



**CÓDIGO DE CONDUTA DO PARQUE
NACIONAL DA PENEDA-GERÊS PARA AS
ACTIVIDADES DE DESPORTO DE NATUREZA**

2005



Associação de Desenvolvimento das Regiões do Parque Nacional da Peneda-Gerês



Parque Nacional da Peneda-Gerês

Programa Operacional do Ambiente

Trabalho elaborado por
Carla Rodrigues (ADERE - Peneda-Gerês)

Colaboração e agradecimentos

Parque Nacional da Peneda-Gerês

Glaciar Aventura, Lda.

Javsport, Lda.

Andreia Santos (estagiária da UTAD no Parque Nacional da Peneda-Gerês)

Bibliografia e consultas

“Manual para o investidor em Turismo de Natureza” (2005, Vicentina – Associação para o Desenvolvimento do Sudoeste)

Manual “Percurso pedestres – normas para implementação e marcação” (2001, Centro de Estudos e Formação Desportiva)

“Manual do traçador de percursos – Orientação pedestre, Orientação em BTT” (Federação Portuguesa de Orientação)

Relatório de síntese da Carta de Desporto de Natureza do Parque Nacional da Peneda-Gerês (2004, PNPG)

Sites consultados

Federação Portuguesa de Campismo e Montanhismo

Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada

Federação Portuguesa de Orientação

Federação Equestre Portuguesa

Federação Portuguesa de Ciclismo

Federação Portuguesa de Canoagem

Federação Portuguesa de Remo

Federação Portuguesa de Vela

Federação Portuguesa de Voo Livre

Instituto Nacional de Aviação Civil

ÍNDICE

ENQUADRAMENTO E OBJECTIVOS.....	4
DESTINATÁRIOS.....	6
CÓDIGO DE CONDUTA DO PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS PARA AS ACTIVIDADES DE DESPORTO DE NATUREZA	7
PEDESTRIANISMO (PASSEIOS PEDESTRES)	8
MONTANHISMO	19
ESCALADA E RAPEL EM MEIO NATURAL.....	22
ORIENTAÇÃO.....	29
BTT.....	36
ACTIVIDADES EQUESTRES.....	40
CANYONING	44
ACTIVIDADES NÁUTICAS NÃO MOTORIZADAS – CANOAGEM, REMO E VELA.....	48
ACTIVIDADES AQUÁTICAS – MERGULHO	53
ACTIVIDADES AÉREAS NÃO MOTORIZADAS – BALONISMO.....	57
ACTIVIDADES AÉREAS NÃO MOTORIZADAS – VOO LIVRE	60

ENQUADRAMENTO E OBJECTIVOS

O presente manual estabelece as principais regras e condutas relativas à prática e à promoção das actividades de desporto de natureza no Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG).

Procurou-se evidenciar as regras de conduta ambiental, de segurança e comportamental que devem ser observadas na prática de cada modalidade desportiva realizada em contacto com a natureza. Foi definido um Código de Conduta que sistematiza as boas práticas relativas às actividades de desporto de natureza e cujo objectivo principal é sensibilizar praticantes e promotores das diferentes modalidades para uma atitude ambientalmente responsável e para comportamentos adequados face às características do território e às exigências técnicas e de segurança que a grande maioria das actividades obriga.

Pretendeu-se com esse Código de Conduta complementar o Regulamento e a Carta de Desporto de Natureza do PNPG, os quais definem o ordenamento e regulamentam as principais actividades de desporto de natureza praticadas no respectivo território.

A aplicação desse Código de Conduta é fundamental para que as actividades desportivas ou recreativas e a utilização dos recursos naturais e culturais sejam compatíveis com os objectivos de sustentabilidade, de conservação da natureza e da biodiversidade, para que a experiência da visita seja o mais enriquecedora possível e para que os benefícios locais da visita sejam positivamente alcançados.

Para os praticantes de actividades de desporto de natureza o presente manual é sinónimo, fundamentalmente, da necessidade de se adoptar um conjunto de boas práticas ambientais e comportamentais e de regras de segurança durante o desenvolvimento das diferentes modalidades praticadas em contacto directo com a natureza. O Código de Conduta para as Actividades de Desporto de Natureza no PNPG resulta, e deve assim ser entendido, num complemento ao Regulamento e à Carta de Desporto de Natureza do PNPG, ao sistematizar as principais regras – algumas que resultam da aplicação de diplomas legais e regulamentos e outras que representam orientações pedagógicas – relativas às

modalidades praticadas no respectivo território. Respeitar o Código de Conduta significa acautelar os impactes que podem ser provocados pelas actividades de desporto de natureza, respeitar as características e as capacidades de carga do território e actuar de acordo com a ética desportiva e de segurança.

Para os promotores de actividades de desporto de natureza – entre os quais se incluem as empresas de animação turística, as federações, as associações e os clubes desportivos – o presente manual deve ser entendido como um guia que, em complemento com o Regulamento e a Carta de Desporto de Natureza do PNPG, deve auxiliar o planeamento, a organização e o desenvolvimento das actividades promovidas, bem como orientar as acções de sensibilização que todos os promotores devem levar a efeito junto dos seus clientes, associados ou beneficiários.

Para o PNPG este manual representa um contributo para a compatibilização das actividades de desporto de natureza e das práticas de visitação de uma forma geral com os objectivos de conservação da natureza e da biodiversidade e de valorização do seu património. Este contributo resulta da possibilidade e da facilidade de, através do Código de Conduta, informar e sensibilizar visitantes, praticantes e promotores de actividades de desporto de natureza para condutas responsáveis que necessariamente têm de observar-se nas práticas de visitação e desportivas em territórios com as características e níveis de protecção do PNPG.

Assim, o Código de Conduta do PNPG para as Actividades de Desporto de Natureza, apresentado no presente manual, tem como objectivos fundamentais:

- Informar e sensibilizar os visitantes, turistas, praticantes e promotores de actividades de desporto de natureza e demais pessoas que utilizam o PNPG para fins recreativos e desportivos para a adopção das boas práticas compatíveis com as características e capacidades de carga do território em causa;

- Promover uma atitude individual responsável relativamente às práticas de desporto de natureza (na vertente mais desportiva ou lúdica) que beneficie o colectivo;
- Minimizar os efeitos pejorativos do uso recreativo e desportivo sobre os recursos naturais e culturais, compatibilizando os objectivos económicos e sociais de recreação e desporto com os objectivos de classificação e de gestão do PNPG;
- Reforçar o carácter pedagógico e regulamentar da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e respectivo Regulamento;
- Melhorar a organização e a gestão do uso público;
- Promover uma experiência enriquecedora durante a visita ao PNPG.

DESTINATÁRIOS

O Código de Conduta do PNPG para as Actividades de Desporto de Natureza – apresentado neste manual – destina-se a todos os visitantes, turistas, praticantes e promotores de actividades de desporto de natureza realizadas no Parque Nacional.

CÓDIGO DE CONDUTA DO PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS PARA AS ACTIVIDADES DE DESPORTO DE NATUREZA

Um código de conduta é, por definição, um guia de orientação que estabelece condutas ou boas práticas a adoptar no pressuposto do voluntarismo e na crença de que a sua aplicação produz efeitos positivos em função dos objectivos para os quais foi desenhado. Não impõe, portanto, qualquer norma ou acto obrigatório sujeitos a sanção. Pode, no entanto, considerar-se que algumas das condutas recomendadas resultam da aplicação de normas legais.

Assim, o Código de Conduta do Parque Nacional da Peneda-Gerês para as Actividades de Desporto de Natureza – adiante designado por CCADN – não é mais do que um guia de orientação que, no pressuposto do voluntarismo, recomenda a todos os praticantes e promotores de actividades de desporto de natureza que adoptem um conjunto de princípios e boas práticas comportamentais, ambientais e de segurança no planeamento e durante a realização das referidas actividades desportivas.

As actividades referidas no CCADN são as mesmas que foram consideradas na Carta de Desporto de Natureza do PNPG e que representam o conjunto das actividades de desporto de natureza com maior expressão no território abrangido pelo PNPG, quer por serem as mais praticadas e para as quais o território apresenta características físico-geográficas consonantes quer por serem as que são promovidas por um maior número de entidades.

O CCADN articula-se com o Regulamento e a Carta de Desporto de Natureza do PNPG, complementando os aspectos regulamentares e de ordenamento do território respeitantes às actividades de desporto de natureza – impostos por força da aplicação de um Regulamento – com as orientações relativas às boas práticas comportamentais, ambientais e de segurança que devem ser observadas no planeamento e durante a realização das referidas actividades desportivas.

Actividades de desporto de natureza e conduta aconselhada

PEDESTRIANISMO (PASSEIOS PEDESTRES)

Em que consiste a actividade?

O Pedestrianismo, entendido como o desporto dos que andam a pé, é uma actividade desportiva não competitiva, praticada ao ar livre por pessoas de praticamente todas as idades, motivadas pela descoberta e usufruto de tudo que os rodeiam, pelo acto de percorrer grandes distâncias a pé ou simplesmente pelo prazer de caminhar e pelo exercício físico. Inclui-se neste conceito a prática de todo o tipo de marcha ou caminhada sem fins competitivos, podendo ser guiada, de travessia e ou de orientação, em percursos sinalizados ou não, habitualmente estabelecidos tendo em conta o interesse paisagístico, cultural ou histórico do local onde se inserem.

Para além desta e de outras definições ou conceitos mais ou menos estabilizados do Pedestrianismo, importa salientar outras questões relacionadas com a prática desta actividade desportiva, que é também lúdica e turística. Assim, apresentam-se as premissas relativas ao “Pedestrianismo no aspecto desportivo”, ao “Pedestrianismo no aspecto turístico e cultural” e ao “Pedestrianismo no aspecto ambiental e de protecção da natureza”, retiradas do manual “Percursos pedestres – normas para implantação e marcação”, publicado em 2001 pelo Centro de Estudos e Formação Desportiva do Ministério da Juventude e do Desporto:

O Pedestrianismo no aspecto desportivo:

- *É um desporto não competitivo nem agressivo;*
- *Pratica-se em pela Natureza com os benefícios característicos das actividades de ar livre;*
- *Pode ser praticado por amplas camadas da população, em grupos, em famílias, etc;*
- *Não requer um equipamento sofisticado nem material técnico;*
- *Não requer conhecimentos prévios de cartografia, orientação, etc;*
- *É uma válvula de escape para o sedentarismo das grandes cidades e de fuga ao “stress” característico das sociedades urbanas.*

O Pedestrianismo no aspecto turístico e cultural:

- *O turismo é hoje em dia uma necessidade cada vez maior e uma importante fonte de receitas; as novas tendências turísticas estão cada vez mais viradas para um turismo mais activo, mais “verde” e mais natural;*
- *O pedestrianismo aproxima as pessoas ao meio rural, promovendo-o;*

- *Os caminhos tradicionais são dos melhores recursos existentes nas zonas rurais de montanha. A sua recuperação para novos usos pode revitalizar a economia destas zonas;*
- *O Pedestrianismo pode gerar, nas zonas rurais, actividades que complementem a economia ligada às actividades tradicionais, promovendo o desenvolvimento sócio-económico dos interiores e das suas populações;*
- *O Pedestrianismo fomenta a amizade e o intercâmbio cultural, facilita o conhecimento do nosso país, as suas gentes, costumes e tradições;*
- *O Pedestrianismo é uma actividade que rentabiliza a oferta da hotelaria, restauração, alojamento rural, turismo de habitação, campismo, etc.*

O Pedestrianismo no aspecto ambiental e de protecção da natureza:

- *Permite o conhecimento e a sensibilização ambiental promovendo a protecção da natureza;*
- *É um instrumento eficaz na conservação dos caminhos, das fontes, calçadas, lugares de interesse histórico, etc;*
- *Estimula a observação do meio natural, a observação da fauna e da flora, promovendo o seu respeito e admiração;*
- *Influencia a conservação e a protecção do meio rural cujas pessoas e modos de vida são o património mais importante.*

Que percursos existem no PNPG para a prática da actividade?

Idealmente o Pedestrianismo deve ser praticado em percursos bem definidos e devidamente sinalizados com marcas e códigos internacionalmente reconhecidos. Estes correspondem aos percursos pedestres de pequena rota (PR) e aos percursos pedestres de grande rota (GR), cuja homologação é da responsabilidade da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP).

Percursos pedestres de pequena rota

Designam-se pelas letras PR (pequena rota), seguidas do número de registo e letras designativas do Concelho onde se localizam, podendo também ter uma denominação. Como exemplo, refere-se o PR1-TBR “Trilho da Cidade da Calcedónia”, em que PR significa pequena rota, 1 é o número de registo efectuado pela FCM, as letras TBR representam o código do Concelho de Terras de Bouro que é onde o trilho está localizado, seguindo-se a denominação do percurso.

Outra característica dos PR já referida é que são percursos sinalizados com marcas e códigos internacionalmente reconhecidos.

As marcas associadas aos PR:



Os PR são percursos de extensão variável, normalmente inferior a 30 km, nos quais a caminhada não ultrapassa um dia de jornada. São, geralmente, circulares para permitir que o praticante termine a caminhada no mesmo ponto onde a começou. Quando são abertos (não circulares) o praticante terá de utilizar o mesmo percurso para regressar ao ponto de partida. Normalmente os percursos são estabelecidos tendo em conta o interesse paisagístico, cultural ou histórico do local ou região em que se inserem. É por este motivo que se diz que o Pedestrianismo se situa entre o desporto e o lazer ou o turismo.

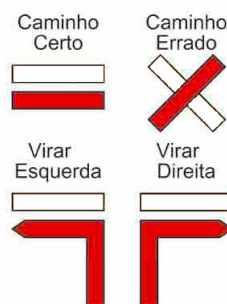
No PNPG os PR desenvolvem-se sobretudo na Área de Ambiente Rural, próximo dos aglomerados populacionais, aproveitando caminhos carreteiros e de pé posto existentes. Têm, geralmente, circulares, com início e fim próximo dos aglomerados. Os percursos têm um papel fundamental na educação ambiental e divulgação dos valores patrimoniais do PNPG, já que foram estabelecidos em função desses interesses e são acessíveis ao público em geral. Por este motivo, alguns PR são considerados “percursos interpretativos”. Os PR existentes no PNPG têm vindo a ser implementados e mantidos por diferentes entidades, sobretudo pela ADERE-Peneda-Gerês, Câmaras Municipais e pelo PNPG.

Percursos pedestres de grande rota

Designam-se pelas letras GR (grande rota), seguidas do número de registo, podendo também ter uma denominação.

Outra característica dos GR já referida é que são percursos sinalizados com marcas e códigos internacionalmente reconhecidos.

As marcas associadas aos GR:



Os GR são percursos que percorrem grandes distâncias, com extensões superiores a 30 km, que requerem mais de um dia de jornada. Por este motivo, o pedestrianista é obrigado a pernoitar durante a sua marcha.

São percursos de ligação entre regiões, coincidindo, normalmente, com caminhos tradicionais e históricos. Por vezes um percurso GR serve de “espinha dorsal” a redes de percursos PR.

Geralmente os percursos GR são também estabelecidos tendo em conta o interesse paisagístico, cultural ou histórico do local ou região em que se inserem, pelo que a actividade se situa entre o desporto e o lazer ou o turismo.

O percurso GR do PNPG não está actualmente operacional. É necessário levar a cabo um trabalho de reestruturação, de acordo com as novas propostas de alteração de alguns dos troços do percurso e de forma a suprimir as falhas existentes ao nível da sinalização e limpeza. O percurso GR do PNPG é formado por um conjunto de pequenas etapas ou itinerários que ligam os cinco concelhos abrangidos pela Área Protegida. Assim, admite-se que o trabalho de reestruturação possa ser faseado, possibilitando no tempo e de forma gradual a operacionalização das etapas ou itinerários. À medida que seja concluído o trabalho em cada itinerário poderá haver uma proposta de registo e classificação como percurso de PR e quando todas as etapas estiverem concluídas far-se-á o registo e classificação do percurso GR.

O único percurso GR existente foi implementado pelo PNPG há mais de uma década, no pressuposto da sua importância para a divulgação do património natural e cultural do Parque e também para dar resposta aos visitantes que querem percorrer grandes distâncias.

Outros percursos utilizados no Pedestrianismo

Para além dos percursos já referidos (PR e GR) existem muitos trilhos e caminhos que não se encontram sinalizados no terreno com as marcas internacionalmente reconhecidas e que não sofreram, regra geral, qualquer intervenção no sentido de os adaptar ao Pedestrianismo e ao pedestrianista.

Na sua maioria correspondem a trilhos de pastoreio (caminhos de pé posto), que se desenvolvem em plena serra, acompanhando as curvas de nível, as cumeadas e as linhas de água. Pelas suas características e implantação é mais correcto designar a actividade por montanhismo ou pedestrianismo em montanha.

Estes são normalmente percursos de travessia (não circulares), de grandes extensões, e ocorrem frequentemente na denominada Área de Ambiente Natural, em zonas de particular beleza natural e afastados dos aglomerados. São percursos informais, mais utilizados por praticantes experientes, fisicamente preparados e que possuem conhecimentos sobre regras básicas de orientação.

Apesar da sinalização com marcas convencionais ser inexistente, alguns destes percursos (sobretudo os percursos de pastoreio) encontram-se sinalizados por “mariolas” – sistema de sinalização utilizada pelos pastores e que consiste na sobreposição de pequenas pedras colocadas em locais altos (habitualmente em cima de grandes penedos), bem visíveis em situação de nevoeiro, chuva ou neve. Por estes motivos são percursos apenas aconselhados a praticantes experientes, conhecedores do território e ou das regras de orientação e cartografia.

No PNPG, este tipo de percursos informais que ocorrem na Área de Ambiente Natural, em zonas de particular vulnerabilidade ecológica ou de difícil acesso, foram considerados e designados no âmbito da Carta de Desporto de Natureza como “Percursos Condicionados”. Como o nome indica, são percursos cuja utilização para o Pedestrianismo está sujeita a determinadas condicionantes, estabelecidas pelo Regulamento da referida Carta. Para salvaguardar todas as condicionantes e garantir a sua adequação às dinâmicas naturais (épocas de floração ou nidificação, por exemplo) os “Percursos Condicionados” estão sempre sujeitos a uma autorização prévia a solicitar ao PNPG.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Embora o Pedestrianismo seja uma actividade pouco exigente em termos de material técnico, existe um conjunto de equipamentos e materiais que quando utilizados podem fazer a diferença entre uma actividade cómoda e bem sucedida e o contrário.

O equipamento necessário ou útil neste tipo de actividade varia consoante a estação do ano e das condições climáticas ou a duração e dificuldade do percurso, entre outros factores a ter em conta na sua selecção. Por outro lado, há que considerar que o nível de dificuldade do percurso e por conseguinte da actividade é algo relativo, pois nem todos os praticantes reúnem a mesma preparação física, experiência e conhecimentos práticos das regras de progressão e orientação. Assim, a escolha dos equipamentos e actividades está muitas vezes dependente das características e aptidão do próprio praticante.

A lista de equipamentos e materiais e as recomendações que a seguir se apresentam são apenas indicativas, não esgotando todas as possibilidades, nem considerando os factores a ter em conta na selecção:

- Calçado cómodo, já habituado ao pé, e adequado às características do terreno

O calçado é muito importante para quem anda a pé e, dependendo das características do terreno ou mesmo das condições climáticas, pode variar desde as botas de marcha, de couro ou de fibras artificiais (preferencialmente com membrana de *Gore-Tex*), aos simples ténis ou às botas plásticas.

- Vestuário prático, cómodo e adequado à época do ano e condições climática

Dependendo da época do ano e do estado do tempo, deve usar-se roupa leve – aconselha-se sempre o uso ou posse de um impermeável (o estado do tempo em montanha é inconstante) e no Inverno o uso de um blusão e calças impermeáveis-transpirável, pull-over de lã ou casaco de forro polar e luvas -, meias macias e sem costuras incómodas (podem usar-se dois pares de meias, umas mais grossas do que outras, especialmente no Inverno), um boné ou passa-montanhas, entre outro vestuário.

- Mochila com capacidade e conteúdo adequados

É importante possuir uma mochila adequada e escolher cuidadosamente o seu conteúdo. Em função das características e grau de dificuldade do percurso, da época do ano e do estado do tempo, o conteúdo da mochila deverá ser composto por um cantil com água (para calcular a quantidade de água necessária é muito importante conhecer as características do percurso e saber se há possibilidade de abastecimento de água durante a actividade), alimentos leves mas energéticos e em quantidade proporcional à jornada, protector solar, uma lanterna, uma navalha, óculos de sol, estojo de primeiros socorros, uma cobertura de sobrevivência, um apito, telemóvel (embora em muitas zonas não haja cobertura de rede), uma muda de roupa (se as condições climáticas assim o aconselharem), entre outros materiais ou equipamentos.

A mochila indicada para um dia de jornada deve ter entre 30 a 45 litros de capacidade e para vários dias pode ir de 60 a 90 ou mais litros.

- Folheto informativo e explicativo do percurso, se existente
- Para percursos mais exigentes, sobretudo quando são percursos sem sinalização convencional, aconselha-se o uso de cartas topográficas, bússola, altímetro, bastões, cordas, mosquetões, *crampons*, *piolet* e, eventualmente, dois ou três mosquetões com segurança e duas cordeletas. Aconselha-se, ainda, a posse de uma tenda para prevenir a necessidade de pernoitar ao longo do percurso.

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Apesar do Pedestrianismo ser uma actividade cuja prática não obedece a regras específicas, existem algumas boas práticas ou condutas e cuidados que devem ser considerados na prática deste desporto. As orientações que se apresentam e que se espera verem cumpridas por todos quanto praticam ou promovem o Pedestrianismo têm em conta não só o tipo, características e segurança da actividade desportiva mas também o território, nas suas especificidades ambientais e sócio-culturais.

Conduta desportiva e de segurança:

- Actue segundo a ética desportiva;
- Deve seguir somente pelos trilhos sinalizados e respeitar a sinalização existente; não faça atalhos, pelo menos sem informar o resto do grupo;
- No caso da actividade se realizar em percursos não sinalizados, deve seguir sempre pelo trilho definido e fazer-se acompanhar por cartas topográficas do local, de preferência com o traçado do percurso e alguns pontos de referência marcados na cartografia;
- Em qualquer circunstância, antes do início da actividade, informe-se sobre o percurso a seguir, prepare a caminhada consultando as previsões meteorológicas e seleccione com cuidado os materiais e os equipamentos necessários;
- Tenha sempre em consideração a experiência e os conhecimentos práticos de orientação que possui, bem como a preparação física; escolha o percurso em consciência com as suas características e preparação e, se for em grupo, com as das restantes pessoas;
- Evite ir sozinho para a montanha ou para um percurso longo, pelo menos sem informar pessoas conhecidas ou o próprio Parque ou outra entidade local; no final da actividade informe essas mesmas pessoas ou entidades que terminou a caminhada;
- Se não tem experiência, faça-se acompanhar por um guia ou monitor com experiência e creditado para o acompanhamento da actividade; para além da segurança, o guia proporciona-lhe uma experiência enriquecedora pelas informações que transmite sobre o local ou região; quando fizer caminhadas guiadas, nunca ultrapasse o guia, ouça e obedeça às suas indicações; siga exactamente as regras e orientações que lhe foram transmitidas pelo responsável, guia ou monitor da actividade;

- Tenha consciência de que os imprevistos acontecem e que a actividade poderá demorar mais do que o previsto; faça a actividade com autonomia em termos de alimentos e agasalhos; prepare cuidadosamente a sua mochila;
- Calcule o tempo da caminhada, comece cedo, pois com a luz do dia poderá com mais garantias terminar a actividade sem problemas;
- Se a caminhada se realizar durante a noite, certifique-se que leva equipamentos para a sua segurança, tais como lanternas, pilhas, roupas adequadas, entre outros referidos em “Material e equipamento adequado à prática da actividade”;
- Quando se inicia uma subida, a caminhada deve ser feita de forma gradual, em passo lento para despender o menor esforço possível; o aquecimento será gradual, possibilitando atingir um ritmo óptimo;
- Deve fazer-se acompanhar sempre de um telemóvel;
- Em caso de acidente, alerte os serviços de emergência médica ligando o 112 e permaneça calmo; a vítima nunca deve ser deixada sozinha e deve ser protegida do frio (utilizando, por exemplo, uma cobertura de sobrevivência que protege do sol e do frio);
- Não pratique actos que coloquem em risco a sua segurança e a de outros pedestrianistas;
- Esteja sempre disponível para dar o alerta ou socorrer outro pedestrianista em dificuldades;
- Seja crítico relativamente às condições de manutenção e sinalização dos percursos; informe as entidades competentes sobre as falhas detectadas e necessidade de intervenção; o pedestrianista é o melhor avaliador dos percursos e, por isso, deve colaborar com as entidades responsáveis pela sua manutenção;
- Seja crítico relativamente ao serviço de guia que requisitou para o acompanharem na actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas;
- Se pretender adquirir serviços de guia para o acompanharem na actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os

seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos.

Conduta ambientalmente responsável:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos antes do início da actividade e informe-se sobre:
 - os percursos aconselhados para a prática da actividade; utilize apenas esses pois estão acautelados e são monitorizados os impactes ambientais;
 - o tipo de percurso que vai utilizar e as condicionantes que lhes estão associadas, isto é, procure saber se o trilho onde pretende realizar a actividade é um percurso sinalizado (PR ou GR), se é um caminho ou trilho existente, devidamente definido e localizado na Área de Ambiente Rural do PNPG, ou se é um percurso condicionado, e, em função disso, proceda de acordo com o estipulado no Regulamento da Carta de Desporto de Natureza;
 - as condicionantes existentes, designadamente no que respeita às épocas do ano e capacidades de carga recomendadas e aplicadas a determinados percursos;
 - os procedimentos obrigatórios, designadamente procurar saber se existe a obrigatoriedade de fazer um pedido de autorização prévia para a prática da actividade em determinados percursos (recorde que todos os “percursos condicionados” carecem de autorização prévia);
- Oiça e siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;
- Siga sempre pelos percursos definidos e sinalizados para a prática da actividade, evitando o pisoteio de outras áreas e a abertura de novos trilhos;
- Evite caminhar em grupos numerosos, preferencialmente constituídos por um máximo de 15 pessoas; certifique-se que o seu grupo mantém uma distância adequada de outros grupos no mesmo percurso (cerca de 500 metros ou 10 minutos, consoante a extensão e tipo de percurso, as características do local e os objectivos da actividade);

- Mantenha uma marcha organizada, evitando barulhos e atitudes que perturbem o meio que o rodeia;
- Observe a fauna (incluindo o gado) à distância; uma aproximação demasiada, sobretudo se existirem crias, pode causar sérias perturbações; numa situação extrema, uma aproximação indesejada pode ter como consequência o abandono do local pela espécie (em especial as espécies selvagens);
- Não danifique a flora nem colha amostras de plantas, líquenes, cogumelos ou rochas e minerais;
- Não acampe nem acenda fogueiras em locais não autorizados ou infraestruturados para o efeito;
- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; antes de iniciar a actividade, certifique-se que possui um saco ou outro meio adequado para transportar o lixo; se possível, adopte uma postura zelosa, recolhendo o lixo que encontra ao longo do percurso e depositando-o em local adequado;
- Zele pela manutenção e conservação dos equipamentos e infraestruturas de apoio ao percurso e à actividade;
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;
- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;
- Se pretender adquirir serviços de guia para o acompanharem na actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar actividades no PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

- Seja afável com os habitantes locais, esclarecendo-os quanto à actividade em curso;
- Respeite os residentes e o seu modo de vida; procure conhecer a cultura e a história local;

- Respeite a propriedade pública e privada; não utilize nenhum local vedado sem a autorização dos proprietários; feche as cancelas e portelos que encontrou fechados;
- Privilegie a aquisição de bens e serviços locais (hotelaria, restauração e cafetaria, serviços de animação turística, comércio de produtos agro-alimentares, artesanato, entre outros), pois desta forma está a contribuir para a dinamização sócio-económica local; é importante que a população local reconheça os benefícios que este tipo de actividades podem gerar localmente.

MONTANHISMO

Em que consiste a actividade?

O Montanhismo pode ser considerado uma variante do Pedestrianismo, praticado em montanha. É uma actividade de ascensão a grandes altitudes – subir uma montanha – em que o montanheiro utiliza diversas técnicas, de acordo com a dificuldade do percurso e os obstáculos que vão surgindo. Por norma o montanheiro estabelece uma meta, como alcançar um cume ou realizar determinadas travessias (rios, zonas escarpadas). Ao contrário do Pedestrianismo que privilegia os percursos sinalizados (PR e GR), o Montanhismo está mais associado a trilhos informais que, por vezes, têm um nível de dificuldade elevado, exigindo do praticante uma boa preparação física e conhecimentos práticos sobre técnicas específicas do montanhismo, sobrevivência, orientação e cartografia.

Dentro do Montanhismo existem, basicamente, três disciplinas:

Baixa montanha – quando a actividade se desenvolve entre a cota dos 500 e a dos 1000 metros de altitude;

Média montanha – quando a actividade se desenvolve entre a cota dos 1000 e dos 2500 metros de altitude;

Alta montanha – quando a actividade se desenvolve a uma cota superior a 2500 metros de altitude.

Que percursos existem no PNPG para a prática da actividade?

Como já foi referido, o Montanhismo privilegia essencialmente os trilhos informais que se desenvolvem em altitude.

No PNPG, dadas as características hipsométricas (a altitude máxima não ultrapassa os 1500 metros), pode falar-se de Montanhismo em baixa e média montanha e, por conseguinte, associar-lhe os trilhos que ocorrem em baixas e médias altitudes. Destes, o PNPG identificou aqueles onde a actividade se pode desenvolver de forma compatível com os objectivos de gestão e de protecção do Parque. Correspondem aos percursos condicionados já referidos para o Pedestrianismo.

Assim, considera-se que o Montanhismo no PNPG pode ser praticado nos percursos condicionados, identificados e definidos na Carta de Desporto de Natureza do PNPG e no respectivo Regulamento.

Os percursos condicionados correspondem, na sua maioria, a trilhos de pastoreio (caminhos de pé posto), que se desenvolvem em plena serra, acompanhando as

curvas de nível, as cumeadas e as linhas de água. São normalmente percursos de travessia (não circulares), de extensões variáveis e grau de dificuldade médio a elevado, e ocorrem frequentemente na denominada Área de Ambiente Natural, em zonas de protecção ambiental e afastados dos aglomerados. Apesar da sinalização convencional ser inexistente, alguns destes percursos (sobretudo os percursos de pastoreio) encontram-se sinalizados por “mariolas” – sistema de sinalização utilizada pelos pastores e que consiste na sobreposição de pequenas pedras colocadas em locais altos (habitualmente em cima de grandes penedos), bem visíveis em situação de nevoeiro, chuva ou neve. São percursos mais utilizados por praticantes com experiência e conhecimento do terreno ou das técnicas de orientação e cartografia.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Os materiais e equipamentos adequados para o Montanhismo são, basicamente, os mesmos que foram referidos para o Pedestrianismo. No entanto, por se tratar de uma actividade que pode envolver um grau de dificuldade elevado e que é, por isso mesmo, tecnicamente mais exigente, salientam-se alguns materiais e equipamentos:

- Botas de montanha;
- Material de orientação e cartas topográficas;
- Material de escalada.

Tal como no Pedestrianismo, o equipamento necessário ou útil no Montanhismo varia consoante a estação do ano e as condições climáticas ou a duração e dificuldade da actividade, entre outros factores a ter em conta na sua selecção. Por outro lado, há que considerar que o nível de dificuldade do percurso a realizar e por conseguinte da actividade é algo relativo, pois nem todos os praticantes reúnem a mesma preparação física, experiência e conhecimentos práticos das regras de progressão e orientação. Neste sentido, a escolha dos equipamentos e materiais está muitas vezes dependente das características e aptidão do próprio praticante. Assim, a lista de equipamentos e materiais e as recomendações apresentadas são apenas indicativas, não esgotando todas as possibilidades, nem considerando os factores a ter em conta na sua selecção.

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

As boas práticas ou condutas e cuidados que devem ser considerados na prática do Montanhismo são, no essencial, as mesmas que foram referidas para o Pedestrianismo e que devem ser cumpridas por todos quanto praticam ou promovem a actividade, quer no que respeita à “conduta desportiva e de segurança” quer à “conduta ambientalmente responsável” ou “outras boas práticas a ter em conta”.

Para o Montanhismo acresce referir que a condição fundamental para a prática da modalidade está directamente relacionada com a preparação e resistência física do montanheiro, com o conhecimento das técnicas de orientação, cartografia, sobrevivência e autonomia. A escolha adequada do calçado, vestuário e do conteúdo da mochila é também determinante no Montanhismo.

Conduta desportiva e de segurança:

Vide “Pedestrianismo”.

Conduta ambientalmente responsável:

Vide “Pedestrianismo”.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide “Pedestrianismo”.

ESCALADA E RAPEL EM MEIO NATURAL

Em que consiste a actividade?

A Escalada pode ser praticada em meio natural – escalando rochas, escarpas ou falésias – ou em meio artificial – escalando paredes artificiais. No presente manual, apenas se considera a escalada em meio natural.

Entende-se por Escalada a progressão de uma rocha, escarpa ou falésia, em que o praticante utiliza o próprio corpo (em particular as extremidades corporais) para realizar o movimento de ascensão, ao longo de um plano tendencialmente vertical (rampa) ou extraprimado (para além da verticalidade), podendo englobar, basicamente, duas variantes ou disciplinas:

- Escalada clássica: modalidade da escalada realizada na sua maioria em livre, podendo ter alguns passos em artificial. Os pontos intermédios e finais de segurança são geralmente constituídos por entaladores e peças similares, pitons e pontos naturais (pontes e promontórios de rochas, blocos entalados, arbustos). Isto é, normalmente não existe equipamento permanente ao longo da via de escalada, sendo os pontos de segurança colocados à medida da progressão do praticante.
- Escalada desportiva: modalidade da escalada realizada em livre, numa parede previamente equipada, em que os pontos intermédios de segurança bem como a reunião são permanentes. Isto é, são utilizadas adicionalmente protecções fixas intermédias de alta resistência para deter uma possível queda do praticante, que deverão seguir as normas da UIAA (Union International des Associations d'Alpinisme).

Do ponto de vista técnico, pode falar-se em:

- Escalada livre: quando o praticante conta apenas com as saliências (presas) da rocha para realizar a progressão;
- Escalada artificial: quando o praticante recorre a equipamento para facilitar a sua progressão. Esta técnica é normalmente usada quando a textura da rocha não permite a escalada em livre (não existem saliências naturais ou são insuficientes).

A Escalada envolve, basicamente, uma das seguintes formas de segurança:

- Escalada em Tope Rode: quando a corda de segurança se encontra no topo da via de escalada (no ponto máximo de deslocação vertical ou ponto mais alto que o praticante pode aceder), agarrando o escalador. Este, caso sofra alguma queda, cairá apenas alguns centímetros, ficando suspenso pela corda de segurança. Existe um assegurador que é a pessoa que controla a corda de segurança a partir do solo ou do topo da via de escalada. Esta é a forma mais segura e indicada para praticantes pouco experientes.

- Escalada “à frente”: quando é o próprio praticante que, ao progredir verticalmente, faz passar a sua corda de segurança em pontos intermédios existentes ao longo da rocha, previamente fixos, permanentes (pernos, tiges) ou que ele próprio coloca, denominados protecções móveis, de rápida colocação e extracção (entaladores). Neste cãs, o assegurador tem por função controlar a corda de segurança, cedendo, recuperando ou detendo-a, de acordo com a progressão ou solicitação do escalador. Esta forma de segurança permite que, em caso de queda, a corda se detenha no último ponto de colocado, evitando que o escalador caia no solo. Este método de segurança é mais indicado para praticantes com experiência e conhecimentos técnicos.

O Rapel não é considerado uma actividade por si só mas sim uma técnica da de descida por cordas ou cabos utilizada na Escalada que tem como objectivo permitir ao praticante, depois de escalar a rocha ou via, conseguir aceder novamente ao solo ou a um nível inferior de forma relativamente rápida e segura. No entanto, esta técnica da Escalada tem ganho muitos adeptos e é hoje praticada como uma actividade independente.

Que locais existem no PNPG para a prática da actividade?

Para além da Escalada em meio artificial que pode ser praticada recorrendo aos serviços das entidades locais que possuem equipamentos apropriados para esse efeito (paredes de escalada artificial), existem no PNPG alguns locais recomendados para a prática da Escalada em meio natural. Estes encontram-se definidos e regulamentados na Carta de Desporto de Natureza do PNPG e no respectivo Regulamento.

Não existem “vias oficiais”. O ideal seria a celebração de protocolos com a Federação que tutela esta actividade ou com Clubes filiados. No entanto, muitos dos locais indicados para a modalidade encontram-se equipados.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

A Escalada é uma actividade de risco e de grande técnica que exige a utilização de equipamentos e materiais adequados, devidamente certificados. A sua correcta utilização é determinante para evitar a queda do praticante e todas as consequências que daí possam advir. Assim, aconselha-se essencialmente a utilização dos seguintes equipamentos e materiais:

- Capacete;
- Arnês;

- Cordas estáticas e dinâmicas;
- Descensor em oito;
- Mosquetões com fecho de segurança;
- Botas com crapons;
- Pés-de-gato;
- Fita de absorção de impactos;
- Bloqueadores;
- Entaladores;
- Friends;
- Plaquetas de amarração;
- Roupa prática, confortável e adequada à actividade;
- Luvas adequadas à actividade;
- Saco com pó de magnésio.

Podem, ainda, ser recomendados os materiais e equipamentos referidos como aconselhados para a prática do Pedestrianismo e Montanhismo já que, muitas vezes, o praticante tem de realizar grandes caminhadas para aceder ao local de prática da Escalada. Por outro lado, a Escalada é considerada uma actividade ou técnica do Montanhismo (ou Pedestrianismo em montanha).

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Tendo em conta que o CCADN considera essencialmente a prática da Escalada em meio natural e atendendo à localização e características naturais dos pontos de escalada existentes no PNPG (rochas e escarpas localizadas, em ambiente de serra ou montanha, afastados dos aglomerados e das vias de comunicação, exigindo que o praticante percorra trilhos informais mais ou menos extensos, alguns dos quais envolvem um nível de dificuldade elevado) pressupõe-se que esta modalidade está, regra geral, associada ao Montanhismo ou Pedestrianismo em montanha. Neste sentido, a prática da Escalada deve envolver os mesmos cuidados e condutas que foram avançados para o Pedestrianismo e o Montanhismo.

A essas recomendações de carácter mais geral impõem-se outras mais específicas que devem ser consideradas como regras fundamentais na prática da Escalada ou do *Rapel* e que devem ser cumpridas por todos quanto praticam ou promovem a actividade, quer no que respeita à “conduta desportiva e de segurança” quer à “conduta ambientalmente responsável” ou “outras boas práticas a ter em conta”.

Conduta desportiva e de segurança:

Para além das recomendações (com as necessárias adaptações) referidas para o Pedestrianismo, existem um conjunto de regras de segurança que devem ser acauteladas na prática da Escalada. Esta é uma actividade de risco que exige, antes de mais, que o praticante possua conhecimentos técnicos e formação na modalidade ou que seja enquadrado por um monitor devidamente credenciado para poder proporcionar uma prática em segurança. Esta é uma regra básica, à qual se acrescentam as seguintes:

- Nunca pratique a actividade sozinho e recorra a um monitor creditado se não tem formação ou experiência suficiente;
- Antes do início da actividade, certifique-se que tem consigo todo o material e equipamentos necessários;
- Utilize material e equipamentos certificados;
- Progrida, sempre que possível, tendo o cuidado de movimentar um apoio de cada vez;
- De preferência recorra ao esforço das pernas em detrimento dos braços;
- Tenha atenção às posições de equilíbrio: pernas afastadas garantem um maior equilíbrio;
- Utilize o nó mais adequado a cada uma das situações;
- Nunca utilize um nó sem ter a certeza de que está bem feito, confira-o sempre;
- Evite fazer os nós sempre no mesmo local da corda; desfaça-os logo que não sejam necessários; não deixe as pontas demasiado curtas para não permitir que o nó de desfaça;
- Não utilize árvores ou arbustos como pontos de ancoragem das amarrações;
- Respeite as indicações do monitor e ou assegurado;
- Escale apenas nos locais indicados para o efeito e referidos na Carta de Desporto de Natureza do PNPG e no respectivo Regulamento;

- Seja crítico relativamente às condições de manutenção das vias e dos equipamentos de Escalada; informe as entidades competentes sobre as falhas detectadas e necessidade de intervenção; o praticante é o melhor avaliador dos locais de prática e, por isso, deve colaborar com as entidades responsáveis pela sua manutenção;
- Se vai realizar esta actividade através da aquisição de serviços a uma empresa, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos;
- Seja crítico relativamente aos serviços da empresa que requisitou para a realização da actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas.

Conduta ambientalmente responsável:

Recomendam-se, com as necessárias adaptações, as mesmas regras e cuidados referidos para o Pedestrianismo, às quais acrescem os seguintes:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos antes do início da actividade e informe-se sobre:
 - os locais aconselhados para a prática da actividade; utilize apenas esses pois estão acautelados e são monitorizados os impactes ambientais;
 - o local que vai escalar, designadamente, se se trata de um local destinado à prática de Escalada desportiva e clássica ou se é exclusivo para a prática de Escalaa clássica, e, em função disso, proceda de acordo com o estipulado no Regulamento da Carta de Desporto de Natureza;

- as condicionantes existentes, designadamente no que respeita às épocas do ano e capacidades de carga recomendadas e aplicadas a determinados locais de prática da Escalada;

- os procedimentos obrigatórios, designadamente procurar saber se existe a obrigatoriedade de fazer um pedido de autorização prévia para a prática da actividade em determinados locais (alguns pontos de escalada identificados na Carta de Desporto de Natureza do PNPG são destinados apenas à prática de Escalada clássica, para a qual é necessário efectuar-se um pedido de autorização prévia);

- Oíça e siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;
- Utilize os trilhos e caminhos existentes para aceder ao local de prática da Escalada; no caso dos pontos identificados na Carta de Desporto de Natureza como exclusivos para a prática da Escalada clássica, utilize apenas os trilhos também identificados na Carta para aceder aos referidos pontos;
- Durante a caminhada no trilho de acesso e a permanência no local de prática da Escalada evite barulhos e atitudes que perturbem o meio que o rodeia;
- Não abra ou equipe novas vias de escalada sem que antes tenha a autorização para tal (este acto carece de autorização prévia do PNPG, de acordo com o Regulamento da Carta de Desporto de Natureza); utilize as vias já existentes;
- Não escale rochas, escarpas, falésias ou outras paredes naturais se observar a presença de ninhos; não se aproxime, em caso algum, de ninhos de aves;
- Observe a fauna (incluindo o gado) à distância; uma aproximação demasiada, sobretudo se existirem crias, pode causar sérias perturbações; numa situação extrema, uma aproximação indesejada pode ter como consequência o abandono do local pela espécie (em especial as espécies selvagens);
- Não danifique a flora nem colha amostras de plantas, líquenes, cogumelos ou rochas e minerais;
- Não acampe nem acenda fogueiras em locais não autorizados ou infraestruturados para o efeito;
- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; antes de iniciar a actividade, certifique-se que possui um saco ou outro meio adequado para transportar o lixo; se possível, adopte uma postura zelosa, recolhendo o lixo que encontra ao longo do percurso e depositando-o em local adequado;

- Zele pela manutenção e conservação dos equipamentos e infraestruturas de apoio à actividade;
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;
- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;
- Se vai adquirir serviços a uma empresa para a realização da actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar este tipo de actividades no PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide “Pedestrianismo”.

ORIENTAÇÃO

Em que consiste a actividade?

A Orientação é uma modalidade desportiva em que o praticante percorre um determinado percurso ou área para efectuar a visita a vários pontos de passagem obrigatória (pontos de controlo) assinalados num mapa ou numa carta topográfica, no menor tempo possível, utilizando as técnicas de marcha e de atletismo, bem como os conhecimentos de orientação e interpretação de cartas ou mapas.

Esta modalidade é praticada, em Portugal, nas seguintes disciplinas: Orientação Pedestre, Orientação em BTT, Corridas de Aventura e *Trail Orienteering*, esta última prioritariamente para deficientes motores. Para além destas disciplinas com quadros competitivos nacionais e internacionais, são também organizadas provas de Orientação a cavalo, em canoa, etc. As actividades de Orientação são, regra geral, realizadas durante o dia, mas também existem provas nocturnas.

Designam-se por actividades de orientação todas as que envolvam a elaboração de mapas específicos e a implantação de percursos pedestres permanentes para a prática de orientação, bem como a competição, o treino organizado e a realização de acções de ensino e prática da modalidade.

A prática desta modalidade não requer estruturas ou equipamentos permanentes (os pontos de controlo são colocados no terreno para a actividade e depois são retirados) mas exige um bom planeamento dos percursos de orientação, definidos por uma partida, pelos pontos de controlo e pela chegada. Entre os pontos de controlo, dos quais é dada a localização exacta no terreno, através do mapa, o itinerário é da livre escolha dos atletas ou praticantes.

A Orientação pode ser praticada em qualquer lugar, desde que um mapa dessa zona. No entanto, a actividade torna-se mais interessante se forem utilizados mapas elaborados especificamente para a Orientação, já que têm um nível de pormenor que outros mapas não têm.

Quanto às características do terreno, consideram-se como adequadas à prática da modalidade as seguintes: áreas que integram zonas de florestas; áreas com visibilidade limitada; terrenos com muitos detalhes e pequenos elementos fundamentais à orientação; zonas com uma rede de caminhos reduzida; terrenos com desníveis moderados; áreas sem zonas de construção ou de cultivo; o piso deve ter características adequadas à corrida; zonas onde a vegetação não é exuberante (deve ser moderada). Em oposição, não é considerado um terreno adequado à prática da modalidade aquele que reúna as seguintes características: área aberta com muita

visibilidade; terreno uniforme, com poucos elementos que permitam a orientação; terreno com muitas estradas e caminhos, com muitos elementos lineares e fechados; zonas muito cultivadas e povoações; encostas com grande desnível; lagos extensos.

Para os que têm de planejar percursos de orientação e a todos os praticantes da modalidade recomenda-se a leitura do “Manual do traçador de percursos”, da Federação Portuguesa de Orientação. Para além dos aspectos mais técnicos relacionados com o planeamento dos percursos, este manual fornece um conjunto de informações e conceitos úteis, nomeadamente sobre a interpretação de mapas de orientação (simbologia utilizada), tipos de provas de orientação, características dos percursos, etc.

Que locais existem no PNPG para a prática da actividade?

As actividades de Orientação no PNPG têm uma localização muito concisa. É na freguesia de Campo do Gerês, concelho de Terras de Bouro, que se pratica a grande maioria das actividades de Orientação, já que existem cartas de orientação homologadas pela Federação Portuguesa de Orientação (FPO).

Para além das actividades que seguem as cartas de orientação da FPO, esta modalidade pode ainda ser praticada noutras áreas ou percursos informais, desde que seja considerado um nível de planeamento mínimo na definição dos pontos de controlo e dos percursos de orientação. Muitas actividades de orientação, sobretudo quando são destinadas a praticantes com pouca experiência, ocorrem em zonas onde existe um percurso ou trilho pedestre bem definido, que serve de suporte de orientação (é o principal elemento de orientação).

A Carta de Desporto de Natureza do PNPG não define áreas ou percursos de Orientação, remetendo a prática da modalidade para as zonas localizadas na Área de Ambiente Rural e sujeitando-a a um pedido de autorização prévia do Parque. Esta condição prende-se com o facto de existirem poucas áreas ou percursos de orientação devidamente estudados e cartografados segundo as regras da Federação. Por outro lado, tal situação permite ao PNPG um maior acompanhamento no planeamento dos percursos de orientação (possibilidade de formular sugestões para alteração da localização dos pontos de controlo ou percursos) e controlo das actividades de orientação que, regra geral, envolvem um grande número de praticantes.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Como equipamentos básicos necessários para a prática de Orientação referem-se os seguintes:

- Mapa ou carta de orientação reconhecida pela Federação, se existente;
- Carta ou mapa topográfico da zona;
- Bússola;
- Cartão de controlo;
- Pontos de controlo (suporte, balizas e picotador para perfurar o cartão de controlo);
- Vestuário prático e adequado (fato, perneiras, etc.);
- Calçado adequado (sapato leve, resistente e aderente ao terreno).

Começam também a ser utilizados os seguintes equipamentos:

- Curvímeter (é útil para medir distâncias nas cartas topográficas);
- Altimetro (é útil, particularmente em áreas montanhosas, para determinar a altitude em que se encontra);
- Pedómetro ou conta passos (é útil para estimar as distâncias percorridas);
- GPS (é útil para determinar a sua posição no terreno e também para fazer uma avaliação da sua actividade depois de descarregar os dados no final da mesma).

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Para além das regras e técnicas próprias da Orientação, existe um conjunto de boas práticas ou condutas e cuidados que deve ser considerado quer no planeamento quer na prática ou promoção desta modalidade. Para além de outras recomendações que aqui são avançadas, é fundamental referir que, nesta modalidade, cabe ao “traçador” de percursos de Orientação (aquele que planeia a actividade) uma parte importante da responsabilidade em matéria de conduta e boas práticas. Do planeamento pode depender a disciplina, a segurança, a ética ambiental e bom desenvolvimento da actividade.

Conduta desportiva e de segurança:

Uma das condições fundamentais para a prática da modalidade está directamente relacionada com a preparação e resistência física do orientista e com os conhecimentos que este possui sobre as técnicas de orientação, leitura de mapas e manuseamento de instrumentos de orientação.

Assim, recomendam-se as seguintes principais regras de segurança:

- Não se disperse muito no território;
- Antes do início da actividade, certifique-se que tem consigo todo o material e equipamentos necessários (sobretudo o mapa de orientação ou outro que o substitua);
- Seja consciente dos seus conhecimentos sobre leitura e interpretação de mapas;
- Se é um praticante pouco experiente prefira praticar a actividade em percursos planeados e pouco exigentes (“percursos com corrimão – a Orientação processa-se ao longo de referências lineares);
- Se é um praticante pouco experiente e se a actividade se desenvolve em zonas onde facilmente se pode perder, certifique-se que é “vigiado” por alguém;
- Mantenha sempre o mapa permanentemente orientado (saber identificar a sua posição e orientação no mapa);
- Antes do início da actividade, certifique-se que a sua bússola não está com problemas;
- Tenha presente os pontos onde se poderá abastecer de água;
- A Orientação envolve, em maior ou menor grau, um nível de competição; nunca leve ao extremo o espírito competitivo em detrimento da conduta e ética desportiva; se detectar outro praticante em dificuldade (com uma lesão, por exemplo), ajude-o e dê o alerta; se a lesão for consigo, não prossiga a sua actividade e peça ajuda para ser assistido;
- Se vai realizar esta actividade através da aquisição de serviços a uma empresa, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos;

- Seja crítico relativamente aos serviços da empresa que requisitou para a realização da actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas.

Conduta ambientalmente responsável:

No planeamento e na realização de actividades de Orientação devem ser tidas em conta as seguintes regras e condutas ambientais:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos na fase de planeamento da actividade e para a realização da mesma, informando-se sobre:
 - as condicionantes e os procedimentos obrigatórios estipulados para a realização da actividade, designadamente no que respeita à necessidade de formular um pedido de autorização prévia ao PNPG; após o planeamento das zonas ou percursos de Orientação informe o Parque, solicitando a necessária autorização para a realização da actividade; desta forma acautela-se a compatibilização entre a actividade e a conservação da natureza e da biodiversidade, já que o Parque faz um controlo do planeamento das zonas ou percursos de Orientação de forma a salvaguardar os potenciais impactes ambientais que possam ser provocados;
- Na fase de planeamento das zonas ou percursos de Orientação tenha em atenção a globalidade da actividade; as actividades de Orientação podem envolver um elevado número de praticantes mas também de espectadores, pelo que não devem ser descuradas as implicações das comitivas, carros e tendas de apoio; faça um planeamento responsável, acautelando que estão garantidas na zona condições de estacionamento e de permanência das comitivas e espectadores; quando esta situação não é considerada na fase de planeamento, podem resultar impactes indirectos ou induzidos mais significativos que aqueles que resultam directamente da actividade de Orientação;
- Oiça e siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;

- Durante a actividade e a permanência no local evite barulhos e atitudes que perturbem o meio que o rodeia;
- Depois da realização da actividade recolha todos os equipamentos e materiais que foram colocados no terreno;
- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; se não tiver essa possibilidade por estar em prova, certifique-se que a organização se responsabiliza pela recolha do lixo produzido;
- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;
- Não perturbe a fauna nem danifique a flora ou colha amostras de plantas, líquenes, cogumelos ou rochas e minerais;
- Não acampe nem acenda fogueiras em locais não autorizados ou infraestruturados para o efeito;
- Zele pela manutenção e conservação dos equipamentos e infraestruturas existentes (estacionamentos, etc.);
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;
- Se vai adquirir serviços a uma empresa para a realização da actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar este tipo de actividades no PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide “Pedestrianismo”.

BTT

Em que consiste a actividade?

O BTT (bicicleta todo-o-terreno) envolve todas as actividades praticadas em bicicletas todo-o-terreno, possibilitando a realização de percursos em bicicleta por terrenos mais acidentados e montanhosos, normalmente fora de estrada.

Entende-se que o BTT pode assumir um carácter mais desportivo e competitivo ou uma componente de lazer:

BTT de competição: actividade em BTT que engloba várias vertentes, das quais se destacam as provas de *crosscountry* (circuito fechado e diversificado, geralmente em terrenos mais planos) e *downhill* (descida de montanha, normalmente em terrenos mais acidentados);

BTT de lazer: actividade em BTT que envolve percursos temáticos ou desportivos, sem carácter competitivo.

Que locais existem no PNPG para a prática da actividade?

No PNPG não existem percursos exclusivamente adaptados às actividades em BTT. As actividades são basicamente realizadas em percursos ou caminhos florestais ou trilhos já existentes, situados em terrenos mais ou menos acidentados.

Na Carta de Desporto de Natureza do PNPG indicam-se alguns dos percursos mais utilizados pelos praticantes de BTT, em particular pelos que se movem pelo interesse lúdico e não tanto de competição. As provas competitivas requerem outro tipo de planeamento dos percursos e estão sujeitas a autorização prévia do PNPG.

Regra geral, salvo sinalização ou indicação em contrário, o BTT pode ser praticado em qualquer caminho ou trilho que ofereça condições para a modalidade, quando existente e localizado na denominada Área de Ambiente Rural. O BTT não deve, por norma, ser praticado nos percursos pedestres sinalizados (Pequena Rota e Grande Rota), já que pode existir alguma incompatibilidade entre os interesses dos pedestrianistas e dos praticantes de BTT, para além de que obrigaria a um esforço acrescido na manutenção do percurso.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Como equipamentos básicos necessários às actividades em BTT referem-se os seguintes:

- Bicicleta de montanha (deve ser alvo de manutenção regular);
- Capacete para BTT (homologado);
- Outros acessórios de protecção (protecções dorsais, protecções para cotovelos, joelhos e ombros, luvas integrais, etc.);
- Vestuário e calçado adequado (calças compridas com protecção, camisola de mangas compridas, ténis, etc.);
- Um kit de reparação de BTT, que permita a autonomia em caso de avaria;
- Uma mochila com conteúdo adequado e um cantil com água;
- Um estojo de primeiros socorros;
- Mapa do percurso e respectivo porta-mapas.

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Há um conjunto de boas práticas ou condutas e cuidados que deve ser considerado na prática de actividades de BTT, por todos quanto as praticam ou promovem, no que respeita quer à “conduta desportiva e de segurança” quer à “conduta ambientalmente responsável” ou “outras boas práticas a ter em conta”.

Conduta desportiva e de segurança:

Na realização de passeios ou provas de BTT recomendam-se as seguintes regras de segurança e condutas desportivas:

- Não abdique dos equipamentos de protecção;
- Circule pelos caminhos existentes;
- Se é um praticante pouco experiente prefira praticar a actividade em percursos planeados e pouco exigentes;
- Nas incursões pela via pública respeite as regras de trânsito e avise os seus companheiros de possíveis obstáculos;
- Controle a velocidade nas passagens com pouca visibilidade;
- Abrande na aproximação com pedestrianistas ou cavaleiros; dê-lhes sempre prioridade; ultrapasse-os com precaução e depois de os ter prevenido;
- Quando necessitar de parar deve prevenir quem vem atrás de si e encostar-se o mais possível à berma;

- Quando quiser ultrapassar avise a pessoa e indique-lhe o lado pelo qual vai fazer a ultrapassagem;
- Não deve fazer a actividade sozinho nem ficar isolado no percurso, sobretudo quando o terreno é desconhecido;
- Siga sempre as indicações do guia ou monitor, se existente;
- Tenha sempre presente a conduta desportiva; ajude os praticantes em dificuldade;
- Se vai realizar esta actividade através da aquisição de serviços a uma empresa, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos;
- Seja crítico relativamente aos serviços da empresa que requisitou para a realização da actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas.

Conduta ambientalmente responsável:

No planeamento e na realização de actividades de BTT devem ser tidas em conta as seguintes regras e condutas ambientais:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos na fase de planeamento da actividade e para a realização da mesma, informando-se nomeadamente sobre os percursos que poderá utilizar;
- Nas provas de competição tenha especial atenção na fase de planeamento dos percursos de BTT e considere sempre a globalidade da actividade; as actividades competitivas podem envolver um elevado número de praticantes, pelo que não devem ser descuradas as implicações das comitivas, carros e estruturas de apoio;

faça um planeamento responsável, acautelando que estão garantidas na zona condições de estacionamento e de permanência das comitivas; quando esta situação não é considerada na fase de planeamento, podem resultar impactes indirectos ou induzidos mais significativos do que aqueles que resultam directamente da actividade de BTT;

- Siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;
- Durante a actividade e a permanência no local de realização da actividade evite barulhos e atitudes que perturbem o meio que o rodeia;
- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; se não tiver essa possibilidade por estar em prova, certifique-se que a organização se responsabiliza pela recolha do lixo produzido;
- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;
- Não perturbe a fauna nem danifique a flora ou colha amostras de plantas, líquenes, cogumelos ou rochas e minerais;
- Não acampe nem acenda fogueiras em locais não autorizados ou infraestruturados para o efeito;
- Zele pela manutenção e conservação dos equipamentos e infraestruturas existentes (estacionamentos, etc.);
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;
- Se vai adquirir serviços a uma empresa para a realização da actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar este tipo de actividades no PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide “Pedestrianismo”.

ACTIVIDADES EQUESTRES

Em que consiste a actividade?

As actividades ou desporto equestre envolve todas as actividades que impliquem a utilização de uma montada, atrelada ou não, com ou sem carácter competitivo, promovendo passeios, corridas, gincanas e raids.

Por passeios equestres entende-se a realização de passeios a cavalo sem fins competitivos, podendo ser guiados, em percursos sinalizados ou não. Normalmente realizam-se em caminhos existentes, ao qual está associado um interesse ou uma temática específica.

As corridas, gincanas e raids equestres são provas competitivas, respectivamente, de velocidade, agilidade e fundo, realizadas a cavalo.

Que locais existem no PNPG para a prática da actividade?

No PNPG não existem percursos exclusivamente adaptados para as actividades equestres. Estas são basicamente realizadas em percursos ou caminhos florestais ou trilhos já existentes e podem assumir características muito diferentes em função da sua localização: percursos de montanha e caminhos tradicionais, próximos dos aglomerados.

Na Carta de Desporto de Natureza do PNPG indicam-se alguns dos percursos mais utilizados pelos praticantes e promotores de actividades equestres, em particular pelos que se movem pelo interesse lúdico e não tanto de competição. As provas competitivas requerem outro tipo de planeamento dos percursos e estão sujeitas a autorização prévia do PNPG.

Regra geral, salvo sinalização ou indicação em contrário, as actividades equestres podem ser praticadas em qualquer caminho ou trilho que ofereça condições para a modalidade, quando existente e localizado na denominada Área de Ambiente Rural. As actividades equestres não devem, por norma, ocorrer nos percursos pedestres sinalizados (Pequena Rota e Grande Rota), já que pode existir alguma incompatibilidade entre os interesses dos pedestrianistas e dos cavaleiros, para além de que obrigaria a um esforço acrescido na manutenção do percurso.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Para as actividades equestres recomendam-se, essencialmente, os seguintes materiais e equipamentos:

- Equipamento para o cavalo (selim, cabeçada, estribos, etc.);
- Boné ou toque;
- Botas de montar ou polainas;
- Vestuário adequado (calças de montar, luvas, etc.);
- Stick ou vara.

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Há um conjunto de boas práticas ou condutas e cuidados que deve ser considerado na prática de actividades equestres, por todos quanto as praticam ou promovem, no que respeita quer à “conduta desportiva e de segurança” quer à “conduta ambientalmente responsável” ou “outras boas práticas a ter em conta”. Antes de tudo, não deve ser descurado o bem-estar do cavalo!

Conduta desportiva e de segurança:

Na realização de passeios ou provas equestres recomendam-se as seguintes regras de segurança e condutas desportivas:

- Não abdique dos equipamentos de protecção;
- Circule pelos caminhos existentes;
- Se é um praticante pouco experiente prefira praticar a actividade em percursos planeados e pouco exigentes;
- Nas incursões pela via pública respeite as regras de trânsito e avise os seus companheiros de possíveis obstáculos;
- Tome as necessárias precauções nas passagens com pouca visibilidade e na aproximação com transeuntes;
- Não deve fazer a actividade sozinho nem ficar isolado no percurso, sobretudo quando o terreno é desconhecido;
- Siga sempre as indicações do guia ou monitor, se existente;
- Tenha sempre presente a conduta desportiva;
- Se vai realizar esta actividade através da aquisição de serviços a uma empresa, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui

todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos;

- Seja crítico relativamente aos serviços da empresa que requisitou para a realização da actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas.

Conduta ambientalmente responsável:

No planeamento e na realização de actividades equestres devem ser tidas em conta as seguintes regras e condutas ambientais:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos na fase de planeamento da actividade e para a realização da mesma, informando-se nomeadamente sobre os percursos que poderá utilizar;
- Nas provas de competição tenha especial atenção na fase de planeamento da actividade e considere-a sempre na globalidade; as actividades competitivas podem envolver um elevado número de praticantes, pelo que não devem ser descuradas as implicações das comitivas, carros e estruturas de apoio; faça um planeamento responsável, acautelando que estão garantidas na zona condições de estacionamento e de permanência das comitivas; quando esta situação não é considerada na fase de planeamento, podem resultar impactes indirectos ou induzidos mais significativos do que aqueles que resultam directamente da actividade equestre;
- Oiça e siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;
- Durante a actividade e a permanência no local de realização da actividade evite barulhos e atitudes que perturbem o meio que o rodeia;

- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; se não tiver essa possibilidade por estar em prova, certifique-se que a organização se responsabiliza pela recolha do lixo produzido;
- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;
- Não perturbe a fauna nem danifique a flora ou colha amostras de plantas, líquenes, cogumelos ou rochas e minerais;
- Não acampe nem acenda fogueiras em locais não autorizados ou infraestruturados para o efeito;
- Zele pela manutenção e conservação dos equipamentos e infraestruturas existentes (estacionamentos, etc.);
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;
- Se vai adquirir serviços a uma empresa para a realização da actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar este tipo de actividades no PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide “Pedestrianismo”.

CANYONING

Em que consiste a actividade?

O Canyoning consiste na descida de rios e riachos com pequeno caudal, praticada em zonas com uma forte pendente (como gargantas ou desfiladeiros), sem recurso a qualquer tipo de embarcação, requerendo para o efeito ao domínio da natação, saltos para a água, marcha em terreno rochoso, técnicas de manobra de cordas e *rapel* e ao uso dos equipamentos de escalada em meio natural.

Que locais existem no PNPG para a prática da actividade?

No PNPG estão identificados seis locais adequados à prática do Canyoning:

- Rio de Fafião, no troço a jusante da Ponte da Pigarreira;
- Rio Castro Laboreiro, a montante do troço internacional;
- Rio Adrão;
- Ribeiro de Carcerelha, no troço de jusante;
- Rio do Arado, no troço compreendido entre a Ponte do Arado e a Ponte de Vargas;
- Rio do Conho, no troço compreendido entre a Ponte de Servas e a Ponte da Pigarreira.

A Carta de Desporto de Natureza do PNPG identifica todos os locais associados à prática do Canyoning e o Regulamento estabelece as condicionantes dessa prática.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Para o Canyoning recomendam-se, essencialmente, os seguintes materiais e equipamentos:

- Capacete;
- Arnês;
- Botas ou sapatilhas para calçar sobre as botas de neoprene;
- Fato isotérmico de neoprene;
- Luvas de neoprene;
- Colete salva-vidas;
- Cordas (eventualmente cordas de polipropileno);

- Descensores;
- Mosquetões;
- Saco impermeável.

(Ver outros equipamentos referidos para a Escalada.)

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Tendo em conta que esta actividade depende fundamentalmente das técnicas de progressão utilizadas na Escalada e no *Rapel*, considera-se que o Canyoning deve envolver, no essencial, os mesmos cuidados e condutas que foram avançados para a Escalada e *Rapel*.

A essas recomendações impõem-se outras mais específicas que devem ser consideradas como regras fundamentais no Canyoning e que devem ser cumpridas por todos quanto praticam ou promovem a actividade, quer no que respeita à “conduta desportiva e de segurança” quer à “conduta ambientalmente responsável” ou “outras boas práticas a ter em conta”.

Conduta desportiva e de segurança:

O Canyoning é uma actividade de risco que exige, antes de mais, que o praticante possua conhecimentos técnicos e formação na modalidade ou que seja enquadrado por um monitor devidamente credenciado, capaz de proporcionar uma prática em segurança. Esta é uma regra básica, à qual se acrescentam as seguintes:

- Nunca pratique a actividade sozinho;
- Antes do início da actividade, certifique-se que tem consigo todo o material e equipamentos necessários;
- Utilize material e equipamentos certificados;
- Certifique-se de que conhece bem o rio (incluindo o comportamento do caudal) ou que é acompanhado por alguém que o conhece;
- Não utilize árvores ou arbustos como pontos de ancoragem das amarrações;
- Respeite as indicações do monitor;
- Pratique a actividade apenas nos locais indicados para o efeito e referidos na Carta de Desporto de Natureza do PNPNG e no respectivo Regulamento;

- Seja crítico relativamente às condições de manutenção dos locais de prática do Canyoning; informe o Parque sobre as falhas detectadas e necessidade de intervenção; o praticante é o melhor avaliador dos locais de prática e, por isso, deve colaborar transmitindo informações sobre o estado de manutenção;
- Se vai realizar esta actividade através da aquisição de serviços a uma empresa, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos;
- Seja crítico relativamente aos serviços da empresa que requisitou para a realização da actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas.

Conduta ambientalmente responsável:

No Canyoning devem ser respeitadas as seguintes regras e condutas ambientais:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos antes do início da actividade e informe-se sobre:
 - os locais aconselhados para a prática da actividade; utilize apenas esses pois estão acautelados e são monitorizados os impactes ambientais;
 - as condicionantes existentes, designadamente no que respeita às épocas do ano estabelecidas para a prática da actividade;
- Siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;
- Utilize os trilhos e caminhos existentes para aceder ao local de prática do Canyoning;
- Durante o percurso de acesso e a permanência no local de prática da actividade evite barulhos e atitudes que perturbem o meio que o rodeia;

- Não abra ou equipe novas vias para o Canyoning sem que antes tenha a autorização para tal (este acto carece de autorização prévia do PNPG, de acordo com o Regulamento da Carta de Desporto de Natureza); utilize as vias já existentes;
- Observe a fauna à distância; uma aproximação demasiada, sobretudo se existirem crias, pode causar sérias perturbações; numa situação extrema, uma aproximação indesejada pode ter como consequência o abandono do local pela espécie (em especial as espécies selvagens);
- Não danifique a flora nem colha amostras de plantas, líquenes, cogumelos ou rochas e minerais;
- Não acampe nem acenda fogueiras em locais não autorizados ou infraestruturados para o efeito;
- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; antes de iniciar a actividade, certifique-se que possui um saco ou outro meio adequado para transportar o lixo; se possível, adopte uma postura zelosa, recolhendo o lixo que encontra ao longo do percurso e depositando-o em local adequado;
- Zele pela manutenção e conservação dos equipamentos e infraestruturas de apoio à actividade;
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;
- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;
- Se vai adquirir serviços a uma empresa para a realização da actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar este tipo de actividades no PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide “Pedestrianismo”.

ACTIVIDADES NÁUTICAS NÃO MOTORIZADAS – CANOAGEM, REMO E VELA

Em que consiste a actividade?

A Canoagem consiste na navegação em águas lisas e calmas ou em águas bravas, utilizando respectivamente como embarcação canoas ou *kayaks*. A diferença entre praticar a actividade em águas lisas ou bravas é que nas primeiras a força e o ritmo da pagaia é suficiente para controlar a navegação, enquanto que em águas bravas o remador tem que possuir boa técnica para manobrar a embarcação.

O Remo consiste na navegação em águas calmas, utilizando como embarcação o shell (barco de casco liso, leve, rápido e de equilíbrio instável, construído em cedro ou compensado) e o yolle (barco mais largo, pesado e facilmente equilibrável, com estrutura de casco trincado resultante da sobreposição de 14 tábuas de cedro).

A Vela é uma forma de navegação onde é utilizada como locomoção, exclusivamente, a força do vento.

Que locais existem no PNPG para a prática da actividade?

Pelas características físico-hidrográficas do território do PNPG, a prática das actividades náuticas não motorizadas está confinada aos grandes planos de água:

- Albufeira da Caniçada, de acordo com o respectivo Plano de Ordenamento da Albufeira;
- Albufeiras de Touvedo e Alto Lindoso, de acordo com o respectivo Plano de Ordenamento da Albufeira;
- Albufeira de Salamonde; nas zonas indicadas na Carta de Desporto de Natureza do PNPG;
- Albufeira de Paradela, nas zonas indicadas na Carta de Desporto de Natureza do PNPG;
- Albufeira de Vilarinho das Furnas, nas zonas indicadas na Carta de Desporto de Natureza do PNPG.

A Carta de Desporto de Natureza do PNPG identifica todos os locais associados à prática de Actividades Náuticas Não Motorizadas e o Regulamento estabelece as condicionantes dessa prática.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Para a Canoagem recomendam-se, essencialmente, os seguintes materiais e equipamentos:

- Canoa ou *Kayak*;
- Pagaias/pá;
- Colete salva-vidas;
- Saiote impermeável;
- Calçado e vestuário adequados à actividade e à época do ano ou condições climatéricas;
- Capacete de segurança, no caso da actividade se realizar em águas bravas.

Para o Remo recomendam-se, essencialmente, os seguintes materiais e equipamentos:

- Embarcação (*shell* ou *yolle*) e remos;
- Colete salva-vidas;
- Calçado e vestuário adequados à actividade e à época do ano ou condições climatéricas.

Para a Vela recomendam-se, essencialmente, os seguintes materiais e equipamentos:

- Barco/prancha à vela e respectiva palamenta e atrelado;
- Colete salva-vidas;
- Calçado e vestuário adequados à actividade e à época do ano ou condições climatéricas.

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Existem algumas recomendações importantes que devem ser consideradas como regras fundamentais na prática de canoagem, remo e vela e que devem ser cumpridas por todos quanto praticam ou promovem as actividades, quer no que respeita à “conduta desportiva e de segurança” quer à “conduta ambientalmente responsável” ou “outras boas práticas a ter em conta”.

Conduta desportiva e de segurança:

As recomendações que se seguem devem ser adaptadas em função das especificidades das actividades, canoagem, remo ou vela. De uma forma geral, consideram-se as seguintes regras de segurança e conduta desportiva:

- Saber nadar é uma regra de segurança fundamental;
- Use sempre um colete salva-vidas;
- Certifique-se que tem consigo todo o material e equipamentos necessários;
- Utilize material e equipamentos certificados;
- Certifique-se de que conhece o rio ou lago ou que é acompanhado por alguém que o conhece;
- Se não tem formação e experiência suficiente, faça-se acompanhar por um monitor credenciado;
- Respeite as indicações do monitor;
- Tenha consciência das condições meteorológicas;
- Pratique a actividade apenas nos locais indicados para o efeito e referidos na Carta de Desporto de Natureza do PNPG e no respectivo Regulamento;
- Não navegue em zonas de navegação proibida; respeite a sinalização do local;
- Se vai realizar esta actividade através da aquisição de serviços a uma empresa, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos;
- Seja crítico relativamente aos serviços da empresa que requisitou para a realização da actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas.

Conduta ambientalmente responsável:

Na Canoagem, Reno ou Vela devem ser respeitadas as seguintes regras e condutas ambientais:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos antes do início da actividade e informe-se sobre:
 - os locais aconselhados para a prática da actividade; utilize apenas esses pois estão acautelados e são monitorizados os impactes ambientais;
 - as condicionantes existentes, designadamente no que respeita aos locais de acesso ao plano de água;
- Oiça e siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;
- Observe a fauna à distância; uma aproximação demasiada, sobretudo se existirem crias, pode causar sérias perturbações; numa situação extrema, uma aproximação indesejada pode ter como consequência o abandono do local pela espécie (em especial as espécies selvagens);
- Não danifique a flora nem colha amostras de plantas, líquenes, cogumelos ou rochas e minerais;
- Não acampe nem acenda fogueiras em locais não autorizados ou infraestruturados para o efeito;
- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; antes de iniciar a actividade, certifique-se que possui um saco ou outro meio adequado para transportar o lixo; se possível, adopte uma postura zelosa, recolhendo o lixo que encontra ao longo do percurso e depositando-o em local adequado;
- Zele pela manutenção e conservação dos equipamentos e infraestruturas de apoio à actividade;
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;
- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações

vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;

- Se vai adquirir serviços a uma empresa para a realização da actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar este tipo de actividades no PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide "Pedestrianismo".

ACTIVIDADES AQUÁTICAS – MERGULHO

Em que consiste a actividade?

O Mergulho implica a submersão total do mergulhador, a profundidades variáveis, por determinado tempo, como forma de usufruir da observação e interacção com o mundo subaquático.

Existem, basicamente, duas modalidades de Mergulho:

- Mergulho livre ou em apneia: tipo de mergulho em que o praticante pratica a interrupção voluntária da respiração;
- Mergulho autónomo, com garrafa ou escafandro: tipo de mergulho em que é utilizado um escafandro autónomo para permitir ao mergulhador passar mais tempo debaixo da água.

Que locais existem no PNPG para a prática da actividade?

No PNPG está identificada apenas uma zona adequada ao Mergulho: Albufeira de Vilarinho das Furnas, na zona da aldeia submersa de Vilarinho das Furnas.

A Carta de Desporto de Natureza do PNPG identifica o local associado à prática de Mergulho e o Regulamento estabelece as condicionantes dessa prática.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Para o Mergulho em apneia recomendam-se, essencialmente, os seguintes materiais e equipamentos:

- Óculos de mergulho, tubo e barbatanas;
- Bóia de sinalização.

Para o Mergulho com garrafa recomendam-se, essencialmente, os seguintes materiais e equipamentos:

- Máscara;
- Tubo respirador;
- Barbatanas;
- Fato isotérmico de neoprene;
- Cinto de chumbos;

- Colete insuflável de mergulho;
- Garrafa de ar comprimido;
- Regulador;
- Manómetro de pressão;
- Relógio;
- Profundímetro;
- Tabelas de mergulho;
- Faca de mergulho;
- Bóia de sinalização.

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Existem algumas recomendações importantes que devem ser consideradas como regras fundamentais na prática de Mergulho e que devem ser cumpridas por todos quanto praticam ou promovem a actividade, quer no que respeita à “conduta desportiva e de segurança” quer à “conduta ambientalmente responsável” ou “outras boas práticas a ter em conta”.

Conduta desportiva e de segurança:

De uma forma geral, consideram-se as seguintes regras de segurança e conduta desportiva:

- Saber nadar é uma regra de segurança fundamental;
- Mergulhe sempre acompanhado (em caso de dificuldade, a ajuda de outro mergulhador pode ser determinante);
- Certifique-se que tem consigo todo o material e equipamentos necessários;
- Utilize material e equipamentos certificados;
- Se não tem formação e experiência suficiente, recorra a um monitor credenciado e faça-se acompanhar por este;
- Respeite as indicações do monitor;
- Pratique a actividade apenas nos locais indicados para o efeito e referidos na Carta de Desporto de Natureza do PNPG e no respectivo Regulamento;

- Se vai realizar esta actividade através da aquisição de serviços a uma empresa, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos;
- Seja crítico relativamente aos serviços da empresa que requisitou para a realização da actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas.

Conduta ambientalmente responsável:

No Mergulho devem ser respeitadas as seguintes regras e condutas ambientais:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos antes do início da actividade e informe-se, nomeadamente, sobre os locais aconselhados para a prática da actividade; utilize apenas esses pois estão acautelados e são monitorizados os impactes ambientais;
- Oiça e siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;
- Não perturbe a fauna e a flora aquática; não colha amostras de recursos minerais nem danifique outros elementos subaquáticos;
- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; antes de iniciar a actividade, certifique-se que possui um saco ou outro meio adequado para transportar o lixo; se possível, adopte uma postura zelosa, recolhendo o lixo que encontra ao longo do percurso e depositando-o em local adequado;
- Zele pela manutenção e conservação dos equipamentos e infraestruturas de apoio à actividade;
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;

- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;
- Se vai adquirir serviços a uma empresa para a realização da actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar este tipo de actividades no PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide “Pedestrianismo”.

ACTIVIDADES AÉREAS NÃO MOTORIZADAS – BALONISMO

Em que consiste a actividade?

O Balonismo baseia-se na realização de um passeio em balão ou na prática de voo em balão.

Os principais componentes do balão são um cesto de verga para transportar as pessoas, o envelope de nylon (o balão propriamente dito) e um queimador de gás propano, montado obre o cesto, para aquecer o ar no interior do balão. Só é possível manobrar o balão durante a subida ou a descida e a altitude é controlada através dos queimadores de gás propano (se aquecermos mais o ar aumenta a altitude e vice-versa). Todavia, não é possível controlar nem a velocidade nem a direcção, que ficam à mercê do vento. Pilotos muito experientes podem, no entanto, conseguir voar segundo rotas pré-determinadas, escolhendo altitudes onde existem ventos consentâneos com o rumo que pretendem tomar.

Os voos em balão de ar quente só podem ser efectuados por pilotos credenciados.

Existem, basicamente, duas modalidades de Balonismo:

- Balonismo em voo cativo: quando o balão se mantém preso à terra através de uma corda, permitindo que a subida e a descida se façam sempre a partir de um ponto fixo;
- Balonismo em voo livre: quando a orientação é feita através do arremesso do lastro (normalmente sacos de areia) ou aquecendo o ar contido no balão de maneira a fazê-lo subir até à altura de uma corrente de ar eu se desloque na direcção desejada.

Que locais existem no PNPG para a prática da actividade?

No PNPG não existem zonas específicas identificadas como adequadas à prática de Balonismo, quer em voo cativo quer em voo livre.

De acordo com a Carta de Desporto de Natureza do PNPG a prática desta actividade carece sempre de autorização prévia do Parque, permitindo que este controle as zonas de voo, caso a caso.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Para o Balonismo recomendam-se, essencialmente, os seguintes materiais e equipamentos:

- Balão (envelope de nylon);

- Queimador de gás propano;
- Cesto de verga;
- Vestuário e calçado adequado.

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Existem algumas recomendações importantes que devem ser consideradas como regras fundamentais no Balonismo e que devem ser cumpridas por todos quanto praticam ou promovem a actividade, quer no que respeita à “conduta desportiva e de segurança” quer à “conduta ambientalmente responsável” ou “outras boas práticas a ter em conta”.

Conduta desportiva e de segurança:

De uma forma geral, consideram-se as seguintes regras de segurança e conduta desportiva:

- A actividade tem que ser obrigatoriamente enquadrada por um piloto experiente e creditado;
- Não voe se as condições meteorológicas não forem as adequadas (nevoeiro, chuva, ventos fortes, etc.); não são recomendáveis voos com ventos superiores a 16 km/hora ou a altitude superior a 600 metros;
- A inspecção ou vistorias periódicas aos equipamentos é fundamental;
- Respeite as indicações do piloto/monitor;
- Se vai realizar esta actividade através da aquisição de serviços a uma empresa, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos;
- Seja crítico relativamente aos serviços da empresa que requisitou para a realização da actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades

competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas.

Conduta ambientalmente responsável:

No Balonismo devem ser respeitadas as seguintes regras e condutas ambientais:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos antes do início da actividade e informe-se, nomeadamente, sobre os procedimentos exigidos para a prática da actividade;
- Siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;
- Não aterre em zonas sensíveis;
- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; antes de iniciar a actividade, certifique-se que possui um saco ou outro meio adequado para transportar o lixo;
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;
- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;
- Se vai adquirir serviços a uma empresa para a realização da actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar este tipo de actividades no PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide “Pedestrianismo”.

ACTIVIDADES AÉREAS NÃO MOTORIZADAS – VOO LIVRE

Em que consiste a actividade?

O Voo Livre é um tipo de voo que se realiza utilizando uma asa delta ou um parapente, sem recurso a qualquer tipo de propulsão impulsional, embora possa ser exercida uma força traccionadora para dar início ao voo. A descolagem e a aterragem dependem da capacidade física do próprio piloto e o voo depende essencialmente da força da gravidade (para descer) e das dinâmicas térmicas ou do vento (para subir).

Por Asa Delta entende-se todo o planador que não possui estrutura totalmente rígida, devendo ser desmontável, desdobrável e apto a ser transportado por uma pessoa. É muito complicada de montar, pouco cómoda de utilizar, mais pesada e mais difícil de pilotar que o parapente.

Por Parapente entende-se todo o tipo de planador que não possui nenhum elemento rígido na sua estrutura, devendo ser desdobrável e apto a ser transportado por uma pessoa. É parecido com um pára-quedas, pesa cerca de 15 quilos, arruma-se num saco, sendo relativamente fácil de transportar e de pilotar.

Que locais existem no PNPG para a prática da actividade?

No PNPG não existem zonas específicas identificadas como adequadas à prática de Voo Livre em Asa Delta ou Parapente, incluindo pontos de descolagem e de aterragem.

De acordo com a Carta de Desporto de Natureza do PNPG a prática destas actividades carece sempre de autorização prévia do Parque, permitindo que este controle as zonas de voo e os locais de descolagem e de aterragem, caso a caso.

Material e equipamento adequados à prática da actividade

Para o Voo Livre recomendam-se, essencialmente, os seguintes materiais e equipamentos:

- Manga de vento;
- Anemómetro;
- Altímetro;
- Variómetro;
- GPS;
- Rádio;

- Arnês;
- Capacete;
- Fato de voo;
- Luvas;
- Calçado adequado;
- Pára-quedas de emergência;
- Asa Delta ou Parapente (consoante a modalidade).

Conduta, boas práticas e cuidados a ter em conta na prática da actividade

Existem algumas recomendações importantes que devem ser consideradas como regras fundamentais no Balonismo e que devem ser cumpridas por todos quanto praticam ou promovem a actividade, quer no que respeita à “conduta desportiva e de segurança” quer à “conduta ambientalmente responsável” ou “outras boas práticas a ter em conta”.

Conduta desportiva e de segurança:

De uma forma geral, consideram-se as seguintes regras de segurança e conduta desportiva:

- A actividade tem que ser obrigatoriamente enquadrada por um piloto experiente e creditado;
- Não voe se as condições meteorológicas não forem as adequadas (nevoeiro, chuva, ventos fortes, etc.); não são recomendáveis voos com ventos superiores a 16 km/hora ou a altitude superior a 600 metros;
- A inspecção ou vistorias periódicas aos equipamentos é fundamental;
- Respeite as indicações do piloto/monitor;
- Se vai realizar esta actividade através da aquisição de serviços a uma empresa, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pela Direcção-Geral do Turismo (DGT) e pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma salvaguarda-se que se trata de uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, em particular os seguros obrigatórios para cobrirem os riscos decorrentes da actividade; para se

certificar, exija a apresentação do número do alvará da DGT e da licença do ICN o cópia dos documentos;

- Seja crítico relativamente aos serviços da empresa que requisitou para a realização da actividade, se aplicável; se detectou algum problema ou falha deve apresentar sugestões para melhorar o serviço ou, se for caso disso, apresentar a sua reclamação em sede própria (livro de reclamações ou junto das entidades competentes); desta forma ajuda a melhorar os serviços de oferta da actividade e evitar que outros passem por situações idênticas.

Conduta ambientalmente responsável:

No Balonismo devem ser respeitadas as seguintes regras e condutas ambientais:

- Respeite o Plano de Ordenamento do PNPG e o respectivo Regulamento; cumpra as normas e procedimentos obrigatórios e respeite as áreas de acesso interdito ou condicionado;
- Respeite as normas da Carta de Desporto de Natureza do PNPG e do respectivo Regulamento; consulte esses elementos antes do início da actividade e informe-se, nomeadamente, sobre os procedimentos exigidos para a prática da actividade;
- Oiça e siga as orientações dos Vigilantes da Natureza ou de outros funcionários do PNPG;
- Não aterre em zonas sensíveis;
- Não abandone o lixo; transporte-o até ao local de recolha mais próximo; antes de iniciar a actividade, certifique-se que possui um saco ou outro meio adequado para transportar o lixo;
- Tome a iniciativa de fazer o alerta em caso de incêndio, ligando o 117;
- Evite qualquer atitude ou comportamento susceptíveis de causar impactes ambientais; não se esqueça das características do local em que se encontra (PNPG) e da importância de preservar os seus recursos naturais e culturais para as gerações vindouras; o seu contributo individual é fundamental para o bem colectivo das gerações futuras;
- Se vai adquirir serviços a uma empresa para a realização da actividade, dê preferência às empresas de animação turística que se encontram licenciadas pelo Instituto da Conservação da Natureza (ICN), pois desta forma, para além de se salvaguardar quanto ao facto de ser uma empresa que possui todos os requisitos legais necessários ao exercício da actividade, está a contribuir em benefício de uma empresa que pagou uma taxa ambiental para realizar este tipo de actividades no

PNPG; para se certificar, exija a apresentação do número da licença do ICN ou cópia da mesma.

Outras boas práticas a ter em conta:

Vide “Pedestrianismo”.