



  
**Pega Leve!**

*mínimo impacto em áreas naturais*

® CEU

**Brasil**





# Pega Leve!

mínimo impacto em áreas naturais

## UMA QUESTÃO DE ATITUDE

**A**ventura 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 Leve!** .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 Leve!** 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 Leve! 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

## Planejamento é Fundamental

- ✓ **Entre em contato prévio com a administração da área** que você vai visitar para tomar conhecimento dos regulamentos e restrições existentes.
- ✓ **Informe-se sobre as condições climáticas do local** e consulte a previsão do tempo antes de qualquer atividade em ambientes naturais.
- ✓ **Viaje em grupos pequenos de até 10 pessoas.** Grupos menores se harmonizam melhor com a natureza e causam menos impacto.
- ✓ **Evite viajar para áreas populares durante feriados e férias.**
- ✓ **Certifique-se de que você possui uma forma de acondicionar seu lixo** em sacos plásticos para trazê-lo de volta. Aprenda a diminuir a quantidade de lixo, deixando em casa as embalagens desnecessárias
- ✓ **Escolha as atividades que você vai realizar na sua visita** conforme o seu condicionamento físico e seu nível de experiência.

## 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.
- ✓ **Calcule o tempo total que passará viajando** e deixe um roteiro de viagem com alguém de confiança, com instruções para acionar o resgate, caso necessário.

- ✓ **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.
- ✓ **Aprenda as técnicas básicas de segurança**, como navegação (saiba usar um mapa e uma bússola) e primeiros socorros. Para tanto, procure os clubes excursionistas, escolas de escalada, etc.
- ✓ **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.
- ✓ **Leve sempre os itens essenciais:** lanterna, agasalho, capa de chuva, chapéu, um estojo de primeiros socorros, alimento e água, mapa e bússola, mesmo em atividades com apenas um dia ou poucas horas de duração.
- ✓ **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 impactos sem perceber e correr riscos desnecessários.

### **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.
- ✓ **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.
- ✓ **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.

- ✓ **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.
- ✓ **Bons locais de acampamento são encontrados**, não construídos. Não corte nem arranque a vegetação, nem remova pedras ao acampar.
- ✓ **Remova todas as evidências de sua passagem**. Ao percorrer uma trilha, ou ao sair de uma área de acampamento, certifique-se que esses locais permaneceram como se ninguém houvesse passado por ali.

### **Traga seu lixo de volta**

- ✓ **Embalagens vazias pesam pouco e ocupam um espaço mínimo em sua mochila**. Se você pode levar uma embalagem cheia, pode trazê-la vazia na volta.
- ✓ **Não queime nem enterre o lixo**. As embalagens podem não queimar completamente, e animais podem cavar até o lixo e espalhá-lo. Traga todo o seu lixo de volta.
- ✓ **Utilize as instalações sanitárias que existirem**. Caso não haja instalações sanitárias (banheiros) na área, cave um buraco com quinze centímetros de profundidade a pelo menos 60 metros de qualquer fonte de água, trilhas ou locais de acampamento, em local onde não seja necessário remover a vegetação.
- ✓ **Traga papel e outros produtos higiênicos de volta**
- ✓ **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.

## 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.
- ✓ **Resista à tentação de levar "lembranças" para casa.** Deixe pedras, artefatos, flores, conchas etc. onde você os encontrou, para que outros também possam apreciá-los.
- ✓ **Tire apenas fotografias, deixe apenas suas pegadas, e leve apenas suas memórias.**

## Evite fazer fogueiras

- ✓ **Fogueiras enfraquecem o solo**, enfeiam os locais de acampamento e representam uma grande causa de incêndios florestais.
- ✓ **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.
- ✓ **Para iluminar, utilize um lampião ou uma lanterna** em vez de uma fogueira.

## Respeite os animais e as plantas

- ✓ **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.
- ✓ **Não alimente animais.** Os animais podem acabar se acostumando com a comida que oferecemos e passar a invadir os acampamentos em busca de alimento, danificando barracas, mochilas e outros acampamentos.

- ✓ **Não retire flores e plantas silvestres.** Aprecie sua beleza no local, sem agredir a natureza e dando a mesma oportunidade a outros visitantes.

### **Seja cortês com outros visitantes e com a população local**

- ✓ **Ande e acampe em silêncio,** preservando a tranquilidade e a sensação de harmonia que a natureza oferece. Deixe rádios e instrumentos sonoros em casa.
- ✓ **Trate os moradores da área com cortesia e respeito.** Mantenha as porteiras do modo que encontrou e não entre em casas e galpões sem pedir permissão. Seja educado e comporte-se como se estivesse visitando casa alheia. Aproveite para aprender algo sobre os hábitos e a cultura do meio rural.
- ✓ **Prefira contratar os serviços locais de hospedagem, transporte e serviços.** Desse modo, você estará colaborando para que os recursos financeiros permaneçam na comunidade.
- ✓ **Deixe os animais domésticos em casa,** pois podem causar problemas sérios como a introdução de doenças e ameaças ao ambiente natural. Caso traga o seu animal com você, mantenha-o controlado todo o tempo. As fezes dos animais devem ser tratadas da mesma maneira que as humanas. Elas também estão sob sua responsabilidade. Muitas áreas não permitem a entrada de animais domésticos, verifique com antecedência.
- ✓ **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. Para chamar a atenção de uma equipe de socorro, tenha em sua mochila um plástico ou tecido de cor forte, em caso de emergência.
- ✓ **Colabore para a divulgação do **Pega Leve!**** sempre que tiver a oportunidade.

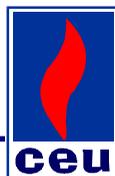
## **Participe !**

### **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. Envolve-se e participe 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.
- ✓ Apoie as organizações de defesa do meio ambiente e prestigie seus programas, projetos e ações com contribuições, trabalho voluntário, ou associando-se a elas, quando for o caso.

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](http://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! você também

Para saber mais acesse

[www.pegaleve.org.br](http://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