

# Água potável

De acordo com o Instituto Federal de Estatística (a partir de 2019), são consumidos cerca de 3983 litros de água por pessoa e por dia. Fazemos a distinção entre consumo direto e indireto de água.

O consumo direto de água refere-se à água potável. Em média, cada pessoa que vive na Alemanha consome 128 litros de água potável por dia para a sua higiene pessoal, limpeza, lavagem de roupa, cozinhar, beber ou descarregar a sanita, por exemplo.



Os restantes 3855 litros correspondem ao consumo indireto ou virtual de água. Trata-se da água que utilizamos para produzir alimentos ou produtos do quotidiano. Por exemplo, as suas calças de ganga, o seu telemóvel ou mesmo a sua sandes.



Olha, mãe! Há um bebedouro. Vou encher a minha garrafa de água.

Mais de 8 mil milhões de pessoas vivem no mundo, das quais

2,2 mil milhões de pessoas não têm acesso a água potável,

3,5 mil milhões de pessoas não têm acesso a saneamento adequado,

500 milhões de pessoas só têm a oportunidade de se aliviarem ao ar livre.

## O que é que pode fazer?

- Utilizar um chuveiro economizador de energia, o que permite poupar muita água durante o duche
- Informar-se sobre o consumo indireto de água
- Utilizar produtos de limpeza amigos do ambiente
- Utilizar o botão start/stop quando puxar o autoclismo
- Não deixar a água a correr continuamente quando se está a ensaboar
- Utilize as funções ecológicas quando enxaguar ou lavar a loiça

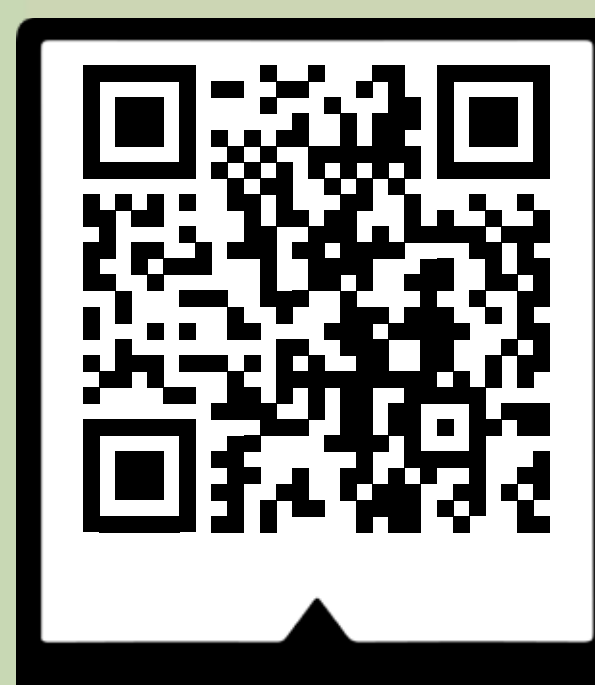
Com temperaturas entre os 25 e os 30 graus, um campo de futebol necessita de 30 000 litros de água por dia. Assim, no estádio do Ajax de Amesterdão, o relvado é regado com água da chuva recolhida no telhado do estádio.

O clube de futebol Forest Green Rovers recolhe a urina dos visitantes que utilizam casas de banho especiais, filtra-a e utiliza-a para regar o campo de futebol.

O que é que o seu estádio/clube faz para reduzir o consumo de água?



Stadt Dortmund



Other language? Scan me!



# Mobilidade



A mobilidade e a acessibilidade são cruciais para a participação social e o intercâmbio económico. Ao mesmo tempo, os transportes provocam uma grave poluição ambiental.

É por isso que os governos estão a estabelecer objectivos para reduzir as emissões de gases com efeito de estufa. Para atingir estes objectivos e, ao mesmo tempo, manter a mobilidade, são necessárias medidas como a prevenção do tráfego, modos de transporte mais ecológicos e uma utilização mais eficiente dos recursos.

## O que é que pode fazer?

- Deixar o carro para trás nas viagens curtas e pegar na bicicleta (de carga)
- Partilhar o carro quando visita amigos/parentes
- Utilizar os transportes públicos
- Conduzir com prudência e acelerar lentamente
- FdH = Voar metade da distância e apreciar a paisagem de comboio
- Utilizar o percurso de treino como aquecimento ligeiro e percorrê-lo de bicicleta se estiver a praticar desporto



A deslocação de bicicleta do centro da cidade de Dortmund para o estádio não consome CO<sub>2</sub>.

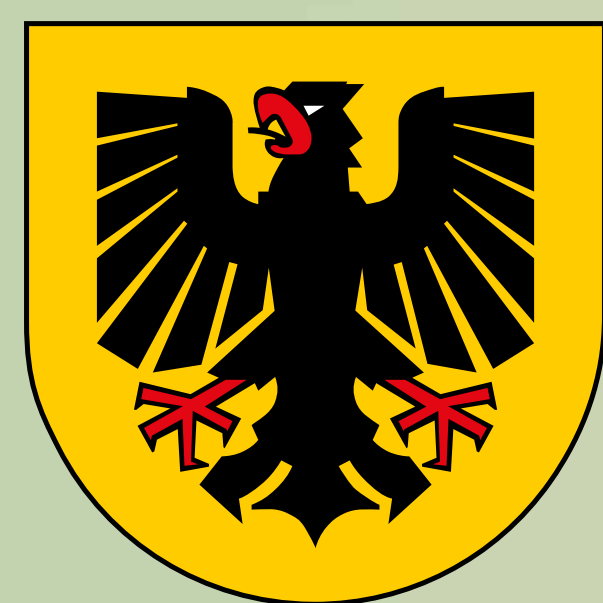


2,5 kg CO<sub>2</sub>

De carro, do centro da cidade de Dortmund para o estádio, consome-se cerca de 2,5 kg de CO<sub>2</sub>.



De comboio, do centro da cidade de Dortmund para o estádio, consome-se cerca de 0,5 kg de CO<sub>2</sub>.



Stadt Dortmund



Other language? Scan me!



Num jogo do Borussia Dortmund, o bilhete para o estádio é também um bilhete para os transportes públicos, pelo que se pode poupar na viagem de carro até ao estádio. No Signal-Iduna-Park existem parques de estacionamento de bicicletas vigiados pela ADFC, bem como colunas de reparação de bicicletas.

Qual é a forma mais sustentável de chegar ao seu clube?



# Comércio justo

O vestuário sustentável consome poucos recursos durante a produção, causa poucos ou nenhuns danos ambientais e os materiais utilizados podem ser reutilizados após um longo período de utilização.



Vestuário justo significa que os trabalhadores recebem um salário digno e que o seu horário de trabalho é razoável. Além disso, a saúde e a segurança no local de trabalho são garantidas, os solos e os residentes locais não são danificados por produtos químicos tóxicos utilizados na produção e os direitos (humanos) básicos são respeitados.

**JUSTO**

- Salário justo e, portanto, digno (200 - 400€/mês)
- Horário de trabalho justo (8 horas de trabalho/dia) com pausas e ar fresco
- Existência de um sindicato
- Sem trabalho infantil
- Não são utilizadas substâncias químicas na produção
- Segurança no trabalho através de inspeções de edifícios
- Segurança no trabalho através, por exemplo, de vestuário de proteção
- Estabelecer contactos sociais/trabalho

**DESLEAL**

- Não há salário justo (40 - 100 euros/mês)
- Não há horários de trabalho justos (10 horas/dia) sem pausas, sem janelas, sem ar fresco
- Proibição/prevenção de sindicatos
- O trabalho infantil é a norma
- Utilização de substâncias químicas/sintéticas
- Não há segurança no trabalho
- Sem vestuário de proteção, sem proteção respiratória para os produtos químicos
- Os trabalhadores permanecem anónimos e, por vezes, não conhecem as empresas para as quais trabalham

## O que é que pode fazer?

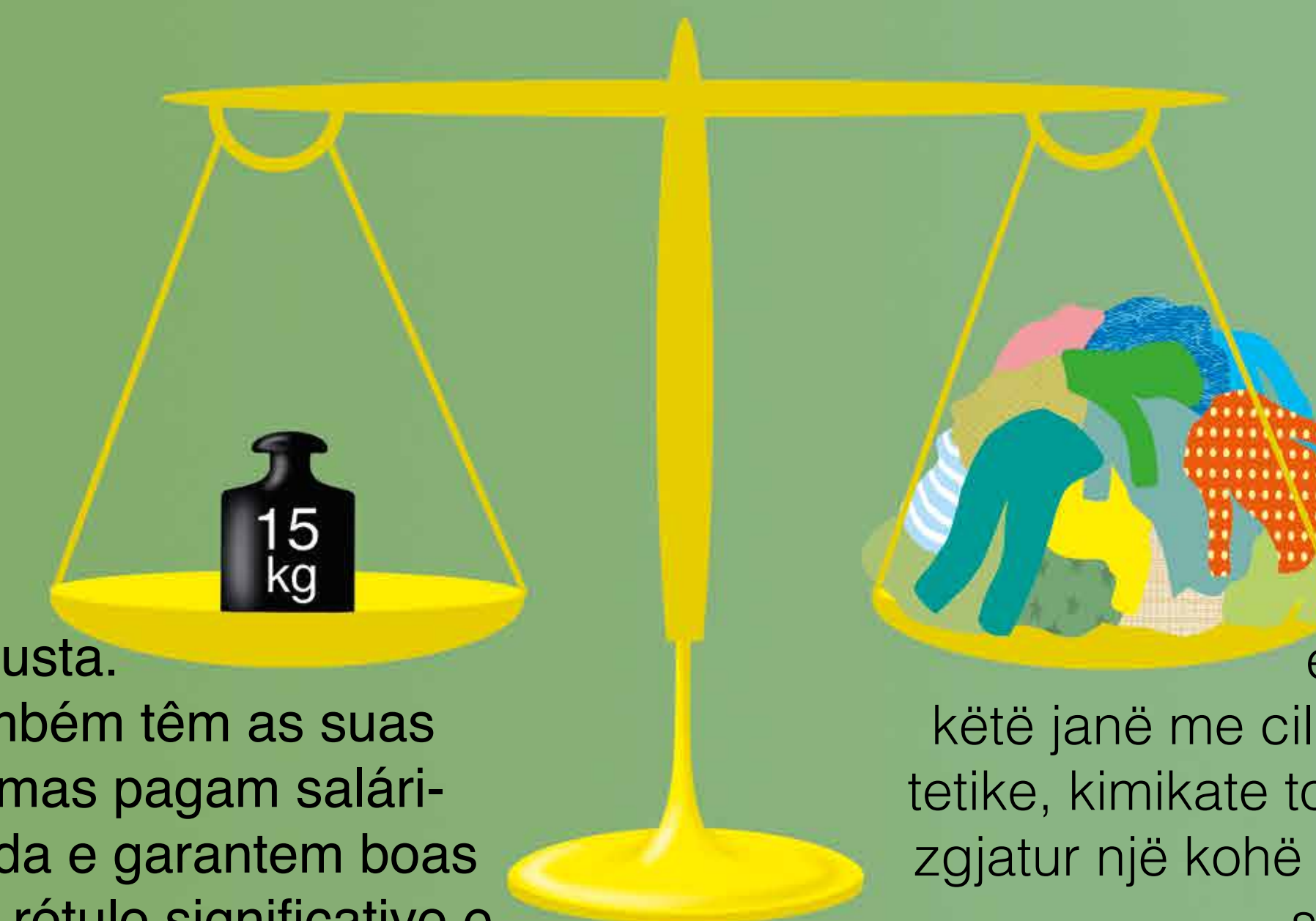
- Prestar atenção aos selos com significado quando faz compras
- Dar uma vista de olhos numa loja de segunda mão de vez em quando
- Organizar ou participar em festas de troca de roupa
- Pergunte ao seu clube se é possível comprar camisolas de comércio justo

Não o consegues sentir. Mas eu mostro-vos as diferenças.

Mãe, a minha camisola é feita de forma justa? Como é que posso ver a diferença?

Todos os anos, as pessoas na Alemanha compram 12 a 15 quilos de têxteis de vestuário.

“Fabricado no Bangladesh” não significa necessariamente que o vestuário foi produzido de forma injusta. As empresas de comércio justo também têm as suas roupas fabricadas no Bangladesh, mas pagam salários justos que cobrem o custo de vida e garantem boas condições de trabalho. Procure um rótulo significativo e fiável.



Fast Fashion (Moda e shpejtë): Tendencat dhe koleksionet e reja po dalin në treg në intervale gjithnjë e më të shkurtra. Materialet e përdorura për këtë janë me cilësi shumë të ulët dhe inferiore (pëlhura sintetike, kimikate toksike), kështu që veshjet janë krijuar për të zgjatur një kohë të shkurtër. Fillon një cikël i pafund i blerjes së re. Një problem tjetër që lind: mbeturinat!



Stadt Dortmund



Other language? Scan me!



As camisolas do Forest Green Rovers para a época 2021/2022, por exemplo, foram feitas com resíduos de plástico e restos de café, enquanto as camisolas anteriores eram feitas de bambu. Clubes como o BVB, o Hamburger SV e o Eintracht Frankfurt juntaram-se à iniciativa “From the Field to the Fanshop” para abastecer as suas lojas com artigos para adeptos fabricados com algodão indiano de comércio justo.

Já tem camisolas sustentáveis no seu clube?





# Nutrição

Ufa! Preciso de algo doce depois deste jogo. Que tal uns morangos com chocolate?

Podemos ir buscá-los ao centro da cidade depois do jogo. Estão com sorte porque estamos na época dos morangos e apanhamo-los frescos no mercado.

Época dos morangos? Porque é que isso é tão importante?

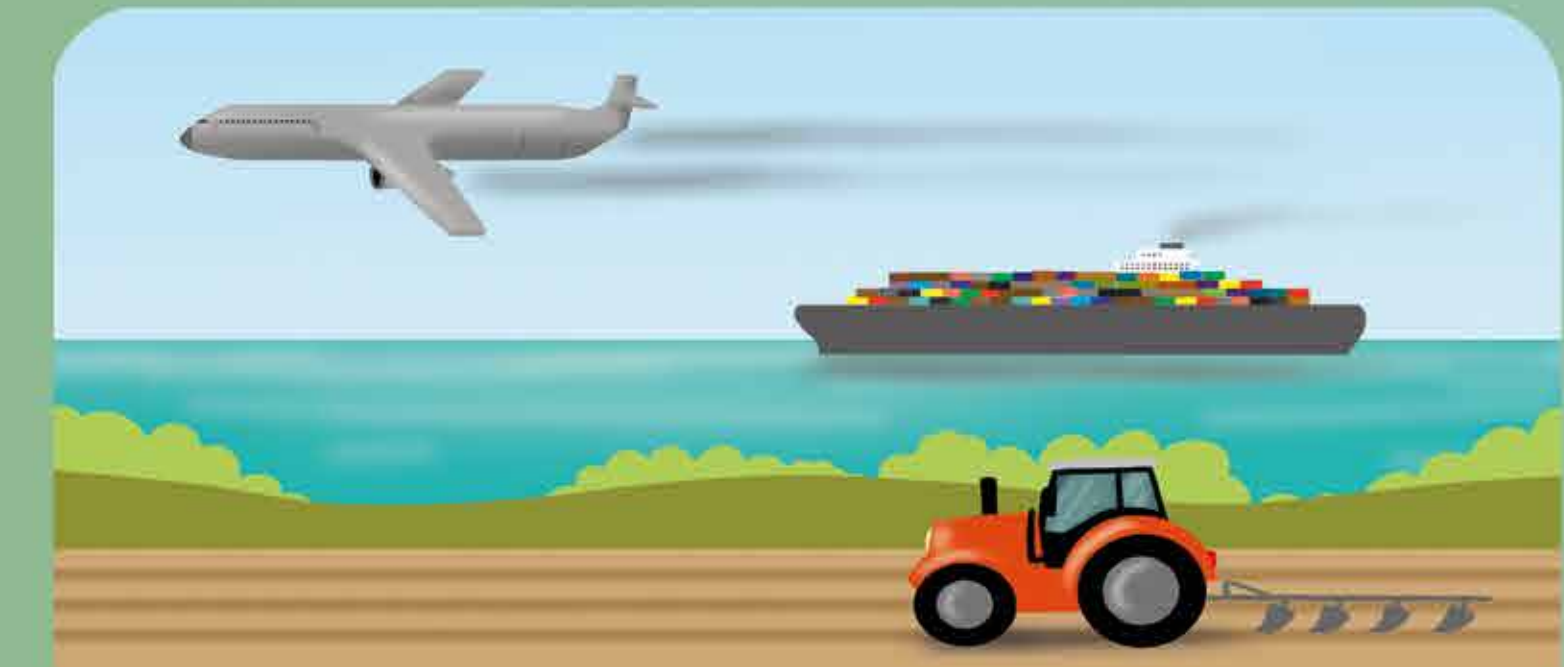
Os alimentos regionais e sazonais consomem menos recursos e gases com efeito de estufa do que os produtos importados em grande escala. As possibilidades de cultivo dos produtos hortícolas e a extensão das rotas de transporte, bem como a escolha dos meios de transporte, desempenham um papel decisivo na sustentabilidade dos produtos hortícolas em cada caso. Comprar regionalmente significa comprar sazonalmente.

**Sazonais:** Os produtos sazonais são alimentos que crescem naturalmente numa determinada altura do ano e que também são colhidos nessa altura do ano.

**Regional:** Os produtos regionais provêm da proximidade do local onde são vendidos ou consumidos, uma vez que foram cultivados, fabricados ou produzidos na região.

**Biológico e "eco":** Estes termos são legalmente protegidos pelo regulamento da UE relativo à agricultura biológica. Estão sujeitos a regulamentos e controlos rigorosos da cadeia de produção. Os produtos são produzidos sem a utilização de pesticidas sintéticos, herbicidas, fertilizantes químicos ou OGM (organismos geneticamente modificados). Cumprem determinadas normas ambientais e podem ser mais saudáveis. A fertilidade do solo é uma prioridade muito elevada e não é influenciada quimicamente.

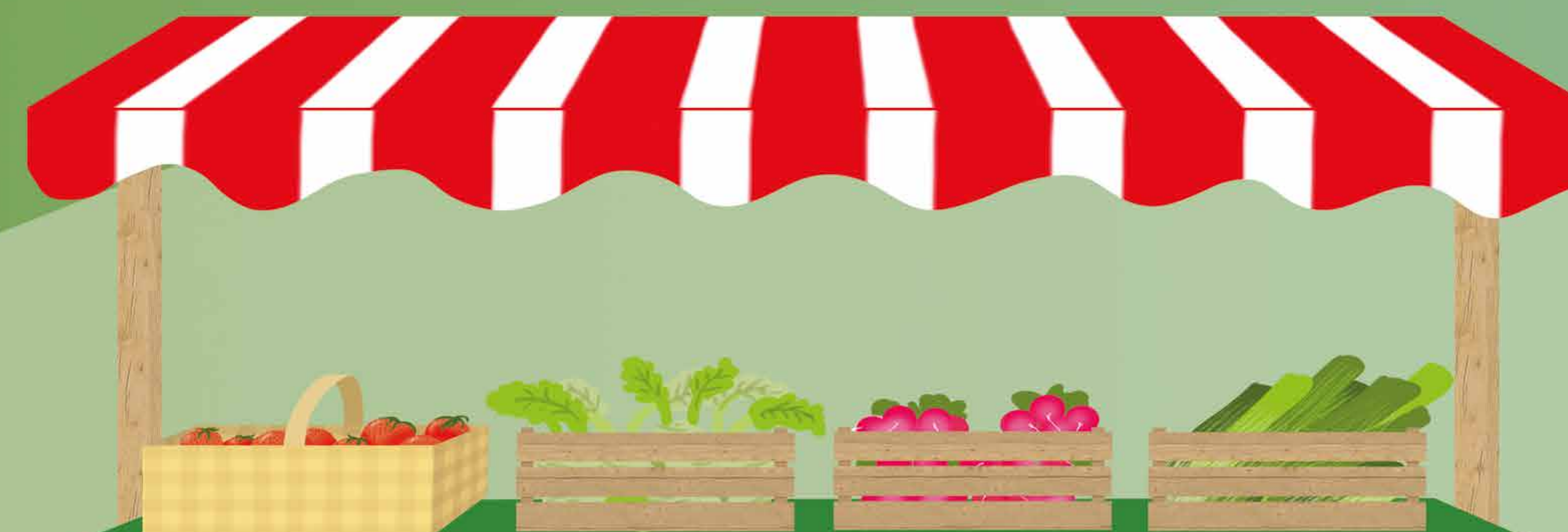
Os morangos são sazonais no verão, porque é nessa altura que estão maduros. Se os comprarmos no inverno, é porque foram armazenados em congeladores desde o verão ou são provenientes de uma região onde é verão.



Um quilo de alimentos transportado por via aérea provoca 170 vezes mais emissões do que um quilo transportado por barco.

## O que é que pode fazer?

- Certificar-se de que compra alimentos sazonais e regionais
- Descarregar o calendário sazonal como uma aplicação no seu telemóvel
- Não desperdiçar alimentos / preparar um plano de refeições
- Visite uma loja de produtos não embalados no seu bairro
- Olhe duas vezes antes de deitar fora os alimentos. A data de validade é uma orientação.
- Veja se pode utilizar fontes de proteínas de origem vegetal em vez de fontes de origem animal, por exemplo
- Ir às compras cheio e com uma lista de compras

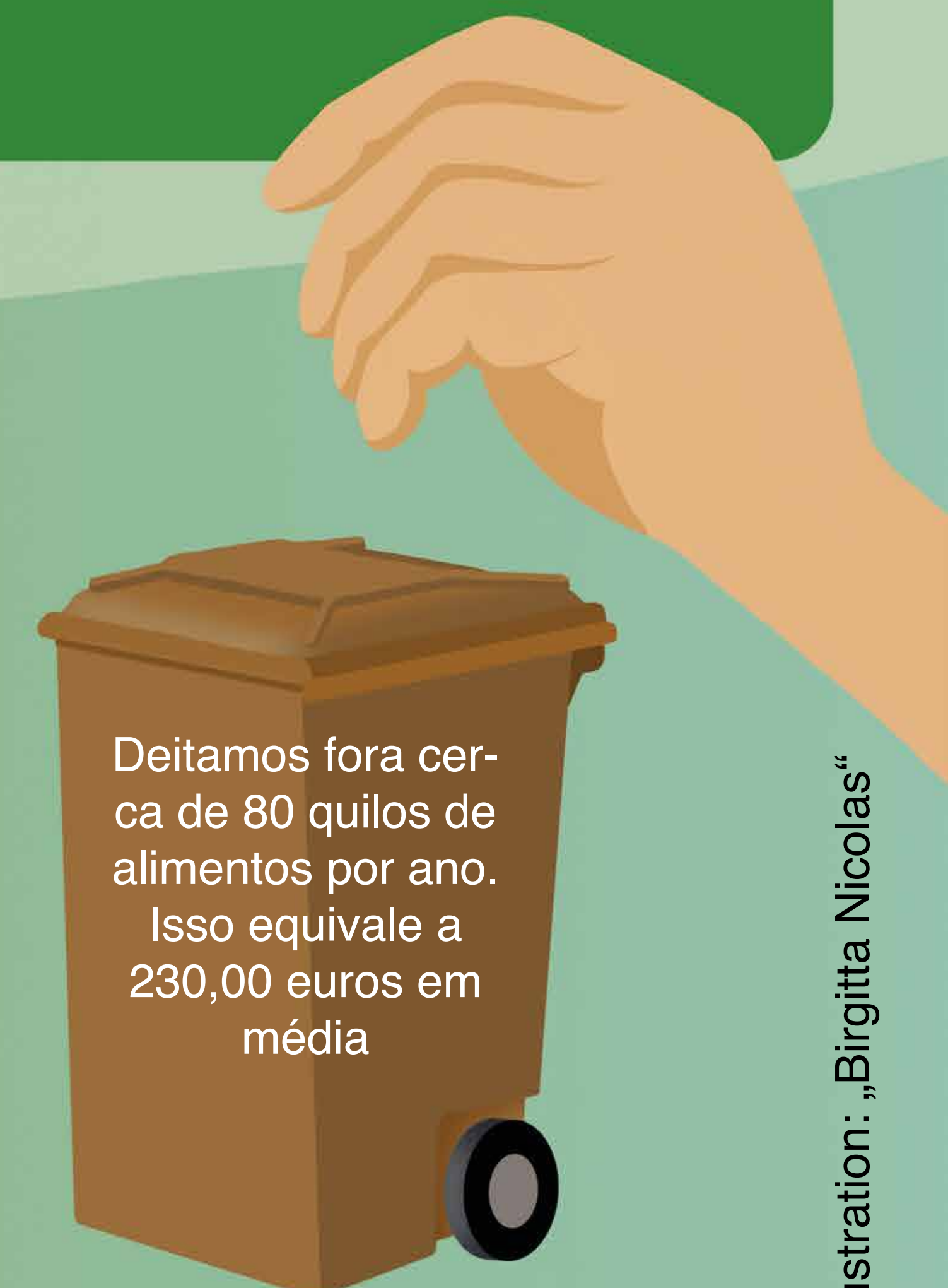


Infelizmente, nem "regional" nem "sazonal" são termos protegidos. No entanto, é ilegal falsificar ou mentir sobre a origem dos alimentos. Os fabricantes e retalhistas de alimentos são legalmente obrigados a fornecer informações correctas e precisas sobre a origem dos seus produtos. Por conseguinte, só deve olhar atentamente para a origem dos seus alimentos para saber se está a comer regional ou sazonal.

Dado que todas as organizações e todas as empresas podem desenvolver rótulos, existe atualmente uma verdadeira enxurrada de selos e rótulos, nem todos de boa reputação. Informe-se na Internet sobre os rótulos de confiança.

O FC Schalke 04 e o Borussia Dortmund foram coroados campeão e vice-campeão pela oferta vegan nos seus estádios pela organização PETA 2023.

O seu clube/estádio já oferece comida sustentável? Não hesite em perguntar!



Deitamos fora cerca de 80 quilos de alimentos por ano. Isso equivale a 230,00 euros em média



Stadt Dortmund



Other language? Scan me!





# Energia

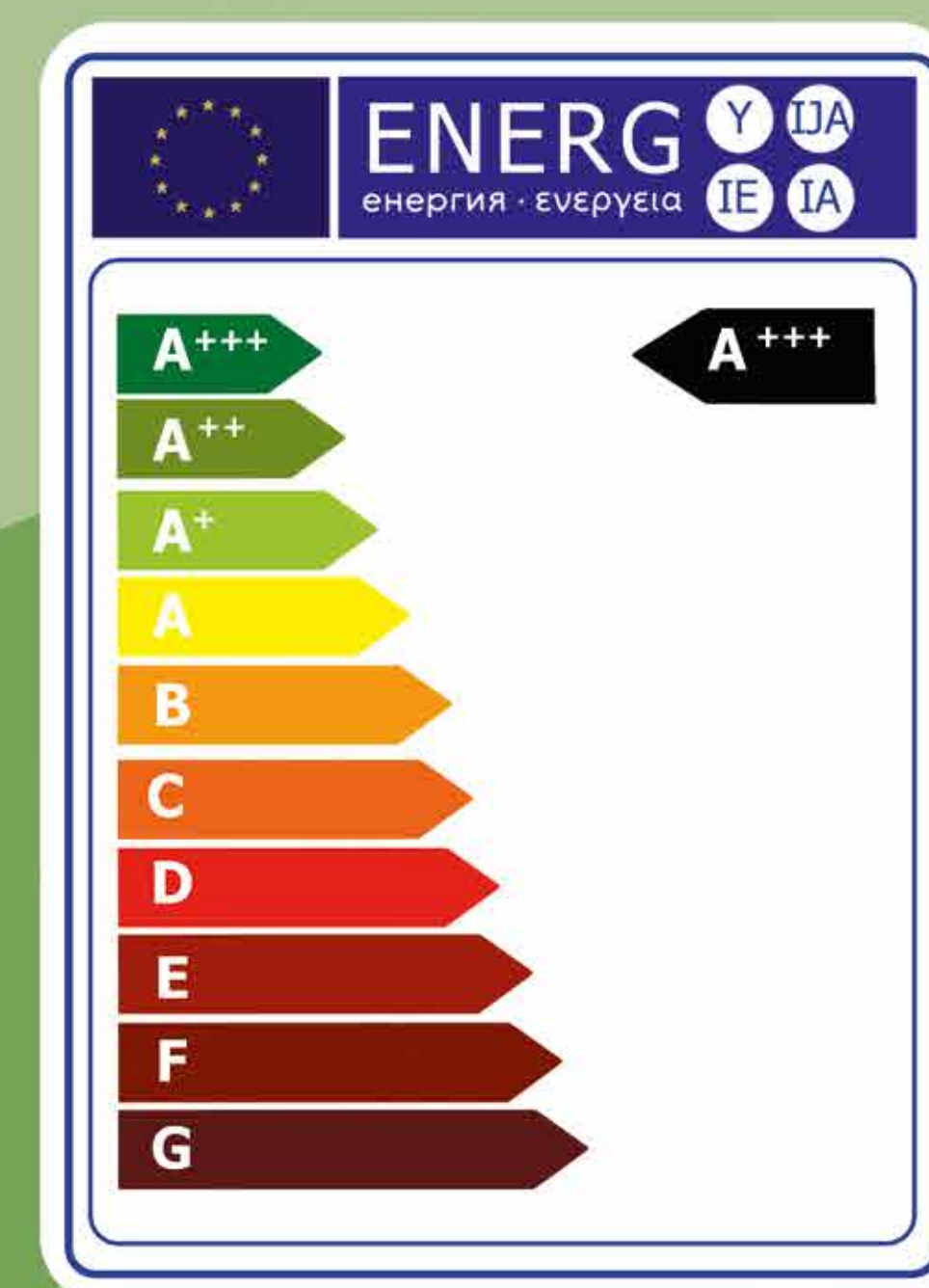


Imaginemos que a nossa Terra está envolta num cobertor que armazena o calor dos raios solares. Isto é bom e é o efeito de estufa natural, porque sem este cobertor seria demasiado frio aqui.

No entanto, há também o efeito de estufa provocado pelo homem.

Infelizmente, nós, seres humanos, estamos a produzir cada vez mais gases com efeito de estufa, especialmente dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) e metano (CH<sub>4</sub>), por exemplo, ao conduzirmos automóveis, trabalharmos em fábricas ou criarmos gado. O efeito de estufa natural é intensificado pelas nossas acções.

Isto provoca o aquecimento do nosso planeta, o que, por sua vez, conduz a problemas como fenómenos meteorológicos mais extremos, aumento do nível do mar e problemas para os animais, plantas e seres humanos. A Terra está a aquecer cada vez mais e já estamos a sofrer alterações climáticas a longo prazo.



As classes de eficiência energética classificam o consumo de energia de aparelhos como electrodomésticos ou lâmpadas numa escala de A (muito eficiente) a G (menos eficiente). Ajudam a seleccionar produtos energeticamente eficientes. Quanto mais elevada for a classe, mais amigo do ambiente é o aparelho e menos energia consome, o que será uma boa notícia para a sua carteira.

## O que é que pode fazer?

- Descobrir como é produzida a sua eletricidade
- Certifique-se de que os seus aparelhos estão desligados ou utilize várias fichas para os desligar rápida e facilmente
- Utilize lâmpadas LED ou lâmpadas economizadoras de energia, uma vez que as lâmpadas antigas consomem muito mais eletricidade
- Preste atenção à classe de eficiência energética quando comprar aparelhos eléctricos



Stadt Dortmund



Other language? Scan me!



No que diz respeito à eficiência energética, o BVB tem muito de que se orgulhar: 100% da sua energia provém de fontes renováveis, como a energia hidroelétrica e a energia solar. Para além do Signal Iduna Park do BVB, os estádios do Union Berlin e do Werder Bremen também têm painéis solares nos seus telhados.

Que eletricidade consome o vosso  estádio de futebol? Não hesite em perguntar!



# Separação de resíduos



Mãe! O teu lixo deve ser colocado no contentor dos resíduos orgânicos! Não sabias que podes fazer uma grande diferença ao separar o teu lixo? Aprendi isso na escola, vou explicar-te.

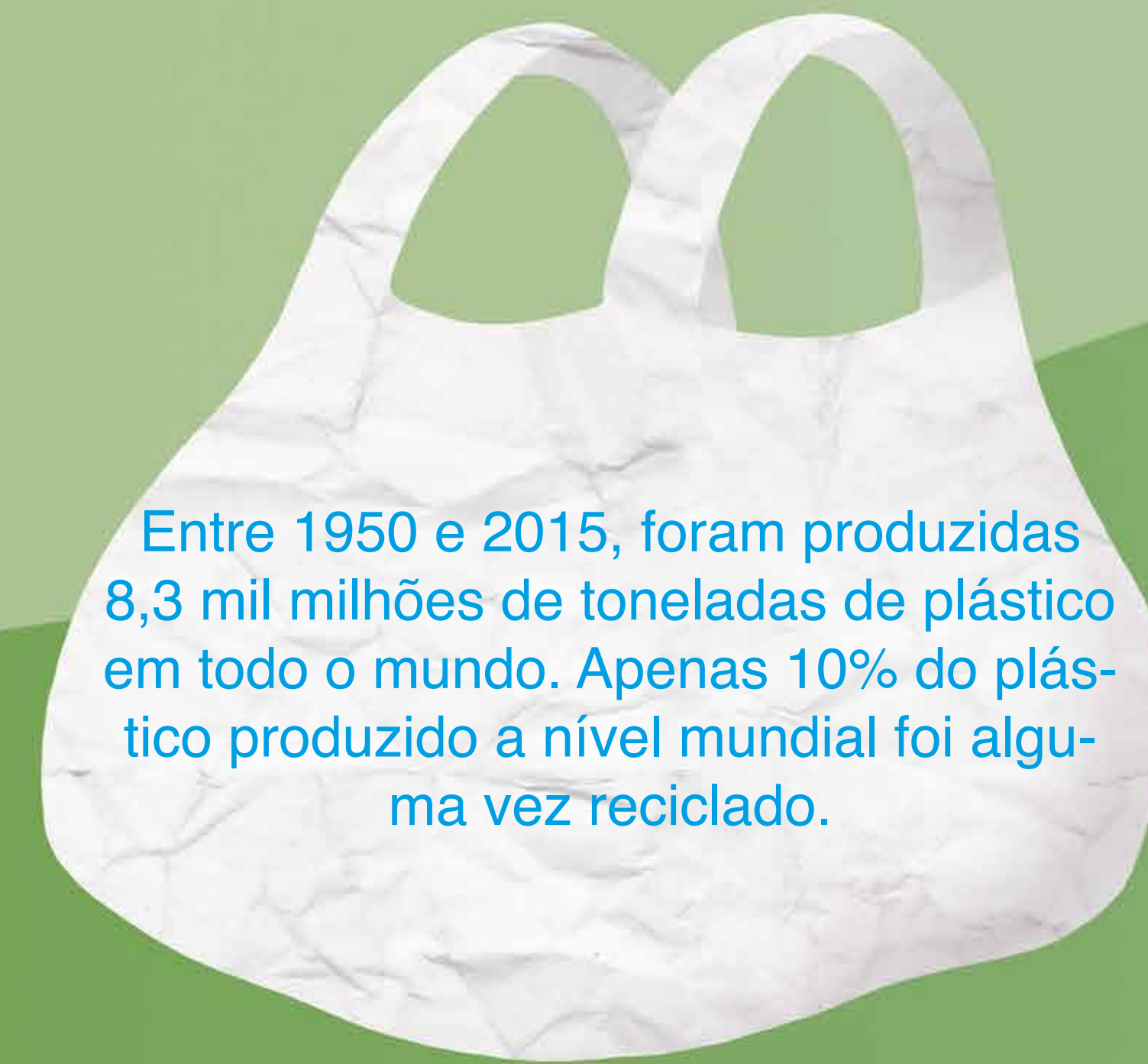
Uma separação incorrecta dos resíduos - como deitar fora as embalagens de plástico nos resíduos - leva a que recursos que poderiam ser reutilizados sejam incinerados.

A incineração de resíduos liberta gases, vapores e partículas nocivos que afectam a qualidade do ar e contribuem para a poluição atmosférica. Estes poluentes podem causar problemas de saúde, como doenças respiratórias e cancro, e aumentar a poluição ambiental.

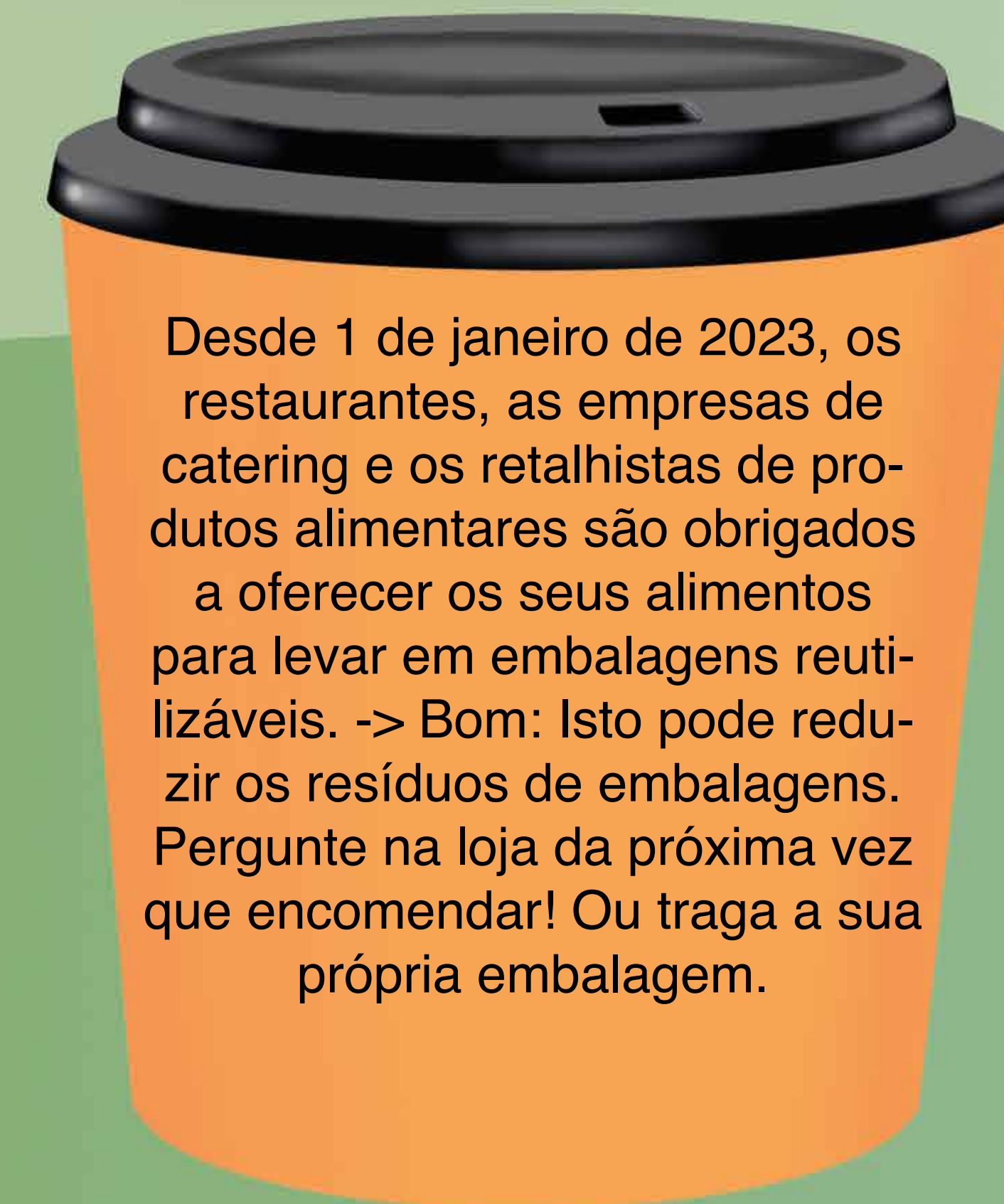
Se os resíduos forem separados correctamente, o papel, o vidro, o metal e o plástico podem ser limpos e processados de modo a que possam ser fabricados novos produtos a partir do vidro velho, do metal velho ou do plástico e do papel velhos. Alguns resíduos separados podem ser utilizados para gerar energia, incinerando-os para produzir eletricidade e calor. Isto contribui para a utilização de fontes de energia renováveis e reduz a quantidade de resíduos.

## O que é que pode fazer?

- Pedir embalagens reutilizáveis no seu restaurante e utilizar embalagens reutilizáveis para levar comida/bebidas
- Ir a uma loja sem embalagens perto de si
- Reutilizar objectos ou mesmo as suas embalagens
- Visite um café de reparação para ver se pode reparar coisas antes de as deitar fora
- Pergunte a si próprio se precisa de um artigo novo ou se o pode pedir emprestado.
- Trocar em vez de comprar também pode ser o lema aqui – É claro que não deve trocar o seu lixo, mas o objeto que já não pode utilizar



Entre 1950 e 2015, foram produzidas 8,3 mil milhões de toneladas de plástico em todo o mundo. Apenas 10% do plástico produzido a nível mundial foi alguma vez reciclado.



Desde 1 de janeiro de 2023, os restaurantes, as empresas de catering e os retalhistas de produtos alimentares são obrigados a oferecer os seus alimentos para levar em embalagens reutilizáveis. -> Bom: Isto pode reduzir os resíduos de embalagens. Pergunte na loja da próxima vez que encomendar! Ou traga a sua própria embalagem.

**REDUCE**  
Minimização do consumo de recursos

**REUSE**  
Reutilização de artigos

**RECYCLE**  
Separar os resíduos para reutilização

**REPEAT**



Stadt Dortmund



Other language? Scan me!



O TSG 1899 Hoffenheim, clube da Bundesliga, é o primeiro estádio de futebol a ser certificado como estádio zero resíduos pela TÜV Süd em 2023. O clube esforça-se por integrar os resíduos que produz no ciclo de materiais e reciclá-los. Neste sentido, existem copos reutilizáveis e papel feito a partir da relva, ou seja, "papel de relva", que pode ser utilizado para imprimir cartões de autógrafos para os futebolistas, por exemplo.

O seu clube/estádio de futebol já dispõe de embalagens reutilizáveis?