

"Il mondo è un bel posto e per esso vale la pena di lottare"

Albert Einstein
(scienziato, filosofo e premio Nobel per la Fisica)

Sport e ambiente rappresentano un binomio indissolubile per il nostro benessere. Per questo è importante promuovere ogni forma di sport che guarda con attenzione al rispetto e alla tutela della natura.

Anche se in maniera minore rispetto alle altre attività dell'uomo, le attività sportive, se svolte in maniera poco attenta, possono impattare sull'ambiente.

Sostenibilità nello sport e sostenibilità attraverso lo sport significa: rispettare l'ambiente naturale; rispettare il patrimonio di impianti e attrezzature sportive; collaborare ad una perfetta gestione dei servizi sportivi; eliminare gli sprechi nei consumi di acqua ed energia; non inquinare e non disperdere rifiuti nell'ambiente; preferire mezzi di trasporto pubblici ed economici; scegliere indumenti riciclabili e attrezzature ecocompatibili.





È importante quindi coniugare la pratica sportiva con l'impegno ambientale e condividere valori per creare valore.

Con il progetto Valori in Campo, Gruppo CAP si impegna per vincere la sfida per la diffusione dei valori che accomunano attività sportiva e sostenibilità ambientale.







Pillole di Sostenibilità

Ecco alcune semplici azioni che possono migliorare la nostra salute:

-  Durante allenamenti e competizioni bevi a intervalli regolari per reintegrare i liquidi perduti;
-  Evita acqua gelata e l'uso eccessivo di bibite zuccherate;
-  Mangia 400 gr al giorno di frutta e verdura;
-  Per la tua alimentazione scegli prodotti locali e stagionali.

...e quella del pianeta:

-  Utilizza la tua borraccia e l'acqua del rubinetto in modo da ridurre il consumo di plastica;
-  Chiudi il rubinetto quando ti lavi i denti o le mani e anche quando ti insaponi sotto la doccia;
-  Usa il mezzo pubblico, la bici o vai a piedi evitando di usare l'auto;
-  Carta, plastica, alluminio, vetro... a casa e fuori fai la sempre la differenziata.



VALORI IN CAMPO
come lo sport ci insegna
a diventare grandi



GRUPPO **CAP**

www.gruppocap.it



#acquadabere

GRUPPO **CAP**



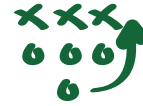
Lo sport è prima di tutto un **GIOCO**. È un'attività importante all'interno della tua vita. Richiede impegno, **ATTENZIONE**, costanza, sacrificio. Può farti arrabbiare, litigare con gli altri. Può farti sentire molto grande o molto piccolo. Può darti gioie e delusioni. Però, non dimenticarlo, resta prima di tutto un gioco.



Impegnati sempre. L'**IMPEGNO** è una condizione necessaria per divertirti e per raggiungere i tuoi obiettivi.



Lo sport è **VICINANZA**. In campo non esistono differenze di sesso, razza, religione, si è tutti **UGUALMENTE** importanti.



Gioca **LEALMENTE**, rispettando le regole e gli avversari. E pretendi che anche loro facciano lo stesso. Non permettere che scorrettezze e scorciatoie falsino la competizione ma pretendi sempre la massima **TRASPARENZA**.



Esci dal campo sempre col sorriso. La stanchezza dopo un allenamento, la delusione dopo una sconfitta svaniranno presto. Il **DIVERTIMENTO** e la gioia di far parte di una **COMUNITÀ** invece resteranno dentro di te per sempre.



Metti tutto te stesso in campo e dimostra di amare ciò che fai. La tua **PASSIONE** contagierà anche chi è attorno a te.



Nello sport è normale avere **PAURA**. Paura di gareggiare, di sbagliare, di farti male, persino di vincere. Ma lo sport ti insegna anche ad accettarla. Affronta la paura, con **CORAGGIO** e utilizzala come spinta per crescere.



Nello sport e nella vita di ogni giorno abbi **RISPETTO** di te stesso e degli altri. Solo dando rispetto si ottiene rispetto.



Nel rugby non esiste l'individualismo: si lavora per la squadra, non per se stessi, fuori e dentro il campo. Si diventa una vera squadra di rugby solo grazie alla **PARTICIPAZIONE** attiva di tutti coloro che la compongono.

I VALORI IN CAMPO



Il tuo **AVVERSARIO** è un ragazzo come te, con le stesse passioni e gli stessi sogni, che però indossa una divisa di un altro colore. Rispettalo, senza di lui non avresti nessuno con cui confrontarti.



Praticare sport aumenta il tuo livello di **BENESSERE** e migliora la **QUALITÀ DELLA TUA VITA**. Aiuta il tuo corpo a restare attivo e in forma, ti rende più sicuro, determinato e capace di affrontare le difficoltà. Lo sport contribuisce a fare di te una persona migliore.



Lo sport ti mette a **CONFRONTO** con te stesso e con gli altri e ti permette di superare i tuoi limiti, ricercando la tua **ECCellenza**.



Nello sport capita di vincere e di perdere. Analizza le sconfitte e trai spunto da esse per **MIGLIORARTI**.



Coltiva la **FIDUCIA** in te stesso e verso i tuoi compagni di squadra. Se credi nelle tue capacità e in quelle di chi ti circonda affronterai le sfide sul campo con maggiore sicurezza.



Poniti **OBIETTIVI** nuovi e stimolanti. Avrai sempre un traguardo da raggiungere.



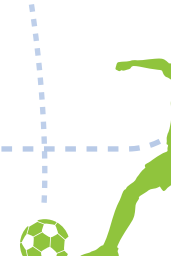
La fatica è una componente essenziale della pratica sportiva: serve ad allenare il corpo e la mente per raggiungere il **TRAGUARDO** che ti sei prefissato. I prodotti per aumentare o recuperare le energie non ti rendono uno sportivo migliore, anzi possono essere dannosi per la salute.



Sii curioso e aperto all'**INNOVAZIONE**. Ogni nuovo esercizio che l'allenatore ti propone, ogni compagno o avversario con cui ti confronti per la prima volta, ogni nuova sfida ti potranno regalare opportunità e soddisfazioni che non immagini.



Insegui la **VITTORIA**, ma se non arriva non ti scoraggiare, sii **ORGOGGIOSO** dei tuoi risultati, impara dai tuoi errori e continua ad allenarti. Avrai altre occasioni per metterti alla prova.



Anche fuori dal campo ricordati che
 Il tuo **IMPEGNO** è essenziale per far sì che il nostro pianeta diventi un posto migliore dove vivere. È necessario **RISPETTARE** il mondo che ci circonda adottando comportamenti e scelte responsabili. Preservare le risorse naturali e ridurre l'inquinamento sono **OBIETTIVI** necessari per garantire l'equilibrio del pianeta.