Šetrné a udržitelné orienťácké akce

Orienťák v souladu s přírodou

Orientační sporty jsou již nyní jedním z nejšetrnějších sportů. Proč?

Zaprvé, naším sportovištěm jsou lesy a města – nepotřebujeme stavět haly nebo stadiony, vystačíme si s tím, co nám dává příroda nebo bylo již dříve vybudováno.

Zadruhé, centrum závodu se staví pouze za účelem konání akce na nezbytný počet dnů — jakmile akce skončí, pořadatelé všechno opět uklidí — louka může zase sloužit jako pastvina, náměstí jako prostor občany i turisty.

Zatřetí, orientační sporty nejsou náročné na energetické zdroje - naším pohonem jsou vlastní svaly a naše "sportoviště" není třeba vytápět ani klimatizovat.

Začtvrté, téměř veškerý materiál znovu použijeme (stany, stoly, kontroly atd.) nebo si půjčíme (ploty, toalety), případně využíváme již hotovou infrastrukturu. Nevyrábíme věci, které by sloužily jen jednorázově.

Zapáté, právě naše závislost na přírodních či městských prostředích nás motivuje ke starostlivosti o přírodu a krajinu, do které se i v budoucnu chceme vracet.

Orientační sporty ale mohou být ještě šetrnější — k přírodě a krajině, k materiálům a zdrojům i k peněžence pořadatelů. Tato příručka pomůže pořadatelům najít cestu k udržitelným řešením v sedmi oblastech: administrativa, doprava, materiál, občerstvení, odpady, péče o přírodu a krajinu a osvěta účastníků. Každá oblast je podpořena příklady dobré praxe, se kterou se můžeme na orientačních akcích setkat.

Pod rouškou klimatické změny

Současná **klimatická změna** je způsobena činností člověka. Spalování uhlí, ropy, zemního plynu a některé další činnosti mění složení atmosféry, přidávají do ní skleníkové plyny a s tím se pojí celá řada negativních důsledků:

- častější extrémy počasí (dlouhodobá sucha, vlny veder, povodně, nedostatek sněhu a další),
- průměrná roční teplota v České republice narostla za posledních 60 let o 2,0 °C,
- vyhubením je více či méně ohroženo zhruba 25 % savců, 33 % plazů a 66 % obojživelníků, [1]
- každý rok na planetě zmizí 13 milionů hektarů lesů, což odpovídá rozloze Česka a Slovenska dohromady. [2]

Udržitelnost, to není jen odpovědné hospodaření se zdroji, péče o klima a životní prostředí, které jsou zde zmiňovány nejčastěji. Udržitelnost je také finančně odpovědné a efektivní pořádání akcí nebo rozvíjení potenciálu pořadatelů. Více se dočtete třeba na webu Českého olympijského výboru.

Administrativa

Šetrnost nutně nemusí znamenat, že je nutné vynaložit větší finance k dosažení stejného cíle. Mnohdy je tomu právě naopak. Co se administrativy týče, stačí jako příklad "Zamysli se, než něco vytiskneš" ("Think before print"). Cestou k minimalizaci tisku a vznikajícího papírového odpadu je digitalizace, ať už informací k závodu nebo zobrazování výsledků závodů.

- **Omezit tisk** (např. pokyny a další informace zveřejňovat v ORISu nebo na webu závodů, doklady o platbě lze stáhnout v ORISu nebo zaslat na vyžádání e-mailem).
- Preferovat **černobílý tisk** na papír z certifikovaných zdrojů (např. FSC) nebo recyklovaný papír.
- Využít dále jednostranně potištěné papíry (např. na kreslení dětem v závodní školce, nabídnout pořadatelům na psaní doma, ...).
- **Výsledky a startovky** závodů tisknout v omezené míře, případně "souvisle", tzn. ne po kategoriích:
  - zveřejňovat online a sdílet přes QR kód (generátor QR kódů),
  - v případě vhodného vybavení pořadatele promítat výsledky na televize.

Pozor na greenwashing, jedná se o marketingovou činnost, při které organizace uvádějí spotřebitele v omyl ohledně své environmentální činnosti, více zde.

K výrobě 1 kg papíru (cca 200 listů) je potřeba až 3 kg dřeva a 85 litrů vody [3]

Doprava

Omezení spotřeby fosilních paliv je jedním za základních pilířů snížení ekologické stopy akcí a závodů. Účastníci akcí by měli minimalizovat osobní automobilovou dopravu a preferovat ekologicky nejvíce šetrné způsoby dopravy (pěší chůze, cyklodoprava), pokud to nebude možné, volit hromadnou dopravu (vlak, autobus). Až poslední variantou je možnost osobní automobilové dopravy, u které je žádoucí motivovat pasažéry k jízdě zaplněnými auty, případně k nabídnutí spolujízdy.

- **Motivovat k hromadné**, pěší a cyklo dopravě:
  - volit centrum akce s dobrou dostupností hromadné dopravy,
  - zmínit v pokynech nejbližší zastávky vlaků a autobusů, jízdní řády atd.,
  - možnost poskytnutí kuponu či slevy na nápoj/jídlo při předložení jízdenky do místa akce (např. poukaz na slevu 10 Kč vydávaný na prezentaci).
- **Motivovat k jízdě plnými auty**, případně spolujízdě (pokud lze):
  - parkovné zdarma při obsazenosti alespoň 4 lidí v 5místném autě,
  - parkovné v závislosti na počtu lidí v autě 1 člověk = 200 Kč, 4-5 lidí 50 Kč,
  - vytvořit sdílenou tabulku na spolujízdu pro pořadatele.
- Preferovat dodavatele **z blízkého okolí** (stánky s jídlem a dalším sortimentem, zapůjčení materiálu).
- Jednat v rámci **online meetingů**, ať už s pořadateli, dodavateli nebo samosprávami (pokud lze).

Emise skleníkových plynů z dopravy na jeden kilometr a jednu osobu:

- pěšky 0 g CO_2, cyklodoprava 0 g CO_2, vlak (156 osob) 14 g CO_2, autobus (12,7 osob) 108 g CO_2, osobní auto (1,5 osoby) 104 g CO_2, letadlo (88 osob) 285 g CO_2,
- Čísla se mohou významně lišit dle různých zdrojů a metodik. [4]

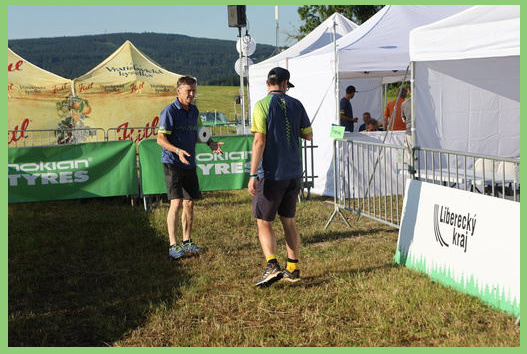
Přes 50 % emisí CO_2 se ušetří při obsazenosti auta 4 lidmi oproti tomu, kdyby jeli dvěma auty po dvou lidech [5]

Materiál

Co vše je potřeba na závody za materiál? Musí se kupovat? Na to je nutné při pořádání akcí myslet na prvním místě. Řada orienťáckých klubů vlastní materiál, který využijí jen několikrát do roka. Pro závody jsou potřeba stany, židle, barely, stojany na kontroly, lampiony a mnoho dalšího. Místo kupování nových věcí lze však většinu snadno půjčit od blízkých oddílů. Úsporu pocítí rozpočet akce i životní prostředí.

- **Používat materiál na vícenásobné použití:**
  - bannery, navigační cedule, pořadatelské oblečení a další vybavení vyrábět bez data závodu nebo s možností úpravy (např. formou snímatelné nálepky), aby mohlo být použito vícekrát,
  - znovupoužitelné textilní nebo plastové fáborky, rozebiratelné elektrikářské pásky a další.
- Využívat **zapůjčení materiálu od ČSOS**, dalších pořadatelů nebo dodavatelů (např. lampiony, stojany, krabičky SportIdent, stany, barely na vodu, lavory, …).
- **Nabídnout svůj materiál k zapůjčení** ostatním pořadatelům (SportIdent krabičky a čipy, stojany, lampiony, stany, židle, stoly, tunely, elektrocentrály, …):
  - řada oddílů nebo oblastí již svůj materiál či mapy k zapůjčení nabízí, např.: Hanácká oblast, Oblast Vysočina, Pražská a Středočeská oblast, OK Jiskra Nový BOR, Kometa Kralovice, SK Praga nebo OOB TJ Turnov.
- **Využít stávajícího zázemí** v místě akce (např. elektřina, záchody, parkování, kryté zázemí v sále / tělocvičně, občerstvení).
- Vyvarovat se zbytečnému **balení cen** pro vítěze (nebalit květiny, použít papírové nebo látkové tašky místo plastových, darovat jen užitné věci…).
- Preferovat materiál s nízkou uhlíkovou stopou (např. dřevěné kůly s certifikací FSC, recyklovaný toaletní papír).

Mapy vytištěné na pretexu obsahují cca 30 % plastu a patří do směsného odpadu.



Občerstvení

Výborně zvládnuté občerstvení a stravování je jedním ze základních klíčů ke spokojenosti účastníků akce. Zároveň nabízí mnoho možností k větší udržitelnosti. Občerstvení lze posunout na šetrnější úroveň omezením jednorázových obalů, používat nádobí na více použití a umožnit výdej jídla a pití do vlastních nádob. Další z variant je zařazení jídel méně náročných na suroviny a energie. Ať už půjde o rostlinné varianty pokrmů na úkor masitých (mimo jiné i vegetariánské či veganské) nebo suroviny od lokálních producentů. Vhodná je podpora bio či fair trade produktů, vyvarování se palmovému oleji a zbytečným cukrům.

- Sjednat jídelníček podporující udržitelné stravování, nabízet také **vegetariánské a veganské pokrmy**:
  - připravit jednodušší menu pro lepší kontrolu nad surovinami a zamezení plýtvání,
  - zvážit objednávání jídla předem (např. doplňková služba v ORISu), aby nezbylo a neplýtvalo se jím.
- V co nejvyšší možné míře využít **regionální produkty a výrobky**, případně certifikované (biopotraviny, Fairtrade, KLASA, regionální potravina, …).
- Omezit prodej jídel a nápojů v jednorázových obalech a zahrnout do jídelníčku **jídla bez nutnosti nádobí**:
  - **NE:** chipsy, PET lahve, plechovky, balená mlíčka a cukry, sušenky…,
  - **ANO:** jídla servírovaná v pečivu s ubrouskem, do tortilly, domácí buchty, pivo/limo do vlastních kelímků, mléko v krabici, cukr v cukřence….

Biopotraviny jsou produkty ekologického zemědělství vyráběné z co možná nejkvalitnějších surovin, bez nepřírodních barviv, agrochemických látek či léčiv. Chov zvířat v rámci ekologického zemědělství zajišťuje lepší podmínky po celý životní cyklus zvířete.
Fairtrade je certifikace zboží, které splňuje určité sociální, ekonomické a ekologické standardy. Mezi základní principy patří: výkupní cena odpovídající nákladům udržitelné produkce, zákaz nucené a dětské práce, kontrolované využívání pesticidů nebo šetrnější přístup k využívání přírodních zdrojů.

PRODUKT EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ

FAIRTRADE

Občerstvení

- Umožnit **výdej jídel a nápojů do vlastních nádob** (pivo do vlastního půllitru/kelímku, polévka do vlastní krabičky) s vlastním příborem, motivovat k tomu účastníky:
  - možnost slevy při výdeji do vlastních nádob, např. 5 Kč na nápoj, 10 Kč na jídlo,
  - v ostatních případech používat plastové kelímky / nádobí a dbát na důsledné vytřídění do plastu, u teplých nápojů (káva, čaj) jsou vhodné papírové kelímky s povrchovou úpravou na vodní bázi, příbory je od MŽP doporučeno používat dřevěné,
  - za vhodných podmínek je možné využít systém znovupoužitelného nádobí (viz box).
- Volit cílové **občerstvení bez nutnosti použití jednorázových kelímků** a lahví, ideálně mít samoobslužné barely nebo cisterny s pitnou vodou:
  - cíl v blízkosti centra závodu, aby mohli závodníci využít občerstvení z vlastních nádob,
  - cíl v blízkosti startu, kde si mohou závodníci nechat vlastní občerstvení,
  - v ostatních případech používat plastové kelímky a dbát na důsledné vytřídění do plastu, umístit blízko sběrnou nádobu,
  - kdy použít cílové občerstvení s kelímky: cíl je vzdálen daleko od centra, vysoké teploty, fyzicky náročný závod,
  - pro občerstvení na trati zatím není všeobecně zaveden systém, který by se obešel bez jednorázových kelímků.
- **Nepoužívat kombinované materiály** (kelímky na kávu, tuby, gely), většina z nich se nedá dále recyklovat a patří do směsného odpadu (viz samosebou.cz).

Občerstvení

Na velkých sportovních a kulturních akcích se můžete setkat se **systémem zálohovaných vratných kelímků**. Díky tomu se sníží množství odpadu na dané akci, na druhou stranu je nutné zvážit řadu dalších aspektů — životnost kelímků, ekologická stopa dopravy, nutnost a proveditelnost jejich mytí.

Použití papírových kelímků na místo plastových je rizikové (papírové patří do směsného odpadu, mimo ty s povrchovou úpravou na vodní bázi).

Používání bioplastů a kompostovatelných materiálů (kelímky, nádobí) **není doporučováno**, neboť tyto materiály lze rozložit pouze pokud odpad skončí v průmyslové kompostárně nebo v bioplynové stanici. Zároveň hrozí záměna za plast či papír při třídění odpadu.

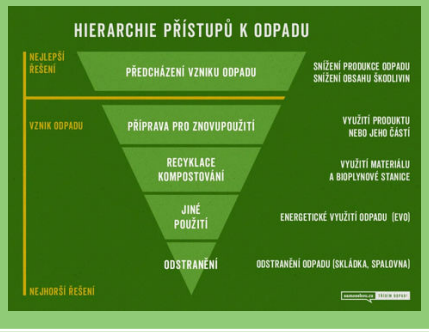
Až o 60 % menší uhlíkovou stopu má vegansky se stravující jedinec než jedinec konzumující maso [8]
Na produkci 1 kcal pšeničné bílkoviny je potřeba 2,2 kcal energie, na 1 kcal hovězí bílkoviny se spotřebuje 25 kcal [9]
15 tisíc litrů vody je potřeba na výrobu 1 kg hovězího masa [10]

Odpady

Sportovní akce, ať už pro pár desítek účastníků nebo tisíc, produkují velké množství odpadu. Naším cílem je proto celkové množství odpadu redukovat a zbylý odpad třídit v co největší míře. A řídit se základním principem předcházení vzniku odpadu — Nejlepší odpad je ten, který vůbec nevznikne – redukce spotřeby / znovupoužití / oprava nebo recyklace / a až poté odstranění. Aby bylo třídění odpadu efektivní je důležité účastníky předem na možnost třídění upozornit a na místě sběrná místa řádně označit.

- **Předcházet vzniku odpadů.**
- Zajistit **třídění odpadů** v aréně (**směsný odpad**, **plasty**, **papír**, **bioodpad**, dále např. sklo, kovy, tetrapaky nebo gastroodpad):
  - nutností je mít na všech sběrných místech možnost třídit všechny druhy odpadů, ideálně do třídicích kontejnerů nebo popelnic místo pouze barevně odlišených pytlů,
  - nádoby – třídicí kontejnery / popelnice / stojany na pytle / kůly na pytle,
  - označení nádob - nádoby a pytle stejně barevné jako běžné třídicí kontejnery a popelnice (**černá = směs**, **žlutá = plast** atd.), jasně a viditelně označit, co do jaké nádoby patří (To je stěžejní část třídění odpadu! Ujasnit si, kam patří kelímky od kávy, kam talíře z občerstvení atd.),
  - zajistit dostatek odpadových stanovišť v aréně (u cateringu, klubových stanů, v cíli, ...),
  - kontrolovat pravidelně zaplněnost nádob, včas měnit pytle.
- **Stohovat kelímky** z cílového občerstvení nebo cateringu na tyč nebo do plastové trubky, ušetří se tak velký objem odpadu.

ČSOS apeluje na základní třídění směsného odpadu a plastů na závodech v orientačních sportech



Odpady

- **Zajistit svoz odpadu** a roztřídění odpadovou společností (dle různých oblastí ČR např. AVE, FCC nebo Marius Pedersen, odpad bychom neměli dávat do obecních nebo soukromých popelnic / kontejnerů!):
  - komunikovat s obcí ohledně možností svozu odpadu (odpadová společnost, sběrný dvůr, ...),
  - domluvit pro svoz odpadu velkoobjemový kontejner cca 8 m3 pro dvoudenní akci s 1000 účastníků (dle domluvy s odpadovou společností rozlišovat druhy odpadů barvou pytle, mít více kontejnerů na různé druhy odpadu atd.).
- **Šetřit s pitnou vodou**, na mytí použít užitkovou vodu! Nabídnout k mytí či dezinfekci přírodní drogerii.
- Další informace viz předchozí sekce (Administrativa, Materiál, Občerstvení, ...).

Užitečné informace a tipy ohledně třídění a recyklace najdete na webu samosebou.cz

Na tříděný odpad můžete využít výhody od #bezdopadu, které vám za podpory společnosti EKO-KOM a. s. rádi poskytnou. (např. pytle na odpad, rozložitelné fáborky)

24,8 % hmotnosti objemu odpadu vyhozeného do směsného komunálního odpadu tvoří bioodpad [11]
500 kg odpadu vyprodukuje ročně každý obyvatel ČR [12], z toho kolem 70 kg vytřídí [13]

Péče o přírodu krajinu

Běháme v rozmanitých lesích a chceme v nich běhat i nadále, na hezká místa se vracet a zajistit, aby les neztratil své kouzlo a nebyl orientačními sportovci zničen. Možností péče o přírodu i městské prostředí je celá řada. Správným přístupem můžeme "stoupnout" v očích samospráv, myslivců, lesníků či ochránců přírody a jejich organizací.

- Volit lokality závodů tak, aby některá **místa nebyla vytížena každoročně a**kcemi, vegetace měla prostor na nerušený růst a fauna volný prostor pro pohyb.
- Preferovat lesní závody v podzimních měsících (jarní březost, rané vegetační období).
- Stavět tratě tak, aby měla lesní zvěř stále možnost nalézt své útočiště. Zároveň nepřetěžovat některé části závodního prostoru.
- Stavět **tratě** tak, aby vedly **mimo exponovaná místa**, kde hrozí eroze či narušení půdního krytu (např. skalní průchody, prudké svahy, čerstvě osázené paseky).
- Zvážit nutnost ozvučení a pouštění hudby, případně snížit hlasitost ozvučení v aréně tak, aby hluk nebyl slyšet daleko v širém okolí.
- **Uklidit po závodech** nejen v aréně závodu, ale i na tratích v lese (např. použité tuby od gelů a papírky od tablet i ve vzdálenějším okolí občerstvovaček).
- Domluvit se s vlastníkem / správcem lesa / ochranou přírody na dlouhodobější vzájemné spolupráci – uklízení odpadků, **lesní brigády**, sbírky nebo projekty na podporu lesa.
- Respektovat podmínky orgánů ochrany přírody pro pořádání akce (např. maximální počet účastníků, neběhat na čerstvě osázených pasekách a v zakázaných oblastech, důsledná edukace jiných klubů při zapůjčení mapy na soustředění / trénink).
- **Omezit noční akce** na minimum, v noci by měla mít příroda les pro sebe.

Při péči o krajinu nemusí jít nutně jen o sázení stromů, aby lesní ekosystém fungoval dobře je potřeba celá řada forem pomoci (návrat původních živočichů, zadržování vody v krajině, redukce invazivních druhů, …)

Osvěta účastníků akce

Aby se účastníci dozvěděli o všech udržitelných / ekologických krocích a realizace fungovala podle plánu, je důležitá informovanost a osvěta ze strany pořadatele. Jen tak lze docílit toho, že během akce bude vše klapat. Účastníci akce by se měli dozvědět, proč jsou dané kroky důležité a pořadatelé by je měli motivovat k jejich dodržování. Po akci je dobré zhodnotit, co se povedlo, a poděkovat účastníkům za dodržování pořadatelských doporučení.

- Informovat o udržitelných krocích účastníky akce i pořadatele:
  - krátká zpráva na webu, post na sociálních sítích,
  - odstavec v pokynech:
    - **Děláme náš sport ještě zelenější**
      Na našich závodech třídíme 5 druhů odpadu (bioodpad, plasty, papír, sklo a směsný odpad). Do bioodpadu také můžete dávat příbory a talíře z občerstvení (v kompostárně, kam se odpad dostane, se rozloží). V občerstvení budou k dispozici kromě tradičního sortimentu také šetrnější vegetariánské a veganské pokrmy. Přinést si s sebou můžete vlastní půllitr, krabičku na jídlo nebo příbor, dostanete slevu 10 Kč na jídlo či nápoj. Šetrný orienťák!
- Komentátor v aréně poděkuje těm, kdo třídí odpad nebo přijeli plným autem.
- Pozor na greenwashing, jedná se o marketingovou činnost, při které organizace uvádějí spotřebitele v omyl ohledně své environmentální činnosti, více zde:
  - příklady greenwashingu: jednorázové nádobí z bioplastu nebo papíru prezentováno jako udržitelné, eko-dary balené v dárkových plastových taškách.
- Možnost zapojit se do akcí: Čist-O-les (orienťácký projekt ČSOS na podporu lesů), #bezdopadu (benefity ve formě fáborků na více použití, pytlů na tříděný odpad), Ukliďme Česko, Ukliďme svět, …

Další podklady, kde se vzdělávat o udržitelných akcích a klimatické změně

Orienťák v souladu s přírodou!

Zdroje
[1] https://faktaoklimatu.cz/
[2] https://www.osn.cz/sdg-15-chranit-obnovovat-a-podporovat-udrzitelne-vyuzivani-suchozemskych-ekosystemu-udrzitelne-hospodarit-s-lesy-potirat-rozsirovani-pousti-zastavit-a-nasledne-zvratit-degradaci-pudy-a-zastavit-u/
[3] https://www.originalnitonery.cz/blog/3-zajimavosti-ktere-nevite-o-papiru
[4] https://www.eea.europa.eu/media/infographics/co2-emissions-from-passenger-transport/view
[5] https://www.eea.europa.eu/media/infographics/co2-emissions-from-passenger-transport/view
[6] https://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/znacky-kvality-potravin/biopotraviny/
[7] https://fairtrade.cz/fairtrade/co-je-fairtrade/
[8] https://www.researchgate.net/publication/263353807_Dietary_greenhouse_gas_emissions_of_meat-eaters_fish-eaters_vegetarians_and_vegans_in_the_UK
[9] https://www.solidgreen.co.za/food-choices-environment/
[10] https://cz.boell.org/sites/default/files/atlas_masa.pdf
[11] https://www.samosebou.cz/2021/07/30/bioodpad-pod-lupou/
[12] https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/ddn-20220214-1
[13] https://www.samosebou.cz/2022/05/19/trideni-recyklace-a-jine-vyuziti-odpadu-v-cr-za-rok-2021/

Foto
Petr Kadeřávek, Jiří Čech, OK Chrastava, Ivana Mrázková, Sportcentrum Jičín, OK Lokomotiva Pardubice, Jakub Trsek, samosebou.cz, WOC 2021, Vojtěch Illner

Text a grafika
Matěj Burda s přispěním řady zkušených orienťáků a absolventů environmentálních studijních oborů

Český svaz orientačních sportů 2023
ČSOS