



FIKSUJA
ILMASTO-
TEKOJA
SEUROILTA



RUOKA, ROSKAT JA TAPAHTUMAT

KATSO VIDEO HSK:N
KOKKIPILOTISTA!

TERVEELLISTÄ
JA YMPÄRISTÖ-
YSTÄVÄLLISTÄ
RUOKAILUA

“Harjoituksissa ja vanhempainilloissa kerrotaan terveellisen ruuan merkityksestä ja annetaan neuvoja sekä uimareille että vanhemmille urheilijan ravinnoista. Nuoremmilla uimareilla tehdään **maku-maistiais** harjoituksissa. Valmentaja tuo erilaisia hedelmiä ja kasviksia uimareiden maisteltavaksi.”

-Helsingin Uimarit

“Lasten kesäleireillä pyritään **vähentämään ruokahävikkiä** opastamalla otamaan lautaselle vain sen määrän, mitä jaksaa syödä. Lisäksi lapsille opetetaan terveellisen ruuan merkitys treenaamisen kannalta. Esimerkiksi leireillä ei syödä herkkuja.”

-Sata-Tennis

“Kahdeksan vuotta sitten otimme jauheliuhakeiton rinnalle porkkanasosekiton, joka on ollut hyvä valinta. Tästä ovat pitäneet niin **kasvisruokavaliota** noudattavat ja muutkin.”

-Kiimingin Urheilijat

“Teemme **leireille talkoilla ruokaa**, huomioiden ravintosuositukset, kasvien saannin, sekä lähituottajien tuotteet. Ruoka lämmitetään mäellä ja syödään seuran ruokailuvälineillä. Leiripäivän liikkumiseen käytettävä aika lisääntyy, koska ruokailu voidaan hoitaa mäellä, eikä tarvitse lähteä ruokailemaan kauemmaksi.”

-Siilijärven Ponnistus

**KURKKAA VÄLIPALAKOUTSIN
VINKIT JA RESEPTIT!**

“Pidimme nuorille luistelijoille oman **välipalojen kokki-illan**, jonka aikana nuoret vanhempineen saivat valmistaa ja maistaa uusia välipalareseptejä.”

-Helsingfors Skridskoklubb

“Uimarit ovat tehneet leireillä **valmentajan ohjauksessa omat ruokansa**. Ennen leiriä uimarit jaetaan ruokaryhmiin, joissa he suunnittelevat oman päivänsä lounaan. Samalla tehdään ostoslista. Leirillä käydään kaupassa ja hankitaan tarvittavat tuotteet ja valmistetaan koko porukalle lounas. Tämä toimintatapa on laskenut myös huomasti leirin kustannuksia.”

-Helsingin Uimarit

“Tarjoilujen mitoittamisen lisäksi pyrkivät vähentämään ruokahävikkiä valitsemalla **pitkän päiväyksen ja säilyvyydenomaavia tuotteita**, joita voi eri tilanteissa käyttää. Tarjoiluissa hyödynnetään myös lähiruokaa ja kausituotteita, kuten jäsenten ja lähipiirin omena- ja porkkanasatoa. Tämä vähentää osaltaan ruuantuotannon hiilijalanjälkeä.”

-Riihimäen Taitoluistelijat

“HSS:n kotisataman ravintolan päivän tilaisuuksista yli **jääneistä ruuista valmistetaan ateriat** seuran junioreille. Kaikki voittavat, kun ruokaa ei jää pois heitettäväksi ja usein suoraan koulusta saapuvat lapset saavat edullisen, mutta ravitsevan aterian ennen treenejä!”

-Helsingfors Segelsällskap, HSS

JÄTTEEN VÄHENTÄMISTÄ JA LAJITTELUVA ARJESSA JA TAPAHTUMISSA

“Käsienpesuaineiden osalta käytämme uudelleen täytettäviä käsienpesuaine-pumppupulloja, jotta pullon loputtua ei tarvitse ostaa uutta – vaan täytämme ne **täyttöpullosta**. Hankimme myös kahvioon kestävästi astiaston, jotta kertakäyttöisten astioiden kulutus vähenee.”

-Savonlinnan Voimistelu ja Liikunta

”**Jätteiden lajittelua** on kehitetty yhteistyössä uuden jätehuollon kanssa - uudet jätehuolto-ohjeet otetaan käyttöön nyt syksyllä.”

-Kajaanin Ratsastusseura

”Olemme siirtyneet käyttämään **puuvillapyyherullia** vähentääksemme paperijätteiden syntymistä.”

-Kiimingin Urheilijat

”Käytämme **pitkäkäyttöisiä pakastettavia kylmäpusseja**, millä pyrimme vähentämään kertakäyttöisten tuotteiden määrää.”

-Funky Team

”Keräämme ja **kierrätämme käytetyt ammuks**, käytössämme on elektroniset taululaitteet, jolloin paperijätteen määrä on vähentynyt huomattavasti.”

-Härmän seudun ampujat

”Kilpailuissa esimerkiksi osa kertakäyttöastioista on **korvattu lainattavilla astioilla ja aterimilla**, jotka pestään käytön jälkeen. Jäsenet lainaavat tarjoiluastioita tapahtumiin, ettei kaikkia tarvitse ostaa uutena. Näillä edellä mainituilla keinoilla vältetään materiaalien tuhlaamista ja jätteen syntymistä.”

-Riihimäen Taitoluistelijat

”Suunnittelemme **jätelajittelua** hallillemme, jotta saamme biojätteen, kartongin, paperin ja muovin kierrätykseen.”

-Tapiolan Honka

**LUE MITEN TAPIOLAN HONKA KOKEILI
JÄTELAJITTELUVA TURNAUKSESSAAN!**

”Purjehtijoilta jää HSS:n kotisatamaan tyhjiä muovipulloja. Pulloille on saatava oma kierrätyspiste ja HSS:n juniorien vastuulla on **pullojen kierrätys**. Palautettujen pullojen tulot käytetään juniorien toimintaan. Lisäksi HSS:n järjestämissä purjehdustapahtumissa on mukana Luonto-Liiton toimintapiste. Yhteistyöhön kuuluu mm. roskien keruu -talkoita ja tiedotusta Itämeren suojeluun liittyvistä asioista.”

-Helsingfors Segelsällskap, HSS

ROSKIEN KERÄÄMISTÄ

”Suomen suunnistusseuroille annettu **#roskaton-rasti-haaste** voidaan levittää kaikkiin seuroihin: yhteistreenin loppuverryttelynä seurat siivoamaan roskaa lähiliikuntapaikoista.”

-Lynx ry

”Tähtiryhmän nuoret yleisurheilijat 11-13v juoksevat Ouluhallin, Raatin ja Kuusisaaren ympäristössä verryttelyjuoksua ja keräävät samalla roskaa. Keskiössä on luonto- ja ympäristöarvot ja lasten ja nuorten liikunta. Roskien kerääminen havahduttaa nuoret tekemään itse parempia valintoja. **Roskaverkko** on saanut aikaan keskustelua mm. muovin päätyemisestä mereen ja sen vaikutuksista.”

-Oulun Pyrintö

”**Siivousalkulämpä**: PCA:n jokaisella joukkueella on käytössä kerran viikossa osittain alkulämmittelyn korvaava siivousvuoro. Joukkueen harrastajat esim. juoksevat turvamattojen päästä päähän ja jokainen kerää matolta viisi näkyvää roskaa. Myös kevyt kuivamoppaaminen ja roskisten tyhjentäminen reippaaseen tahtiin käyvät alkulämmittelystä.”

-Porin Cheerleading Akatemia ry

”Kolme vuotta sitten kehitelimme **vedenalaisen roska-astian**, jota sukeltajat hyödyntää sukelluksilla. Tänä vuonna otimme käyttöön viikkosukelluksilla 40x60cm kokoiset juuressäkit. Ne jaetaan sukelluspareille mukaan, jotta he voivat kerätä sukelluksen aikana roskaa.

-Suupohjan Sukeltajat Ry

TAPAHTUMA- MATERIAALIEN UUDELLEEN- KÄYTTÖ

“Aluekisoissa ei hankittu mitään uusia somisteita eikä printtejä, vaan **käytettiin vanhoja materiaaleja.**”

-Spirit Shakin' Cheerleaders

“Keräsimme kuitupaperista valmistetut numerolaput talteen ja tarkoituksena käyttää niitä uudestaan ensi vuonna. 14 vuoden ajan järjestetyssä Kiiminki-maratonissa on jo kymmenen vuoden ajan kisatoimistossa käytetty **samoja paperisia opasteita** eli kaikki teipattavat opasteen koulusisätiloissa kerätään aina käytön jälkeen talteen seuraavan vuoden tapahtumassa käytettäväksi. Huoltopöytien opasteet on laminoitu ja nekin ovat sen ansiosta kestäneet kymmenen vuoden käytön. Kiiminki-maratonilla pyysimme juoksijoita palauttamaan numerolapun – hyvällä menetyksellä. Ensi vuonna käytämme palautetut numerolaput uudestaan.”

-Kiimingin urheilijat

“Tapahtumissa **lavasteita ja pukuja tuunataan** ja uudistetaan tarpeen mukaan. Pienin muutoksin ja kustannuksin vanhoista materiaaleista ja kankaista saa muokattua mitä hienompia ja mielenkiintoisimpia rakennelmia ja pukuja. Lisäksi kilpailuissa osa kertakäyttöastioista on korvattu lainattavilla astioilla ja aterimilla, jotka pestään käytön jälkeen. Jäsenet lainaavat tarjoiluastioita tapahtumiin, ettei kaikkia tarvitse ostaa uutena.”

-Riihimäen Taitoluistelijat

“Kokeilimme **koristelua kierrätysmateriaalista**. Koristelu pöytäliinoineen mak-saa yleensä paljon, joten päätimme kokeilla jotain uutta. Suunnittelun avuksi tuli seuramme jäsen, kuvataiteilija Nelli Nio. Ilmoitimme jäsenille materiaali-tarpeista, järjestimme keräyksen ja pidimme työpajatalkoot. “

-Husaariratsastajat ry

YKSITYIS- AUTOILUN VÄHENTÄMINEN TAPAHTUMIIN

“Meillä on käytössä sovittuna liigapeliin yhteydessä kolmen linjan **bussikuljetus kausikorttilaisille.** “

-Mikkelin Jukurit

“Masto Cup turnauksessa viestimme saapuvia joukkueita viestein, joissa toivoimme, että joukkueet mahdollisuuksien mukaan käyttäisivät yksityisautojen sijaan **joukko-liikennettä** saapuessaan turnaukseen ja liikkeessaan paikkakunnalla.”

-FC Kuusysi

“Meillä järjestettiin polkujuoksupahtumaan osallistujien **kisabussi** kaupun-geista tapahtumapaikalle.”

-Bodom Trail

“Muokkasimme syksyllä järjestettävien **kilpailujen aikataulut** juna-aikatau-luihin sopiviksi. Pieksämäelle voi saapua neljästä eri ilmansuunnasta junalla, jolloin muille seuroille tarjoutuu mahdollisuus ympäristöystävälliseen kilpai-lumatkaan.”

-Pieksän Kuutit

