



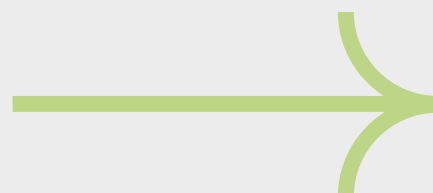
# **GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS**



Fem Triatló Sostenible



Guía de buenas prácticas y recomendaciones para la organización de triatlones y pruebas multideporte desde el punto de vista de la responsabilidad social medioambiental”



# SOSTENIBILIDAD



Cuando hablamos de sostenibilidad ponemos el foco especialmente en 2 áreas: ecología y economía. Así pues, nos referimos a algo, ya sea un evento, acción concreta, objeto... “que se pueda mantener durante largo tiempo sin agotar los recursos o causar grave daño al medio ambiente”.

En este sentido, el objeto último de esta guía es minimizar el impacto ambiental y económico que un triatlón pueda tener en la sociedad, entendiendo la parte ambiental como el espacio en el que se desarrollará la competición, ya sea ciudad o montaña / medio ambiente y la parte económica, como el efecto que tendrá no solo en el organizador, sino también en el participante, el espectador y el entorno público y privado al que afecte el desarrollo de la prueba.

Debemos saber que cualquier evento, en nuestro caso deportivo, más allá de los beneficios saludables que supone el deporte como tal, genera un impacto negativo sobre el medio ambiente y sobre las personas.

- Incremento de los residuos.
- Elevado consumo de energía, agua, alimentos...
- Generación de contaminación atmosférica.
- Contaminación acústica y lumínica.
- Aumento del riesgo de accidentes.
- Mayor degradación del entorno.



## ¿Qué es un triatlón sostenible?

Un triatlón sostenible invita al compromiso de la organización y del participante a cumplir una serie de requisitos únicos que hagan viable la prueba al tiempo que se respete el medio ambiente.

Así pues el objetivo pasaría por cumplir a la inversa cada uno de los puntos mencionados en el apartado anterior.



- Reducción de los residuos.
- Menor consumo de energía, agua, alimentos...
- Incentivar la movilidad sostenible.
- Reducir la contaminación (atmosférica, acústica y lumínica...).
- Sensibilizar a participantes y público.
- Proteger el hábitat de animales y plantas.
- Distribuir alimentos sanos con el medio ambiente.
- Comunicar a la sociedad el valor del triatlón sostenible.



Algunos tipos de plástico tardan incluso **1000 años en desaparecer.**

El proceso de reciclaje es muy costoso y también contaminante.

**Reducir su consumo** significa reducir las extracciones y el consumo de energía, lo que **se traduce en una menor contaminación.**



**Se trata de conservar y ahorrar en el uso de este recurso natural.**

Entregada en botellas desperdiciamos mucho líquido.

**El derroche del agua es la principal causa de escasez de este recurso.**

La escasez de agua es un problema mundial de graves consecuencias para el medio ambiente y para las personas.



**Suponen un consumo de agua excesivo.** Para elaborar prendas se utiliza una gran cantidad de agua. Para producir una camiseta se necesitan 2.500 litros.

**Uso del carbono en el combustible.** Crece la deslocalización de las tiendas y con ello aumenta el uso de los transportes y así de la contaminación.

**Emisión de tóxicos.** En torno a un 5% de las sustancias utilizadas para la fabricación es perjudicial para el medio ambiente.

**Sobreexplotación del suelo.** Para realizar prendas se pueden utilizar fibras de procedencia natural o artificial y sintética. En el primer caso, los fertilizantes dañan la tierra. En el segundo, se contamina el medio con industrias químicas.

**Vertido de sustancias peligrosas** en la tierra durante el proceso de fabricación.

# ¿Cómo hacer un triatlón sostenible?

## 01.

### CONTRATACIÓN Y COMPRAS

Poner en marcha criterios de consumo responsable a través de:

Correcta planificación y elección de productos.

Inclusión de cláusulas ambientales en los acuerdos con proveedores.

Utilización de las redes de comercialización de comercio justo.

Elección del packaging. Por ejemplo, bolsas de avituallamiento.

Minimización y/o eliminación de los productos de merchandising.

Utilizando formatos digitales en las publicaciones deportivas, listados de participantes y cualesquiera otros soportes prescindibles a través de medios tecnológicos.

## 02.

### RESIDUOS Y LIMPIEZA

Conocer las ordenanzas municipales y de otra índole existentes.

Realizar prácticas como:

Rediseño de los puntos de avituallamiento.

Informar a los operarios de limpieza del dispositivo ideado por la organización.

En el diseño de las pruebas deportivas, minimizar las labores de limpieza posteriores (uso de medios mecánicos a través de barredoras y aspiradoras).

## 03.

### ENERGÍA Y CAMBIO CLIMÁTICO

Reducir el uso de generadores y/o aprovechar la luz diurna.

Evitar el uso de vehículos a motor de apertura y cierre de carrera cuando sea posible (incluida la contaminación acústica).

## 04.

### MOVILIDAD Y ACCESIBILIDAD

Es conveniente planificar:

Desplazamientos externos hacia la sede del evento.

Desplazamientos internos durante el evento (accesibilidad).

Medidas propuestas:

Selección adecuada de las sedes para el uso del transporte público (proponer medidas de uso de transportes públicos especiales)

Limitación del número de plazas de aparcamiento como medida disuasoria para el uso del transporte público con facilidad real para el transporte de bicicletas.

Otras medidas imaginativas como “parking de bicicletas”

Otras medidas de imagen. Por ejemplo: uso de coche oficial de bajo consumo o ecológico, como herramienta de sensibilización.

## 05.

### CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

Limitar el volumen de los equipos electroacústicos.

Organización de montajes y desmontajes que no supongan molestias al vecindario.

Sensibilización al público y deportistas participantes.

## 06.

### PROTECCIÓN DE ÁREAS SENSIBLES

Considerar la normativa específica de las áreas de organización del evento.

Delimitación de las zonas más sensibles con vallas. Evitar las cintas de PVC o similares.

Identificación de la mejor ubicación de las zonas de competición, evitando ocupar aquellas no previstas.

Minimizar el uso de vehículos a motor.

Retirar todas las balizas o postes utilizados en el montaje del evento para su tratamiento adecuado.

Especial cuidado del uso de embarcaciones a motor en zonas sensibles (lagos, pantanos...).



## Variables a evaluar.

01. Obsequios, bolsa del corredor, etc.
02. Control de residuos de geles y barritas.
03. Hidratación: uso del envase propio.
04. Donación solidaria de sobrantes del avituallamiento.
05. Minimización de residuos y su separación.
06. Eliminación de elementos publicitarios en papel y otros soportes físicos.
07. Colaboración con el comercio y proveedores de proximidad y locales.



### 01.

#### Obsequios, bolsa del corredor, etc.

Eliminar la opción obligatoria de obsequio por parte del organizador de cara al participante.

Se ha demostrado que dar a elegir entre recibirlo o no es la mejor manera de asegurarnos que quien lo recibe lo tendrá porque quiere y por tanto hará un uso de él.

Esta opción sostenible nos ayuda a evitar el gasto excesivo del excedente generado, que normalmente acabamos regalando o tirando.

De esta manera, reduciremos el desperdicio de materiales como el plástico y el algodón; la disminución de la emisión de gases a la atmósfera; el vertido de aguas residuales y/o el uso de fertilizantes y sustancias químicas.



## 02.

### Control de residuos de geles y barritas.

Nadar en el mar, subir una montaña en bicicleta o correr por paisajes naturales. Estos espacios que tenemos la suerte de poder disfrutar durante nuestros eventos, no pueden verse afectados por nuestro paso por ellos. En este sentido, es imprescindible no dejar restos de basura de ningún tipo, ya que la acumulación de estos residuos conlleva impactos paisajísticos negativos para los usuarios y deportistas. Además, la ingestión por parte de la fauna de estos restos produce cambios en sus hábitos alimentarios y enfermedades.

Es por ello que una de las medidas respecto al consumo de geles energéticos durante los eventos es que los participantes deberán marcar con el número de su dorsal los geles que van a utilizar durante la carrera, siendo descalificados aquellos que no los tiren en las zonas delimitadas para ello. Durante la carrera a pie, se situarán redes en el suelo como zona para tirar los residuos y así evitar que acaben en el suelo. Esta medida será de obligado cumplimiento en aquellos eventos que se realicen en montaña.

## 03.

### Hidratación: uso del envase propio.

Como amantes del deporte, somos cada vez más conscientes del problema del plástico de un solo uso en las carreras. Gran cantidad de plástico y de agua se desperdician en cada evento debido a los avituallamientos que durante el recorrido ofrecemos a los participantes. A esto debemos añadir que muchos vasos o botellas al finalizar la prueba se desperdigan por el suelo. Algo que no debemos permitir.

Es por ello que tenemos que fomentar la utilización del vaso propio por el deportista, evitando el contacto masivo de materiales y

el exceso de gasto de agua y plástico. Las botellas de plástico deben formar parte del pasado, contando a partir de ahora con una serie de bidones grandes de agua, a los que el propio deportista tendrá acceso para rellenar su vaso plegable o botella flexible.

Esta acción es esencial por su gran impacto medioambiental y porque va a cambiar el modo de afrontar un avituallamiento por parte de los participantes, a los cuales debemos concienciar de la necesidad del cambio.

## 04.

### Donación solidaria de sobrantes del avituallamiento.

Debemos contribuir a reducir el desperdicio de alimentos, contribuyendo a la vez a satisfacer las necesidades básicas de las personas en situación de pobreza en nuestro país.

Una situación que además ha aumentado tras la pandemia sufrida.

Durante las pruebas deportivas hay un exceso de alimento sobrante que muchas veces acaba en la basura por no saber qué hacer con él. El objetivo es permitir el acceso a los excedentes alimentarios

existentes a las personas en situación de necesidad, antes de tirarlos a la basura. Es una tarea de responsabilidad que debemos cumplir y que podemos conseguir de forma muy sencilla.

Por ello, invitamos a todos los organizadores a buscar una organización dentro de su población donde poder donar el alimento nada más finalizar la prueba, sin que se pierda su valor nutritivo.

## 05.

### Minimización de residuos y su separación.

El organizador deberá responsabilizarse de la recogida de los residuos que puedan generarse durante la realización de la prueba, teniéndose estos que depositarse en un lugar autorizado, fomentando la separación y la colocación en los distintos contenedores para su posterior tratamiento.

Para ello, es necesario contar en el evento con los distintos contenedores oficiales,

teniendo que estar a la vista para que los participantes puedan acceder a ellos de forma fácil y rápida.

Debemos dejar atrás la utilización de un mismo contenedor para todo, donde se mezclan botellas, geles, restos de fruta y comida.

## 06.

### Eliminación de elementos publicitarios en papel.

Debemos evitar llenar de publicidad molesta y antiecológica las bolsas que damos a nuestros participantes, ya que la mayoría de esta acaba en la basura, sin ser vista por la falta de interés que tiene en la gente este tipo de publicidad masiva.

Debemos cambiar nuestra forma de comunicar a nuestros participantes. El objetivo es no colapsar de papel irrelevante a nuestros participantes, siendo respetuosos tanto con ellos como con el medio ambiente.

## 07.

### Colaboración con el comercio y proveedores de proximidad y locales.

A través de este tipo de comercio, favoreceremos la ecología ya que se trata de productos hechos por productores locales, por lo que a la vez estaremos ayudando a que el comercio de vecinos/as crezca.

El comercio local es más barato que las grandes superficies. Está comprobado que cuando vas a una gran superficie no solo compras las ofertas, también compras productos que son más caros que en el pequeño comercio.

Con esta iniciativa de apoyo al pequeño comercio nos crearemos una buena imagen en la población donde realizamos nuestro evento y nos será más fácil conseguir apoyos y ayudas, ya que nuestra prueba será vista como algo positivo para todos y todas.



# OBJETIVOS

## CORTO PLAZO

- ▶ Distinción de nuestro evento frente a otros que no cumplen con requisitos de sostenibilidad.
- ▶ Buena imagen de cara a colaboradores, participantes y público.
- ▶ Innovación tecnológica.

## MEDIO PLAZO

- ▶ Obtención de nuevos apoyos que busquen relacionar su marca con tu evento.
- ▶ Implicación de los habitantes de la localidad en la celebración de la prueba.
- ▶ Cumplimiento anticipado de la normativa medioambiental que poco a poco va a ser más restrictiva en consonancia con los valores e ideas plasmadas en este proyecto.

## LARGO PLAZO

- ▶ Beneficios económicos.  
La prueba se soporta con menor inversión.
- ▶ Reducción del impacto negativo social y ambiental.

# C H E C K L I S T

- ☐ Eliminar el regalo opcional.
  - ☐ Inclusión del regalo opcional en la inscripción a cambio de un coste adicional.
  - ☐ Control y revisión del marcaje de geles y barritas con dorsal del triatleta.
  - ☐ Avituallamientos con bidones grandes.
  - ☐ Eliminación de botellas de plástico en avituallamientos de circuitos.
  - ☐ Gestión de agua responsable en avituallamiento post meta (ejemplo: usar tetra brick en vez de botellas de plástico).
  - ☐ Fomento del envase propio a través de soportes de comunicación de la prueba.
  - ☐ Presencia de los contenedores de separación de residuos en post meta.
  - ☐ Colocación de redes para retirada de residuos en recorrido circuitos.
  - ☐ Comunicación de la entidad / ONG a la que se hará entrega del sobrante de avituallamientos.
- 
- ☐ Empresas locales con las que el organizador cuenta para el desarrollo de la prueba.
- -----  
-----
- ☐ Información de las empresas locales a través de los soportes de la prueba.
  - ☐ Utilización de la aplicación para control de material.
  - ☐ Eliminación de elementos de balizamiento desechable.
  - ☐ Cambios en materia de sostenibilidad respecto a la edición anterior.

## Sistema de evaluación interno:

Ítem 1 al 14 – puntuación 0.66 / ítem

Ítem 15 – puntuación 0.76 / ítem

Total – 10 puntos