



  
**Pega Leve!**  
*mínimo impacto em áreas naturais*  
® CEU

**Escalada em Rocha**



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**

## **Agradecimentos**

Agradecemos a Bernardo Colares e Frederico Yasuo Noritomi (FEMERJ), Fábio França (ABRESCA), Fábio Raimo de Oliveira (OBB e NOLS), Maurício Grego (CEU) e Silvério Nery (FEMESP e CMSM), 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 escalada	1
Planejamento é Fundamental	2
Você é responsável por sua segurança	6
Cuide das vias de escalada, das trilhas e dos locais de acampamento	8
Traga seu lixo de volta	14
Deixe cada coisa em seu lugar	16
Evite fazer fogueiras	18
Respeite os animais e as plantas	19
<b>Seja cortês com outros visitantes e com a população local</b>	21
Participe !	24
Equipe Técnica	25
CEU - Centro Excursionista Universitário	25

# 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.

centro excursionista universitário



## 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

**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 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 !**

## **Escalada em rocha**

A escalada em rocha é uma atividade esportiva extremamente especializada, que requer o aprendizado e o domínio hábil de técnicas especiais de progressão vertical e de utilização e manipulação adequada de equipamentos específicos, que incluem cordas dinâmicas, cadeirinha e equipamento de ancoragem e segurança. Além disso, requer preparo físico e treino específico e especializado. O domínio da técnica e um bom preparo físico são requisitos indispensáveis para esse esporte, tradicionalmente praticado em lugares onde a natureza desenvolveu espécies adaptadas a um mundo especial, pedregoso e vertical, que em muitos lugares apresentam espécies únicas ou raras.

Portanto, a atividade de escalada em rocha está intimamente relacionada à conservação dos recursos naturais e, conseqüentemente, os escaladores formam um grupo aonde vem crescendo a preocupação e o cuidado em relação à manutenção das características originais do meio ambiente, principalmente nos locais onde se pratica esse esporte.

A escalada e as atividades relacionadas, como caminhadas e acampamentos, vêm apresentando um aumento significativo de praticantes nos últimos dez anos. Assim, o escalador deve adotar, cada vez mais, um conjunto de práticas e atitudes que colaborem para manter as condições naturais das paredes e áreas vizinhas. É preciso ir além da melhor técnica esportiva e aprimorar nossa 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.

Nos locais onde se pratica a escalada há mais tempo, começam a aparecer problemas como acúmulo de lixo, trilhas erodidas e remoção excessiva da vegetação. Com a abertura de novas áreas e a expansão da escalada no Brasil, é muito importante que a comunidade de escaladores, e cada escalador individualmente, assumam sua responsabilidade pelo cuidado com os recursos naturais, adotando e divulgando as práticas de mínimo impacto aqui descritas. Desta forma, estaremos contribuindo para o ordenamento do uso nas áreas de escalada 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 às rochas onde gostamos de praticar nosso esporte.

As técnicas e práticas estão agrupadas em oito princípios que podem ser aplicados a diversas situações e ambientes, tornando-se essencial que os escaladores compreendam o significado de cada princípio e apliquem suas técnicas às especificidades de cada local.

O Programa **Pega Level!** sustenta-se em atitudes e escolhas e não pretende se transformar em um conjunto de regras ou regulamentos. É bom lembrar que não existe uma receita de comportamento que se aplica a todas as situações. Assim, cabe ao escalador considerar, além do tipo de rocha e a melhor forma de proteção para uma escalada segura, sua interferência na vegetação, na fauna e no tipo e intensidade de uso que uma área recebe, para escolher a melhor forma de minimizar seus impactos. Os princípios e práticas apresentados nessa publicação têm a finalidade de ajudá-lo a fazer isso.

## **Planejamento é Fundamental**

A maioria dos escaladores faz uma pesquisa detalhada sobre o tipo de rocha, as vias existentes, proteções e paradas disponíveis, onde e como irá pernoitar e outros aspectos relevantes quando está planejando uma nova escalada. E os demais aspectos do

planejamento que nos permitem minimizar impactos? Tenha certeza de que você vai incorporá-los na sua próxima viagem.

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

Devido às particularidades de cada lugar, os regulamentos variam e por isso você deve procurar antecipadamente informações como os dias abertos à visita, a necessidade de autorização prévia para escalar, 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. Muitas áreas de escalada estão em propriedades particulares e algumas têm regras de uso próprias e definidas.

Procure obter o máximo de informações em clubes e associações de montanhistas e escaladores, nas academias de escalada *indoor*, nas revistas especializadas e *sites* dedicados ao assunto na Internet. Além disso, os escaladores locais são ótimas fontes de informação e companhia para sua cordada.

Certifique-se que as vias que pretende utilizar estão em boas condições para serem escaladas. No caso de partir para a conquista de uma nova via, considere as implicações e os impactos possíveis na vegetação e na fauna local. Evite abrir vias em paredes com muita vegetação.

Caso você seja um escalador iniciante ou esteja à procura de cursos e escolas, certifique-se de que a escola e/ou guia da sua escolha adotam técnicas e práticas de mínimo impacto. Procure também utilizar a infraestrutura e os serviços locais (comércio, pousadas e restaurantes), prestigiando a comunidade da região 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 e temperatura de cada local é fundamental para que você aproveite ao máximo sua escalada. Minimize seu impacto no ambiente e também o risco inerente às atividades ao ar livre, vestindo as roupas mais adequadas para cada situação e região. Evite escalar em temporada de chuvas e esteja preparado para abandonar a via rapidamente em caso de chuva súbita, em qualquer estação do ano.

Previna-se também contra o calor excessivo, evitando escalar paredes muito expostas ao sol no período de verão. Lembre-se que a temperatura sobre a rocha exposta ao sol forte pode chegar a níveis próximos do insuportável, o que pode comprometer sua saúde e sua segurança.

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

Planeje e organize sua escalada sempre em grupos pequenos, pois tudo fica mais fácil, principalmente praticar mínimo impacto. Grupos pequenos são mais silenciosos, mais fáceis de administrar e mais

fáceis de acomodar. Lembre-se sempre da necessidade de dispersar o grupo em cordadas independentes e por vias diferentes para evitar o impacto do acúmulo de pessoas na base de uma via. A experiência mostra que o ideal são grupos de até 10 pessoas, principalmente se a sua viagem para escalar incluir a necessidade de montar um acampamento.

### **Evite viajar para áreas populares durante feriados e férias.**

As férias e feriados prolongados são os períodos mais procurados pelos escaladores e pelos demais visitantes de áreas naturais. Conseqüentemente, engarrafamentos, acampamentos, trilhas e vias lotadas, 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 escalada em dias de semana e nos meses menos procurados.

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

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

Tenha sempre à mão sacos apropriados para acondicionar o lixo e traga recipientes adequados para acondicionar os seus dejetos. Informe-se sobre as práticas de armazenar dejetos humanos em escaladas, hoje largamente difundidas. Lembre-se de não descartar

seu lixo próximo à base das vias, exceto em locais que disponham de infraestrutura adequada para isso. Na maioria das vezes, sua viagem se destina a pequenas localidades que têm muita dificuldade em manejar o lixo, ou a locais onde não há coleta. Assim, traga de volta o lixo que você mesmo produziu, ou aquele que coletou pelo caminho, para um local que tenha coleta de lixo organizada e que encaminhe os resíduos para a reciclagem ou para um aterro sanitário apropriado.

### **Escolha as atividades conforme o seu condicionamento físico e seu nível de experiência.**

A escalada que você e seu grupo planejam realizar deve ser compatível 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 seus impactos na natureza. Caso você tenha dúvidas sobre o nível de dificuldade de uma determinada via, procure informações confiáveis e não se arrisque desnecessariamente.

### **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.

Em uma escalada, os acidentes podem tomar proporções graves, e por vezes serem fatais. A maioria dos acidentes em escalada ocorre



por negligenciar-se ou subestimar-se as regras e as práticas de segurança. Assuma a responsabilidade por seu próprio bem-estar e segurança, planejando todos os detalhes e realizando uma escalada dentro dos seus limites técnicos e de suas expectativas e experiência, mantendo o bom senso e sendo capaz de sair de situações inesperadas. Em muitos locais, as montanhas permitem comunicação à longa distância. É interessante que ao menos um integrante de seu grupo porte um telefone celular ou um rádio-comunicador portátil. Para o uso de rádio, é interessante combinar previamente alguns horários para o contato.

Calcule o tempo total que passará escalando e deixe um roteiro de suas atividades 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 desnecessário.

Mesmo que a sua viagem seja planejada para um dia ou algumas horas, leve sempre os itens essenciais: lanterna, agasalho, capa de chuva, chapéu, estojo de primeiros socorros, alimento, água, mapa e bússola. Esses equipamentos 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.

Evidentemente, a escalada em rocha tem seu equipamento mínimo de segurança específico que ajuda a minimizar impactos pela redução da possibilidade de acidentes. Certifique-se de portar capacete, cadeirinha e calçados apropriados e em bom estado. Cuide muito bem de sua corda e mantenha-a sempre dentro dos limites de segurança, atentando para nunca ultrapassar o limite

recomendado de quedas. Não use sua corda de escalada para outras finalidades, porque você pode por sua vida em risco. Não improvise equipamento para atividade vertical e tenha certeza de estar utilizando material certificado por normas internacionais e nunca ultrapasse o prazo de validade dos equipamentos.

## **Cuide das vias de escalada, das trilhas e dos locais de acampamento**

### **Cuide das vias de escalada**

Ao se preparar para o início da escalada, procure organizar seu equipamento sobre uma área resistente como rochas e solo nu, minimizando os danos à vegetação. Caso isso não seja possível, espalhar seu equipamento sobre uma mochila vazia ou sobre o saco de cordas pode ser uma boa alternativa para minimizar o impacto sobre a vegetação, ao mesmo tempo em que evita enlamear o equipamento.

Durante a escalada, evite apoiar-se ou arrancar a vegetação das paredes. Toda vegetação que se desenvolve sobre paredes rochosas enfrenta o desafio de sobreviver em um ambiente extremo, onde há pouca água e o clima pode ter variações intensas, com ventos fortes e grande amplitude térmica. Essa vegetação dificilmente suporta maiores desgastes, como o pisoteio e o atrito.

Para poupar ao máximo a vegetação das paredes rochosas, a corda recolhida deve ser deixada nos pontos de asseguramento, evitando que, ao permanecer esticada sobre a parede, ela acabe enroscando-se na vegetação e arrancando-a quando puxada.

A escalada em rocha é uma atividade pouco conhecida para a maioria das pessoas que não escalam, implicando em uma dificuldade de compreensão sobre os diversos aspectos ligados à segurança e às especificidades do esporte. Assim, grampos e chapeletas, além de outros equipamentos utilizados na escalada, são muitas vezes considerados objetos estranhos e pouco bem-vindos a uma área natural, devido à sua poluição visual.

Quando as áreas de escaladas eram poucas, esse impacto não era significativo e as pessoas não se importavam com alguns grampos fixos à rocha. À medida que mais áreas são abertas e as pessoas tornam-se sensíveis à fixação indiscriminada de grampos e chapeletas, torna-se importante que a comunidade de escaladores incorpore a ética de mínimo impacto à atividade da escalada.

Não acrescente nem remova grampos das vias existentes, a menos que você tenha autorização do conquistador ou do clube responsável pela manutenção da via. Mesmo nesse caso, estude cuidadosamente se a alteração é mesmo necessária. Se tiver qualquer dúvida, discuta o assunto com outros escaladores experientes, que estejam familiarizados com aquela via.

Ao abrir uma nova via, use proteção natural ou móvel sempre que possível, evitando grampos desnecessários (os grampos são a última opção de proteção, não os transforme na única opção). Não abra vias com furadeira, pois a facilidade que esta alternativa representa tem levado a uma fixação abusiva de grampos, o que em algumas áreas tradicionais de escalada representa um impacto significativo.

O esforço exigido pela colocação de proteção fixa através de talhadeira e marreta em geral leva a uma reflexão maior sobre a validade e a qualidade da rota escolhida. Pelos mesmos motivos, não equipe vias com corda de cima, especialmente em vias não esportivas.

Se você for instalar um grampo, use um que seja durável e adequando ao tipo de rocha em que está escalando e que tenha resistência compatível com as normas internacionais. Assim, o grampo não vai precisar ser substituído no futuro, o que causaria mais buracos na rocha. Lembre-se que muitos outros escaladores vão, provavelmente, escalar a via depois de você. Ao instalar qualquer tipo de proteção fixa, não é só a sua vida que está em jogo, mas também a de todos os outros. Um grampo mal instalado ou de má qualidade representa um furo inútil na rocha e um risco para os demais escaladores.

Em escalada artificial, evite ao máximo o uso de *pitons*. Prefira dispositivos de ancoragem que são instalados e removidos com as mãos, como *friends*, *nuts* e *cliff hangers*. Os *pitons* deixam cicatrizes permanentes na rocha e podem ser dispensados na maioria das vias.

Não cole agarras superficiais, nem quebre ou cave agarras na rocha. Para diminuir ainda mais o impacto das vias de escalada esportiva, use ancoragens discretas nos topos das vias. Correntes são sopradas pelo vento e, em rochas macias como o arenito, cavam cicatrizes na pedra. Nos *boulders*, não fixe grampos ou chapeletas.

Seja econômico no uso de magnésio, pois suas marcas brancas na rocha também representam um impacto visual significativo para os demais visitantes. Você também pode escolher não usar magnésio algum. Caso você seja realmente um adepto do magnésio, faça a diferença organizando um dia de limpeza geral na rocha que você mais escala, limpando o magnésio e tornando as vias mais gostosas de escalar.

Sempre que possível, ao final da escalada prefira descer a montanha por trilha. Só use o *rappel* se essa for a única opção de descida. Ao rapelar por uma via você estará aumentando o impacto por estar duplicando a intensidade de uso da via, além dos riscos que a corda solta sobre a vertente pode causar na vegetação.

Seja discreto e guarde todo equipamento ao final do dia de escalada. Alguns escaladores preferem deixar cordas fixas na rocha para usar melhor o tempo no dia seguinte. Isso pode ser feito, desde que não haja abuso e o equipamento seja mantido fora da vista dos demais visitantes.

**Mantenha-se nas trilhas pré-determinadas** - não use atalhos que cortem caminhos. Os atalhos favorecem a erosão e a destruição das raízes e plantas inteiras.

As vias de escalada podem estar localizadas em áreas frágeis que podem sofrer rápida degradação se não tomarmos certos cuidados. Com o aumento do número de escaladores, as trilhas de acesso às vias precisam de maior atenção e devemos evitar a abertura de novas trilhas ao acaso, porque isso causa um sério problema de erosão e pisoteamento.

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 do modo mais adequado. 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.

**Ao acampar, evite áreas frágeis** que levarão um longo tempo para se recuperar após o impacto. Acampe somente em locais pré-estabelecidos, quando existirem. Acampe a pelo menos 60 metros de qualquer fonte de água.

Em muitas áreas existem locais pré-estabelecidos 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 que a rodeia. Caso não caibam todos no mesmo local, procure distribuir as barracas por outros locais próximos.

Na falta de locais pré-determinados procure as áreas com sinais de acampamentos anteriores, como solo compactado, ausência de cobertura vegetal sobre o solo ou vegetação cortada, evitando abrir novas áreas. 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.

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.

**Não cave valetas ao redor das barracas.** Escolha melhor o local, de modo que a água escorra naturalmente para fora 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 quando sair de uma área de acampamento certifique-se de que esses locais permaneçam 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**

Além das recomendações descritas abaixo, lembre-se sempre de levar um pequeno canivete quando for escalar e remova costuras de abandono velhas e inseguras que você ache nas paradas.

**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.

**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 com você. 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.



**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 m de profundidade localizado, no mínimo, a 60 metros da água e dos locais de circulação, como as trilhas e áreas de acampamento. Tenha o cuidado de escolher um local que não seja passagem, nem a base de uma via ou um ponto de ancoragem. É usual cada grupo dispor de uma pequena pá de jardinagem que facilita muito o trabalho de cavar. Tape o buraco com terra e cubra-o com pedras de modo que fique totalmente isolado do ambiente externo.

Em vias longas, de várias cordadas, ou *big walls*, não é aceitável simplesmente jogar os dejetos humanos para baixo. As fezes vão demorar um longo tempo para se decompor e, por mais isolado que seja o local, tratar os dejetos apropriadamente é uma questão de civilidade, cidadania e respeito com as outras pessoas e com o ambiente.

A melhor prática é acomodar os dejetos em uma sacola de papel dupla e adicionar um pouquinho de cal para absorver a umidade e reduzir o odor. O saco de papel deve então ser acondicionado em um tubo de PVC com tampas em ambas extremidades. Após a

escalada o saco de papel "carregado" pode ser jogado em um banheiro convencional.

Em ambos os casos, o papel higiênico deve ser trazido de volta 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.

Sabão, sabonete, detergentes e xampoo 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.

## **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.

O deslocamento e a remoção de pedras na base de uma via ou em uma parada podem ser minimizados se os escaladores tiverem uma atitude cuidadosa. As paredes rochosas constituem uma comunidade biológica única e especial e as plantas e líquens presentes nelas podem ser bastante raras, assim procure causar o mínimo impacto possível limpando a rocha somente nos locais necessários para a escalada. Se a parede tiver uma grande quantidade de vegetação, de modo que não seja possível progredir por uma via sem destruí-la, é melhor escalar em outro lugar.

Quando existir a opção, escolha sempre descer caminhando, pois o rapel também pode causar danos à vegetação presente na rocha pelo atrito da corda ou por manobras descontroladas.

**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.

Evite qualquer dano em árvores ou na vegetação. Gravar qualquer tipo de marca ou nomes 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 escalada o levar a uma unidade de conservação.

Não utilize a vegetação como apoio, proteção natural ou ancoragem. Se for imprescindível utilizar uma árvore para ancorar um *rapel*, utilize sempre uma fita de abandono em vez de passar a corda diretamente ao redor da árvore ou de suas raízes. O atrito da corda com a árvore causa danos permanentes. A fita pode ser removida mais tarde quando se tornar insegura. Se você escolher abandonar uma fita escolha uma cor que seja difícil de ser vista à distância.

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

## **Evite fazer fogueiras**

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

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

**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 do que acender uma fogueira.

Os modernos fogareiros que utilizam gás ou combustível líquido pesam apenas alguns 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.

**Para iluminar, utilize um lampião ou uma lanterna** em 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. O planejamento cuidadoso e o equipamento adequado também tornam desnecessário acender uma fogueira para aquecimento.

### **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 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 vegetação das paredes rochosas, rica em bromélias e outras espécies, muitas vezes está fragilmente ancorada na superfície da rocha e pode desprender-se ou ficar seriamente comprometida pela pressão exercida. Em alguns locais, a vegetação evoluiu para espécies raras e até mesmo para espécies endêmicas daquele local. Também evite pisotear raízes de árvores e arbustos, e procure instalar suas ancoragens exclusivamente sobre a rocha, evitando raízes e galhos.

**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.

A vegetação rupícola (que cresce sobre rochas) e o ambiente rochoso também abrigam uma diversidade de aves e pequenos animais que não devem ser molestados.

Quando encontrar ninhos de aves, ou ovos de répteis e insetos, procure não se aproximar. No caso das aves, evite especialmente os ninhos com filhotes. Algumas aves podem atacá-lo para tentar proteger suas crias ou ovos, e mexer no ninho pode prejudicar o desenvolvimento das aves ou até mesmo provocar a queda dos filhotes, o que pode ser fatal para eles.

Na observação de um ninhal ou locais de descanso, veraneio, ou invernagem 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.

Aprenda a conviver com esse ambiente único e apreciá-lo, respeitando suas características e sua integridade.

**Não alimente os animais**, pois eles podem acabar se acostumando com a comida ofertada e fácil, passando a invadir os acampamentos em busca de alimento, danificando barracas, mochilas e outros equipamentos ou até mesmo atacando as pessoas em busca de alimento.

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, poderá encontrar dificuldades para buscar seu alimento na natureza e, ainda, ficar à mercê de predadores e caçadores.

### **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.

Em locais onde a presença de escaladores não é muito freqüente, ou no caso uma conquista em local ainda não escalado, explique seus propósitos ao proprietário das terras e deixe claras suas intenções, o tempo que deverá permanecer no local, a necessidade de novas visitas para completar seu intento e a possibilidade de novos escaladores passarem a freqüentar o local. Caso o proprietário não concorde com sua atividade procure outro local, evitando confrontos e aborrecimentos para todos.

Nas principais áreas de escalada existe uma "ética local", uma organização específica, quase um código de comportamento próprio, praticado pelos escaladores que freqüentam mais assiduamente aquela área. Informe-se sobre isso conversando diretamente com eles, principalmente se você tem a intenção de abrir novas vias de escalada no local.

Em áreas muito freqüentadas, seja cordial com os demais escaladores e respeite a ordem de chegada na ocupação das vias de escalada. Evite escalar uma via já ocupada sem a prévia anuência dos escaladores que estiveram mais acima. Da mesma forma, evite fazer rapel em uma via ocupada por outros escaladores. Além de evitar possíveis desentendimentos você estará evitando, em ambos os casos, sofrer um acidente com a queda de pequenas pedras ou um eventual deslocamento de blocos de rocha, que representam um grande risco para quem estiver mais abaixo.

Evite aglomerações de escaladores em uma mesma parede. Caso haja outras opções, não escale em uma via muito próxima à outra que já está sendo utilizada. O mesmo princípio vale para a abertura de novas vias, evite abri-las muito próximas umas às outras.

Evite a prática de *top rope* em dias de muita procura, evitando monopolizar uma via quando outros escaladores mais bem preparados podem estar desejando escalar a mesma via.

**Ande, escale e acampe em silêncio**, preservando a tranqüilidade 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. Ao final de uma escalada, a parede não é o melhor lugar para fazer uma festa, por isso deixe as comemorações para locais mais apropriados que as vias de escalada.



Não faça barulho no local de 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.

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

**Peça permissão para passagem e para escalar e acampar**

Se você for escalar em áreas 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.

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

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

Fitas coloridas são facilmente vistas do chão e incomodam os demais usuários. Use chapeletas foscas ou escuras que são menos visíveis do que as chapeletas reluzentes ou de cores vivas

**Colabore com divulgação do *Pega Leve* ! sempre que tiver a oportunidade**, transmitindo os princípios de mínimo impacto sempre que puder.

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 ajuda a preservar nosso patrimônio natural.

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

## **Participe !**

**Para colaborar ativamente na conservação dos locais que você freqüenta e aprecia**

Aprenda e informe-se sobre as técnicas de mínimo impacto e incorpore-as na sua rotina de escalada. 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 escalador ativo e faça parte do planejamento e manutenção das áreas de escalada que você freqüenta.

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

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



<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 **ceuu** 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 **ceuu** 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