



# Tipps für umweltbewusste Fussballspieler

## Die Grüne 11

**Der FC Solothurn macht  
Schule**



# Tipps für umweltbewusste Fussballspieler

Umweltschutz ist heute eigentlich immer und überall ein Thema. Vor allem natürlich in der Politik, aber auch bei Dir zu Hause oder in der Schule. Aber was hat die ganze Thematik bitte mit Fußball zu tun? Wie du gleich sehen wirst, eine ganze Menge!

Aus zwei Gründen:

- Zum einen spielen in der Schweiz rund 250.000 Jungs und Mädchen aktiv Fussball, wenn jeder Einzelne nur etwas auf die Umwelt achtet kann schon sehr viel erreicht werden!
- Zum anderen lässt sich im Fußball durch einfache Aktionen und Massnahmen viel für die Umwelt tun wie folgende Beispiele zeigen, die auch Du leicht umsetzen kannst!



# Tipps für umweltbewusste Fussballspieler

## Mit dem Velo oder zu Fuss zum Training

In der Schweiz entstehen ca. 40% der klimaschädlichen Gase durch den Verkehr.

Jedes Mal wenn Du mit dem Auto zum Training oder Spiel kommst, trägst Du dazu bei, dass die Gletscher in den Alpen schmelzen! Dabei liegt euer Stadion in zentraler Lage und ist durch die neue Haltestelle Solothurn West leicht mit dem ÖV zu erreichen.

Wenn Du dich sogar dafür entscheidest dich mit dem Velo auf den Weg zum Training zu machen, dann hast Du das Aufwärmprogramm schon fast absolviert!



# Tipps für umweltbewusste Fussballspieler

## Wasser sparen

Im Durchschnitt verbrauchst Du ca. 240 Liter Wasser am Tag, dass entspricht ungefähr zwei vollen Badewannen. Alleine beim Duschen laufen etwa 15 bis 17 Liter Wasser pro Minute den Abfluss hinunter.

Wenn Du nach dem Training unter die Dusche stehst, kannst Du durch eine Dusche, die 90 Sekunden kürzer ist, so viel Wasser sparen wie ein Mensch in Indien am gesamten Tag verbraucht!



# Tipps für umweltbewusste Fußballspieler

## Strom sparen

Pro Jahr verbrauchst Du ungefähr 30.000 Kilowattstunden Strom, das entspricht 3600 Litern Benzin. Durch das Ausschalten des Lichts und des Standby-Betriebes von elektronischen Geräten lassen sich jährlich circa 300 Kilowattstunden Strom sparen. In Deutschland beträgt der Verbrauch aller elektronischen Geräte im Standby-Betrieb insgesamt soviel wie ein Kernkraftwerk im Jahr produziert, Du kannst dazu beitragen, dass keine neuen Kraftwerke gebaut werden müssen!



# Tipps für umweltbewusste Fussballspieler

## Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das A und O für jeden Fussballspieler. Wenn Du dabei noch darauf achtest, dass Dein Essen aus der Region stammt und nicht über tausende Kilometer mit Flugzeug und Schiff transportiert wurde, dann hast Du gleichzeitig noch etwas Gutes für die Umwelt getan!