



## MANUAL PARA ATLETIC@S SUSTENTÁVEIS – ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

**"No campo e fora dele, jogamos pelo Planeta!"**

No Atlético Clube de Portugal, o fair-play não é apenas com o adversário, é também com a Natureza. Como atleta do Atlético, tens o poder de marcar um golo pela sustentabilidade. Segue estas orientações:

### 1. HIDRATAÇÃO CONSCIENTE

- **Diz não ao plástico descartável:** Substitui as garrafas de plástico de uso único por uma **garrafa reutilizável** (bidão). É mais económico, mais saudável e o planeta agradece.
- **Projeto Basket Bottle:** Se tiveres mesmo de usar uma garrafa de plástico, não a abandones! Coloca-a no contentor específico da nossa parceria com a **Valorsul**.

### 2. ENERGIA E ÁGUA

- **Banhos Rápidos:** A água é um recurso escasso. Tenta que o teu banho seja eficiente (idealmente 5 minutos). Fecha a torneira enquanto te ensaboas.
- **Luzes e Equipamentos:** Se fores o último a sair do balneário ou da sala de apoio, verifica se as luzes e o ar condicionado/aquecimento estão desligados.

### 3. GESTÃO DE RESÍDUOS

- **Lixo no Chão? Nunca!** Mantém o campo, o pavilhão e as bancadas limpos. Usa sempre os caixotes de lixo e separa os resíduos (papel, plástico e comum).
- **Equipamento com História:** Antes de deitares fora chuteiras, ténis ou roupa de treino que já não te servem, verifica se podem ser doados a atletas mais novos do clube ou para campanhas de solidariedade.

### 4. MOBILIDADE ATLÉTICA

- **Partilha de Boleia:** Sempre que possível, combina com os teus colegas de equipa para virem juntos para o treino. Menos carros no estacionamento significa menos poluição em Alcântara.
- **Transportes e Caminhada:** Se moras perto, aproveita para vir a pé ou de bicicleta. É um excelente aquecimento!

### 5. ESPALHA A MENSAGEM

- **Sê um Exemplo:** Se vires um colega a desperdiçar água ou a deixar lixo no campo, avisa-o com respeito. A ética ambiental faz parte do nosso ADN.