



## Lista de verificación de eventos sostenibles de FPLP-PAWF: una guía práctica para competiciones de Levantamiento de Pesas más ecológicas

### Introducción:

La Federación Panamericana de Levantamiento de Pesas (FPLP-PAWF) está comprometida a minimizar el impacto ambiental de sus eventos y promover la sostenibilidad dentro del deporte del levantamiento de pesas. Esta lista de verificación proporciona un marco para que las Federaciones Nacionales (NF) y los Comités Organizadores (CO) planifiquen y organicen competiciones más ecológicas y responsables.

Reconocemos que la cultura del reciclaje, la conciencia ambiental y los recursos disponibles varían significativamente en la región panamericana. Esta lista de verificación está diseñada para ser una guía flexible, adaptable al contexto específico de cada país anfitrión. Alentamos a las Federaciones Nacionales a evaluar sus capacidades y regulaciones locales, particularmente en lo que respecta a la gestión de residuos y el reciclaje, y a comunicar esta información a la PAWF durante el proceso de planificación del evento.

Esta lista de verificación está estructurada en torno a dos categorías principales: **Obligatoria** y **Recomendada**. Dentro de cada categoría, hemos implementado un sistema escalonado para reflejar los diferentes niveles de viabilidad e impacto:

1. **Obligatoria - Línea de base:** Acciones fundamentales y fácilmente alcanzables que todos los países anfitriones deberían poder implementar, independientemente

de su estatus económico o nivel de evento. Estas acciones representan el estándar mínimo de sostenibilidad en los eventos de FPLP-PAWF.

1. **Obligatorio - Intermedio:** Acciones que todavía se consideran obligatorias pero que pueden requerir un poco más de esfuerzo o recursos. Representan una expectativa razonable para la mayoría de los países que organizan eventos internacionales.
2. **Recomendado - Avanzado:** Mejores prácticas que demuestran un fuerte compromiso con la sostenibilidad. Pueden implicar una mayor inversión o planificación y se fomentan en los países con mayor capacidad.
3. **Recomendado - Aspiracional:** Mejores prácticas que demuestren un fuerte compromiso con la sostenibilidad. Pueden implicar una mayor inversión o planificación y se fomentan en los países con mayor capacidad.

Nuestro objetivo es trabajar en colaboración con cada nación anfitriona para lograr los estándares más altos posibles de sostenibilidad dentro de su contexto específico. Creemos que incluso los pequeños pasos pueden marcar una diferencia significativa, y alentamos a todos los Comités Organizadores a adoptar el espíritu de esta lista de verificación y esforzarse por mejorar continuamente.

## I. Selección del lugar y accesibilidad

### 1. Transporte público y accesibilidad:

#### 1. Obligatorio - Línea de base:

1. Elija un lugar bien comunicado por transporte público (autobús, tren, metro).
2. Proporcione información clara sobre las opciones de transporte público al lugar del evento en el sitio web del evento y en los materiales del evento (mapas, horarios, etc.).
3. Asegúrese de que el lugar tenga espacios de estacionamiento accesibles designados cerca de la entrada.

#### 2. Obligatorio - Intermedio:

1. Verifique que el lugar ofrezca acceso sin barreras para personas con discapacidades, incluidas rampas, ascensores y baños accesibles.

### 2. Infraestructura del recinto:

#### 1. Obligatorio - Línea de base:

1. Prioriza los lugares existentes sobre las nuevas construcciones.
2. Pregunte sobre las políticas y prácticas de sostenibilidad existentes en el lugar (por ejemplo, eficiencia energética, gestión de residuos).

#### 2. Recomendado - Avanzado:

1. Asigne un espacio de estacionamiento/almacenamiento seguro y conveniente para bicicletas.

#### 3. Recomendado - Aspiracional:

1. Proporcione estaciones de carga para vehículos eléctricos (EV), si es posible.

## II. Operaciones del lugar y gestión de recursos

### 1. Gestión de la energía:

#### 1. Obligatorio - Línea de base:

1. Apague las luces y el equipo cuando no esté en uso.
2. Utilice la luz natural siempre que sea posible.
3. Optimice los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC). Establezca rangos de temperatura apropiados (por ejemplo, 24-26 °C para refrigeración, 18-20 °C para calefacción).

#### 2. Obligatorio - Intermedio:

1. Utilice iluminación de bajo consumo (por ejemplo, LED) cuando sea posible.

#### 3. Recomendado - Avanzado:

1. Explorar el uso de fuentes de energía renovables (consulte los incentivos locales).

### 2. Gestión del agua:

#### 1. Obligatorio - Línea de base:

1. Repare rápidamente cualquier fuga.

#### 2. Obligatorio - Intermedio:

1. Asegúrese de que el lugar tenga accesorios de bajo consumo de agua (inodoros de bajo flujo, grifos) si es posible.

#### 3. Recomendado - Avanzado:

1. Siempre que sea posible, utilice métodos de limpieza sin agua o que ahorren agua (por ejemplo, paños de microfibra).

### 3. Gestión de residuos:

#### 1. Obligatorio - Línea de base:

1. Proporcione contenedores claramente etiquetados y convenientemente ubicados para:
  1. Materiales reciclables (papel, plástico, vidrio, metal: consulte las pautas locales)
  2. Residuos de vertedero
2. Elimina los plásticos de un solo uso como las botellas de agua. En su lugar, proporcione estaciones de recarga de agua.

#### 2. Obligatorio - Intermedio:

1. Asóciase con una empresa de gestión de residuos que priorice el reciclaje y proporcione pautas claras.

#### 3. Recomendado - Avanzado:

1. Use utensilios de servicio de alimentos compostables (platos, tazas, cubiertos) si el compostaje está disponible en su área.
2. Dona o reutiliza los materiales sobrantes siempre que sea posible (por ejemplo, pancartas, letreros).

#### 4. Recomendado - Aspiracional:

1. Auditoría Simple de Residuos: Lleve un registro de la cantidad aproximada de residuos generados (en bolsas o peso) en cada

categoría (reciclables, vertederos). Esto ayuda a medir el impacto de los esfuerzos de reducción de residuos.

#### 4. **Calidad del aire:**

##### 1. **Obligatorio - Línea de base:**

1. Asegure una ventilación adecuada en todas las áreas del lugar.

##### 2. **Recomendado - Avanzado:**

1. Elija productos de limpieza que sean respetuosos con el medio ambiente y que tengan bajas emisiones de COV si es posible

### III. Transporte y alojamiento

#### 1. **Transporte sostenible:**

##### 1. **Obligatorio - Línea de base:**

1. Anime a los participantes y espectadores a usar el transporte público, caminar o andar en bicicleta al evento.
2. Minimice las distancias entre las sedes de competición, los lugares de entrenamiento y el alojamiento.

##### 2. **Recomendado - Avanzado:**

1. Proporcione información sobre opciones de transporte con bajas emisiones de carbono (por ejemplo, parada de autobús más cercana, ubicaciones de bicicletas compartidas).

##### 3. **Recomendado - Aspiracional:**

1. Si son necesarios servicios de transporte, dé prioridad a los vehículos de bajo consumo de combustible.

#### 2. **Alojamiento:**

##### 1. **Obligatorio - Línea de base:**

1. Prioriza los hoteles ubicados cerca de los lugares de competencia y entrenamiento.

##### 2. **Recomendado - Avanzado:**

1. Seleccione hoteles que demuestren prácticas ambientales básicas (por ejemplo, programas de reutilización de toallas/sábanas, medidas de ahorro de energía).

### IV. Adquisiciones y catering

#### 1. **Compras sostenibles:**

##### 1. **Obligatorio - Línea de base:**

1. Priorizar a los proveedores locales para reducir las distancias de transporte y apoyar la economía local.

##### 2. **Recomendado - Avanzado:**

1. Elija productos respetuosos con el medio ambiente (por ejemplo, papel reciclado, productos de limpieza ecológicos) cuando su presupuesto lo permita.

3. **Recomendado - Aspiracional:**
  1. Si vas a crear merchandising, elige opciones sostenibles (por ejemplo, algodón orgánico, materiales reciclados).
2. **Alimentos y bebidas:**
  1. **Obligatorio - Línea de base:**
    1. Minimice el desperdicio de alimentos a través de una planificación cuidadosa y un control de las porciones.
    2. Proporcione estaciones de recarga de agua en lugar de botellas de plástico de un solo uso.
    3. Asegúrese de que la señalización esté clara para desecharla correctamente en los contenedores apropiados.
  2. **Obligatorio - Intermedio:**
    3. Ofrezca al menos una opción de comida vegetariana o vegana en cada servicio de comidas.
  4. **Recomendado - Avanzado:**
    1. Abastecerse de alimentos de productores locales tanto como sea posible.
    2. Proporcione vasos, platos y cubiertos reutilizables o compostables (si el compostaje está disponible).
    3. Evite los alimentos envasados individualmente para minimizar el desperdicio de empaques.
    4. Dona los alimentos comestibles sobrantes a un banco de alimentos o refugio local, si las regulaciones de salud lo permiten.

## V. Participación comunitaria y legado

1. **Participación de la comunidad:**
  1. **Recomendado - Avanzado):**
    1. Informe a la comunidad local sobre el evento y cualquier posible interrupción.
    2. Ofrezca oportunidades para que los residentes locales se ofrezcan como voluntarios, si corresponde.
2. **Responsabilidad Social:**
  1. **Obligatorio - Línea de base:**
    1. Promover la diversidad y la inclusión en todos los aspectos del evento.
  2. **Obligatorio - Intermedio:**
    1. Asegúrese de que el evento sea accesible para personas con discapacidades.
3. **Dejando un legado positivo:**
  1. **Recomendado - Avanzado:**
    1. Dona materiales o equipos reutilizables a escuelas o clubes deportivos locales.
  2. **Recomendado - Aspiracional:**
    1. Considere un proyecto de legado simple y alcanzable, como plantar un árbol para cada nación participante, si los recursos lo permiten.

## VI. Comunicación, marketing y compromiso de los atletas

### 1. Promoción de Eventos Sostenibles:

#### 1. Obligatorio - Línea de base:

1. Minimice los materiales impresos. Utilizar alternativas digitales (sitio web, redes sociales, correo electrónico).

#### 2. Recomendado - Avanzado:

1. Si imprimes, utiliza papel reciclado y tintas de origen vegetal.
2. Promover las iniciativas de sostenibilidad del evento en el sitio web del evento y en las redes sociales.

### 2. Educación de las partes interesadas:

#### 1. Recomendado - Avanzado:

1. Informe a los atletas, entrenadores, oficiales y voluntarios sobre las prácticas de sostenibilidad del evento a través de correos electrónicos o anuncios.

### 3. Compromiso de los atletas:

#### 1. Recomendado - Avanzado:

1. Animar a los atletas a apoyar las iniciativas de sostenibilidad del evento (por ejemplo, utilizar botellas recargables, promover el transporte público).

## VII. Seguimiento, evaluación y presentación de informes

### 1. Recogida de datos:

#### 1. Recomendado - Aspiracional:

1. Si es posible, realice un seguimiento de métricas muy básicas, como el número aproximado de bolsas de reciclaje en comparación con los residuos de los vertederos.

### 2. Informes:

#### 1. Recomendado - Avanzado:

1. Documente brevemente los esfuerzos de sostenibilidad realizados, los desafíos enfrentados y los resultados positivos observados (por ejemplo, en un breve informe posterior al evento para el FPLP-PAWF).

▪