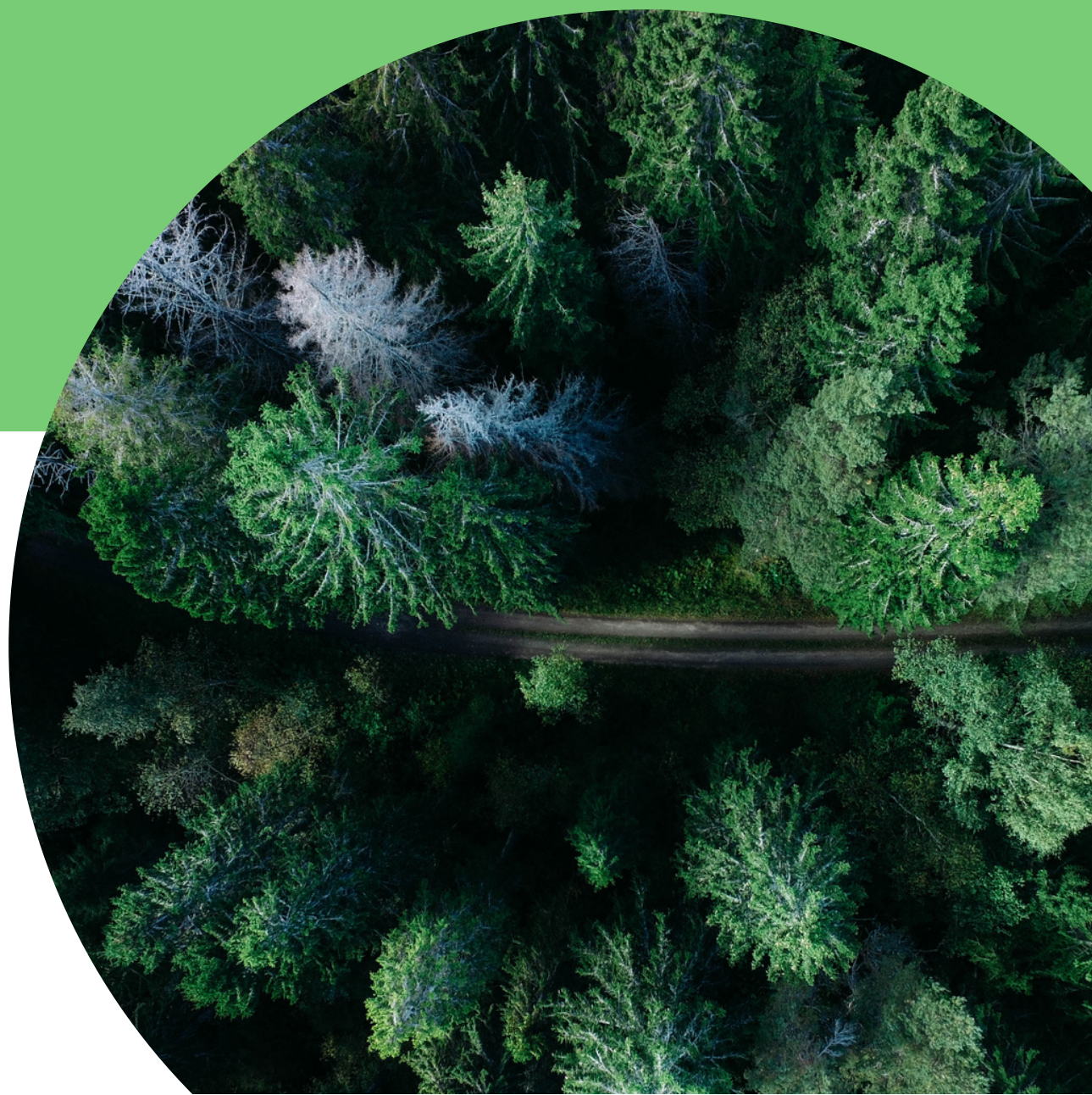


ECO- FRIENDLY SPORTS



SON RAPOR
ERASMUS+ SPORT PROJECT
2020-2022



PROJENİN ÖZETİ

İklim değışikliğı konusunda bir şeyler yapmaktan başka çaremiz yok, gezegenimiz tehdit altında. Sadece atıklarımızı azaltmak, yeniden kullanmak ve geri dönüştürmek yetmez, doğa korumayla ilgili çalışmalar yürütmeye ve aktif katılımı bu konuda hareket geçmeye mecburuz. Atıklardan kaynaklı kirlilik çok büyük bir sorun ve geri dönüşümün istenilen oranda yapılamaması daha da büyük bir zorluk.

“Doğa Dostu Sporlar” projesi, sadece sağlığa katkıda bulunmakla kalmayıp aynı zamanda doğa üzerinde de olumlu etkisi olan spor ve fiziksel aktiviteleri teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Projenin hedefleri şunlardır:

- Spor yoluyla yeni doğa eğitimi yöntemlerini teşvik etmek ve geliştirmek,
- Doğa dostu spor etkinliklerinin sayısını artırmak,
- Spor etkinliklerinin sağlayacağı bağlantılar aracılığıyla doğa koruma konusunda kamuoyunda farkındalık yaratmak,
- Vatandaşların daha çok spor yapmasını teşvik etmek, aynı zamanda onları ekolojik onarım konusunda harekete geçirmek,
- Spor kulüpleri temsilcilerinin ve gençlik çalışanlarının eko-spor ya da yeşil spor kavramları hakkında bilgi ve deneyimlerini geliştirmek,
- Kentsel yaşamda insanların beden ve ruh sağlığını korumak ve stres düzeylerini önemli ölçüde azaltmak için fırsatlar sağlamak,
- Doğal kaynakların sürdürülebilir kullanılmasına katkı sağlayacak doğaya yakın ve doğayla ilişkili bir toplum yaratmak ve böylece sürdürülebilir şehirler inşa etmek,
- Dezavantajlı geçmişe sahip gençlerin doğa dostu sporlar yapmalarına katkıda bulunmak.



DOĞA DOSTU SPORLAR PROJESİ, AVRUPA BİRLİĞİ'NİN ERASMUS+ PROGRAMI TARAFINDAN FINANSE EDİLMİŞTİR. OCAK 2020'DE BAŞLAYAN PROJE, 8 FARKLI ÜLKEDEN 8 KURULUŞU İÇERMEKTEDİR:



Spor organizasyonları ve kulüpleri, eğitim ve doğa koruma STK'ları gibi farklı geçmişlere sahip kuruluşların temsil edildiği projeye başlarken amaç, sporun aktif bir değişime ve doğayı korumaya nasıl yapıcı katkıda bulunabileceğinin yollarını aramaktır.

Bu doğrultuda proje ortağı her ülkede, yerel doğa dostu spor organizasyonları, kampanyalar düzenledi, sosyal medya üzerinden paylaşımlarda bulundu, videolar ve podcast'ler hazırladı, toplantılar ve konferanslar yapıldı, iyi uygulamalar araştırıldı, yeni yöntem ve yayınlar geliştirildi.

ETKİNLİK VE KATILIMCI SAYISI



GENÇLER İÇİN DOĞA DOSTU SPOR PROGRAMI

Projenin en önemli çıktısı, spor yoluyla doğa eğitimi içeren etkinlikler ortaya koymaktır. Gençler için Doğa Dostu Spor Programı **24 atölye** ve etkinlikten oluşur; üç bölüme ayrılmış yaygın eğitim yöntemleriyle birleştirilmiş fiziksel aktiviteler şunlardır:

SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTELER HAKKINDA ÖĞRENİRKEN...

DOĞAYI, EKOSİSTEMLERİ
VE BİYOEÇŞİTLİLİĞİ
ÖĞRENİRKEN VE
KORUNMASINA YARDIMCI
OLURKEN SPOR VE
FİZİKSEL AKTİVİTELER

KÜRESEL VE YEREL
ÇEVRE ŞORUNLARI VE
ÇÖZÜMLERİNİ ÖĞRENİRKEN
SPOR VE FİZİKSEL
AKTİVİTELER.

ÇEVRESEL AKTİVİZM
VE BİREYSEL EYLEM
ODAKLI SPOR VE
FİZİKSEL AKTİVİTELER

Tüm bu aktiviteler çok farklı ekosistemlere ve biyolojik çeşitliliğe sahip 8 ülkede test edildi ve uygulandı ve iklim değişikliği hakkında her yaştan, fiziksel yetenek ve bilgi birikiminden 1000'den fazla insana ulaşıldı.

Yayın, doğa eğitimini spor yoluyla teşvik etmek isteyen, öğrenci toplulukları, okullar, kulüpler vb. kurumlarda doğa dostu spor etkinlikleri düzenlemek isteyen eğitimciler, spor uzmanları, gençlik çalışanları, eğitimciler, kolaylaştırıcılar ve gençlik liderlerine yöneliktir.



ANTRENÖRLER, SPOR UZMANLARI VE GENÇLİK ÇALIŞANLARI İÇİN SPOR VE DOĞA EĞİTİMİ PROGRAMI

Projenin çıktılarından biri olan Spor ve Doğa Eğitimi Programı, eğitimcilerin, spor uzmanlarının ve gençlik çalışanlarının doğa dostu spor kavramı hakkındaki bilgilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Yayın, çevre dostu spor etkinlikleri düzenlemek isteyen herkes için faydalı olacak birçok konuyu kapsamaktadır.

Sporun ve özellikle topluma yönelik her yaştan insanın katılabileceği eğlenceli spor etkinliklerinin yerel ve küresel düzeyde ekolojik sorunları çözmede önemli katkısı olacaktır. Ancak sporun doğa üzerinde olumsuz etkileri de vardır, bu nedenle spor organizasyonlarının temsilcileri bir yandan da ekolojik ayak izlerini azaltmaya çalışmaları gerekmektedir.

Yayında bu konuda aşağıdaki başlıklara yer verilmiştir:

- Doğa dostu spor etkinlikleri nasıl organize edilir?
- Mevcut spor etkinlikleri nasıl daha doğa dostu hale getirilir?
- Doğa eğitimi spor ve fiziksel aktivitelere nasıl entegre edilir?
- Spor, doğanın korunmasına ve diğer ilgili konulara nasıl yardımcı olabilir?
- Her bölümde, uzmanlar ve STK temsilcilerine yönelik etkinlik ve çalıştay düzenlemeleri için teorik bir giriş ve ardından pratik bölüm mevcuttur.



İYİ UYGULAMALAR: SPOR YAPARKEN DOĞA NASIL KORUNUR?

Projeye bir analizle başlandı ve halihazırda sporu ve doğanın korunmasını birleştiren çeşitli spor, doğa etkinlikleri, bu konuda devlet aktörlerinin neler yaptıkları ve yaygın eğitim yöntemleri araştırıldı.

Amaç, mevcut programlarla ilgili iyi uygulamaları, önerileri ve kaynakları analiz etmek, belirlemek ve toplamak olmuştur. Yayın, özellikle vatandaşların eğlenceli şekilde spor yapmasını sağlayacak etkinlikler düzeyinde, ekolojik boyutların spora entegrasyonu için bir ilham kaynağı olabilir.

Ayrıca, bu tür etkinliklerin düzenlenmesi konusunda deneyimi olan spor ve çevre dernekleri, kulüpleri ve diğer kurumlar arasında bir anket çalışması yürütüldü ve öneriler, etkinliklerde kullanılan yöntemlerin zayıf veya güçlü yönleri tespit edildi.



MULTİMEDYA ÖĞRENİM MATERYALLERİ

ECO-
FRIENDLY
SPORTS

Podcast'ler

Doğa Dostu Sporlarla ilgili farklı bakış açılarını ortaya koyacak çeşitli konularda podcast'ler oluşturuldu:

- Proje hakkında podcast;
- • Doğa Dostu Spor etkinlikleri örnekleri hakkında podcast;
- • Doğa eğitiminin spora nasıl dahil edileceği konusunda öğretmenler ve spor uzmanları için podcast;
- • Doğa ve eğitim alanındaki STK'lar için spor ve fiziksel aktivitelerin çalıştaylara ve etkinliklere nasıl dahil edileceğine ilişkin podcast;
- • Aktif olmak ve doğa dostu spor etkinlikleri düzenlemek isteyen bireyler için önerileri kapsayan podcast'ler.



Videolar ve Sosyal medya

Sporun yanı sıra doğa eğitiminin önemi hakkında farkındalık yaratmak ve başkalarını kendi topluluklarında da bu tür etkinlikler düzenlemeye motive etmek için videolar ve @ecofriendlysports adlı sosyal medya kanalları oluşturuldu.



ÇEVRE DOSTU SPOR ETKİNLİKLERİ DÜZENLEMELİK İLE İLGİLİ 4 BİRKAÇ İPUCU

Ne tür çevre dostu spor etkinlikleri düzenleyebilirsiniz? Organize edilebilecek çeşitli çevre dostu spor etkinlikleri var!

- Doğada yürüyüş yapın veya koşun ve bu fiziksel aktiviteleri her zaman atık toplamayla ilişkilendirmeye çalışın;
- Ağaç dikme etkinliklerine katılın;
- Su sporları yaparken nehir kıyılarını, kıyıları temizleyin;
- Onarım ve ileri dönüşüm atölyeleri yönetin;
- Doğa dostu projeler yapın – ör. kuşlar için yuvalar, arı örtüleri, kaya bahçeleri vb.
- Kuşları, kelebek türlerini ve diğer hayvanları gözlemleyin, yürüyerek öğrenin;
- Doğa koruma atölyelerini spor aktiviteleriyle birleştirin.



DOĞA DOSTU VE AKTİF OLMAK KOLAY! İŞTE BAZI ETKİNLİKLER İÇİN BAZI PRATİK İPUÇLARI

Çevrimiçi platformları (örneğin sosyal medya kanallarını) kullanın ve yerel topluluklara ulaşın! Aşağıdaki öneriler size ilham kaynağı olabilir:

- Etkinliğe uygun kelimeler/hashtag'ler içeren herkese açık bir Facebook etkinliği oluşturun (Bu, Google aramalarında da görünmelidir),
- Etkinliği diğer Facebook gruplarında ve farklı sosyal medya platformlarında da paylaşın,
- Etkinliği kendi kanallarında paylaşmak isteyen kişi veya kuruluşlarla bağlantıya geçin,
- Farklı yaş gruplarına ulaşmak için broşür, poster hazırlayın ve bunları stratejik yerlere yerleştirin: Topluluk salonları, üniversite avluları, yerel marketlerdeki reklam panoları vb. Dağıtımdan önce bunu yapmak için izin istemeniz yeterlidir.

GÖNÜLLÜLER, BAŞARILI BİR SPOR ETKİNLİĞİNİN ANAHTAR BİLEŞENLERİDİR

Yerel toplumu dahil etmek

- İnsanlara fikirlerini sormak, etkinliğinizin kalitesini artırır. Facebook'tan duyuracağınızı etkinliklerde bir değerlendirme veya takip anketi oluşturabilirsiniz.
- Bazen katılımcılarınız en aktif organizatörler haline gelir. Etkinliğinizin katılımcılarına kuruluşunuza katılma ve aktif bir üye olma fırsatı verdiğinizden emin olun. Deneyimlerimize göre en aktif gönüllüler her zaman etkinlik katılımcılar havuzundan gelir.
- Her zaman yeni fikirlere, önerilere ve geri bildirimlere açık olun. Organizatör ekibiyle etkinliğinizi değerlendirin ve olumlu yönleri ve iyileştirme olanaklarını araştırın. Bir dahaki sefere daha iyisini yapacaksınız!



SPOR VE DOĞAYI BİRLEŞTİREN YAYGIN EĞİTİM YÖNTEMLERİNE ÖRNEKLER:

Yaşam tarzımızı iyileştirmek ve sağlığımızı korumak için, hem doğa dostu spor etkinlikleri yapabilir hem de tanıdıklarımızla bu önerileri paylaşarak birlikte spor yapabilir, böylece doğa korumaya etkin katılabiliriz. İşte birkaç örnek:

Döngüsel spor salonu - Satın aldığımız, tükettiğimiz her şey, üretim ve tüketim döngüsünden sonra bile nasıl kullanabileceğimizi ve bir nesneye neden ihtiyaç duyduğumuzu irdelemek çok önemlidir. Dolayısıyla eviniz, kulübünüz veya iş yeriniz için spor malzemeleri yaratmak üzere ömrü bitmiş a da kullanılmayan malzemeleri ileri dönüşüm yoluyla döngüsel ekonomi konseptini uygulayarak tekrar kullanıma sokabilirsiniz.

Plastik yakalama avları - tıpkı fosiller gibi, plastiklerin de gezegenimizde uzun bir ömrü vardır. Üstelik plastikler vahşi yaşam ve ekosistemler üzerinde tehlikeli bir etkiye sahiptir. Doğaya atılan plastikler avlanabilir. Geocaching uygulamasına dayanan bu "av" ile, hem bir hazine avının dinamiğini, oryantiringin eğlenceli yanını yaşamak hem de günlük alışkanlıkların karbon ayak izini telafi etmek hem fiziksel zorlukların üstesinden gelerek, plastik atıklar hakkında bilgilendirici gizli notlar ile küçük kutulara gizlenmiş gizli notları bulmaya çalışmak ile sağlanabilir.

İnsan gücü evi - Tasarrufun önemini bilmemize rağmen, bir evin ne kadar enerjiye ihtiyacı olduğunu çok da bilmeyiz. Katılımcıların evlerinin enerji tüketimini hesaplamalarını ve basit, sağlıklı fiziksel aktiviteler ile karbon ayak izlerini öğrenmeleri ve bunu telafi etmek üzere aktif olmaları sağlanabilir.

Su şişesi seansı - Suyun yaşam aktivitelerimizdeki önemi oldukça hafife alınmıştır. Boşa su harcamanın önüne geçecek takım yarışmaları bu konuda farkındalığın gelişmesini sağlayabilir. Bunun için çok basit bir düzenek kurulabilir. Oyuncular, altında delik olan şişeleri yürüyerek/koşarak belirli bir yere ulaştırmaya çalışırlar.

RE
DUCE
USE
CYCLE



SPOR VE DOĞAYI BİRLEŞTİREN YAYGIN EĞİTİM YÖNTEMLERİNE ÖRNEKLER:

Nakit çöp - Geri dönüşümün temellerini bilsek bile, bunu her zaman düzgün yapmıyoruz. Bunu verimli bir şekilde yapmayı öğrenebiliriz. Katılımcıları rekabetçi sportif ruhla takımlar halinde geri dönüşüm yapmayı öğrenmeye odaklı oyunlar oynamaya yönlendirmek bu öğrenmeyi sağlayabilir.

Hareket et ve öğren - Doğa koruma yalnızca ağaçlar, bitkiler ve diğer canlı türleri ile ilgilenmekle kalmaz, aynı zamanda iklim değişikliği ve sorumsuz insan davranışlarının neden olduğu yok olmaya karşı yaban hayatı ve faunayı koruyacak eylemleri de içerir. Hareket et ve öğren, arılar gibi tozlaşmayı sağlayarak doğaya önemli bir hizmet veren canlı türlerini ve bunların yaşam alanlarını korumaya yönelik bir eylemdir.

Bunlar, atık yönetimi, küresel ısınma, doğal kaynakların kullanımı gibi ekolojik krizlerle ilgili konularda gençliği ve halkı daha derinlemesine bilgilendirmeyi amaçlayan diğer birçok etkinliğe sadece birkaç örnektir. Gençler için Çevre Dostu Spor Programında daha fazlası bulunmaktadır.

SONUÇ

Proje, fiziksel aktiviteyi teşvik ederek ve artırarak sağlıklarını korumayı ve aynı zamanda doğanın ve gezegenimizin korunmasına katkıda bulunmayı amaçlayan “sıradan” girişimlerinden biridir.

Siz de bu girişimin bir parçası olabilirsiniz. Konuyla, etkinliklerle ilgili ilgileniyorsanız veya bunları kendi başınıza organize etmek istiyorsanız, proje web sitesi www.ecofriendlysport.eu bağlantısındaki yayınları, sosyal medya ve multimedya hesaplarını kontrol etmelisiniz.





YEREL ETKİNLİKLER 8 ÜLKEDE GERÇEKLEŞTİRİLDİ:

AVUSTURYA
BULGARISTAN
MACARISTAN
PORTEKİZ
ROMANYA
SLOVAKYA
İSPANYA
TÜRKİYE

Son olarak tüm gönüllülerimize, katılımcılarımıza, ortaklarımıza ve eylemimize katılan veya destek veren herkese teşekkür ederiz, siz olmasaydınız bu mümkün olmazdı.

*"Küçük eylemler, milyonlarca insanla çarpıldığında dünyayı değiştirebilir" –
Howard Zinn*

WWW.ECOFRIENDLYSPORT.EU

@ECOFRIENDLYSPORTS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tüm bu yayınlar, Avrupa Birliği Erasmus + Programı tarafından finanse edilen 613590-EPP-1-2019-1-SK-SPO-SCP nolu, "Dostu Dostu Sporlar" projesinin çıktılarıdır. Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimi sağladığı destek yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmeyip, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtmaktadır ve burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından Komisyon sorumlu tutulamaz.