




Pega Leve!
mínimo impacto em áreas naturais
® CEU

Caminhada e Acampamento

Espaço para ficha catalográfica e outros dados

P*ega* **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

Pega Leve!

mínimo impacto em áreas naturais

Índice

Ética e Prática de mínimo impacto	IV
Mensagem do WWF	V
Mínimo Impacto: uma questão de atitude	VII
Mínimo impacto em caminhada e acampamento	1
Planejamento é Fundamental	1
Você é responsável por sua segurança	5
Cuide dos locais por onde passa	7
Traga seu lixo de volta	12
Deixe cada coisa em seu lugar	16
Evite fazer fogueiras	17
Respeite os animais e as plantas	21
Seja cortês com outros visitantes e com a população local	24
Participe !	28
Equipe Técnica	29
CEU - Centro Excursionista Universitário	29

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 !**

Pega Leve!

mínimo impacto em áreas naturais

Caminhada e Acampamento

Planejamento é fundamental

Entre em contato prévio com os responsáveis pela área que você vai visitar para tomar conhecimento dos regulamentos e restrições existentes.

As áreas naturais protegidas no Brasil são administradas por instituições federais (IBAMA), estaduais (por exemplo, o Instituto Florestal no Estado de São Paulo) ou municipais (Secretarias Municipais do Meio Ambiente) que são responsáveis por algumas unidades de conservação como os Parques Nacionais ou Estaduais, locais muito procurados por ecoturistas e excursionistas em geral. Também existem locais que não estão sob a responsabilidade direta do poder público, como as Reservas Particulares do Patrimônio Natural (RPPN's) e outras áreas naturais de propriedade privada.

Devido às particularidades de cada lugar, os regulamentos variam e por isso você deve procurar antecipadamente informações como os dias abertos à visitação, a necessidade de autorização prévia para percorrer trilhas, para acampar, ou para outras atividades. Essa atitude deve ser adotada para qualquer área natural, mesmo que não seja uma unidade de conservação, como um parque nacional ou estadual.

Embora muitas vezes não seja fácil obter essas informações, você deve persistir, pois quanto mais visitantes perguntarem por informações, mais estas estarão disponíveis. Procure os escritórios locais das instituições governamentais responsáveis para obter

informações oficiais. Outras boas fontes são as publicações especializadas (guias e revistas) websites, clubes excursionistas, lojas de equipamentos, ONG's e guias locais.

Sempre que você utilizar os serviços de uma agência de ecoturismo, de guias ou meios de hospedagem, certifique-se que eles adotam técnicas e práticas de mínimo impacto. Procure também utilizar a infra-estrutura e os serviços locais, prestigiando a comunidade e colaborando para fortalecer o turismo de base local.

Informe-se sobre as condições climáticas do local e consulte a previsão do tempo antes de qualquer atividade em ambientes naturais.

Estar preparado para as condições específicas de clima, como as variações de temperatura em cada local, é fundamental para que você aproveite ao máximo sua visita, diminua seu impacto no ambiente e também o risco inerente às atividades ao ar livre.

Estude antecipadamente as características climáticas do local que você vai visitar (como os meses em que faz mais frio, os que recebem mais chuva, ou os períodos de estiagem, quando a falta de água pode ser um problema) e prepare-se levando os equipamentos adequados para cada situação. Caso sua atividade inclua acampamentos, um bom isolante térmico para forrar o chão de sua barraca não pode ser esquecido, seja no frio ou no calor. Tenha certeza de que você possui roupas e agasalhos adequados para o clima e um bom saco de dormir, se sua viagem tiver como destino regiões frias ou altas.

Procure evitar as épocas chuvosas, quando a ocorrência de lama nas trilhas e áreas de acampamento é maior, aumentando a probabilidade de impactos no solo e na vegetação.

Viaje em grupos pequenos. Grupos menores se harmonizam melhor com a natureza e causam menos impacto.

Planeje e organize sua visita sempre em grupos pequenos, pois tudo fica mais fácil, principalmente praticar o mínimo impacto.

Grupos pequenos são mais silenciosos, mais fáceis de administrar e acomodar. A experiência mostra que o ideal são grupos de até 10 pessoas.

Caso o seu grupo exceda essa recomendação, organize-o com um número maior de responsáveis ou guias com boa experiência e conhecimento do local, de forma a poder dividir o grupo durante a caminhada, acampar em áreas diferentes, além de manter uma boa supervisão durante todo o tempo.

Grupos grandes devem evitar as áreas mais primitivas, procurando restringir suas atividades a locais que ofereçam infra-estrutura de uso intensivo como banheiros, lixeiras, acesso facilitado e alguma estrutura de hospedagem, como abrigos ou áreas de acampamento organizadas.

Evite viajar para as áreas mais populares durante feriados e férias.

As férias e feriados prolongados são os períodos mais procurados pelos visitantes de áreas naturais. Conseqüentemente, engarrafamentos, acampamentos lotados, trilhas cheias, água contaminada, pessoas perdidas e conflitos são freqüentes nesses dias. Para ter uma experiência mais enriquecedora e agradável e evitar impactos na natureza, aos outros visitantes e aos moradores locais, procure organizar sua visita em dias de semana e nos meses menos procurados.

Caso você só tenha o feriado ou o período de férias escolares para viajar, uma boa alternativa é procurar locais menos visitados e populares.

Certifique-se que você possui uma forma de acondicionar seu lixo em sacos plásticos, para trazê-lo de volta.

O planejamento e a preparação são fundamentais para diminuir a quantidade de embalagens desnecessárias levadas ao campo e assim reduzir a quantidade de lixo.

Tenha sempre à mão sacos apropriados para acondicionar o lixo. Na maioria das vezes, os visitantes terminam sua viagem em pequenas localidades que têm muita dificuldade em manejar o lixo. Assim, esforce-se para levar o lixo que você mesmo produziu, ou aquele que coletou pelo caminho, para um local que tenha coleta organizada e que encaminhe os resíduos para a reciclagem ou para um aterro sanitário apropriado.

Caso você use embalagens de plástico de boa qualidade tente conservá-las para usar novamente em suas próximas viagens. Reutilizar e reciclar faz parte da ética de mínimo impacto.

Escolha as atividades que você vai realizar na sua visita conforme o seu condicionamento físico e seu nível de experiência.

As atividades que você e seu grupo planejam realizar devem ser compatíveis com a sua experiência anterior, com as técnicas que você domina, com os equipamentos que você possui e com o seu condicionamento físico. Realizando atividades dentro dos seus limites você poderá aproveitar melhor a sua visita e minimizar os impactos na natureza. Caso você tenha dúvidas sobre o nível de dificuldade de uma determinada atividade, procure informações confiáveis em clubes excursionistas, revistas especializadas ou instituições responsáveis pela administração da área.

O planejamento de uma caminhada está condicionado a diversos fatores, entre eles o número de dias que se pretende passar em campo e o tipo de ambiente visitado.

Planejar o percurso que será percorrido a cada dia é importante para reservar energia suficiente, de modo a estar disposto a levar em consideração as práticas de mínimo impacto, quando você montar acampamento, por exemplo. A fadiga e a falta de luz não devem pegar você e seu grupo despreparados ao final do dia, pois não são desculpas para negligenciar as práticas de mínimo impacto.

Você deve planejar com cuidado o que vai carregar em sua mochila, pois isso significa peso nas suas costas. Sabendo o número de dias

que se pretende passar em campo e o tipo de ambiente pode-se definir o tipo de mochila a ser usada (cargueira ou de ataque), calcular a quantidade e o tipo de comida, a necessidade de carregar saco de dormir e isolante, a quantidade de água a levar etc. Para todos os casos (mesmo para as caminhadas de um dia) é muito útil elaborar cuidadosamente uma lista de itens que não podem ser esquecidos. Essa lista servirá sempre como base para qualquer caminhada que você faça.

O planejamento adequado torna sua viagem divertida e confortável, leva você a alcançar seus objetivos e a ter suas expectativas correspondidas, ao mesmo tempo em que ajuda a minimização dos impactos nos recursos naturais. O planejamento também ajuda a evitar situações inesperadas que podem estressar você, colocá-lo sob risco de acidentes e causar danos ao meio ambiente.

Você é responsável por sua segurança

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

O resgate em áreas naturais tem enormes implicações negativas para o bem-estar da vítima, da equipe de resgate e do ambiente, envolvendo uma complicada organização de equipamentos, equipes especializadas, veículos e comunicação. Como a segurança do visitante é a prioridade nesses casos, o impacto na natureza é significativo.

É sempre bom lembrar que no Brasil existem poucos locais com equipes de resgate organizadas, bem treinadas e bem equipadas, dificultando ainda mais e aumentando o risco do resgate de visitantes perdidos ou acidentados.

Assuma a responsabilidade por seu próprio bem-estar e segurança, planejando todos os detalhes e realizando uma atividade dentro dos

seus limites técnicos e de suas expectativas e experiência, usando o bom senso e sendo capaz de sair de situações inesperadas.

Calcule o tempo total que passará viajando e deixe um roteiro de suas atividades no ambiente natural com alguém de confiança, com instruções claras para facilitar o acionamento do resgate, caso necessário.

Esta é uma importante ação de planejamento que pode evitar muita perda de tempo e desgaste. Obtenha informações detalhadas do seu roteiro de viagem e deixe-as com uma pessoa que saberá tomar providências. Se você planeja viajar a regiões pouco exploradas não hesite em deixar um mapa ou um bom croqui de sua aventura.

Avise a administração da área sobre sua visita e sobre sua experiência, o tamanho do grupo, o equipamento que vocês estão levando, o roteiro e a data esperada de retorno.

Estas informações facilitarão o seu resgate em caso de acidente e ajudarão no controle e monitoramento de visitantes. Aprenda as técnicas básicas de navegação e saiba usar com desenvoltura um mapa e uma bússola. Aprenda também as técnicas básicas de segurança, como primeiros socorros e auto-resgate. Para tanto, procure os clubes excursionistas, escolas de escalada e instituições especializadas no ensino dessas práticas. Pratique e aperfeiçoe essas técnicas, lembrando que as mesmas são constantemente aprimoradas e que você pode sempre aprender mais e melhor.

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.

Atualmente, é possível adquirir excelentes equipamentos que certamente fazem a diferença na qualidade da sua viagem e na sua capacidade de minimizar impactos. Esses equipamentos não precisam ser necessariamente os mais caros e modernos, mas devem cumprir sua função. Um fogareiro simples garante que você

será capaz de cozinhar suas refeições sem precisar fazer uma fogueira. Um isolante térmico permite que você se mantenha quente durante a noite, evitando a necessidade de cortar vegetação para improvisar uma camada isolante.

Leve sempre os itens essenciais: lanterna, agasalho, canivete, capa de chuva, chapéu, estojo de primeiros socorros, alimento, água, mapa e bússola, mesmo em atividades com apenas um dia ou poucas horas de duração.

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 caso você esteja com um grupo, assegure-se que todos também portem esses equipamentos.

Caso você não tenha experiência, não se arrisque sozinho, entre em contato com centros excursionistas, empresas de ecoturismo ou condutores de visitantes. Pessoas inexperientes podem causar grandes impactos sem perceber e se exporem a riscos desnecessários.

Faça uma avaliação correta da sua experiência e, se achar necessário, não hesite em contatar quem possa auxiliá-lo a realizar sua aventura com segurança, ou instruí-lo e treiná-lo para praticar as atividades que mais gosta.

Cuide dos locais por onde passa, das trilhas e dos acampamentos

Mantenha-se nas trilhas pré-determinadas - não use atalhos, pois estes favorecem a erosão e a destruição da vegetação.

Procure sempre seguir as trilhas abertas e bem marcadas. Essa é a melhor atitude para você não se perder e chegar ao seu destino da melhor maneira, causando menos impacto. Além de ser o caminho mais fácil, trilhas bem projetadas são planejadas para levar você aos lugares mais interessantes.

Pega Leve!

As trilhas nem sempre são o caminho mais curto para tornar a caminhada menos cansativa e ajudar a evitar a erosão, principalmente em terrenos muito inclinados. Uma trilha aberta no sentido da inclinação acaba se tornando o caminho das águas das chuvas, que descerão com força, provocando rápida e profunda erosão. Assim, quando alguém economiza algumas centenas de metros de trilha tomando ou abrindo um atalho está contribuindo para a alteração definitiva daquela área, com a poluição das águas e até com o aumento das enchentes no fundo do vale. Os atalhos e trilhas improvisadas colaboram para o corte ou esmagamento de muitas plantas, por meio do pisoteamento das raízes, principalmente em áreas com vegetação mais densa. Além disso, o risco de acidentes aumenta muito nesses caminhos improvisados e íngremes.

Visitantes que saem das trilhas também podem molestar os animais que não estão familiarizados com a presença humana, destruir ninhos e tocas, muitas vezes involuntariamente.

Por tudo isso, evite abrir novas trilhas, mesmo porque essa é uma atividade técnica que não combina com sua viagem de caráter esportivo ou de lazer.

Mantenha-se na trilha mesmo se ela estiver molhada, lamacenta ou escorregadia. A dificuldade das trilhas faz parte do desafio de vivenciar a natureza. Se você contorna a parte danificada de uma trilha, o estrago se tornará maior no futuro.

Os lamaçais são formados geralmente em trechos da trilha onde a água não tem para onde escorrer. As seguidas tentativas de passar ao lado para evitar a lama contribuem para danificar as áreas que ainda não foram afetadas e também pode matar a vegetação. Em pouco tempo a trilha estará muito larga e igualmente lamacenta. Os trechos com lama também podem estar em áreas de nascentes. Esses locais são frágeis e representam mais um motivo para não sairmos da trilha.

Avise os responsáveis pela área sobre as más condições da trilha, para que estes possam realizar ações adequadas à sua recuperação.

Em épocas de muita chuva as trilhas tornam-se lamacentas e muito mais sujeitas à erosão. A vegetação também sofre por receber um pisoteamento extra quando, por força de um reflexo bastante natural, mas com conseqüências danosas, tentamos evitar os piores trechos, caminhando à margem das trilhas estabelecidas. Os locais de acampamento também sofrem pelos mesmos motivos. Por isso, é melhor programar suas saídas para a época de seca.

Acampando, evite áreas frágeis que levarão um longo tempo para se recuperar após o impacto. Acampe somente em locais pré-estabelecidos, quando existirem. Em qualquer situação, acampe a pelo menos 60 metros da água.

Selecionar um local adequado para acampamento é uma das principais decisões para causar o mínimo impacto e requer bom discernimento.

Em muitos locais existem áreas pré-estabelecidas para acampar. Esses locais são escolhidos e preparados para conter os impactos e poupar as áreas ao redor. Procure sempre utilizar locais que tenham o tamanho adequado para acomodar as barracas de seu grupo sem avançar sobre a vegetação. Caso todas as barracas não caibam no mesmo local, procure distribuí-las em locais próximos.

Na falta de locais pré-determinados procure as áreas com sinais de acampamentos anteriores, como solo compactado, ausência de cobertura vegetal ou vegetação cortada, evitando abrir novas áreas. Em locais de mais fácil acesso e, portanto, mais populares, concentre o uso nas áreas mais degradadas.

Acampar em uma área intocada deve ser sua última opção e os cuidados com a conservação da vegetação e das demais características do local deverão ser redobrados. Neste caso, disperse as barracas e as atividades do seu grupo pela área, evitando definir caminhos. Preste atenção ao local que você vai

definir como cozinha, pois será uma área de concentração de pessoas.

Não acampe onde há sinais evidentes de uso do local pela fauna silvestre, como ninhais, dormitórios de pássaros e áreas de alimentação de animais.

Evite áreas de acampamento onde o impacto esteja apenas começando, permitindo que essas áreas se recuperem. A maioria dos ambientes consegue se recuperar rapidamente após pouco uso, mas se as pessoas insistirem no uso, a degradação virá rapidamente.

Procure utilizar locais onde os solos sejam arenosos ou duros, porque solos úmidos e macios são mais propensos a sofrerem os impactos de um acampamento. Os terrenos úmidos também devem ser evitados devido à rápida formação de lama nos locais mais transitados. Procure acampar sobre rochas planas, sempre que disponíveis. Essa é uma boa solução, desde que não exista vegetação crescendo sobre elas. Evite a proximidade de barrancos que poderão desmoronar quando o acampamento for montado ou em consequência do pisoteamento de suas bordas.

Montando seu acampamento a uma distância de cerca de 60 metros das fontes de água você evita causar impactos na vegetação que protege as margens dos rios e ajuda a manter a boa qualidade da água e da paisagem. No caso das nascentes, a remoção ou alteração da vegetação, assim como a compactação ou o revolvimento do solo podem causar a alteração da qualidade ou até mesmo o esgotamento da fonte de água. Procure acampar sempre abaixo das nascentes.

Um acampamento distante da água também apresenta menor possibilidade de perturbar os animais que utilizam os rios e riachos como fonte de água. Fique atento para não acampar próximo às trilhas de animais, principalmente aquelas que levam até a água.

Em regiões sujeitas a enchentes rápidas e catastróficas, conhecidas como “cabeças d’água”, comuns no sopé de serras e cânions, a

distância do acampamento em relação aos rios é um fator de segurança. Mesmo que não seja esse o caso, é prudente manter a sua barraca afastada da água para evitar surpresas com enchentes súbitas, principalmente no período mais chuvoso.

Não cave valetas ao redor das barracas. Escolha melhor o local, de modo que a água escorra naturalmente e use um plástico sob a barraca.

O hábito de cavar valetas (conhecidas também por canaletas) ao redor das barracas é antigo, do tempo em que as barracas não possuíam fundo e, portanto, manter o chão seco era uma necessidade. Hoje, as boas barracas possuem chão de material impermeável, dispensando as valetas.

Cavar uma valeta quase sempre resulta no início de um processo rápido de erosão, causando danos às boas áreas de acampamento. As valetas também são uma marca de difícil eliminação, representando alterações à paisagem natural.

Bons locais de acampamento são encontrados, não construídos. Não corte nem arranque a vegetação, nem remova pedras ao acampar.

Procure por um local adequado para acampamento enquanto houver luz, de modo que você possa ser seletivo. Locais planos ou levemente côncavos parecem perfeitos para montar barracas, porém frequentemente acumulam água. Superfícies levemente inclinadas ou convexas permitem o rápido escoamento das águas das chuvas, tornando desnecessário o cansativo e inútil trabalho de abertura de valetas.

Um plástico que separe a barraca do solo ajuda a protegê-la contra pequenos furos, mantendo o interior seco. Se o plástico for bem colocado, pode conter os pequenos fluxos de água que eventualmente chegarem até a barraca montada em local adequado.

A entrada da barraca costuma ser um local de pisoteio mais intenso. Colocar um plástico neste local ajuda a evitar danos ao solo, além de fornecer um local limpo para tirar e por as botas.

Evite remover a vegetação, a camada de folhas mortas, as pedras e os troncos caídos do local em que vai armar a sua barraca. Se você remover esses objetos que são habitat para inúmeros seres vivos, estará perturbando a ordem natural desses organismos. A escolha de barracas pequenas, para duas ou três pessoas, facilita encontrar um local adequado para seu acampamento, encaixando sua barraca entre pedras, troncos e outras plantas e evitando a alteração das características da cobertura do solo naquele local.

Se for absolutamente necessário remover pequenas pedras e troncos caídos, procure recolocá-los na mesma posição após desarmar a sua barraca.

Praias marinhas e fluviais costumam oferecer bons locais de acampamento sobre a areia, porém cuidados adicionais de segurança deverão ser adotados, como observar a variação das marés e a possibilidade de enchentes.

Remova todas as evidências de sua passagem. Ao percorrer uma trilha, ou quando sair de uma área de acampamento, certifique-se que esses locais permaneceram como se ninguém houvesse passado por ali.

Não deixe a barraca montada por muitas noites no mesmo local, pois quanto menor for a permanência do acampamento menor será o impacto. Ao abandonar a área, certifique-se que não deixou nada, especialmente restos de comida, papéis, plásticos e marcas no solo. Também não esqueça cordas e cordins amarrados nas árvores, e procure deixar o local do jeito que você encontrou, ou até melhor, recolhendo o lixo eventualmente deixado por outras pessoas.

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 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.

Embalagens são feitas com materiais resistentes levando até milhares de anos para desaparecerem. Os alimentos são vendidos com várias camadas de embalagens, devido à propaganda ou razões de armazenamento a longo prazo. Elimine as embalagens desnecessárias à estrita conservação dos alimentos, antes de sair de casa. Informações como a data de validade e o modo de preparo, podem ser anotadas em etiquetas ou diretamente sobre a embalagem. Sempre que possível, transfira os alimentos para embalagens que possam ser utilizadas novamente como, por exemplo, potes plásticos ou sacos com fecho.

Um bom planejamento inclui levar a quantidade adequada de alimentos, auxiliando a preparação da quantidade de comida necessária, conseqüentemente reduzindo o desperdício e a quantidade de lixo orgânico produzido.

Não queime nem enterre o lixo. As embalagens dificilmente queimam completamente, e animais podem cavar até o lixo e espalhá-lo. Traga todo seu lixo de volta.

A queima de lixo em ambientes naturais significa fazer fogueiras, ato que é desaconselhado. Embalagens plásticas, quando queimadas, emitem gases tóxicos e de odor intenso que podem afetar tanto a sua saúde quanto a dos animais e plantas próximos. Os restos insuficientemente queimados permanecerão por longo tempo poluindo o ambiente, do mesmo jeito que antes de serem expostos ao fogo.

Restos de comida e lixo atraem animais que podem acostumar-se com eles, alterando seus hábitos alimentares e submetendo sua vida a riscos desnecessários, porque papel, plásticos e metais podem até causar a morte desses animais por ferimentos ou asfixia. Restos de alimentos dentro ou fora de suas embalagens também atraem insetos que podem ser transmissores de doenças. Não se deixe levar pelo argumento de que o lixo orgânico, como cascas, sementes ou restos de frutas, pode ser jogado nas trilhas, acampamentos ou nas matas, pois não degrada o ambiente, já que faz parte da natureza. Este lixo se decompõe muito lentamente e pode atrair insetos e animais, além de introduzir espécies exóticas.

Utilize instalações sanitárias existentes. As áreas oficialmente destinadas a acampamentos geralmente 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.

A recomendação mais adequada é enterrar as fezes em um buraco de pelo menos 15 cm de profundidade localizado, no mínimo, a 60 metros da água e dos locais de circulação, como as trilhas e as áreas de acampamento. Escolha um local onde não tenha que cortar a vegetação e evite os caminhos por onde a água de chuva escorre naturalmente, como depressões no terreno ou valetas, naturais ou artificiais. A idéia é que os dejetos permaneçam no mesmo lugar até a completa decomposição não atraindo insetos, nem chegando até a água. É usual cada grupo dispor de uma pequena pá de jardinagem que facilita muito o trabalho de cavar.

Traga papel e outros produtos higiênicos de volta

Tape o buraco com terra e cubra-o de modo que fique totalmente isolado do ambiente externo e naturalizado. O papel higiênico deve ser trazido junto com o lixo, pois quando enterrado demora muito

tempo para se decompor e pode atrair animais que irão desenterrá-lo e espalhá-lo pelo local.

Se o seu grupo for grande e decidir ficar acampado em uma mesma área por vários dias, cave um buraco suficientemente grande e institua ali uma latrina. Lembre-se de tampar o buraco com terra e demarcá-lo antes de ir embora.

As mulheres devem lembrar-se de acondicionar adequadamente em sacos plásticos todo papel higiênico e absorventes íntimos utilizados, trazendo tudo de volta.

Evite urinar nas trilhas ou muito perto delas e em áreas de acampamento. Embora a urina cause baixo impacto na vegetação ou no solo, os animais podem ser atraídos pelo sal contido nela e cavar buracos, degradando o local. Portanto, escolha vegetação menos frágil ou onde não haja vegetação como, por exemplo, as pedras.

Não use sabão nem lave utensílios e panelas em fontes de água. Lave o que for necessário a pelo menos 60 metros das fontes d'água.

Sabão, sabonete, detergentes e xampu devem ficar longe da água. Até mesmo os detergentes biodegradáveis devem ser evitados porque podem intoxicar peixes e outros habitantes das águas, antes de se degradarem. Pratos, panelas e utensílios de cozinha também devem ser lavados a uma boa distância das fontes de água. Carregue água em uma vasilha e lave seus utensílios em local adequado evitando o uso de sabão ou detergente, principalmente se você estiver próximo de nascentes ou de pequenos riachos. Outra opção é utilizar água quente e uma pequena esponja, itens suficientes para limpá-los. Para não espalhar restos de comida pelo solo, filtre a água de lavagem com auxílio de uma pequena peneira de plástico e recolha os restos em um saco de lixo.

O mesmo raciocínio deve ser usado para higiene pessoal, como banho e escovação dos dentes. Se você precisa utilizar sabonete e pasta de dente, use-os longe dos cursos d'água. Do mesmo modo,

Pega Leve!

carregue água em uma vasilha e lave-se a pelo menos 60 metros dos rios, riachos e nascentes.

Deixe cada coisa em seu lugar

Não construa qualquer tipo de estrutura, como bancos, mesas, pontes etc. Não quebre ou corte galhos de árvores, mesmo que estejam mortas ou tombadas, pois podem estar servindo de abrigo para aves ou outros animais.

Cortar árvores ou quebrar seus galhos para construir qualquer tipo de estrutura passa longe da ética do mínimo impacto. Mesmo as árvores ou galhos de árvores mortas encontrados pelo chão têm sua função no equilíbrio do ambiente que você está visitando. Cortar galhos de árvores para improvisar um abrigo para acampamento produz benefício mínimo, com o máximo de impacto (essa é uma equação que deve ser sempre avaliada).

A construção de abrigos ou qualquer tipo de estrutura, como mesas e cadeiras, não se justifica devido ao pouco tempo que permanecemos nesses locais. Além disso, não há sentido em tentar reproduzir o ambiente doméstico em uma área natural. Com a farta disponibilidade de equipamentos para atividades ao ar livre, podemos abrir mão das toscas mesas, cadeiras e jiraus que sempre são construídos à custa de um impacto inaceitável na natureza. Se você planejou direito sua viagem, estará carregando o equipamento adequado e suficiente para ter o conforto necessário.

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

Considere que você não é a única pessoa que poderá encontrar alguma coisa muito interessante nesses locais. Se cada um resolver levar uma “lembrancinha”, em pouco tempo os locais mais atraentes

e as plantas mais vistosas sofrerão sério prejuízo, podendo chegar até a desaparecer. Isso vale também para pedras, conchas e outros elementos da paisagem natural e cultural.

Lembre-se sempre: tire apenas fotografias, deixe apenas pegadas e leve apenas suas memórias.

Você pode guardar boas lembranças de sua aventura tirando fotografias, exercitando a sua habilidade de fazer um bloco de desenhos ou simplesmente mantendo as lembranças no local mais seguro, que é a sua memória. Se todo visitante se comportar dessa forma, da próxima vez que for ao local, terá a satisfação de encontrá-lo do mesmo modo que o deixou.

Evite qualquer dano em árvores ou na vegetação. Gravar qualquer tipo de marca ou escrever em um tronco de árvore é inaceitável. Além de comprometer a vegetação, você deixa um rastro permanente, difícil de apagar. Machados e facões devem ser deixados em casa, principalmente se sua viagem o levar a uma unidade de conservação.

Sem os vestígios da sua passagem, outros visitantes terão também a agradável sensação de descobrir um local primitivo e intocado.

Evite fazer fogueiras

Fogueiras enfraquecem o solo, enfeiam os locais de acampamento e representam uma grande causa de incêndios florestais.

Acampar ao redor de uma fogueira com comida fumegando em uma çarola suspensa sobre o fogo, tudo acompanhado do som de um violão, é uma imagem arraigada em nosso imaginário coletivo. Mas os riscos e os impactos que essa atitude pode provocar nas áreas naturais superam a necessidade de acender fogueiras.

O fogo causa um processo de endurecimento no solo além de matar todos os microorganismos que são fundamentais para o

Pega Leve!

desenvolvimento da vegetação. Dependendo do ambiente, a cicatriz permanece por um longo tempo. Os carvões também persistem por muito tempo, contribuindo para que o local tenha uma aparência desgastada e feia.

A madeira, as folhas secas e a palha possuem um importante papel na reposição natural de nutrientes no solo, assim como na manutenção da umidade essencial para a sobrevivência de muitos animais e plantas. Queimar todo este material afeta o desenvolvimento natural da área, impacto percebido somente a longo prazo.

Em muitas regiões, as estações secas são longas e bem definidas causando um forte ressecamento na vegetação, que chega a ficar totalmente desprovida de folhas nos locais mais secos. Essa condição é ideal para incêndios que podem começar mesmo com uma pequena fogueira, causando um sério desastre.

Para cozinhar, utilize um fogareiro próprio para acampamento. Os fogareiros modernos são leves e fáceis de usar. Cozinhar com um fogareiro é muito mais rápido e prático que acender uma fogueira.

Os modernos fogareiros que utilizam gás ou combustível líquido pesam apenas algumas gramas a mais na sua mochila e são capazes de funcionar sob chuva forte e vento, sem produzir fumaça ou aquelas horríveis panelas enegrecidas pela fuligem. Naturalmente, você também não gastará horas procurando lenha necessária para preparar uma refeição e poderá evitar os impactos decorrentes dessa coleta e de sua queima.

É recomendável acender o fogareiro em uma pequena clareira, sobre uma pedra ou areia, mantendo capim, folhas secas ou gravetos, no mínimo, a 50 cm da chama. Nunca deixe seu fogareiro aceso quando você não estiver por perto. Aprender a operá-lo corretamente e cuidar de sua manutenção também são garantias de segurança.

Para iluminar, utilize um lampião ou uma lanterna no lugar de uma fogueira.

A quantidade de lenha necessária para manter uma fogueira acesa apenas para iluminar seu acampamento é muito grande e não se justifica. Noites sem nuvens oferecem o grande espetáculo da Lua ou das estrelas que a fogueira acaba ofuscando.

O planejamento cuidadoso e o equipamento adequado também tornam desnecessário acender uma fogueira para aquecimento. Se você estiver com frio, é melhor agasalhar-se, abrigar-se em seu saco de dormir ou na sua barraca. Lembre-se que em muitos casos, manter a cabeça coberta por um capuz ou chapéu ajuda a conservar o calor se você estiver com o corpo bem agasalhado. Caso você decida que é realmente necessário acender uma fogueira, considere primeiro:

- ✓ Se é permitido fazer fogueiras no local. Se for proibido, desista;
- ✓ Se existe lenha em abundância e de boa qualidade, considerando que você deve coletar apenas a madeira morta e seca que estiver caída. Evite também utilizar madeiras muito grossas, restringindo-se à lenha que você tenha condições de quebrar com as próprias mãos. Deixe seu machado ou seu facão de mato em casa;
- ✓ Se a taxa natural de reposição de lenha é maior que a taxa de lenha coletada. Use seu bom senso para avaliar se você e os demais aventureiros que costumam freqüentar o local não estão tirando mais lenha do que a natureza consegue fornecer;
- ✓ As condições do vento. Evite fazer fogueiras quando o vento está muito forte;
- ✓ Se há algum risco de provocar um incêndio;
- ✓ Se existe local adequado;
- ✓ Se é possível eliminar as marcas do fogo que você fará.

As fogueiras também são mais aceitáveis em locais já intensamente impactados com características menos naturais como áreas de piquenique ou grandes áreas de acampamento que admitam o trânsito de veículos. Nesses locais, a madeira utilizada não deve ser coletada no ambiente, mas deve provir de fora, na forma de lenha para lareiras ou carvão, obtidos a partir de florestas comerciais de eucalipto ou pinus. Em qualquer caso, siga as seguintes instruções:

Acenda uma fogueira sempre longe de barracas, árvores e grandes pedras para evitar queimá-las ou chamuscá-las. Barracas queimam instantaneamente e o nylon em chamas pode provocar queimaduras muito graves na pele.

Mantenha sua fogueira sempre pequena, apenas o suficiente para ferver água em uma panela pequena, por exemplo, e nunca a deixe acesa sem supervisão. Tente queimar totalmente a madeira utilizada, deixando o mínimo possível de tocos e carvões. Antes de dormir, ou antes de sair, apague a fogueira totalmente com auxílio de água, espalhe as cinzas por uma área grande, enterre os carvões e recomponha a cobertura de folhas secas.

Nos lugares onde é permitido fazer fogueiras, existem locais já designados para isso. Nestes casos, não faça fogueiras em outros locais. Caso utilize uma churrasqueira, cuide para que as fagulhas não atinjam a vegetação, especialmente se estiver seca. Cuide também para não respingar gordura no solo ou sobre a vegetação.

Em áreas onde não existam estruturas próprias para fogueiras, o local escolhido deve estar longe de árvores, pois o forte calor pode danificá-las seriamente. Caso já exista uma marca de fogueira, procure fazer a sua no mesmo lugar, evitando novas cicatrizes.

Remova as folhas e o capim secos ao redor de sua fogueira. Quanto mais seco o ambiente, maior deve ser o cuidado com a limpeza da área e com a preocupação de manter o fogo pequeno. Praias sem vegetação, onde só há areia ou seixos soltos são mais adequadas para acender fogueiras que solos com vegetação. Sempre que você precisar coletar lenha, apanhe o que estiver disponível no chão. Procure apenas lenha seca e de diâmetro

reduzido. Não arranque galhos nem corte árvores ou arbustos em pé, independente de seu tamanho ou de parecerem estar secas e mortas.

Árvores e outras plantas vivas possuem muita água demoram a pegar fogo e, quando queimadas, produzem muita fumaça. Troncos grossos devem ser deixados onde estão, pois servem de abrigo para pequenos animais e de substrato para outras plantas, líquens e fungos. A lenha encontrada em praias é mais adequada, pois costuma estar longe de seu lugar original.

Em locais isolados e pouco freqüentados, uma boa forma de diminuir os impactos das fogueiras é proteger o solo e sua cobertura vegetal acendendo o fogo sobre um pequeno monte artificial de terra. Leve uma lona para forrar o solo, com tamanho suficiente para toda a área da fogueira, deixando alguma sobra, e deposite sobre ela uma camada de terra solta ou areia, com aproximadamente 15 cm de altura. Faça sua fogueira sobre esta camada, utilizando apenas gravetos, e apague-a totalmente quando terminar de cozinhar. Antes de ir embora, espalhe o monte de terra (ou areia) e as cinzas pela maior área possível e recomponha o local utilizado de modo a não deixar evidências de sua fogueira.

Respeite os animais e as plantas

Os ambientes naturais que gostamos de visitar abrigam uma grande variedade de seres vivos. Os animais, a vegetação, os fungos e os líquens relacionam-se entre si 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 deterioração do próprio ecossistema.

Observe os animais à distância. A proximidade pode ser interpretada como uma ameaça e provocar um ataque, mesmo

por parte de pequenos animais. Além disso, animais silvestres podem transmitir doenças graves.

Observar ou fotografar animais em seu ambiente natural é sempre gratificante, mas lembre-se que é muito importante manter distância, não realizar movimentos bruscos, não gritar ou falar alto, e posicionar-se de tal modo que o vento não leve seu cheiro até os animais, perturbando-os ou causando sua fuga. Se você seguir os animais ou tentar aproximar-se deles certamente irá assustá-los, fazendo com que fujam ou se tornem agressivos. O resultado é que você perde a chance de observar um animal silvestre em seu habitat natural, ao mesmo tempo em que o estressa desnecessariamente.

Uma boa dica é carregar um binóculo, principalmente se você está viajando para um local onde há boas probabilidades de observação da fauna. Além disso, um binóculo possibilita a visualização de detalhes, formas e cores imperceptíveis a olho nu. Os binóculos são especialmente indicados para observação de aves, prática que conta com boa literatura e grupos especializados que podem introduzi-lo nessa atividade.

Evite tocar em ninhos ou nos filhotes que possa encontrar. Essa atitude aparentemente inocente poderá provocar seu abandono, pois, mesmo sem reparar, você deixa sua marca no local (seu cheiro), o que é suficiente para os pais de certas espécies rejeitarem suas crias.

Seja cuidadoso ao visitar locais que abrigam as aves durante a época de nidificação ou em épocas mais sensíveis para a reprodução de cada espécie. Na observação de um ninhal ou locais de descanso, veraneio, ou internagem de pássaros, lembre-se sempre dessa regra: mantenha uma boa distância, zele pelo silêncio de seu grupo, use roupas discretas e evite qualquer atitude que possa estressar ou afugentar os animais. Assim, você terá a possibilidade de observá-los melhor.

Se avistar outros animais como cobras, lagartos, ou aranhas, evite agredi-los. O comportamento habitual desses animais, que

provocam medo ou repulsa aos iniciantes no contato com a natureza, é fugir da presença humana. Deixe espaço suficiente para que eles possam fugir. Preste atenção para não cercá-los, para que eles não se tornem agressivos. Não jogue pedras nem tente afugentar os animais, pois você corre o risco de machucá-los, ou de ser atacado.

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

Não alimente os animais, pois eles podem acabar se acostumando com a comida que oferecemos e passar a invadir os acampamentos em busca de alimento, danificando barracas, mochilas e outros equipamentos.

Alimentar a fauna silvestre pode ser prejudicial à saúde dos animais, modificando seu comportamento e hábitos alimentares, na medida em que se acostumam a buscar comida onde há movimentação de pessoas ou nos acampamentos. Isso pode influir até na estrutura de população, aumentando artificialmente o número de indivíduos de determinada espécie, pela facilidade de encontrar alimentos nas mãos das pessoas. Outro risco para a fauna é que, alterado seu comportamento alimentar, os animais poderão encontrar dificuldades para buscar seu alimento na natureza e, ainda, ficará à mercê de predadores.

Seu equipamento também corre o risco de ser danificado, porque animais acostumados a obter alimento onde há pessoas, logo aprendem a furar barracas e destruir mochilas à procura de comida.

Em locais onde esse risco existe, é bom proteger sua comida, pendurando-a em lugar alto e inacessível aos animais “gatunos” ou guardando-a em sacos dentro da mochila, de modo a evitar os odores que podem atrair esses animais. Até mesmo as formigas podem fazer um bom estrago na sua barraca, buscando farelos ou restos de alimentos deixados inadvertidamente no seu interior. Portanto, todo o cuidado é pouco.

Deixe os animais domésticos em casa, pois podem causar problemas, como a introdução de doenças e ameaças ao ambiente natural.

Informe-se sobre as regras locais em relação aos animais domésticos. No caso de parques administrados pelo poder público, há uma lei específica que dispõe sobre a proibição de entrar nessas áreas com um animal doméstico, como seu gato ou cachorro, pois podem contagiar os animais silvestres com doenças ou até mesmo atacá-los. Cães têm o hábito de perseguir e, muitas vezes, matar exemplares da fauna local. Evite esses incidentes.

Não colha flores e plantas silvestres. Aprecie sua beleza no local, sem agredir a natureza, oferecendo a mesma oportunidade a outros visitantes.

Cada planta tem sua função na dinâmica do ecossistema. A colheita, mesmo que seja apenas uma pequena muda, pode alterar esse equilíbrio, ou privar algum animal de seu alimento. Muitas plantas não sobrevivem fora de seu habitat ou nunca atingem seu máximo desenvolvimento. Além disso, se cada pessoa levar uma muda de um lugar com maior intensidade de visitação, em pouco tempo o local estará sofrendo o risco de extinção das espécies mais apreciadas.

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.

Ande e acampe em silêncio, preservando a tranquilidade e a sensação de harmonia que a natureza favorece. Deixe rádios e instrumentos sonoros em casa.

Procure não fazer barulho. Manter silêncio e falar baixo o ajudará a prestar mais atenção ao local visitado, além de aumentar suas chances de ver animais silvestres. Aproveite para ouvir os diversos sons da natureza como o vento, o barulho da água nos córregos ou cachoeiras e o canto dos pássaros. Aprecie detalhes como a variedade de flores, os cogumelos, espécies diferentes de árvores e outros aspectos que podem passar despercebidos.

Sua segurança também está relacionada com a atenção que você dedica ao caminho, evitando tropeços pela trilha ou acidentes com galhos muito baixos, espinhos, pedras e buracos. Manter a atenção também ajuda a não nos perdermos, enveredando por caminhos secundários ou trilhas sem saída.

As atividades em ambientes naturais são propícias à introspecção e também à consolidação de laços de amizade e ao compartilhamento da experiência de viver e aprender com a natureza. **Pega Leve!** Não desperdice essa oportunidade.

Não faça barulho no acampamento. Adote a política de boa vizinhança evitando molestar outras pessoas ou grupos com atitudes que talvez os incomodem. Lembre-se que as pessoas podem ter preferências e motivações diferentes das suas. Sempre que possível, mantenha uma distância razoável entre as barracas do seu grupo e as do grupo vizinho.

Se você optar por ouvir música ou tocar instrumentos musicais, lembre-se de restringir a audiência ao seu grupo, mantendo o volume baixo. Desligue qualquer aparelho sonoro à noite e, em qualquer situação, prefira sempre utilizar o fone de ouvido, para evitar incomodar os demais.

Evite usar cores fortes que podem ser vistas a quilômetros e quebram a harmonia dos ambientes naturais. Use roupas e equipamentos de cores neutras, para evitar a poluição visual em locais muito frequentados.

Roupas com cores fortes afugentam os animais silvestres, ajudando a diminuir a probabilidade de avistá-los. Além disso, não combinam

Pega Leve!

com o ambiente natural. Prefira cores neutras, tanto para sua roupa, como para seu equipamento, mas tenha sempre um plástico ou tecido de cor forte dentro da sua mochila para chamar a atenção de uma equipe de socorro, em caso de emergência.

Trate os moradores da área com cortesia e respeito. Comportese como um visitante em casa alheia.

Observe e respeite os costumes da localidade evitando atitudes que possam ser ofensivas. Quando estiver em público, seja discreto com seus trajes e hábitos. Desta maneira, suas chances de ser bem recebido aumentam e você poderá aproveitar sua viagem ao máximo, conhecendo uma realidade diferente e aprendendo um pouco mais sobre a diversidade cultural.

Aproveite para apreciar as festas, a culinária e o artesanato local. Aprenda com os outros e, se for solicitado, ensine algo. Aproveite da melhor forma possível essas oportunidades de troca de experiências.

Ao tirar fotografias, lembre-se de sempre pedir permissão, principalmente se você estiver fotografando pessoas, suas casas, locais de trabalho ou locais de culto religioso.

Ao comprar artesanato, não adquira produtos manufaturados a partir de animais e plantas silvestres. Assim, você estará desencorajando este tipo de comércio ilegal.

Em muitas localidades, as comunidades vêm se organizando para fazer a recepção dos visitantes, estruturando os equipamentos turísticos como postos de informação, hotéis, pousadas e restaurantes, oferecendo serviços variados como transporte, passeios, condução de visitantes por trilhas e outros atrativos. Procure se informar com a população sobre o que a região oferece e dê preferência aos equipamentos e serviços turísticos locais comprometidos com a conservação da natureza e com a melhoria da qualidade de vida da comunidade. Agindo assim, você estará contribuindo para a sustentabilidade da atividade turística e,

conseqüentemente, para a conservação dos atributos e do ambiente natural que o atraíram até lá.

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.

Se no local visitado houver estruturas de apoio, como áreas de piquenique com bancos e mesas, áreas de acampamento, abrigos, trilhas estruturadas, sistema de sinalização e banheiros, lembre-se que você também é responsável pela conservação dessa infraestrutura, assim como do patrimônio natural.

Prefira contratar os serviços locais de hospedagem, alimentação, transporte e serviços de guias/condutores.

Desse modo, você estará colaborando para que os recursos financeiros permaneçam na comunidade, fazendo a sua parte para contribuir com o desenvolvimento sustentável do local que está visitando.

Colabore para a divulgação do **Pega Leve! sempre que tiver a 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 informação e divulgando a ética e as práticas de mínimo impacto.

Pega Leve!

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 de excursionismo e viagens. 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.

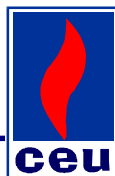
Seja um ecoturista ativo e faça parte do planejamento e manutenção das áreas de escalada que você frequenta.

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 o ecoturismo desenvolva-se de forma organizada e consistente e em harmonia com a conservação dos recursos naturais.

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

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

EQUIPE TÉCNICA

Coordenação de pesquisa

Milton Dines

Coordenadores de área

Maria Isabel Amando de Barros

Roney Perez dos Santos

Sônia Maria Sfair Kinker

Pega Leve!

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