðarinnar.

Að lokum, þegar þú setur upp tímaáætlun um innleiðingu og framkvæmd þarf að skoða:

- árstíðir og veður: á suðurhluta Ítalíu frá maí til september er hitastigið mjög hátt svo betra er að framkvæma mótin á öðrum tíma;
- Skuldbindingar þátttakenda: ef þú tekur vinnur með ungmennum sem eru yngri en 18 ára getur verið betra að vera með mótaraðina á skólatíma.

### **Staðsetning**

Val á staðsetningu fyrir mótaraðina byggir á mismunandi þáttum.

Við skipulagningu *Green League* mótaraðarinnar er mikilvægt að velja íþróttagrein og staðsetningu sem henta bæði íþróttastarfseminni og umhverfisaðgerðunum. Val á hópíþrótt hefur áhrif á staðsetningu viðburðarins; til dæmis, körfubolta er hægt að spila bæði innandyra og utandyra á körfuboltavelli, strandblak krefst strandsvæðis eða innanhúss strandblakvallar, og drekabátar þurfa aðstöðu á vatni, svo sem ám eða sjó.

Þegar íþróttagrein og staðsetning hafa verið valin, er mikilvægt að huga að umhverfisaðgerðunum sem fylgja viðburðinum. Þessar aðgerðir ættu að vera aðlagðar að aðstæðum á staðnum og tengjast íþróttinni sem valin er. Til dæmis gæti ruslasöfnun á strandsvæði verið viðeigandi fyrir strandblakviðburð, á meðan hreinsun á vatnasvæði gæti hentað fyrir drekabáta.

Með því að samræma íþróttastarfsemina og umhverfisaðgerðirnar er hægt að skapa heildstæða upplifun sem stuðlar að bæði líkamlegri heilsu og umhverfisvitund þátttakenda.

[Nánari upplýsingar í kaflanum "[Framkvæmd - Hvernig á að skipuleggja grænt íþróttastarf og viðburði](#)"]

### **Aðföng**

Við skipulagningu *Green League* mótaraðarinnar er mikilvægt að tryggja að allur nauðsynlegur búnaður sé til staðar fyrir bæði íþróttaiðkun og umhverfisaðgerðir. Ef staðbundin íþróttafélög taka þátt og bjóða upp á valda hópíþrótt, er líklegt að allur búnaður sé þegar til staðar.

Til dæmis, fyrir blak þarf að útvega net, bolta, afmörkunarband og stígatöflu. Fyrir boðhlaup fer búnaðarþörfin eftir staðsetningu; ef hlaupið fer fram á frjálssíðpróttavelli er búnaðurinn oft til staðar. Ef ekki, þarf að útvega afmörkunarborða, krít eða annað til að merkja upphafs- og endapunkta.

Að tryggja að allur nauðsynlegur búnaður sé til staðar stuðlar að öruggri og árangursríkri framkvæmd mótaraðarinnar.

Fyrir umhverfisaðgerðirnar þarf:

- Umhverfissvæna ruslapoka
- Aðgengi að ruslagámum eða tunnum
- Veiðinet eða háfa (fyrir hreinsu í sjó eða ám)
- Önnur verkfæri ef þarf (kúst, rykpúða, hrífu o.s.frv...)
- Öryggishanskar

### ***Sjálfbærni***

Við skipulagningu hvers kyns viðburða er mikilvægt að halda viðburðum eins sjálfbærum og hægt er og reyna að draga úr vist- og umhverfisstofu þeirra.

Nokkur ráð til að stuðla að sjálfbærari viðburðum:

- Prentaðu eins lítið og mögulegt er og notaðu endurunninn pappír ef þörf krefur
- Notaðu endurnýjanleg aðföng
- Bjóða upp á matvæli úr nærumhverfi
- Hvetja til þess að þátttakendur nýti almenningssamgöngur eða samnýti bíla
- Biðjið þátttakendur að koma með áfyllanlegar vatnsflöskur
- Veldu íþróttir sem hafa engin áhrif á umhverfið

[Nánari upplýsingar í kaflanum " [Framkvæmd - Hvernig á að skipuleggja grænt íþróttastarf og viðburði](#)"]

## Auglýsa eftir þátttakendum

Eftir að undirbúningi Green League mótaráðarinnar er lokið er næsta skref að laða að þátttakendum. Til þess er hægt að nýta ýmsar aðferðir, þar á meðal samstarf við íþróttafélög og umhverfissamtök.

### Samstarf við íþróttafélög

Ef slík íþróttafélög og umhverfissamtök taka þátt í skipulagningu mótaráðarinnar getur það auðveldað ykkur að laða að þátttakendum. Íþróttafélög og samtök búa að tengslaneti og geta dreift upplýsingum um viðburðinn til félaga, annarra samtaka og einstaklinga.

Umhverfisverndarsamtök geta verið mikilvægur stuðningur. Þau hafa oft tengsl við ungmenni og geta hvatt þau til þátttöku, auk þess sem þau hafa reynslu og áhuga á umhverfismálum, sem samræmist markmiðum mótaráðarinnar.

Með því að nýta tengslanet og reynslu þessara samtaka er hægt að ná til breiðari hóps þátttakenda og stuðla að árangursríkri framkvæmd mótaráðarinnar.

### Að laða að þátttakendum óháð þátttöku hagaðila

Ef, af einhverjum ástæðum, var ekki hægt að vinna verkefnið með fyrrgreindum hagaðilum má hugsa sér að:

- **Þjálfarar og leiðbeinendur:** Þjóða þeim að taka þátt sem einstaklingar en þeir hafa oft tengsl við unga íþróttamenn og geta miðlað upplýsingum til þeirra.
- **Opin auglýsing:** Nota samskiptaleiðir svo sem samfélagsmiðla, vefsíðu, fréttabréf og tölvupóst, til að auglýsa eftir þátttakendum.
- **Ungmennafélög og miðstöðvar:** Hafa samband og kynna framtakið, þar sem þau hafa oft tengsl við markhópinn.
- **Staðbundin frumkvæði:** Leita að núverandi íþrótt- og umhverfisverkefnum á svæðinu og kanna möguleika á samstarfi.
- **Skólar:** Þjóða grunn- og framhaldsskólum að taka þátt og skipuleggja mótið sem keppni milli skóla eða bekkja. Þetta getur aukið umhverfisvitund nemenda og stuðlað að námi í gegnum leik.
- **Staðbundin fjölmiðlaumfjöllun:** Kynna framtakið í staðarmiðlum til að ná til breiðari hóps.
- **Aðrir viðburðir:** Kynna framtakið á öðrum viðburðum sem tengjast sama efni eða markhópi.

Til að laða að þátttakendum í *Green League* mótaröðinni er mikilvægt að leggja áherslu á bæði íþrótt- og umhverfisþáttinn. Þetta eykur skilning á markmiðum verkefnisins og hvetur til þátttöku.

Skipuleggjendur geta ákveðið fjölda þátttakenda, en lágmarksfjöldi ræðst af viðkomandi íþróttgrein. Til dæmis í blaki þarf hvert lið að lágmarki 6 leikmenn, og til að mótið sé

spennandi er æskilegt að hafa að minnsta kosti 3 lið. Þetta þýðir að lágmarksfjöldi þátttakenda í blakmóti væri 18.

Fyrir boðhlaup þarf hvert lið 4 keppendur, og með 3 liðum væri lágmarksfjöldi þátttakenda 12. Þessi lágmarksfjöldi tryggir að keppnin verði bæði spennandi og sanngjörn.

Með því að hafa þessi viðmið í huga er hægt að skipuleggja mótaraðir sem eru bæði skemmtilegar og uppbyggilegar fyrir þátttakendur. Í *Green League* verkefninu eru lágmarksfjöldi skilgreindur sem:

- 40 ungir íþróttamenn í tengslum við hópíþróttir
- 40 þátttakendur í umhverfisboðhlaupum

### Framkvæmd mótaraða (Local Championship)

Þegar öllu er á botninn hvolft hvenær er rétti tíminn til að fara af staða með mótaraðu? Áður en hafist er handa við að skipuleggja mótaraðina er mikilvægt að taka eftirfarandi ákvarðanir:

- **Fjöldi leikja á viku og á dag** til að tryggja jafnvægi milli íþróttaiðkunar og umhverfisaðgerða. Með því að setja upp skýra dagskrá fyrir bæði hópíþróttir og boðhlaup yfir allt framkvæmdatímabilið er hægt að forðast brotthvarf þátttakenda og tryggja samfellu í starfseminni. Líkt og íþróttafélög hafa fasta æfingadaga, er gagnlegt að hafa reglulegar tímasetningar fyrir viðburðina. Til að koma í veg fyrir álag og þreytu er ráðlegt að takmarka fjölda leikja við tvo á dag, þar sem umhverfisaðgerðir fylgja einnig með og krefjast tíma og orku. Þessi nálgun stuðlar að betri þátttöku og árangri í mótaraðinni.
- **Tryggingar:** Við skipulagningu íþróttaviðburða og umhverfisaðgerða er mikilvægt að tryggja öryggi þátttakenda. Þar sem slíkar athafnir geta falið í sér áhættu er ráðlegt að útvega íþróttatryggingar fyrir hvern þátttakanda. Þessar tryggingar veita vernd gegn hugsanlegum slysum eða meiðslum sem kunna að eiga sér stað meðan á viðburðinum stendur. Með því að tryggja þátttakendur er hægt að draga úr fjárhagslegri áhættu og stuðla að öryggi allra sem taka þátt.
- **Nauðsynleg leyfi fyrir íþróttir og umhverfisaðgerðir:** Við skipulagningu íþrótt- og umhverfisviðburða er mikilvægt að afla nauðsynlegra leyfa til að tryggja lögmæti og öryggi þátttakenda. Íslensk lög og reglugerðir kveða á um að sækja þurfi um leyfi fyrir ýmsum framkvæmdum og viðburðum á almannafæri.
- **Eðli umhverfisaðgerðir:** Umhverfisaðgerðir tengdar íþróttaviðburðum ráðast af eðli íþróttarinnar og staðsetningu hennar. Til dæmis, ef valin íþrótt er strandblak, gæti umhverfisaðgerðin falist í strandhreinsun, úrgangssöfnun á nærliggjandi götum eða hreinsun sjávar. Mikilvægt er að ákveða slíkar aðgerðir fyrirfram til að tryggja að réttur búnaður sé til staðar. Önnur leið er að spyrja þátttakendur hvaða svæði þeir vilja



hreinsa eða kanna aðstæður á staðnum nokkrum dögum áður til að taka upplýsta ákvörðun.

- **Tímasetning umhverfisaðgerðirnar:** Í boðhlaupum er ráðlegt að framkvæma hreinsun fyrir keppnina, þar sem ruslapokarnir sem safnast verða notaðir sem kylfur til að senda á milli liðsfélaga eða sem upphafs-/endapunktur. Í hópíþróttamótum er sveigjanleiki meiri; hreinsun getur átt sér stað fyrir leik, eftir leik, á milli leikja eða jafnvel samhliða leikjum, til dæmis með því að skiptast á fótboltaleikjum og sorphirðu á tilteknum svæðum.
- **Hvar eiga umhverfisaðgerðir sér stað?** Umhverfisaðgerðir geta farið fram á sama stað og íþróttaiðkunin, ef svæðið þarfnast hreinsunar. Ef ekki er þörf á hreinsun á íþróttasvæðinu sjálfu, er hægt að framkvæma umhverfisaðgerðir á nærliggjandi svæðum. Þessar aðgerðir geta átt sér stað í náttúrulegu umhverfi, svo sem vötnum, ám, skógum eða ströndum, eða í þéttbýli, eins og borgargörðum, götum og torgum.
- **Matur og drykkur:** Þegar skipulagðir eru einn eða fleiri íþróttaleikir ásamt umhverfisaðgerðum á sama degi getur það verið krefjandi fyrir þátttakendur. Til að viðhalda orku og vellíðan er mikilvægt að hafa tiltækt hollt snarl, ferska árstíðabundna ávexti, vatn og safa, og bjóða þátttakendum upp á þetta milli athafna. Þetta stuðlar að betri frammistöðu og vellíðan þátttakenda.
- **Mat á árangri og samfélagsáhrifum:** Til að meta áhrif þátttöku á einstaklinga er gagnlegt að láta þá fylla út stutt og einfalt sjálfsmat bæði fyrir og eftir athafnirnar. Þetta gerir kleift að bera saman þekkingarstig og viðhorf fyrir og eftir þátttöku, sem veitir innsýn í það sem þátttakendur hafa lært og hvernig þeir upplifa eigin framfarir. Slíkt sjálfsmat getur einnig hjálpað skipuleggjendum að aðlaga þá að þörfum þátttakenda.
- **Myllumerki (Hashtags):** Til að auðvelda stigagjöf í Green League mótariðinni er gagnlegt að velja eitt eða tvö myllumerki (#) sem þátttakendur nota þegar þeir birta efni á samfélagsmiðlum í tengslum við umhverfisvitundarverkefni. Hvort sem um er að ræða myndir, stuttar greinar eða myndbönd, mun notkun valinna myllumerkja auðvelda leiðbeinendum og íþróttamönnum að telja grænu stigin sem safnast hafa. Þetta stuðlar að því að ákvarða sigurliðið í lok mótaráðarinnar. Mikilvægt er að velja myllumerki sem tengjast viðfangsefnunum; til dæmis eru myllumerkin "GreenLeague" og "PlayGreen" notuð í Green League verkefninu.

Þegar allt er skipulagt í smáatriðum er kominn tími til að mynda lið og hefja keppni í *Green League* mótariðinni. Ef þátttakendum er ekki þegar skipt í lið geta íþróttafélög eða aðrir



samstarfsaðilar, þjálfarar eða leiðbeinendur séð um skiptinguna. Gott er að leyfa hverju liði að velja sér nafn.

Liðin geta verið með nákvæman fjölda leikmanna sem til þarf fyrir viðkomandi íþrótt (t.d. 5 leikmenn í blaki), en einnig er gagnlegt að hafa varamenn, ef það er gert er gott tryggja að allir leikmenn fái að spila eitthvað í leikjunum.

Í undirbúningnum er mikilvægt, þrátt fyrir að áherslan sé á íþróttaiðkun og umhverfisvernd, að leggja áhersl á teymisvinnu og gagnrýna hugsun meðal þátttakenda. Með því hvetjum við þau til þess að velta fyrir sér umhverfismálum og tengslum íþróttanna og umhverfis. Slíkar umræður geta verið góð byrjun á kynningu á mótariðinu eða átt sér stað samhliða plökki og sorphirðu.

Sumir þátttakendur hafa takmarkaða þekkingu á umhverfismálum, þannig að leiðsögn í upphafi og/eða lok hvers keppnisdags getur aukið umhverfisvitund þeirra.

[Nánari upplýsingar: [Outline of Nature's Four Elements Sports Events – Combining sport activity and environmental reflection](#)]

## Verðlaunaafhending

Lokaathöfn mótaraðarinnar er verðlaunaafhendingin, þar sem sigurliðin eru heiðruð. Eftir að bæði boðhlaup og hópíþróttakeppnir hafa farið fram er nauðsynlegt að reikna saman öll stig, bæði íþróttastig og græn stig. Þetta felur í sér að telja saman ruslapoka sem safnað var og skoða allar vitundarvakningaraðgerðir sem þátttakendur framkvæmdu, til dæmis með því að fylgjast með myllumerkjum sem notuð voru á samfélagsmiðlum. Að loknum þessum útreikningum eru sigurliðin tilkynnt.

Verðlaunaafhendingin er ekki aðeins tækifæri til að heiðra sigurliðin heldur einnig til að vekja athygli á verkefninu, hvetja aðra til að taka þátt í svipuðum framtökum og deila þeim árangri sem náðst hefur. Þetta er einnig stund til að þakka öllum sem komu að verkefninu, þar á meðal leiðbeinendum, skipuleggjendum, íþrótt- og umhverfissamtökum, hagaðilum og þátttakendum.

Mikilvægt er að bjóða öllum samstarfsaðilum, þátttakendum og fjölskyldum þeirra til verðlaunaafhendingarinnar, sem og hagaðilum og almenningi, til að tryggja víðtæka þátttöku og sýnileika verkefnisins.

Hægt er að fara ólíkar **leiðir í að skipuleggja og framkvæma lokaverðlaunaafhendingu**; í *Green League* verkefninu var sett fram eftirfarandi hugmynd að dagskrá:

- Hefst á kynningu á *Green League* verkefninu og samstarfsaðilum, Green League aðferðafræðinni og öðrum afurðum verkefnisins.
- Þá er farið yfir framkvæmd *Green League* mótaraðarinnar, markmiðum hennar, skipulagi og framkvæmd auk þess að kynna samstarfsaðila og þátttakendur.

- Að lokum eru sigurliðin kynnt og þeim fagnað.
- Athöfninni má ljúka með tónleikum og léttum veitingum.

Til að leggja áherslu á árangur þátttakenda og markmið mótaraðarinnar er hægt að sýna myndir og myndbönd sem voru hluti af vitundarvakningu þátttakenda. Þátttakendur geta einnig sagt frá sinni reynslu og hvað þeir lærðu. Að auki geta tónleikar og hlaðborð þjónað sem tengslavettvangur hagaðila, samstarfsaðila og þátttakenda. Til að fá innblástur fyrir útfærslu mótaraða er hægt að styðjast við reynslu Green League í fimm samstarfslöndum.

## Green League (Local Championships)

Í þessum hluta er fjallað um reynslu af framkvæmd íþrótta- og umhverfismótaraðarinnar á Ítalíu, Grikklandi, Slóveníu, Kýpur og Íslandi. Í hverju landi var innleiðingin aðlöguð að staðbundnum aðstæðum, sem gerir hverja útfærslu að einstakri upplifun sem getur veitt viðbótarinntak og innblástur fyrir endurtekningar í framtíðinni, ekki aðeins í nefndu landi heldur einnig í öðrum.

Til að gefa heildarmynd eru fyrir reynslu hvers lands gefnar upplýsingar um hvernig staðbundin mótarið var útfærð, lokahófið og að lokum smá ábendingar frá reynslu í einstökum löndum.

### Ítalíu-mótaröðin

Á Ítalíu voru mót skipulögð frá september til október, eftir sumarmánuðina, til að forðast mikinn hita sem getur haft áhrif á þátttöku. Þessi tímasetning leyfði víðtækari þátttöku frá ýmsum staðbundnum samtökum, samfélagshópum og íþróttafélögum. Með því að vinna með samtökum og félögum sem tengdus íþróttum og umhverfismálum var byggt upp samstarf til framtíðar.

Þær íþróttir sem urðu fyrir valinu á Ítalíu voru körfubolti og knattspyrna, tvær af vinsælustu og útbreiddustu íþróttunum í Palermo og um alla Ítalíu. Vinsældir þeirra hjálpuðu til við kynningu og öflun

þátttakenda, þar sem mörg íþróttasamtök á staðnum standa fyrir körfubolta- og fótboldamótum, og mikill áhugi er á þessum íþróttum í samfélagsinu.

Sérstaklega var hugað að því að tryggja að ungt fólk á öllum getustigum gæti tekið fullan þátt í bæði mótunum og umhverfisaðgerðum. Leitast var við að skapa hvetjandi og umhverfi þar sem einstaklingar með fjölbreytta líkamlega og vitræna getu gætu átt samskipti við jafnaldra sína. Með því var leitast við að auðga upplifun þátttakenda og skapa tilfinningu um einingu og gagnkvæma virðingu.

Plokk og umhverfisaðgerðir voru hugsaðar sem námsupplifun, með fróðlegum erindum um áhrif úrgangs, mikilvægi endurvinnslu og leiðir til að vernda staðbundin vistkerfi. Þátttakendur



voru hvattir til að ígrunda hlutverk sitt í umhverfisvernd og bent á leiðir til að hafa jákvæð áhrif á hverfi sitt.

Blöndun áhersla á íþróttir, inngildingu, umhverfisvernd var ætlað að stuðla að því að mótariðin ýtti ekki aðeins undir líkamlega virkni heldur einnig inngildingu og umhverfisvitund meðal ungmenna.

## Lokahátíð

Lokaathöfnin á Ítalíu var lífleg og hátíðleg, opin öllu samfélaginu. Hún fór fram á laugardagsmorgni á almennu, opnu svæði, sem gaf kjörið tækifæri til að virkja ungt fólk, fjölskyldur og íþróttáhugamenn sem vildu taka þátt í hátíðinni.

Viðburðurinn samræmdist anda verkefnisins í heild sinni, og sem slíkur voru fjölmargar íþróttastöðvar settar upp til að hvetja til þátttöku. Íþróttirnar sem sýndar voru voru borðtennis, taekwondo, armglíma, blak, knattspyrna, jóga, körfubolti, norrænar göngur og leikfimi fyrir börn, þar sem boðið var upp á fjölbreytta starfsemi sem höfðaði til allra aldurshópa og áhugamála. Þessi starfsemi gaf tækifæri fyrir alla, hvort sem þeir voru reyndir íþróttamenn eða þátttakendur í fyrsta skipti, til að njóta og skoða nýjar íþróttir á skemmtilegan og gagnvirkan hátt.

Í samræmi við þema viðburðarins um sjálfbærni og vöxt fengu allir ungir þátttakendur blýanta sem hægt er að gróðursetja (spírablýanta). Þessar vistvænu gjafir táknuðu persónulegan vöxt, þar sem hver blýantur innihélt fræ sem hægt var að gróðursetja til að vaxa í eitthvað nýtt, sem endurspeglar hugmyndina um þróun úr einu litlu fræi.

Viðburðurinn naut góðs af þátttöku margra staðbundinna samtaka og hópa, sem var boðið að vera með og leggja sitt af mörkum. Samstarfið hjálpaði til við að stækka viðburðinn og ýtti undir tilfinningu um einingu og samfélag. Þá voru ungmenni og aðrir þátttakendur hvattir til að prófa hinar ýmsu íþróttagreinar, sem gerði öllum kleift að taka virkan þátt í hátíðinni.

Til að efla hátíðarstemninguna var hljómsveitum á staðnum boðið að koma fram. Einnig var boðið upp á sameiginlegan hádegisverð þar sem þátttakendum gafst færi á að tengjast hver öðrum. Á heildina litið var lokaathöfnin ekki aðeins fagnaðarefni árangurs verkefnisins heldur einnig ánægjulegur og innihaldsríkur viðburður sem safnaði saman fólki á öllum aldri og með ólíkan bakgrunn.



## Ábendingar (Tips)

- Velja vinsælar íþróttir
- Samstarf við hagaðila
- Áhersla á inngildingunni

Við skipulagningu íþróttaviðburða er mikilvægt að velja íþróttir sem njóta vinsælda í samfélaginu til að auka þátttöku.

Samstarf við staðbundin íþróttafélög, umhverfissamtök og ungmennafélög getur aukið áhrif viðburðarins og auðveldað skipulag. Staðbundin samtök geta hjálpað til við að kynna viðburðinn, bjóða upp á úrræði og aðstoða við að skipuleggja starfsemi, komið að með dýrmæta sérfræðiþekkingu og samfélagstengingar. Að vinna með hagaðilum styrkir samfélagstengsl og stuðlar að langtímasamstarfi.

Að leggja áherslu á inngildingunni og að allir, óháð getu eða bakgrunni, finni sig velkomna og geti tekið þátt á þroskandi hátt. Þetta stuðlar að virðingu, skilningi og félagslegri samheldni innan samfélagsins.



## Slóveníu-mótaröðin



Við skipulagningu mótaráðarinnar var lögð áhersla á að tryggja að einstaklingar með sérþarfir væru ekki aðeins þátttakendur heldur einnig virkir í undirbúningsferlinu. Skipulagsfundir innihéldu framlag frá fötluðu fólki og fulltrúum frá samtökum sem vinna með fötluðum, sem stuðlaði að samvinnuþingum og var jákvætt fordæmi fyrir samfélagið og þátttakendur.

Ein íþróttagreinin var Holeball, einnig þekkt sem Neckarea í Belgíu. Þetta er aðlöguð útgáfa af blaki, sérstaklega hönnuð til að mæta þörfum hreyfihamlaðra og barna. Holeball aðgreinir sig frá hefðbundnu blaki með því að fela í sér breytingar sem gera einstaklingum með mismunandi líkamlega getu kleift að taka jafnan þátt, fjarlægja hindranir og skapar ánægjulega upplifun fyrir alla. Sem gerir Holeball fullorðnum, börnum og unglingum kleift að spila saman í sama liði, hvetur til samvinnu, gagnkvæms skilnings og einingar. Aðlögun og inngilding er eðli leiksins gerði hann að hápunkti mótsins og undirstrikaði að íþróttir geta verið öflugt tæki til að leiða saman fjölbreytta hópa.

Auk íþróttamótanna voru skipulagðar umhverfisaðgerðir og gagnvirkar vinnustofur. Þessar vinnustofur voru hannaðar til að fræða og skemmta, með það að markmiði að hvetja ungt fólk til að hugsa gagnrýnið um áhrif sín á umhverfið. Í einni vinnustofunni voru börn og unglingar hvött til að búa til veggspjöld sem stuðluðu að umhverfisvernd. Með því að nota náttúruleg efni og endurvinnanlegan úrgang sem safnað var við hreinsunarstundirnar, bjuggu þátttakendur til listaverk sem lögðu áherslu á mikilvægi sjálfbærra starfshátta. Þessar skapandi æfingar gerðu þeim kleift að tjá skoðanir sínar á listrænan hátt og umbreyta úrgangi í sjónræn skilaboð um breytingar.

Opnar umræður um umhverfismál voru skipulagðar þar sem þátttakendur hugleiddu hlutverk sitt í umhverfisvernd. Með stuðningi umhverfiskennara var rætt um efni eins og minnkun

úrgangs, endurvinnslu, líffræðilegan fjölbreytileika og áhrif mengunar á staðbundin vistkerfi. Sérstök áhersla var á hagnýt skref sem ungt fólk og fjölskyldur geta tekið til að stuðla að heilbrigðara umhverfi. Þessar umræður veittu þátttakendum þekkingu og hvöttu þá til að tjá sínar eigin hugsanir og reynslu, sem ýtti undir sameiginlega ábyrgð.

Vinnustofurnar og viðburðirnir, ásamt íþróttum án aðgreiningar, sköpuðu yfirgripsmikla upplifun sem fór lengra en afþreying, með áherslu á umhverfisvernd, innifalið og samfélagsþátttöku.

## Lokahátíð

Lokahófið fór fram eftir síðasta mótið. Vegna óhagstæðs veðurs var athöfnin haldin innandyrna í framhaldsskólanum þar sem nemendur voru saman komnir. Skólastjóri ávarpaði fundarmenn og óskaði þeim til hamingju með þátttökuna. Öllum þátttakendum voru veitt viðurkenningarskjöl og hvert lið fékk verðlaun sem þau gátu nýtt sér. Sameiginleg verðlaun voru valin í stað einstaklingsviðurkenninga til að stuðla að inngildingu, sérstaklega þar sem nemendur með sérþarfir tóku þátt í keppnunum ásamt öðrum.

Önnur verðlaunaafhending fór fram eftir annað boðhlaupið. Eins og við fyrstu athöfnina fengu allir þátttakendur viðurkenningar fyrir þátttöku sína.



## Ábendingar (Tips)

- Þátttakendur komi með margnota vatnsflösku
- Vina með skólum

Til að draga úr plastúrgangi og stuðla að sjálfbærni er mikilvægt að hvetja þátttakendur til að koma með fjölnota vatnsflöskur á viðburðinn. Setja upp áfyllingarstöðvar á mótssvæðinu

gerir þátttakendum kleift að fylla á flöskurnar og draga úr notkun einnota plastflaskna. Það eykur meðvitund um mikilvægi umhverfisverndar í daglegu lífi.

Að auki er samstarf við staðbundna skóla lykilatriði til að auka áhrif viðburðarins. Með því að taka þátt í skólum nær dagskráin til breiðari hóps ungs fólks, kennara og fjölskyldna, sem stuðlar að aukinni samfélagsþátttöku og skuldbindingu. Slíkt samstarf getur einnig byggt upp varanlegra tengsl og stuðlað að umhverfisvitund og íþróttaiðkun ungmenna.



## Grikklands-mótaröðin

Í Grikklandi var boðhlaupum fléttað saman við hreinsunarátak á afskekktum og fámennum svæðum. Þessi nálgun beindi athygli að stöðum sem oft gleymast og undirstrikaði mikilvægi umhverfisverndar á svæðum sem njóta takmarkaðrar þjónustu og athygli. Með því að einbeita sér að þessum svæðum var lögð áhersla á að umhverfisábyrgð ætti að ná til allra hluta samfélagsins, ekki aðeins vinsælla eða sýnilegra staða.



Knattspyrna var valin aðalíþrótt mótaráðarinnar í samstarfi við Panerythraikos FC, virt knattspyrnufélag í Aþenu. Samstarfið jók sýnileika mótaráðarinnar og laðaði að sér fleiri áhorfendur, en Panerythraikos FC nýtur mikils stuðnings innan samfélagsins. Með því að tengjast svo virtu íþróttafélagi naut mótaröðin trúverðugleika og þátttakendur fengu tækifæri til að taka þátt í viðburði tengdum uppáhaldsklúbbnum sínum.

Mótið var skipulagt í umspilsfyrirkomulagi þar sem hvert sigurlið komst áfram í næstu umferð. Þessi uppbygging var hönnuð til að stuðla að heilbrigðri samkeppni, með bæði úrslitaleik um 1. sætið auk leik um 3. sætið á lokadeginum.

Í samræmi við *Green League* var stigakerfið útvíkkað til að hvetja til umhverfisvænna aðgerða. Auk hefðbundinna marka í knattspyrnu gátu lið unnið sér inn stig með eftirfarandi hætti:

- **Þátttaka í vitundarvakningu:** Lið sem tóku þátt í umræðum um sjálfbæra starfshætti, svo sem kosti fjölnota flaska fram yfir einnota plast, endurvinnsluvenjur og leiðum til að draga úr sóun og fengu stig fyrir þátttöku sína.
- **Spurningakeppni með Kahoot!:** Eftir fræðslulotu um umhverfismál var liðum boðið að taka þátt í skemmtilegri og gagnvirkri Kahoot!-spurningakeppni með áherslu á

sjálfbærni. Stig voru veitt út frá frammistöðu hvers liðs í leiknum, þar sem fjallað var um efni eins og bestu starfsvenjur í endurvinnslu, áhrif mengunar og mikilvægi verndar.

Ofangreindar nálganir auk keppinnar gerðu mótaröðina bæði fræðandi og skemmtilega.

Í boðhlaupunum var stigakerfið aðlagð til að efla umhverfisvitund. Lið fengu aukastig fyrir að koma með mismunandi poka með rusli, til dæmis að aðskilja endurvinnanlegt efni frá matarúrgangi.

Þessi aðlögun var ekki eingöngu auka áskorun heldur jók færni þátttakenda í endurvinnslu og flokkun, óháð því hvort um íþróttaviðburð væri að ræða.

Mótaröðin hvatti þátttakendur til aðgerða í umhverfismálum og verðlaunaði umhverfisvæna hegðun. Með því að gefa stig bæði fyrir frammistöðu í íþróttum og umhverfivernd var undirstrikað hvernig íþróttir geta verið öflugur vettvangur til að stuðla að jákvæðum umhverfis- og samfélagsbreytingum.



## Lokahátíð

Panerythraikos FC útvegaði aðstöðu fyrir lokaathöfnina. Auk knattspyrnusamfélagsins á staðnum var fjölbreyttur hópur hagaðila af svæðinu viðstaddur og áhorfendur voru fulltrúar ólíkra aldurshópa, starfsstétta og íþróttagreina. Meðal þátttakenda var einn af vinsælustu íþróttamönnum svæðisins sem vakti athygli og skapaði jákvætt andrúmsloft.

Athöfnin hófst með kynningu á *Green League* verkefninu og afurðum þess með áherslu á mótaröðina. Þátttakendur fengu síðan kynningu á Panerythraikos FC akademíunni, markmiðum hennar og framtíðarsýn auk upplýsinga um þjálfun og fræðslu í boði.

Kynningarnar veittu innsýn í víðtæk áhrif íþróttá á samfélagið og upplýsingar um tækifæri fyrir ungt íþróttafólk.

Að loknum kynningum fengu allir þátttakendur viðurkenningar fyrir þátttöku, og sigurliðin fengu bikara. Verðlaunaafhendingin fór fram á fótboltavellinum, þar sem áhorfendur tóku virkan þátt í hátíðarhöldunum og fögnuðu þátttakendum.

## Ábendingar (Tips)

- Hvetja fólk til að nýta almenningsamgöngur eða ganga/hjóla
- Hugsaðu út fyrir rammann: nýta aðstöðu og samstarf sem er til staðar

Að hvetja þátttakendur til að nýta almenningsamgöngur eða hjóla á lokaviðburðinn má draga verulega úr kolefnisfótspori hans og stuðlað að sjálfbærum ferðamátum innan samfélagsins. Með því að velja stað sem er auðvelt að nálgast með almenningsamgöngum, til dæmis nálægt strætó- eða lestarstöðvum, verður þessi valkostur aðgengilegri fyrir gesti. Tryggja aðgengi að hjólastæðum á staðnum hvatt fleiri til að íhuga hjólreiðar sem ferðamáta. Skipuleggjendur viðburða gætu einnig boðið upp á hvata, svo sem afslátt eða aukastig í stigakerfi viðburðarins, fyrir þá sem nýta vistvænar samgöngur.

Árangursrík viðburðaskipulagning krefst skapandi hugsunar og vilja til að nýta það sem er til staðar, allt frá samstarfi til stafrænna nálgana. „Að hugsa út fyrir rammann“ þýðir að horfa út fyrir hefðbundnar nálganir og nýta nýstárlegar leiðir til að virkja þátttakendur og koma boðskap verkefnisins á framfæri. Það að nota nálganir á borð við Kahoot! getur bætt við gagnvirkum, fræðandi þætti sem gerir upplifunina bæði skemmtilega og eftirminnilega.



## Kýpur-mótaröðin

Green League mótaröðin á Kýpur var skipulögð í samvinnu við tvo lykilviðburði í Nikósíu, sem gerði ungum leikmönnum kleift að stunda íþróttir á sama tíma og efla umhverfisvitund. Þátttakendur komu að mótaröðinni í gegnum samstarfsaðila sem hvöttu þátttakendur til að stofna sín eigin lið.

Á einum af viðburðunum tóku ungir leikmenn þátt í umræðum um umhverfisáhrif íþróttanna. Umræðurnar fjölluðu um hlutverk íþróttafólks í samfélaginu, sérstaklega áhrif þeirra sem fyrirmynda er kemur að inngildingu og umhverfisvernd.

Þátttakendur veltu fyrir sér hvernig þeir, sem ungt fólk og íþróttamenn, gætu haft jákvæð áhrif á samfélög sín með því að efla vistvæna starfshætti og tala fyrir umhverfisábyrgð. Þessar umræður hjálpuðu ungu fólki að líta á sig sem baráttumenn fyrir sjálfbærni og juku skilning á því hvers vegna það er mikilvægt að tileinka sér vistvænar venjur í daglegu lífi og í íþróttum.



Annað mikilvægt samstarf átti sér stað við sumarskóla á staðnum þar sem skipulögð voru boðhlaup til að sameina hreyfingu og umhverfisvitund. Hlaupin stuðluðu að virkni og hreyfingu nemenda á sama tíma og þau styrktu umhverfisvitund. Í gegnum boðhlaupin lærðu ungmennin að líta á íþróttir sem vettvangur fyrir samfélagsþátttöku og umhverfisvernd.

## Lokahátíð

Lokahátíðin hófst með opnun frá fulltrúum CARDET þar sem lögð var áherslu á árangur mótaráðarinnar, mikilvægi þátttöku ungmenna í íþróttum og áhrif mótaráðarinnar á bæði íþróttamenn og samfélagið. Opnunin setti tóninn fyrir viðburðinn með áherslu á gildi teymisvinnu, íþróttanna og persónulegs þroska.



Að því loknu voru þátttakendur kyntir og þakkað fyrir þátttöku sína í mótinu óháð úrslitum keppinnar. Þátttakendur fengu inneign í íþróttaverslun sem þeir gátu notað til að kaupa íþróttabúnað að eigin vali sem hvatningu til frekari íþróttaiðkunar og umhverfisverndar. Auk

### Ábendingar (Tips)

- Tengjast viðburðum og íþróttastarfi sem er í gangi

Að samþætta verkefnið við staðbundið íþróttastarf og viðburði getur aukið áhrif þess. Með því að taka þátt í rótgrónu starfi og viðburðum, svo sem bæjarhátíðum, íþróttamótum eða skólastarfi er hægt að ná til breiðari áhorfendahóps og auka sýnileika verkefnisins. Samstarf við skipuleggjendur slíkra viðburða gerir okkur kleift að nýta betur þær auðlindir sem eru til staðar, tengsl og sérfræðiþekkingu. Slík tengsl og samstarf stuðlar að því að við náum til hópa og einstaklinga sem annars kynnu ekki að hafa áhuga á sjálfbærni og umhverfisvernd.

## Íslenska-mótaröðin

Mótaröðin var skipulögð í samstarfi við Rafíþróttasamband Íslands (RÍSí) og haldin í Íþróttamiðstöðinni í Reykjanesbæ. Mótin voru aðlöguð að þátttakendum í sumarstarfi RÍSí til að stuðla að hreyfingu og aukinni umhverfisfræðslu og -vitund. Með því að sameina íþróttir og umhverfismennt buðu mótin upp á frábæra upplifun sem miðaði að því að stuðla að hreyfingu, fræðslu og samfélagslegri ábyrgð.



Auk hefðbundins íþróttastarfs var boðið upp á umhverfisfræðslu sem miðaði að því að auka umhverfisvitund þátttakenda og hvetja til umhverfisvæna lífshátta. Þessi þáttur var samþættur viðburðunum með gagnvirkum kynningum. Þátttakendur voru hvattir til að íhuga hvernig gjörðir þeirra hafa áhrif á umhverfið og lærðu hvernig mætti tileinnka sér umhverfisvænar daglegar venjur auk þess að öðlast innsýn í viðtækari áhrif og viðhorf tengd sjálfbærni.

Íþróttirnar sem voru valdar á Íslandsmótin voru meðal annars Pogo, boltaleikur sem er þekktur fyrir að hvetja til snerpu og hópvinnu, og körfubolta, sem er vinsæl íþrótt á Íslandi og þá sérstaklega í Reykjanesbæ.

Í gegnum samstarfið við Rafíþróttasamband Íslands tókst okkur ná til fleiri þátttakenda. Þessi nálgun tryggði að mótaröðin fór út fyrir dæmigert framboð á sumarstarfi fyrir börn og unmeni með því að virkja hópa sem annars myndu ekki taka mikinn þátt í hreyfingu, útivist og umhverfivernd. Mótaröðin var valdeflandi fyrir þátttakendur sem urðu meðvitaðri um umhverfisvernd, sjálfbærni og samfélagsábyrgð.

### Lokahátíð

Þar sem mótaröðin var skipulögð í sex aðskildum hópum var skipulögð verðlaunaafhending í lok hvers hóp móts, sem gaf tækifæri til að kynna verkefnið fyrir foreldrum og forráðamönnum og veita þátttakendum viðurkenningu fyrir sína þátttöku. Viðurkenningar voru upplifun og samverustund með foreldrum þar sem þátttakendur í vinningsliðum fengu bíómiða fyrir sig og aðstandanda í verðalaun.

*Green League* verkefnið mótaröðin var jafnframt kynnt á Ungmennamóti sem haldið var eftir mótaröðina eða í september. Þessi viðburður laðaði að sér fjölmarga hagsmunaaðila, þar á meðal fulltrúa sveitarfélaga, íþróttafélaga og ungmennasamtaka.

### Ábendingar (Tips)

- Taktu þátt í sumarstarfi og nýta ungmennamót

Með því að samþætta mót og fræðslustarf í dagskrá sumarstarfs íþróttafélaga geta skipuleggjendur náð til fleiri ungra þátttakenda og tryggt að viðburðurinn verði hluti af skipulagðri starfsemi þeirra. Sumarstarf félaganna er kjörið umhverfi til að blanda saman skemmtun og námi, sem gerir þá að fullkomnum samstarfsaðilum fyrir viðburði sem miða að því að fræða jafnt sem skemmta.

## Lokaorð

Nálgunin sem notuð var í *Green League* bar árangur, þar sem hún sameinaði íþróttaiðkun og umhverfisvernd. Reynslan frá hinum ýmsu löndum sýndi fram á jákvæð áhrif, ekki aðeins á þátttakendur heldur einnig á íþróttafélög og umhverfissamtök í ólíkum löndum og svæðum.

Mikilvægt er að halda áfram að auka umhverfisvitund á skemmtilegan og fræðandi hátt. Með því að sameina íþróttir og umhverfisvernd, efla útivist, fræða með verklegum aðferðum og leikjum, getur bæði ungt fólk og fullorðnir, hvort sem þeir eru atvinnu- eða áhugaíþróttamenn, haft jákvæð áhrif á samfélagið. Þó að framlag hvers og eins sé lítið, getur sameiginlegt átak leitt til stórkostlegra breytinga og haft veruleg áhrif.





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]