




Pega Leve!
mínimo impacto em áreas naturais
® CEU

Corridas de Aventura

Espaço para ficha catalográfica e outros dados

Pega Leve!

Os oito princípios de mínimo impacto

Planejamento é fundamental

Você é responsável por sua segurança

Cuide dos locais de sua aventura

Traga seu lixo de volta

Deixe cada coisa em seu lugar

Evite fazer fogueiras

Respeite os animais e as plantas

Seja cortês com os demais visitantes e com a população local

Agradecimentos

Agradecemos a Fábio França – Desbrava, Esdras Martins – Brasil Aventuras, Sérgio Sá (Zolino) e Cláudia Vidigal - Adventure Camp, por sua valiosa colaboração.

Pega Leve!

mínimo impacto em áreas naturais

Índice

Agradecimentos	III
Ética e Prática de mínimo impacto	V
Mensagem do WWF	VI
Mínimo Impacto: uma questão de atitude	VIII
Mínimo impacto em corridas de aventura	1
Planejamento é Fundamental	3
Você é responsável por sua segurança	7
Cuide das trilhas e locais por onde passa	10
Traga seu lixo de volta	13
Deixe cada coisa em seu lugar	15
Evite fazer fogueiras	15
Respeite os animais e as plantas	16
Seja cortês com outros visitantes e com a população local	17
Participe !	19
Equipe Técnica	20
CEU - Centro Excursionista Universitário	21

Pega Leve!

Ética e Prática de Mínimo Impacto

Pega Leve! é mais que uma campanha para garantir o bom uso das trilhas e acampamentos limpos. É um programa voltado à convivência responsável com o ambiente natural, dedicado a construir a conscientização, apreciação e, além de tudo, o respeito por nossas áreas naturais. Uma ética, que orienta a conduta adequada do cidadão consciente da importância da conservação da biodiversidade no Brasil.

A necessidade de se difundir a ética e as práticas de mínimo impacto vem de encontro ao aumento crescente de visitantes ao ambiente natural e à necessidade de se adotar práticas que minimizem os impactos causados por essa atividade. Assim, será possível compatibilizar as atividades de conservação e ecoturismo respeitando-se tanto os ecossistemas como a diversidade de expectativas e a qualidade da experiência dos visitantes.

Entre os benefícios diretos que você pode proporcionar com essa nova atitude estão a contribuição à sustentabilidade dos destinos ecoturísticos, a possibilidade de diversificação de atividades pela minimização dos impactos inerentes, a promoção da educação ambiental e o desenvolvimento de uma consciência de conservação e respeito ao meio ambiente.

Mensagem do WWF-Brasil



Em novembro de 1996 o WWF-Brasil iniciou o Programa de Capacitação para o Desenvolvimento do Ecoturismo de Base Comunitária, com o objetivo principal de promover o desenvolvimento responsável do ecoturismo, apoiando a adoção de um 'selo verde' para o setor no Brasil, através de uma metodologia multidisciplinar de planejamento e gestão aperfeiçoada em projetos de campo. Os métodos propostos foram testados e aprimorados, de forma participativa, junto a oito projetos de campo em diferentes regiões do Brasil e serão lançados em forma de um Manual.

Agora chamado de Programa de Turismo e Meio Ambiente pretende, em uma nova fase de atuação, contribuir para a criação de processos locais e regionais de treinamentos e campanhas para o desenvolvimento e controle da atividade de ecoturismo, como forma de contribuir para o crescimento responsável da atividade, em consonância aos princípios de sustentabilidade econômica, social e ambiental. E um dos principais entraves para a adoção de melhores práticas diz respeito aos direitos e deveres do visitante em áreas naturais, principalmente em unidades de conservação, tais como os Parques Nacionais.

Com a popularização do ecoturismo e o aumento crescente de visitantes no ambiente natural, urge buscar meios criativos para que visitantes adotem atitudes e práticas que minimizem os impactos causados por essa atividade. O lançamento de uma campanha de

ética para um mínimo impacto é um instrumento importante para que o visitante tenha ciência de sua responsabilidade pela conservação dos ambientes naturais, aonde praticamos nosso lazer ou esporte de natureza preferidos. Esta idéia parte do pressuposto de que a intensidade dos impactos da visitação no ambiente natural é diretamente proporcional à falta de informação sobre como evitá-los.

O WWF entende que não basta trabalhar em parceria com o mercado privado do ecoturismo, governos locais e comunidades anfitriãs para desenvolver a atividade com responsabilidade, mas também trabalhando com o cidadão, em seu ambiente de origem ou nos destinos. E esta campanha, idealizada com muita propriedade pela equipe do CEU, vem a preencher esta lacuna.

Sérgio Salazar Salvati

Coordenador do Programa de Turismo e Meio Ambiente do WWF-Brasil

mínimo impacto em áreas naturais

UMA QUESTÃO DE ATITUDE

Aventura e natureza são idéias que se complementam. Mas a natureza precisa ser tratada com cuidado e respeito. O equilíbrio ecológico dos locais que freqüentamos depende da boa saúde do ambiente natural.

Você pode evitar os impactos da poluição e da destruição das áreas que freqüenta. É só seguir as recomendações do **Pega Level!** .São práticas simples que ajudam a proteger o meio ambiente, dão maior prazer à sua visita e previnem acidentes que podem ter graves conseqüências nesses lugares afastados.

Práticas de mínimo impacto estão sendo adotadas em todo o planeta. Seguindo as dicas do **Pega Level!** você colabora para a preservação do cenário da sua aventura, mantendo-o sempre na melhor condição, para você e para os outros visitantes.

O **Pega Level! Brasil** apresenta de forma resumida e genérica a base de um conjunto de publicações que apresenta a ética, os princípios e a prática de mínimo impacto para os principais biomas brasileiros e para um conjunto de atividades mais praticadas, como as caminhadas, o montanhismo e outras.

Os princípios apresentados não constituem categorias estanques, o que torna difícil a tarefa de separar algumas práticas associadas a mais de um princípio. Algumas repetições tornaram-se então inevitáveis para contemplar a estrutura da publicação.

As atitudes aqui recomendadas são genéricas e muitas escolhas dependem do seu bom senso. Essas escolhas vão se tornando mais fáceis, à medida que se adquire experiência com a ética e as práticas de mínimo impacto.

**O mais importante é você lembrar que
mínimo impacto é uma questão de atitude !**

Corridas de aventura

A corrida de aventura é o desafio extremo, criado para pessoas que não conhecem limites e que dominam os esportes de natureza. Exige destreza, habilidade, força e resistência para vencer os obstáculos físicos, o stress emocional e o tempo prolongado em que nos expomos aos rigores e aos desafios da natureza; exige superarmos os nossos próprios limites. Exige também companheirismo e espírito de equipe para que seja possível completar a prova. Nessas corridas que se desenvolvem preferencialmente em ambientes naturais, dominar as técnicas de caminhada, corrida rústica, mountain bike, escalada, canoagem, rafting, aliados a bons conhecimentos de navegação e sobrevivência, são alguns dos principais requisitos para as equipes em competição.

Esses eventos concentram um número elevado de pessoas, veículos, equipamentos e instalações de apoio em locais que estão se tornando cada vez mais raros e preciosos: os ambientes naturais. Além de tantos desafios, a corrida de aventura apresenta mais um desafio: a conservação dos recursos naturais.

Tanto os organizadores, como os competidores e todos os envolvidos com a competição (equipes de apoio, jornalistas, fotógrafos, equipes de gravação, promotores, pontos de venda, etc) devem adotar uma atitude e um conjunto de práticas que colabore para manter as condições naturais dos locais onde ocorrem esses eventos – é preciso ir além da melhor técnica esportiva e aprimorar nos-

sa ética ambiental, porque o comportamento e a atitude das pessoas é o fator que mais influencia a intensidade dos impactos causados pelas atividades esportivas e recreativas em ambientes naturais.

Embora a repetição de trajetos seja pouco usual, a corrida de aventura concentra um número relativamente grande de pessoas passando por áreas naturais em um curto intervalo de tempo. Isso causa impactos significativos na natureza, que podem levar muito tempo para se recuperar e que podem causar uma interferência marcante e prolongada nos processos naturais. Erosão de trilhas e caminhos, supressão ou danos à vegetação nativa, interferência e abalo de ninhos, tocas e locais de alimentação e aguada de animais são impactos ecológicos previsíveis em uma corrida de aventura.

Em muitos lugares, o trajeto da competição passa por locais ainda isolados, onde vivem pessoas e comunidades alheias à existência e às razões desse tipo de evento. O impacto de uma corrida de aventura no cotidiano dessas pessoas é evidente e devem ser tomadas medidas e atitudes que visem minimizar essa intromissão.

É muito importante que todas as pessoas envolvidas nas corridas de aventura assumam sua responsabilidade pelo cuidado com os recursos naturais e com as interferências no cotidiano das comunidades por onde passam, adotando e divulgando as práticas de mínimo impacto aqui descritas. Desta forma, estaremos contribuindo para a redução dos impactos inerentes a essa atividade e para o fortalecimento de uma ética conservacionista, que deverá colaborar fortemente com a manutenção das áreas naturais públicas e privadas, além de garantir o acesso aos locais onde gostamos de praticar nosso esporte.

Planejamento é Fundamental

O planejamento das corridas deve ser sempre realizado em conjunto com os responsáveis pelas áreas e devem incluir pessoas que possuam um bom conhecimento sobre as características do local (tipo de vegetação, topografia, riscos, rotas de evacuação em caso de emergência, etc).

Planejar corridas de aventura é uma atividade especializada que requer conhecimento e experiência. No Brasil, essas corridas se diferenciam e ganham notoriedade com a tendência crescente de misturar competição com ações de caráter sócio-ambiental. Para efetivamente alcançar os objetivos sócio-ambientais é muito importante que as comunidades por onde passa a corrida sejam envolvidas desde o início. Para que haja uma real integração dessas comunidades, seus representantes devem atuar desde a fase de planejamento. Essa integração também é de interessante para a organização da corrida, que pode contar com o conhecimento da comunidade sobre a região, como, por exemplo, os locais mais remotos, localização e destino das trilhas, caminhos e estradas vicinais, entre outros.

As ações de envolvimento das comunidades podem incentivar a formação de equipes locais para a competição. Sempre que possível, a organização da prova deverá contratar pessoal e serviços locais, tanto no período de levantamento e planejamento, quanto durante a prova.

Muitas das etapas de uma corrida de aventura passam por ambientes naturais de interesse para a conservação dos ecossistemas. Nesses locais, o planejamento da corrida deve incluir ressalvas e

regras mais rígidas para garantir a preservação do ambiente natural.

Em áreas protegidas por lei, os funcionários das instituições governamentais responsáveis por unidades de conservação também são importante fonte de informação sobre a área e podem ajudar muito no planejamento da corrida fornecendo informações sobre os locais que devem ser evitados porque são mais sensíveis ao impacto.

Um conjunto de ações para prevenir o impacto das competições deve ser adotado pelos organizadores das corridas. O ideal seria que esse conjunto de medidas pudesse ser certificado por um selo de qualidade sócio-ambiental, aumentando o prestígio dessas competições.

Ações de logística de prova.

A escolha dos percursos da prova deve ser precedida de uma análise prévia de impacto ambiental. A localização dos postos de controle e áreas de transição de modalidades deve ser escolhida de forma a condicionar a passagem das equipes por sistemas de trilhas e trajetos previamente reconhecidos pela organização da prova.

Os percursos escolhidos para a prova devem utilizar, preferencialmente, sistemas de trilhas já existentes e com uso corrente (tráfego habitual pessoas, animais de carga e montaria, gado e veículos motorizados), onde a passagem da prova não contribua significativamente para o aumento do impacto ao meio.

Durante a prova, um sistema de escalonamento por tempo determina diferentes percursos para diferentes categorias de competidores, dispersando o impacto por trajetos e trilhas diferenciados. Desse

modo, nas áreas identificadas como mais sensíveis, o trajeto é realizado apenas a pé e por número reduzido de equipes. O número de participantes das corridas deve ser limitado e compatível com a fragilidade dos percursos escolhidos e a capacidade de controle da prova.

Ações educativas

Todos os participantes da competição, tanto os integrantes da organização como os competidores, equipes de apoio, mídia, comunidades envolvidas e outros, devem receber antecipadamente informações sobre os princípios e as práticas de mínimo impacto.

Esse tema deve estar presente em todas as etapas de planejamento, no treinamento da equipe de organização, na elaboração do material informativo, no material fornecido aos os competidores e onde mais for pertinente.

A equipe interna das empresas organizadoras de corridas de aventura deve ser proficiente nas técnicas de mínimo impacto e comprometida a transmitir esse conhecimento aos participantes das corridas.

Uma sugestão interessante é submeter as equipes a um teste teórico a respeito dos princípios de mínimo impacto previamente à competição. O resultado do teste poderia contar pontos para a corrida.

Ações de fiscalização e controle

O regulamento de prova deve incluir regras de comportamento baseadas nos princípios de mínimo impacto, com punições severas para o descumprimento das mesmas. A equipe de fiscalização da

prova deve ser instruída a verificar constantemente o cumprimento dessas regras nos postos de controle, nas áreas de transição e nas rondas de fiscalização durante a prova.

Ações para a segurança dos atletas e demais envolvidos.

É recomendável elaborar um plano de segurança para a prova, que inclua a distribuição de equipes de busca e salvamento ao longo do percurso, atuando em conjunto com órgãos oficiais de busca e salvamento, como os bombeiros e as unidades especializadas da polícia. A organização da prova também deverá definir e fiscalizar os equipamentos de segurança obrigatórios para as equipes de competidores.

Ações para evitar conflitos

Durante o período de reconhecimento para a prova deve ser realizado o contato com as lideranças locais e os proprietários de terras, explicando de que se trata o evento e solicitando autorização para passagem em áreas particulares.

Estude as características climáticas do local da corrida e evite realizar provas nos períodos críticos

Os organizadores das provas devem estudar antecipadamente as características climáticas da área escolhida para a corrida e evitar o período das chuvas, quando há maior ocorrência de lama nas trilhas, aumentando a probabilidade de impactos no solo e na vegetação. Os meses de maior seca também podem representar um problema, caso os participantes dependam de água advinda de fontes naturais.

Esteja preparado para trazer de volta o lixo que você produzir

Tenha sempre à mão alguns sacos plásticos para embalar seu lixo. Como a ordem é correr leve, você deve se preparar para produzir o mínimo lixo possível deixando em casa embalagens desnecessárias a conservação dos alimentos. Aproveite também para misturar ingredientes previamente e acondicioná-los em uma única embalagem. Lembre-se que em algumas provas há uma checagem sobre o lixo ao final da corrida.

Você é responsável por sua segurança

O salvamento em ambientes naturais é caro e complexo, podendo durar muitas horas e causar grandes danos ao ambiente. Portanto, em primeiro lugar, não se arrisque sem necessidade.

O resgate em ambiente natural envolve uma complicada organização de equipamentos, equipes especializadas, veículos e comunicação. Como a segurança do participante de uma corrida de aventura é prioridade, o impacto na natureza pode ser significativo em operações de resgate.

Embora as empresas organizadoras de corridas de aventura tenham esquemas de resgate e evacuação, é fundamental que o participante assuma a responsabilidade por seu próprio bem-estar e segurança, realizando atividades dentro dos seus limites técnicos e de sua experiência, praticando o bom senso e sendo capaz de sair de situações inesperadas.

Aprenda as técnicas adequadas para cada atividade e esteja fisicamente preparado

Aprenda as técnicas básicas de navegação e saiba usar com desenvoltura um mapa e uma bússola. Nas corridas de aventura, ao menos dois integrantes da sua equipe devem conhecer as técnicas de navegação, além das técnicas básicas de segurança, como primeiros socorros e auto-resgate. O ideal é que todos tenham desenvoltura nessas técnicas. Para isso, procure os clubes excursionistas, escolas de escalada e instituições especializadas no ensino dessas práticas.

Aprenda e aperfeiçoe as técnicas necessárias para praticar atividades ao ar livre com segurança e um bom desempenho. Tenha em mente que as técnicas são constantemente aperfeiçoadas e que você pode sempre aprender mais e melhor. Não participe de uma corrida achando que seu condicionamento físico irá resolver tudo. Nada pode substituir o aprendizado completo e a prática intensiva das várias técnicas necessárias para a duração e os desafios de uma corrida de aventura.

Aprenda a lidar com a falta de sono

Embora não haja treino capaz de melhorar a falta de sono, é importante que você e seus companheiros de equipe saibam antecipadamente como cada um reage a essa privação e quem é capaz de tomar as melhores decisões nessas condições. A melhor maneira de fazer isso é enfrentar essa situação nos treinos coletivos de sua equipe. Desse modo, sua equipe minimiza a possibilidade de acidentes e garante o melhor resultado para a corrida.

Conheça com detalhes suas necessidades e preferências de hidratação e alimentação

Devido à extensão e à duração da maioria das corridas, a melhor receita para sua alimentação torna-se algo extremamente pessoal. Embora seja fácil encontrar receitas de alimentação para triatlons e maratonas, as mesmas não se aplicam perfeitamente às corridas de aventura. Preste atenção aos melhores momentos para alimentar-se e como seu rendimento e bem-estar comportam-se em cada situação. Mantenha seu corpo hidratado bebendo água constantemente e aproveite todas as oportunidades para alimentar-se da melhor maneira possível.

Tenha certeza de que você dispõe do equipamento apropriado para cada situação.

Grande parte dos acidentes e agressões à natureza são causados por improvisações, negligência e uso inadequado de equipamentos. Isso inclui estar adequadamente vestido e calçado para as condições climáticas e de terreno do local da prova.

Leve sempre os itens essenciais: lanterna, agasalho, cobertor de emergência, capa de chuva, chapéu, estojo de primeiros socorros, alimento, água, canivete pequeno, mapa e bússola, altímetro, apito e sinalizadores de fumaça e noturno, além de rádio e GPS quando as regras da corrida permitirem ou quando fornecido pela organização. Esses itens devem ser obrigatórios em corridas de qualquer

distância e duração. Essa lista é básica e pode mudar de acordo com as características de cada corrida.

Os chamados equipamentos essenciais são a garantia de que você estará preparado para lidar com imprevistos. Tenha sempre em sua mochila os itens citados acima e assegure-se que todos os membros da sua equipe também tenham esses equipamentos.

Cada atividade que integra uma corrida de aventura requer um conjunto específico de equipamentos básicos e de segurança. Cabe à organização da corrida listar e exigir que os competidores usem esses equipamentos.

Cuide das trilhas e dos locais por onde você passa

O circuito de uma corrida de aventura deve dar preferência a terrenos já impactados como trilhas de uso intensivo, estradas e pastagens, de forma a concentrar o impacto nesses locais e evitá-lo em áreas com pouco uso.

Quando a corrida passa por áreas naturais conservadas os organizadores devem adotar os princípios de dispersão do impacto, escalonando as equipes em tempos diferenciados e, quando possível, em trajetos diferenciados.

Os participantes devem manter-se nas trilhas e caminhos abertos evitando atalhos ou “vara-mato”. Os atalhos favorecem a erosão e a destruição de plantas e raízes. Procure sempre seguir as trilhas abertas e bem marcadas. Ao sair das trilhas você pode molestar os animais que não estão familiarizados com a presença humana e

destruir ninhos e tocas, muitas vezes involuntariamente. Isso pode ser evitado se os todos permanecerem nas trilhas e caminhos abertos e estabelecidos.

Essa é a melhor atitude para você não se perder e chegar ao seu destino da melhor maneira, causando menos impacto. Para reforçar essa orientação a organização da corrida deve penalizar as equipes que forem surpreendidas cortando caminho fora das trilhas.

Algumas competições podem incluir em seu trajeto trechos onde não há trilhas ou caminhos. Nesse caso, a melhor atitude que sua equipe pode adotar para provocar o mínimo impacto é caminhar ou correr lado a lado, evitando a fila indiana que acabará por demarcar uma trilha em local onde antes não existia.

O circuito da prova não deve passar por locais sensíveis como trechos com alto índice de erosão, nascentes e charcos. O início das corridas, quando as equipes saem juntas e a concentração de pessoas é grande, deve ocorrer em terreno já impactado, de preferência distante de áreas conservadas.

Os organizadores das corridas devem realizar um levantamento prévio na área da competição com o objetivo de atualizar as trilhas e caminhos no mapa. Isso auxiliará a navegação dos corredores, evitando que as equipes se percam e conseqüentemente tenham que caminhar fora de trilha (“varando o mato”).

Mantenha-se na trilha mesmo se ela estiver molhada, lamacenta ou escorregadia ou se sua equipe estiver realizando uma “ultrapassagem”.

A dificuldade das trilhas faz parte do desafio de vivenciar a natureza. Se você e sua equipe contornam a parte danificada de uma tri-

lha, e as demais equipes também o fazem, o estrago será enorme ao final da corrida.

Quando a sua equipe for ultrapassar outra equipe durante a corrida, escolha uma área aberta para realizar a “ultrapassagem”, evitando alargar a trilha. Os organizadores podem adotar critérios rígidos para a ultrapassagem entre equipes, bem como penalidades para equipes que o façam em trechos onde se determina que é proibido ultrapassar, evitando que a trilha seja alargada.

Bivaque e Acampamento

Em uma corrida, os poucos momentos de descanso, ou de sono, são muito preciosos. Mas isso não deve interferir nos critérios de escolha do local onde você e sua equipe irão descansar. Utilize as recomendações do **Pega Leve! Caminhadas e Acampamento** para minimizar os impactos nos acampamentos.

As áreas de acampamento, de transição e postos de controle devem ser montadas em locais que contem com infra-estrutura apropriada e que sejam resistentes à concentração de pessoas.

Em muitos casos, a organização da prova deve preparar e indicar esses locais a todos os envolvidos com a corrida, visando conter os impactos e poupar as áreas ao redor. Procure sempre utilizar locais que tenham o tamanho adequado para acomodar as barracas do seu grupo sem avançar sobre a vegetação que a rodeia. Caso não caibam todos no mesmo local, procure distribuir as barracas por outros locais próximos que já estejam impactados e abertos.

As áreas de transição, onde as equipes de competidores mudam de atividade (corrida para remo, por exemplo) também devem ser estabelecidas em locais já alterados pela ação humana e que suportem a concentração de pessoas, veículos e equipamentos.

Traga seu lixo de volta

Se você pode levar uma embalagem cheia, pode trazê-la vazia na volta. Embalagens vazias pesam pouco e não ocupam espaço na mochila.

Encontrar lixo espalhado em uma área natural é uma grande decepção. Não deixar restos e marcas tem o duplo propósito de preservar os ambientes naturais e permitir que os demais visitantes tenham a mesma oportunidade de encontrar um local agradável.

Um bom planejamento evita o transporte de alimentos em excesso, conseqüentemente diminuindo a quantidade de embalagens e lixo.

Os alimentos são vendidos com várias camadas de embalagens, por razões mercadológicas ou de armazenamento e conservação a longo prazo. Elimine e descarte adequadamente as embalagens desnecessárias à estrita conservação dos alimentos antes do início da corrida.

Os organizadores de corridas de aventura devem planejar as bebidas e os alimentos que serão distribuídos a todos os envolvidos com a competição, com o objetivo de produzir a menor quantidade de lixo possível. Um exemplo disso é distribuir bebida energética

dissolvida em garrações de água, ao invés de uma garrafinha individual para cada pessoa.

Idealmente, todo lixo deve ser todo trazido de volta e ao final da corrida a organização deve transportá-lo para um local onde haja coleta seletiva e disposição adequada do lixo orgânico e não reciclável em aterro sanitário. Para facilitar, as equipes podem ser instruídas a separar o seu lixo em categorias recicláveis ou não. A omissão em apresentar o próprio lixo já separado ao final da corrida pode ser punida com perda de pontos. Em corridas muito longas, cada AT (área de transição) deve ter condições de recolhimento seletivo do lixo e a organização da corrida deve orientar os competidores para que o lixo seja jogado nesses recipientes. Todo pessoal de apoio e demais envolvidos com a corrida deve possuir sacos de lixo para auxiliar na coleta dos resíduos.

Utilize instalações sanitárias existentes. Durante a corrida você provavelmente irá passar por áreas que possuem instalações sanitárias como banheiros, latrinas e pias. É de vital importância utilizá-las para manter a área em boas condições. Em locais onde não existe este tipo de estrutura devemos isolar nossos dejetos de maneira a maximizar sua decomposição, evitando odores, insetos e a contaminação da água. O **Pega Leve! Caminhada e Acampamento** traz uma descrição detalhada dos procedimentos adequados para tratar os seus dejetos.

Os participantes das corridas devem receber instruções prévias sobre a importância e a necessidade da adoção da “pazinha” e cada equipe em competição deve apresentar uma como parte do equipamento básico obrigatório.

Deixe Cada Coisa em Seu Lugar

Resista à tentação de levar “lembranças” para casa. Deixe pedras, artefatos, flores, conchas e outros elementos naturais onde você os encontrou, para que outras pessoas também possam apreciá-los.

Não quebre ou corte galhos de árvores, mesmo que estejam mortas ou tombadas, pois podem estar servindo de abrigos para aves ou outros animais, além de participarem do ciclo de nutrientes do solo.

Evite fazer fogueiras

Durante uma corrida de aventura não há tempo para fazer uma fogueira. Nas corridas, o fogo só é usado em caso de emergência.

Para cozinhar, utilize um fogareiro próprio para acampamento. Os fogareiros modernos são leves e fáceis de usar, desde que manipulados de forma adequada. Cozinhar com um fogareiro é muito mais rápido e prático que acender uma fogueira e elimina o risco de incêndios. É importante que toda a equipe saiba usar um fogareiro adequadamente e com segurança. Não deixe para aprender como usar seu fogareiro durante a corrida. Isso simplesmente pode não dar certo, além de ser perigoso.

As fogueiras são mais aceitáveis em locais já intensamente impactados com características menos naturais como áreas de transição ou grandes áreas de acampamento e pontos de apoio ao longo da corrida, que admitam o trânsito de veículos. A madeira utilizada não

deve ser coletada no local, mas deve vir de fora, na forma de lenha paralareiras obtida a partir de florestas comerciais de eucalipto ou pinus. Mesmo assim, o melhor é abrir mão de fogueiras.

Em uma corrida, a fogueira só se justifica caso os participantes fiquem retidos em local inacessível devido a um acidente ou por causas naturais. Mesmo assim, avalie se a fogueira é imprescindível e em que ajudará a melhorar a situação. Lembre-se que sua equipe dispõe de equipamento que dispensa a fogueira. Caso decida acendê-la, siga as recomendações para fogueiras do **Pega Leve! Caminhadas e Acampamento**.

Respeite os Animais e as Plantas

Os ambientes naturais onde as corridas de aventura são realizadas abrigam uma grande variedade de seres vivos. Os animais, a vegetação, os fungos e os líquens inter-relacionam-se de modo complexo e dependem uns dos outros, e também da integridade do ambiente, para sobreviverem. Atitudes inadequadas podem afetar essa integridade provocando processos que colaboram para a degradação das relações entre as espécies, ajudando a degradar o próprio ecossistema.

A organização da corrida deve determinar o seu trajeto de modo a evitar áreas ambientalmente sensíveis, onde haja ocorrência e concentração de animais silvestres ou ecossistemas raros. Caso você aviste animais silvestres durante uma corrida siga as recomendações do **Pega Leve! Caminhadas e Acampamento** para evitar impactos indesejados.

Lembre-se que molestar ou matar qualquer animal pode prejudicar o equilíbrio ecológico do ambiente que você está visitando e também pode resultar em penalidade legal, prevista na Lei de Crimes Ambientais.

Também evite alimentar animais silvestres, ou deixar restos de comida que fatalmente serão procurados por eles. Alguns animais silvestres podem acabar acostumando-se com essa comida e passar a invadir os acampamentos danificando barracas, mochilas e outros equipamentos.

Seja Cortês com Outros Visitantes e com a População Local

Um componente muito importante da prática do mínimo impacto em ambientes naturais é a cordialidade entre visitantes e o respeito aos hábitos e costumes da população que vive e trabalha no local visitado ou nas vizinhanças.

Os organizadores de competições devem informar com antecedência toda a comunidade dos locais por onde passará a competição sobre o evento e suas características, esclarecendo os impactos positivos e negativos que uma corrida de aventura pode trazer a eles.

Ao encontrar os moradores da área, trate-os com cortesia e respeito. Comporte-se como um visitante em casa alheia.

Embora o ambiente de uma corrida de aventura não seja a melhor oportunidade para a interação com a população local, isso não justifica o comportamento descuidado dos competidores em relação às pessoas da região.

Se você precisa obter informações sobre o caminho a seguir, pare e esclareça que está participando da corrida de aventura que foi previamente divulgada na região. Desse modo, as pessoas serão muito mais receptivas e deverão ficar mais propensas à colaboração. Atitudes gentis e calma, apesar de sua corrida ser contra o tempo, representam um importante e necessário sinal de respeito.

Não acorde os moradores à noite para obter informações, respeite seu modo de vida.

Peça permissão para passar e para acampar

Se você estiver atravessando propriedades particulares, procure sempre pedir permissão para passagem ou acampamento. Lembre-se também de manter as porteiras e cancelas como as encontrou. Quem deve resolver se as porteiras ou cancelas ficam abertas ou fechadas é o responsável pela área.

Preserve as estruturas do local

Sempre que houver estruturas de apoio à corrida, como áreas de transição e seus equipamentos, áreas de acampamento, trilhas estruturadas, sistema de sinalização, banheiros, lembre-se que você também é responsável pela conservação dessa infra-estrutura, assim como pelo patrimônio natural.

Colabore para a divulgação do **Pega Leve! sempre que tiver oportunidade.**

Compartilhe com seus amigos os princípios de mínimo impacto em ambientes naturais. Discutir essas questões em grupo pode ser

uma iniciativa muito esclarecedora, porque a conduta consciente só acontece quando reconhecemos e adotamos os argumentos apresentados, o que pode levar a uma mudança positiva de comportamento e atitudes que ajudam a preservar nosso patrimônio natural.

Você pode ajudar, facilitando o acesso à essa informação e divulgando a ética e as práticas de mínimo impacto.

Participe !

Para colaborar ativamente na conservação dos locais que você frequenta e aprecia

Aprenda e informe-se sobre as técnicas de mínimo impacto e incorpore-as na sua rotina nas corridas. Associe-se a um grupo excursionista. Grupos excursionistas são entidades sem fins lucrativos que promovem atividades como caminhadas, montanhismo, canoagem, exploração de cavernas, etc. Nestes grupos você encontrará companhia, treinamento e orientação para a prática dessas atividades com segurança e sem agredir o meio ambiente.

Seja um esportista ativo e faça parte do planejamento e manutenção das áreas de escalada que você frequenta.

Apresente-se como voluntário nas campanhas de limpeza, manutenção das trilhas e vias de acesso a estas áreas, bem como em ações e campanhas que colaborem para a conservação do ambiente. Envolver-se e participar das discussões sobre acessibilidade, abertura de novas áreas, organização de grupos de resgate, etc. A participação ativa de todos é muito importante para que as corridas

de aventura desenvolvam-se de forma organizada e consistente e em harmonia com a conservação dos recursos naturais.

Incentive e pratique a convivência positiva entre os esportistas, outros visitantes, proprietários de áreas privadas e administradores de áreas protegidas e unidades de conservação, obedecendo aos regulamentos que se aplicam a cada local.

EQUIPE TÉCNICA

Coordenação de pesquisa

Milton Dines

Coordenadores de área

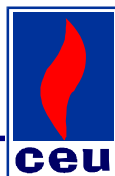
Maria Isabel Amando de Barros

Roney Perez dos Santos

Sônia Maria Sfair Kinker

centro
excursionista
universitário

Filiado à FEMESP



<http://ceubrasil.org.br>

O **Centro Excursionista Universitário** é uma associação sem fins lucrativos, fundada em 1970 por um grupo de estudantes da Universidade de São Paulo, que se dedica à prática, desenvolvimento e difusão de atividades esportivas e de lazer em ambientes naturais. As principais atividades praticadas são: a caminhada, o montanhismo e a escalada, a canoagem, a espeleologia (exploração de cavernas), *mountain-bike* e a fotografia de natureza. As experiências acumuladas ao longo de tantos anos e tantas excursões dos integrantes do **ceu** pelo Brasil e pelo exterior, levaram ao crescente comprometimento com a conservação dos locais freqüentados e amados por todos nós, forjando essa ética para o mínimo impacto entre os associados e participantes.

O **ceu** é filiado à **FEMESP** – Federação de Montanhismo do Estado de São Paulo. www.femesp.org.br

Pega Leve! você também

Para saber mais acesse

www.pegaleve.org.br

No site você encontra as seguintes publicações **Pega Leve!** para consulta e download:

✓ **Pega Leve!** Brasil

Série **Pega Leve!** Aventura

- ✓ Caminhada e Acampamento
 - ✓ Cavernas
 - ✓ Corridas de Aventura
 - ✓ Escalada em Rocha

Série **Pega Leve!** Biomas

- ✓ Cerrado e Pantanal
- ✓ Florestas Tropicais
- ✓ Serras e Chapadas
- ✓ Zonas Costeiras