Agradecimentos

Os nossos mais sinceros agradecimentos a todas as pessoas e entidades que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste manual, em especial:

ADFC (Alemanha); AEPGA - Associação para o Estudo e Protecção do Gado Asinino (Portugal); Aigar Liping (Estónia); Annette Pereira (Espanha); Ariel Germán Marcosichi (Espanha); Club Azibo Aventura (Portugal); Cristina Martínez (Espanha); David Grant (Estónia); David Rodríguez (Espanha);Departamento de Prensa de Pirena (Espanha); Departamento de Prensa do Município de Münster (Alemanha); Diario de León (Espanha); Eesti Kaljuronimisklubi (Estónia); Empresa de Turismo Activo de León GUHEKO (Espanha); Empresa de Turismo Activo de León KAYAK PICO AZUL (Espanha); Estação Invernal de San Isidro (León) www.san-isidro.net (Espanha); Federação de Castilla y León de Piragüismo (Espanha); Federação Espanhola de Montanha e Escalada FEDME (Espanha); Francisco Moralejo (Espanha); Graciela Fernández (Espanha); Instituto Tecnológico Educativo de Larissa (Grécia); Jaan Künnap (Estónia); Jesús Núñez (Espanha); João Castro (Portugal); Kaidi-Mari Liping (Estónia); Konrad Sühs (Alemanha); Lorena Vázquez (Espanha); Marco Ferlemann Senden (Alemanha); Margarida Lima (Portugal); Marta Lombraña (Espanha); Município de Larissa (Grécia); No Limits Sports (Espanha); NRC-APPC-Coimbra (Portugal); Patricia Martínez (Espanha); Peeter Pungar (Estónia); Pissas Farm Ltd (Grécia); Roger Evans (Escócia); Sirpa Arvonen, Suomen Latu (Finlândia); Sixten Sild (Estónia); Strandbad Wedau (Alemanha); Susana Ferreira (Portugal); Toomas Holmberg (Estónia).

Educação e cultura

Leonardo da Vinci
Projectos-piloto

Projecto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

Edita: IRMA, S.L.
Avda. Aviación 70-3
24198 - La Virgen del Camino
León (Espanha)

Depósito Legal: LE-2081-2005

REALIZAÇÃO: GRÁFICAS ALSE
LEÓN (Espanha)

SECÇÃO 1

1. Introdução
1.1. Turismo Activo na Europa 12
1.2. Turismo Activo na Região de cada membro da Associação Transnacional 17
- Em Portugal 18
- Em Espanha 19
- Na Alemanha 20
- Na Grécia 22
- Na Estónia 24

2. Interpretação da Natureza
2.1. O que é interpretação? 27
2.2. Comunicação na Interpretação 29
2.3. Planear a Interpretação: O programa de Interpretação 36
2.4. Bibliografia 44
2.5. Recursos na Internet 45

3. Grupos Especiais
3.1. A procura do turismo activo 45
3.2. Terceira Idade - Seniores 45
3.3. As pessoas portadoras de deficiência 46
3.4. Bibliografia 51

4. Gestão do Risco
4.1. Introdução 53
4.2. A Legislação e a Procura de Actividades no Exterior (Outdoor) 55
4.3. Gerir o Risco 56

5. Primeiros Socorros
5.1. Relatar um Acidente 59
5.2. Antes de Relatar um Acidente 59
5.3. Reanimação 59
5.4. Hemorragias 61
5.5. Choque 61
5.6. Primeiros Socorros 61
5.7. Fracturas 61
5.8. Remover substâncias estranhas das vias respiratórias 62
5.9. Prestar Primeiros Socorros a uma pessoa inconsciente 62
5.10. A Posição Lateral de Segurança 63
5.11. Uso dos lenços triangulares 63

SECÇÃO 2

1. Perspectivas Gerais
1.1. Conceito de Turismo Activo 66
1.2. Sustentabilidade 66
1.3. Estrutura da Secção em Actividades 66
1.4. Impactos no Ambiente Natural 67
1.5. Pontos gerais a ter em consideração aos responsáveis pelo desenvolvimento de actividades de turismo activo 67

2. Actividades de Ar

2.1. Parapente

2.1.1. Introdução 70
2.1.2. Breve Historia 70
2.1.3. Equipamento 71
2.1.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas 73
2.1.5. Segurança Básica 77
2.1.6. Legislação e Leis Aéreas 78
2.1.7. Organizações / Fontes úteis 80

3. Actividades de Terra

3.1. Ciclismo

3.1.1. Introdução 82
3.1.2. Breve Historia 82
3.1.3. Equipamento 84
3.1.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas 86
3.1.5. Segurança Básica 92
3.1.6. Organizações / Fontes úteis 93

3.2. Passeios a Cavalo

3.2.1. Introdução 94
3.2.2. Breve Historia 95
3.2.3. Equipamento 95
3.2.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas 97
3.2.5. Segurança Básica e Legislação 101
3.2.6. Organizações / Fontes Úteis 101

3.3. Pedestrianismo

3.3.1. Introdução 102
3.3.2. Breve Historia 103
3.3.3. Equipamento 104
3.3.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas 106
3.3.5. Segurança Básica e Regulamentações 110
3.3.6. Organizações / Fontes úteis 111

3.4. Escalada e Rappel

3.4.1. Introdução 102
3.4.2. Breve Historia 103
3.4.3. Equipamento 113
3.4.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas 117
3.4.5. Segurança Básica e Legislação 121
3.4.6. Organizações / Fontes úteis 122

4. Actividades de Água

4.1. Desporto com Remos

4.1.1. Introdução - Canoagem e Caiaque 124
4.1.2. Introdução - Rafting 124
4.1.3. Breve Historia 125
4.1.4. Equipamento 126
4.1.5. Conhecimentos e Técnicas Básicas 129

4.1.6. Segurança Básica 137
4.1.7. Legislação / Organizações / Fontes Úteis 141
4.2. Esqui Aquático
4.2.1. Introdução 142
4.2.2. Breve Historia 143
4.2.3. Equipamento 144
4.2.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas 145
4.2.5. Segurança Básica 151
4.2.6. Organizações / Fontes Úteis 152

5. Actividades de Neve
5.1. Introdução Geral
5.1.1. Breve Introdução 154
5.1.2. Equipamento 155
5.1.3. Conhecimentos e Técnicas Básicas 156
5.1.4. Segurança Básica 156

5.2. Esqui e Snowboarding
5.2.1. Breve História do Esqui e Snowboarding 158
5.2.2. Equipamento especifico para Esqui e Snowboarding 159
5.2.3. Conhecimentos e Técnicas Básicas 160
5.2.4. Infraestruturas 164
5.2.5. Legislação / Organizações / Fontes úteis de Esqui e Snowboarding 165

5.3. Mushing e Raquetes de Neve
5.3.1. Breve História do Mushing 167
5.3.2. Equipamento Básico para o Mushing 168
5.3.3. Conhecimentos e Técnicas Básicas 170
5.3.4. Legislação / Organizações / Fontes Úteis do Mushing 171
5.3.5. Breve Historia das Raquetes de Neve 172
5.3.6. Equipamento específico para Raquetes de Neve 172
5.3.7. Conhecimentos e Técnicas Básicas 174
5.3.8. Segurança Básica / Organizações / Fontes Úteis para Raquetes de Neve 175

ANEXOS

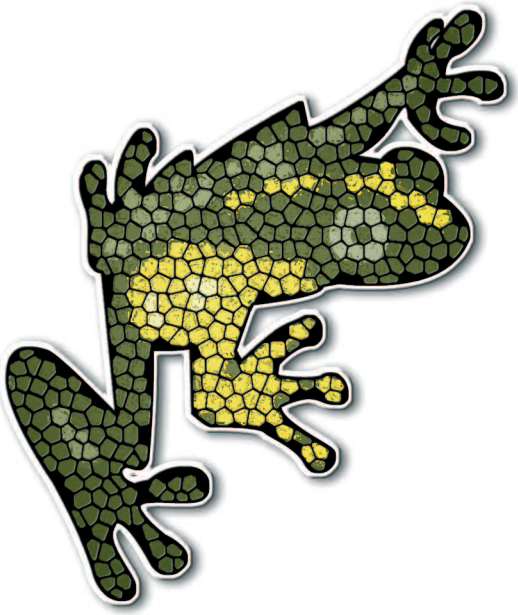
I. Itinerário Formativo 178

II. CD-ROM 179

III. Glossário de termos específicos das Actividades de Turismo Activo
1. Parapente 179
2. Ciclismo 180
3. Passeios a Cavalo 183
4. Pedestrianismo 183
5. Escalada e Rappel 183
6. Desportos com Remos 185
7. Esqui Aquático 188
8. Esqui e Snowboarding 191
9. Mushing e Raquetes de neve 191

Secção

1



Capítulo 1:
Introdução

Capítulo 2:
Interpretação da Natureza

Capítulo 3:
Grupos Especiais

Capítulo 4:
Gestão do Risco

Capítulo 5:
Primeiros Socorros

Introdução

1.1 Turismo Activo na Europa

Actualmente, a Europa lidera o mercado mundial do turismo internacional. Alguns factores que conduziram ao crescimento do turismo incluem: a extinção das fronteiras, a integração de sistemas de transporte, apoio institucional ao turismo, relações culturais melhoradas, aumento do comércio intra-regional e o desenvolvimento de uma rede de empreendimentos relacionados com o turismo.

Fonte: Francisco Moralejo (Espanha)

Na Europa Central e Oriental, o turismo activo, o turismo de saúde, o turismo desportivo e rural, são novos sectores importantes na indústria do turismo. A previsão global da Organização Mundial do Turismo, perfilando os segmentos do mercado para o ano 2020, incluiu: turismo Desportivo, turismo de Aventura, turismo Natureza, turismo Cultural, turismo Rural, Parques Temáticos e Cruzeiros.

Em regiões, onde as economias rurais foram afectadas pela mudança, de factores económicos e sociais possibilitam importantes pontos de partida para o desenvolvimento do turismo rural. Na Europa, a evolução da economia europeia levou a mudanças bruscas nas áreas rurais. O alargamento da EU trará mais mudanças estruturais, tantas quanto a percentagem existente de população dependente da agricultura nestes novos estados membros.

O turismo rural pode ajudar a diversificar as economias rurais. Possibilitando a criação de novos postos de trabalho ao mesmo tempo que protege a cultura e tradições locais. A maioria dos países europeus tem uma enorme riqueza em termos de recursos naturais (montanhas, lagos, rios, florestas,); uma vida rural rica (artes locais, música tradicional e comida local); e herança rural (castelos, igrejas e aldeias). Estes factores, combinados com actividades rurais, tais como, escalada, montanha, pesca, ciclismo, são a base para um desenvolvimento real do turismo rural. A proximidade dos principais mercados e uma procura crescente por um produto de turismo rural autêntico que permite às pessoas uma genuína interacção com o ambiente são bens importantes para a Europa.

As actividades de turismo deveriam ser simpatizantes dos atributos e tradições das regiões anfitriãs e deveriam respeitar as suas leis, práticas e costumes. As actividades deveriam respeitar a igualdade entre os homens e as mulheres. Deveriam, também promover os direitos humanos, particularmente os direitos individuais de grupos vulneráveis, especialmente as crianças, os seniores, os deficientes, as minorias étnicas e indígenas.

O Ecoturismo está relacionado com a sustentabilidade e com os impactos económicos, sociais e ambientais do turismo. Contribui para o bem-estar dos habitantes locais e das comunidades indígenas que estão incluídos no planeamento, desenvolvimento e nas fases operacionais. O Ecoturismo contribui também activamente para a conservação e interpretação da herança natural e cultural.

Dentro de Ecoturismo, o Turismo Activo tem também significantes e complexas implicações sociais, económicas e ambientais que podem trazer tantos benefícios, como custos para o ambiente e comunidades locais.

O Ecoturismo e o Turismo Activo deveriam continuar a contribuir para a sustentabilidade da indústria do turismo:

• Aumentando os benefícios económicos e sociais das comunidades anfitriãs

• Contribuindo activamente para a conservação dos recursos naturais e para a integridade cultural das comunidades anfitriães

• Aumentar a consciência, dos visitantes em relação à conservação da herança natural e cultural.

A Europa precisa de uma qualidade pró-activa em favor do turismo sustentável para manter os bens mais cruciais da indústria do turismo activo:

• Natureza intacta,
• Uma cultura rica e diversificada,
• A satisfação dos visitantes
• A atitude positiva da população residente.

O turismo pode ser um componente útil para o desenvolvimento sustentável, com melhorias na qualidade de vida dos residentes e como apoio para a preservação do ambiente. Os turistas podem também beneficiar de um produto de turismo melhorado.

É necessário uma estratégia europeia de turismo sustentável e um plano de acção para proteger o ambiente e a qualidade de vida nos destinos de turismo e nas regiões afectadas pelo fluxo de turismo. Estes são também essenciais para o sucesso, a longo prazo, da indústria europeia de turismo.

As políticas de desenvolvimento regional têm como objectivo equilibrar o desenvolvimento sustentável da União Europeia. O turismo activo poderia contribuir substancialmente para alcançar os três objectivos da política regional Europeia:

• Coesão económica e social - uma vez que o turismo activo proporciona novas receitas para as regiões rurais.
• Conservação e gestão dos recursos naturais e da herança cultural - os principais bens de todo o destino turistico.
• Competitividade mais equilibrada dentro da EU - já que a indústria de turismo frequentemente abre portas para o desenvolvimento de outros negócios locais.

O turismo activo pode também exercer pressão nas comunidades locais, caso a capacidade de saturação de uma região seja excedida. Neste contexto, os principais factores são: a área de terra usada para a acomodação, o tráfego local gerado pelo transporte de turismo, consumo de água, contaminação da água de esgoto e a quantidade de lixo produzida. Podem ser geradas pressões particularmente altas através de infra-estruturas e eventos de mega-turismo, actividades turísticas que envolvem o uso intensivo da zona rural (por exemplo, golfe ou esqui) ou actividades motorizadas.

Fonte: Francisco Moralejo (Espanha)

Fonte: Francisco Moralejo (Espanha)

Quando administrados de uma maneira sustentável, o Ecoturismo e o Turismo Activo podem potenciar valiosas oportunidades económicas para a população local e indígena. Estes podem ser uma importante fonte de rendimento para as áreas protegidas e podem suportar a preservação e o uso sustentável do ambiente.

Os planos para o desenvolvimento da comunidade envolvendo actividades de turismo activo deveriam incluir estratégias para beneficiar a comunidade, em questões, como, o desenvolvimento humano, físico, financeiro, e desenvolvimento de capital, e o melhoramento do acesso à informação técnica.

Esta Associação Transnacional que trabalhou em conjunto no Programa Leonardo da Vinci, elaborou um Guia de Turismo Activo, cujo principal objectivo é o de desenvolver as competências desses que querem melhorar a sua empregabilidade através de uma educação vocacional e um programa de formação. A procura na Europa de pessoas qualificadas para desenvolver actividades de turismo activo (pedestrianismo, turismo equestre, rafting, parapente...) está a aumentar de dia para dia. O relatório final da Comissão COM (2001) 171 refere 4.4 e 4.5 “medidas da Comunidade que se reflectem no turismo (1997/99)" refere a necessidade de uma formação vocacional e educacional e as qualificações necessárias para conseguir emprego: “formação vocacional é um factor chave quando chegar o tempo de lutar contra o desemprego e também o reforço da competitividade das empresas europeias; neste contexto de turismo, nós deveríamos prestar especial atenção à actual procura por novas competências".

Através do Programa Leonardo e deste guia nós pretendemos desenvolver um conjunto de ferramentas inovadoras para a formação vocacional no contexto da aprendizagem ao longo da vida. A ênfase estará colocada nas novas formas de certificação ou acreditação de capacidades e especialidades em Turismo Activo.

Por conseguinte, existe uma necessidade de desenvolver um novo grau e um novo perfil profissional, para a emergente indústria turística nas áreas rurais. Este novo perfil profissional contribui para o "Desenvolvimento da dimensão europeia em orientação vocacional e profissional”. Através da criação de ligações entre os beneficiários directos, as empresas, as autoridades educativas e os agentes sociais rurais dentro da indústria de turismo, será possível a criação de uma nova base de apoio às oportunidades de emprego. A implantação da Tele-formação funcionará como meio para implementar uma aproximação europeia a uma transparência de qualificações, levando em conta os sistemas e competências nacionais.

A Associação Transnacional tem como objectivo construir uma área de qualificação europeia em "Turismo Activo" como uma contribuição para o Fórum de Transparência da Qualificação, criando uma base de dados com os recursos do turismo rural.

A Associação Transnacional consiste:

Promotor:

Município de Miranda do Douro (Portugal)

Um organismo público situado na fronteira com a província de Zamora (Comunidade de Castela e Leão - Espanha). Tem um grande potencial turístico, já que está localizada no coração de uma área protegida, Parque Natural do Douro Internacional, um dos poucos parques transnacionais europeus (Portugal & Espanha). Este município está a investir em infra-estruturas para a promoção do turismo no Rio de Douro, tirando assim proveito do turismo fluvial e cultural. Miranda do Douro participou em outros projectos europeus, tais como o Programa Terra, de gestão fronteiriça ao longo das margens do Rio Douro entre Portugal e Espanha, e tem experiência a nível europeu em projectos-piloto.

O Município de Miranda do Douro está a participar num Grupo Líder de Acção Local "CORANE" e também participou nos programas comunitários de iniciativa do INTERREG III A, B e C, com projectos relacionados com o turismo, financiamento de infra-estruturas (adaptando o cais para facilitar a navegabilidade do rio e o seu potencial turístico). O Município de Miranda do Douro foi escolhido para promotor pelo seu envolvimento no desenvolvimento de actividades, ao longo das margens do Rio do Douro.

Coordenador:

IRMA, S.L (Instituto de Restauração e Ambiente em León - a Espanha) é uma empresa privada dedicada ao desenvolvimento rural, protecção do património natural, exploração dos recursos naturais, promoção da agricultura ecológica, o cultivo de castanhas, fungos, silvicultura e várias actividades associadas. É activo em Iniciativas de Comunidade e outro Programas Europeus e colabora com organizações de vários países mediterrâneos. IRMA, S.L apoia as políticas de formação dos Estados Membros. Apoia iniciativas transnacionais inovadoras para o desenvolvimento de conhecimentos, aptidões e competências necessárias a pessoal profissional nas indústrias rurais. Oferece, também possibilidades de articulação com os Programas Sócrates e Youth. IRMA, S.L participou também: LEADER II, ADAPT, INTERREG II & III, recursos humanos: Horizon, NOW, Youthstart, Leonardo, Raphael, Projectos-piloto, Carrefour, Proder, Life, Equal Opportunities, etc

Parceiros:

IBW. EUROINSTITUT (Instituto para a promoção vocacional e educação ao longo da vida) (Munique - Alemanha) é uma empresa alemã de formação educacional que tem estado activa numa escala regional, nacional e internacional em vários projectos, desde há aproximadamente 15 anos.

Forma todo o tipo de jovens europeus (orientação vocacional, adaptação etc.) e adultos (reintegração no mercado de trabalho, educação ao longo da vida, etc.). As suas principais actividades giram à volta: do turismo e hotelaria, serviços de saúde, desporto, comunicação, cultura, negócio, agricultura etc. Com uma ampla rede de contactos nacionais em diferentes sectores, organiza cursos de educação adicionais, colocações nos postos de trabalho, hotelaria, restauração, cursos de idioma e programas sócio-culturais.

IBW-Euroinstut tem uma vasta experiência em programas europeus: COMETT, YOUTH FOR EUROPE (integrando países da Europa de Leste), NOW, ADAPT: (desenvolvimento do turismo rural), LEO-

NARDO DA VINCI, LEONARDO PILOTO TREMPLIN (2002: Análise da disparidade no mercado de trabalho no campo de Wellness em turismo rural). Criou uma academia Wellness que possibilita uma qualificação Wellness a mulheres, e empresas na Alemanha & na Holanda.

AIMRD (Associação Ibérica de Municípios Ribeirinhos do Douro - Associação Ibérica, de Laguna do Douro - Espanha) é uma associação sem fins lucrativos fundada no dia 8 de Junho de 1994. Actualmente, inclui 38 municípios espanhóis e portugueses nas margens do Rio de Douro. O ponto de referência é o Rio Douro que cobre uma área de 879 quilómetros. Começa em "Picos de Urbión", Sória e termina no mar Atlântico na foz do Porto. Dos seus 879km, 572 são através de Espanha, na região de Castela e Leão, 200 km passa pelo norte de Portugal e os restantes 100km ao longo da fronteira internacional, normalmente designado por "Arribas do Douro." A Associação ibérica tem experiência no seguintes programas: Terra, Sedirema (projecto financiado por Comité de Castela e Leão - ADE), Leonardo da Vinci, ADAPTAM, CLAVE, Programas da Ciência e do Ministério da Tecnologia, Equal, INTERREG III C.

AIMRD
Asociación Ibérica de Municipios Ribereños del Duero
Associaçao Ibérica de Municipios Ribeirinhos do Douro

AEGEAS (Larissa - Grécia) AEGEAS é uma Instituição Certificada de Formação Vocacional (do Centro Nacional de Certificação, dentro do Ministério do Trabalho). Centra-se no capital humano, em serviços de desenvolvimento sustentável, na relação entre empresas e políticas de competitividade. Promove a necessidade de aumentar a eficiência na pesquisa e no desenvolvimento e na conservação da competitividade. Devido à procura em vários sectores de competências a alto nível, a AEGEAS especializa-se no desenvolvimento de programas de Formação Vocacional, em Informática, Turismo, Ambiente, Cultura e Desportos Atléticos. Tem como objectivo aproveitar melhor a ligação entre a procura e a oferta e alcançar uma maior participação dentro do mercado laboral.

AEGEAS especializou-se no desenvolvimento da Formação Vocacional para grupos sociais sensíveis e para a sua promoção no mercado laboral. Também participou em muitos programas transnacionais (ADAPT, PETRA, YOUTH FOR EUROPE, PHARE, Leonardo Da Vinci, LIFE) e tem contactos com muitas Instituições (i.e., NAGREF, etc.), Organizações e Universidades na Grécia (i.e., Universidade de Atenas, Universidade de Tessalónica, TEI Larissas, etc.) e no estrangeiro (Universidade de Liverpool, Universidade de Stafford, Universidade de Maryland, E.U.A.).

EESTI-MAAUTURISM (Organização de turismo rural da Estónia). É uma organização sem fins lucrativos, o Turismo Rural da Estónia foi criado em Janeiro do ano 2000, com um total de 273 sócios e milhares de alojamentos rurais (4000 camas). Os alojamentos rurais ficam situados em zonas rurais ou em cidades pequenas com populações abaixo dos 10 000 habitantes. A organização é constituída por provedores de acomodação, outros que prestam serviço na área do turismo, associações de turismo local etc. que trabalham em conjunto para melhorar a qualidade do serviço e produtos. A ERTO não vende nem faz marcações em casas de turismo rural, mas faculta os contactos dos seus membros. ERTO não dá nenhum tipo de financiamento directo aos seus sócios, mas aconselha-os sobre possíveis fontes de financiamento. Aconselha os seus membros em matéria de IT e comunicações através da sua filial, M Turunduse LLC. A ERTO também potencia aos seus membros formação (cursos básicos, avançados e especializados): marketing em turismo rural, desenvolvimento de novos produtos. A ERTO tem também experiência em programas PHARE ACCESS.

E·E·S·T·I MAATURISM
ESTONIAN RURAL TOURISM

1.2 O Turismo Activo na Região (Geográfica) de cada miembro de associação transnacional.

O Turismo Activo inclui ecoturismo, aventura e cultura. Tem muito em comum com o ecoturismo e com o turismo natureza e integra algumas actividades de turismo aventura. Inclui também componentes culturais, como história, arte, trabalhos manuais, arquitectura ou folclore.

Os seus princípios básicos são: alta qualidade, ser ecológico, ser socialmente compatível e causar poucos impactos nos destinos. O conceito é oposto ao do turismo inactivo, ao turismo de massa e às práticas consideradas prejudiciais para o ambiente e cultura local. O turismo activo requer a participação activa dos visitantes, quer fisicamente quer intelectualmente. Participar nas actividades e interagir com culturas e ambientes diferentes promove a aprendizagem e consequentemente o respeito por estes.

A difusão de informação sobre o turismo activo beneficiou grandemente com o desenvolvimento da Internet. A França é pioneira nas actividades de turismo activo que, agora, estão amplamente desenvolvidas. Estas actividades rapidamente se desenvolveram em outros países europeus, e beneficiaram da grande diversidade natural e cultural que lá existe.

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

Todos os membros da associação pesquisaram o turismo activo nas suas regiões. Os resultados dessa pesquisa são agora apresentados.

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

Em Portugal

Miranda do Douro está localizada na designada "Terra de Miranda", região da província de Trás-os-Montes no distrito de Bragança. Situada a sul da província, na margem do Rio Douro que separa Miranda do Douro da província espanhola de Castela e Leão.

Fonte: Francisco Moralejo (Espanha)

Miranda é uma terra do planalto, isolada das influências do mar por cadeias de montanha. Tem um clima subcontinental - mediterrâneo, com invernos frios e verões quentes e secos. A extensa fronteira, baixa densidade de população, o tipo de agricultura praticada, e os espaços abertos, criam as condições ideais para o lazer rural e para actividades desportivas.

A principal atracção natural de Miranda é o Parque Natural do Douro Internacional. Esta área mantém as características, praticamente inalteradas e comunidades raras, ou até mesmo em vias de extinção, de flora e fauna, que são a sua principal atracção para o lazer e o turismo. É um espaço natural amplo, que aparece como uma alternativa ao turismo de " sol e mar", dando ao turista inumaras oportunidades turísticas para o desenvolvimento e descoberta.

Culturalmente, é uma região interessante. A sua cultura e tradições únicas são o resultado do seu isolamento geográfico e da sua língua, Língua Mirandesa, a segunda língua oficial em Portugal.

Actividades aéreas

O planalto de Miranda é óptimo para a prática do Parapente, Asa Delta e Balonismo. O relevo não permite uma descolagem sem ajuda, para a qual se requer um declive. Porém, os voos permitem visões deslumbrantes.

Actividades de terra

As arribas são ideais para observar a fauna e flora da região e para as actividades de marcha, BTT, hipismo e passeios de burro. Estas podem ser de natureza geral ou temáticas ao redor da fauna, flora, geologia, arquitectura, arqueologia ou do legado cultural. O planalto permite o desenvolvimento de várias actividades sem danificar as características naturais protegidas do Parque Natural Douro Internacional. Em conjunto com as actividades anteriores, os desportos motorizados são também possíveis nas áreas fora do parque.

Actividades aquáticas

O Rio Douro é perfeito para as actividades de turismo activo. A construção das barragens "domou" as suas águas, potenciando as actividades de águas calmas. As barragens de Miranda do Douro e Picote são ideais para barcos, canoagem, caiaque, e remo.

Em Espanha

Dentro da área geográfica de Castela e Leão existe uma enorme diversidade de paisagem (espaços naturais, rios, vales, montanhas íngremes, cavernas e desfiladeiros, planícies extensas) que torna este o lugar ideal para a prática do desporto aventura.

Em 1918 foi estabelecido um enquadramento legal para proteger e regulamentar os espaços naturais de extrema importância nesta Comunidade. Hoje, Castela e Leão contém 40 Parques Naturais administrados dentro do Programa "Parques Naturais de Castela e Leão", sobre a guarda da "Rede de Espaços Naturais". Neste extraordinário mosaico de diversidade ambiental e qualidade, as montanhas, planícies e vales de rio promovem uma extensa gama de ecossistemas de fauna e flora e, acima de tudo, uma área onde o Homem e o meio ambiente podem continuar a coexistir.

O próprio meio natural tornou-se uma atracção turística por excelência, contribuindo para a contínua regeneração dos habitats naturais, e das paisagens verdadeiramente únicas.

Em Castela e Leão as áreas de montanha mais populares incluem a dos Picos Europa, da Serra de Gredos, Monte Santiago, as montanhas da Sierra La Demanda e as montanhas de Urbión ou da Sierra Ancares. Outros lugares de rara beleza incluem lagos pitorescos, áreas de montanha férteis e vales e canhões estreitos. Por tudo isto, a região de Castela e Leão tornou-se num destino preferencial de muitos visitantes da Europa Ocidental que desejam desfrutar de paisagens naturais ou praticar desportos de aventura.

Em Castela e Leão encontram-se todo o tipo de actividade para todos os gostos e para todo o tipo de condição física do viajante, graças à impressionante lista de actividades disponíveis. A região oferece lazer, natureza, legados e lugares bastante atractivos para praticar todos os tipos de turismo activo.

Fonte: Francisco Moralejo (Espanha)

Actividades aéreas

As actividades áreas que podem ser praticadas em Castela e Leão estão direccionadas para os amantes da aventura. Viajar de balão é um das actividades mais atraente e mais segura, como também funciona como meio de transporte. É considerado um dos meios mais calmos e agradáveis de flutuar pelo ar. A asa delta, o pára-quedismo, o parapente, são também outras das muitas formas para voar disponíveis.

Actividades de terra

A geografia de Castela e Leão oferece muitas actividades de terra, desde caminhadas a orientação.

Outras actividades incluem ciclismo, multi-actividades ou multi-aventuras, golfe, tiro com arco, escalada livre ou artificial, espeleologia e percursos para veículos todo terreno.

Actividades aquáticas

Os rios, reservatórios e praias artificiais permitem uma variedade de oportunidades para a prática de turismo activo durante todo o ano. Os turistas podem desfrutar de um passeio de barco, catamarã, canoa, ou até mesmo de gaivotas. Os mais corajosos podem praticar esqui aquático, rafting, surf, vela ou mergulho. As empresas que normalmente oferecem estas actividades fornecem também todo o equipamento necessário para a sua prática. Também é possível praticar: Canyoning, gullying, hydro-speed, caiaque, rafting e vela.

Actividades de neve

Devido ao seu clima e à sua paisagem de montanha, Castela e Leão pode oferecer turismo de neve. Castela e Leão oferece inúmeras possibilidades para os amantes da montanha que gostem de esquiar mas também de praticar outras actividades, tais como, escalada no gelo, esqui alpino e cross-country, snowboarding ou Mushing.

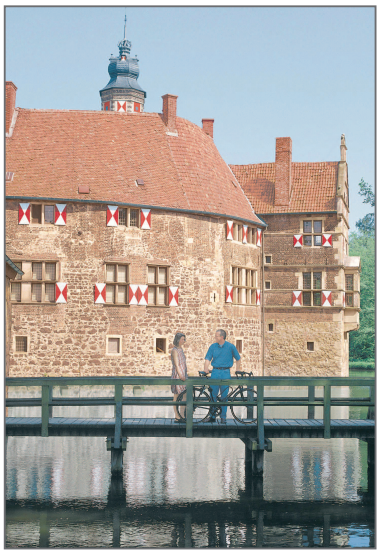
Na Alemanha

A Renânia do Norte - Vestfália tem um papel importante na economia nacional. A região de Renânia Platinada, a região industrial mais importante do país, atravessa o centro do estado e domina-o economicamente e culturalmente. Fora desta zona industrial, o estado mostra o contraste entre o charme rural fundamentado no passado alemão. A capital estatal é Düsseldor. Bonn no sul é o assento do governo nacional. A Renânia do Norte - Vestfália é o estado mais populoso de Alemanha, contendo um quinto da população total do país.

Como faz parte da planície alemã do Norte, esta tem um clima continental com verãos mornos e invernos frios. Campos, prados ou florestas de carvalhos, castanhos e videiras cobrem dois terços da Renânia do Norte. Há uma variedade de fauna, javalis selvagens, cavalos selvagens, raposas e veados.

A Renânia do Norte - Vestfália é uma região de contrastes onde florestas densas e campos largos alternam com cidades vibrantes e intensas. Os parques naturais luxuriantes do Sauerland e de Siegerland são opções populares onde as pessoas podem relaxar ou praticar actividades aquáticas.

A Renânia do Norte é uma região atraente para actividades aquáticas, equitação e golfe. Esquiar é possível durante todo o ano. Existem vários parques de lazer, piscinas de aventura e jogos divertidos. Os visitantes sentem-se atraídos pela Renânia do Norte pela sua enorme gama de programas: "city-tours" e cultura industrial para aqueles que buscam uma experiência, férias activas e vida no campo, num país com uma natureza preservada, um paraíso conhecido para aqueles que procuram relaxar.



Fonte: Divisão de Prensa do Município de Münster (Alemnaha)

Actividades de terra

Na Renânia do Norte, existem trilhos excepcionais por colinas e vales, por planícies abertas, por aldeias pitorescas e zonas rurais lindas. A Renânia do Norte é uma região de cavalos genuínos. Há ranchos que se especializam no tratamento de cavalos e em guiar grupos pelas zonas rurais. A região de Münsterland é a casa de alguns dos principais nomes do adestramento e do espectáculo de salto. Embora existam no mundo muito poucos cavalos genuinamente selvagens, num amplo prado em Dulmen-Merfeld, no Dülmener ainda se podem ver cavalos selvagens pastando ao longo do ano.

A Renânia do Norte é Meca para os ciclistas. Uma paisagem magnífica, uma cultura fascinante e um novo sistema de postes de sinalização ao longo da extensa rede de circuitos para bicicleta faz com que umas férias de ciclismo se tornem num jogo para crianças.

O campo plano torna o Baixo Reno, uma das regiões mais importantes da Alemanha para a prática de ciclismo. A Rota do Baixo Reno, uma rede com mais de

Fonte: Divisão de Prensa do Município de Münster (Alemnaha)

2000km, é a maior ciclo via sinalizada da Alemanha. Em Munique, os circuitos para bicicletas são chamados de "Pättkes" um termo especial que sugere que o ciclismo desempenhou um papel importante nesta região. Na região de Munique existem parques com 4000km de percursos sinalizados, sendo praticamente impossível perder-se por esses caminhos. O novo sistema de sinalização torna a orientação um jogo para crianças; embora exista a possibilidade de quase 200 circuitos para bicicleta por paisagem diversificada.

As questões de segurança e ambientais são tidas em conta e as rotas são designadas e marcadas como fácil, médio e difícil.

Actividades aquáticas

A Renânia do Norte tem um vasto número de infraestruturas para a prática de actividades aquáticas. Existem inúmeros reservatórios e sabreiras de vários tamanhos que oferecem banhos com uma óptima qualidade de água, porque muitos deles funcionam como reservatórios de água potável. Muitos dos rios na Renânia do Norte são ideais para excursões de canoa. Podem-se alugar canoas em muitos lugares no Lippe, Ems, Niers, Sieg e Ruhr. O Reno, Ruhr e muitos outros canais fornecem uma rede de vias fluviais que percorrem 250 quilómetros. Podem ser observadas dos incontáveis ancoradouros e marinas de iates muitas paisagens e atracções da região. Em Duisburg, a Renânia do Norte, também oferece o maior porto interior do mundo, onde é possível praticar esqui aquático, vela, mergulho, windsurf ou simplesmente relaxar na água em cima de um colchão insuflável.

Actividades de Neve

Ao redor de Winterberg e Willingen no Sauerland, a neve de inverno dura ao longo de mais 80 dias. A região pretende tornar-se na região mais importante, a norte dos Alpes em matéria de desportos de inverno. Existem 18 sistemas de fabricação de neve com 80 armas de neve a fornecer uma cobertura com neve garantida nos 80 dias no inverno.

A Renânia do Norte oferece esqui e "après" esqui em todas as estações e os maiores centros de esqui em recinto fechado (Alpincenter em Bottrop) e o mais longo (Allrounder Winterworld em Neuss), ambos enquadrados nos exigentes padrões internacionais.

Na Grecia

A região de Tessalônica é uma das 13 regiões periféricas da Grécia, estando subdividida em 4 jurisdições. A capital de Tessalonica é Larissa.

Às vezes chamado de o celeiro da Grécia, a Tessalônica consiste numa planície central fértil, o Trikala e as planícies de Larissa, cercadas por um anel de montanhas. O Khásia e as montanhas de Cambunian situadas a norte, com o agrupamento de montanhas do Olímpio para o nordeste. Para oeste fica o Pindus e para sudeste, as cadeias litorais de Óssa e Pelion. Esta tem duas estações distintas - inverno e verão.

O turismo alternativo, as actividades de aventura e o ecoturismo são bem adequados para esta área. Estas oferecem um contacto equilibrado com o meio natural. As actividades devem estar abertas a tudo, de acordo com o gosto e experiência pessoal mas devem também manter um elemento de acção e aventura.

Actividades de Ar

Na área do Kastraki a actividade de voo livre está disponível nas áreas de acampamento perto dos Jardins de Meteora. Aqui os mosteiros, construídos no século XI d.c., subiram sobre o vale quase plano do Rio de Pinios. Os monges construíram autênticos "ninhos de águias" inacessíveis nas fendas das rochas.

Actividades de terra

A região tem uma vasta gama de actividades de terra:

- Pedestrianismo
- Rappel
- Canyoning
- Bicicleta Todo o Terreno
- Equitação (cavalo e mula)

O Pedestrianismo oferece a melhor maneira de estar em contacto com a natureza. Em Pelion existem rotas interessantes por aldeias percorrendo caminhos lindos pavimentados com pedra, através de uma densa vegetação. As caminhadas em Pelion podem ser combinadas com rappel no litoral - nas encostas da praia de Mylopotamos.

O Monte Kissavos, o Monte Olímpio e o Vale de Tempi possibilitam a prática de rappel e escaldada a todos os níveis.

Foto: Grécia - *Fonte: Margarida Lima (Portugal)*

A prática de Canyoning na área oferece o deslumbramento de uma zona verde rural impressionante, rappel, com impressionantes quedas de água e piscinas límpidas:

"Canhão do Kalypso" nos declives orientais do Monte Kissavos, é um dos mais impressionantes da Grécia.
"Kolopanou" no Monte Kissavos, próximo de Kalypso é o menor com 6 pistas de rappel muito interessante, que variam em comprimento entre os 10 e 50 m.
"Kakoskala" no Kissavos oriental tem quedas de água e piscinas lindíssimas e sete pistas de rappel que variam entre os 4 m e os 20 m.
"Rakopotamos." O Monte Mavrovouni consiste em formações de pedra calcária únicas, criadas pelo fluxo contínuo de água. O longo canhão está separado por duas secções onde se pode praticar caminhadas fora dos trilhos, entre cada actividade de rappel.
"Mylopotamos" em Pelion Oriental é um canhão estreito, selvagem, com pistas de rappel contínuo e piscinas, mas é ainda muito verdejante e convidativo. Depois de passar por 8 pistas de rappel que variam entre os 5 e os 20 m, pode saltar para dentro do mar, uma vez que o canhão continua em direcção à praia de Mylopotamo.

A bicicleta de todo o terreno oferece um excelente exercício, meditação e perda de calorias que dependem, claro dos quilómetros efectuados.

Na região nordeste de Kissavos (aldeia de Stomion) pode-se percorrer as montanhas ou a costa a cavalo ou de mula. A Sul, na região de Pelion (aldeia de Argalasti) existem passeios em zonas rurais bonitas. Podem também ser realizadas excursões de mula em redor do Monte Olímpio.

Actividades de água

Depois de uma longa viagem pela Planície de Tessalônica, de Oeste para o Leste, o Rio de Pinios chega à cidade de Larissa onde vira em direcção ao norte para mais alguns quilómetros. Aos pés do Baixo Olímpio, este muda o seu curso para leste, fluindo e tornando-se selvagem em "Vernezi" (a mais interessante secção do rio para a pratica de "águas brancas"). O rio percorre finalmente o pitoresco e histórico Vale de Tempi, e o seu verdejante e calmo delta (ideal para a prática de canoagem, caiaque e até mesmo rafting), o Mar Egeu. Nesta parte do rio são únicas a vida selvagem e a vegetação que lá existe.

Longos períodos de bom tempo, dias longos, água cristalina e um litoral variado fazem desta área uma área ideal para a prática de caiaque no mar. Para além do exercício físico, praticar caiaque no mar oferece também um modo único de aproximação e de exploração desta bonita costa.

Nas cavernas do mar podem ser apreciadas no sudeste de Kissavos (Pelion Nordeste) Zodiacing e rappel. O pequeno porto de Agiokampos é o ponto de partida para a viagem de zodíaco pelas caves do mar de Veneton (N.E Pelion). Formações de pedra surpreendentes, uma natureza intacta, praias com pedrinhas brancas, de águas cristalinas são algumas das principais características da região das cavernas.

O Mar Egeu do norte pode ser adequado para a actividade de vela. A costa tranquila, do flanco ocidental do golfo de Pagasitikos é muito mais popular para a prática de vela, escalada, trimaran dinghies ou windsurf.

Actividades de Neve

A região pitoresca da Mauritânia situa-se no coração da Grécia central. É uma área popular para passar as férias de inverno. Karpenissi é uma aldeia bonita, com árvores e optimiza a ideia de uma estação de férias de inverno na Grécia. Construída nos declives a sul de Velouhi Mountain, Karpenissi é uma estância de esqui bem organizada. Possibilita a prática de todo o tipo de actividades desportivas de inverno, que incluem "down hill" e o "cross-country" e hipismo na neve.

Foto: Grécia - *Fonte: Susana Ferreira (Portugal)*

Na Estónia

O Município de Jõgeva (2604km²) que se estende desde o centro da Estónia para o Lago Peipsi apresenta uma paisagem variada. No planalto central da Estónia, florestas alternam com pântanos e até mesmo com florestas primaveris. Vooremaa, com seus bonitos lagos glaciais é o orgulho da região. É umas mais peculiares formações da Idade de Gelo de toda a Europa. As Reservas naturais de Endla e Alam-Pedja são regiões húmidas e de importância internacional.

A principal característica da parte Ocidental da região de Põlva (2164 km²) é a sua ondulante terra alta de Otepää com os seus inúmeros rios (há aproximadamente 130 rios na região). No centro encontra-se vales de rio com afloramentos de arenito mais bonitos da Estónia. Na parte oriental temos os pequenos pântanos da reserva com estradas de tábuas de madeira, e charnecas de pinheiros de floresta.

A região de Tartu (3089 km²) engloba quase todos os tipos de paisagem que se podem encontrar na Estónia. Bancos de areia pantanosos perto de Lago Peipsi e na bacia de Lago Võrtsjärv, os planaltos de Otepää e Vooremaa, planícies de mesa e vales antigos no Sul da Estónia Oriental. Cerca de um quarto da região de Tartu está coberta com pântanos. Existem, aproximadamente, 1500 pântanos com uma área total de 79 400 ha.

A principal atracção da região de Valga (2046 km² é a cidade de Otepää que é a capital de inverno da Estónia. A região de Karula-Taheva é ideal para os amantes da natureza e do turismo de saúde. O Parque nacional de Karula e o prado de Koiva são pérolas reais de natureza intacta.

A região de Võru (2305 km) é a região mais a sul da Estónia. É a única que faz fronteira com dois estados diferentes. A República da Letónia situa-se a Sul e Federação Russa a Leste.

A região de Võru engloba muitos dos registros naturais da Estónia. O cume mais alto: Suur Munamägi (318 m acima do nível do mar); a colina mais alta passível da prática de escalada - o Monte Vällamägi (84 m da base até ao cume), o rio com a maior descida é o Rio Piusa (208 m), o afloramento de arenito mais alto: Härma Mäemine (43 m), o lago mais fundo: Lake Rõuge Suurjärv (38 m), o vale mais antigo e fundo: Kütiorg (70 m) e o maior carvalho (o

Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

Carvalho de Tamme-Lauri, circunferência - 8 m). Rich é uma das regiões mais bonitas da Estónia com os seus lagos (196 lagos) e com suas colinas rolantes, vales antigos, primaveris e florestas cobertas de urze.

Actividades de terra

Existem 5 parques nacionais e várias reservas naturais locais na Estónia onde, através de postos informativos, pode percorrer os caminhos rurais e caminhos secretos que permitem a observação directa da natureza. A região de Karula-Taheva é ideal para os amantes da natureza e do turismo de saúde. Existem muitos percursos sinalizados com áreas para acampar e descansar nas margens dos lagos.

A paisagem variada e excitante da Estónia é ideal para a prática de ciclismo. A sul, a Estónia tem colinas, lagos opalescentes, florestas de pinheiros altas, caminhos de floresta sinuosos, pequenas cidades calmas, mas fascinantes e áreas litorais com zimbro, vivas com rosas caninas. As regiões militares abandonadas convidam a realizar viagens de bicicletas tanto para os mais velhos como para os jovens, iniciados e peritos, sozinho ou com amigos. Há uma enorme rede de rotas de ciclismo sinalizadas. Uma excursão de ciclismo é um modo agradável de observar a natureza e passar tempo ao ar livre, ao praticar uma actividade física.

Há uma extensa gama de oportunidades para praticar hipismo: trilhos arborizados, dunas, áreas litorais ou áreas de importância cultural.

Os bancos de pedra calcária da Estónia são ideais para escalada em rocha e para rappel. Este está a tornar-se num desporto de campo independente e na Estónia, este tornou-se apelativo tanto para os caminhantes, como para os alpinistas e o exército.

Actividades de Água

A canoagem é muito popular na Estónia. Uma excursão de canoagem pode ser organizada em qualquer estação do ano e é possível de a realizar em quase todos rios e lagos da Estónia. O rafting é também praticado nos espumantes rios montanhosos e rápidos. Viagens de canoa ou de caiaque podem ser realizadas ao longo dos Rios Ahja, Piusa ou Võhandu, na região de Põlva. O lago Raigastvere, na região de Jõgeva oferece óptimas condições para a prática do remo.

Os caiaques são usados para excursões, expedições e para simplesmente desfrutar a natureza. Os caiaques são ideais para viagens em águas interiores e em mar aberto. A Estónia é particularmente boa para realizar viagens no mar. O litoral é rico, variado e divertido para percorrer entre as pequenas e numerosas ilhas e ilhotas.

Actividades de Neve

Os declives com neve da Estónia deram origem aos Campeões Olímpicos e Mundiais, mas ainda há lugar para todos, nos declives e pistas de esqui na Estónia. Otepää é o capital de Inverno da Estónia. Há 3 centros de esqui alpinos; um centro de trenó a motor e uma rampa de snow-tubing aberta no inverno.

As colinas de Otepää e Võrumaa estão sempre com neve no inverno e são adequadas para os desportistas, novatos e para esquiadores de domingo. Existe uma opção para todos os gostos: rotas “cross-country”, pranchas de esqui, colinas de slalom, safari e táxis de neve. Os canhões de neve das colinas de slalom permitem-lhe aperfeiçoar as suas habilidades até o fim de Abril e participar nos interessantes eventos (esquiar, excursões de esqui, “downhill”, snowboard. etc).

Interpretação da Natureza

2.1 O que é Interpretação?

Conceito e Definições

A interpretação do património pode ser definida como uma tradução de informação do património local num idioma compreensível. É uma ferramenta de comunicação que se desenvolveu através de um grupo de técnicas usadas em actividades interpretativas.

A arte de interpretação foi primeiro desenvolvida em parques nacionais para usar com os recursos naturais. Depois foi usada com os recursos culturais e agora é frequentemente designada por interpretação do património.

A chave para qualquer actividade de interpretação é a necessidade da linguagem ser efectiva.

As definições de "interpretação" incluem:

• "Interpretação é uma actividade educacional que deseja revelar significados e relações através de objectos originais, experiência em primeira-mão, media ilustrativos, em vez de comunicar simplesmente informação factual (Tilden, 1957)

• "Interpretação é a arte de explicar o significado de um lugar ao público que o visita, de forma a transmitir uma mensagem de preservação." (Aldridge, 1975).

• Interpretação do património é um meio para comunicar ideias e sentimentos que ajudam as pessoas a compreenderem-se melhor e ao seu ambiente também". (Interpretação associação de Austrália, 2003)

• "Interpretação é um processo de comunicação que simula conexões emocionais e intelectuais entre os interesses do público e os significados inerentes no recurso." (Associação nacional para conselho de administração de interpretação, 2000)

Todas estas definições partilham um processo de comunicação que ajuda as pessoas a relacionarem-se emocionalmente e intelectualmente com os recursos naturais, culturais, ou históricos. Ham (1992) popularizou mais tarde o termo "interpretação ambiental" para uma interpretação ambiental explícita e de preservação.

Fonte: Francisco Moralejo (Espanha)

Os objectivos da Interpretação

Ao preparar um plano interpretativo deverão também existir um conjunto de objectivos. Estes irão variar dependendo do objectivo geral do plano. Por exemplo:

- **EDUCACIONAL**
- **LAZER - ENTRETENIMENTO**
- **GESTÃO DO TURISMO**
- **DESENVOLVIMENTO RURAL- ECONÓMICO**
- **PROMOÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO - PUBLICIDADE**
- **ENVOLVIMENTO DAS COMUNIDADES LOCAIS**
- **PRESERVAÇÃO DO PATRIMÓNIO - PRESERVAÇÃO AMBIENTAL**

Os objectivos devem ser escritos de forma clara, de modo a que voltando a atrás no programa se consiga estar seguro de que a interpretação está a funcionar correctamente e eficazmente.

Alguns objectivos gerais de programa interpretativo podem incluir:

• Dar uma ideia geral do local.

• Ajudar as pessoas a entender como acontecem os processos de evolução nas áreas naturais e como os impactos humanos afectaram o ambiente.

• Ajudar a entender como as necessidades sociais e económicas mudaram e influenciaram a natureza.

• Provocar interesse por um objecto, ou lugar e encorajar as pessoas a revisitar e a descobrir características novas por eles próprios.

Os objectivos específicos podem incluir:

• Objectivos de aprendizagem - o que você quer que as seus visitantes fiquem a saber.

• Objectivos emocionais - o que você quer suas visitas sintam.

• Objectivos comportamentais - o que você quer que as suas visitas façam.

Princípios da Interpretação

Freeman Tilden (1957) formulou os seguintes princípios:

• Qualquer interpretação que não relaciona o que está a ser exibido ou descrito com algo da personalidade ou experiência do visitante será de alguma maneira estéril.

• Informação, por si só, não é Interpretação. Interpretação é a revelação fundamentada em informação. Mas são coisas completamente diferentes. Porém, toda a interpretação inclui informação.

• Interpretação é uma arte que combina muitas outras artes - os materiais apresentados são científicos, históricos, ou arquitectónicos. Qualquer arte é em certo grau passível de ser ensinada.

• O principal objectivo da Interpretação não é a instrução, mas a provocação.

• A Interpretação deveria ter como objectivo apresentar um todo e não uma parte, e tem que se dirigir ao homem completo em vez de se dirigir a este numa fase qualquer da sua vida.

Fonte: Annette Pereira (Espanha)

Fonte: AEPGA (Portugal)

• Interpretação dirigida a crianças (até doze anos) não deveria ser uma cópia da interpretação dirigida aos adultos, mas deveria sim seguir uma aproximação, fundamentalmente diferente. Para ser perfeita esta requer um programa diferente.

Há três palavras que podem resumir os princípios acima referidos: provocar, relacionar, revelar:

• **Provocar curiosidade e interesse**
Introduza novas ideias ou compreensíveis e relacione-as com os seus visitantes através da escolha do assunto, através da linguagem e questões.

• **Relaciona a experiências quotidianas dos seus visitantes**
Use analogias e metáforas para relacionar novos conceitos com os que os seus visitantes já conhecem e entendem.

• **Revela uma mensagem memorável**
Ao planear um programa é importante identificar a coisa mais importante que quer que as suas visitas se lembrem depois:
Pense que nova perspectiva ou entendimento quer que eles levem
Encontre um tema que unifique toda a história
Identificar um tema encoraja-o a ordenar e a organizar a informação, e ajuda-o a identificar e a transmitir a sua mensagem chave.

2.2 Comunicação na Interpretação

Os intervenientes no processo de interpretação

A comunicação é a base da interpretação e é a transferência básica de uma mensagem de uma pessoa para outra. O profissional de interpretação tem muitas ferramentas e técnicas ao seu dispôr para utilizar na transmissão de ideias ou temas ao público-alvo.

Informação não é interpretação

Entretanto temos de nos lembrar que:

Através de uma comunicação efectiva, a interpretação envolve:

• Colocar o público à vontade,

• Tornar a informação acessível para o público em geral

• Gentilmente provocar uma reacção da parte deles.

A interpretação envolve a utilização de uma variada gama de meios de comunicação social (media) para fazer as informações fluírem mais facilmente para que possam ser entendidas mais eficazmente.

Podem ser envolvidos inúmeros meios de comunicação que incluem não só materiais impressos, como também novas tecnologias e a tradicional interacção verbal (diálogo) entre os guias e os visitantes.

É muito importante encorajar activamente a participação do público no processo interpretativo. Este envolvimento deveria ser tanto físico, através de sensações ou actividades de movimento, e provocações através da colocação de questões.

Embora a interpretação consista na transmissão de algo facilmente compreensível, a mensagem deve ter rigor científico.

Grupos alvo da Interpretação

Uma questão importante é "para quem é dirigida a interpretação?" Existem diferenças significativas entre pessoas que visitam um lugar por lazer e pessoas que lá vão por outras razões, por exemplo, educação.

Um assunto a considerar ao planear a interpretação é o perfil do público. Antes de desenhar o programa interpretativo, deveria primeiro realizar alguma pesquisa sobre o perfil do visitante. Ao pensar em actividades interpretativas em turismo activo, embora suas visitas possam não ter nenhuma expectativa educacional, pode usar as mesmas técnicas com outros grupos.

A pesquisa levada a cabo deverá proporcionar-lhe a informação sobre o número de visitantes e os meses, nos quais eles vêm mais frequentemente. Pode começar por questionar as pessoas locais que oferecem alojamento e outros serviços de turismo.

Algumas das características básicas que deveria conhecer do seu público, incluem:

- Idade - precisa de preparar programas especiais para crianças?

- Inaptidão - é permanente ou temporária? Precisa de planos de inclusão específicos?

- Conhecimento prévio - que nível deve assumir?

- País ou região de residência - de onde vêm eles?

- Ponto de partida - quanto tempo levaram eles a chegar aqui?

Os visitantes serão mais exigentes caso tenham viajado durante mais tempo para participar nas actividades de interpretação e podem ser bem mais difíceis de satisfazer.

Quanto mais informação conseguir obter sobre os seus visitantes antes da sua chegada, mais facilmente planeará um programa e escolherá as técnicas de interpretação e os meios de comunicação adequados às suas necessidades:

- Que nível de compreensão têm eles do seu idioma?

- Eles vêm de uma área rural ou urbana?

- Eles vivem no litoral ou no interior?

Para obter um conhecimento mais profundo do seu público e conseguir planear mais detalhadamente, terá de pesquisar um pouco mais. As perguntas que pode necessitar de responder são:

- **Expectativas, porque é que eles querem visitar o lugar?**

Eles podem ter conhecimento prévio acerca do que vão ver. Outros visitantes virão, porque estão interessados ou curiosos, outros apenas querem passar um dia fora e desfrutar do seu tempo livre. Para analisar este ponto será conveniente saber como é que eles tiveram conhecimento do seu centro de turismo.

Ao ter este tipo de informação irá evitar repetições de informações que eles já possuem.

- **Quanto tempo irão ficar?**

Esta parece ser uma questão simples, mas não se pode preparar actividades que não se adeqúem ao tempo real que os seus visitantes irão permanecer no lugar. Tem de adaptar os seus objectivos à situação real e tem de determinar a duração das actividades de interpretação.

• **Quando é que eles virão?**

O número de visitantes variará durante os dias, semanas e meses, e são uma questão importante a considerar durante as fases do planeamento. Deverá distribuir as actividades de acordo com a preferência do período de tempo demonstrada pelo público. Dependendo da sua análise das actividades, estas deveriam ser realizadas entre os dias de semana e fins-de-semana, e durante meses diferentes. Claro que, certas actividades serão também determinadas pelos factores naturais, tais como condições meteorológicas. Considerando que a maioria dos turistas chega nos fins-de-semana, não deveria planear actividades que requerem muitos dias.

Outro ponto importante a considerar é o número de visitantes que pode esperar e, se há grupos, quais são as suas características possíveis. Estas informações irão ajudar a planear os serviços que necessita de providenciar e os números de folhetos que necessita de imprimir. Pode também ajudar no planeamento do seu programa de interpretação, saber o número ou a tipologia dos grupos.

Ao planear o seu programa interpretativo deveria considerar:

• Incluir actividades que encorajam a participação dos indivíduos e as inter-relações entre os diferentes grupos.

• Com grupos grandes, tente desenvolver actividades que favoreçam a interacção.

• Inclua actividades para as famílias, especialmente para aquelas que incluam crianças.

• Se o grupo é pequeno e não existem crianças, centre-se nos indivíduos.

• Se tiver um grande grupo de turistas a chegar, pense na gestão dos visitantes.

Identificação dos Grupos

- **Interesses, expectativas e motivações**
- **Conhecimento Prévio**
- **Frequência das visitas**
- **Tempo para a visita**

Fonte: Cristina Martínez (Espanha)

Os visitantes nem sempre podem ser agrupados nas mesmas categorias, porque nem todos eles vão desfrutar da mesma maneira as actividades de interpretação. É muito difícil planear programas de interpretação que se adaptem a cada um individualmente, assim deverá procurar ir ao encontro da preferência da maioria. Planear a interpretação é uma tarefa complicada, mas alguns aspectos comuns podem ser usados para identificar a categoria dos visitantes.

População local

As actividades de interpretação envolveram sempre a participação das pessoas, já que elas fazem parte do processo de comunicação. Por isso, é muito importante compreender a relação entre as pessoas e os lugares onde elas vivem. Ao participar em actividades de turismo activo, deverá (precisará) captar a essência do lugar através das técnicas de interpretação. Boas actividades de interpretação incluem a compreensão da cultura de uma comunidade local, tradições e história. A actividade deve ser complementada pelo "toque" da interpretação, assim o turista irá se lembrar de algo especial sobre o seu lugar.

O desenho de um plano de interpretação envolverá trabalhar com uma gama de pessoas diferentes:

• Trabalhadores da administração pública, para algumas tarefas específicas

• Associações e grupos que trabalham para o benefício dos recursos que quer interpretar.

• As comunidades locais envolvidas no plano

• Os peritos e os profissionais no campo da interpretação

• Empregadores, gerentes, proprietários da terra.

As decisões levadas a cabo serão claro afectadas pela diversidade das pessoas que trabalham em conjunto. Isto também enriquecerá o processo de desenvolvimento e pode ajudar na implementação de certas actividades que requerem a participação de diferentes grupos.

• As pessoas que vivem na área são uma parte importante no planeamento e elas têm de se ver lá identificadas.

• Tem de se lembrar que elas apoiarão as iniciativas que achem que vão trazer benefícios à sua comunidade mas podem boicotar aquelas em que isso não aconteça.

• A sustentabilidade do plano pode ajudar a desenvolver uma consciência a longo prazo na população local, já que os projectos têm normalmente continuidade que conduz a um desenvolvimento adicional para a região.

• A interpretação será sempre enriquecida com o conhecimento local e das tradições.

• O plano pode contribuir para o processo de desenvolvimento de uma comunidade especialmente quando os habitantes ganham novas competências. Estes podem também sentir-se mais envolvidos e podem querer tomar parte no plano.

• Contribuindo com o enriquecimento da experiência dos visitantes através de actividades de interpretação

• Aumentando a consciencialização nos visitantes sobre a área e proporcionar-lhes uma melhor compreensão da mensagem através das actividades de interpretação

• Provocando no visitante uma espécie de sentimento de "orgulho" da cultura ou património da sua região

• Compreensão através do entretenimento

• Promoção da oferta turística

• Melhoramento na gestão da área

• Criação de uma nova área de actividade profissional para novas oportunidades de emprego

• Motivando o público a actuar para a preservação, protecção e melhoria do património local

Existem alguns pontos que têm de ter em conta ao trabalhar com pessoas locais nas actividades de interpretação:

1) quanto mais pessoas convidar a participar, mais rica será a contribuição para o seu plano,

2) terá sempre de lhes dizer quais as vantagens ao participarem no planeamento.

Estes dois pontos são claros, mas nem sempre são fáceis de colocar em prática e de obter os resultados esperados. Ás vezes as pessoas não são receptivas a novas ideias e propostas, assim será necessário estabelecer uma relação, com um passo de cada vez. Isto pode ser feito através de seminários locais, conversas, "workshops" onde pode encorajá-los a participar e a descobrir as vantagens por eles mesmos (como uma actividade de interpretação).

O plano interpretativo pode ajudar a comunidade:

Contribuindo com o enriquecimento da experiência dos visitantes através de actividades de interpretação
Aumentando a consciencialização nos visitantes sobre a área e proporcionar-lhes uma melhor compreensão da mensagem através das actividades de interpretação
Provocando no visitante uma espécie de sentimento de "orgulho" da cultura ou património da sua região
Compreensão através do entretenimento
Promoção da oferta turística
Melhoramento na gestão da área
Criação de uma nova área de actividade profissional para novas oportunidades de emprego
Motivando o público a actuar para a preservação, protecção e melhoria do património local

Turismo, uma actividade benéfica para os países e comunidades anfitriães

1. As populações locais deveriam associar-se às actividades de turismo e usufruir de igual modo dos benefícios económicos, sociais e culturais que estas criam, especialmente, criação emprego directo ou indirecto.

2. Deveriam ser desenvolvidas políticas de turismo que de certo modo elevem o padrão de vida e que vão de encontro às necessidades das comunidades que vivem nessas regiões turísticas.

O planeamento e o design do desenvolvimento em turismo deveriam integrar economicamente e socialmente com as comunidades locais. A execução e o design da construção e do alojamento deveriam ter em conta as condições locais e, quando as capacidades são iguais, a prioridade deverá ser dada a empregar as pessoas locais.

3. O turismo frequentemente representa uma oportunidade rara para o desenvolvimento, quando as actividades económicas tradicionais sofrem um declínio. Porém deveria ser dada especial atenção, aos problemas específicos das áreas litorais, ilhas e regiões vulneráveis rurais ou montanhosas.

Fonte: Article5 - O Código Global de Ética para o Turismo (Organização Mundial do Turismo)

O Profissional em Interpretação

O intérprete profissional deveria possuir uma vasta gama de capacidades e conhecimentos para estabelecer uma boa relação com a audiência. Isto inclui saber:

- o historial dos visitantes
- os recursos locais disponíveis
- os meios de comunicação disponíveis

Parece muito exigente para uma pessoa agrupar todas estas capacidades, assim será sempre preferível trabalhar em equipa, pelo menos durante a fase do planeamento. Não obstante, no seu historial ou na sua formação prática (estágios), os intérpretes deveriam ter competências em design, planeamento, gestão ou em programas de actividades.

A pessoa que actua como intérprete deve possuir boas capacidades de comunicação, sendo capaz de provocar a audiência através das actividades interpretativas. Eles deveriam ter um conhecimento geral sobre as técnicas e recursos que são usado, mas também deveriam ser capaz de estimular a audiência. Esta tarefa requer a capacidade para escolher as técnicas, mostrando sempre respeito pelo recurso e pela audiência.

Algumas aptidões e conhecimentos profissionais necessários para o intérprete (Programa de Desenvolvimento Interpretativo, Serviço do Parque Nacional) incluem:

Fonte: Aigar Liping (Estónia)

Fonte: Cristina Martínez (Espanha)

Responsabilidade para com a profissão:

• Estabelece claramente as diferenças entre orientação / informação, educação, e interpretação e o papel que cada um representa ao levar a audiência a atingir um determinado resultado esperado.

• Desenvolve um conhecimento prático em todos os métodos e modos de distribuição, comunicação, e suportes, não só nas áreas de preferência pessoal;

• Aperfeiçoa continuamente o conhecimento base sobre o recurso e nivela as capacidades para ser competente na vasta gama de ambientes interpretativos;

• Escolhe e usa o veículo apropriado baseado no seu julgamento profissional, e não na preferência pessoal;

• Entende que a profissão evoluiu com o passar do tempo e que as influências externas / internas continuam a influenciar a evolução da profissão.

Sensibilidade:

• É sensível ao facto dos recursos terem múltiplos significados;

• Chega ao público através de diferentes pontos de vista;

• Actua como um facilitador e motivador;

• Faz conexões interpretativas que são vastas e acessíveis tanto intelectualmente como fisicamente. São feitos esforços para alcançar uma vasta audiência intelectualmente e/ou emocionalmente, e são trabalhados de modo a permitir o acesso.

Analítico / avaliativo:

• Avalia constantemente a eficácia dos programas, e as necessidades e capacidades do público, e ajusta-se a eles de forma a manter o profissionalismo;

• Envolve-se em contínuas e construtivas auto-avaliações.

A Mensagem e sua Compreensão

Tem de existir uma ligação directa entre o recurso e o publico. A mensagem funcionará como ligação, ao comunicar algo de um modo específico. É muito importante identificar a mensagem certa que ajudará os visitantes a descobrir o significado do que estão a observar.

Se o grupo alvo das suas actividades de interpretação é o turista que desfruta do seu tempo livre, terá então de se centrar na comunicação, neste contexto. Para captar a sua audiência terá de tornar a interpretação compreensível e agradável.

Há outros pontos a considerar ao dar uma intenção interpretativa à sua mensagem:

• **Relevância da mensagem** (com significado e pessoal): relacionar algo ao conhecimento e experiências das pessoas tornará a mensagem mais interessante para eles. Para alcançar isto, o intérprete deve utilizar exemplos, comparações e conceitos universais.

• **Organização**: uma introdução, um corpo e uma conclusão pode tornar mais fácil o seguimento e a compreensão do seu público. A quantidade e o tipo de informação não são tão importantes como a maneira como a informação está organizada. Não pode exigir muito esforço do seu público, eles estão no seu tempo livre e se tiverem muitas dificuldades a compreender a sua mensagem, esta não terá impacto neles. É muito importante manter o nível de atenção.

• **Interpretação temática** envolve apresentar a informação usando uma ideia central clara ou um tema interpretativo. Este tipo de apresentação ajuda o público e o intérprete e pode ser usado como o título. Deveria ser algo fácil de relembrar, descrevendo em termos gerais o tópico e escrito na forma de orações completas.

Como pode um tema ajudar o intérprete e o público?

• Ajuda a orientar e a focalizar o trabalho do intérprete. Será muito útil durante as actividades de design e nas apresentações. Por exemplo, numa visita guiada, o intérprete tem muitos recursos e factos para mostrar aos visitantes, se uma ideia principal está bem definida este pode concentrar-se nos aspectos com ela relacionados. Pode também ajudar a estruturar o passeio, centrando-se em paragens específicas, todas relacionadas com o tema.

• Ajuda o público a compreender a mensagem. A atenção é dirigida para um tema principal com uma série de factos relacionados.

Para escrever a mensagem principal o intérprete tem de pensar tematicamente e tem também de se lembrar da diferença entre tópico e tema.

Como escrever um tema de acordo com "Interpretação Ambiental" (Sam Ham)

1. Seleccione o seu tópico geral (por exemplo, "este castelo") e use-o para completar a seguinte oração:

"Geralmente, a minha apresentação (conversa, exposição, etc.) é sobre _____." (coloque aqui o seu tópico geral)

2. Declare o seu tópico em termos mais específicos e complete a seguinte oração:

"Especificamente, eu quero falar à minha audiência sobre _____." (coloque aqui o seu tópico específico)

3. Agora, expresse o seu tema completando a seguinte oração:

"Depois de ouvir a minha apresentação (ou de ler a minha exposição, etc.), Eu quero que minha audiência entenda que: _____." (coloque aqui o seu tema)

2.3 Planear a Interpretação: O Programa de Interpretação

Conceito de Planeamento Interpretativo

É impossível interpretar sem um plano. O planeamento Interpretativo é a chave para todos os programas de interpretação e para o desenho das suas actividades. Existem muitos factores a ter em conta ao decidir interpretar algo. Não é só uma questão de conhecer o recurso e de mostrá-lo a um grupo de visitantes. Tem de existir uma relação clara entre os elementos; e a maneira como os relaciona vai ser tão importante como o próprio conteúdo.

Existem diferentes escalas no planeamento interpretativo. Para grandes planos, as fases do planeamento levarão mais tempo devido ao elevado número de questões a considerar na tomada de decisão. Podem existir planos a nível regional, local ou a uma escala específica - como um plano interpretativo único para um centro de visitas.

As seguintes questões vão ajudá-lo durante um processo de planeamento:

1- Porque é que esta a interpretar algo?

2- O que é que está a interpretar?

3- Para quem está a interpretar?

4- Quais são os seus objectivos?

5- Que mensagens quer comunicar?

6- Como, quando e onde vai ser implementado?

7- Como será monitorizado e avaliado?

A primeira questão a considerar é porque é que quer interpretar algo? Isto pode fornecer-lhe os seus objectivos, as necessidades e a origem do planeamento interpretativo. Aqui é importante saber os benefícios que quer obter com o processo. Estes podem ser dirigidos para um ou para todos os seguintes objectivos essenciais:

Fonte: Francisco Moralejo (Espanha)

- Gestão de recursos
- Qualidade de vida da população local
- Desenvolvimento rural

Isto é importante para o desenvolvimento, monitorização, controle e avaliação do plano. Se não sabe qual é o seu objectivo, não poderá determinar se o plano está a funcionar correctamente.

Pontos a relacionar:

- **OBJECTIVOS**
- **GRUPOS**
- **POTENCIALIDADES**
- **TEMAS**
- **MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL (MEDIA) - TÉCNICAS**

Fase do Planeamento

Logo que tenha decidido desenvolver um plano interpretativo, deve então começar a fase de planeamento:

A equipa de planeamento não trabalha sozinha mas deve sim envolver a administração pública e a população local. Do ponto de vista financeiro, tem que considerar o orçamento para o planeamento e para a implementação do programa final e os seus serviços.

O tema interpretativo:

O que está a interpretar?

• Primeiro tem que fazer alguma pesquisa para recolher informações acerca do seu centro de turismo. Existirão alguns tópicos óbvios ou assuntos que vão atrair os visitantes. Deverá também procurar outros elementos que podem ser incluídos para abranger uma vasta gama de interesses. Aqui poderá ser de grande ajuda questionar a população local sobre o que elas vêem e sentem do seu lugar. Lembre-se que a interpretação é sobre capturar a essência dos lugares e os livros podem-nos não dizer tudo.

• Deverá também recolher informação sobre outras possibilidades na área: ligação à região, relação com outras ofertas turísticas, tais como actividades de turismo activo, ideias para introduzir e relacionar diferentes programas. Especialmente se está a tentar para dar uma intenção interpretativa a outras actividades de turismo.

• Será também necessário analisar a informação. Poderão existir vários recursos potenciais por onde escolher. Alguns factores a considerar incluem a procura por estas diferentes actividades, bem como, condições, acessibilidade, segurança dos visitantes, capacidade, fragilidade, ligação a outros produtos regionais. Cada factor pode ser útil como um único componente que determinará a decisão final. A aplicação de um índice, baseado nos diferentes critérios, ajudar-lhe-á a decidir a importância dos elementos interpretativos.

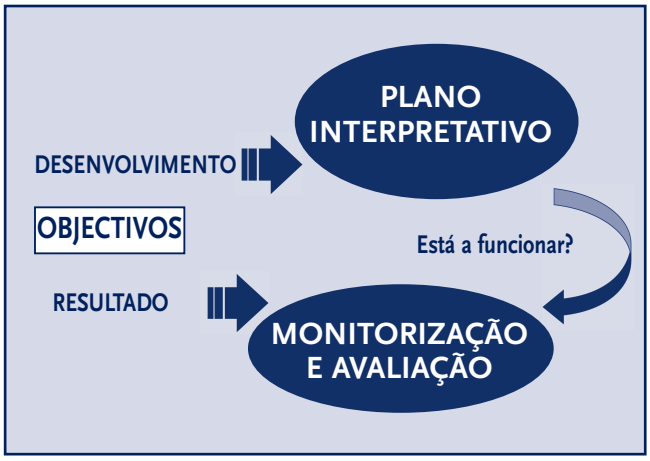
Fonte: Aigar Liping (Estónia)

Fonte: Jesús Núñez (Espanha)

Detalhes sobre o perfil e o potencial do público actual.

• A pesquisa realizada durante as fases anteriores ajudará, porque quanto mais impressões receber de pessoas para determinar as figuras interpretativas e interesses, mais facilmente conseguirá satisfazer as diversas necessidades dos visitantes. Melhorando o produto de turismo (oferta), aumentará o número de potenciais turistas que podem aceder às suas actividades de interpretação.

Agora deverá estar pronto para formular os objectivos da interpretação. É importante relacioná-los com a análise do recurso; esta relação irá ajudar a definir o conteúdo do programa interpretativo que será discutido durante o processo de desenvolvimento.



O próximo passo para alcançar uma interpretação eficaz passará por analisar os possíveis meios de comunicação e técnicas para a transferência dos conteúdos para o público em geral. Tem que decidir como, quando e onde os visitantes vão estabelecer contacto com a mensagem interpretativa.

Deveria agora analisar as diferentes opções e ideias sugeridas para inclusão no plano interpretativo. É provável que nem todos eles serão possíveis devido a dificuldades económicas ou metodológicas.

As conclusões do passo anterior resultarão finalmente no plano de interpretação que será implementado durante a próxima fase.

A última fase será a avaliação e a monitorização, algo que deve ser contínuo. Se algumas partes do plano são insatisfatórias ou não, se não vão de encontro aos objectivos, estas podem ter de ser alteradas.

Os Meios de comunicação (media) Interpretativos

Os meios de comunicação interpretativos são os canais usados pelo intérprete para comunicar com o seu público, para lhes transmitir a mensagem. Se considerar que a história é o tema; o meio é como nós a contamos. Temos de decidir quais os media que vamos usar para contar esta história.

Os métodos, mecanismos, recursos ou instrumentos disponíveis para apresentar a ideia aos visitantes, são normalmente classificados em pessoais ou impessoais e assistidos ou não-assistidos. Os media pessoais envolvem uma interacção com o público e com a pessoa que actua como intérprete ou guia. Os serviços não-assistidos são esses que usam objectos ou dispositivos para transmitir a mensagem.

Antes de considerar o tipo de meio que vai utilizar, existem alguns pontos de comunicação que tem de ter presente, ao planear e ao escolher o meio interpretativo:

- Interessante - tem de captar a atenção do visitante
- Precisa de ser acessível, tenha certeza de que toda a gente o consegue compreender
- Deve ser relevante para o público, assim eles podem relacionar-se com o que você quer dizer.
- Tem de ser estruturado

Para conseguir prender o seu público, a mensagem tem de ser interessante. Mas terá de manter o nível de atenção o que será particularmente difícil com uma longa história. Se não usar a imaginação e os meios correctos, pode tornar-se enfadonho para os visitantes. Um exemplo, tem um desenho atraente com cores claras num material impresso, mas se a história que você introduz não for interessante, pode não conseguir manter o nível de atenção. Por isso precisa de conhecer os meios de comunicação ao seu dispor para referir quando estiver a planear actividades de interpretação. Esta escolha terá que ser feita depois de determinar os objectivos, os recursos, os temas, o público e as características do local.

Classificação dos meios de comunicação interpretativos (Stewart 1981)

Meios impessoais:

a. Sinais ou rótulos:

Fornecem direcções, informações ou interpretação, e são geralmente fixos e permanentes.

Vantagens	Desvantagens
• Informação clara e concisa • Construção relativamente barata • Baixos custos de manutenção	• São estáticos • Não dão nenhum detalhe • Só um nível de informação • Podem ser propensos a vandalismo • Possível impacto visual negativo

b. Publicações

Este grupo inclui informação impressa: livros, panfletos, guias, mapas, e cartazes.

Vantagens	Desvantagens
• Baixo custo • Podem ser levados como recordação • Podem ser lidos em qualquer momento • Vários usuários • Informação detalhada	• Nenhum contacto directo com o pessoal • Nenhuma resposta para perguntas especificas • Podem ser descartados como lixo • Não podem ser actualizados regularmente

c. Meios de comunicação

Este grupo inclui rádio, televisão e imprensa (revistas e jornais).

Vantagens	Desvantagens
• Podem alcançar um vasto público • Podem encorajar a visita a um lugar • Podem publicitar actividades especiais • Informação a diferentes níveis	• Produtos caros • Normalmente associados a estratégias de marketing

d. Percursos guiados

Estes são percursos nos quais as pessoas utilizam panfletos, sinais, painéis, ou gravações áudio, para seguir por uma rota pré-estabelecida

Vantagens	Desvantagens
• Flexível às visitas • Concentram o uso da área • Podem estimular os sentidos • Estimulam a participação	• Não-assistidos, eles não respondem a perguntas específicas • Podem ser propensos a acções de vandalismo • Difíceis de monitorizar e de manter

Fonte: Jesus Núñez (Espanha)

e. Mecanismos audiovisuais automáticos:

Este grupo inclui filmes, espectáculos automáticos de slides, postos de escuta, cassetes gravadas, e todas as apresentações audiovisuais que não são assistidas pelo pessoal/ funcionários.

Vantagens	Desvantagens
• Informação de qualidade • Criam uma atmosfera especial • Informação complementar • Estimulam as pessoas a visitar o lugar	• Cara • Requerem poder Impessoais, não dão resposta a perguntas específicas • Precisam de controlo e de manutenção permanente

f. Exposições

São objectos ou colecções expostas para ilustrar ou explicar um assunto ou um tema. São utilizados quer em locais interiores, quer exteriores. Estes deveriam conter elementos que empreguem todos os sentidos; sendo assim têm que incorporar objectos que possam ser tocados, cheirados, vistos, ouvidos e sentidos.

Vantagens	Desvantagens
• São objectos reais • Cada visitante anda à sua velocidade • Podem ser transportados • Baixos custos de manutenção	• São estáticos • Não explicam a história completa • Nenhuma resposta a questões especificas • Normalmente, não podem ser tocados

Pessoal especializado

A. *Tours*

1. Visitas guiadas:

São visitas acompanhadas por um guia ou intérprete. Eles seguem uma rota pré-estabelecida pelos organizadores das actividades, embora o assunto e os métodos de apresentação possam variar.

Vantagens	Desvantagens
• Contacto directo com o interprete • Contacto com o recurso • Podem utilizar os sentidos • Fornecem respostas a questões específicas Gestão directa da utilização dos recursos	• Os resultados dependem do guia • A velocidade dos visitantes tem de ser a mesma • Número restrito de pessoas (< 20)

2. Tours em veículos motorizados:

São viagens em veículos, organizados por calendário, horário ou itinerário.

3. Tours em veículos não-motorizados:

Grupos de ciclistas ou cavaleiros, visitantes em canoas, barcos a remos, etc. Deveria ser prestada especial atenção à segurança dos visitantes.

Vantagens	Desvantagens
• Podem requerer algumas capacidades • Uso dos sentidos • Contacto com o intérprete • Gestão do recurso	• Tempo e rotas são restritos • Não podem ser adaptados a todo o público • Dependem de condições atmosféricas • Especiais medidas de segurança • Mantimento delicado dos animais

B. *Mecanismos audiovisuais com a presença do pessoal*

São apresentações nas quais o intérprete pode estar presente para explicar ou responder a questões, ou nas quais ele ou ela podem usar um método audiovisual. Isto inclui conferências com filmes curtos, slides, ou a utilização de um projector, um flip chart , e um amplificador de som.

C. *Pessoal especializado*

1. Demonstrações:

São normalmente desenvolvidas por profissionais que se especializaram em actividades que envolvem competências, em arte, criação de instrumentos, produção, etc.

2. Desenvolvimento das actividades:

Alguns exemplos são montar a cavalo, escalar, tirar fotos, ou qualquer outra actividade que normalmente envolve a participação activa do visitante.

Vantagens	Desvantagens
• São assistidos por pessoas • Estimulam o desenvolvimento de algumas competências • Potenciam o amor-próprio dos visitantes • A sua visita será recordada	• Grupos pequenos • Necessidade de equipamento • Bons instrutores para as actividades

3. Conferências:

São conduzidas por um perito que comenta ou narra as suas experiências em vários estilos, ou traduz o seu conhecimento numa linguagem simples que pode ser entendida facilmente pelo público.

D. *Animação*

1. Animação passiva:

Uma pessoa "interpreta" - de forma teatral - uma actividade diária, geralmente folclórica, vestida como a personagem que representa. A ideia é a de reviver factos e tradições, sem a participação do público.

2. Animação activa:

São actividades que incluem a participação do público onde estes podem utilizar conhecimentos prévios ou algo apreendido durante a visita. Pode incluir simulações, jogos ambientais, representações teatrais, ou a utilização de instrumentos com um objectivo recreativo e não com o objectivo de obter novas competências.

Vantagens	Desvantagens
• O intérprete pode clarificar conceitos • É encorajador e motivador • Estimula a descoberta de novas capacidades	• A reacção das pessoas irá determinar o seu sucesso • Pode ser usado com grupos pequenos • Requer mais tempo e pessoal

E. *Serviços ocasionais*

Incluem três tipos de serviços: informação, recepção, e assistência espontânea (em qualquer lugar e situação), embora não estejam directamente relacionados com interpretação ambiental. Estes serviços ocasionalmente preenchem a tarefa de relações públicas que vai para além de um simples relatar de informações sobre quartos, horários, etc.

Avaliar a interpretação

Avaliar é "pesar" o que se está a fazer, e como se está a fazer.

Precisa da avaliação para medir o progresso e os resultados das suas actividades de interpretação. A avaliação irá dizer-lhe se está a ir de encontro aos seus objectivos.

Os objectivos devem ser claramente definidos antes de avaliar a interpretação:

Os objectivos devem ser claramente definidos antes de avaliar a interpretação:

OBJECTIVOS	PERGUNTAS
• Educacionais • Emocionais • Comportamentais	• O que quer que as pessoas aprendam? • Que sentimentos quer provocar? • O que quer que as pessoas façam?

Uma vez identificados os seus objectivos, pode decidir quando fazer a avaliação.

Tipos de avaliação:

Avaliação Inicial e Final. Realizada quando estabelece os objectivos e ajuda-o a adaptar a interpretação às expectativas e conhecimentos do público.

Avaliação formativa, realizada durante a fase do planeamento, avalia como os visitantes respondem a diferentes actividades de interpretação. Um exemplo poderia ser planear várias ideias para painéis, observando qual é a mais atractiva para o público. Pode também testar para ver se a audiência adquiriu a mensagem correcta. Seguindo os resultados desta avaliação, os planos ou conteúdos podem ser alterados de modo a atingir o objectivo da comunicação.

Avaliação Suplementar Logo que o seu plano esteja terminado e seus elementos completos são revelados, deveria testar como eles se ajustam em conjunto. Isto irá demonstrar se são necessários ajustes para assegurar que os elementos trabalham eficazmente em conjunto, se são acessíveis e se a iluminação está correcta.

Avaliação Sumativa é empreendida logo que o projecto é implementado e diz-lhes se a interpretação vai ao encontro dos objectivos. Esta informação pode também ser usada para planear programas futuros.

Fonte: Jesús Núñez (Espanha)

A avaliação das diferentes fases será levada a cabo seguindo dois métodos básicos de recolha de informação:

1- *Métodos quantitativos* que fornecem dados numéricos. Eles contam e avaliam em formas concretas.

2- *Métodos qualitativos* que fornecem informação sobre as opiniões dos visitantes, sentimentos, atitudes e percepções.

Os dados numéricos podem ser analisados estatisticamente através do computador. A análise da avaliação qualitativa pode ser mais complicada e requerer uma consideração cuidada antes de conseguir obter informação útil.

Reunir os dados qualitativos e quantitativos pode levar muito tempo e ser dispendioso, as diferentes técnicas têm as suas próprias vantagens e desvantagens. Por esta razão, para evitar possíveis limitações, deveria considerar combinar as duas.

Existem várias técnicas por onde escolher:

Observação
• **Atitude dos visitantes: tempo que eles precisam para ler um painel, se eles repetem algum conteúdo em voz alta, ...**
Monitorização
• **O público, para saber para onde eles estão a ir, que itinerários seguem, o tempo que permanecem no local, como se distribuem pelo espaço total ...**
Questionários
• **Eles podem incluir informação qualitativa e/ou quantitativa.**
Entrevistas - grupos destinatários
• **Para analisar um aspecto concreto, através de perguntas abertas a várias pessoas.**
Painel dos peritos
• **Críticas dos profissionais em interpretação.**

2.4 Bibliografia

ALDRIDGE, D. 1975. Guide to Countryside Interpretation. HMSO for Countryside Commission and Countryside Commission for Scotland.

BECK, L. and CABLE, T. 1998. Interpretation for the 21st Century: Fifteen guiding principles for interpreting nature and culture. Sagamore Publishing. Champaign, Illinois.

CARTER, J. (ed.) 1997. A Sense of Place - an interpretive planning handbook. Tourism and Environment Initiative, Inverness

HAM, S. 1992. Environmental interpretation: a practical guide for people with big ideas and small budgets. North America Press. Golden, Colorado.

MORALES, J. 1997. Environmental, Historical, Cultural, Natural Interpretation: A Spanish view on heritage interpretation. Legacy 8(5): 10. USA

MORALES, J. 2001. Guía práctica para la interpretación del patrimonio - el arte de acercar el legado natural y cultural al público visitante. Dirección General de Bienes Culturales, Junta de Andalucía, y TRAGSA. Segunda edición.

TILDEN, F. 1957 Interpreting our Heritage. University of North Carolina Press, North Carolina.

VERVEKA, J.A. 1994. Interpretive Master Planning. Falcon Press Publishing Co. USA: Montana

2.5 Recursos na Internet

The World Tourism Organization
www.world-tourism.org

European network for heritage interpretation
www.interpret-europe.net

The National Association for Interpretation (US)
www.interpnet.com

Interpret Scotland
www.interpretscotland.org.uk

Association for Heritage Interpretation (UK)
www.heritageinterpretation.org.uk

Interpretation Association (Australia)
www.interpretationaustralia.asn.au

Interpretation Canada
www.interpcan.ca

Spanish Association for Heritage (AIP)
www.interpretaciondelpatrimonio.com

The Interpretive Development Programme
(US National Park Service)
www.nps.gov/idp/interp/

Grupos Especiais

3.1. A procura do turismo activo

O turismo activo tem visto a sua popularidade aumentar nos últimos anos. Cada vez mais pessoas optam por passar as suas férias a realizar actividades desportivas na natureza.

Novas formas de promoção e divulgação, que incluem folhetos, brochuras e páginas na Internet, tornaram as actividades de turismo activo mais acessíveis e pretendidas para uma gama mais ampla de consumidores.

As alterações que ocorrem aos níveis social e demográfico motivam alterações no turismo. Uma população mais idosa, mas que se mantém activa por mais tempo, remunerações de ambos os membros do casal, casais sem filhos e adultos solteiros são algumas das situações que têm implicações na procura turística. A diversidade de tipos de turistas activos implica alterações na oferta. Algumas actividades tornaram-se mais amplas e a diferença entre turistas e grupos profissionais fica esbatida. Outras são re-inventadas para se ajustarem à diversidade de interesses especiais. Existe, no geral, uma tendência para pacotes multi-actividade, pacotes de actividades de turismo que combinam aspectos naturais, culturais, religiosos com aprendizagem.

A promoção e o desenvolvimento das actividades realizadas ao ar livre devem sempre ser levadas a cabo de forma que respeitem a biodiversidade e potenciem a igualdade de oportunidades.

Características do praticante de turismo activo

• Os turistas são, geralmente, classificados por factores tais como: idade, sexo, tipo de emprego.
• No caso do turismo activo, são adicionados outros tais como: nível e tipo de experiência, conhecimento das condições naturais e atitudes relativas às práticas de gestão.
• A variedade de actividades que compõem o turismo activo engloba vários grupos sociais e económicos. Torna-se difícil chegar a uma definição única de turista activo.
• Os praticantes de turismo aventura são geralmente homens, de meia-idade, com bons níveis educativos, desempenhando profissões de gestão e com boa situação financeira.
• Os praticantes de turismo activo têm tendência a ser de ambos os sexos, classes média e média-alta, com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos.
• O perfil dos praticantes de turismo aventura varia consoante a actividade e a localização e o seu comportamento enquanto turistas e consumidores é também afectado pelo marketing turístico.
• Os praticantes de turismo aventura apresentam necessidades específicas bem como procuras específicas de produtos e serviços turísticos.
• O comportamento dos praticantes de turismo activo é resultado do seu passado, educação e percepções acerca da natureza e da sua gestão.
• Um bom conhecimento dos visitantes é crucial nomeadamente quando se determinam as opções relativas ao planeamento ou quando se escolhem formas de informar os visitantes e influenciar o seu comportamento. Diferentes grupos de utilizadores produzem diferentes tipos de impactos.
• As actividades turísticas levadas a cabo em ambientes naturais são influenciadas pelas tendências a nível internacional, avanços técnicos e preferências pessoais.
• É importante determinar as actividades e atitudes dos participantes em actividades de turismo activo, dando especial atenção aos jovens, uma vez que estes são os turistas do presente e do futuro.

3.2. Terceira Idade - Seniores

• Um pouco por todo o mundo, a proporção de pessoas que ultrapassaram os 60 anos está a aumentar a um ritmo superior a qualquer grupo etário. Prevê-se que em 2025 as pessoas nesta situação sejam de 1.2 milhões.
• Os seniores estão a aumentar em número e importância. No futuro, tornar-se-ão no mais importante grupo etário, o que terá necessariamente influência ao nível do turismo.
• O interesse despertado pelos padrões de comportamento deste grupo etário deve-se ao mercado que representam actualmente bem como o seu potencial de crescimento. A importância dos seniores advém de serem detentores de rendimentos e de tempo para viajar. Sentem-se jovens e procuram manter os estilos de vida que adoptaram enquanto jovens.
• Os seniores têm tendência para viajarem com mais frequência e terem estadias mais longas nos locais visi-

Fonte: Sirpa Arvonen, Suomen Latu (Finlândia)

tados do que qualquer outro grupo etário. Mantém-se activos e interessados em formas de vida saudáveis e agradáveis, têm tempo livre e estão abertos a novas experiências. Apresentam, no entanto, limitações próprias da idade e outras impostas pela sociedade.

• As suas motivações para viajar são variáveis e podem incluir: descanso e relaxar, visitar família e amigos, praticar exercício físico e aprendizagem.

• Existem factores que impedem que as pessoas actuem com base nas motivações para viajar. Estes podem incluir: o custo, a falta de tempo, as limitações de saúde ou familiares, apreensão quanto à sua segurança, falta de interesse, ou de capacidades necessárias para participar, limitações em relação ao equipamento, informação e rendimento disponível.

• O mercado da terceira idade é muito amplo e complexo, com constantes alterações, diferenças entre as diversas gerações que o compõem e heterogeneidade. A idade não representa, por si só, uma marca inequívoca das diferenças que se podem encontrar. Os estados de saúde e os níveis de participação e de independência variam entre pessoas da mesma faixa etária.

• O mercado sénior inclui diversos estilos de vida, interesses, atitudes e padrões de consumo. Os seniores não são um grupo homogéneo. Não partilham os mesmos interesses ou praticam as mesmas actividades. Podem ser diferenciados através da idade, experiência e estado de saúde.

• Existe uma gama de preferências relativamente às viagens entre os seniores. Para que os profissionais consigam chegar a este segmento necessitam de um bom conhecimento dos seus comportamentos, de forma que os produtos e serviços possam ser elaborados consoante as necessidades detectadas.

• Os responsáveis pela oferta de actividades de turismo activo devem ter em mente os direitos, necessidades, desejos e capacidades dos mais idosos. Devem ter em atenção as motivações. As formas de vida activas e o tomar parte em actividades de turismo activo melhoram a saúde mental, promovem contactos e podem ajudar a retardar o declínio funcional próprio do avançar dos anos.

3.3. As Pessoas Portadoras de Deficiência

As pessoas portadoras de deficiência são um grupo que representa um forte mercado potencial para o turismo activo. Na Europa, e apesar da falta de informação e da possibilidade de ocorrerem experiências negativas, realizam as suas viagens e actividades. Estima-se que cerca de 7.5 milhões de turistas portadores de deficiência representem 156 milhões de noites em estabelecimentos hoteleiros. Este valor poderia ser ainda superior se os produtos oferecidos se ajustassem mais às suas necessidades. Representam um mercado em crescimento devido a factores como:

• Alterações positivas ao nível dos comportamentos e das atitudes da sociedade.

• O avanço tecnológico e técnico tornam a informação mais acessível e promovem adaptações ao nível dos equipamentos.

• Legislação contra a discriminação.

• Rendimento disponível.

A tendência geral é para associar deficiência e mobilidade, com o uso de cadeira de rodas ou de canadianas. No entanto, existe uma elevada percen-

Fonte: AEPGA (Portugal)

tagem de deficiências não visíveis como os problemas cardíacos, deficiências no desenvolvimento, diabetes, cegueira, asma, dificuldades de aprendizagem ou epilepsia, que não afectam necessariamente a mobilidade. As deficiências podem ser classificadas como sensoriais, físicas, mentais, ou de mobilidade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) faz a distinção entre diminuição, impedimento e incapacidade:

- **Diminuição**: perda permanente ou temporária quer seja psicológica, fisiológica ou anatómica ou anormalidade a nível estrutural ou funcional.
- **Impedimento**: diminuição que provoca uma restrição ou redução na capacidade para realizar uma actividade de forma considerada normal.
- **Incapacidade**: impedimento que constitui uma desvantagem ao limitar ou impedir a realização de uma tarefa normal para a idade, sexo, factores culturais e sociais para o individuo (Abeyrane, 1995).

As actividades desportivas praticadas por pessoas portadoras de deficiência estão em desenvolvimento em muitos países, graças ao desenvolvimento de equipamento e estruturas especializadas. São, no entanto, ainda limitados. Uma pessoa com algum nível de incapacidade visual ou paralisação parcial pode remar uma canoa, esquiar no Inverno ou mesmo fazer mergulho. As melhores oportunidades são ainda ao nível das caminhadas e dos desportos de montanha.

Algumas actividades desportivas necessitam de adaptações para corresponderem às necessidades específicas dos praticantes:

- No mergulho, os paraplégicos não utilizam barbatanas.
- Para as caminhadas, existem adaptações nas cadeiras de rodas permitindo a prática da actividade: ORWC (Off Road Wheelchair) que é uma cadeira de rodas com 3 ou 4 rodas; Joelette que apresenta apenas uma roda e varas articuladas permitindo que uma pessoa imobilizada seja transportada por duas pessoas.
- A maioria dos desportos requer um perfeito entendimento ente os parceiros e a capacidade de comunicar de diversas formas. As pessoas com algum grau de cegueira devem estar em harmonia com o seu parceiro ou guia e comunicam através de sinais específicos e do toque. A escalada também requer um bom conhecimento e compreensão da ocasião de auxiliar o parceiro.
- O montanhismo/alpinismo praticado por pessoas com uma só perna ou com cegueira está-se a tornar cada vez mais usual. Algumas pessoas portadoras de deficiência são bem sucedidas na escalada em rocha utilizando técnicas de cordas. Na canoagem, é necessário terem conhecimentos das técnicas de remar, experiência e equipamento adaptado, para que possam ficar confortavelmente instalados na canoa.

O turismo activo, da mesma forma que o acesso às profissões e à vida cultural e social, pode ser visto como um factor de integração. As pessoas portadoras de deficiência podem beneficiar das experiências na natureza. Para além do divertimento, ajudam a ganhar confiança e sentimento de pertença. É importante que toda e qualquer pessoa, seja motivada para participar nas actividades de exterior.

As oportunidades de recreio disponíveis são, actualmente, em grande número. No entanto, as entidades responsáveis pelo desenvolvimento destas mesmas actividades nem sempre disponibilizam programas de actividades adaptadas às pessoas portadoras de deficiência ou possuem pessoal qualificado que saiba responder às respectivas necessidades.

As barreiras à participação nas actividades podem resultar de:

• Factores pessoais: falta de conhecimento/informação, problemas de saúde (quer sejam do foro físico ou psicológico).

• Factores resultantes da interacção do indivíduo com o ambiente que o rodeia (comunicação deficiente)

• Factores externos (barreiras arquitectónicas ou atitudes negativas por parte da sociedade).

As barreiras físicas podem ser ultrapassadas, necessitando para tal de despender alguma verba e criar soluções criativas. As atitudes negativas e os estereótipos acerca das pessoas portadoras de deficiência são muito mais difíceis de ultrapassar. São, muitas vezes, vistas como um grupo que requer gastos extras em rampas, quartos com características especiais, tecnologia e equipamentos dispendiosos.

Recreação Terapêutica

Recreação terapêutica é a prestação de serviços de recreação e lazer a pessoas portadoras de deficiência. A recreação terapêutica auxilia os indivíduos portadores de deficiência a integrarem-se na comunidade. David Austin, Professor e Coordenador de Recreação terapêutica na Universidade de Indiana declara que "A recreação terapêutica é uma intervenção intencional que utiliza a recreação para restaurar a saúde ... (e) tem o potencial de melhorar a saúde ou produzir bem-estar".

Fonte: NRC-APPC - Coimbra (Portugal)

A recreação terapêutica permite ir ao encontro das necessidades físicas, cognitivas, emocionais e sociais das pessoas portadoras de deficiência. Aumenta a consciência das oportunidades de lazer e recreio disponíveis através da educação e do uso de equipamento especialmente desenhado para permitir a realização das actividades.

Desportos Adaptados

A filosofia subjacente aos desportos adaptados reside da crença de que qualquer desporto pode ser adaptado às necessidades detectadas.

O esqui adaptado utiliza equipamento incluindo os mono-esquis e bi-esquis, que permitem esquiar na posição sentada.

Escalar em rocha, remar e vela são possíveis de adaptar para pessoas com membros amputados e pessoas com deficiências.

Esqui aquático e wakeboarding são formas populares de praticar exercício, de diversão e de interacção social. O equipamento para esqui aquático adaptado permite aos indivíduos com reduzida mobilidade ou outros impedimentos a oportunidade de desfrutar e beneficiar da prática de desportos aquáticos. Uma vez que o esqui aquático adaptado é um desporto relativamente novo e em crescimento, ainda não se encontra facilmente disponível. A liberdade e os benefícios físicos dos desportos aquáticos deveriam estar disponíveis para todos os praticantes, independentemente das suas características.

Fonte: AEPGA (Portugal)

A participação em "aventuras adaptadas" pode ser benéficas a vários níveis:

- Aumento do nível de independência e de auto-estima.
- Aumento a resistência, flexibilidade e equilíbrio.
- Melhoria do nível físico;
- Melhoria do bem-estar emocional.
- Estimulo das capacidades cognitivas.
- Auxiliar a lidar com a deficiência.
- Desenvolvimento da confiança e favorecimento de relações interpessoais.
- Melhoria da memória e da comunicação.
- Construção de unidade familiar.
- Reforço do controlo sobre si próprio.
- Redução do risco de ataque cardíaco.
- Melhoria da capacidade de tomar decisões.
- Redução do isolamento social, melhoria da qualidade de vida e da produtividade pessoal.
- Melhoria da saúde em geral.

Pode ainda promover a integração na comunidade através do aumento de consciência de cada indivíduo.

Benefícios do turismo activo

As experiências ao ar livre podem:

- Desenvolver a consciência e a compreensão dos indivíduos e dos relacionamentos interpessoais.
- Encorajar a responsabilidade pelo conhecimento de si próprio.
- Construir o sentido de comunidade.
- Desenvolver consciência e respeito pelo meio ambiente.
- Desenvolver a habilidade para a recreação com objectivos específicos.
- Melhorar a qualidade de vida através do exercício físico, relaxamento e diversão.

Fazer parte de programas ao ar livre ajuda a melhorar o apreço por si próprio, adquirir competências técnicas para praticar as actividades, interacção social e crescimento pessoal.

A natureza apresenta uma importante contribuição para o bem-estar e regeneração. Os responsáveis pelo desenvolvimento dos equipamentos realizam esforços para tornar a natureza acessível a todos e para dar às pessoas com fraca mobilidade a independência necessária.

Fonte: NRC-APPC - Coimbra (Portugal)

Fonte: AEPGA (Portugal)

Os indivíduos portadores de deficiência são praticantes como quaisquer outros. Eles pretendem escolher os seus próprios programas e realizar as actividades que mais gostam sozinhos, em família ou com amigos. São atraídos por ambientes exteriores pelas mesmas razões e benefícios que qualquer outra pessoa. A crescente popularidade de que têm beneficiado a realização de acampamentos e de outras actividades de exterior tem levado ao desenvolvimento de programas destinados a pessoas portadoras de deficiência.

É importante a realização de actividades conjuntas entre diversos tipos de indivíduos, portadores ou não de deficiência, como sejam as viagens conjuntas à natureza, criando um espírito de amizade e companheirismo e distanciando-se da ideia de actividades "reservadas" a deficientes.

Equipamento inovador e adaptado promove a realização de novas actividades para as pessoas portadoras de deficiência. No entanto, a sua prática pode tornar-se mais dispendiosa devido aos requisitos individuais.

O desafio para os profissionais reside em se adaptarem eles próprios técnica e mentalmente para os requisitos específicos e supervisão dos praticantes, bem como adquirir um bom conhecimento do equipamento e das necessidades dos praticantes.

Um turista portador de algum tipo de deficiência requer maior atenção individual, estruturas e equipamentos especiais. Encontram prazer e significado para as suas vidas desafiando-se a si próprios em alguns dos mais conhecidos locais de escalada ou percursos. As barreiras impostas podem impedi-los de tirar prazer das oportunidades de recreio que podem melhorar a sua qualidade de vida.

Necessidade de desenvolvimentos futuros

Para assegurar que as pessoas portadoras de deficiência têm acesso à informação relativa aos eventos e actividades desportivas e recreativas, deveriam ser estabelecidas as seguintes medidas:

1. Actividades desportivas e de recreio disponíveis todo o ano para todas as pessoas, incluindo: esqui alpino e de fundo, acampar, pescar, andar de bicicle-

ta, canoagem, vela, snowmobil e, esqui aquático, desportos por equipa e viagens de aventura.

2. O equipamento necessário, local e formação necessários para realizar estas actividades.

3. Educação da sociedade no sentido de aumentar a consciência acerca das deficiências e das oportunidades que existem

4. Um maior número de participantes e formadores.

5. Criação de oportunidades para indivíduos que não são capazes de suportar os elevados custos associados à prática desportiva.

A sociedade deve assumir o compromisso no sentido de tornar mais fácil a participação das pessoas portadoras de deficiência nas actividades desportivas, e na adopção de estilos de vida activos. Para eles é um desafio aceder aos desportos. Os responsáveis pelo desenvolvimento de actividades ou expedições são muitas vezes forçados a, por motivos operacionais, excluir as pessoas com necessidades especiais. O acesso significa desafiar as barreiras técnicas, logísticas e humanas.

Muitas empresas encontram-se a desenvolver formas de tornar as actividades praticadas na natureza e a adopção de estilos de vida activos mais acessíveis. " Equal Adventure Developments" desenvolveu vários produtos especializados, que incluem um arnês para escalada que facilita o acesso às actividades de cordas para pessoas com deficiências aos níveis visual, sensorial, físico ou de aprendizagem. "Aquabac" oferece suporte para praticantes de desportos aquáticos com necessidades de equilíbrio. Encoraja o equilíbrio activo mas não restringe os movimentos do tronco.

Fonte: NRC-APPC - Coimbra (Portugal)

Fonte: NRC-APPC - Coimbra (Portugal)

3.4. Bibliografia

BEEDIE, PAUL, HUDSON, SIMON (2003): Emergence of Mountain-based Adventure Tourism, in Annals of Tourism Research, vol.30, nffl3, pp. 625-643.

BURNETT, JOHN J. AND BAKER, HEATHER BENDER (2001): Assessing the Travel-related Behaviours of the Mobility-disabled Consumer, in Journal of Travel Research, vol.40, August, pp.4-11

HEBERLEIN, THOMAS A., FREDMAN, PETER (2002): Motivation, Constraints and Visits to the Swedish Mountains, European Tourism Research Institute.

SCHOLL, K. G; MCAVOY, L. H; RYNDERS, J. E; SMITH, J. G. (2003): The influence of an inclusive outdoor recreation experience on families that have a child with a disability, Therapeutic Recreation Journal, First Quarter.

www.equaladventure.co.uk/index.html

SUNG, HEIDI H. (2004): Classification of Adventure Travellers: Behaviour, Decision Making and Target Markets, Journal of Travel Research, May 2004, pp. 343-355.

SELLICK, MEGAN CLEAVER (2004): Discovery, Connection, Nostalgia: Key Travel Motives Within the Senior Market, in Journal of Travel & Tourism marketing, vol.17 (1), pp.55-69.

TRINDADE, MARIA NAZARÉ (2004): A Pessoa Portadora de Deficiência como Turista, in Revista Turismo e Desenvolvimento, vol.1, nº 1, pp. 73-79.

WHO (2002): Active ageing: a policy framework, pp.59.

Gestão do Risco

4.1. Introdução

O turismo activo está a tornar-se cada vez mais popular, à medida que mais pessoas procuram actividades de fim-de-semana perto de casa. Os operadores têm que oferecer actividades que são seguras mas também atractivas para os clientes.

Riscos e perigos

Compreender os riscos e perigos são uma parte importante da segurança. Precisa desta compreensão para empreender avaliações do risco e gerir o risco.

Os perigos existem na nossa vida diária. O cabo que fica solto no chão, a estante sobrecarregada e as facas de cozinha são perigos que podemos encontrar em muitas casas. Quando estão sozinhos eles não representam perigo algum.

Definição de Perigo

Um perigo é uma situação ou um conjunto de circunstâncias que podem causar dano a pessoas, materiais, equipamento, terra, etc.

Quando acrescentamos pessoas à equação, introduzimos uma hipótese de alguém poder ser magoado - isto é conhecido como risco.

Definição de Risco

O risco é a hipótese de alguém ou alguma coisa ser magoada por um perigo.

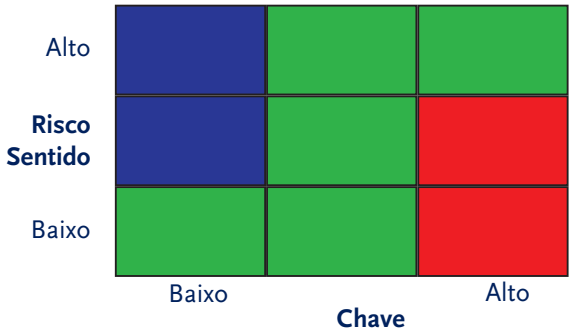
Risco sentido Vs Risco real

Um factor que separa as actividades de aventura de outros tipos de turismo é a percepção de risco. Algumas pessoas procuram actividades que têm o risco associadas a elas. Frequentemente, quanto mais arriscada for a actividade mais atractiva ela se torna. De outro modo, porque é que as pessoas fariam "whitewater rafting", em vez de canoagem num lago tranquilo?

Risco sentido **- é o risco que as pessoas acreditam que uma actividade tem, independentemente da existência ou não de existir qualquer tipo de gestão do risco. Por exemplo, "bungee jumping" dá ideia de existir um alto risco, porque as pessoas estão a saltar de locais muito altos. Mas, na realidade existe pouco risco de dano, caso sejam colocados em prática os procedimentos correctos.**

Risco real **- o risco real está verdadeiramente presente e pode magoar alguém. Por exemplo, o rafting Alpino tem um risco real alto, mesmo quando as pessoas estão correctamente vestidas e são correctamente guiadas. Isto porque as características da água podem alterar-se rapidamente. "Rafters" podem necessitar de nadar, e podem afogar-se, caso não sejam imediatamente socorridos.**

A relação entre o risco sentido e o risco real



	Baixo risco real / alto risco sentido - área muito desejável para operar.
	Área principal na qual o turismo de aventura opera - é composta por níveis médios de risco sentido (aventura suave) e risco real alto (que precisa de gestão cuidada) ambos em média quantidade.
	Risco real alto, mas baixo risco sentido - uma área indesejável para operar.

Fonte: Grant (2001)

O quadro acima mostra as áreas, nas quais os pacotes de turismo activo/ aventura deveriam entrar. Um operador deveria oferecer pacotes que são baixos em risco real, mas tendo um risco sentido alto. Um pacote que tem alto risco real e baixo risco sentido não é desejável. Seria mais difícil de vender tal pacote. Existem pacotes de turismo de aventura/ activo enquadrados na categoria de alto risco, por exemplo, expedições ao Evereste. Porém, como ambos os níveis de risco são elevados estas viagens exigem um seguro de vida elevado.

Embora exista uma relação entre o risco real e o risco sentido, tem de se lembrar de que o risco sentido só existe na mente do indivíduo. Uma actividade não necessita de ter um alto nível de risco real para ser aventureira.

Aventura e Risco

Tem que ter em mente que esta é uma avaliação subjectiva. O que é uma aventura para uma pessoa pode não o ser para outra. Idealmente um operador de tours tentaria comercializar um pacote a grupos de pessoas com expectativas semelhantes.

Segurança

Uma viagem próspera sem qualquer tipo de problemas pode acontecer graças a um bom planeamento, segurança, ou sorte. Se acontecer um acidente, pode ser devido a um planeamento pobre ou ao azar. Embora algumas pessoas não acreditem que exista sorte ou azar e que os acidentes podem ser evitados, não levam em conta a natureza ou a experiência que estão a vender. Muitas vezes é este desconhecido que torna uma actividade excitante e apetecível.

Geralmente os clientes acreditam que, embora a actividade parece perigosa, ela é realmente segura. A segurança é frequentemente escondida dos clientes. Afinal de contas, eles compram um produto a pessoas que eles acreditam ser peritos. Que prova têm eles de que isso é verdade? No Reino Unido existe um plano de licenciamento obrigatório para as actividades aventureiras designado por "Adventurous Activities Licensing Bill". Porém, é limitado, pois só se aplica a pessoas menores de dezoito anos e só cobre certas actividades.

Os procedimentos de segurança devem ser tornados mais visível aos olhos dos clientes. A referência a directrizes nacionais e a boas práticas tornam a venda mais fácil. Os operadores que vendem a sua segurança vão-se tornar nos líderes de mercado e os outros terão de os seguir. O mercado deveria exigir segurança, pelo menos nas áreas em que existem muitos operadores de turismo de aventura. O problema reside nessas áreas onde existem poucos operadores e onde a boa prática pode não ser colocada em prática ou pode não ser visível.

O Futuro da Segurança

Como mais actividades estão a tornar-se acessíveis a um maior grupo de pessoas, a segurança precisará de ser mais notória. A segurança poderá ser direccionada para o cliente, uma vez que mais pessoas escolhem comprar "produtos" seguros.

As áreas naturais estão a tornar-se cada vez mais acessíveis e as aventuras são geralmente mais seguras. Isto deve-se a uma maior consciência entre os operadores e a padrões mais altos de desempenho pessoal, de segurança e de liderança. Os padrões mais altos são o resultado das forças de mercado e da ameaça da acção legal no caso de acontecer algum incidente.

A qualidade ao viver uma aventura é o resultado de vários factores, incluindo:

- o risco sentido
- procedimentos de segurança visíveis - a segurança não deveria ser o componente escondido que pode estragar ou não um bom dia de descanso.

4.2. A Legislação e a Procura de Actividades no Exterior (Outdoor)

Tem de ter uma ideia básica da lei para trabalhar como operador de actividades de aventura. Todas as pessoas que trabalham numa entidade que promove actividades deveriam ter consciência de que necessitam ter muito cuidado no que fazem e como o fazem. Eles devem até reconhecer a possibilidade de sofrerem um processo judicial, mesmo quando todas as questões de segurança são colocadas em prática! O motorista do mini-autocarro da empresa, o cozinheiro que prepara o almoço, o instrutor que leva o grupo e o fabricante do equipamento, cada um à sua maneira deve pautar-se dentro dos parâmetros da lei.

Compensação

- Lei de delito está principalmente relacionada com a compensação para acidentes baseados em falhas;
- Compensação, no sentido de repor a vítima na posição que ela estaria, caso não se tivesse dado o acidente.
- Cabe a um tribunal decidir se ordenará o réu a compensar a vítima por eventuais danos causados.
- O dano não tem necessariamente de ser intencional.

Negligência

Esta é a principal área dos processos judiciais na indústria da actividade de aventura. O instrutor era devidamente qualificado para levar o grupo? Teve em consideração as condições atmosféricas antes de tomar a decisão? O guia tomou uma decisão fundamentada em boas práticas? Estas são todas questões no âmbito da negligência com que nos deparamos diariamente. Negligência refere-se a condutas que estão abaixo das exigidas dentro dos padrões normais.

Para estabelecer negligência, devem ser provados cinco coisas:
- Tem de existir dano para a vítima;
- O acusado tinha o dever de proteger a vítima;
- A conduta do réu deve estar debaixo do padrão legalmente requerido;
- Os comportamentos do réu devem ser a principal causa do dano causado;
- Se a vítima teve alguma responsabilidade no dano causado, como por exemplo, correr riscos desnecessários, a sua compensação poderá ser reduzida.

Dever de Cuidado

Para alguém ser considerado culpado de causar dano a outra pessoa, tem obrigatoriamente de ter "dever de cuidado para com essa pessoa". Isto significa que aquele a pessoa era responsável pela protecção do outro.

- A lei de negligência não reconhece o "dever de cuidado" a todos os indivíduos;
- Só reconhece o "dever de cuidado" a pessoas passíveis de serem prejudicadas.
- Isto tanto inclui os clientes, como também outros, pelos quais o instrutor é responsável.
- É possível que os instrutores possam prejudicar outras pessoas que estão por perto, mas que não são seus clientes.
- Um cliente pode ser considerado responsável por causar dano a outro cliente.

Padrão de Cuidado

A lei requer um padrão mínimo. A falta de formação e conhecimento não constitui defesa alguma. Quer seja ou não um profissional, um tribunal aplicará os mesmos padrões de cuidado que aplicaria a profissionais. A lei leva em consideração se as acções do líder satisfizeram um padrão razoável de cuidado. Isto é, determina o que o líder devia, ou não deveria, ter feito para proteger a vítima. Uma questão a considerar é se as acções do líder seguiram as directrizes de um Corpo Administrativo Nacional (NGB). Não é obrigatório um certificado pelo NGB, mas estas são as directrizes pelas quais as acções de uma pessoa são normalmente avaliadas.

4.3. Gerir o Risco

Gestão do Risco

O risco é uma parte essencial da indústria das actividades de aventura. É frequentemente o risco real ou o risco sentido que atrai as pessoas à actividade. Os operadores de actividades de aventura têm de ter um bom sistema de gestão do risco. A gestão do risco não significa eliminar o factor risco, mas sim reduzir as hipóteses de este acontecer. Se o risco for totalmente afastado, a actividade pode perder sua capacidade de sedução.

A gestão do risco pode ser definida como:

- prevenir dano ou destruição de propriedade;
- reduzir ou prevenir dano ou sofrimento às pessoas;
- criar programas para reduzir ou prevenir a perda;
- usar mecanismos de transferência para substituir perdas que não podem ser controladas de nenhum outro modo.

A gestão do risco deveria tentar reduzir o sofrimento e a perda de vidas humanas. Deveria também demonstrar aos clientes como participar de uma maneira mais segura na actividade. Tente imaginar os seus sócios, familiares no papel de clientes, e então coloque a seguinte questão, "que nível de profissionalismo e preparação para situações de emergência esperaria eu dos meus instrutores?" Os profissionais de actividades ao ar livre centram-se em desenvolver competências técnicas e obter uma certificação do Corpo Administrativo Nacional (NGB). A gestão do risco e a administração que lhe esta associada, também deveria ser considerada uma competência necessária.

Existem quatro formas para tentar controlar o risco:

1. Eliminação - ou evitar fazer a actividade ou parar de oferecer o programa.

2.Transferência - transfira o desenvolvimento da actividade para outro operador que desenvolverá o programa.

3. Retenção - continue a actividade, e assuma e controle as perdas financeiras internamente. Por outras palavras, coloque de lado um pouco da margem dos lucros que irá usar no pagamento de compensações na eventualidade de um processo judicial. Isto deve ser orçamentado para e, só pode ser levado a cabo por organizações com lucros altos - assim normalmente, não se aplica à indústria do turismo activo!

4. Redução - opere com o máximo de segurança possível; tente diminuir os acidentes. Isto é geralmente feito em conjunto com uma ou mais das outras três formas para controlar o risco.

Para minimizar o risco, devem ser levadas a cabo avaliações do risco para cada actividade. Estas devem ser levadas a cabo antes do dia da prestação da actividade pelo pessoal envolvido em cada actividade. O pessoal de campo é formado pelos peritos técnicos, e também pelos responsáveis pela segurança do cliente. O organizador tem que ter a certeza que todo o pessoal é bem qualificado, é experiente e sabe quais são as suas tarefas. O pessoal deve ser sempre treinado de acordo com as tarefas que lhes pedem para fazer. Confira as boas práticas aceites antes de começar a actividade.

Gestão do Risco simplificada em seis passos fáceis por Will Leverette

- **Desenvolva uma forma para conseguir provar que os clientes foram devidamente prevenidos e informados**
- **Qualquer garantia de segurança publicitada em literatura empresarial ou em material publicitário é um convite para futuros processos**
- **Todo o pessoal de campo tem de ter um curso básico em 1°s socorros**
- **A empresa deveria desenvolver um plano escrito de evacuação de emergência para todas as áreas e actividades que vão ser utilizadas**
- **Um testemunho credível de uma testemunha acabará rapidamente com um processo judicial, de um modo mais económico e menos doloroso**
- **A empresa tem de usar um modelo correcto de ilibação de responsabilidades.**

Avaliação do Risco

Probabilidade da ocorrência	Seriedade da ocorrência
Alta Frequência - 3 Média Frequência - 2 Baixa Frequência - 1	Alta Seriedade - 3 Média Seriedade - 2 Baixa seriedade - 1

São usados vários métodos na gestão do risco. Estes são todos baseados no seguinte:

- Identificar o perigo.
- Identificar o risco associado i.e. o que poderá acontecer.
- Identificar a possibilidade do incidente acontecer.
- Identificar a provável seriedade do incidente.
- Identificar o que precisa de ser feito para reduzir as hipóteses de acontecer um incidente.

Pontuação	Probabilidade	Acção
1-2	Baixa	Pode fazer esta actividade com uma gestão de risco satisfatória.
3-4	Média	Pode fazer esta actividade com uma adequada gestão de risco, mas com o devido cuidado e atenção.
6-9	Alta	Pense cuidadosamente se deve ou não fazer esta actividade com esta pontuação.

Com estes pontos em mente, pode formular sistemas para ajudar a gerir o risco. Podem ser usados números para mostrar probabilidade e seriedade.

Perigo	Gravidade do Risco (descreva em alto, médio e baixo)	Probabilidade (Alta, média, baixa)	Acção/ Processo	Exigências
Tapete solto	Tropeçar, causando dano médio	Médio	Tapete seguro	Chamar marceneiro para prender o tapete
Carro que avaria	Ataque - Alto Preso em ambiente remoto - médio Atrasado para reunião importante - médio	Baixo Médio Alto	Comunicar aos serviços de reboque	Todos os motoristas devem ter acesso a serviço de telemóvel, nas saídas em serviço
Estudantes numa visita de estudo a uma cidade estranha	Ataque a estudantes sós - Alta	Média	Evitar situações em que os estudantes fiquem sozinhos ou em áreas perigosas	Funcionários e estudantes devem compreender e aceitar o perigo e o risco que antecede a viagem
Maquinaria barulhenta	Surdez: zumbido - alto	Alta	Protecção do barulho	Deve ser colocada à disposição protecção adequada a todos os funcionários que trabalhem com maquinaria barulhenta

Por exemplo, uma nota para uma actividade com uma frequência média e seriedade média seria trabalhada da seguinte forma:

Frequência Média = 2 Seriedade Média = 2

2 x 2 = 4

Você decidiria o que fazer de acordo com a nota.

A tabela seguinte mostra como identificar o perigo, o risco, a gestão da acção e o que necessita para reduzir a possibilidade e a seriedade de um incidente.

Primeiros Socorros

5.1. Relatar um acidente

Alertar sempre o mais cedo possível.
O alerta pode ser feito por si mesmo através de uma chamada telefónica, evite intermediários.

5.2. Antes de relatar um acidente

1. Identifique, o que aconteceu e onde está.
2. É um acidente ou uma doença?
3. Existem pessoas em perigo?
4. Certifique-se que a vitima está consciente ou se esta precisa de reanimação.
5. Ligue para o Número Nacional de Emergência - tenha sempre presente que este é o número do país no qual que se encontra.
6. Seja conciso no relato do que aconteceu.
7. Faculte a morada exacta ou referência de mapa
8. Escute cuidadosamente e responda a qualquer questão
9. Siga as instruções dadas.
10. Esteja preparado para que alguém do Número Nacional de Emergência queira falar com a vítima.
11. Não desligue antes de lhe disserem para o faça.
12. Se necessário certifique-se de que existe uma pessoa para guiar os ajudantes a chegar à vítima.
13. Certifique-se de que é fácil chegar ao local do acidente.
14. Ligue novamente, se o estado da vítima agravar significativamente.
15. Não mantenha a linha telefónica ocupada por muito tempo.

Um guia rápido para relatar um acidente

- **Ligue para o Número Nacional de Emergência e diga o que aconteceu e onde a vitima esta localizada**
- **Dê respostas claras às questões colocadas**
- **Siga as instruções dadas**
- **Não desligue antes de lhe disserem para o fazer**
- **Não mantenha a linha telefónica ocupada até que chegue a ambulância**
- **Dê um número, se possível, para voltarem a ligar**

5.3. Reanimação

Reanimação de um adulto.

Se a vitima perdeu subitamente a consciência e parece inanimado:

1. Tenha certeza de que ela precisa de reanimação.

- Primeiro, confirma se a consegue reavivar abanando-a cuidadosamente ou falando com ela.
- Pergunte: "Você está bem?", O que aconteceu?" Obviamente no caso de paragem cardíaca, todos os minutos são importantes.

2. Se a pessoa não recuperar a consciência.

- Peça ajuda ou ligue para o Número Nacional Emergência.
- Siga as instruções dadas.

Nos seguintes casos deve tentar a reanimação primeiro, durante aproximadamente 1 minuto e só depois relatar o acidente:

- caso de afogamento, estrangulamento ou choque eléctrico
- caso seja uma criança em idade pré-escolar

3. Verifique se a vítima está a ventilar.

- Erga o queixo da vítima com dois dedos de uma mão.
- Abra a via aérea da vítima inclinando bem para atrás a cabeça da vítima e coloque a outra mão na testa da vítima.
- Veja se o tórax da vítima sobe.
- Confira se a vítima está a ventilar: verifique com sua bochecha ou com a parte de trás da sua mão se tem ou não corrente de ar ou escute o barulho que vem da boca da vítima ou/ e do nariz.
- Despende no máximo de 10 segundos por verificar a ventilação da vítima.

Se a vítima recuperar a ventilação, vire-a de lado e conferira os batimentos cardíacos.

Se a vitima não ventilar:

4. Comece por fazer respiração boca-para-boca.

- Limpe depressa a cavidade da boca: se necessário volte a vítima sobre o seu lado
- Desobstrua a via aérea puxando cuidadosamente para trás a cabeça.
- Aperte o nariz da vítima entre o indicador e o dedo polegar
- Inspire profundamente e coloque os seus lábios à volta da boca da vítima e insufle ar para os seus pulmões duas vezes. Ao mesmo tempo observe a expansão do tórax.
- Caso a insuflação não resulte, limpe novamente a boca da vítima, ajuste a posição da cabeça da vítima e insufle ar novamente duas vezes.

Após duas insuflações bem sucedidas:

5. Avalie os sinais de circulação.

- Respirar, mover-se, tossir e aglutinação são sinais de circulação.

- Palpe no máximo 10 segundos a verificar a circulação da vítima.

Se existem sinais de circulação, continue a fazer respiração boca a boca.

Se não existirem sinais de circulação ou se não tiver a certeza que eles existem:

6. Comece pela compressão do tórax:

- Ajoelhe-se próximo da vítima e revele o seu tórax. A vítima deve estar numa superfície lisa e firme.
- Encontre o local adequado para aplicar pressão: use os dedos indicador e médio unidos para localizar ao bordo inferior da grelha costal
- Coloque a base de uma mão no esterno e a base da outra mão em cima da primeira.
- Pressione o esterno directamente 15 vezes com seus braços a uma média de 100 vezes por um minuto. A pressão certa para um adulto de altura comum é quando é provocada uma depressão do esterno de aproximadamente 4-5 centímetros.

NB: deve fazer 100 compressões por minuto. Os socorristas normalmente fazem compressões mais longas do que julgam.

7. Continue com a respiração boca a boca e com as compressões (2 insuflações por 15 compressões, 2:15) até chegar ajuda ou até ficar exausto.

O RITMO DA REANIMAÇÃO É SEMPRE DE 2 VENTILAÇÕES POR 15 COMPRESSÕES, NÃO OBSTANTE O NÚMERO DE AJUDANTES QUE TENHA.

NB: Recentemente têm surgido algumas dúvidas se por si só as compressões são suficientes para a Reanimação. O Centro Nacional de Emergências dará instruções para a Reanimação, caso a pessoa que está a socorrer não seja capaz de reanimar ou se recuse a efectuar respiração boca a boca.

REANIMAÇÃO SEGURA

A respiração boca a boca é bem sucedida sem a ajuda de qualquer meio auxiliar. O uso da protecção da boca só é recomendado para profissionais. Não foi ainda detectado nenhum caso de infecção de hepatite B ou do vírus HIV através da respiração boca a boca.

Os bonecos insufláveis de treino devem ser bem limpos, antes de passar o boneco de um formando para outro e no final do curso para manter ao mínimo o risco de infecções.

É importante que o treino da reanimação inclua como lidar com consequências difíceis na situação real de reanimação. O stress e o medo são reacções normais. O ajudante pode sentir-se cansado e inseguro depois de efectuar a reanimação. Pode até levar a uma depressão e à necessidade de recorrer a terapia.

NÃO DEIXE DE FAZER A REANIMAÇÃO ATÉ A VÍTIMA DEMONSTRAR ALGUNS SINAIS DE RECUPERAÇÃO.

5.4. Hemorragias

Para estancar hemorragias externas graves, faça o seguinte:

1. Deite, imediatamente, a vítima de hemorragias externas graves
2. Eleve o membro ferido
3. Aplique uma compressão directa sobre a ferida com os dedos ou com a mão
4. Aplique um penso improvisado sobre a ferida, e na primeira oportunidade, substitua com uma banda de compressão
5. Observe a vitima para prevenir o choque.

Para estancar uma hemorragia nasal:

1. Coloque a vítima numa posição sentada e com a cabeça para a frente.
2. Aperte as narinas com os dedos polegar e indicador em pinça aproximadamente durante cinco minutos.
3. Aplique algo frio sobre o nariz, testa e nuca.

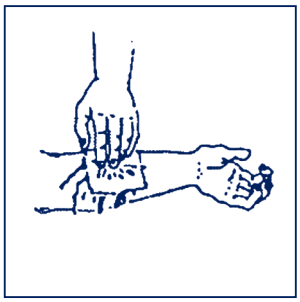
5.5. Choque

As principais causas de choque são **hemorragias graves e desidratação, deficiência cardíaca e respiratória.**

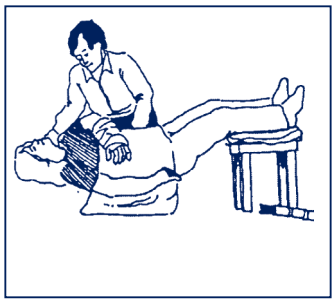
Os sinais de choque são:
1. Pulsação rápida e fraca
2. Palidez e pele húmida e fria
3. Ventilação rápida
4. Agitação inicial e depois apatia
5. Sede e náuseas
6. Perda de consciência

5.6. Primeiro Socorro

1. Deite a vitima e eleve os seus pés a 25-30°
2. Estanque a hemorragia externa, e aplique uma tala na fractura
3. Evite causar dor
4. Mantenha a vítima quente
5. Não dê nada de beber à vítima



Estancar a hemorragia
Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)



Deite a vitima e eleve os seus pés
Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

6. Acalme a vítima
7. Leve a vítima para o hospital dentro de uma hora. Evite tremer durante o transporte.

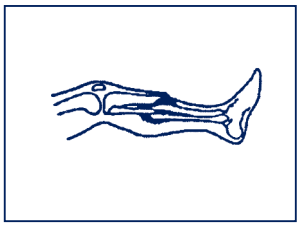
5.7. Fractura

Existem fracturas fechadas e fracturas abertas ou expostas. Numa fractura aberta, existe uma ferida e uma hemorragia externa. Uma fractura fechada pode ser identificada pela deformação do membro.

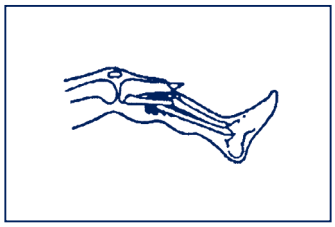
Os primeiros socorros no caso de fractura baseiam-se em proceder à imobilização do membro, sem retirar as roupas.

Para uma fractura aberta, preste o primeiro socorro do seguinte modo:

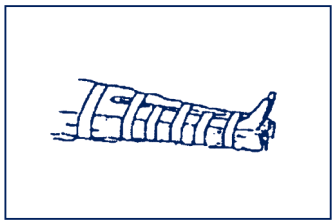
1. Estanque a hemorragia externa aplicando uma tala de compressão
2. Se está disponível uma tala de compressão, coloque uma tala simples sobre a ferida
3. Não tente remover parte de ossos ou substâncias estranhas
4. Coloque uma tala no membro
5. Transporte a vítima ao hospital



Fractura fechada
Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)



Fractura aberta
Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)



Colocação uma tala a unir as pernas
Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

A tala deveria ser almofadada ou protegida e deve ter o mesmo comprimento do membro. A tala deveria alcançar mais de duas articulações semelhantes (debaixo e sobre o local da fractura). No caso de fémur e fractura do braço, a tala é feita sobre três articulações. A tala é unida ao membro com uma ligadura ou com uma banda em triângulo. No caso de falta de tala, um braço fracturado é amarrado ao tórax e uma perna fracturada é unida à outra perna.

5.8. Remover substâncias estranhas da via aérea

As vias aéreas superiores de um adulto podem ser fechadas por um pedaço de carne preso entre as cordas vocais.

Se a vítima for uma criança, a substância estranha poder estar presa abaixo das cordas vocais.

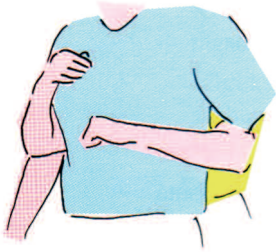
Se a substância estranha obstruiu a vias aérea e a vitima não consegue falar:

- Pergunte: se a vitima esta a tossir, diga-lhe para o informar
- Estimule-o a tossir

Se a condição da vitima piorar e se ela é incapaz de tossir:

- Peça ajuda ou marque o Número Nacional de Emergência e siga as instruções dadas
- Coloque-se detrás da vítima
- Incline o corpo da vítima para a frente e aplique 5 pancadas rápidas com a palma da mão entre as omoplatas

Se não surtir efeito, proceda à execuçao da Manobra de Heimlich



- Coloque o seu pulso no diafragma da vítima e agarre o pulso com a outra mão
- Puxe a mão rapidamente para dentro e para cima. Caso seja necessário, repita esta sequência cinco vezes.
- Alterne cinco (5) pancadas e depois cinco (5) Manobras de Heimlich

5.9. Prestar Primeiros Socorros a uma Pessoa Inconsciente

1. Identifique primeiro, o tipo de primeiro socorro que a vitima precisa

- Tente acordar a vitima, abanando-a ligeiramente
- Pode perguntar, por exemplo, “Sente-se bem?”, “O que se passou?”

2. Caso a vitima não acorde...

- Peça ajuda ou marque o Número Nacional de Emergência 112
- Siga as instruções dadas

3. Verifique se a vitima Ventila

- Levante o queixo da vítima pela ponta com a extremidade dos dois dedos
- Liberte a vias aérea da vítima inclinando bem para trás a cabeça e coloque a outra mão na testa da vítima
- Verifique se o tórax da vítima está a subir
- Verifique com a sua bochecha ou com a parte de trás da sua mão se existe corrente de ar ou escute o barulho que vem da boca da vítima e nariz
- Despenda no máximo de 10 segundos para verificar a ventilação da vítima

Se a vitima ventila:

4. Vire a vítima inconsciente, mas a ventilar para uma posição lateral de segurança para assegurar a continuidade da ventilação

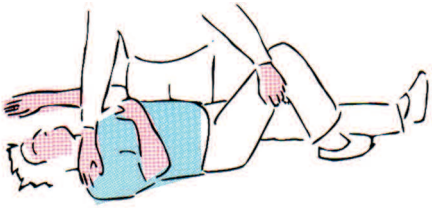
5. Observe a ventilação da vítima e a possibilidade de esta ganhar a consciência até chegar ajuda

5.10. A Posição Lateral de Segurança

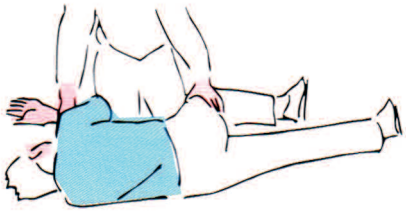
Quando a vítima tem pulso e está a respirar, pode colocá-la na posição lateral de segurança até chegar ajuda.

Fonte das imagens seguintes: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

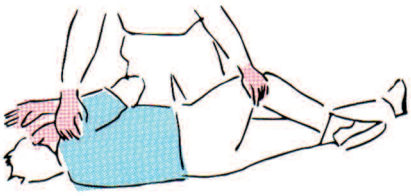
Coloque o braço próximo de si, nos ângulos correctos ao corpo da vitima e o outro sobre o peito.



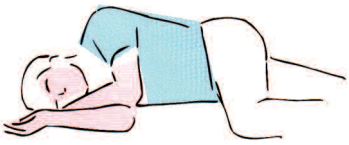
Endireite a perna que está perto de si, e eleve a perna que está mais longe de si



Vire suavemente o corpo da vítima para si



Ajuste a posição dos membros, para colocar a vítima numa posição confortável

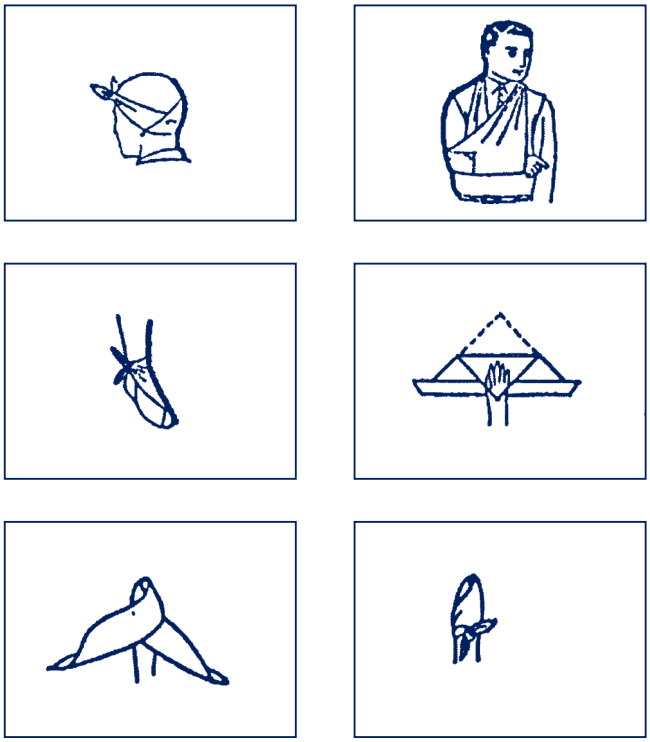


Mantenha a cabeça da vítima virada para o lado.
Observe cuidadosamente para verificar a ventilação ou sinais de recuperação.

5.11. Uso dos lenços triangulares

Os lenços em triângulo têm um vasto número de utilizações, como é demonstrado abaixo.

Fonte das imagens seguintes: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)



Secção

2

Capítulo 1: Perspectivas Gerais

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

1.1. Conceito de Turismo Activo

O turismo activo refere-se à prática de actividades físicas em áreas naturais. Combina desporto, cultura e aventura num produto turístico original. Há mais de 150 anos que os turistas têm vindo a procurar áreas naturais de beleza singular para passarem as suas férias a realizar actividades em contacto com a natureza. Destas faziam parte actividades como o montanhismo ou o balonismo. Com o passar dos anos, foi aumentando a variedade de actividades. Actualmente as actividades disponíveis representam uma gama muito variada que inclui pedestrianismo em elevadas altitudes, rafting, canyoning, bungee jumping, parapente, bicicleta de montanha e safaris. Estas podem ser realizadas por si só ou combinadas, constituindo um produto mais complexo.

Esta variedade de actividades atrai grande variedade de praticantes que procuram aventura, novas experiências, satisfação pessoal e experiências na natureza. O desejo de procurar as áreas naturais, junto com o crescente número de actividades disponíveis são factores que aumentam a importância do turismo activo para o desenvolvimento rural.

O conceito de turismo activo tornar-se-à ainda mais importante no futuro. Este segmento de turismo em crescimento necessitará de pessoas mais qualificadas para satisfazerem as necessidades detectadas.

1.2. Sustentabilidade

O conceito de desenvolvimento sustentável foi apresentado em 1987, no Relatório Brundtland, e é definido como aquele que deve dar resposta às necessidades actuais sem comprometer as necessidades das gerações futuras. Esta noção, no âmbito do turismo activo, significa que quando desenvolvemos actividades devemos considerar os seus efeitos no ambiente, na cultura e nas comunidades locais. O desenvolvimento do turismo activo nas áreas rurais deve ser uma mais-valia para as economias locais. O turismo, e em especial o turismo activo, depende da vontade das pessoas visitarem os locais ou desejarem praticar as actividades. É afectado por tendências e modas que são facilmente alteradas. Qualquer forma de turismo, em especial de turismo no espaço rural, deve ter a capacidade de reagir num prazo tão curto quanto lhe seja possível às alterações sob pena de sofrer as consequências. A mais óbvia será um decréscimo de visitantes cujo efeito negativo se fará sentir não só ao nível de cada negócio mas também dos equipamentos e das infra-estruturas disponíveis como sejam o alojamento, restaurantes ou serviço de guias.

O especialista em turismo activo deve ter presente o conceito de sustentabilidade:

• Deve ser bem entendida a relação entre turismo e o seu papel na promoção da sustentabilidade.
• A promoção do turismo sustentável envolve a protecção e a gestão de recursos naturais que representam a base do desenvolvimento económico e social.
• Fazer uma boa utilização do ambiente no desenvolvimento do turismo mas promover a manutenção os processos ecológicos essenciais para manter a herança natural e a biodiversidade.
• Respeitar a herança cultural e os valores tradicionais das comunidades locais, o que contribuirá para a tolerância e compreensão entre culturas.

Para promover uma mais ampla participação da comunidade no desenvolvimento do turismo sustentável devem ser informadas e envolvidas todas as pessoas que possam ser por ele afectadas.
• A constante monitorização de impactos é fundamental para a prática do turismo sustentável.
- Introduzir medidas preventivas e/ou correctivas sempre que necessárias.
• O turismo sustentável deve manter um nível elevado de satisfação dos clientes e assegurar boa qualidade das experiências. Deve incutir nos visitantes as questões da sustentabilidade e promover práticas de turismo sustentável.
• Os praticantes de turismo activo devem compreender a interacção entre natureza, comunidade local e a sua presença.

1.3 Estrutura da Secção de Actividades de Turismo Activo

O principal objectivo desta secção é entrar no âmbito das actividades de turismo activo e das técnicas básicas que lhe estão associadas.

Para isso encontra-se dividida por capítulos para cada actividade ou grupos de actividades relacionadas, da seguinte forma:

• Actividades de ar - parapente.
• Actividades de terra - ciclismo, passeios a cavalo, caminhadas, escalada,
• Actividades de água - desportos com remos (caiaque, canoagem e rafting), esqui aquático
• Actividades de neve - esqui, snowboard, mushing e raquetes de neve.

Cada capítulo divide-se nas seguintes áreas:

• Introdução e potencial para o desenvolvimento rural.
• Breve história da actividade - são identificadas datas-chave e acontecimentos
• Equipamento - equipamento básico para a prática da actividade.
• Conhecimentos e técnicas e básicas - referência a algumas das técnicas requeridas para a prática das actividades a um nível básico.
• Segurança - engloba detalhes específicos acerca da segurança nas actividades.
• Glossário - termos que um iniciado pode encontrar durante prática da actividade.
• Organizações/fontes úteis - organizações e fontes a contactar para mais informações acerca das actividades.

1.4. Impactos no Ambiente Natural

A utilização do meio natural para a prática de actividades físicas é a base do turismo activo. Apesar destas actividades serem à primeira vista amigas do ambiente podem, quando deficientemente geridas, causar danos ao ambiente através da erosão, poluição e distúrbios. O turismo activo deve ser convenientemente gerido de forma a preservar o ambiente natural, que representa a base que o sustenta e é o responsável pelo seu sucesso.

As pessoas envolvidas no turismo activo devem:
• Ter a consciência do impacto no meio ambiente das actividades praticadas.
• Ter um plano de gestão para limitar o efeito das actividades no meio ambiente.
• Fazer acções de educação e de sensibilização com vista à adopção de boas práticas para a minimização dos impactos no meio ambiente.
• Seguir a legislação e orientações locais e nacionais relativamente ao meio ambiente e uso do território.
• Ter a noção da especificidade dos locais (existência de áreas protegidas, espécies raras) e tomar medidas para a sua protecção.

1.5. Pontos gerais a ter em consideração aos responsáveis pelo desenvolvimento de actividades de turismo activo

Os responsáveis pelo desenvolvimento de actividades de turismo activo devem conhecer a região na qual desenvolvem a sua actividade
• Devem estar familiarizados com a geografia local, ecologia e ser capazes de transmitir este conhecimento aos visitantes/seus clientes.
• Devem ter consciência dos comportamentos correctos para não danificarem os habitats.
• Devem conhecer e respeitar orientações, leis e restrições locais.

Os responsáveis pelo desenvolvimento de actividades de turismo activo devem conhecer o mercado
• Ter em atenção o público-alvo.
• Para desenvolver uma estratégia de marketing eficaz devem ser obtidas informações acerca dos consumidores:
1) Idade, sexo, estado civil, profissão.
2) Opiniões, interesses, estilos de vida.
3) Comportamentos enquanto consumidores.
4) Local de residência, tamanho, estrutura.
5) Forças e fraquezas da relação com o cliente.
• O prestador do serviço deve ser adaptável para ir de encontro às necessidades e aos desejos do público-alvo.

ANÁLISE DA SITUAÇÃO		
ANÁLISE AMBIENTAL	**ANÁLISE DE MERCADO**	**POTENCIAL DE MERCADO**
Desenvolvimentos turísticos	Concorrência Consumidores	Forças e Fraquezas

Os responsáveis pelo desenvolvimento de actividades de turismo activo devem ter conhecimentos na área financeira

- Um eficaz planeamento dos custos é essencial para averiguar da possibilidade de realizar o projecto.
- Conhecimento do ciclo de vida e dos custos associados ao projecto ajudam a prever gastos e receitas futuras.
- O processo de planeamento de custos deve ter em consideração:

1) Custos com o pessoal.
2) Custos com o equipamento.
3) Custos com mão-de-obra externa.
4) Custos de comunicação.
5) Custos de capital.

Os responsáveis pelo desenvolvimento de actividades de turismo activo devem conhecer a concorrência

- Encontrar um mercado que permita alcançar bons rendimentos.
- A superioridade técnica não é suficiente para garantir sucesso no mercado.
- Definir estratégias de relacionamento com os clientes a longo prazo e penetrar em novas áreas de negócio.
- Não é possível sermos bons em todas as áreas. A especialização favorece a qualidade e consequentemente estimula a procura.

As necessidades dos clientes devem ser centrais para o produto

- É necessário ter boa capacidade de comunicação verbal e não verbal.
- Desenvolver uma boa comunicação com os clientes para compreender os seus desejos e necessidades. Desta forma promove-se a satisfação das suas necessidades.
- Desenvolver o produto baseado nas capacidades individuais dos participantes.
- Estabelecer contactos com os clientes antes, durante e depois da experiência.

Os responsáveis pelo desenvolvimento de actividades de actividades de turismo activo devem ser organizados

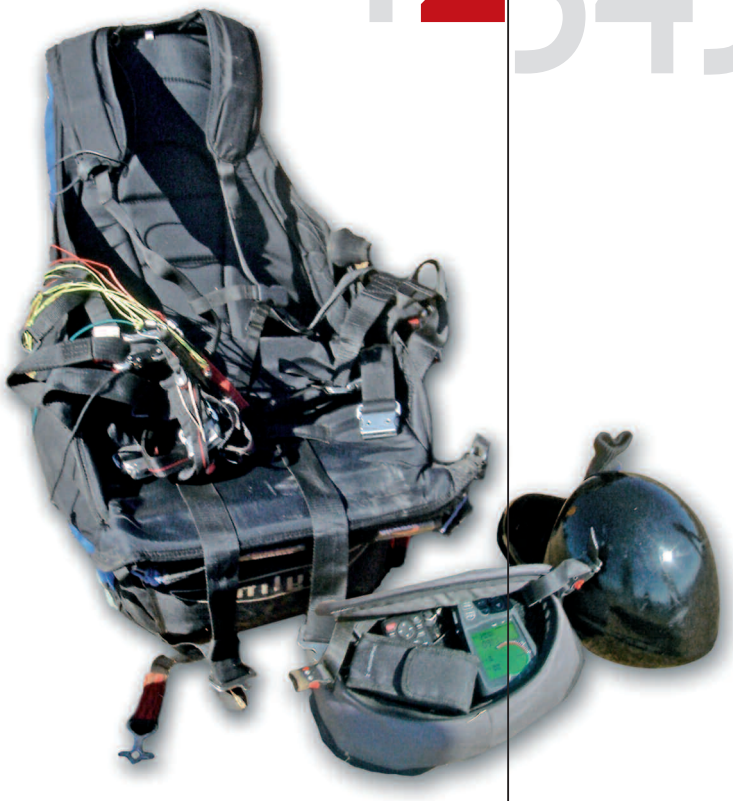
- Todas as questões técnicas para implementar um programa devem ser consideradas e planeadas.
- Para além do equipamento deve ser tido em conta o seguinte:
  1) Número de participantes.
  2) Tempo.
  3) Localização das actividades - acessibilidade.
  4) Género.
  5) Faixas etárias.
- Devem ser implementados planos de gestão de risco.
- Deve ser respeitada a legislação existente.
- Devem ser organizados os planos de seguros.

Secção

2

Capítulo 2: Actividades de Ar

1234567890



2.1. Parapente

2.1.1. Introdução

O parapente é uma actividade que envolve voo livre. Voo livre significa voar sem usar a gravidade para descer e as térmicas para ascender. O voo livre esta dividido em duas áreas principais: parapente e asa delta. (A asa delta usa um material mais pesado e mais caro do que o parapente. A asa delta é também mais difícil de controlar).

O parapente não esta limitado a áreas montanhosas. Em áreas planas pode ser usado um parapente com motor (paramotor), ou um parapente com torno para ascender os pilotos.

Divirta-se com o voo e relembre as palavras de Leonardo da Vinci:

"Se experimentou voar,
Vai caminhar na terra com olhos postos no céu,
Pois lá esteve,
E lá anseia voltar."
(Tradução livre)

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

O parapente pode ajudar a economia das áreas rurais ao criar postos de trabalho, directa ou indirectamente. Isto pode melhorar o nível de vida das populações locais. Os clientes são normalmente famílias, individuais, ou pequenos grupos de amigos ou turistas. Eles procuram serviços de qualidade e actividades que promovem o bem-estar, tranquilidade ou adrenalina. Estas actividades não devem danificar o meio ambiente natural, a cultura local ou a estrutura social das comunidades.

2.1.2. Breve História

• O nome "paragliding" deriva da palavra inglesa "glider" (planador).

• Este desporto combina escalada em montanha e salto em pára-quedas.

• Existem duas teorias para o aparecimento deste desporto: um atribui à NASA o seu aparecimento, o outro atribui a escaladores de montanha franceses.

• Nos Alpes Franceses, Jean Claude Betamps, André Bohn e Gerard Bosson (três pára-quedistas) demonstraram que se podia utilizar os pára-quedas sem necessitar de usar aviões para os colocar no ar.

• Os primeiros pilotos de parapente apareceram no início dos anos 80, através do Club Choucas. Alguns proviam do pára-quedismo tradicional e outros do montanhismo. Eles eram escaladores, que viam no parapente um meio mais rápido e mais excitante de descer dos cumes. Os alpinistas franceses quando escalavam os Alpes e chegavam ao cume da montanha utilizavam os pára-quedas para descer. Estes Pára-quedas não planavam e assim os alpinistas tin-

ham de fazer várias descolagens até chegar ao nível do solo. Com o tempo estes pára-quedas foram evoluindo até ao que hoje se designa por "Parapente".

• O Parapente está continuamente em evolução e é bem provável que os equipamentos e as técnicas que hoje utilizamos estejam ultrapassados daqui a uns anos.

• O Parapente actual deve pouco às tradicionais Asas-Delta ou ás Asas Rígidas.

• A principal diferença de performance entre uma Asa-Delta e um Parapente é que uma Asa-Delta voa mais longe e mais rápido (mais também existe há mais tempo); um Parapente voa mais devagar e por mais tempo.

• Actualmente, este desporto já é federado, existindo vários clubes nacionais.

• Anualmente realizam-se competições nacionais e internacionais.

2.1.3. Equipamento

O Parapente - O parapente não é um pára-quedas. É uma aeronave aparentemente simples, mas de desenho altamente complexo. A forma da asa de um parapente é a de uma canopi, de forma elipsoidal, muito mais alongada do que um pára-quedas. Existem várias camadas de materiais, que formam células dentro da canopi. O perfil aerodinâmico mantém-se, durante o voo, graças às diferentes pressões criadas pela velocidade do ar, ou do vento nas células da canopi. Vários grupos de cabos suspensos da canopi, convergem no arnês ou cadeira, na qual o piloto se senta. O controlo do parapente é efectuado pelo puxar de dois cabos, os manobradores, que actuam no bordo de fuga da asa. Isto permite à asa travar, virar ou aumentar a sua velocidade. Em condições de turbulência moderada, a ausência de estrutura rígida interna e o alongamento da canopi, causam alterações na pressão exercida na asa. Esta mudança de pressão faz fechar a asa. Para reabrir a asa e recuperar o voo, o piloto tem de rapidamente perder altitude e ganhar velocidade.

Altímetro - é usado para determinar a altura a que está. Pode adquirir a forma de um relógio ou de um aparelho de mão.

Anemómetro - é usado para determinar a velocidade do vento antes de descolar. É importante para determinar um plano de voo e o sítio provável de aterragem, antes de descolar.

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

Arnês com protecção traseira - isto liga-o à asa e permite sentar-se confortavelmente, enquanto estiver no ar.

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

Botas de montanha - precisa de umas boas botas com protecção do tornozelo para caminhar em terrenos difíceis. Como o parapente, normalmente é realizado em áreas montanhosas, tem de considerar alguns factores ao escolher as botas adequadas para o parapente, tal como o faria para praticar caminhada ou montanhismo.

Compasso - é usado tanto para navegação, tanto no ar, como em terra, antes de descolar e aterrar. É apropriado um aparelho de mão pequeno, tipo Silva Compasso.

Capacete de segurança - uma necessidade básica devido à dificuldade da actividade. Tem de se adequar confortavelmente à sua cabeça e providenciar isolamento, já que ao ganhar atitude pode ficar frio.

Fonte: Guheko S.L. (Espanha)

Fato de voo - este fato protege-o de condições que irá viver, enquanto estiver no ar. Alguns fatos são muito quentes, adequados para condições de frio, enquanto outros tem poucas propriedades termais e são adequados para condições atmosféricas quentes no ar.

GPS - um pequeno sistema electrónico de Posicionamento Global por Satélite que ajuda à navegação. Pela utilização de satélites consegue precisar, em qualquer ponto do mundo a sua posição, desde que tenha cobertura de satélite.

Luvas confortáveis - estas são essenciais para proteger as mãos dos elementos e para mantê-las quentes e móveis para realizar os movimentos necessários para controlar o voo.

Mochila - uma pequena mochila é frequentemente usada para transportar itens de emergência, no caso de errar o ponto de aterragem.

Óculos - tanto de sol, como os óculos normais são úteis para proteger os olhos do vento. Se os olhos tremem, tende a perder visibilidade, que pode causar problemas.

Pára-quedas de reserva - uma parte essencial do equipamento de segurança, no caso de existir algum problema com o parapente, enquanto estiver no ar.

Rádio Transmissor - útil para manter o contacto com a equipa que ficou no "solo" ou com outros pilotos de parapente.

Variómetro - instrumento que o piloto utiliza para lhe indicar que esta a subir. O variómetro indica pequenas mudanças na pressão do ar (a pressão diminui com a altitude) e indica subida (em ascendente e em descendente) apitando. Os variómetros aparecem frequentemente em equipamentos que já incluem altímetro e indicadores da velocidade do ar.

Duração do equipamento

A longevidade de um parapente esta principalmente dependente da excessiva exposição aos raios UV do sol. Em países que têm uma alta exposição aos raios UV, a longevidade do parapente é menor do que num país que tenha anualmente menos exposição aos raios UV.

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

Manutenção, Arrendação e Transporte

Uma simples manutenção inclui ter atenção a factores, como: sujidade, longas exposições ao sol e humidade, que podem criar porosidade na vela. Isto leva ao aparecimento de fungos na asa e reduz a sua capacidade de voo. O parapente deve por isso ser condicionado dentro de um saco, em local seco e protegido da luz.

A simplicidade do seu transporte e arrecadação, bem como a facilidade com que se executam os primeiros voos, são as razões principais do grande sucesso que esta modalidade do Voo Livre alcançou em tão pouco tempo.

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

2.1.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas

Fases de Voo:

1. Preparação

A preparação é muito simples, o que se apresenta como uma das principais vantagens do parapente. Esta preparação consiste em retirar o parapente da mochila, estende-lo, certificar-se de que as linhas não estão inter-laçadas, ligar as bandas com a cadeira (com os mosquetões), colocar o arnês, as botas, luvas, e o fato de voo, ligar o GPS, fazer o pré-voo - e já esta realizada a preparação.

2. Descolagem

Depois da preparação do equipamento, decidido o plano de voo e certificando-se de que as condições atmosféricas são adequadas, o piloto coloca-se no declive de frente para o vento, e com cada mão pega no freio e nas bandas. Depois, com a ajuda do peito dá um esticão forte e constante e ao mesmo tempo ajuda a subir a asa com as bandas. Quando a asa está sobe a nossa cabeça já podemos começar a correr. Pouco depois começamos a afastarmo-nos do declive e já começamos a voar.

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

3. Voo

Nos primeiros voos limitamo-nos a preparar para a aterragem utilizando os freios para virar. Depois de alguns voos realizados, já podemos desfrutar um pouco mais "das nuvens", aproveitando as brisas e as térmicas.

4. Aproximação

Ao estar perto do solo, começamos a preparar a aterragem. Antes de mais localizar o campo de aterragem (livre de obstáculos) e de frente para o vento ir perdendo velocidade, situando-nos por cima do campo de aterragem.

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

5. Aterragem

Sobre o campo de aterragem, tiramos a cadeira e deixamos que a asa adquira velocidade soltando os freios, ao estar perto do solo "damos" freio à asa (movendo as mãos com as linhas dos freios levando-as até à anca). Com isto o que fazemos é transformar energia cinética (velocidade) em energia potencial (altura). Com isto perdemos a velocidade que tínhamos e aterramos suavemente (a maioria das vezes!!!).

Capacidade de voo

O parapente descola, voa e aterra, com ventos entre 0Km/h e 20Km/h. Um parapente pode manter-se em voo durante horas, pois a sua autonomia não está dependente de combustível, mas sim das condições atmosféricas e da experiência e resistência do piloto.

Atinge velocidades no ar, na ordem dos 45 Km/ h, dependendo do vento. O parapente consegue fazer aterragens em terrenos de dimensões muito limitadas e com grande precisão.

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

O parapente destina-se a ser utilizado em condições aerológicas suaves. Os ventos fracos e as condições térmicas moderadas são por isso o seu habitat.

Piloto

Esta é uma actividade individual centrando-se todos os aspectos num centro de decisão - o piloto. O piloto usa o conhecimento e a experiência para responder eficazmente a uma situação. Este conhecimento caracteriza-se em três tipos:

1- Características técnicas: constituídas por factores ambientais, próprios da actividade, materiais e humanos;
2- Características do foro psicológico: constituídas por factores associados ao carácter, personalidade e aspectos cognitivos;
3- Características físicas: constituídas por qualidades físicas (condição física e fadiga), modo de vida e limitações físicas e/ou motoras.

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

Sustentação

Os pilotos de parapente utilizam a gravidade para "voar". Esta energia é transformada, através da resistência, em sustentação e deslocamento.

A gravidade é a força que nos atrai à terra. A resistência encontramos sempre que estamos a fazer alguma coisa, por exemplo, ao andar de carro se colocarmos a mão fora do vidro, sentimos a resistência que o carro está a sofrer.

A sustentação é um fluido (ar) em que a pressão e a velocidade estão sempre presentes - isto significa que quando a velocidade de um fluido aumenta a pressão diminui - designado pelo efeito Bernoulli. Isto aplicado ao parapente: o perfil da asa não é simétrico, quando esta envolvida pelo ar, este passa por baixo, quase sem se desviar. No entanto, o ar que passa pela parte de cima tem de percorrer mais distância, por isso, se quer chegar ao bordo de fuga ao mesmo tempo, tem de aumentar a velocidade. Assim a pressão na parte superior diminui e na parte inferior aumenta. E assim temos a sustentação. A sustentação provém de 2/3 da sucção na parte superior da asa e um 1/3 da pressão na parte inferior da asa. É por isso que é extremamente importante conhecer o meio ambiente, onde a actividade se realiza (ar) e os fenómenos que lá ocorrem.

Meteorologia

O ar estende-se até quase 500km desde o solo. Mas ao piloto só lhe interessa a atmosfera até aos 15km, onde se dá alteração de pressões e de temperatura e onde temos os ventos, as nuvens, as térmicas, as brisas e as tempestades.
O movimento do ar na atmosfera deve-se a muitos factores: entre eles o sol. O ar quente pesa menos que o ar frio, pelo que tende a elevar-se e é rapidamente substituído por ar frio que surge dos lados - assim se formam os ventos. O ar quente que começa a elevar-se contém vapor de água que ao arrefecer começa a condensar "transformando-se" em nuvens. As nuvens ao começar a condensar todo o calor (energia) que tem o vapor de água faz com que a nuvem suba mais, e condense mais vapor de água, se crie mais energia, a nuvem começa a crescer ... e transforma-se numa tempestade.

(Nota: nunca esquecer que numa tempestade nunca se deve voar)

Ventos

Os ventos e as brisas são o mesmo fenómeno, mas em diferentes escalas. Ambos são movimentos de massa de ar, a diferença surge na medida em que os ventos são produzidos por grandes depressões e anticiclones que podem estar situados a vários quilómetros de nós e afectam grandes zonas; pelo contrário as brisas são fenómenos locais, podem ser de terra ou mar devido ao desigual aquecimento do mar e da terra. Mas o princípio é o mesmo, o ar quente sobe e para substitui-lo entra ar frio produzindo as brisas.

O parapente é uma aeronave lenta, por isso temos de conhecer muito bem os ventos e as brisas.

Térmicas

As térmicas são borbulhas de ar quente que se produzem quando o sol aquece uma parte da superfície da terra, esta por sua vez aquece o ar que tem acima, ao ser menos denso eleva-se, permitindo aos pilotos ascender e efectuar voos de distância.

Nuvens

As nuvens, também permitem ao piloto subir. Debaixo delas há zonas de ascendência, entre elas, os "Cúmulos", nuvens com a forma de uma couve-flor que causam correntes que os pilotos utilizam para ganhar altura.

O Parapente está muito dependente da natureza, daí ser importante conhecer um pouco mais dela.

2.1.5. Segurança Básica

O parapente é um desporto aéreo, daí ser fundamental reconhecer um certo risco inerente à prática desta actividade. Atribuir à segurança um papel importante permite-nos apreciar melhor uma actividade que nos coloca "nas nuvens". Tendo presente o risco e as dificuldades inerentes a esta actividade e saber como os ultrapassar irá ajudar a reagir rapidamente e correctamente - apreciando assim, melhor o seu voo. Os iniciados devem ter formação através de uma escola de parapente certificada, de forma a realizar esta actividade de uma forma segura.

Fonte: Club Azibo Aventura (Portugal)

A seguir algumas directrizes para promover a segurança:

1 - Utilize uma asa segura - A primeira regra consiste em voar sempre com uma asa que corresponda à sua experiência e nível de pilotagem: em categoria "standard" o mais tempo possível, em categoria "performance", se já temos uma experiência sólida.

2 - Avalie o seu nível - Nunca deve voar sozinho. Deve escolher sítios e condições que conheça bem.

3 - Analise as condições - Antes de cada voo leve o tempo necessário para analisar as condições. O conhecimento prévio da meteorologia completa-se observando atentamente o céu, as nuvens, as arvores, os pássaros, os fumos, os outros parapentes.... Quanto mais forte for o vento, mais graves poderão ser os acidentes.

4 - Regule a sua cadeira - A cadeira é fundamental no comportamento da asa. É preciso escolher uma cadeira em função do nível de experiência que se tem, do mais seguro (pontos de fixação altos e cruzados) ao mais "performance" (pontos baixos e deitada). E regulá-la em função das condições: há turbulência? - Posição sentada, cintas bem apertadas nos ombros, rins e ventral para fazer corpo com a asa e limitar os desequilíbrios.

5 - Melhore a sua precisão - Mesmo após vários voos, nunca deve deixar de trabalhar para aperfeiçoar a sua técnica.

Para prevenir acidentes, tenha em conta estes pontos		
Segurança Passiva:	**Segurança Activa:**	**Segurança Defensiva:**
• Capacete, • Protecção dorsal, • Pára-quedas de reserva, • Luvas, • Escolha criteriosa da asa	• Medir, • Considerar, • Verificar, • Preparar, • Antecipar, • Conhecer as regras de voo, • Ter conhecimentos básicos de aerologia e meteorologia	• Treinar o PLF (aterragem no pára-quedismo)

6 - Esteja em boa forma - Uma boa preparação física é útil para ser capaz de reagir de forma calma, suave, acertada e tónica, a uma situação difícil. Mas esta boa preparação também se relaciona com o estado de espírito: não se deve voar cansado, com stress, desconcentrado, sem confiança, distraído, maldisposto...

7 - Seja aéreo - Ser aéreo é sentir-se em plena harmonia com o ar, saber movimentar-se com gestos justos, precisos e serenos, ter o sentido do deslize (voo). É ter autonomia para tomar decisões rápidas e certas, de avaliar os perigos e sempre que possível evitá-los.

8 - Aprenda a dizer Não - Nunca deve iniciar um voo que não deseja. Nunca deve ceder à euforia existente se não se sentir bem (independentemente, de lá estarem outros pilotos).

PORQUÊ A NECESSIDADE DE LEIS AÉREAS?

- **Para evitar colisões com outras aeronaves**
- **Para minimizar acidentes, que envolvam as pessoas no solo**
- **Para evitar aterrar acidentalmente em locais perigosos, ex. zonas militares, aeródromos...**

9 - Lembre-se que bebidas, drogas e voo livre não combinam - estes são pontos-chave que deve ter sempre presente.

Acidentes

Uma forma de evitar acidentes é aprender com os acidentes dos outros. Será aconselhável que todos os pilotos façam um curso em primeiros socorros. Mas em caso de acidente grave, aqui fica um procedimento standard:

1- Verificar se a via aérea está desobstruída
2- Controlar a ventilação
3- Verificar o pulso
4- Procurar por hemorragias, e sintomas de choque
5- Imobilizar as fracturas sempre que possível
6- Alertar os Serviços de Emergência Médica
7- Informar a Federação Nacional dos acidentes mais graves.

2.1.6. Legislação e Leis Aéreas

Mal descolamos estamos sujeitos às leis do espaço aéreo do país onde praticamos o voo. É imprescindível que cumpra o que está legislado e para isso é preciso conhecer as leis locais.

Lei aérea mundial

A tendência é para discutir e uniformizar as leis aéreas, é esse o objectivo do ICAO (International Civil Aviation Organization). É da obrigação do piloto conhecer estas regras.

Regras anti-colisão

1- Duas aeronaves voando frente a frente - desviam-se ambas para a direita.

2- Aeronaves em voos convergentes - tem prioridade a aeronave da direita; a outra deve mudar o rumo

3- Em voo de ladeira - não é permitido ultrapassar e tem sempre prioridade a aeronave que tem a ladeira à sua direita

4- A aeronave alcançada - tem prioridade sobre a que alcança

5- Em ascendência térmica - tem prioridade a aeronave que vem de baixo, mas deve manter o sentido de rotação da que já está na térmica

6- Na aproximação à aterragem - tem prioridade a aeronave mais baixa

7- Voar sobre populações - não é permitido sobrevoar povoações ou pessoas a menos de 300 metros de altura

8- Visibilidade - não é permitida a entrada intencional nas nuvens. Só podemos voar VFR (Visual Fly Rules), voo à vista.

9- Aéreas restritas - devemos conhecer todas as informações sobre as áreas restritas, temporariamente restritas, ou outras que nos condicionam o voo

10- Aeroportos - não é permitido voar a menos de 8,05 km de aeroportos

11- Maneabilidade - a aeronave com menor capacidade de manobra tem prioridade

12- Aeronaves motorizadas - dão prioridade ao voo livre e todos dão prioridade aos balões

13- Respeitar os terrenos - respeitar sempre os terrenos onde descolamos e/ ou aterramos, bem como os seus proprietários.

Fonte: Guheko S.L. (Espanha)

2.2.7. Organizações / Fontes Úteis

Organizações

Alemanha:Deutscher Aero Club e.v.
www.daec.de
DHV - Deutscher Hängegleiterverband
www.dhv.de
Espanha: Real Federacion Aeronautica Espanola
www.rfae.org
Estónia: Eesti Lennuspordi Föderatsioon
(Estonian Aerosport Federation)
Grécia: Hellenic Aerithlitiki Omospondia
Portugal: Aero Club de Portugal
www.aecp.pt
FPVL - Federação Portuguesa de Voo Livre
www.fpvl.pt
INAC - Instituto Nacional de Aviação Civil
www.inac.pt

Fontes Úteis

www.aresdaminhaserra.pt
www.commeunoiseau.com
www.expandingknowledge.com/Jerome.PG/main.htm
www.expedicoespeciais.com.br
www.esec-lousa.rcts.pt/parapente.htm
www.fpvl.pt
www.geocities.com/CapeCanaveral/Hangar/4221/History2.htmlwww.inema.com.br
http://international.aero.free.fr/formation/technique01.htm
www.mundobarbanza.com/castellano/deportes/manualiniciacionparapente.htm
www.nca.pt
www.ojovolador.com
www.para2000.org
http://parapenteluso.planetaclix.pt/a7factor.htm
www.parapentemag.com
www.portaventuras.com
http://revoar.sites.uol.com.br/dicasparapa.htm
www.shv-fsvl.ch/e/verband/index_einstieg.htm
www.ventomania.com.br
http://voo.no.sapo.pt/aerodinamica.htm
http://voo.no.sapo.pt/origem_parapente.htm

Secção 2

Capítulo 3: Actividades de Terra

3

3.1. Ciclismo

3.1.1. Introdução

O ciclismo é muito popular na Europa e apresenta várias modalidades: estrada, "touring", e BTT (Bicicleta Todo o Terreno). É uma actividade na qual podem participar todas as pessoas saudáveis e conscienciosas de qualquer idade, quer nas zonas rurais planas, quer nas montanhas. A actividade causa poucos impactos no meio ambiente e permite às pessoas aproximarem-se da natureza sem causar muito distúrbio.

O ciclismo é principalmente praticado em zonas rurais e como tal pode ter um papel importante no apoio às áreas rurais com falta de infra-estruturas. O desenvolvimento de novas vias e o melhoramento de infra-estruturas atrai cada vez mais ciclistas às áreas rurais. Satisfazer as necessidades destes turistas de duas rodas tornou-se num desafio para a população rural.

O turismo associado ao ciclismo cria novos tipos de trabalhos, dentro do sector da hotelaria e restauração. Para além disso, empreendimentos de turismo rural local podem oferecer viagens pela região, que em troca, possibilita a criação de emprego para guias.

Em regiões geograficamente planas, a bicicleta é o principal meio de transporte. Por razões óbvias o mesmo não se passa nas áreas montanhosas. Os terrenos planos são normalmente mais apelativos para a geração mais velha e com crianças pequenas. As áreas acidentadas e montanhosas já são mais atractivas para uma geração mais jovem e fisicamente mais activa. Ter este conhecimento é importante para comercializar um produto de ciclismo, já que provavelmente, as necessidades de cada grupo variam.

Geralmente os ciclistas preferem a época de verão à época de inverno. Os passeios são realizados preferencialmente, entre a primavera e o outono. Os ciclistas de montanha que percorrem o país são o grupo com maior tendência para danificar a natureza. Por isso, recentemente, foram desenvolvidos mapas detalhados, criadas rotas especiais para eles para prevenir a destruição da fauna e flora.

3.1.2. Breve História

• Leonardo da Vinci, no século XV, desenhou uma imagem de uma bicicleta com um pedal e uma corrente de transmissão mecânica. No entanto, este modelo nunca foi construído.

• Em 1779, os franceses Blanchard e Masurier construíram o denominado velocípede, uma bicicleta conduzida com os pés, que se tornou a actividade de lazer preferida da sociedade francesa, no início do século XIX.

Fonte: Marcus Gloger ADFC (Alemanha)

• O "Michauline", que também é designado por "penny-farthing bicycle" tem como imagem de marca a roda dianteira com um diâmetro entre 90 e 150cm. Era também a roda motriz.

• Em 1868, Michaux organizou a primeira corrida em Paris.

• Em 1869, foi organizada em Paris a primeira feira de bicicletas. Pouco tempo depois, foram produzidas as primeiras rodas feitas totalmente de borracha.

• Em 1874, as bicicletas "penny-farthing" foram substituídas por bicicletas de duas rodas de igual diâmetro, transmissão mecânica e um mecanismo para se mover em rotação livre.

• Desde 1885, que as bicicletas tendem a ser semelhantes aos modelos actuais. Embora as rodas com ar só terem sido desenvolvidas anos mais tarde.

• O ciclismo de competição iniciou-se em 1876, com a corrida de Milan - Turin. Esta foi seguida pelas corridas de seis dias, em Inglaterra (1889); Bordéus - Paris (1892); o Tour de França (1903); e o Giro de Itália (1908).

• Nos anos sessenta a bicicleta flexível tornou-se popular, pois era de fácil transporte no carro.

Fonte: Marcus Gloger ADFC (Alemanha)

• No decurso da mudança social, durante a qual, as actividades de lazer ganharam cada vez mais importância, a bicicleta ganhou cada vez mais adeptos.

• Nos finais dos anos setenta a bicicleta de corrida era popular e nos finais dos anos oitenta a bicicleta de montanha passou a deter o título do meio de transporte preferido.

• A bicicleta de montanha com a sua grande facilidade de adaptação a áreas difíceis foi desenvolvida por califórnianos, em 1974. A produção em série começou nos finais dos anos setenta.

• Em 1987, forma produzidas mais de 100 milhões de bicicletas de montanha.

• Hoje em dia, a bicicleta tornou-se num importante factor económico.

• As pessoas descobriram as vantagens de passear de bicicleta, como meio de lazer, como actividade desportiva (sublinhando a questão da saúde) ou como um meio mais rápido de se movimentar no tráfego diário.

3.1.3. Equipamento

Bicicleta - é importante adquirir uma bicicleta adequada à actividade, na qual vai participar. Se andar predominantemente por percursos de terra batida, será mais adequada a aquisição de uma bicicleta de montanha ou de uma bicicleta híbrida robusta. Porém, se anda frequentemente por estradas alcatroadas ou por estradas em bom estado, uma bicicleta de turismo será a mais indicada. É importante para o ciclista ter a bicicleta montada correctamente: a posição do selim e o tamanho do quadro devem estar de acordo com o tamanho do corpo do ciclista. No que diz respeito, às bicicletas para as actividades desportivas os pedais com gancho devem ser colocados numa posição, em que seja impossível o pé escorregar caso aconteça algum imprevisto. Só um movimento planeado e circular forte permite que o pé fique livre. A manutenção da bicicleta deve ser regular, e é necessário verificar os parafusos de vez em quando.

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

Capacetes para ciclistas - ao andar de bicicleta é possível atingir grandes velocidades e só um "louco" não usa capacete. É importante adquirir um capacete que se adeqúe confortavelmente à sua cabeça. Quantos mais orifícios tiver o capacete mais fresca estará a sua cabeça - algo muito importante quando está a percorrer percursos difíceis monte acima. Se sofrer uma queda e o seu capacete sofrer um impacto, substitua-o rapidamente.

Camisolas - a maior parte está desenhada para manter a circulação do ar e o conforto ao andar de bicicleta. Evite o algodão, caso pense em fazer muito esforço, pois não conseguirá refrescar o seu corpo e aumentará o efeito de arrefecimento no seu corpo.

Calções - existem muitas cores e estilos folgados e acolchoados. Estes são desenhados para parecerem calções normais, mas com um pouco de acolchoado extra para longas viagens.

Calções de ciclismo - se está à procura de algo para que a sua viagem seja mais confortável, isto é o que procura. Estes calções estão disponíveis em todos os tipos de materiais de modo a se ajustarem perfeitamente à sua pele. Os calções de ciclismo devem ajustar-se confortavelmente, mas não tão confortavelmente ao ponto de impedirem a circulação.

Calçado multi-usos - estes sapatos normalmente vêm com uma sola dura, que é óptima para andar de bicicleta, mas não tão dura ao ponto de impedir ou dificultar caminhar. Se tem pedais de encaixe, terá de recorrer a sapatos especiais com ganchos.

Luvas - qualquer verdadeiro ciclista lhe dirá para adquirir um bom par de luvas. Algumas vêm com suplementos de gel inserido que torna o guiador muito mais confortável e impede as mãos de se arranharem ou de empolarem, caso caía.

Protecção dos olhos - ao andar de bicicleta é importante proteger os olhos do vento, da lama, dos raios ultravioleta e dos insectos. O tipo de protecção que envolve completamente os olhos é a que protege mais. Para dias com muita claridade, tente lentes escuras ou de irídio, que reduzem a ofuscação. Em dias cinzentos escolha entre estas cores: âmbar e amarelo.

Bolsas para bicicletas - existem vários tipos de bolsas recomendadas para ciclistas de montanha. O primeiro tipo de bolsa é uma pequena que se ajusta à parte de trás do seu selim e tem o tamanho suficiente para incluir também um kit de emergência. Outro tipo "rack bag"", bastante grande é colocado atrás da bicicleta. A terceira bolsa é a bolsa que se coloca no guiador. Bolsas deste tipo são óptimas, pois são suficientemente grandes para levar quase tudo que queira ou imagina e tem até uma manga em plástico para colocar lá o seu mapa do percurso e retirá-lo facilmente sempre que quiser.

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

Garrafas de água - existem muitos diferentes tipos e tamanhos de garrafas, por onde escolher. Convém garantir que a boca da garrafa é suficientemente larga para colocar lá cubos de gelo, para os dias quentes.

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

Grades para as garrafas - se levar uma garrafa de água, o melhor modo de o fazer é através destas "armações" para as garrafas.

Bombas - existem vários tamanhos ao falarmos de bombas. Temos bombas grandes e micro-bombas, que cabem numa bolsa da bicicleta. Uma bomba de chão ou de bagageira deve ser deixada em casa ou no carro, enquanto que uma micro-bomba é óptima para transportar ao andar de bicicleta.

Computadores - os ciclo-computadores são fantásticos, porque eles vão manter o registo da distância em quilómetros, distância total em quilómetros, velocidade média, velocidade máxima, cadência, tempo despendido e muito mais dependendo do modelo. Geralmente, quanto mais dispendioso é o computador, mais opções ele tem.

É também aconselhável levar equipamento para eventuais emergências: telemóvel, apito e dinheiro extra. Se pretende aventurar-se por terrenos de terra batida, deve considerar levar equipamento adequado.

Informação Geral

Antes de fazer qualquer tipo de manutenção à sua bicicleta, deve verificar o manual do fabricante ou levar a sua bicicleta a um mecânico especializado em bicicletas. Antes de utilizar a sua bicicleta deve sempre verificar a pressão dos pneus, porcas de parafuso ou parafusos soltos e cabos gastos.

3.1.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas

Antes da primeira viagem

- Verifique se a bicicleta se adequa a si
- Verifique se existe espaço livre suficiente no tubo horizontal
- Ajuste o selim e o guiador a si
- Saiba como "trabalha" a sua bicicleta

Como Andar de Bicicleta

A única maneira de apreciar esta actividade é se estiver numa boa forma física. Não pode montar a sua bicicleta e esperar andar todo o dia na bicicleta, sem dores - isso só acontecerá se tiver praticado antes. Logo que esteja em boa forma física conseguirá apreciar verdadeiramente esta actividade.

A melhor maneira de manter a motivação é registar num diário ou jornal o seu treino. Deste modo conseguirá registar o seu progresso, estabelecer metas e provavelmente continuar com o seu programa de treinos. Não fique muito desmotivado por não conseguir alcançar logo as suas metas - irá atingi-las eventualmente.

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

Ciclismo - se quer entrar com o pé direito no ciclismo, comece lentamente. Pode começar por subir colinas, o que fortalecerá a as suas pernas e a parte superior do corpo. Se quer melhorar a sua força, mantenha-se sentado no selim. Se quer fortalecer a parte superior do corpo suba colinas, levantado do selim. Irá usar a parte superior do seu corpo para mover a sua bicicleta para a frente. Será convivente experimentar os dois métodos de subida.

Corrida - se é um corredor, porque não tenta subir colinas? Subir colinas em corrida aumentará a sua força e a sua capacidade de resistência. Pode achar tudo isto um grande desafio, mas vale a pena, pois o seu tempo de recuperação será muito mais rápido depois que começar a andar de bicicleta.

Eficiência - se levar a sério o seu treino, pode ser útil adquirir um monitor de frequência cardíaca. O modo de usar este equipamento é ficar a 80% do máximo do seu batimento cardíaco. De uma forma simples: subtraia a 220 a sua idade, para obter a sua frequência cardíaca máxima; como alternativa use um monitor de batimentos cardíacos e faça um teste para saber o nível máximo da sua frequência cardíaca.

O que esperar - primeiro, ao subir colinas é normal experimentar a sensação das pernas a queimar. Esta é a reacção à formação de ácido láctico. À medida que fica em forma, deixará de sentir este queimar. Pode ficar dorido nas primeiras corridas - isto é causado pelo desgaste das fibras dos músculos. Logo que estas sarem, ficarão muito mais fortes do que antes.

A Posição ao Andar de Bicicleta

Enquanto estiver na sua bicicleta tem de se sentir em controlo, para conseguir parar ou travar a qualquer momento. Deve procurar uma posição eficaz para andar de bicicleta, posição que ao princípio pode ser desconfortável. Aqui estão algumas dicas:

- Mantenha o seu peso distribuído pelas duas rodas, isso ajudará com a tracção.

- Tente baixar o seu selim cerca de 4cm, em terrenos com desníveis (bumpy).

- Mantenha a cabeça erguida e esteja atento a obstáculos.

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

• Mantenha os braços ligeiramente flectidos para absorver o choque, e NUNCA olhe para os cotovelos.

• O seu agarrar do guiador deve ser solto, mas mesmo assim deve sentir que tem o controlo sobre este.

• Pode achar útil ter o seu guiador 5 - 10 centímetros mais baixo do que o seu selim; no entanto isso é uma preferência pessoal e parcialmente determinada pela flexibilidade das suas costas.

• Mantenha os pés centrados sobre o eixo dos pedais.

Travar e Mudar

Travar e mudar de mudança são as duas competências mais importantes a aprender, ao falar de ciclismo. Se não travar correctamente ou se utilizar mal a engrenagem, descobrirá que esta onde não gostaria de estar.

O guiador - a mão esquerda é usada para controlar o câmbio dianteiro e o freio dianteiro. A mão direita é usada para controlar o câmbio traseiro e o freio traseiro.

Travar - os travões são um dos mais poderosos elementos da sua bicicleta. Quando aplicado sozinho o travão dianteiro pode causar a queda sobre o guiador. Este ao ser usado simultaneamente com o travão traseiro abranda a velocidade numa descida. A melhor maneira de travar é puxar os travões e largá-los, para evitar a derrapagem ou impedir a diminuição da velocidade de forma brusca. A palma da sua mão nunca deve deixar o guiador ao travar. Caso não seja fácil alcançar os travões só com os dedos, poderá ajustar a alavanca dos travões.

Travar de emergência - se esta a pedalar a toda a velocidade colina abaixo e de repente vê um tronco de árvore colocado no meio da via, terá de efectuar uma travagem de emergência:

• Coloque-se o mais para trás no selim que conseguir, de maneira a que o seu estômago fique quase em cima do selim.
• Lentamente, comece por fazer actuar o travão dianteiro - mas não bruscamente - para diminuir a velocidade da sua bicicleta.

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

Curvas a baixa velocidade	Curvas a altas velocidades
• Segure o guiador com firmeza mas de modo a conseguir fazer alguma alteração de última hora, caso seja necessário. • Comece por travar antes de curvar, para controlar a velocidade. • Tente encontrar a forma mais suave de curvar, fixando o olhar o mais longo possível. • Não se preocupe em encontrar a pista mais rápida, isso não é necessário quando se viaja a baixa velocidade. • Muito importante, siga uma curva sem obstáculos. • Tome precauções em trilhos molhados, especialmente perto de grandes rochas ou raízes que podem provocar a derrapagem. • Se diminuir uma velocidade antes de abandonar a curva, irá ganhar aceleração e recuperará o seu ritmo.	• Se está a aproximar-se rapidamente de uma curva acentuada e vai com grande velocidade, tente abrandar antes de entrar na curva. • Faça uma curva ao largo, já que isso lhe dará mais tempo para curvar • Lembre-se de manter a sua perna do lado exterior, estendida. • Á medida que vai entrando na curva, vise o centro da vértice e mantenha todo o seu peso sobre a sua perna exterior para evitar derrapar. • Enquanto estiver na curva não faça uso dos travões, porque pode provocar uma perda do controlo da bicicleta. • Tente, também acompanhar a curva com o corpo: isso ajudará a fazer a curva. • Logo que sair da curva, coloque-se de pé e pedale o mais que puder, até ter conseguido recuperar velocidade. • Tenha sempre presente que alguém ou alguma coisa pode estar à saída da curva, por isso proceda com precaução.

• As probabilidades são a de não passar por cima do guiador, uma vez que o seu peso está sobre a roda traseira.
• Mantenha a roda dianteira alinhada com o quadro da bicicleta para evitar derrapar.
• Pode sentir que a roda traseira levanta do chão, por isso coloque o seu peso por cima da roda traseira e ela descerá.
• Deverá conseguir chegar a um ponto de segurança, antes de chocar com o obstáculo
• Lembre-se: as condições mudam diariamente e é sempre difícil travar em trilhos molhados. É melhor andar com mais cuidado por trilhos molhados, pois nunca se sabe....

Mudança de velocidade - não importa a velocidade em que está, desde que se sinta confortável. NUNCA deve olhar para baixo para verificar qual a velocidade em que está. Tente, também, antecipar a velocidade que irá necessitar, para conseguir alterá-la com tempo.

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

Curvar

Existem mais algumas coisas que precisa saber antes de tentar curvar. Deve sempre alongar a sua perna do lado exterior e depois inclinar-se para a curva. Mantenha, também, os olhos fixos no ponto mais afastado da curva, e não se esqueça de travar ANTES da curva.

Subida

Os ciclistas, normalmente, pedalam muito e sobem colinas, especialmente nos Alpes Franceses, ex. Galbier Pass. Podem encontrar ascensões íngremes em estradas, onde uma bicicleta de estrada é mais apropriada, ou fora delas, onde uma bicicleta de montanha já é mais indicada. A técnica utilizada para subir é a seguinte:

• Antes de começar a subir deve passar para uma velocidade mais baixa, pois será difícil mudar de velocidade a meio da subida.

• Mantenha o seu peso no selim para dar às suas rodas alguma tracção.

• Deslize para a frente e mantenha o seu corpo sobre o guiador, deixando cair a sua cabeça e dobrando os cotovelos. Isto ajudará os pneus a não derraparem.

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

• Precisa de manter a velocidade adquirida ao longo da colina, para conseguir que a sua bicicleta ultrapasse alguns obstáculos, tais como, raízes e rochas. A melhor maneira de fazer isso é pedalar rapidamente, isto para aumentar a cadência.

• Se encontrar uma zona muito íngreme poderá levantar-se do selim e manter a bicicleta em andamento; no entanto esta técnica é muito cansativa e deve ser usada só em ultimo recurso.

• Lembre-se de colocar o seu peso sobre a roda traseira, pois caso contrário ela pode derrapar.

• Olhe sempre para cima da colina para conseguir distinguir o que poderá tornar a subida mais difícil; descobrir estas dificuldades, permitirá prepará-lo para estas e mudar, atempadamente para uma velocidade mais baixa.

Obstáculos

Ao praticar BTT é natural encontrar obstáculos no seu percurso. O que atrai no BTT é a possibilidade de encontrar novos trilhos e de levar a sua bicicleta a dar o máximo. Se o obstáculo for muito grande, não se

preocupe com a sua reputação e desmonte da bicicleta, ultrapassando o obstáculo carregando a sua bicicleta. Para obstáculos menores existem algumas possibilidades mais avançadas, que podem ajudar.

Levantar a Roda Dianteira

• Para aprender a levantar a roda dianteira, necessita de ter uma velocidade baixa.
• Coloque-se na parte de trás do selim, dobre-se sobre a bicicleta - dobre os seus cotovelos e baixe a cabeça.
• A sua perna mais forte deve estar no topo da "revolução do pedal".
• Enquanto empurra para baixo a sua perna mais forte, puxe para cima o guiador. Nesta altura, a roda dianteira já não deve estar a tocar o chão.

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

• Uma vez dominada esta técnica, conseguirá dominar as restantes manobras e ultrapassar esses obstáculos.

Transportando a sua bicicleta - em algum momento da sua vida como praticante de BTT terá de carregar a sua bicicleta. Aqui deixamos o procedimento correcto para o fazer: o quadro da bicicleta deve estar por cima do seu ombro direito para que a estrutura da bicicleta não bata no seu corpo. O seu braço direito deve estar debaixo do tubo horizontal, para conseguir agarrar o guiador. Agora, agarre o guiador do lado esquerdo para manter a roda dianteira estável.

Cair - ao praticar BTT, provavelmente cairá em todas as viagens que fizer, mas isso não é problemático, quando se aprende a cair. O truque: largue a bicicleta logo que sinta que vai chocar. Tente descobrir um local macio para aterrar, em vez de por exemplo, uma rocha. À medida que cai tente rolar o corpo de modo a que a bicicleta não o magoe. E claro, use sempre um capacete.

Saltar um Tronco - ao ver um tronco no percurso, tente reduzir a velocidade para ganhar mais controlo. Ao mesmo tempo, tente decidir se o tronco é demasiado grande para o saltar. Se julga que é possível saltá-lo, use a seguinte técnica:

• Usando a sua perícia erga a roda dianteira sobre o tronco.
• Uma vez sobre o tronco, comprima o seu corpo e então levante o guiador, ao sentir a roda dianteira elevada sobre o tronco.
• O que quer que faça não olhe para baixo. Certifique-se sim, de que levantou a roda o suficiente para esta passar sem tocar no tronco.
• Logo que a roda dianteira aterre do outro lado, sentirá a estrutura da bicicleta a tocar no tronco. Isto quando se inclina para a frente para continuar a passar sobre o tronco ... de outra forma chocaria.

Fonte: Marco Ferlemann-Senden (Alemanha)

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

• Agora, deslize para trás no selim (quando sentir a roda traseira começar a passar sobre o tronco) isto permitirá baixar a roda traseira. Lembre-se de manter os seus joelhos flectidos!

Pedras - no que diz respeito a transpôr pedras, a melhor coisa a fazer é levantar-se do selim e relaxar. Se tentar fazer algum movimento brusco, acabará por parar. A ideia é permitir que a bicicleta role sobre as rochas o mais suavemente possível.

Raízes - estas quando estão molhadas são muito escorregadias, por isso proceda com precaução. Não tente travar ou acelerar bruscamente, enquanto estiver por cima das raízes. Certifique-se de que os seus braços e pernas estão livres para absorver o choque da aterragem, segure-se e deixe a bicicleta ir para onde quer ir.

Lama - espere encontrar muita lama ao praticar BTT. É muito fácil ficar preso nela, mas mantenha-se connosco e conseguirá sair. Ao atingir a lama, sente-se para trás no seu selim, para garantir que não vai "voar" por cima do seu guiador. Logo após ter entrado na lama, levante a roda da frente. Continue a pedalar, após as duas rodas estarem na lama. Acabará por ficar preso na lama se não mantiver a velocidade. Agora tente pedalar, o mais rapidamente possível, para terreno seco. A maneira mais fácil de o fazer é projectar-se para a frente com a sua bicicleta. Para tirar a sua bicicleta da lama, mude o seu peso do corpo para a frente e tente puxar o guiador para cima.

Água - antes de decidir mergulhar no desconhecido, reduza a velocidade para ficar com uma ideia da profundidade da água. Certifique-se de que esta numa velocidade baixa para conseguir pedalar rapidamente logo que entre na água. Mantenha a bicicleta a andar para a frente, para que esta não acabe no leito do rio. Continue a mover-se para a frente com a sua bicicleta até alcançar terra. À medida que continua a pedalar para fora da água, mantenha também o seu peso baixo, para impedir que a roda molhada derrape.

Areia - ao aproximar-se de areia adquira o máximo de velocidade possível, porque irá perder velocidade logo que estiver na areia. Comece numa engrenagem alta e depois diminua a velocidade ao entrar na areia. Mantenha o guiador bem controlado, porque a areia pode provocar o descontrole da roda. À medida que sente a velocidade da bicicleta abrandar, mude para uma velocidade mais baixa. Pedale o mais rapidamente possível, pela areia e tente faze-lo em linha recta. Tenha MUITO CUIDADO, porque a areia pode facilmente faze-lo cair da sua bicicleta.

Descer declives escarpados - aproxime-se da inclinação muito devagar, de modo a ter tempo suficiente para mudar de posição. Deslize para a parte de trás do selim e nivele os pedais. Segure o guiador e olhe para a sua frente. O que quer que faça não trave bruscamente. Embora a sua velocidade aumente consideravelmente, não trave muito, pois isso leva-o a chocar. A parte boa é que a velocidade irá ajudá-lo a ultrapassar as zonas escarpadas. Frequentemente irá encontrar uma subida logo a seguir a descer um declive escarpado. Para se preparar para isso, dobre-se ao chegar ao fundo da colina. Se não o fizer, a roda traseira levanta fazendo-o chocar.

"Bunny Hopping" - olhe para a frente, para onde está a planear fazer o "Bunny Hop", mantenha o seu peso baixo e nivele os seus pedais. Puxe o seu corpo para cima enquanto segura o guiador. Como verá, a roda dianteira está longe do chão, puxe com os seus pés e levante a roda traseira. Logo que sinta que esta preste a aterrar, relaxe, para que os seus braços e pernas absorvam a aterragem. Mantenha o seu peso distribuído pelas duas rodas, de modo a estas toquem o solo ao mesmo tempo.

3.1.5. Segurança Básica

Devem ser tidas em conta algumas precauções básicas ao andar de bicicleta. Certifique-se de que a sua bicicleta e o seu equipamento pessoal de segurança estão em boas condições e servem-lhe perfeitamente:

- Verifique se as rodas estão direitas
- Verifique a pressão dos pneus
- Verifique os pneus
- Verifique se ambos os pneus estão bem seguros à estrutura da bicicleta
- Verifique o guiador e o tubo de direcção para detectar sinais de pressão ou fadiga
- Verifique o ajuste à suspensão

Em caso de emergência é importante ter um telemóvel.

Uma boa técnica equivale não só a um passeio de bicicleta mais agradável, como também a um passeio mais seguro. Um ciclista deve antecipar o que poderá acontecer, ser capaz de travar correctamente (sempre com os dois travões ao mesmo tempo) e terá de ser capaz de manobrar a caixa de velocidades. Quando viajar por uma estrada com tráfego, o ciclista deve sujeitar-se às regras do trânsito e deve praticar um estilo defensivo. A devida atenção e cuidado deve ser prestado aos outros usuários da estrada.

Caso suceda algum acidente, é necessário ter conhecimentos de primeiros socorros. Os ferimentos mais comuns são: arranhadelas, clavículas fracturadas e concussões. Na maioria dos casos, o principiante normalmente, sofre de músculos doridos, que podem ser minimizados fazendo aquecimento e pequenos alongamentos antes de iniciar a viagem de bicicleta.

Saúde e Fitness - qualquer pessoa com um nível médio, em termos de aptidão física, pode começar a praticar ciclismo, no seu tempo livre. Quando está bem alimentado, hidratado e habituado a exercício físico regular, o ciclismo é uma forma saudável de fazer exercício físico, com um alto valor recreativo e ajuda também a diminuir o stress. Praticar ciclismo não provoca muita pressão nas articulações - muito importante para pessoas com excesso de peso. Geralmente, tem um efeito positivo em termos de "fitness", na maioria dos músculos, no sistema circulatório e no "fitness" em termos gerais.

Ao decidir praticar ciclismo convêm também seguir um programa pessoal de exercício. Para manter uma boa forma física, é importante seguir uma dieta alimentar sensível, que inclua a ingestão de muitos líquidos. Tenha presente que um programa de exercício de um ciclista profissional será muito diferente da de um ciclista que só vê o ciclismo como meio de lazer; por este motivo não tente seguir a mesma rotina de treino de alguém como Lance Armstrong.

Fonte: Marcus Gloger ADFC (Alemanha)

Regulamentos

Os ciclistas devem seguir certas regras. Ao andar de bicicleta pelo meio do tráfego, o ciclista deve conhecer as leis de trânsito e as regras locais dos velocípedes do país. Estas regras variam por toda a Europa e um ciclista em visita a outro país deve seguir e obedecer às leis desse mesmo país. Algumas das mais importantes regras incluem:

- Uso adequado de sinais gestuais.

- Andar numa fila única, ao andar de bicicleta com mais ciclistas.

• Andar no lado correcto da estrada; nunca andar em direcção contrária ao tráfego.

• Ande de bicicleta na defensiva; espere o inesperado.

Ciclismo de Montanha: Regras do Percurso

O modo como hoje andamos de bicicleta dita o acesso aos percursos do ciclismo de montanha de amanhã. Faça a sua parte para preservar e engrandecer o acesso ao desporto e a sua imagem conhecendo as regras dos percursos, formulados pela IMBA, International Mountain Bicycling Association (Associação Internacional do Ciclismo de Montanha). Estas regras são reconhecidas em todo o mundo como código standard de conduta para ciclistas de montanha. A sua missão é a de promover o ciclismo de montanha como tendo esta consciência ambiental e sendo socialmente responsável:

1 - Ande só por Percursos já Estabelecidos - respeite os percursos e o encerramento de estradas (pergunte se não tiver a certeza); evite passar por terrenos privados; obtenha permissão ou outro tipo de autorizações que podem ser solicitadas. Respeite áreas que estão interditas à prática de ciclismo. O modo como anda de bicicleta vai influenciar as decisões de gestão do percurso e as politicas.

2 - Não Deixe Qualquer Vestígio - seja sensível à sujidade que encontra durante o percurso. Reconheça diferentes tipos de solos e diferentes tipos de construção de percursos; pratique ciclismo de baixo impacto. Percursos molhados e lamacentos são mais vulneráveis à deterioração. Quando a base do percurso é suave, considere outras opções de percurso. Isto também significa permanecer em percursos pré-existentes e não criar novos percursos. Não crie autenticas "Montanhas-Russas". Certifique-se que leva para casa pelo menos aquilo que trouxe consigo.

3 - Controle a sua Bicicleta - desatenção, nem que seja por um segundo pode causar problemas. Obedeça a todas as regulamentações e recomendações de velocidade para bicicleta.

4 - Seja simpático - deixe que os outros usuários do percurso saibam que se esta a aproximar. Um cumprimento simpático ou um toque fica bem e funciona sempre muito bem; não assuste os outros. Mostre respeito ao passar abrandando o seu ritmo quase para passo ou até mesmo parando. Antecipe outros usuários do percurso depois das curvas ou de locais com pouca visibilidade. Ser simpático significa reduzir a velocidade, estabelecer comunicação, estar preparado para parar, se necessário e passar com segurança.

5 - Não assuste os animais - todos os animais se assustam com uma chegada não anunciada, um movimento súbito ou um barulho muito alto. Isto pode ser perigoso para si, para os outros e para os animais. Dê aos animais espaço suficiente para se adaptarem a si. Ao passar por cavalos tenha especial atenção e siga as instruções dos cavaleiros (pergunte em caso de dúvida). Gado em alvoroço e o disturbo da vida selvagem são tidos como grande delito. Deixe os portões como os encontra, ou como indicado.

6 - Planeie antecipadamente - conheça o seu equipamento, a sua capacidade e a área na qual vai andar de bicicleta e prepare-se convenientemente. Seja sempre auto-suficiente, mantenha o seu equipamento em boas condições e tenha sempre um suplemento extra de roupa para qualquer mudança atmosférica ou outras. Uma viagem bem executada é uma satisfação para si e não é um fardo para os outros. Use sempre um capacete e uma velocidade de segurança apropriada.

3.1.6. Organizações / Fontes úteis

Organizações

Alemanha: Bund Deutscher Radfahrer
www.rad-net.de
Estónia: Eesti Jalgratturite Liit
(Estonian Cyclists Union)
www.ejl.ee
Espanha: Real Federación Española de Ciclismo
www.rfec.com
Grécia: Hellenic Biking Omospondia
www.cyclingnews.gr
/page_podilasia.asp?section=6
Portugal: Federação Portuguesa de Ciclismo
www.uvp-fpc.pt
Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicleta
www.fpcubicicleta.pt

Fontes Úteis

www.adfc.de (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club)
www.rad-net.de (Bund Deutscher Radfahrer)
www.bikersguide.de
www.sheldonbrown.com

3.2. Passeios a Cavalo

3.2.1. Introdução

Os cavalos têm sido utilizados pelo Homem desde há milhares de anos como meio de transporte, para tornar mais fáceis alguns trabalhos e como forma de recreio. Para esta última, o cavalo é bastante apelativo quer para espectadores, quer para participantes.

No turismo activo, o interesse despertado pelos cavalos é sobretudo activo, realização de passeios, em vez de passivo, observar os passeios.

A utilização do cavalo com fins recreativos requer:
- Tempo livre;
- Caminhos rurais.

É uma actividade que aproxima as pessoas da natureza e proporciona-lhes uma perspectiva diferente dos caminhos rurais percorridos. O cavalo torna-se novamente num importante factor económico para as áreas rurais.

O turismo em áreas rurais tem beneficiado de importantes desenvolvimentos em muitas regiões da Europa, embora ainda exista um longo caminho a percorrer até que a maioria das áreas rurais deles beneficiem. Os passeios a cavalo podem desempenhar um papel importante no desenvolvimento do turismo nas áreas rurais. Os conhecimentos básicos são:

- Saber montar a cavalo.
- Cavalos.
- Estábulos.
- Conhecimento dos caminhos locais.

Os passeios a cavalo, por si só ou integrados num produto juntamente com outras actividades, podem trazer benefícios para o desenvolvimento de áreas rurais através da utilização de recursos locais como sejam:

- Conhecimento;
- Alojamento;
- População;
- Caminhos rurais;
- Edifícios reabilitados.

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Fonte: Kaidi-Mari Liping (Estónia)

3.2.2. Breve História

• O cavalo tem sido utilizado desde há milhares de anos como meio de transporte e ferramenta de trabalho e só recentemente viu a sua utilização alargada à componente recreativa.

• Como recurso de utilização militar, o cavalo tornou-se numa arma muito valiosa. Outrora, o poder de um exército podia ser avaliado pelo número de cavalos. Os impérios de grandes conquistadores como Alexandre o Grande ou Genghis Khan não teriam sido tão poderosos se não tivessem cavalos.

• Os agricultores utilizavam os cavalos para auxiliar nos trabalhos mais exigentes fisicamente.

• Os comerciantes utilizavam-nos para percorrer longas distâncias e transportar as suas mercadorias, o que beneficiou não só as trocas comerciais mas também as relações culturais e sociais.

• Até aos finais do século XIX o cavalo estava associado, para a maioria das pessoas, a trabalho.

• Nos séculos XVIII e XIX a utilização do cavalo com fins recreativos era quase exclusiva da realeza e famílias nobres. O tempo livre era privilégio das classes mais abastadas que representavam menos de 1% da população Europeia.

• Esta primeira forma de utilização recreativa do cavalo consistia em passeios pelas florestas e espaços verdes.

• Actualmente a utilização do cavalo com fins recreativos encontra-se acessível para uma grande parte da população.

3.2.3. Equipamento

Cavalos

O número depende da capacidade do negócio e do investimento que se pretende fazer. Geralmente o número mínimo necessário para um negócio de pequena dimensão é de 4 ou 5 cavalos. Deve ser disponibilizada uma área onde eles se possam exercitar quando não estão a ser montados. São ainda essenciais estábulos onde possam descansar, ser alimentados e ficar protegidos das condições climatéricas adversas. Deve ainda existir um picadeiro para o treino inicial com os cavalos, coberto com areia e cercado.

Equipamento para o cavaleiro

1. Selas para cada cavalo e algumas selas extra. Todas elas devem ter arção para protecção dos praticantes.
2. Freios que devem ser mantidos em perfeitas condições.
3. Botas apropriadas.
4. Calças de montar.
5. Capacete de protecção aprovado pelas entidades competentes.
6. Casaco.

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Considerações para montar a cavalo

• Uma área de treino, coberta com areia, onde crianças e iniciados possam montar, acompanhados por um treinador/guia.

• Caminhos locais, geralmente de extensão não superior a 15 km, onde os praticantes possam desfrutar de passeios a cavalo durante algumas horas. No decorrer do percurso deve existir sinalização dando indicações das direcções a seguir.

• Os cavalos devem ser vistos regularmente pelo veterinário.

• Devem ser tomadas medidas de segurança para prevenir que se magoem os cavalos, os praticantes ou terceiros.

A delimitação do percurso deve ter em atenção o seguinte:

• A rota deve ser feita preferencialmente em caminhos de domínio público.

• Pedir permissão antes de atravessar propriedades privadas.

• Evitar caminhos onde passem veículos.

• Evitar áreas ruidosas.

• O percurso deve decorrer por áreas de paisagem agradável.

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

• Evitar perigos visíveis: árvores com ramos baixos, erva alta que não permita ao cavaleiro e ao cavalo verem o chão onde pisam.

Planeamento de rotas de mais do que um dia

• O guia/líder deve estar com o grupo durante todo o percurso.

• Organizar antecipadamente reservas de comida.

• Arranjar locais para passar a noite com alternativas para o caso de as condições climatéricas mudarem.

• O guia/líder deve conhecer bem o percurso de forma a guiar o grupo sem contratempos.

• Idealmente a rota deve decorrer por locais de interesse histórico e natural, como sejam castelos ou florestas. Desta forma o passeio será mais interessante de realizar.

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

3.2.4. Conhecimentos e técnicas básicas

O treinador/líder deve:

• Ter um conhecimento excelente de cavalos, da sua saúde e bem-estar bem como de equitação.

• Ter experiência em lidar com comportamentos imprevisíveis dos cavalos.

• Ter boa capacidade de comunicação.

• Lidar e resolver problemas durante os passeios.

• Ter bons conhecimentos de caminhos, rotas e do relevo.

• Explicar ao grupo o ambiente local.

Os passeios a cavalo podem ser classificados segundo o local onde são praticados:

Passeios ribeirinhos - quando a maior parte do percurso segue o percurso de um rio.

Passeios na montanha - quando o percurso decorre em área montanhosa. Este pode ainda ser dividido em:

- *Passeios atléticos* - o praticante deve estar em boa forma física e ter experiência uma vez que o terreno se pode tornar bastante difícil.

- *Passeios turísticos na montanha* - os percursos decorrem ainda em áreas de montanha mas bastante mais fáceis do que os anteriores e não requerem grande experiência ou condição física.

Passeios na neve - a maior parte do percurso encontra-se coberta de neve e geralmente ocorre no Inverno.

Passeios tendo por base a água - o percurso é desenhado na sua maior parte na proximidade de água. Apresenta duas sub-categorias:

- *Passeios em redor de lagos* - o percurso decorre ao longo de lagos.

- *Passeios na praia* - o percurso decorre ao longo da praia.

Existem ainda outros tipos de classificação baseada na motivação:

Passeio a cavalo com fins educativos - o objectivo principal não é o de montar a cavalo mas sim um meio para a realização de outra actividade, como seja a história local de determinada área. O tema da aprendizagem pode ser a natureza, a arqueologia ou a cultura. O passeio a cavalo torna-se no veículo para tingir o objectivo principal de base educativa.

Passeio a cavalo atlético - baseado na competição, engloba saltar obstáculos e condições difíceis.

Passeio a cavalo casual - o objectivo principal do praticante é apreciar o passeio e o percurso, que geralmente decorre em áreas de grande atractividade onde podem ser apreciados o sossego e a paisagem.

Outra classificação dos passeios a cavalo é baseada na duração da sessão:

Excursões diárias ou de algumas horas, quando a duração do percurso vai desde algumas horas até um dia inteiro (geralmente varia entre 2 e 6 horas).

Excursões de vários dias, onde é desenhada uma rota de longa duração onde se inclui a alimentação e o alojamento.

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Quando posso fazer passeios a cavalo?

Qualquer época do ano é propícia para fazer passeios a cavalo. A vantagem desta actividade é que pode facilmente ser uma actividade a tempo inteiro, proporcionando, para além de uma prática interessante, uma boa oportunidade de negócio.

Requisitos

Não é necessário ter experiência prévia para a maior parte das modalidades de passeios a cavalo. Depois de adquirir alguma experiência, é possível tentar todas as formas destes passeios.

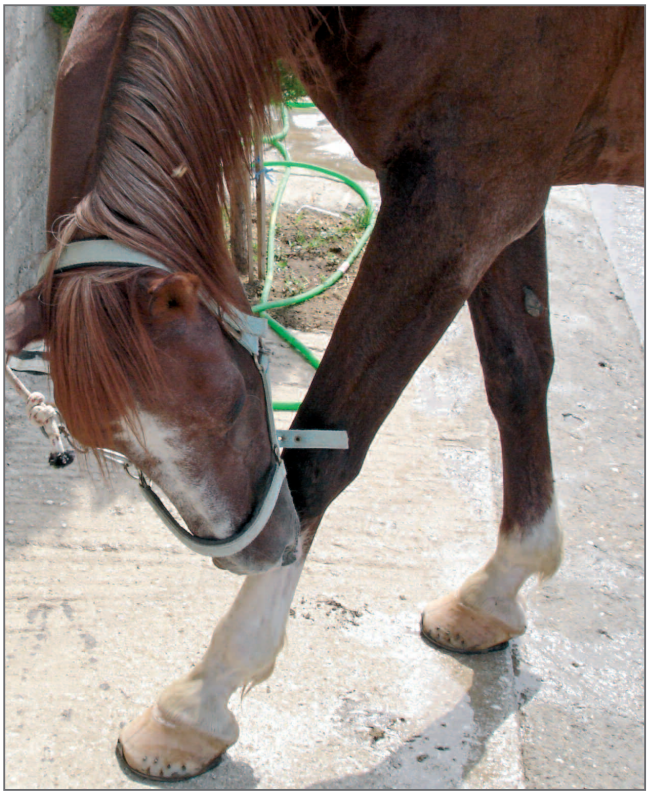
Os responsáveis pelo desenvolvimento destas actividades devem ter em atenção alguns aspectos importantes:

• Deve ser disponibilizada alguma variedade de cavalos, alguns devem ser mais dóceis, ideais para iniciados e crianças e alguns devem ser mais agressivos ou mais pesados para praticantes mais experientes.
• Os estábulos são muito importantes, sendo os locais onde se inicia e finaliza a experiência.
• Os recursos humanos devem ter bastante experiência e devem estar bem treinados. Devem ser capazes de manter os cavalos em óptimas condições, de ensinar os praticantes menos experientes e liderar excursões.

Conhecimentos técnicos

Os conhecimentos técnicos necessários para as entidades que prestam este tipo de serviços podem ser divididos em duas áreas:
• Recursos - animais, treinadores/guias, geografia local;
• Segurança.

Recursos - os animais



Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

O conhecimento dos cavalos, adquirido ao longo dos tempos é muito importante. Os pontos básicos apresentados de seguida devem ser bem entendidos:
• Diferentes tipos de cavalos devem ser utilizados por diferentes tipos de pessoas. O guia deve conhecer bem os cavalos de forma a direccioná-los de forma correcta: atribuir os mais gentis às crianças e aos iniciados e os mais desportivos aos praticantes mais experientes.
• O bem-estar do cavalo é importante. Os cavalos devem ser mantidos limpos e felizes, sendo-lhes dado tempo para descansarem, espaço, banhos, e um bom ambiente em geral.
• Um bom cavalo depende de uma boa saúde. Os cavalos devem estar saudáveis, deve-lhe ser dada uma boa dieta, protecção contra os perigos e assegurar que têm as vacinas em dia através de visitas regulares ao veterinário.

Fonte: AEGEAS-CVT (Grécia)

Treinadores/guias - geografia local

Os responsáveis pelo desenvolvimento de excursões devem assegurar que os seus guias apresentam bons conhecimentos ao nível:
• Dos cavalos e do seu comportamento.
• Das formas de lidar com o comportamento do cavalo e com situações difíceis.
• De segurança e primeiros socorros.

- Do equipamento para os passeios e para as excursões.
- Dos caminhos e percursos a seguir pelos praticantes.
- Da envolvente e das características locais de forma interpretá-los para o grupo.

O Planeamento das Actividades

O planeamento de actividades pode ser dividido em 3 categorias:

1. Planeamento - preparação para a experiência.

2. Implementação - durante a excursão.

3. Avaliação - e planear a próxima excursão evitando quaisquer erros que possam ter ocorrido anteriormente.

O guia deve seguir cuidadosamente estas 3 categorias. A partir da experiência prática é importante retirar:

- Experiência no planeamento de excursões a cavalo.

Fonte: IBW-EUROINSTITUT (Alemanha)

- Experiência em passeios a cavalo com grupos e proporcionando conhecimento e aventura.

- Experiência em fornecer serviços com o respeito máximo pelas medidas de segurança.

Qualquer pessoa interessada em ganhar experiência como treinador/guia de passeios a cavalo deve considerar as seguintes actividades diárias:

- Conhecer os cavalos levando-os a dar uma volta e alimentando-os.

- Colocar e retirar os equipamentos dos cavalos.

- Montar os cavalos para aprender sobre o seu carácter.

- Montar os cavalos à volta de um ponto central, para os exercitar.

- Montar ao longo dos percursos de forma a aprender o máximo de coisas possíveis acerca da envolvente de forma a poder explicá-las aos grupos durante uma excursão.

- Praticar primeiros socorros regularmente.

- Com um mapa local tentar desenhar um percurso de longa duração, por exemplo durante 3 dias. Realizar esse percurso de forma a identificar as dificuldades, os perigos, bem como todos os locais de interesse (naturais e construídos) durante esse mesmo percurso.

- Quando liderar um grupo pela primeira vez, tentar fazê-lo sob a responsabilidade e um guia mais experiente.

- Verificar sempre se o equipamento necessário para cada sessão está pronto e cumpre as condições de segurança.

- Antes de se iniciar uma sessão verificar sempre o equipamento.

- Verificar sempre se o que os clientes dizem acerca a sua experiência com cavalos é verdade. Observar atentamente os primeiros minutos para se certificar.

- Informar sempre os clientes acerca das palavras utilizadas ao lidar com os cavalos e do que cada um gosta ou não.

3.2.5. Segurança Básica e Legislação

Metodologia por Prioridade de Acção (Priority Action Approach)

É uma metodologia que consiste na sequência de acções levadas a cabo quando se chega ao local onde ocorreu um acidente ou doença súbita e que asseguram que os primeiros socorros são prestados de forma eficaz. Geralmente devem ocorrer de forma sequencial:

1. Encarregar-se da situação.

2. Atrair a atenção de outras pessoas para obter auxílio.

3. Afastar os obstáculos.

4. Tornar a área segura para si próprio e para os outros.

5. Identificar-se como prestador de primeiros socorros e oferecer-se para ajudar.

6. Chegar rapidamente à causa de situações de risco.

7. Prestar primeiros socorros.

8. Mandar alguém pedir ajuda (polícia, ambulância...).

Legislação

A legislação é outra questão importante que deve ser tida em conta quando se estabelece um negócio relacionado com os passeios a cavalo. Cada país tem a sua legislação própria e algumas são específicas enquanto que outras podem ser relativas a outras áreas mais vastas como o turismo. Apresentamos algumas linhas gerais:

• O responsável pelo negócio deve respeitar todas a regras relacionadas com a saúde e higiene que a prestação deste tipo de serviço exige;

• O responsável deve sempre tomar o máximo de precauções para garantir a segurança dos visitantes e dos próprios trabalhadores;

• O responsável deve sempre tomar o máximo de precauções para garantir a segurança dos animais;

• A qualidade dos serviços oferecidos deve sempre seguir as orientações e legislações internacionais, tendo em consideração as formas tradicionais de vida da região;

• O responsável deve sempre estar preparado para alterações na legislação em qualquer altura bem como para se adaptar a novas necessidades e tendências.

3.2.6 Organizações / Fontes Úteis

Alemanha: Deutsche Reiterliche Vereinigung
www.fn-dokr.de
Espanha: Real Federación Hípica Española
www.rfhe.com
Estónia: Eesti Ratsaspordi Liit
(The Equestrian Federation of Estonia)
www.ratsaliit.ee
Grécia: Hellenic Horse Riding Omospondia
www.equestrian.org.gr
Portugal: Federação Equestre Portuguesa
www.fep.pt

3.3. Pedestrianismo

3.3.1. Introdução

Caminhar é a actividade mais próxima do exercício perfeito. Como forma deslocação é amiga do ambiente e como actividade é muito popular. Praticamente qualquer pessoa pode fazer caminhadas. Não são necessários equipamentos ou conhecimentos especiais. Podem ser praticadas praticamente em qualquer meio incluindo parques, florestas, áreas costeiras, planícies, montanhas ou áreas protegidas. As caminhadas representam a melhor forma de explorar o ambiente envolvente em especial quando se seguem as rotas marcadas nos terrenos, seguindo sinais e códigos aceites internacionalmente.

Diferentes níveis são estabelecidos dependendo do tempo necessário para completar uma rota e da necessidade de pernoitar. Se uma rota pode ser completada num dia é denominada caminhada, se for necessário mais do que um dia para ser completada é mais conhecida por travessia ou trek. As caminhadas podem ser praticadas em várias épocas do ano e em diversos territórios, pelo que contribuem para combater a sazonalidade associada às actividades turísticas e para a diversificação da oferta disponível nas regiões.

Caminhar faz bem à saúde. Desenvolve a condição física e cardiovascular e reduz o risco de diabetes e problemas cardiovasculares. Caminhar com regularidade auxilia no controlo do peso e diminui a obesidade. Por sua vez, é reduzida a pressão sanguínea, sintomas de depressão e ansiedade e diminui o risco de cancro no cólon. Os benefícios das caminhadas para a saúde poderiam ser utilizadas no marketing e promoção de produtos e programas de caminhadas nas áreas rurais.

Fonte: David Rodriguez (Espanha)

3.3.2. Breve História

• Caminhar é tão antigo quanto a humanidade. O Homem sempre necessitou de caminhar para encontrar comida, abrigo ou companhia.

• Na Europa, as primeiras caminhadas de longa duração consistiam em rotas ligadas às peregrinações. O famoso "Caminho de Santiago" é uma das rotas mais antigas que se conhecem.

• Os grandes filósofos gregos eram caminhantes e acreditavam que o movimento no corpo gerava movimento na mente, numa clara alusão à relação entre caminhar e pensar.

• Na França, bem como noutros países Europeus, emergiu a figura do filósofo caminhante. Jean Jacques Rousseau e o filósofo dinamarquês Soren Kierkegaard pertencem a este grupo que associava caminhar e pensar.

• Escritores e poetas passavam longos períodos caminhando, como forma de encontrarem inspiração.

• Em Inglaterra, durante o século XVIII, as pessoas caminhavam como forma de recreio. Durante o século XIX, esta forma de caminhar espalhou-se pelos países do ocidente Europeu.

• No século XX, o aparecimento de movimentos de jovens, como os escuteiros, levou ao desenvolvimento das caminhadas.

• Os passeios pedestres, na forma como hoje os conhecemos, iniciaram-se em França no pós-guerra. Em 1947, o Comité National de Sentieres de Grande Randonnée (CNSGR) desenvolveu um conjunto de rotas e itinerários que percorriam todo o país.

Fonte: EESTII MAAUTURISM (Estónia)

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

• Outros países se seguiram, tais como a Alemanha, a Holanda, a Suiça e a Bélgica.

• As caminhadas tornaram-se muito populares quando os meios de transporte se tornaram muito baratos e acessíveis para todos.

• A ERA (Eurpean Ramblers Association) foi criada em 1969 e uma das suas primeiras tarefas foi a de ligar os países membros através de percursos pedestres de longa distância.

• Actualmente, existem 11 rotas Europeias, muitas das quais ainda na fase de concepção.

• Os percursos de longa distância podem ser ainda encontrados em outros continentes, em países como Estados Unidos da América e América do Sul.

• A França conta com mais de 18 000 km de percursos de longa distância e cerca de um quarto da sua população pratica esta actividade regularmente.

• A Alemanha tem mais de 210 000 km de percursos pedestres e mais de 650 000 pedestrianistas que fazem parte de algum clube.

3.3.3. Equipamento

Para além do calçado e da roupa, caminhar não requer equipamento especial.

As botas de caminhada - As botas são o principal item e o conforto durante a caminhada depende da sua adequação. Muitos caminhantes queixam-se de problemas tais como bolhas nos pés, que se devem à inadequação do calçado ou das meias utilizadas. Existem muitos tipos de botas disponíveis no mercado, pelo que é importante adquirir as mais adequadas aos fins que se pretendem.

Mochila - Para caminhadas que podem ser completadas num dia, uma pequena mochila com capacidade para 20 ou 30 litros é suficiente. Para caminhadas de mais do que um dia, é necessária uma mochila com maior capacidade, que possa conter, inclusive, equipamento para acampar. Tal como as botas, existem muitos tipos de mochilas. mas uma vez mais, é fundamental escolher a mais adequada. Uma mochila adequada é funcional, durável e tem tamanho adequado. A mochila ideal é anatómica e tem correias largas na cintura e nos ombros. Os bolsos exteriores são muito úteis para os itens usados com mais frequência. Uma abertura no fundo pode também ser muito útil para aceder facilmente ao material aí depositado, tal como o saco-cama.

Roupas - a roupa deve ser adequada às condições climatéricas. Deve ser confortável e afastar o suor do corpo. Evitar materiais tais como o algodão que retém o suor e pode afastar o calor do corpo, podendo causar hipotermia. Nas áreas montanhosas o tempo pode sofrer alterações muito rápidas, pelo que se deve ter sempre roupa extra para fazer face a tais alterações.

Roupa à prova de água - é necessário fazer-se acompanhar de um casaco à prova de água e de umas calças para protecção contra o vento e a chuva. Os materiais mais recentes são "respiráveis" o que significa que o suor é afastado do corpo e expelido através do próprio material. Assim o praticante é mantido fresco e seco mesmo sob esforço físico

Fonte: David Rodriguez (Espanha)

Para condições climatéricas especiais:

Calor - usar roupas claras para reflectir a luz solar. Chapéus e óculos de sol protegem da luz directa do sol. É preferível usar calças do que calções para proteger das pernas dos raios ultravioleta. Tomar estas precauções ajuda a prevenir a hipertermia.

Frio - roupas quentes (lã ou materiais sintéticos), luvas e chapéu previnem a perda excessiva de calor e, como tal, previnem casos de hipotermia.

Caminhar nas áreas montanhosas - usar várias camadas de roupa é uma forma eficaz de manter o calor. Uma camada mais leve junto ao corpo permite ao suor passar para as camadas exteriores. A camada seguinte deve ser mais pesada servindo para aquecer. A camada final deve fornecer protecção contra as condições atmosféricas. Este sistema permite mudar o número de camadas usadas dependendo das condições atmosféricas e do esforço realizado. Uma única camada de roupa mais grossa não é tão flexível.

Fonte: Cristina Martínez (Espanha)

Lista de Equipamento

Item	Item
• Mochila de tamanho adequado • Bússola e mapa • Comida e água • Roupa extra • Estojo de primeiros socorros • Sacos de plástico para o lixo • Documentos, moradas e números de telefone • Material para acender fogueiras • Faca • Corda de nylon • Óculos de sol, chapéu ou boné • Repelente de insectos	• Pau de caminhadas • Caderno, lápis, máquina fotográfica • Equipamento para acampar: tenda, saco-cama • Material para as refeições: panelas, pratos, colheres, garfos, facas, canecas • Material para a higiene: oral (escova de dentes), corporal (champô, sabonete, toalha) • Material de segurança / cordas • Lanterna com pilhas extra e lâmpadas • Apito • Creme solar • Estojo de costura (agulhas, botões, alfinetes) • Tenda • Papel higiénico

Fonte: Guheko S.L. (Espanha)

3.3.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas

Caminhar é a actividade mais básica que pode ser praticada na natureza. Tem poucas exigências de conhecimentos técnicos e de equipamento. Embora não exista uma forma precisa de medir a dificuldade de uma rota, pode-se distinguir entre as complexidades técnica e física.

A complexidade técnica refere-se às características da própria rota; existência de percursos marcados, necessidade de utilizar bússola e mapa, técnicas de segurança e equipamento. Em termos técnicos as rotas variam de fáceis a complexas.

Caminhadas em terrenos planos não requerem aprendizagem ou técnicas especiais. No entanto, é importante ter conhecimentos nas seguintes áreas:

- Técnicas de navegação (interpretação de mapas, estimar distâncias, uso correcto da bússola e outros instrumentos de navegação)
- Primeiros socorros
- Procedimentos de emergência
- Condições meteorológicas
- Liderança de grupos

Na utilização das rotas estabelecidas para a prática das caminhadas, o conhecimento das marcas implantadas no terreno é bastante útil. Estas marcas variam consoante se tratem de pequenas rotas ou grandes rotas. Estas marcas ajudam a seguir o percurso correcto e muitas apresentam guias que descrevem a rota e fornecem detalhes acerca da história, fauna, flora e serviços locais.

A complexidade física de uma rota refere-se à distância coberta, desnível do terreno, tempo total necessário para completar o percurso e existência de obstáculos.

Fitness

Quando caminham, as pessoas geralmente esquecem as regras mais básicas para praticar qualquer tipo de exercício. Para além do aquecimento antes e depois da actividade, existem algumas técnicas básicas que auxiliam na prática e previnem lesões:

- Iniciar devagar e aumentar o ritmo lentamente.
- Entre paragens, manter o ritmo de caminhada.
- Nos primeiros dias não caminhar nem demasiado depressa nem distâncias muito longas.
- Entre cada hora ou duas horas de caminhada, descansar pelo menos 10 minutos.
- Tomar atenção às características do terreno, sobretudo aos locais onde este se torna mais acidentado.
- Ao caminhar em grupo, cada elemento deve caminhar ao seu próprio passo e ritmo, combinando horários e locais de encontro.

Técnica de caminhadas

Uma técnica correcta previne lesões e mantém o caminhante confortável durante a caminhada. Alguns pontos a ter em consideração são:

• Postura correcta - alongar a coluna assumindo uma posição recta mas relaxada, manter a cabeça direita, os olhos fixando o horizonte e o queixo paralelo ao chão.

• Relaxar os ombros - dobrar ligeiramente os braços ao nível dos cotovelos e oscilá-los naturalmente com o corpo, acompanhando cada passada.

• O tornozelo deve estar flectido, com os dedos dos pés direccionados para cima. O pé deve estar à frente do corpo. Quando damos uma passada, à medida que o peso do corpo passa para a perna de apoio, o pé deve desenrolar naturalmente desde o calcanhar e quando chegar aos dedos deve impulsionar para ajudar na passada seguinte.

O efeito do terreno nas caminhadas

Nós não caminhamos sempre da mesma maneira. O nosso estilo de caminhar varia consoante a área onde pisamos:

• Áreas planas - manter um ritmo de caminhada normal. Quando o ritmo for lento, o peso corporal incide primeiro sobre o peito do pé e depois sobre o calcanhar. Ao caminhar mais rápido ou ao correr, primeiro usa-se o calcanhar e só depois o peso do corpo é assente no resto do pé.

• Subidas - usar passadas mais pequenas.

• Descidas - nas descidas ocorrem a maior parte das quedas e das entorses. A melhor solução consiste em descer em pequenos passos, pousando primeiro o calcanhar no chão.

• Descidas/subidas muito acentuadas: caminhar em zig-zag. Por vezes os paus usados nas caminhadas podem ajudar na distribuição do peso do corpo.

• A velocidade pode variar consideravelmente, dependendo de factores como o objectivo e o tipo da caminhada, percurso e condições climatéricas ou se a caminhada é individual ou em grupo.

Fonte: Guheko S.L. (Espanha)

• Para áreas planas, percorrer 12 ou 20 minutos por quilómetro é aceitável.
• As subidas implicam diminuição da velocidade. Demoramos cerca de 10 minutos extra por cada 100 metros ganhos em altitude.

Riscos

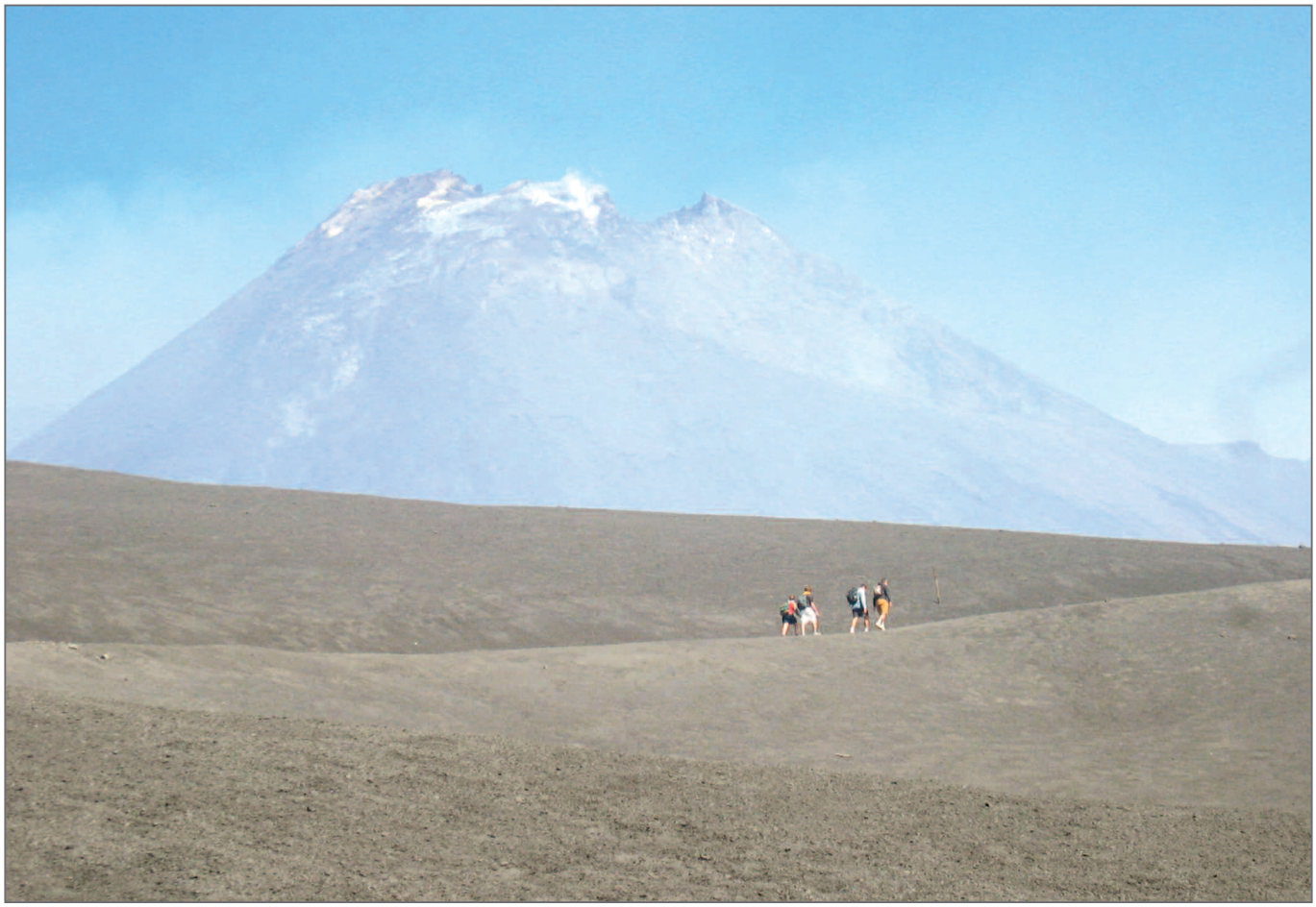
As caminhadas não são consideradas actividades perigosas, no entanto certas condições aumentam o desafio inerente à sua prática. Estas condições podem incluir rotas que percorrem terrenos montanhosos ou remotos, caminhadas no Inverno ou com más condições mesmo no Verão.

Existem alguns perigos facilmente reconhecíveis que resultam de factores físicos como sejam: a estação do ano, o território, condições climatéricas, neve, água ou vegetação. Outro, não tão facilmente reconhecidos, resultam de deficiente preparação, física e psicológica. Estes perigos podem variar desde a ignorância, preparação inadequada, má forma física ou aspectos do foro psicológico como sejam o medo ou mesmo o excesso de confiança.

Ao preparar-se uma caminhada deve-se ter em consideração o nível de capacidades e a experiência. É importante deslocarmo-nos de forma eficaz e segura. Assim como as questões de saúde, navegação, comidas e bebidas, roupa e equipamentos, os aspectos de segurança são também muito importantes:

Preparação
• Planear onde, como e com quem ir.
• Planar a rota e não esquecer o guia do percurso ou o mapa.
• Ver as previsões meteorológicas.
• Informar família e amigos acerca da realização da caminhada (local, companhia, duração) e deixar um mapa do percurso.
• Verificar o equipamento antes de partir.

Comportamento
• Caminhar durante o dia.
• Evitar caminhar só.
• Evitar áreas densamente arborizadas, sobretudo quando não e conhece bem a rota.
• Escolher percursos fáceis e seguros.



Fonte: Francisco Moralejo (Espanha)

• Evitar percursos que impliquem cruzar linhas de água de alguma dimensão.

• No caso de se perderem, manter a calma e fazer o percurso no sentido inverso até se atingir um ponto conhecido.

• Mesmo durante uma caminhada bem planeada, algumas situações podem sofrer alterações. A experiência adquirida e manter da calma são aspectos muito importantes.

Fonte: Marta Lombraña (Espanha)

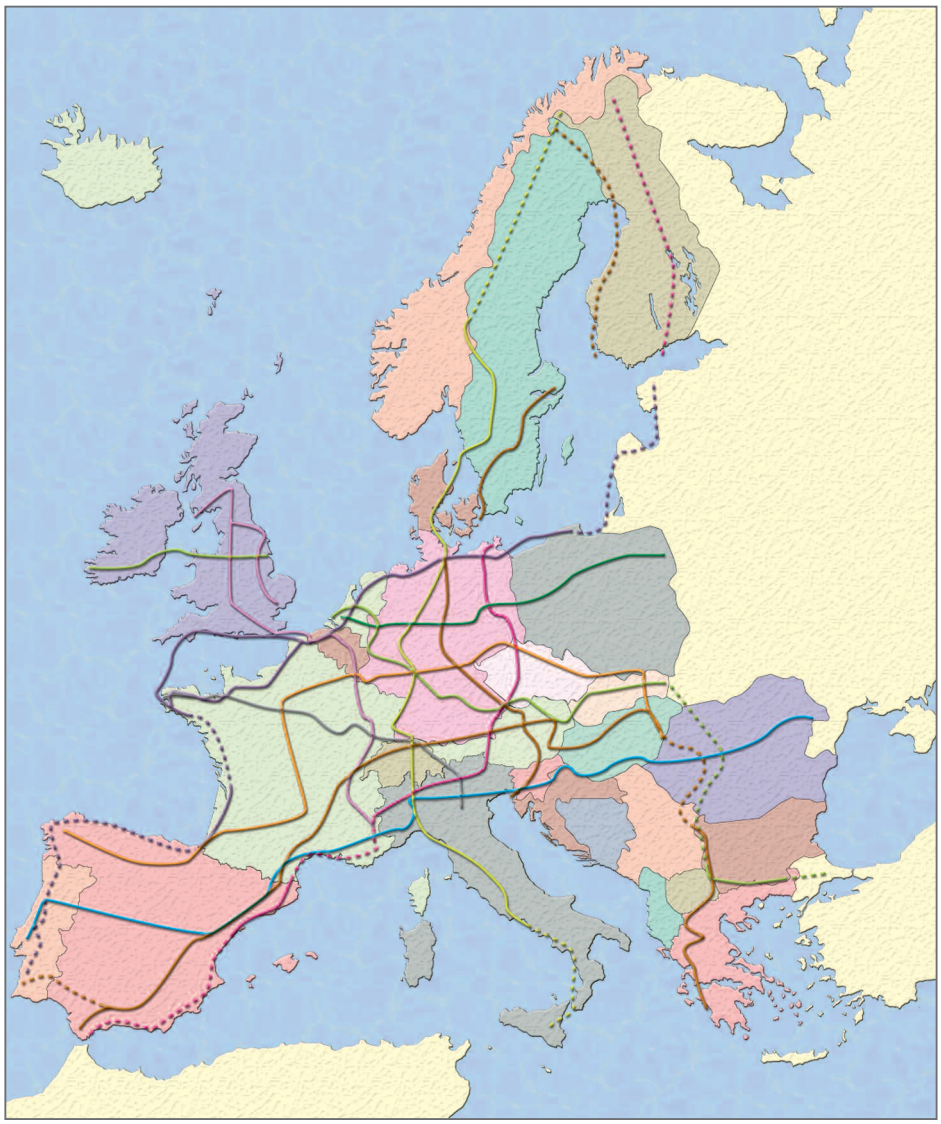
Lista de controlo para organizar uma caminhada

Antes da caminhada	Durante a caminhada	Depois da caminhada
1. Conhecer o percurso. **2.** Verificar mapas e guias do percurso. **3.** Verificar as condições do percurso. **4**. Identificar as condições técnicas e físicas bem como os problemas específicos. **5**. Identificar o equipamento básico. **6**. Equipamento individual: calçado, roupa, alimentação, bebidas, equipamento para acampar, material de segurança. **7**. Material de grupo: tendas, equipamento extra. **8**. Desenvolver o itinerário. **9**. Avaliar a duração da caminhada, em extensão e tempo. **10**. Verificar e confirmar as previsões meteorológicas. **11**. Informar familiares e amigos acerca do itinerário a seguir.	**12**. Verificar o equipamento individual para confirmar a existência de material suficiente: alimentação, bebidas, roupas, material essencial e de segurança. **13**. Material de grupo e distribuição do peso. **14**. Discutir o itinerário, locais de encontro, risco esperado. **15**. Aquecimento e alongamentos ligeiros. **16**. Manter uma boa postura corporal. **17**. Prever locais e horários de encontro, durante o percurso, para os membros do grupo. **18**. Tomar especial cuidado com as regras ambientais. **19**. Reunir todo o grupo nos locais previamente acordados. **20**. Ser cuidadoso. Certamente existirão situações não previstas. A maior parte dos acidentes ocorre na parte final do percurso, quando os caminhantes estão mais relaxados ou cansados.	**21**. Realizar alongamentos

3.3.5. Segurança Básica e Regulamentações

Ao nível Europeu, a entidade que representa as caminhadas é a ERA (European Ramblers Association). As suas responsabilidades incluem a criação e manutenção de percursos. A maioria destes percursos é recente, cerca de 90% foram desenvolvidos nos anos 90 e muitos ainda se encontram na fase de planificação. A cada percurso é dado um código iniciado com a letra "E" seguida de um número. Existem actualmente 11 percursos que, quando completados, decorrerão por cerca de 54 070 km. O percurso E4, Arco mediterrâneo, é o mais longo com 10 450 km, e o mais famoso é, provavelmente, E3, Mar negro- Ibéria.

Percursos Pedestres Trans-europeus (E-paths)



ERA (2003)
Nota: os traços descontínuos significam que os percursos estão em construção

Ao nível nacional, cada país tem a sua entidade que regulamenta a actividade. Alguns exemplos são:

- **Portugal** - FPC - Federação Portuguesa de Campismo
- **Espanha** - FEDME - Federação Espanhola de Desportos de Montanha e Escalada.
- **Alemanha** - Verband Deutscher Gebirgs - und Wandervereine
- **Grécia** - Federação Helénica de Montanhismo e Escalada
- **Estonia** - EML - Eesti Matkaliit
- **França** - FFRP - Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Cada entidade local é responsável pelo desenvolvimento e manutenção da rede de percursos no respectivo país.

Regras relativas à marcação de percursos pedestres

Marcas e cores

A sinalização de percursos Europeus é responsabilidade da ERA. A marca própria tem a letra "E" seguida do número que o identifica. Muitos países utilizam as listras brancas e vermelhas, oriundas de França, não sendo, no entanto, de uso universal. As regras específicas podem ser encontradas, com mais detalhe, em documentos como a "Charte Officielle de Balisage" da FFRP ou no "Manual de Senderos" da FEDME.

Locais

Numa rota bem marcada no terreno, deve existir sinalização ao longo do percurso de forma a guiar o caminhante pelo caminho correcto. De acordo com a FEDME, os seguintes locais devem apresentar marcas de sinalização:

- Entrada e saída de povoações.
- Cruzamentos e mudanças de direcção.
- Perto de ravinas ou rios.
- Entradas e saídas de áreas florestadas.

Caminho correcto

Caminho errado

A sinalização deve constar de marcas de fácil visualização em elementos naturais tais como pedras e que fazem parte do próprio caminho. (Fonte das imagens: Município de Miranda do Douro, Portugal).

Não é permitido colocar a sinalização em locais onde possam causar danos, tais como:
- Monumentos.
- Edifícios típicos, nomeadamente os feitos em pedra.
- Árvores monumentais.
- Propriedade privada, sem autorização prévia.

Impactos das caminhadas

As actividades recreativas apresentam impactos no meio ambiente. Enquanto caminhamos, existem algumas regras simples que constituem um código e que têm por objectivo proteger o ambiente ao mesmo tempo que se maximiza o prazer de uma caminhada.

RESPEITAR / PROTEGER / DESFRUTAR

Pode encontrar mais em:
www.countrysideacess.gov.uk
www.outdooraccess-scotland.com

- **Evitar sair dos percursos, prevenindo a erosão dos solos.**
- **Respeitar a propriedade privada, hábitos e tradições locais.**
- **Deixar os portões e as propriedades tal como foram encontradas.**
- **Não deixar lixo.**
- **Não fazer lume em áreas de risco como sejam as florestas ou campos de cereais.**
- **Evitar cortar árvores ou arbustos, usar sempre lenha seca.**
- **Evitar o uso de sabonete nos cursos de água.**
- **Respeitar a natureza e o sossego dos locais.**
- **Observar a fauna a uma distância segura, de preferência usando binóculos**
- **Não danificar ou colher flora**

3.3.6. Organizações/Fontes Úteis

Organizações

Alemanha: Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine eV
www.wanderverband.de
Espanha: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada
www.fedme.es
Estónia: Eesti Jalgratturite Liit (Estonian Cyclists Union)
www.ejl.ee
Grécia: Trekking Hellas
www.trekking.gr
Portugal: Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
www.fcmportugal.com

Fontes Úteis

INSKEEP, E. (1991): Tourism Planning: An Integrated and Sustainable Development Approach, Van Nostrand Reinhold, New York
RODRIGUES, Áurea (2003): Trilhos Pedestres, uma análise exploratória dos trilhos pedestres em Portugal, Phd Thesis, University of Aveiro, Portugal
E-PATHS [*www. era-ewv-ferp.org*]
WALKING IN FRANCE [*www.ffrp.asso.fr*]
WALKING IN UK [*www.ramblers.org.uk*]
WALKING IN PORTUGAL [*www.fcmportugal.com*]
WALKING IN SPAIN [*www.fedme.es*]

3.4. Escalada e Rappel

3.4.1. Introdução

A escalada pode ser praticada em diferentes ambientes e segundo diferentes níveis de destreza. O nível pode variar de fácil, com ausência de risco, até extremamente difícil, constituindo grandes desafios e convertendo-se numa actividade aparentemente perigosa. Aparentemente porque o risco geralmente não é real, é um risco percebido. Os escaladores estão geralmente bem equipados e são bem treinados. A própria indústria tem um conjunto de regras rígidas para a construção de equipamento seguro. É importante que os instrutores e guias sejam treinados adequadamente e tenham experiência para oferecerem programas de turismo activo.

A escalada em rocha e o rappel decorrem geralmente em áreas rurais, embora o desenvolvimento de paredes de escalada artificiais torne a sua prática possível em áreas urbanas ou no interior de instalações. As áreas rurais atraem aqueles que apreciam a natureza, que gostam de escalar num ambiente natural. Cursos de manobras de cordas e paredes de escalada/rappel são imitação das condições encontradas em ambientes naturais e as actividades oferecidas são imitação de actividades normalmente levadas a cabo em áreas rurais.

3.4.2. Breve história

• A história da escalada em rocha é tão antiga como a escalada de montanhas.

• A escalada de montanhas desde sempre se relacionou com a travessia de montes ou com atingir os seus picos.

• A escalada em rocha tem sido forma de vida para muitas comunidades, como sejam os mineralogistas em busca de pedras raras nos Alpes e as comunidades que colhem ovos de aves marinhas nos rochedos de S. Kilda.

• Nos finais do século XIX e início do século XX alguns indivíduos tentaram a escalada em rocha como forma de recreio.

• Durante as décadas de 60 e 70 a escalada em rocha beneficiou de um rápido desenvolvimento nos Estados Unidos da América, onde os escaladores descobriram o seu paraíso para a prática de escalada: o Parque Nacional de Yosemite.

• A escalada livre e a escalada artificial desenvolveram-se e estabeleceram-se percursos e vias mais extensas.

Fonte: Lorena Vázquez (Espanha)

• No final dos anos 80 foram introduzidas as paredes interiores de escalada. Desta forma a escalada tornou-se acessível durante todo o ano e deixou de estar dependente das condições climatéricas.

• Nos finais da década de 80 surgiu a escalada desportiva bem como competições internacionais de escalada desportiva.

• Nas vias de escalada, os grampos são muitas vezes utilizados para aumentar a segurança em caso de queda.

• As rotas desportivas equipadas com estes dispositivos diminuem a quantidade de equipamento necessário.

Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

Fonte: Óscar Munir (Espanha)

3.4.3. Equipamento

EPI - Equipamento de Protecção Individual

O conceito de EPI aplica-se ao produto que é concebido para proteger a saúde de uma pessoa ou zelar pela sua segurança em diferentes situações de risco.

Existem 3 categorias de regulamentações EPI:

Baixo risco - aqueles produtos que protegem de riscos menores, como sejam riscos físicos mecânicos, queimaduras pelo sol.

Risco médio - Produtos que protegem de riscos de maior dimensão. Pertencem a esta categoria os capacetes e o colete de protecção.

Risco sério ou fatal - Produtos que protegem de ferimentos graves ou potencialmente fatais. São exemplos as máscaras respiratórias, cordas, arneses e mosquetões.

Marcas de segurança

Todo o equipamento de segurança devia ter a etiqueta CE ou UIAA. As etiquetas de segurança mostram que esses produtos foram testados de acordo com os requisitos indispensáveis de segurança.

• Marca CE - a marcação "CE" e o número respectivo representam um grafismo único que exprime a conformidade com requisitos Europeus de segurança. Na Europa os fabricantes não podem vender os seus produtos se não obedecerem a estes requisitos.

• Marca UIAA -Padrão de Requisitos de Segurança da Associação Internacional de Alpinismo que é baseado nos padrões CE e que determina maiores requisitos de segurança para com os produtos, que são testados de forma mais rigorosa.

Fonte: Ariel Germán Marcosichi (Espanha)

Cordas

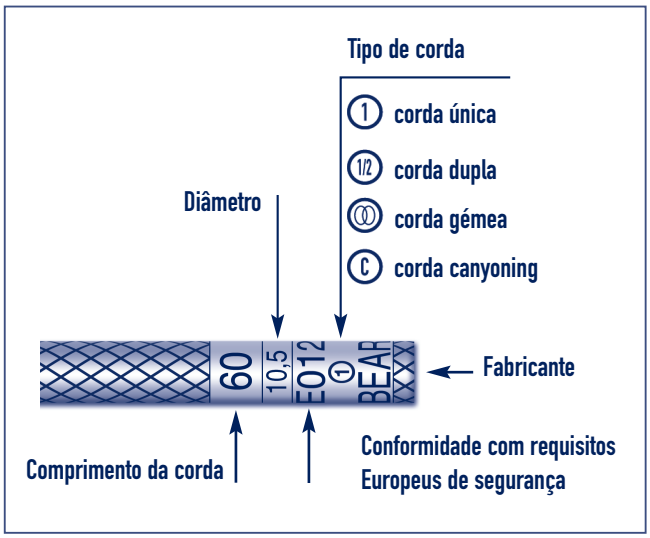
As cordas mais modernas são compostas por filamentos de nylon trançados e revestidos por uma macia capa de nylon. A alma da corda (interior) pode ser composta por feixes lisos, corda estática, ou por feixes trançados ou torcidos, corda dinâmica. No interior tem a etiqueta do fabricante com especificações como comprimento, diâmetro, ano de fabricação e material.

Cordas estáticas e semi-estáticas - estas cordas são feitas para utilizar nas descidas, espeleologia e resgate. Existem dois tipos:

A - É utilizada para o acima descrito e é sempre a corda principal.

B - Com diâmetro e resistência menores é utilizada como corda para assistência e não deve ser utilizada como corda principal.

Colocação de etiquetas nas cordas



Cordas dinâmicas - Estas cordas são feitas para escalada em rocha e zonas com gelo, alpinismo e montanhismo. Apresentam uma elasticidade entre 7-30% e a sua função é absorver a energia criada por um escalador ao cair.

Corda única - mais comuns para o uso em escalada em rocha. Geralmente tem um diâmetro entre 10.5 - 11 mm.

Corda dupla - A escolha mais usual para alpinismo e rotas mais longas. Geralmente tem um diâmetro entre 7.5 - 9 mm. Na eventualidade de uma corda se estragar, por exemplo numa via onde as rochas têm saliências cortantes, existe ainda outra como protecção.

Verificação das cordas

Verificação visual:
procurar estragos no revestimento.

Verificação física:
sentir se o revestimento está irregular.

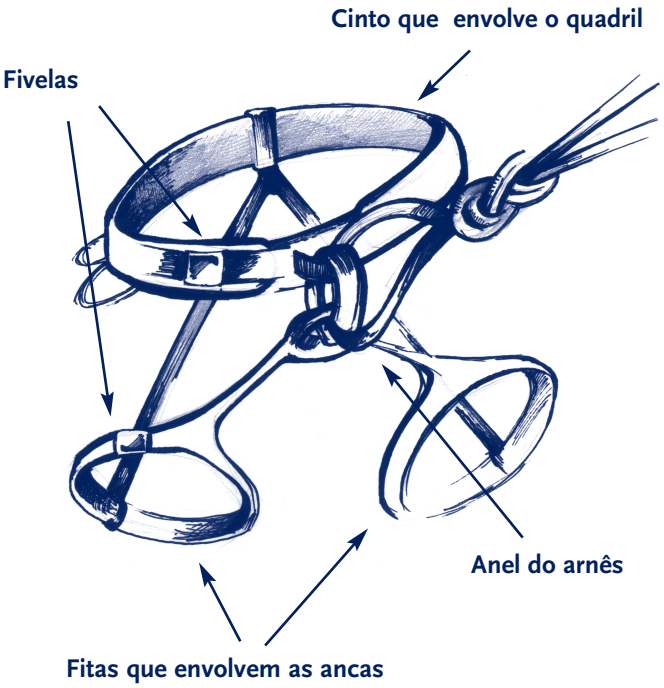
Fitas tubulares

Fitas de nylon, muito resistentes, com comprimentos variados e que são usadas para fixar a corda em locais onde existe ameaça desta ficar danificada.

Arneses e material de segurança

Arnês - Esta peça pertencente ao equipamento une o corpo à corda e é parte integrante do sistema de segurança. Geralmente é constituído por fitas que permitem o envolvimento do quadril e das coxas.

Fonte dos seguintes desenhos: Graciela Fernández (Espanha)



Arnês de peito - Este arnês é colocado à volta do tronco e é utilizado junto com o arnês de cintura. Assegura estabilidade e não causará danos às costas em caso de queda.

Arnês integral - Incorpora o arnês e o arnês de peito numa única peça. É especialmente adequado para crianças. Permite uma posição mais estável na corda durante a descida.

Capacete de protecção - É uma peça essencial do equipamento quando se está junto de saliências de rochas. Deve ser ajustável. Antes de utilizar o capacete deve-se verificar que.

- Não existem estragos na parte exterior - fendas, arranhões profundos;
- Não existem buracos ou estragos causados por queimaduras ou por produtos químicos;
- O interior não se encontra deformado;
- As correias e as partes mais escondidas não estão danificadas.

Mosquetões - Existem dois tipos principais de mosquetões utilizados nas descidas com cordas:
HMS - Mosquetões com fecho de segurança - usados nas descidas com cordas.
Mosquetões simples em D (simétrico) - utilizados na escalada em funções secundárias.

Jumar - é um dispositivo utilizado para subir as cordas e que bloqueia na direcção inversa. Antes de ser utilizado, deve ser verificado de forma similar aos mosquetões (ver a secção relativa à segurança). Ainda, verificar que o jumar funciona com cordas de diferentes diâmetros.

Descensor oito - Este dispositivo é ligado ao mosquetão no arnês para auxiliar o escalador quando está a fazer rappel. Actua como um dispositivo de fricção, abrandando a descida. A forma e tamanho ajudam a dissipar o calor, de tal forma que a corda não fica danificada.

Bloqueador - É agarrado ao mosquetão num arnês e pode prender a queda. Funciona criando fricção de tal forma que a corda não pode deslizar. Existem muitos destes dispositivos com nomes tais como Air Traffic, Cosmic Arrester, Tuber e stich plate. Todos desempenham a mesma função embora alguns sejam mais indicados para alguns tipos de escalada ou de cordas.

Manutenção Básica

1. Ter a certeza de que não existem indícios de má utilização;
2. Verificar a existência de danos mecânicos;
3. Procurar partes desgastadas e rasgos ou ferrugem;
4. Verificar que as partes móveis se movem livremente e não estão danificadas;
5. Verificar regularmente o estado do arnês, fitas tubulares e cordas;
6. Seguir as indicações do fabricante. Depois de uma queda mais séria, retirar o equipamento de uso e substitui-lo;
7. Não guardar o arnês, fitas tubulares ou cordas em locais onde incida directamente a luz do sol, uma vez que a radiação UV os danifica;
8. Assegurar-se de que nenhuma parte do equipamento entra em contacto com produtos químicos;
9. Lavar as cordas sujas, fitas tubulares e arneses à mão, com água morna e sabão natural;
10. Substituir o equipamento depois do tempo aconselhado como recomendado pelo fabricante:

SE ALGUM EQUIPAMENTO PARECER DANIFICADO, NÃO DEVE SER USADO

3.4.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas

As actividades de cordas podem ser divididas em dois grupos:

1. Escalada em rocha (indoor e outdoor)

2. Rappel

Todas as actividades de cordas envolvem riscos o que motiva uma formação especial.

Nós - Antes de participar em actividades de cordas é fundamental aprender a fazer nós.

Nó	Características
Bowline (nó da corda de arco)	• Perda de comprimento de 40 cm • Redução da resistência 30-35% • Muito fácil de desatar
Bowline of the blight (BOB)	• Perda de comprimento de 60 cm • Diminuição da resistência 30-35% • Muito fácil de desatar
Nó de Oito (Austrian leader loop)	• Perda de comprimento de 40 cm • Redução da resistência 25-35% • Fácil de desatar
Nó de pescador (double)	• Perda de comprimento de 40 cm • Redução da resistência 10-20% • Pouco fácil de desatar • Usado para atar cordas umas às outras
Nó italiano	• Mantém a resistência de 8 KN • É usado para protecção e nas descidas com cordas

Qualquer pessoa que planeie uma descida ou utilize cordas para desportos que envolvam a gravidade deve ter formação na elaboração de nós.

Fonte: Ariel Germán Marcosichi (Espanha)

Actividades práticas

Técnica de Escalar

Regra esquerda-direita

A escalada é baseada no mesmo princípio básico que rege as caminhadas, as corridas ou o esqui - por outras palavras, a mão esquerda e a perna direita (ou vice-versa) movem-se ao mesmo tempo. Utilizar as mãos e as pernas segundo o princípio da esquerda-direita ajuda a manter o equilíbrio e a movimentar as mãos e as pernas de forma mais eficaz, permitindo um apoio mais sólido.

Regra dos três pontos

Normalmente devem existir, pelo menos, três pontos de contacto com a rocha. Esta regra é tão fundamental como a regra anterior. No início pode parecer que não existe coordenação entre as mãos e os pés do escalador. No entanto, quem se dedica à escalada depressa se apercebe que a coordenação entre mãos e pés é essencial para realizar uma escalada de forma eficaz.

O escalador deve sempre pensar na posição do seu corpo em relação ao equilíbrio necessário para o próximo movimento. O equilíbrio resulta de uma harmonização entre a direcção da força aplicada pelas mãos e pelos pés e a direcção da gravidade.

A utilização das pernas - É importante, durante a escalada, reduzir o peso sobre as mãos e os dedos. O escalador deve sempre transferir a maior parte do peso para os músculos das pernas. Ao contrário dos dedos, as pernas podem encontrar apoio até mesmo nas saliências mais pequenas. Movimentos sincronizados de mãos e corpo auxiliam na melhor utilização das pernas - na escalada, todos se complementam. As técnicas de pernas são usadas para:

- Alterar o centro de gravidade;
- Reduzir o peso nos dedos e na parte superior do corpo;
- Aumentar o alcance do apoio e a força de contacto dos dedos com saliências adversas (arredondadas, inclinadas).

3.4.4. Técnicas básicas de pernas

Apoio com a parte anterior do pé

Acontece quando a parte anterior pé se apoia na saliência. Esta é uma forma de escalar clássica. É usada em saliências muito pequenas onde qualquer movimento deve ser sofisticado e equilibrado até ao limite. Neste tipo de posição com os pés à Charlot, com as pernas afastadas, o princípio esquerda-direita e a regra dos três pontos devem ser combinados. Ao mesmo tempo, deve ser tida em consideração a flexibilidade e a fricção das solas utilizadas. É importante assegurar que o pé está num apoio sólido. A desvantagem desta técnica é ser intensiva ao nível das mãos e da parte superior do corpo e não permitir relaxar durante a escalada.

Apoio com a parte exterior do pé

É quando a parte exterior do pé é colocada na saliência. Para conseguir este tipo de posição, a cintura posiciona-se ao longo da parede/rocha na direcção do pé no apoio. A vantagem desta técnica é que o alpinista pode relaxar as mãos e a parte superior do corpo. Existe ainda um maior alcance, comparado com a técnica clássica de escalada.

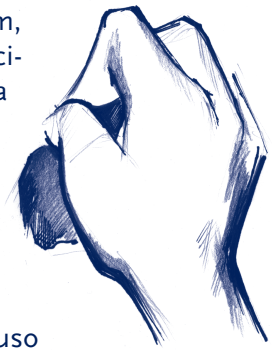
Existem desenvolvimentos desta técnica. Podem ser levados a cabo colocando a parte de fora do pé da perna mais próxima da parede numa saliência e flectindo o joelho, enquanto o outro pé apoia a parte interior na saliência. Para conseguir isto é necessário virar o mais possível os quadris para a parede. Desta forma coloca-se a maior parte do peso do corpo na parte exterior do pé. O centro de gravidade pode ser controlado alterando a altura do joelho dobrado. Equilibrando as duas pernas, e baixando o centro de gravidade reduz-se o peso suportado pelos dedos, permitindo alcançar outras saliências em posições difíceis.

Apoio com os dedos

Na escalada, metade do contacto com a rocha é feito através dos dedos agarrando e segurando as diferentes agarras. Na escalada são usadas duas técnicas principais de dedos que se baseiam no apoio com a mão fechada e no apoio com a mão aberta, ambas apresentando algumas variações. Quer uma quer outra apresentam vantagens e desvantagens, dependendo da situação que se apresenta.

Fonte: David Rodríguez (Espanha)

Apoio com a mão fechada



É a técnica mais comum, especialmente para principiantes. Embora pareça uma pega natural, coloca a maior parte da tensão nos dedos, podendo provocar lesões por causar uma tensão incontrolada nas juntas e ligamentos dos dedos e requerer um uso máximo da força necessária para a pega, o que rapidamente consome a energia disponível. Portanto, é aconselhável evitar esta técnica o mais possível e utilizá-la apenas quando necessário.

Apoio com a mão aberta

Quando se faz o apoio com a mão aberta, os dedos formam um arco maior, o que apresenta vantagens sobre a técnica anterior. Em primeiro lugar, existe menos tensão nas juntas e nos ligamentos dos dedos, em segundo lugar permite guardar mais energia do que a técnica da mão fechada e permite ao escalador um maior controlo. Esta técnica pode demorar algum tempo até se adquirir o hábito de a utilizar, mas a longo prazo vale a pena.

Nota: Para evitar fadiga deve-se tentar variar o tipo de pega usada. Isto pode ser alcançado através da experiência adquirida no conhecimento das pegas e no uso de tipos de saliências disponíveis.

Técnicas de relaxação

A escalada implica um esforço considerável e quanto mais longa e mais difícil for a rota maior esforço é necessário. É importante saber relaxar os braços e os dedos durante a escalada.

Existem duas técnicas principais que são utilizadas no aquecimento para a prática de escalada. A primeira consiste em balançar os braços e os dedos, pendentes ao longo do corpo durante mais de um minuto. Desta forma aumenta-se o fluxo sanguíneo para os músculos dos braços, embora não o faça para as outras partes do corpo. A segunda técnica resulta de um desenvolvimento da primeira. Para além de sacudir os braços, a mão é também sacudida sobre a cabeça ao mesmo tempo que se dobram e esticam os dedos. Esta posição aumenta o fluxo sanguíneo para o braço e permite que esse fluxo se direccione para outras partes do corpo.

Amarrar os dedos

Na escalada, metade do peso do corpo concentra-se nos dedos (por vezes só num ou dois dedos). Para aumentar a força e servir como protecção contra as rochas aguçadas, algumas pessoas envolvem os dedos com fitas adesivas para os dedos.

Fonte: Lorena Vázquez (Espanha)

Rappel

O rappel é uma técnica de descida.

• Para uma descida contínua é preferível usar cordas estáticas.

• Os pontos fixos que se colocam nas vias devem ser cuidadosamente verificados antes de qualquer descida.

• O equipamento pessoal também deve ser minuciosamente verificado.

• Certificar-se de que não existem saliências cortantes em contacto com a corda.

• Ter cuidado com peças de roupa soltas para que não fiquem presas no descensor.

• Luvas e capacete devem ser usados no rappel.
Posição descendente

• Pernas bem afastadas, com os joelhos flectidos e com as solas dos pés apoiadas na parede.

Fonte: David Rodríguez (Espanha)

Fonte: Guheko S.L. (Espanha)

• Sentar-se no arnês com as pernas a 90 graus da parede.

• A mão de apoio deve segurar a corda e ser colocada abaixo da zona da anca.

Resumo dos pontos de segurança para o rappel

1. Certificar-se que a corda não desliza em saliência aguçadas.
2. Certificar-se que a corda é ancorada a dois ou mais pontos.
3. Verificar sempre a integridade dos pontos de fixação antes de os usar.
4. Testar sempre a corda de descida, por exemplo suspendendo quatro pessoas na ponta da mesma.
5. Assegurar-se de que os participantes estão aptos a participar em segurança.
6. Verificar se os arneses bem como o restante material de segurança são utilizados com segurança.
7. Certificar-se que todos os participantes usam capacetes e luvas.
8. Devem existir sempre dois instrutores para darem apoio e orientarem os praticantes de rappel.
9. Certificar-se que não existem peças de roupa ou cabelos soltos, que possam ficar presos no dispositivo de descida.
10. Ter a certeza de que o praticante de rappel está preso a uma corda adicional de segurança.

3.4.5. Segurança Básica e Legislação

Verificação do equipamento

1. Antes de iniciar escalada ou rappel, verificar o equipamento visualmente e apalpando.

2. Todo o equipamento que não esteja em perfeitas condições deve ser rejeitado.

Cinto - Verificar que as costuras não estão descosidas e que o cinto não está gasto.

Corda - Verificar cuidadosamente a corda e percorrê-la com os dedos depois de cada sessão de escalada. Se existirem partes irregulares, não deve ser usada.

Material técnico - não devem existir indícios de desgaste e roturas nos mosquetões e outro material técnico. Se algum do material, feito de metais ou ligas de metal, sofrer uma queda numa superfície dura deve ser rejeitado, pois podem ter micro fracturas que motivem alguma falha no desempenho.

Salvamento

Como acontece em todas as questões relativas à segurança, o melhor é evitar as situações de resgate e salvamento. Isto pode ser alcançado através de um planeamento minucioso, boa comunicação e preparação sólida. No entanto, existirão alturas em que alguém tem um acidente e necessita de ser salvo. Como cada situação tem os seus desafios próprios, o instrutor ou guia deve estar bem familiarizado cm todas as técnicas de salvamento. Todas as entidades envolvidas em actividades com cordas deviam incluir formação e prática em técnicas de salvamento com cordas nos seus programas de desenvolvimento profissional. Devem procurar instrutores especialistas em salvamento com cordas.

Fonte: David Rodríguez (Espanha)

Na eventualidade de uma situação de salvamento:

1. Assegurar que o grupo está em segurança, para não se ter de salvar mais do que uma pessoa.
2. Identificar o problema.
3. Organizar um plano para resolver o problema.
4. Explicar a todos os envolvidos no que consiste o plano.
5. Partilhar tarefas com os membros do grupo.
6. Certificar-se de que todos sabem o que deles se espera.
7. Levar a cabo o plano, e certificar-se de que a comunicação flui.
8. Assim que tiver sido feito o salvamento, devem ser aplicados os primeiros socorros.
9. Avaliar o que correu mal e como pode ser evitado no futuro.
10. Colocar em prática e explicar ao pessoal os procedimentos para garantir que o problema não ocorrerá no futuro.

Legislação

• Em alguns países, antes de poderem lidar com os clientes, os instrutores devem ter determinadas qualificações e formação adequada.

• O responsável pela actividade deve conhecer a legislação local e ter conhecimento das leis que regulamentam a segurança dos clientes.

• O responsável pela actividade deve ainda conhecer a sua própria responsabilidade em relação aos seguros para a prática das actividades.

• Agências externas e seguradoras muitas vezes requerem um plano escrito de gestão de risco antes da realização do programa onde se pratiquem actividades com cordas.

3.4.6. Organizações / Fontes Úteis

Organizações - Escalada

Alemanha: Bundesverband IG Klettern eV
www.ig-klettern.de

Espanha: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada
www.fedme.es

Estónia: Eesti Matkaliit
(Estonian Ramblers Association)
www.matk.ee

Grécia: Hellenic Climbing Omospondia
www.eooa.gr
Routes In Greece
www.routes.gr

Portugal: Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
www.fcmportugal.com

Organizações - Rappel

Alemanha: DAV - Deutscher Alpenverein
www.alpenverein.de
Espanha: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada
www.fedme.es

Estónia: Eesti Matkaliit
(Estonian Ramblers Association)
www.matkaliit.ee

Portugal: Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
www.fcmportugal.com

Fontes Úteis

www.seiklusrada.ee
(Estonian Rope Climbing Enterprise)
www.kaljuronimine.ee
(Estonian Rock Climbing Club)
www.trainingforclimbing.com
www.usoutdoorstore.com
www.singingrock.com
www.petzl.com
www.beal-planet.com
www.camp.it
www.uiaa.ch

Capítulo 4: Actividades de Água

1234567890

4.1. Desportos com Remos

4.1.1. Introdução: Canoagem e Caiaque

O Homem tem viajado por rios, lagos e mares há milhares de anos. A canoa "dugout" tem raízes antigas, embora ainda hoje seja usada em certas partes do mundo. Crê-se que foram os nativos americanos os criadores das canoas cobertas com pele e com fabrico semelhantes no design, mas não no material, às canoas abertas de hoje. A canoa é movida por um único remo laminado, designado por pagaia.

O povo Inuit das regiões do árctico criou o caiaque. A sua arte consistia numa cabine de piloto desenhada essencialmente para caçar em mares revoltos. O caiaque é movido por duas pagaias laminadas.

Fonte: Jesús Núñez (Espanha)

Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

4.1.2. Introdução: Rafting

O Rafting usa algumas das competências necessárias para o caiaque e para a canoagem, embora este normalmente envolva a descida em águas revoltas em vez de calmas. É, normalmente, um desporto de equipa sendo necessário mais do que uma pessoa para mover a embarcação pelas "whitewaters", os rápidos. Em contraste com o caiaque e a canoagem, as pessoas aqui podem participar nas descidas dos rápidos (rafting) com muito pouca experiência ou com poucos conhecimentos técnicos. Um guia controla a embarcação e dá instruções à tripulação para que com sucesso consigam manobrar a embarcação através dos rápidos.

O acesso, actualmente, aos rápidos significa que a canoagem, o caiaque e o rafting tornaram-se em actividades de lazer populares para toda a família. Estes podem escolher entre águas calmas e águas revoltas encontradas nos rápidos nos rios. Estas embarcações permitem às pessoas viajar por áreas rurais remotas e explorar o meio natural, a paisagem e o património cultural da área. Não é por isso surpreendente que viajar por água se tenha tornado numa importante indústria de turismo para as áreas rurais.

4.1.3. Breve Historia

• Em 1865 John MacGregor construiu uma canoa/caiaque de turismo, que ele chamou de Rob Roy. Ele viajou nele ao longo de mais de 1600 km em águas Continentais.

• Em 1866, foi criado em Inglaterra o primeiro clube de canoagem - Royal Canoe Club,

• Durante os anos de 1860 John Wesley Powel organizou a primeira expedição exploratória percorrendo o Rio do Colorado, nos EUA. A sua equipa usou "dories" (tipo de pequenos barco), que são uma mistura entre um barco a remos e uma jangada.

• Em 1896, Nathaniel Galloway revolucionou as técnicas de rafting, simplesmente, ao colocar os assentos do bote virados para a frente, permitindo ao guia fazer as manobras necessárias.

• Em 1907, o primeiro barco estreito dobrável foi construído na Alemanha por Johannes Klepper. Este foi o início do turismo em caiaque na Europa.

• A Juliu´s Grand Canyon realizou a primeira viagem de rafting com finalidade comercial em 1909.

• Em 1927, o Austríaco Hans Pawlata foi o primeiro europeu a realizar "Eskimo roll".

• A década de 1950 foi de desenvolvimento da técnica e do equipamento de rafting. Milo Dufek, um remador canadiano, transferiu as suas competências na canoa para o caiaque e criou o "Dufek stroke" que permite virar o caiaque com mais velocidade.

• Durante este período começaram as competições internacionais, que foram dominadas pelos europeus.

• Na década de 1960 assistiu-se a um aumento das técnicas e a um desenvolvimento do equipamento. Isto levou a expedições audaciosas tanto em "whitewater" como em mar aberto.

• Na década de 1970 o rafting começou a ser introduzido nos Alpes Franceses como uma aventura comercial arriscada.

• Em meados dos anos oitenta o rafting estabeleceu-se como uma actividade comercial viável na Alemanha, França, Áustria e Suiça.

• Actualmente, o Rafting é praticado em toda a Europa, mesmo em rios com "whitewaters" limitadas.

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

4.1.4. Equipamento

Saco de Salvamento - cada embarcação deverá ter uma corda de salvamento, que consiste numa corda flutuadora armazenada num pequeno saco. É usado para salvar nadadores ou outros equipamentos.

Navalha - cada remador que utilize um saco de salvamento ou uma corda de salvamento deve incluir uma faca afiada para cortar a corda em caso de emergência.

Fato de mergulho - um fato de neopreno pode prevenir a hipotermia em águas frias. O fato de neopereno assegura o isolamento ao frio e também actua como protecção contra cortes e rochas que podem encontrar ao nadar. Este fato absorve água que é mantida perto da pele. O corpo aquece esta camada de água, potenciando por isso uma camada quente contra a água fria externa. Este fato requer manutenção regular para manter a sua eficácia.

Dicas úteis para a aquisição de um fato de mergulho:

- Certifique-se de que o fato adere bem ao corpo, já que a água e o seu esforço a remar irá alargar o fato um pouco.
- Um fato do estilo "Long John" é mais apropriado para desportos com remos, uma vez que restringe menos os movimentos.
- Verifique quantas costuras tem o desenho do fato, quanto mais costuras, mais espaços para a água fria entrar.
- Também, quantos mais "action panels" maior flexibilidade.

"Drysuits" - os remadores em condições atmosféricas adversas (frias) frequentemente preferem um "drysuit" sobre o qual podem usar um único facto térmico ou até mesmo as suas próprias roupas para se conseguirem manter quentes.

Calçado - todos os remadores necessitam deste tipo de equipamento para proteger os seus pés (ao andar por terra e para os isolar da exposição à água).

Capacete - esta é uma peça importante a ter como fazendo parte do equipamento de segurança por todos os remadores. O invólucro exterior é normalmente de plástico ou de um material composto. O capacete deve ser ajustado, de modo a permitir um encaixe adequado a diferentes utilizadores. Os capacetes com acolchoado de espuma também permitem isolar a cabeça.

Flutuadores - uma ajuda à flutuabilidade é uma célula espumosa que enche um colete que pode ter um fecho à frente ou que pode ser fechado e sair pela cabeça. O seu principal papel é o de manter o nadador a flutuar, mas um nadador inconsciente pode ficar de cara voltada para baixo (água). Um colete salva vidas insuflável manterá um nadador inconsciente com a cara voltada para cima, permitindo-o respirar. As suas funções secundárias são: protecção, isolamento, transportar equipamento de segurança (os que têm bolsos); e como arnês de segurança (os que tem um arnês anexado).

Colete salva-vidas - um dispositivo cuja única função é a de manter uma pessoa consciente ou inconsciente a flutuar com a cara voltada para cima. É mais restritivo para mover o corpo, do que uma ajuda à flutuabilidade e menos utilizados por isso, pelos remadores.

Pagaias - estes tubos têm duas pás em cada uma das suas extremidades e variam em comprimento dependendo da actividade a realizar. Geralmente, quanto mais comprida é a pá, mais energia ganha ao mover-se para a frente, por exemplo, ao remar no mar. Quanto mais curta é a pagaia mais fácil será reagir a mudanças das condições da água, por exemplo, "rodeo paddling". As pagaias do caiaque têm dois elementos: pás e um tubo. O ângulo de uma pá relativamente a outra é conhecido como a "pena". Os remadores em "whitewaters" preferem uma pena de 30-45 graus, enquanto que remadores de turismo

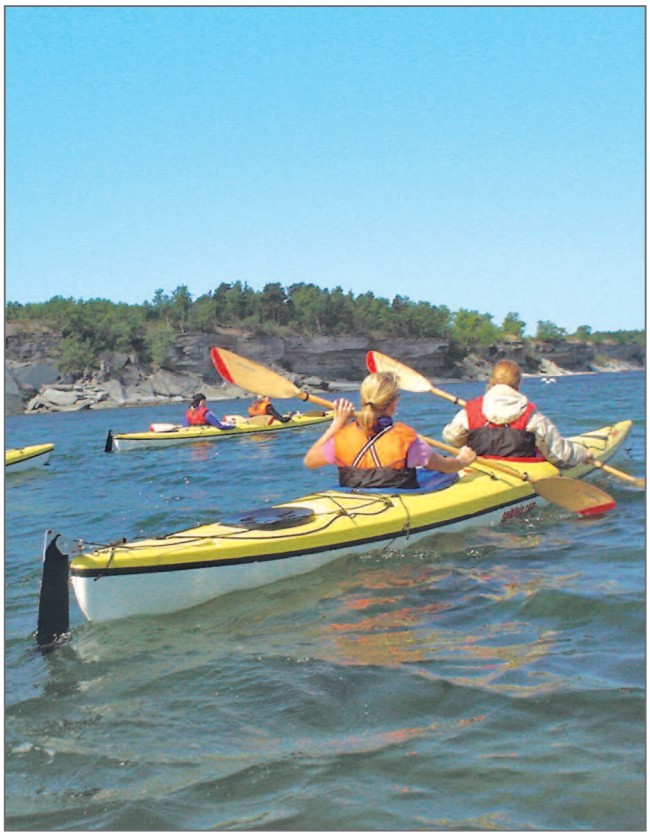
podem ter uma "pena" entre 0-80 graus. Como regra geral quanto mais ângulo tiver, mais pressão causa nos pulsos. Existem muitos tipos diferentes de construção, desde alumínio e plástico a compósitos de carbono. As primeiras tendem a ser mais duráveis e são as preferidas pelos operadores comerciais, enquanto que as ultimas são extra-leves, proporcionam alta performance e são preferidas pelos remadores profissionais.

Remos de canoa - tem apenas uma pá, com aperto para a mão num extremo. Tal como as pagaias do caiaque, também aqui existem muitos tipos de materiais, embora muitos profissionais prefiram uma pá de madeira.

Remos dos botes - estes são similares aos remos das canoas, embora as pás tenham, normalmente uma superfície maior. Como o rafting tem um grande valor comercial, os operadores tendem a usar os remos mais duráveis - em plástico e alumínio.

Remos - estes são longos mastros com pás na extremidade e são presos num anel por toleteiras.

Fonte: Jesús Núñez (Espanha)



Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

Tipos de Barcos

Caiaque - estes são barcos fechados, nos quais o remador se senta num assento. Impulsionadas por uma pagaia. O caiaque será tanto mais rápido e mais instável, quanto mais longo e mais estreito seja. Alguns destes exemplos incluem caiaques de corrida e caiaques de mar. Os caiaques mais pequenos e mais largos, com cascos planos, são mais lentos mas mais adequados para o turismo. Deste tipo de embarcação temos os caiaques para águas bravas e "rodeo". Um caiaque pode ser individual (K-1), duas pessoas (K-2), quatro pessoas (K-4) ou oito pessoas (K-8). Os dois últimos são só para competição. Os caiaques podem ser construídos de materiais rígidos, tais como, materiais compostos, madeira marinha e plástico, ou materiais não-rígidos, como os modelos dobráveis e insufláveis.

Canoas - estas são geralmente abertas, embora também existam canoas fechadas. A principal diferença entre uma canoa e um caiaque é o uso de uma pagaia para o caiaque e o uso de um remo para a canoagem. O canoísta tende a ajoelhar-se na embarcação em vez de se sentar. As canoas podem ser remadas por um ou dois remadores. Estas podem ser construídas de materiais rígidos, tais como materiais compostos, alumínio, plástico, ou materiais não- rígidos, como armação forte coberta por pele ou lona.

Fonte: Diario de León (Espanha)

Bote - estes são barcos abertos, que têm tubos de suporte inflados internos e externos. Uma fina corda é presa à volta dos tubos externos de modo a tornar mais fácil o controlo e também para os nadadores conseguirem voltar para o bote. Os botes são feitos com uma tela impermeável, sintética e dura, que requer uma manutenção e cuidado regular. A maior parte dos botes é impelido por 6 a 8 remadores que usam remos. Estes remadores são distribuídos uniformemente em redor dos tubos exteriores e têm correias para segurar os seus pés. Alguns botes têm uma armação rígida, conhecida como uma mastreação do remo.

Catamarãs - estes são botes com tubos paralelos sustidos por uma armação rígida. Eles podem ser impelidos quer por um remo principal, quer por um grupo de remadores.

Tipo de embarcação náutica

Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

a - caiaque para duas pessoas
b - caiaque individual (com diferentes tipos de fundo: redondo, plano e em forma de V)
c - canoa aberta
d - bote
e - catamarã (nota: dois tubos paralelos entre si com uma armação mantendo-os juntos)

Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

4.1.5. Conhecimentos e Técnicas Básicas

Características da água

Saiba onde está

• Um rio tem uma margem direita e uma margem esquerda que não se alteram.

• Para determinar a margem direita do rio tem de se colocar na direcção da corrente, ex. a corrente de água vem de trás de si, o lado direito do rio corresponde à sua mão direita e o lado esquerdo corresponde ao posicionamento da sua mão esquerda.

• Se muda de posição para ir contra a corrente, nesse caso a margem direita do rio será a do seu lado esquerdo e a margem esquerda será a do seu lado direito.

• É muito importante compreender isto, já que se pode instalar confusão ao dar as instruções ao seu grupo.

Barreira de Redemoinho

• Uma linha óbvia no rio, onde a corrente corre em direcções opostas.

• Isto acontece depois de um obstáculo, tal como, uma rocha, quando a corrente se move à volta da rocha e para a rocha, na direcção contrária à corrente do rio.

• A diferença de velocidade entre a corrente do rio e a do redemoinho cria esta barreira de redemoinho e dependendo da força da água esta pode ser suave ou feroz.

Correntes helicoidais

• A corrente mais rápida ocorre debaixo da superfície do rio e longe das margens, estas são áreas de resistência mínima.

• Estas correntes surgem quando uma corrente "salta" para fora da margem, colide com a corrente principal, e depois "salta" de novo para trás.

• Também conhecidas como talvegue.

Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

Stopper

• Uma corrente similar a um redemoinho, mas de uma natureza mais feroz e mais poderosa.

• Uma corrente de água move-se sobre um obstáculo acelera e mergulha mais baixo do que o nível do rio, criando um vácuo

• Como a natureza não gosta de vácuo, a corrente de baixo é sugada para cima para "preencher" o "buraco".

• Isto cria uma corrente de "whitewaters" mais rápidas e por vezes mais ferozes.

• Os "stoppers" podem-se formar depois de quedas, cataratas e barragens.

• Quanto mais uniforme é o "stopper" mais perigoso tenderá este também a ser.

• Também conhecido como "buraco" ou hidráulica

Coador

• Rochas, árvores, ramos, estruturas feitas pelo homem e lixo na água pode criar "coadores". A água pode passar através destes "coadores", mas os objectos flutuantes não.

• Isto é um perigo potencial para os nadadores e logo que estes fiquem presos na pressão do rio, esta pode puxá-los para debaixo de água.

Cushion Wave

• É a água que quando bate num obstáculo sobe formando uma onda.

Desgaste inferior

• Quando uma rocha está desgastada por baixo da superfície da água, cria o chamado "desgaste inferior".

• Neste caso não existirá uma "cushion wave", uma vez que a água "afunda" em vez de subir, quando bate num obstáculo.

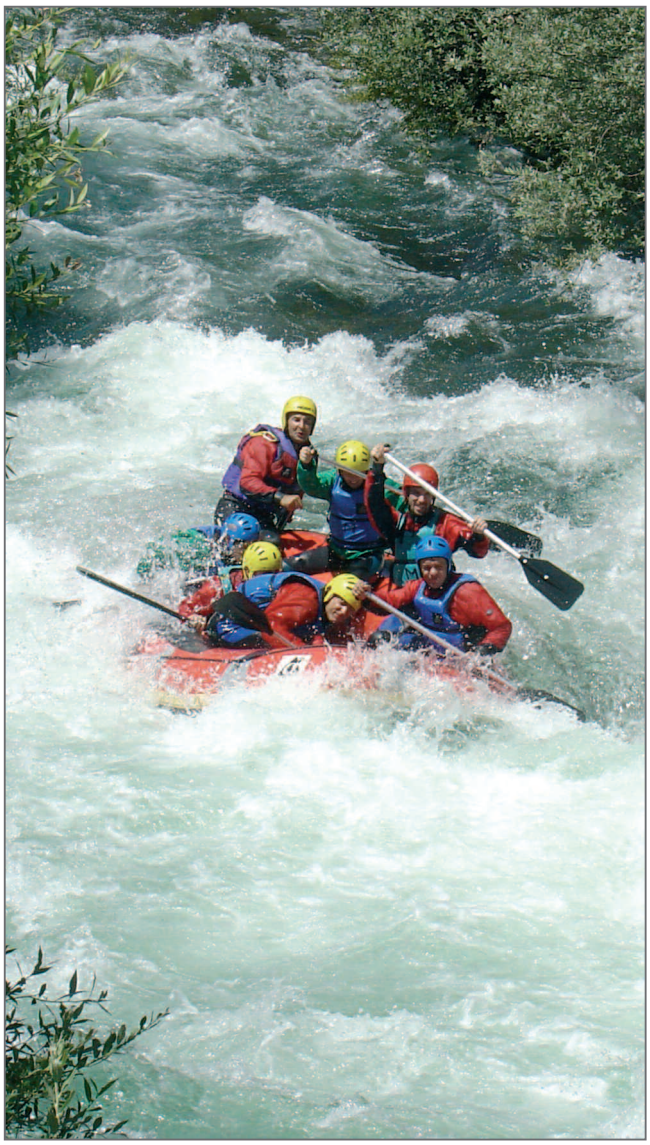
• Estas zonas podem ser muito perigosas, já que as correntes tendem a submergir os objectos e a retê-los debaixo da rocha que sofreu erosão.

Ondas paradas

• Estas são ondas que se formam uniformemente e permanecem em posição no rio.

• São formados quer quando uma corrente vai sobre uma rocha perto da superfície ou quando um rio estreita, a velocidade da água aumenta forçando a superfície do rio a subir.

Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)



Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

Perigos artificiais na água

• Barragens, comportas e represas.

• São frequentemente criados para diminuir a velocidade da corrente de um rio, de modo a evitar as inundações e a destruição das margens do rio.

• Isto cria comportas artificiais que são muito poderosas e potencialmente perigosas para os utilizadores do rio.

• Embora as características da água possam não parecer perigosas, deve-se ter sempre um grande respeito e tais perigos devem ser ultrapassados transportando a embarcação e não remando.

Grau de dificuldade	Conhecimentos necessários/ equipamento	Risco e salvamento:
Grau I - Fácil *Dificuldades:* • Correntes rápidas com pequenas ondas, sem quedas. • Poucos obstáculos, muito óbvios e fáceis de ultrapassar com um pouco de treino.	Manobras básicas (para a frente, para trás, voltas e remar contra a corrente).	O risco para nadadores é pequeno e o auto-salvamento é fácil.
Grau II - Principiante *Dificuldades:* • Rápidos pequenos com canais abertos e pequenos. • Rochas de tamanho médio e ondas que são fáceis de ultrapassar por pessoas com algum treino.	Manobras básicas em espaço e tempo limitado (para a frente, para trás, voltas e contra a corrente). Roupa quente, colete salva-vidas e capacete.	Perigo raro para os nadadores; a ajuda do grupo é raramente necessária para salvar alguém que cai ao rio.
Grau III - Intermédio *Água*: com corrente moderada a forte. *Dificuldades:* • Rápidos com ondas moderadas e irregulares, que podem ser difíceis de evitar. • Grandes ondas e stoppers são facilmente evitados.	Experiência em manobras num tempo e espaço reduzido (para a frente, para trás e voltas contra a corrente). Companhia, roupas quentes, colete salva-vidas e capacete.	São raros os ferimentos nos nadadores e o auto-salvamento é fácil, mas pode ser necessária assistência do grupo para evitar nadar uma longa distância.
Grau IV - Avançado *Água*: corrente forte, redemoinhos e ondas. *Dificuldades*: • Correntes intensas, poderosas, mas previsíveis, necessitam de um controlo preciso. • Dependendo das características do rio, a água pode ter características inevitáveis.	Experiência e controlo das técnicas. Bom nível de preparação física. Conhecimento do rio, companhia, roupa quente, colete salva vidas e capacete.	Risco moderado a alto de ferimentos para os nadadores; as condições aquáticas tornam o auto-salvamento difícil. Assistência do grupo é necessária e requer competências desenvolvidas anteriormente.
Grau V - Perito *Água*: saltos muito altos com correntes muito fortes, ondas e redemoinhos. *Dificuldades*: • Rápidos extremamente longos e fortes. • Grandes ondas inevitáveis, fluxos íngremes e rotas complexas e exigentes.	Experiência e excelente controlo de todas as técnicas. Exigido um alto nível de preparação física. Exploração do rio é essencial, áreas ocasionais difíceis. Requer companhia, roupa quente, colete salva vidas e capacete.	Nadar é muito perigoso e o salvamento é muito difícil, mesmo para peritos.
Grau VI - Sobrevivência duvidosa Geralmente visto como o limite da navegabilidade. *Dificuldades*: • Como o grau V, mas mais contínuo e escarpado, grande volume e menos rotas óbvias	Compromisso total, fisicamente e mentalmente. Alto nível de experiência. Sorte!	Nadar é potencialmente fatal.

Sistema Internacional de classificação dos rios

Um sistema internacional de classificação que é usado para determinar o grau de dificuldade dos rios. Geralmente o Grau I, como sendo o mais fácil, ao grau VI, sendo este geralmente o mais limitativo para a navegabilidade.

Movendo-se na água

Remar para a frente - a mais importante técnica para os canoeiros.

- Assegure-se de que a pá é colocada totalmente na água para ter um aproveitamento total do remo.
- Alcance o mais longe possível, enquanto mantém o corpo erecto para uma posição corporal ligeiramente inclinada.
- Deslize o remo para fora da água até às suas ancas. Tente evitar levantar água com a pá uma vez que isto irá alterar a cadência das suas remadas.
- Para um caiaque assegure-se de que rema de igual modo dos dois lados.

Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

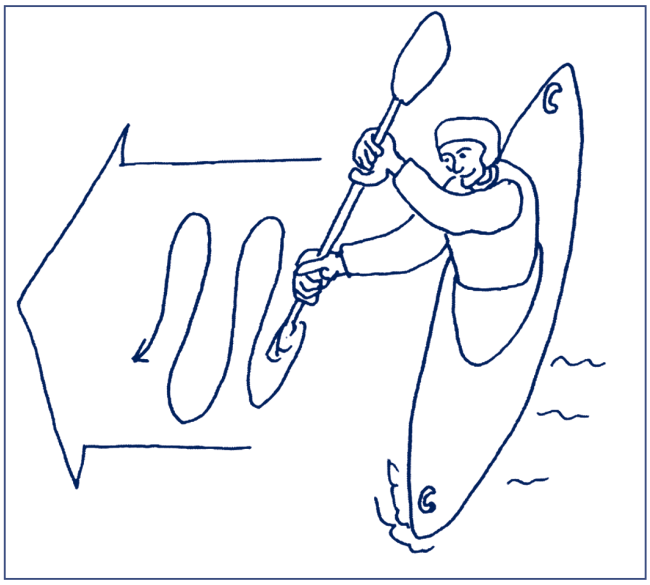
Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

Virar um barco

• Use "remadas" para frente ou para trás de um lado do barco para o virar.
• Por exemplo, se as "remadas" para a frente são só efectuadas do lado direito do barco, então o barco irá virar para a esquerda.
• Do mesmo modo, se as "remadas" para trás são só efectuadas do lado direito do barco, este irá virar para o lado direito.
• Certifique-se que toda a pá está submersa na água, para ser eficiente.
• Tente, também maximizar o alcance da "remada" para esta ser eficiente.

Fazer o barco ir para o lado

• Volte a parte superior do seu corpo na direcção da qual quer ir.
• Certifique-se de que o seu corpo esta erecto e de que o barco está na posição horizontal.
• Alcance com a pá do remo o outro lado do barco na direcção da qual quer ir.



Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

• Certifique-se de que a totalidade da pá está submersa e puxe na direcção das suas ancas.
• Deslize a pá para fora da água antes de esta bater no barco.

Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

• Se puxar ligeiramente para a frente dos seus quadris a proa balançará, enquanto, que se puxar para trás dos seus quadris a popa balançará - tente evitar isto.

Navegar o barco na popa - particularmente útil para guias de rafting e para canoeiros.

• Rode a parte superior do corpo para um lado do barco.

• Coloque a pá do remo na popa do barco.

• Certifique-se de que a pá está totalmente na água.

• Puxar a pá para longe do barco e puxar a pá de volta para o barco permitirá à popa virar para a esquerda ou para a direita.

• Use isto para controlar a direcção do barco ao navegar na direcção da corrente.

Navegar na direcção da corrente

• Vá com a corrente até onde for possível, já que assim é menos cansativo.

• Tenha cuidado para que a corrente não o leve para onde não quer ir.

• É no meio do rio onde encontramos a corrente mais rápida, enquanto que dos lados esta tende a ser mais fraca.

• Se não tem a certeza do que a espera mais à frente, mantenha-se do lado mais fraco da corrente, isto é, nas margens do rio.

• Tenha atenção aos ramos caídos nas margens do rio.

Atravessar a corrente

• Dependendo da velocidade do rio esta manobra pode ser fácil ou difícil.

• Quanto mais rápida é a corrente mais energia terá.

• Determine a direcção da corrente para atravessá-la. A direcção de onde vem é chamada de 12 Horas, enquanto que a direcção para a qual vai é designada por 6 Horas, como num mostrador de relógio.

• Posicione o barco entre as 10 e as 11 horas, dependendo da velocidade da água. Água mais rápida requer um ângulo perto das 11 horas.

• Acelere ao passar pela linha de redemoinho, mantendo o ângulo até ter ultrapassado esta corrente.

• Só faça remadas para frente e de direcção, já que as remadas para trás diminuem a velocidade do barco, fazendo-o mudar de direcção.

• Isto é conhecido como o "deslizar de barco".

Fonte: Diario de León (Espanha)

Irromper pela corrente - isto é quando um barco se move desde um remoinho ou águas calmas para a corrente principal.

• Como para "deslizar de barco" precisa de alinhar o barco em relação com a corrente para ultrapassar uma linha de remoinho.

• A velocidade da água irá determinar o ângulo que é necessário. Águas rápidas vão precisar de um ângulo perto das 11 horas para ir para o lado direito do rio ou 1 hora para ir para o lado esquerdo. Enquanto que água mais calma só precisa de um ângulo até as 10 horas para ir para o lado direito do rio e 2 horas para ir para o lado esquerdo do rio.

• Se possível levante a extremidade do barco a jusante e reme com força pela linha de remoinho mantendo o mesmo ângulo.

• Após ter ultrapassado a linha de remoinho vire a parte superior do seu corpo, olhe para jusante e reme.

• A corrente irá virar o barco de modo a que este fique na mesma direcção da corrente.

Irromper para fora da corrente - este é o movimento oposto ao de irromper pela corrente, na qual se move da corrente para um remoinho.

• A diferença entre estes dois movimentos é o ângulo que eles necessitam.

• Quando estiver posicionado dentro de uma corrente principal vire o barco em direcção ao remoinho num ângulo entre 7 e 9 horas para ir para o lado direito do rio ou 3 e 5 horas para ir para o lado esquerdo.

• Imprima velocidade em direcção à linha de remoinho usando remadas para a frente.

• Ao passar pela linha de remoinho levante a extremidade a jusante e continue a acelerar até ter entrado no remoinho.

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

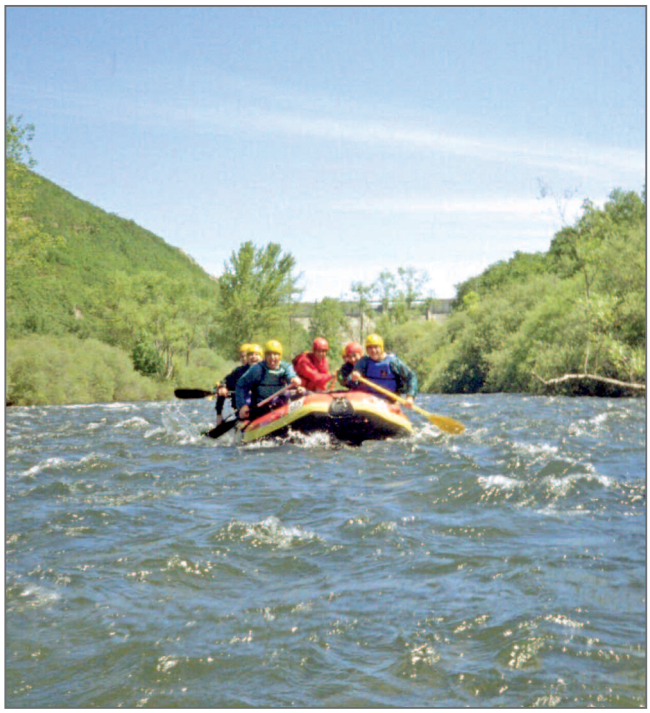
Controlo de Grupo

Posicionamento dos barcos no rio

• Em águas calmas a distância entre os barcos não é importante.
• Em águas rápidas deve existir pelo menos uma distância entre 2 a 3 barcos entre cada barco.
• Em águas bravas a distância deve ser de pelo menos 5 a 6 barcos entre cada barco.

Explorar

• Explorar é importante ao navegar por um rio abaixo que ou nunca foi percorrido antes por si, ou que após inundações podem existir novos obstáculos para ultrapassar.
• Sair do barco para fazer a exploração é também uma oportunidade para esticar as pernas.
• Tente sempre olhar para um rápido sobre inúmeras perspectivas, por exemplo, de cima, de baixo e de ambos os lados.
• Ao decidir uma rota é importante olhar para esta da altura em que vai estar, quando estiver posicionado no seu barco. Isto vai permitir reconhecer as características que vai encontrar.
• Tenha atenção ao explorar uma vez que o terreno pode ser escarpado ou escorregadio e podem acontecer acidentes.



Fonte: Diario de León (Espanha)

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

• Se não consegue ver uma rota, transporte a embarcação por terra e ultrapasse o rápido.
• Como guia tem de decidir se quer explorar o rápido sozinho ou se quer que os seus clientes vejam o que têm de fazer.

Que Instruções dar aos clientes?

As instruções mais importantes podem ser sumariadas da seguinte forma:
• *Adiante*: todos os membros da tripulação têm de seguir em frente.
• *Reverter*: todos os membros da tripulação têm de inverter a direcção.
• *Reverter à direita*: todos os membros da tripulação situados no lado direito do bote têm de remar para trás e os do lado esquerdo têm de remar para a frente.
• *Reverter à esquerda*: todos os membros da tripulação situados no lado esquerdo do bote têm de remar para trás e os do lado direito têm de remar para a frente.
• *STOP*: todos os membros da tripulação têm de parar de remar, sem largar os remos.
• *"Empacotar para trás"*: toda a tripulação tem de se sentar na parte central do bote. Esta ordem é para dar estabilidade ao bote, ao passar por grandes volumes de água.
• *"Empacotar para a direita ou esquerda"*: usado em situações onde o bote tem de se erguer para evitar obstáculos em qualquer um dos lados do rio, a tripulação deveria estar situada na parte mais alta do bote para evitar emborcar.

4.1.6. Segurança Básica

Um remador seguro é alguém que tanto reage, como age com antecedência. Eles reagem a situações imprevistas e repentinas na água. Isto só acontece com treino e a experiência. O remador tem também que ser alguém que age por antecipação, na medida em que eles necessitam de planear e identificar o que poderá acontecer e como evitar tais situações. Esta é a base para a gestão do risco e todos os entusiastas dos desportos com remo devem incorporar alguma forma de avaliação e gestão do risco ao se prepararem.

Saco de Salvamento

O saco de salvamento deve incorporar o seguinte:

• A corda deve ser colorida (cores claras) em linha flutuante de aproximadamente 6 a 8mm de diâmetro;

• O comprimento deve ser entre os 10 e os 25m dependendo do ambiente, no qual a corda vai ser usada. Por exemplo, o saco de salvamento de um bote deveria ser mais curto, já que é usado para salvar pessoas que caíram para fora do bote, enquanto um grupo especialista que trabalha na garganta de um rápido pode necessitar de uma corda com 25m;

• A corda deve estar presa a um saco colorido (de cores claras) o qual pode ser facilmente preenchido;

• Não devem existir nós ou laços na corda especialmente na parte final do saco - isto é conhecido como o princípio da linha livre e é uma característica importante de segurança;

• O usuário de um saco de salvamento deve ter sempre uma faca para cortar a corda em caso de algum contratempo.

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

Lançar um Saco de Salvamento

• O salvador segura na ponta solta da corda numa mão e o saco na outra, levanta-os alto e grita "corda" para chamar a atenção do nadador.

• Logo que o nadador esteja consciente de que lhe vão atirar uma corda, eles abrem os braços para aumentar o alcance do alvo para o lançador.

• O salva-vidas atira o saco ao nadador, enquanto segura a extremidade da corda.

• Logo que o nadador agarra o saco, este vira-se de costas de modo a que o salva-vidas consiga puxá-lo de forma segura para a margem do rio.

Fonte: Jesús Núñez (Espanha)

Fonte: Federação de Canoagem de Castilla y León (Espanha)

Existem basicamente 3 tipos de lançamentos:
1 - Com o braço elevado por cima do ombro;
2 - Com o braço esticado para baixo;
3 - Lançamento lateral.

Cada um dos lançamentos mencionados anteriormente tem as suas vantagens e desvantagens. É recomendado que o utilizador de um saco de salvamento pratique todos os métodos de lançamento em diferentes situações para determinar qual o lançamento que melhor se adequa a determinada situação.

O saco de salvamento pode também ser usado como uma linha para resgatar barcos presos em rochas e árvores. É também recomendado ter algum treino adicional em técnicas de salvamento

Levantar os barcos

• Os barcos podem ser pesados especialmente quando têm água lá dentro.

• Deve-se ter um certo cuidado ao levantá-los ou a movê-los, já que podem acontecer ferimentos.

• Pelo menos duas pessoas devem estar envolvidas ao levantar caiaques e canoas.

• Para levantar os botes devem existir pelo menos quatro pessoas, com cada uma posicionada em cada canto.

• Sempre que possível a água deve sair do barco naturalmente, antes de se tirar o barco totalmente para fora da água.

• Isto normalmente é atingido ao levantar uma extremidade da embarcação, permitindo assim drenar a água.

Nadar com o barco voltado (de quilha para o ar)

• Todos os barcos deveriam ter alguma forma de flutuabilidade embutida na construção ou então deveria estar amarrada no barco para evitar que este afunde.
• Pegue no seu remo e dirija-se para a proa do barco.
• Isto é importante para prevenir danos causados a um barco, quando este colide com rochas.
• Segure-se ao barco e reme deitado sobre as suas costas com os pés para cima.
• Olhe à volte e decida qual a margem do rio mais fácil de aceder nadando.
• Se possível pontapeie com os pés para ajudar a nadar.
• Se o seu barco tem uma linha anexada será mais fácil nadar para a margem com a linha, puxando o barco depois de si.

Fonte: EESTI-MAAUTURISM (Estónia)

Corrigir a posição de um barco voltado

Os botes viram e é importante que o guia consiga corrigir a posição do bote o mais rapidamente possível.

• O guia deve subir para o bote voltado.
• O guia devia ligar um "cowstail" à corda de segurança, que é assegurada à volta do bote.
• O guia então fica no lado oposto do bote inclinando-se para trás, enquanto puxa o "cowstail".
• Com esta assistência o bote deveria corrigir-se.
• Se o bote é muito pesado o guia pode necessitar da ajuda dos outros membros da tripulação.
• Logo que o bote esteja na posição correcta, puxe os nadadores e resgate algum equipamento que esteja na água.

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

Puxar um tripulante de novo para o bote

• O nadador deve-se voltar de frente para o bote e tentar subir por ele mesmo para dentro do bote, com alguma assistência por parte um salva-vidas.
• Em alternativa, o nadador deve voltar-se para o bote, enquanto um salva-vidas o puxa pelos ombros segurando as correias de ajuda à flutuabilidade.
• O salva-vidas precisa de flectir as pernas e inclinar-se para trás puxando o nadador (de costas) de volta para o bote.

Natação defensiva em águas rápidas

Usada em águas rápidas e pouco profundas.
• Deite-se de costas com os seus pés para a frente.
• Use as mãos para se mover para a frente.
• Respire no topo das ondas.

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

Natação agressiva em águas rápidas

Só usada em águas profundas e em caso de emergência.

• Role para a frente, use os seus braços e pontapeie as suas pernas para se mover.

• Mantenha a cabeça fora de água para ver para onde está a ir.

Aspectos Importantes a considerar

• Todos devem usar as ajudas à flutuabilidade estando na água ou próximo desta (dentro de 3 metros da margem).

• Uma avaliação do risco deve ser levada a cabo e registada para cada ambiente específico no qual o operador actua. Os procedimentos para a gestão do risco devem ser colocados em prática.

• Os operadores devem assegurar de que todos os instrutores receberam formação adequada em segurança e salvamento no ambiente no qual estão a trabalhar.

• O operador deve indicar directrizes práticas em segurança a todos os clientes antes de iniciarem qualquer tipo de viagem.

• Os clientes devem aderir à direcção e às directrizes providenciadas pelo instrutor.

• Não deve ser consumido qualquer tipo de drogas ou álcool por qualquer participante em actividades de água.

• Todo o equipamento deve ser funcional e adequado ao ambiente fora de água (no qual a viagem se inicia).

• O operador deve ter identificado um plano da rota e a duração aproximada da viagem.

• O plano da rota deve ser comunicado a alguém que seja capaz de agir em caso de acidente.

• Os operadores devem ter em conta as condições ambientais (exemplo: o nível da água, qualidade da água, força do vento, a temperatura da água e do ar e quaisquer objectos potencialmente perigosos) ao planear uma viagem e relacioná-la ao nível dos seus clientes.

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

4.1.7. Legislação / Organizações / Fontes Úteis

Legislação

A maioria dos países tem os seus próprios organismos federais, também conhecidos como corpos administrativos nacionais, que tratam de questões nacionais relacionadas com actividades aquáticas, neste caso, actividades aquáticas com remo.

• Estes organismos têm regras e regulamentações específicas para o seu país e para o ambiente local.

• Ao operar num país estrangeiro é importante que o operador da actividade siga as regras e regulamentações locais.

• Isto requer uma pesquisa prévia.

• Os organismos administrativos locais, frequentemente têm esquemas de formação para treinar instrutores e guias, embora isto não seja uniforme em toda a Europa.

A Federação Internacional de Rafting e a Federação Internacional de Canoagem são as federações internacionais para o rafting e para o caiaque/ canoagem, respectivamente. Estas organizações funcionam como organizações protectoras para todas as organizações nacionais e fiscalizam competições internacionais.

Organizações - Canoagem

Alemanha: DKV - Deutscher Kanuverband eV
www.kanu.de
Estónia: Eesti Aerutamisföderatsioon
(Estonian Canoeing Federation)
Espanha: Real Federación Española de Piragüismo
www.rfep.es
Grécia: Hellenic Omospondia Of Canoe / Kayak
www.canoekayak.gr
Portugal: Federação Portuguesa de Canoagem
www.fpcanoagem.pt
International Canoe Federation
www.canoeicf.com

Organizações - Caiaque

Alemanha: DKV - Deutscher Kanuverband eV
www.kanu.de
Espanha: Real Federación Española de Piragüismo
www.rfep.es
Estónia: Eesti Aerutamisföderatsioon
(Estonian Canoeing Federation)
www.aerutaja.ee
Grécia: Hellenic Omospondia Of Canoe / Kayak
www.canoekayak.gr

Outras Fontes

www.seakayakingreece.com
www.teamadara.com/html/greek_site.html

Portugal: Federação Portuguesa de Canoagem
www.fpcanoagem.pt

Organizações - Rafting

Alemanha: VDFU - Verband Deutscher Freizeitparks und Freizeitunternehmen eV
www.freizeit-portal.de
Forum anders Reisen eV
www.forumandersreisen.de
Espanha: Real Federación Española de Piragüismo
www.rfep.es
Grécia:
www.experience.gr/activities/rafting/index.htm
Portugal: Federação Portuguesa de Canoagem
www.fpcanoagem.pt

Fontes Úteis

http://pmrrrc.en.eresmas.com/Rafting/Historia.html
www.fcyl.com
www.gochile.cl/Activ/rafting.asp
www.grupohuellas.com/rafting.htm
www.intraftfed.com/
www.infoaventura.com/infoaventura/rafting.asp
www.raftinginthesmokies.com/
www.redaragon.com/turismo/deporteaventura/rafting.asp
www.zone.com.br/rafting
http://paddling.about.com
www.bobfoote.com
www.adventuresportsonline.com
www.netknots.com/html/paddling_knots.html
www.paddling.net
www.outdoorplay.com

Fonte: Município de Miranda do Douro (Portugal)

4.2. Esqui Aquático

4.2.1. Introdução

O esqui aquático tornou-se numa modalidade muito popular. Estima-se que, no mundo inteiro, existam mais de 30 milhões de praticantes de esqui aquático e de wakeboard. A aprendizagem pode ser feita incrivelmente rápido. A deslocação na água pode ser conseguida sobretudo com um barco mas também com a ajuda de cabos mecânicos. No mundo inteiro, existem cerca de 100 cabos destes, metade dos quais na Alemanha.

O esqui aquático representa importantes vantagens para o desenvolvimento rural. Insere-se na atractividade da paisagem e aumenta o potencial para o turismo rural. Utiliza recursos naturais tais como lagos ou reservatórios que uma vez desenvolvidos, se tornam mais atractivos motivando um aumento da procura. A localização destas facilidades perto de áreas urbanas actua como atracção potencial quer para os visitantes rurais quer para os visitantes urbanos.

Conselhos para comprar vestuário

- O vestuário deve estar bem ajustado ao corpo, uma vez que a água e o esforço podem ter uma acção de desgaste sobre o neopreno.
- Ao vestir o fato pela primeira vez, deve ficar justo no pescoço para que não o sinta quando estiver a esquiar.
- Verificar as costuras. Quando está frio é importante que a água não passe através do fato, ao contrário de quando está calor.
- Antes de comprar, verificar atentamente o fato relativamente à existência de fechos, alças, uma vez que podem ser bastante incómodos.

Um cabo rebocado mistura água e ar beneficiando a quantidade de oxigénio presente nos lagos e nos rios, o que é benéfico para a fauna e para a flora dos lagos. Os praticantes de esqui aquático têm grande interesse na protecção do ambiente e a possibilidade de desfrutar da actividade depende das condições de limpeza, segurança e de águas despoluídas. Os clubes nacionais e internacionais fazem cumprir as regras e linhas gerais para a protecção das águas bem como das áreas circundantes.

Fonte: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemanha)

Perto de 100 países dispõem de Federações filiadas na FIEA (Federação Internacional de Esqui Aquático). A federação encontra-se dividida em três regiões: Pan América, Ásia Austrália e EAMO, relativa à Europa, África e Médio Oriente e que engloba 44 países membros.

O esqui aquático apresenta várias divisões: de pés descalços, por cabo, para incapacitados, racing e tournament, enquanto que o wakeboard tem apenas duas, através de barco ou de cabo.

A prática esqui aquático está dependente da temperatura, por exemplo, na Alemanha a época ideal decorre entre Março e Outubro. Pode ser praticado em qualquer idade tendo a sua prática regular efeitos benéficos na saúde para além de que o exercício físico ao ar livre é uma excelente forma de relaxar.

4.2.2. Breve História

• Em 1922 foi inventado o esqui aquático por Ralph Samuelson, de apenas 18 anos de idade, que utilizou esquis de neve.

• Em 1925 Fred Waller patenteou os primeiros esquis aquáticos, denominados Dolphin Akwa-Skees. Pensava-se que Waller havia sido o primeiro esquiador em meio aquático até que em 1966 um repórter descobriu o feito de Samuelson.

• A Associação Americana de Esqui Aquático (AAEA) foi criada em 1936 por Dan Hains.

• Jack Andresen inventou os esquis para realizar truques em 1940, os quais são menores e mais largos do que os usados para slalom ou saltos e não têm quilhas.

Fonte: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemanha)

• A fundação da União Mundial de Esqui Aquático foi estabelecida em 1946, em Genebra, Suiça.

• Em 1947 os primeiros Campeonatos Europeus de tournament disputaram-se em Evian, França.

• O esqui aquático foi reconhecido pelo Comité Olímpico Internacional em 1967.

• Em 1972 os jogos olímpicos consideraram o esqui aquático como desporto de exibição.

• Os primeiros Campeonatos Europeus de Esqui por cabo decorreram em Langenfeld, Alemanha, em 1985.

4.2.3. Equipamento

O equipamento básico consiste num par de esquis aquáticos, um mono esqui ou um wakeboard, um fato à prova de água, de neopreno, botas, luvas e, para o praticante de wakeboard, um par de botas adicional. É importante ganhar experiência e aconselhar-se antes de comprar qualquer equipamento pessoal. É aconselhável habituar-se primeiro ao desporto e só depois pesquisar o que existe no mercado.

Esquis - A primeira grande decisão consiste na escolha dos esquis, podendo optar por um par tradicional, um slalom, um esqui de truques, uma prancha de wakeboard, uma prancha de kneeboard ou nem usar esquis, mas a própria sola dos pés.

Fato de neopreno - Os praticantes mais profissionais têm vestuário adaptado a diferentes condições climatéricas, incluindo: calções e mangas convertíveis, uma peça única para os dias mais frescos de Verão e um fato mais grosso para os dias de Inverno.

Barco ou lancha - barcos a motor usados para rebocar o esquiador.

Fonte: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemanha)

Fonte: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemanha)

Cabos - no esqui aquático os cabos desempenham diferentes funções. Servem para acelerar o praticante até uma velocidade acima dos 58 km/h. Devem cobrir distâncias de mais de 300 metros de forma a se dispor de suficiente espaço para o slalom. Ainda, deve ser instalado de forma a que uma volta de 90 graus possa ser efectuada mesmo a altas velocidades.

4.2.4. Conhecimentos e Técnicas Básicas

Esqui aquático clássico

As modalidades de esqui aquático clássico são: slalom, truques e saltos de rampa.

Slalom: é provavelmente a habilidade mais popular entre os esquiadores de recreio. Praticada num só esqui, é a tarefa que os iniciados tentam levar a cabo e que os mais profissionais tentam fazer parecer não necessitar de esforço.

Formato de competição slalom:

• O percurso é composto por 6 bóias fixas posicionadas 11.5m para a direita e para a esquerda de um corredor central que consiste em bóias que distam 2.1 m do alinhamento do percurso do barco.

• Dependendo da categoria do esquiador e da sua perícia, o comprimento da corda pode variar de 18.25m até uns incríveis 9.5m.

• Uma passagem bem sucedida significa que cada esquiador segue o barco através dos portões (balizamentos) de entrada, contorna pelo exterior as 6 bóias e sai pelos portões de saída.

• A corda é encurtada a cada percurso completo na pista de 6 bóias, tornando a corrida mais difícil, até que o esquiador não seja capaz de completar a volta completa.

• Uma classificação final é estabelecida com base na velocidade, no comprimento da corda e nas bóias completadas.

Truques: Modalidade que requer um elevado nível de equilíbrio, perícia e criatividade. É a modalidade mais técnica. Ao contrário das outras, corre-se contra o relógio e é avaliada a realização das manobras (saltos, giros, loopings, cambalhotas).

Formato de competição por truques:

• Percurso de aproximadamente 175 m e é marcado em cada extremidade por duas bóias fixas, com uma distância de 15 m.

• Cada concorrente realiza duas séries de 20 segundos nas quais pode realizar os truques que deseje, dentro do temo limite.

• No final das duas voltas, a pontuação conseguida consiste nos pontos atribuídos às manobras executadas.

Saltos de rampa: É a modalidade mais extrema. Utilizam-se dois esquis desenhados para o efeito, feitos de material resistente e leve, capacete e fato acolchoado. Os concorrentes aproximam-se da rampa a grande velocidade e podem sobrevoar a distâncias de mais de 90 metros!

Formato de competição por saltos:

• Uma bóia de início de percurso é colocada a cerca de 210 m de distância da rampa, fornecendo uma referência para início da sequência de voltas com vista a maximizar a velocidade na aproximação à rampa.

• A altura da rampa depende da categoria do concorrente, podendo variar de 1.5 m até 1.8 m.

• A velocidade do barco depende da categoria do esquiador e varia entre
48 km/h até 57 km/h.

• Cada concorrente é autorizado a realizar 3 saltos ou quedas a partir do ponto inicial.

• A pontuação ocorre quando o esquiador passa sobre a rampa e desce sem cair e apenas se baseia na distância horizontal do salto.

Maratona

Também conhecida como corrida de esqui aquático é um desporto de grande adrenalina.

• A equipa consiste num condutor do barco, um observador e um esquiador.

• O condutor varia a velocidade consoante as condições em que as águas se apresentam.

• O condutor baseia-se no conhecimento que tem do esquiador nos sinais dados pelo observador.

• Existem duas categorias: distância, que envolve uma ida ou uma volta, e circuito fechado. São necessárias duas equipas, uma para iniciar a corrida e outra para controlar o final.

Fonte: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemanha)

• Condutor, observador e esquiador partilham as tarefas. O primeiro segue as indicações de velocidade dadas pelo esquiador ou pelo observador que pode prever falta de controlo ou fadiga e actua de forma a evitar a queda que resultaria numa perda de tempo.

• A Austrália tem muitos esquiadores desta modalidade. A corrida anual chamada "The Southern 80" que tem lugar em Murray River, Victória, apresenta perto de 1000 esquiadores, rebocando cada barco dois esquiadores de cada vez.

• Embora os melhores esquiadores possam atingir velocidades de 175 km/h, masculinos, e 160 km/h, femininos, o mais importante a reter é manter uma velocidade que o esquiador possa controlar e na qual se sinta seguro.

Fonte: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemanha)

Esqui por cabos

É muito similar ao esqui aquático à excepção da forma de reboque que é feita com a ajuda de um sistema de cabos eléctricos.

• Para operar, é utilizado o mesmo conceito do sistema "T-Bar" utilizado como elevação no esqui de Inverno, mas com algumas alterações.

• Funciona conduzindo o praticante em redor de um lago.

• Os cabos encontram-se a 8-12 m acima da superfície da água e o praticante é puxado por um motor eléctrico a velocidades variáveis, podendo manter velocidades na ordem dos 68 km/h.

• Os cabos têm capacidade para suportar vários utilizadores durante uma hora, circulando a maioria deles com 8-12 esquiadores de cada vez.

• É uma modalidade segura, limpa, sossegada e amiga do ambiente.

• O sistema é controlado por um computador que não requer muita energia para operar.

• Não existe perigo de contaminação com os combustíveis ou óleos.

• A maior vantagem reside no facto de não ser necessário investir num barco. Para o esquiador individual torna-se bastante menos dispendioso.

Pés descalços

Como o próprio nome indica, trata-se de esquiar de pés descalços, também designado por sola. O melhor da modalidade é que requer muito pouco equipamento e é de fácil aprendizagem.

• Existem três provas: slalom, truques e saltos.

• O slalom de pés descalços é ligeiramente diferente do slalom de esqui aquático, uma vez que não existem bóias.

• Os atletas ganham pontos por cruzarem as ondulações deixadas pelos rastos do barco.

• Os pontos são variáveis consoante se cruzam ambos os rastos, apenas um ou se a passagem é feita com um ou com dois pés.

• Os pontos são mais elevados para as técnicas mais difíceis.

• Nos truques os concorrentes podem passar duas vezes o percurso, a cada 15 segundos, durante os quais tentam realizar o máximo de manobras.

• Existem pontos pré-definidos para cada manobra e o atleta pode fazer uma manobra apenas uma vez.

• No final, ganha o atleta com maior número de pontos.

• Na modalidade de saltos podem se atingidas velocidades superiores a 72 kph.

• Normalmente podem ser realizados três saltos por volta, sobre uma rampa que tem apenas 45 centímetros de altura.

• Com os pés descalços são necessárias velocidades mais elevadas para que o praticante se possa deslocar no ar.

• Não são necessárias ferramentas para reparar o equipamento.

• Recentemente a figura de oito e competições de resistência tornaram-se populares, sagrando-se vencedor o atleta que ficar de pé o mais tempo possível.

Wakeboarding

Um wakeboard faz lembrar um snowboard e é utilizado para deslocação na água utilizando uma pequena prancha.

• As pranchas são mais curtas e ligeiramente mais largas do que as de snowboard.

• Os praticantes são rebocados por um barco ou por um cabo.

• Geralmente são inovadores e criadores, o que resultou na criação de um desporto que é visualmente excitante e ainda mais divertido de praticar.

• A maioria dos praticantes é bastante jovem, muitos tendo abaixo de 20 anos de idade.

• Os barcos tendem a ser mais pesados do que os barcos utilizados no esqui aquático e têm uma forma diferente, para criar um rasto maior, com uma torre à qual a corda é normalmente amarrada.

• Geralmente, em competição, aos praticantes são permitidas duas passagens durante o percurso podendo realizar as manobras que desejem, o que é conhecido por Freeride.

• A avaliação é feita em três categorias: execução, intensidade e composição.

• A execução reflecte a perfeição na execução das manobras, bem como a realização da rotina com o mínimo de quedas.

• A intensidade representa a dificuldade técnica dos truques e a amplitude dos movimentos.

• A composição reflecte a estrutura da rotina em termos de da capacidade do praticante para realizar uma variedade de truques numa sequência criativa.

Fonte: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemanha)

Hydrofoil ou superfície hidrodinâmica

O Hydrofoil é uma prancha com uma quilha de alumínio que mantém surfista, que vai sentado, e prancha fora de água.

• É rebocada por uma embarcação que leva um condutor e um observador.

• O praticante prende-se com as correias de segurança ao hydrofoil e prende-as ao assento e às sapatas.

• Iniciando em águas profundas, o praticante vira-se para manter a parte da frente da prancha fora de água e assim que a prancha começa a planar, o praticante vira-se para a frente para evitar que o hydrofoil saia da água.

• Para saltar da água, o praticante vira-se para trás.

• O praticante guia o hydrofoil mexendo os joelhos na direcção que pretende ir.

Como se levantar sobre dois esquis

1. Colocar os esquis confortavelmente nos pés. É muito importante que se ajustem na perfeição.
2. Segurar a corda com as mãos e colocá-la entre os joelhos.
3. Os joelhos devem estar dobrados em direcção ao peito.
4. Apontar os esquis em direcção ao barco, com uma distância entre ambos correspondente à largura de ombros, com pelo menos 15-30 cm de esqui acima da superfície da água.
5. À medida que o barco avança, manter os joelhos juntos e os esquis paralelos.
6. Braços esticados, ligeiramente dobrados nos cotovelos, queixo a apontar para o peito.
7. Com os dois pés, fazer uma ligeira pressão para a frente.
8. Manter-se numa posição sentada até que o barco faça deslizar sobre a água.
9. Manter-se de pé quando os esquis ficares horizontais sobre a água. Mesmo na posição erecta os joelhos devem estar ligeiramente flectidos para absorverem o choque.
10. Se se tentar ficar de pé demasiadamente cedo, perde-se o equilíbrio, o que provoca quedas.
11. Não puxar a corda para junto do corpo, manter sempre os braços esticados.
12. Não virar a cabeça em direcção ao céu para evitar os salpicos de água na cara. Olhar em frente, em direcção ao barco, é essencial para manter o equilíbrio.

13. Se sentir que está a perder o equilíbrio, voltar com cuidado à posição correcta.

14. Manter-se equilibrado, cabeça virada e direcção ao barco, e não olhar para os esquis. Manter as costas direitas, com os esquis afastados em distância semelhante à largura de ombros.

15. Depois de se estar de pé e em equilíbrio manter-se no rasto do barco durante algum tempo para sentir os esquis.

Sugestões:

• Deixar os esquis e o barco fazerem o trabalho.

• Fazer sinais com as mãos para avisar o condutor para diminuir ou aumentar a velocidade.

• Em caso de queda, não esquecer de largar a corda.

Como criar tensão na corda

1. A tensão na corda permite cortar firmemente o rasto do barco.

2. O corte começa ainda antes de atingir o rasto. São necessários apenas alguns pés entre o praticante e o rasto do barco.

3. Começar com um leve voltar de costas em direcção ao rasto do barco.

4. Manter-se afastado até que o barco comece a puxar naturalmente.

5. Certificar-se que a corda está esticada.

6. Braços estendidos.

7. Segurar firmemente na manete.

8. Colocar o peso num pé ou num lado para baixar a extremidade do esqui. O esquiador avança na direcção da parte mais baixa do esqui, o que é conhecido como corte.

9. Para criar um máximo de tensão na corda, inclinar-se para atrás ao mesmo tempo que se pressiona a parte de trás da prancha na água.

10. À medida que se progride, a velocidade vai aumentando.

11. A velocidade deve ser mantida até que se alcance a extremidade do arco feito pelo rasto do barco.

12. Manter uma posição erecta.

13. Não esquecer de endireitar as pernas quando se bate no rasto do barco.

14. Quando a corda está bem esticada, sente-se um barulho característico e é expelido ar que permite a realização da manobra pretendida.

Sugestões:

• Não se deve estar muito afastado do rasto do barco antes de começar o corte, para não criar uma velocidade excessiva.

• Os mais experientes apenas necessitam da distância de alguns pés para conseguirem o máximo de ar.

• Certificar-se de que rasto do barco pode ser atravessado confortavelmente em ambas as direcções antes de tentar o salto.

Como iniciar slalom com dois pés

Eis como se levantar num slalom de esqui na água, com ambos os pés, o de apoio e o outro já colocados nas botas de esqui. É muito semelhante ao começo do início com um pé.

1. Colocar os dois pés confortavelmente nas botas de esqui. A de trás pode não abrigar a totalidade do pé, mas ser apenas uma alça para prender os dedos dos pés.

2. Flectir os joelhos e os tornozelos. Juntar firmemente os joelhos ao peito.

3. Certificar-se que o joelho da frente está próximo do corpo.

4. Acomodar a corda (pé direito na frente, a corda à esquerda; pé esquerdo na frente, corda à direita).

5. Braços esticados, ligeiramente dobrados nos cotovelos, queixo virado para o peito, joelhos flectidos.

6. Apontar a frente do esqui para o barco num ângulo de 45 graus com, pelo menos, 30 cm de esqui acima da água.

7. À medida que o barco começa a puxar devem-se manter os joelhos flectidos e os ombros esticados na direcção oposta à do barco.

8. Deixar o barco fazer a maior parte do trabalho.

9. Pressionar para a frente com os dois pés e inclinar-se para trás.

10. Levantar-se devagar aproximando as ancas da manete. Não se deve erguer demasiado cedo.

11. Não puxar a corda em direcção ao corpo, manter os braços esticados.

12. Não virar a cabeça para o céu para evitar a água na cara. Olhar na direcção do barco é essencial para manter o equilíbrio.

13. Se sentir perder o equilíbrio, com o corpo alcançar a direcção correcta.

14. Manter-se equilibrado, com a cabeça virada em direcção ao barco. Não olhar para baixo, para o esqui.

Sugestões:

• Este método, ao contrário do início do slalom com um pé permite ao esquiador utilizar os dois pés para manter o esqui direito e absorver a força. É muito utilizado por esquiadores experientes e por profissionais.

• Usar um manípulo em V profundo para evitar que o esqui oscile, estabilizando-o no início.

• Se não conseguir logo no início, deve-se continuar a tentar.
• Geralmente são necessárias várias tentativas até se ser bem sucedido.

Como iniciar slalom com um pé

Eis como se levantar num slalom na água com o pé de apoio na bota de esqui e o outro pé arrastando atrás.

1. Colocar o pé de apoio na bota de esqui. O outro pé actua como leme para ajudar a encontrar o equilíbrio.
2. Flectir o joelho e o tornozelo da frente. Levar o joelho até ao peito.
3. Este deve ser aconchegado ao corpo e o pé de trás deve estar sob o corpo.
4. Colocar a corda na parte de fora do esqui (o pé direito na frente, a corda à esquerda; o pé esquerdo à frente, a corda à direita).
5. Braços esticados, ligeiramente flectidos nos cotovelos, queixo a apontar para o peito, joelhos flectidos.
6. Apontar a parte da frente do esqui para o barco num ângulo de 45 graus com, pelo menos, 30 cm de esqui acima da água.
7. Com a perna de trás arrastando atrás para atingir o equilíbrio, deixar o barco puxar o corpo e o esqui pela água.
8. À medida que o barco começa a puxar, manter os joelhos flectidos e as costas esticadas na direcção oposta à do barco.
9. Levantar-se devagar aproximando as ancas da manete. Não se deve erguer demasiado cedo.
10. Não colocar logo o pé de trás na alça para prender os dedos.
11. Não puxar a corda em direcção ao corpo e manter os braços esticados.
12. Não virar a cabeça para o céu para evitar a água na cara. Olhar na direcção do barco é essencial para manter o equilíbrio.
13. Se sentir perder o equilíbrio, utilizar o corpo para alcançar a direcção correcta.
14. Manter-se equilibrado, com a cabeça virada em direcção ao barco. Não olhar para baixo para o esqui.

Sugestões:
• Este método, ao contrário do anterior, permite ao esquiador inclinar-se para a frente para ajudar o esqui a deslizar de forma mais veloz.

Fonte: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemanha)

• É usado por esquiadores que sentem que o barco os arrasta demasiado na água.
• Usar um manípulo em V profundo para estabilizar o esqui, evitando que oscile para ambos os lados.
• É preciso ter alguma habilidade e treino. Ser bem sucedido depende da insistência.

Como iniciar wakeboard a partir de uma plataforma

Eis como iniciar o wakebord sem ser necessário colocar-se primeiro na água. É perfeito para aqueles dias em que o frio não torna agradável o início da actividade dentro de água.

1. Colocar luvas. A corda ao deslizar sobre as mãos descalças pode provocar queimaduras e ferimentos.
2. Deixar a corda solta desenrolada na parte de trás do barco enquanto não está a ser utilizada.
3. No wakeboard, colocar-se na plataforma, permitindo que a quilha da parte traseira fique pendurada no centro da plataforma.
4. Com a manete já na água atrás de si, segurar com firmeza na corda para ajudar a manter o equilíbrio sobre a plataforma.
5. Pode-se segurar a corda à frente ou mantê-la atrás das costas para um maior controlo do equilíbrio.
6. Certificar-se que a corda está bem agarrada.
7. Avisar o condutor para avançar devagar.
8. Inclinar-se para trás e transferir o peso do corpo para o pé que está mais trás.
9. À medida que aumenta a velocidade, mover com cuidado a prancha para fora da plataforma.
10. Depois da prancha sair da plataforma, deve ser conduzida mesmo atrás do barco.
11. Devagar, deixar a corda deslizar através das mãos até que a manete seja alcançada.
12. Se a corda deslizar demasiado rápido, quando a manete for alcançada salta da mão.
13. E é tudo. A partir daqui a prancha é conduzida normalmente.

Sugestões:
• Um bom início requer concentração e segurança.
• Uma vez que envolve movimento do barco, da pessoa e alguma dificuldade, a atenção deve ser redobrada ao sair da plataforma.
• Antes de tentar esta modalidade, o praticante equilibrar-se bem na prancha de wakeboard.

4.2.5. Segurança Básica

O esqui aquático é apenas permitido em águas onde a sua prática seja autorizada. A formação só deve ser dada por federações de esqui aquático. As competições estão sujeitas a regulamentações apertadas, reforçadas por federações nacionais. Os utilizadores de barcos a motor devem ter licença e uma formação adequada. O esqui aquático é um desporto fantástico mas é importante não esquecer alguns aspectos relativos à segurança, aos equipamentos e ao meio aquático.

O barco
• Certificar-se que o combustível é suficiente, em especial nas saídas para o mar.
• Não andar com excesso nem de equipamento nem de cordas.
• No caso de transportar equipamento extra, colocá-lo de forma que não atrapalhe.
• Certificar-se de que existem coletes de salvamento para todos.
• Levar um colete extra.
• No mar, ter sempre um par de foguetes luminosos e um rádio.
• Levar um remo para a eventualidade de o combustível acabar.
• Levar sempre um estojo de primeiros socorros.
• Se possível, levar um telemóvel.
• Levar roupas secas e uma toalha, sobretudo no Inverno ou nas saídas para o mar.
• Se possível, levar uma prancha.

Primeiros socorros
• Sempre que se pratica esqui aquático, deve estar sempre presente alguém capaz de prestar primeiros socorros.
• Todos os instrutores qualificados devem ter formação em prestação de primeiros socorros.
• Antes de prestar os primeiros socorros, a primeira coisa a fazer é desligar o motor.
• No caso de se suspeitar que o esquiador apresenta lesões no pescoço, não se deve tentar colocá-lo dentro do barco.
• Usar o colete extra ou uma prancha para colocar o ferido.
• Se o barco tiver uma plataforma na parte de trás, o ferido poderá ser lá colocado.
• Se não for possível o ferido deve ser amparado mesmo na água.

• No caso de se suspeitar de lesão no pescoço ou outra lesão grave, deve-se pedir ajuda imediatamente.
• Se não for possível pedir ajuda pode ser necessário levar o ferido para terra firma, o que deve ser feito com muita precaução.

O meio aquático - Alguns aspectos a reter:

• Temperatura da água. Está demasiado fria para esquiar?
• Ter a certeza de que o esquiador sabe nadar ou pelo menos flutuar sem entrar em pânico, especialmente no mar ou em grandes lagos.
• Certificar-se da existência de bóias de salvação em número suficiente.
• Verificar o estado das marés.
• Saber de quanto tempo de luz solar se dispõe, especialmente quando se está no mar.
• Não utilizar acessórios (fios, pulseiras) quando se vai esquiar.
• Os acidentes sérios são raros mas é necessário estar preparado para a eventualidade de ocorrerem.

4.2.6. Organizações/ Fonte Úteis

Organizações

Alemanha: Strandbad Wedau Bertaallee 10
47055 Duisburg, Germany
Tel.: 0203 - 72 76 22
Fax.: 0203 - 72 64 37
www.strandbad-wedau.de

ICA International Cableways Association,
Baumbergerstraße 88
40764 Langenfeld, Germany
www.wasserski.de

Espanha: Federación Española de Esquí Náutico
www.feen.org.es

Portugal: Federação Portuguesa de Ski Náutico
www.fpskinautico.com

Fontes Úteis

www.wsc-wedau.de

www.wasserski.de

www.waterskieame.org
(International Waterski Federation - Region Europe, Africa, Middle East)

www.iwsf.com
(International Waterski Federation)

http://waterski.about.com
www.wasserski-online.de
(Deutscher Wasserski Verband e. V.)

www.waterski.about.com/od/educationalterms/a/glossary.htm

www.waterski.about.com/library/glossary/bdlef-wing.htm

Capítulo 5:
Actividades de Neve

12345 67890

5.1. Introdução Geral

5.1.1. Breve Introdução

Existem muitas actividades relacionadas com neve e com as montanhas. Estas são acessíveis a todo o tipo de pessoas, desde crianças aos mais velhos, dos tímidos aos mais destemidos. Algumas das maiores actividades desportivas na neve incluem:

• Esqui, com as suas diferentes modalidades, por exemplo, Esqui Nórdico, Esqui Alpino e snowboarding.

• Andar de trenó com cães, mais conhecido como "mushing".

• Raquetes de neve, mais conhecido como "snowshoeing".

As actividades desportivas na neve têm lugar em áreas rurais, que cada vez mais estão a tornar-se atractivas para os turistas activos. Estas ajudam as pessoas a descobrir e a respeitar o meio natural. Isto é importante para o desenvolvimento e preservação das áreas rurais. As actividades de neve são por isso promotoras das áreas rurais, da sua natureza, paisagens e cultura.

Os benefícios destas actividades de neve baseadas no turismo activo para uma área rural incluem o aumento de utilização de hotéis e restaurantes locais, bem como outros serviços: farmácias, postos de Correio e lojas. Desta forma, pode ser desenvolvida uma relação de benefícios entre o turismo e as actividades locais. È necessário alcançar algumas das directrizes da série de boas praticas para conseguir uma relação equilibrada:

• Respeitar a cultura regional e costumes locais.

• Seguir as directrizes, tanto regionais como nacionais relacionadas com o uso do ambiente, para preservar e proteger a flora e fauna local.

• Seguir pelos percursos sinalizados locais por segurança e para proteger o ambiente.

Fonte: www.san-isidro.net (Espanha)

5.1.2. Equipamento

Roupas - devem ser usadas roupas apropriadas às condições atmosféricas. Em ambientes frios, o principal objectivo da roupa é a de nos proteger contra as baixas temperaturas. As roupas para a neve normalmente armazenam o ar, isolando o usuário contra as temperaturas externas. O uso de roupas em camadas é o método mais eficaz para se manter quente, mantendo também a flexibilidade e regulando a temperatura interna. Caso o usuário fique com muito calor, pode sempre retirar uma camada de roupa até se sentir confortável. Se só estiver a usar um casaco térmico, não o pode tirar, já que ficará com frio muito rapidamente. A camada interna de roupa perto à pele deve ser confortável e ter a capacidade de absorver a transpiração do corpo. Evite materiais como, algodão, que retém a transpiração e consegue afastar o calor do corpo causando hipotermia. A segunda camada é a do isolamento e o seu objectivo é a de manter a maior quantidade de ar aquecendo o corpo humano. A camada externa deve ser uma espécie de carapaça que protege do vento e da chuva. Idealmente o material da camada externa deve ser respirável, isto é, deve expelir a transpiração de dentro, sem deixar a água entrar.

Calçado - são importantes meias térmicas apropriadas que se adaptem bem, de modo a manter os pés quentes e confortáveis. Corrigir o tipo de botas usadas é essencial. As botas ao oferecerem uma protecção contra o frio e a humidade, devem também ser adequadas à actividade a realizar. Por exemplo, as botas rígidas usadas pra Esqui Alpino são muito diferentes das botas mais flexíveis usadas no "mushing".

Óculos de sol ou óculos de protecção - são essenciais para proteger o usuário não só do sol, mas também da claridade da neve e do vento. Idealmente, eles devem ser suficientemente largos para cobrir e proteger o nariz e parte da cara.

Luvas - as mãos, como extremidades do corpo são preceptivas a sofrer danos causados pelo frio e por isso devem ser protegidas do frio e humidade. Escolha luvas que lhe permitam continuar a usar as mãos.

Vestuário para a cabeça - a cabeça pode perder até um terço do calor do corpo e, como tal, deve ser protegida dos elementos para prevenir a hipotermia. Um bom vestuário para a cabeça não tem de ser só quente, mas tem também de a proteger do vento, da chuva e proporcionar protecção para as orelhas, atrás do pescoço e também proteger a cabeça.

Capacete - o uso do capacete é uma boa prática ao realizar actividades que envolvam velocidade, por exemplo, o Esqui Alpino e Snowboarding. O capacete deve ajustar-se à cabeça e deve oferecer uma protecção total desta.

Fonte: Diario de León (Espanha)

Fonte: Diario de León (Espanha)

5.1.3. Conhecimentos e Técnicas Básicas

Exercícios de aquecimento

Para evitar ferimentos é aconselhável realizar alguns exercícios de aquecimento antes de qualquer actividade,

Fonte: www.san-isidro.net (Espanha)

Os exercícios de aquecimento envolvem todo o corpo; o conhecimento da actividade permite-lhe saber quais as áreas que devem receber mais atenção.

As partes mais importantes do corpo em actividades que envolvem o Esqui são: as pernas e o tronco.

5.1.4. Segurança Básica

Regras simples a seguir:

Respeite os outros - comporte-se de uma maneira a não prejudicar os outros ou o seu equipamento.

Controle a sua velocidade e comportamento - viaje a uma velocidade, a qual permita estar em perfeito controlo tendo em conta o seu nível, o terreno, outros usuários e o tempo.

A pessoa mais acima tem de decidir a sua direcção com muito cuidado - a pessoa que está acima dos outros no alto de uma ladeira tem a responsabilidade de evitar prejudicar alguém abaixo deles.

Fonte: Diario de León (Espanha)

Ultrapassar - pode ultrapassar outros, mas tem de se certificar de que existe uma distância segura entre vocês.

Cuidado nos cruzamentos - quando as trilhas se cruzam preste atenção aos outros para evitar acidentes.

Cair - se cair tente mover-se para uma área, onde não venha a ser atingido por outros.

Caminhar em declives - se precisar de caminhar para cima, ou para baixo de um declive ou trilha caminhe ao longo da beira, e não no centro, para evitar colidir com os outros.

Respeitar o Ambiente - aprenda a "ler" o ambiente, por exemplo, a neve e as condições atmosféricas e as suas implicações para a actividade.

Preste atenção à colocação dos sinais e ao grau de dificuldade das ladeiras - cada estação terá o seu próprio sistema de colocação de sinais e regulamentos, com os quais terá de se familiarizar antes de usar a estação.

Fonte: www.san-isidro.net (Espanha)

Evite ficar isolado - use roupa que seja visível à distância e informe sempre os outros da sua rota.

Adquira um seguro apropriado - certifique-se de que o seu seguro cobre desportos de neve.

Fonte: www.san-isidro.net (Espanha)

5.2. Esqui e Snowboarding

5.2.1. Breve História do Esqui e Snowboarding

• Os primeiros esquis foram encontrados nos pântanos Suíços e Finlandeses. Crê-se que estes teriam entre 4000 a 5000 anos.

• No século X, aparecem registos de Vikings a usar esquis.

• O esqui como desporto começou na Noruega entre 1850 e 1860, quando Sondre Nordheim desenvolveu o material e as técnicas de esqui, na região Norueguesa de Telemark.

• A associação Norueguesa de Esqui foi criada em 1883.

• O primeiro torneio internacional ocorreu no ano de 1892, perto de Cristiania (hoje, Oslo, na Noruega).

• O pioneiro do esqui Alpino foi um austríaco, Mathias Zdarsky, no final do século XIX

• A Primeira Guerra Mundial (1914-1918) contribuiu para o desenvolvimento do esqui, através da preparação de companhias especiais de esqui.

• Em 1924, o esqui Nórdico foi incluído como desporto oficial nos Jogos Olímpicos de Inverno em Chamonix, França.

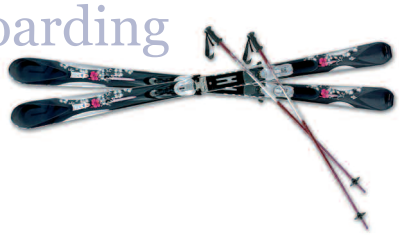
• O esqui nórdico dominou as competições internacionais até ao ano de 1936, ano em que o esqui alpino foi incluído nos Jogos Olímpicos de Inverno.

• Em 1965, o engenheiro americano Sherman Poppen inventou o "Snurfer", que pode ser considerado a primeira "snowboard" (prancha de neve).

• Em 1978, foi desenvolvida a primeira "snowboard" com fixação para os pés.

• Durante os Jogos Olímpicos de Inverno de 1998, em Nagano, o "snowboarding" Japonês tornou-se um Desporto Olímpico oficial.

Fonte: www.san-isidro.net (Espanha)



5.2.2. Equipamento Especifico para Esqui e Snowboarding

Esquis - estes são feitos de madeira, metal ou materiais sintéticos, e têm sistemas especiais de fixação para as botas de esqui. São usados dois esquis, um em cada pé. A base dos esquis é feita de materiais muito resistentes, que é mantida aplicando uma cera especial. Estas ceras aumentam a velocidade de deslizar dos esquis, dependendo das condições da neve. O tamanho dos esquis varia não só devido ao tamanho da pessoa (que o vai usar), mas também de acordo com a utilidade para que este é escolhido.

Snowboard - ao contrário do esqui, aqui ambos os pés estão seguros à prancha. Existem vários tipos de pranchas usadas em diferentes actividades. A parte da frente da prancha é chamada de "ponta" e a parte de trás é designada como a "cauda". Existem dois tipos principais de "snowboard": o estilo livre, a prancha assimétrica e a prancha alpina ou de descida. A prancha de estilo livre é mais popular, porque pode ser usada em todos os tipos de neve. Estas pranchas tem uma "ponta" mais redonda, para permitir que as pranchas deslizem mais facilmente. A ponta da "cauda" é normalmente mais dura para suportar o peso. É usada com botas flexíveis e com fixação automática ou com tiras. A prancha alpina é bastante mais rígida e é mais difícil de manobrar. Esta prancha é usada em competições e requer botas rígidas.

Bastões de esqui - estes são usados para ajudar a equilibrar e para virar. São feitos de metal ou de fibras sintéticas e têm punhos e tiras para ajudar a segurar melhor. Têm também um pequeno disco na parte inferior, para evitar que eles afundem muito na neve. O comprimento dos bastões depende do tamanho de quem vai usá-los.

TIPOS DE ESQUI		
Esquis Alpinos	Pequenos e Largos	*Bons para "carving" e virar*
Esquis nórdicos	Leves e longos	*Bons para velocidade*
Esquis Telemark	Leves e estreitos com amarras que permitem movimentos de inclinação lateral	*Bons para subidas*
Heleski	Mais pesados e mais robustos	*Para aventuras fora das pistas*

5.2.3 Conhecimentos e Técnicas Básicas

Principais técnicas de Esqui

• A sua posição ao esquiar é muito importante;
• Flexione ligeiramente os seus joelhos e cotovelos, relaxe o seu corpo e incline-se ligeiramente para a frente;
• Os seus joelhos proporcionam absorção ao choque, enquanto que os braços ajudam a manter o equilíbrio;
• Os seus pés devem estar sempre alinhados;
• Ao percorrer uma ladeira mantenha o seu esqui superior (aquele que esta a subir) ligeiramente à frente do esqui inferior (o que esta a descer).
• Tente sempre manter o peso do corpo na parte inferior do esqui para evitar deslizar para baixo.
• Para virar para a esquerda ou direita mude o seu peso de um esqui para outro.

Fonte: FEDME (Espanha)

Esqui Nórdico

• Isto é feito em superfícies relativamente planas, talvez com ligeiras oscilações ao longo de longas distâncias.
• Nesta disciplina, é muito importante que os músculos do corpo sejam usados, e como tal, é considerado como um dos desportos mais completos.
• Os trilhos para corrida são assinalados por sinais coloridos.
• A técnica tradicional consiste em utilizar os esquis do mesmo modo que caminha.
• Actualmente, existe uma técnica mais rápida designada por "skating".
• A base desta técnica é puxar para fora um pé num movimento de deslizar, usando o outro pé como ponto de resistência.
• Isto é repetido com a alternância dos pés, idealmente de uma forma rápida e suave.

Fonte: Diario de León (Espanha)

Fonte: FEDME (Espanha)

Algumas das principais disciplinas de competição dentro do esqui nórdico incluem:

Clássico - o tradicional esqui Nórdico. A técnica de "skating" não é permitida nestas competições.

Estilo livre - todas as técnicas são permitidas. Normalmente, a técnica de "skating" é combinada com outras.

Sprint - esta é a distancia mais curta percorrida, dentro do esqui Nórdico, com pistas desde os 600 a 2000 metros. É uma corrida espectacular e é normalmente realizada em circuitos, onde as corridas proporcionam uma inacreditável exibição de poder.

Equipas - com equipas de 4 elementos as corridas são realizadas por turnos, onde os primeiros dois participantes correm num estilo clássico, enquanto que os outros dois competem no estilo livre.

Salto de esqui - tradicionalmente, o salto de esqui é considerado como fazendo parte do esqui nórdico. O saltador desliza numa rampa preparada e inclinada designada por "ski jump", em direcção ao ponto de descolagem. A distância do salto é medida desde a extremidade do ponto de descolagem até ao ponto, onde os esquis tocam na neve ao aterrar.

Esqui Alpino

A disciplina mais popular do esqui. É praticado em ladeiras preparadas com neve usando diferentes meios de elevadores para subir. Cada ladeira está graduada de acordo com o declive e a dificuldade.

As principais disciplinas no esqui Alpino são:

Downhill - o principal objectivo é o de esquiar por uma ladeira inclinada no mais curto espaço de tempo possível. O esquiador deve manter-se dentro da pista e passar através dos "gates" localizados estrategicamente.

Slalom - esta é a mais curta das disciplinas do esqui Alpino. O esquiador tem de passar por uma série de "gates" ao longo de um percurso "downhill", no mais curto espaço de tempo possível, sem falhar nenhum "gate".

Giant Slalom - a diferença entre este e um "slalom" está no número de "gates", que é menor, ao longo de um percurso maior.

Super Giant Slalom - isto é uma combinação entre "slalom" e velocidade num percurso rápido de "downhill".

Fonte: www.san-isidro.net (Espanha)

Fonte: FEDME (Espanha)

Telemark

Outra disciplina do "slalom", cuja maior diferença é a técnica usada e a ligação que permite os calcanhares levantar.

Cross Country Skiing

Para praticar esta disciplina o esquiador tem de ter um conhecimento prévio, tanto de esqui Alpino, para descer, e o esqui Nórdico para ascender e mover-se sobre um terreno plano.

Snowboarding

- É usada uma única prancha para descer as ladeiras, num estilo similar ao do esqui aquático.

- O esquiador deve flectir as suas pernas e tentar manter os ombros em linha com os joelhos.

- É colocada uma perna em frente da outra, de modo a que o esquiador olhe por cima do seu ombro, ao mover-se para a frente.

Fonte: www.san-isidro.net (Espanha)

Fonte: www.san-isidro.net (Espanha)

• Os braços devem seguir o movimento do corpo.

As principais disciplinas do "snowboarding" são:

Free-ride - consiste em "surfar" pelas montanhas livremente, abandonando os trilhos e "surfar" por entre as árvores e por solo virgem.

Free-Style - consiste em saltos e realizar truques aéreos. Isto é praticado em parques com neve.

Freecarve ou Alpino - consiste em descer ladeiras a grandes velocidades.

Snowboard extremo - consiste em descer as montanhas fora de pistas. Esta disciplina requer um bom conhecimento das montanhas, consciência do perigo de avalanches e conhecimento das previsões meteorológicas, bem como, possuir excelentes capacidades pessoais em snowboard.

Fonte: FEDME (Espanha)

Heliski

Esta disciplina pode ser praticada usando ambos os esquis e "snowboards".

As montanhas altas e inacessíveis são alcançadas através de helicóptero.

Os esquiadores são lançados para o cume e frequentemente têm de descer terrenos muito escarpados.

Esta disciplina é habitualmente acessível só a esquiadores muito experientes, que estão muito bem organizados e conscientes de todas as questões de segurança.

5.2.4. Infraestruturas

As estações de esqui requerem uma infra-estrutura completa que consiste em diferentes sistemas de elevação (cadeiras-elevatórias, cable-cars, funiculares) capaz de transportar todo o tipo de esquiadores para o cume das ladeiras ou para o topo das pistas de esqui.

Os níveis de dificuldade são os seguintes:

- Azul: bastante fácil
- Verde: fácil
- Vermelho: difícil
- Preto: muito difícil

As estações de esqui têm também outras facilidades, tais como, serviço de cafetaria, postos de primeiros socorros e postos de informação.

As estações de esqui com um grande número de pistas fáceis irão atrair esquiadores iniciados/ intermédios, enquanto que a maior parte das estações com um maior número de pistas difíceis irá atrair esquiadores experientes.

Fonte: Diario de León (Espanha)

5.2.5. Legislação / Organizações / Fontes úteis de Esqui e Snowboarding

Legislação

As seguintes disciplinas são regulamentadas a nível internacional pela Federação Internacional de Esqui (FIS):

Esqui Nórdico
Esqui Alpino
Telemark
Snowboard
Estilo livre

As leis da Federação Internacional de Esqui podem ser encontradas na seguinte página Web:

www.fis-ski.com

www.san-isidro.net (Espanha)

A disciplina de esqui de Cross-country é governada a um nível internacional pela Federação Internacional de Escalada e Montanhismo.

www.nordicca.com
www.uiaa.ch/index.aspx

Fonte: Diario de León (Espanha)

Fonte: www.san-isidro.net (Espanha)

Organizações

Alemanha: DSV - Deutscher Skiverband
www.ski-online.de
DAV - Deutscher Alpenverein
www.alpenverein.de

Espanha: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada
www.fedme.es

Real Federación de Deportes de Invierno
www.rfedi.es

Estónia: Eesti Suusaliit (Estonian Ski Association)
www.suusaliit.ee

Grécia: Helenic Omospondia Ski
www.ski.gr
www.snowclub.gr
www.snowboard.gr

Portugal: Federação Portuguesa de Esqui
www.fpesqui.com

Fontes Úteis

www.educar.org/Educacionfisicaydeportiva/historia/deportesdeinvierno.asp

www.geocities.com/Yosemite/Trails/9599/dicciona.html

www.infoaventura.com/infoaventura/esqui.asp

www.infoaventura.com/infoaventura/heliski.asp

www.nevasport.com/reportajes/articulos_detalle.php?id_articulos=155&page=1

www.nordicca.com

www.san-isidro.net

www.skikamel.com/kamel/articulo3.htm

www.tiramillas.net/antimuermo/nieve.html

5.3. Mushing e Raquetes de Neve

5.3.1. Breve História de Mushing

• Esta actividade é muito antiga, já que os trenós eram já usados em algumas regiões, antes da roda.

• A lenda fala-nos que durante o século XVII, uma pequena aldeia, Nome, no Alasca foi infestada por uma praga, enquanto estava isolada devido à neve. A única forma de transporte disponível era através de trenós ou cães. Perante estas condições adversas, alguns dos aldeões iniciaram uma longa viagem para procurar ajuda. O feito destes homens ficou conhecido por todo o mundo.

• O uso dos cães foi também muito útil durante as expedições polares.

• A contribuição dos cães para estas expedições foi decisiva e sem eles as expedições teriam falhado.

• O uso dos cães e dos trenós tem-se vindo a desenvolver como um desporto conhecido como "mushing".

• O termo "Musher" refere-se à pessoa que conduz o trenó.

• Os exploradores franceses, que chegaram ás minas de ouro de Klondike, no Alasca, utilizaram trenós nas suas viagens. Para encorajar os seus cães eles gritavam "marche", "marche", para aumentar a velocidade.

• A palavra "marche" eventualmente alterou-se para "mushe".

• A mais importante competição dentro do "mushing" é a IDITAROD.

• Pensa-se que as primeiras competições europeias de Mushing tiveram lugar na Suiça, em 1965.

Fonte: Secção de Prensa de Pirena (Espanha)

Fonte: Secção de Prensa de Pirena (Espanha)

5.3.2. Equipamento especifico para o Mushing

Trenós - as partes básicas dos trenós são os patins, esquis ou as peças para deslizar. Actualmente, os trenós têm dois patins os esquis e uma superfície superior onde ficam o "musher" e os materiais. Os antigos trenós eram construídos utilizando a madeira de freixo com os seus diferentes componentes presos por tiras de couro. Actualmente, algumas partes ainda são feitas de madeira, mas a maior parte é feita à base de aço, alumínio e outros produtos modernos. O peso total de um trenó de competição, sem faixas e sem correames, normalmente não ultrapassa os 10kg.

Patins ou Esquis - estes são a parte mais importante do trenó. Eles medem entre 2 a 4 metros e o espaço entre eles é normalmente de 50cm. A parte da frente é curvada e podem ser feitas de madeira, alumínio ou plástico. As "solas" podem ser substituídas e normalmente são enceradas para deslizarem melhor.

Guiador - o que o "musher" utiliza para conduzir o trenó. Normalmente está a 80-90 cm do solo, dependendo da altura de "musher".

Brush-bow - colocado à frente do trenó. Este suporta e protege toda a estrutura, como um pára-choques do carro. Também protege os cães de serem atingidos pelo trenó.

Cesta - é o tabuleiro interior do trenó e é utilizado para guardar algum tipo de equipamento.

Travão - é utilizado para diminuir a velocidade do trenó. Esta colocado na parte de trás do trenó e é controlado pelo pé do "musher". Estes são de pontas metálicas, que ao serem colocadas na neve, funcionam como âncoras para diminuir a velocidade do trenó.

Pulka - é um pequeno trenó, que se assemelha a um pequeno barco. A equipa de Pulka é composta por uma pessoa usando esquis puxado por um ou dois cães.

Liteira - "braços", que unem os cães à Pulka.

Antenna - é uma corda, que une a "pulka" ao esquiador. É presa à cintura do esquiador através de um cinto próprio, com um gancho de mola.

Arnês da Pulka - Normalmente é utilizado em competições ao sprint.

Karts de treino - são trenós substitutos para quando não existe neve. Podem ser de construção de uma simples bicicleta para um cão, triciclos para um conjunto normal de cães (2-6) ou veículos de quatro rodas para um número maior de cães. Hoje em dia também são usados para competições e não só para treinar.

Arnês do cão - um arnês que se adeqúe bem ao cão é importante, de modo a permitir que o cão corra confortável e eficazmente.

Botas para cães - são botas especiais para cães utilizadas em condições de frio extremo. Normalmente são feitas de feltro ou de matérias similares aos revestimentos polares dos forros.

Fonte: Secção de Prensa de Pirena (Espanha)

5.3.3. Conhecimentos e Técnicas Básicas

Técnicas de Mushing

• O "mushing"é um desporto baseado no transporte de trenós puxados por cães na neve.
• Este desporto depende de uma perfeita coordenação e harmonia entre o homem e o cão.
• As equipas de trenós são constituídas por um "musher" ou piloto, o seu ajudante e os cães (o número varia, dependendo da disciplina).
• Durante uma competição o "musher" decide, quais os cães que devem correr em cada fase da competição.
• Deve existir espaço suficiente no trenó para transportar um cão, caso aconteça algum acidente.
• A condução do trenó varia dependendo do tipo de trenó utilizado.
• Os trenós utilizados como transporte para um grande número de pessoas e os trenós utilizados nas corridas e competições são bastante diferentes.
• Os trenós para transporte são normalmente mais pesados, enquanto os outros utilizados para competição são mais leves.
• Dependendo do tipo de trenó, o "musher" viaja de pé, detrás do trenó, onde ele é capaz de puxar o trenó caso seja necessário.
• O "musher" tem de manter um bom equilíbrio, flexionando ligeiramente os joelhos para absorver o choque ao viajar por um terreno difícil.
• O "musher" pode ajudar ao conduzir um trenó utilizando para isso um pé para puxar atrás, similar às crianças numa prancha de skate. Isto é conhecido como "skating".

Comandos para os cães

Para alem do comando "NÃO", existem outros comandos bastante úteis. É claro que cada "musher" pode utilizar os seus próprios comandos, mas é recomendado o uso dos comandos internacionais no caso de acontecerem trocas de animais. Devem ser sempre palavras curtas e pronunciadas no mesmo tom.

Raça do Cão	Comentários
Alaskan Malamute	Os que correm mais próximo do trenó. O maior e o mais poderoso cão nórdico. Muito dominante, requer um treino rígido.
Siberian Husky	Colocado à frente da equipa para puxar o trenó. Leve e rápido, cães activos. Historicamente, foi utilizado como cão de gado e até como cão doméstico.
Greenlander	Normalmente colocado no meio do cabo de reboque, devido à sua capacidade física. Cão forte. O cão utilizado inicialmente no "mushing". Estes cães foram os cães utilizados pelos primeiros explorados, como Admunsen, nas suas viagens.
Eskimo	Similar ao Greenlander.
Samoyedo	Habitualmente colocado no meio do cabo de reboque. Cão muito peludo, como que coberto por plumas, com a cauda enrolada É um cão poderoso, mas a velocidade não é a sua especialidade.
Akita	Forte e meigo, com características nórdicas, mais usado e desenvolvido para grandes jogos no Japão. Um excelente cão de trenó, devido à sua força, embora seja menos utilizado em corridas ao sprint.

Os principais comandos são:

- Shi: direita
- Ja: esquerda
- Osh: velocidade
- Easy: devagar
- Go: começar a andar

As principais disciplinas do "mushing" são:

Trenó - um trenó é um veículo provido com patins ou esquis, em vez de rodas, que desliza pela neve ou gelo. Existem diferentes disciplinas dependendo do número de cães utilizados, normalmente desde 3 a 10 ou 12.

Pulka - a Pulka é um pequeno trenó, geralmente feito de plástico ou metal. Nesta disciplina, os cães puxam um pequeno trenó, ao qual um esquiador está amarrado.

Skijoring - consiste em esquiar atrás de um cão, ao qual o esquiador esta directamente ligado por uma corda com um amortecedor. O cabo de reboque está ligado ao esquiador através de um cinto.

Cani-cross - nesta disciplina um cão puxa um participante que percorre o percurso em raquetes de neve.

5.3.4. Legislação / Organizações / Fontes Úteis do Mushing

Legislação

- Em 1992, foi criada a Federação Internacional de Desportos com Cães de Trenó, para conseguir reconhecimento internacional e Olímpico da actividade como um desporto de inverno.

- A Associação Geral das Federações Internacionais Desportivas (GAISF) já reconheceu o IFSS como o principal órgão das actividades com Cães de Trenó.

- Existem várias regras para a prática deste desporto por todo o mundo.

- A Federação Internacional legisla as regras válidas para todos os países, mas a maior parte dos países tem também as suas próprias regras.

- As principais organizações europeias e internacionais de Mushing são:

ESDRA (European Sleddog Racing Association)
www.wvnet.at/KUNDEN/ESDRA

FCI (World Canine Organisation)
www.fci.be

FISTC (International Federation of Dog Sledding Sports)
www.fistc.com

IFSS (International Federation of Sleddog Sports)
www.sleddogsportdata.org

ISDRA (International Sleddog Racing Association)
www.isdra.org

WSA (World Sleddog Association)
www.wsa-sleddog.com

Organizações

Alemanha:
DSSV - Deutscher Schlittenhundesport Verband e.V.
www.dssv.org

Espanha:
Real Federación de Deportes de Invierno
www.rfedi.es

Portugal:
Federação Portuguesa de Mushing
www.homestad.com/fpm

Fontes Úteis

www.infoaventura.com/infoaventura/trineo.asp
www.perrosdemexico.com.mx/deporte/mushing.html
www.pirena.com
www.sleddogcentral.com
www.tiramillas.net/antimuermo/nieve.html

5.3.5. Breve História das Raquetes de Neve

• As raquetes de neve são uma forma muito antiga de caminhar pela neve.
• Ao longo dos séculos as raquetes de neve têm sido utilizadas como meio de transporte em áreas com invernos rigorosos, onde caminhar sobre a neve se torna muito complicado.
• As raquetes são plataformas que estão seguras aos pés.
• A área da superfície aumentada impedindo o caminhante de se afundar muito na neve.
• Durante os anos oitenta as raquetes de neve tornaram-se numa actividade de lazer popular, especialmente na América do Norte.
• Ascender montes com "alpenstock", paus longos, que dão apoio e assistência.
• A actividade é adequada a pessoas de todas as idades e de com as mais diversas preparação física.
• Em competição existem diferentes categorias para homens e mulheres.

Fonte: No Limit Sports (Espanha)

Geralmente, caminhar sobre a neve é difícil, porque os nossos pés "afundam" através da superfície da neve. Levantar os nossos pés para fora da neve causa um esforço adicional. As raquetes de neve reduzem a distância que o pé cai através da neve e reduz o esforço requerido para caminhar sobre esta. Aprender a caminhar sobre a neve com as raquetes de neve é relativamente fácil, embora seja necessário habituarmo-nos ao aumento da área do pé.

Fonte: No Limit Sports (Espanha)

5.3.6. Equipamento

Calçado interno - inclui meias. Estas devem ter a capacidade de absorver a transpiração natural dos pés e isolá-los. Ao praticar actividades de neve, o uso incorrecto das meias pode levar à criação de atritos e feridas graves.

Calçado externo - inclui botas. Estas devem ter uma sola grossa e resistência com características isoladoras e devem ser especificamente adaptadas para o uso na neve. O tamanho deve ser o suficiente para evitar a entrada de água e neve nas botas, mesmo em contacto com grande quantidade de neve.

Raquetes de neve - foram desenvolvidos muitos modelos ao longo dos anos. A madeira ainda é um material muito popular, embora esteja a ser substituída pelos plásticos, alumínio e outros materiais modernos resistentes e leves. Alguns modelos têm até componentes adicionais, tais como, pontas metálicas laterais e centrais (funcionando como grampos de ferro - "crampons") adicionados à estrutura básica para evitar o deslizamento excessivo em contacto com neve dura. As tiras para prender têm sido substituídas por diferentes tipos de sistemas de fixação, que permitem o movimento dos pés e facilitam o caminhar. O peso de uma raquete de neve varia entre 0.4 e os 2 kg na maior parte dos modelos sofisticados. O sistema de fixação das raquetes de neve, geralmente determina o seu uso:

• Com Tiras - O modelo tradicional incorporado com uma estrutura moderna.

• Trave macia de borracha - Estes vêm em diferentes tamanhos e são ajustáveis a todo o tipo de calçado. São adequados para caminhadas fáceis e curtas.

• Com tiras e palmilhas rígidas de plástico - Estas são adequadas a todo o tipo de calçado e proporcionam uma fixação segura para o pé.

• Fixação automática e palmilhas rígidas de plástico Estas só podem ser usadas com calçado que tenha ranhuras para os crampons automáticos. É um sistema similar ao usado no Esqui Nórdico. É essencialmente utilizado para competições.

Tipos de fixação

• A fixação para a frente tem de estar sempre segura à extremidade da bota.

• O taco pode permanecer solto ou unido à plataforma das raquetes de neve.

• Taco livre - é normalmente utilizado para ascender montes ou para caminhar em superfícies planas.

• Taco presos - normalmente utilizado para descer montes. A parte de trás de uma raquete de neve deve ser inserida na neve para evitar o desequilíbrio.

Fonte: No Limit Sports (Espanha)

Fonte: No Limit Sports (Espanha)

Outro equipamento inclui:

Paus - são adequados os utilizados para as caminhadas ou em outras disciplinas de montanha.

Meias térmicas
Roupa de inverno
Roupa impermeável e calças de esqui
Óculos de sol
Luvas
Mapa e compasso

5.3.7. Conhecimentos e Técnicas Básicas

O design das raquetes força-o a estar com os seus pés mais afastados do que o normal. Para desenvolver uma boa técnica de raquetes de neve:

• Deve fazer aquecimento prévio, e fazer alongamentos pelo menos de 10 a 15 minutos imediatamente antes de praticar a actividade.

• As raquetes de neve devem ser fixadas de forma segura de modo a que ambos os sapatos e calçados se movam como um só.

• Ao caminhar com uma raquete de neve evite dobrar as suas pernas.

• As descer, cave o seu calcanhar na neve e abra as suas pernas, flexione os seus joelhos, mantenha o corpo direito e os ombros ligeiramente inclinados para a frente. Isto proporciona um bom controlo e ajuda a evitar a deslizar.

• Evite levantar muito os joelhos, já que isto causará fadiga desnecessária.

• Ao ascender montes escarpados a extremidade das raquetes de neve deve ser arrastada para evitar a fadiga.

• Usar um par de esquis ou paus de caminhadas pode ajudar a manter o equilíbrio.

As raquetes de neve não foram desenhadas para caminhar em superfícies duras ou para ultrapassar desníveis. Foram desenhadas para caminhar em áreas de neve relativamente planas, que são fáceis de percorrer. Bosques, vales profundos, e caminhos de florestas cobertos de neve são locais perfeitos para usar as raquetes de neve e para desfrutar do ambiente natural.

5.3.8. Segurança Básica / Organizações / Fontes Úteis para Raquetes de Neve

Algumas Considerações sobre questões de segurança

• As raquetes de neve não devem oferecer mais risco do que as caminhadas.

• Deve ser tida em atenção as recomendações para qualquer actividade de montanha.

• Não é recomendada a prática desta actividade sozinho, deve ter um conhecimento prévio da rota e deve estar preparado para mudar de itinerário.

• Os utilizadores de raquetes de neve devem estar preparados para qualquer eventualidade, que possa acontecer em condições de inverno e de montanha.

Organizações

O Comité Europeu de Raquetes de Neve
A Copa Europeia de Corridas de Raquetes de Neve

Fontes Úteis

www.infoaventura.com/infoaventura/raquetas.asp

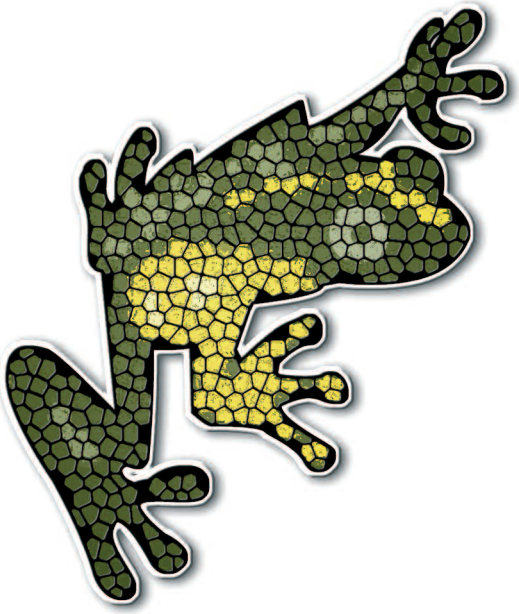
www.nolimit-sports.org

www.snowshoeracing.com

Fonte: No Limit Sports (Espanha)

Secção

3



Anexos

I. Itinerário Formativo

O itinerário formativo desenvolvido no âmbito deste projecto representa um percurso de formação necessário e contempla, para além de várias actividades de turismo activo, aspectos relacionados com a oferta destas mesmas actividades, como sejam o conhecimento do território e a qualidade na prestação de serviços.

Pretende ser um guia de apoio ao formador disponibilizando um conjunto de orientações para ajudar a formar, com qualidade, Especialistas em Turismo Activo.

O itinerário foi concebido para ter uma duração total de 700 horas, distribuídas por oito módulos formativos: Interpretação da Natureza; **Actividades de Turismo Activo; Gestão de Risco; Primeiros Socorros; Atenção ao Cliente; Inglês para Especialistas em Turismo Activo; Novas Tecnologias da Informação e da Comunicação; Orientação Laboral e Estágios nas Empresas**. Numa combinação de teoria e prática, o itinerário ajusta-se ao mercado, em especial a formadores e formandos, favorecendo o sentido crítico e a troca de experiências.

II. CD-ROM

Este manual inclui um passeio interactivo pelo excitante mundo do turismo activo.

III. Glossário de termos específicos das Actividades de Turismo Activo

1. Parapente

Aerodinâmica: Parte da física que estuda a dinâmica dos gases e as perturbações produzidas pelo movimento relativo entre um sólido e o ar ou outros gases em contacto com esse sólido.

Aerologia: Parte da meteorologia que estuda a alta atmosfera

Altímetro: Um aneróide ou um rádio barómetro utilizado para verificar a altura

Arnês do parapente: Construído a partir de balística, nylon, teia militar e por hardware, ele suporta o corpo do piloto, normalmente sentado, enquanto voa no parapente. O arnês é semelhante a uma cadeira de funda e tem amarras em teia à frente de modo a manter o piloto no arnês, enquanto as pernas ficam livres. Os arnês normalmente tem pratos protectores no assento e atrás para reduzir lesões no caso de impacto no solo. O arnês contém também o pára-quedas de reserva e tem bolsas de armazenamento para rádios, motor, e sacos de equipamento. Liga a asa do parapente ao piloto.

Asa: Uma estrutura flexível feita através de vários materiais de cobertura (extremamente leves e resistentes) com um conjunto de linhas. A asa consiste no bordo de ataque, bordo de fuga, células, nervuras, linhas e arnês.

Canopi: Outro nome para descrever a asa do parapente.

Célula: Um compartimento que faz parte da asa de um parapente. É fechado na parte superior e inferior da asa e pelas nervuras na asa do outro lado. A maior parte das células são abertas no bordo de ataque da asa.

Controles: Linhas que estão ligadas ao bordo de fuga de um parapente perto das extremidades das asas. Puxando para baixo nestas linhas de controlo no bordo de fuga do respectivo lado da asa diminuirá a velocidade desse lado da asa. Os controles são também referidos como travões. No entanto, outras linhas podem ser usadas para controlar um parapente que não são o mesmo que "travões".

Estabilidade: O controlo da postura do corpo, posição e manobras durante o voo.

Freios: Linhas de controlo que estão ligadas ao bordo de fuga do parapente perto das pontas da asa.

Gancho: Peça metálica, normalmente em forma de arco que pode ser facilmente aberta ou fechada com um fecho de segurança.

Glider: Termo inglês usado para designar parapente.

GPS Global Position System: (Posicionamento Global por Satélite); um GPS pode identificar a posição do usuário a partir de sinais por satélite, permitindo num monitor os pilotos de parapente encontrar o melhor local para aterrar.

Inflado: A transição de uma asa para o modo de voo

Pára-quedas de reserva: Peça essencial do equipamento para um piloto de parapente. Ele dá um apoio, caso a asa pare de voar, por alguma razão. A maior parte dos pára-quedas estão desenvolvidos para serem activados manualmente: o piloto puxa uma alavanca e atira o pára-quedas "empacotado" para o ar. O piloto em movimento não se "desfaz" do parapente, mas mantém-se ligado a ele, o que normalmente ajuda a descer e até mesmo a proteger aqueles que estão no solo.

Parapente: Uma asa que consiste num material resistente mas leve, cozido de modo a formar células que são abertas à frente e são infladas devido à pressão criada à medida que a asa se move pelo ar. O piloto esta suspenso pela asa sentado num arnês, que por sua vez esta suspenso por centenas de fios flexíveis e resistentes. O piloto conduz o parapente ao puxar as linhas de controlo ligados a ambos os lados do bordo de fuga da asa, esta pode também aplicar mudança de peso de modo a permitir virar.

Planeio: Quando um parapente permanece no ar através do voo em ar ascendente, normalmente, quer em térmicas quer sobre cumes montanhosos.

PLF: Parachute Landing Fall (Aterragem no pára-quedismo). É uma técnica usada para minimizar lesões durante as aterragens difíceis; a técnica PLF distribui o choque da aterragem ao longo dos pés, barriga das pernas, coxa, anca e ombros. Ao praticar esta técnica, o queixo do saltador esta escondido para proteger a cara e a garganta. O PLF é executado numa de seis direcções dependendo do terreno, vento e oscilação.

Rádios: Estes rádios oferecem uma comunicação clara com outros pilotos e equipas de perseguição no solo e podem transmitir ao longo de longas distancias com muito pouca energia.

Térmica: São borbulhas ou colunas de ar mais quentes do que o ar à sua volta. Um piloto permanece numa térmica virando-se em círculos. O variómetro ajuda o piloto a identificar o ar ascendente. Desde que a térmica ascenda mais rapidamente do que a taxa de afundamento do parapente (os pilotos de parapente estão sempre a afundar relativamente ao ar em que estão colocados) o piloto continua a subir. As térmicas podem subir centenas de pés, parando só quando encontram uma inversão. Voar usando térmicas, exige algumas competências, mas permite aos pilotos cobrir grandes distâncias, que de outro modo seriam impossíveis.

Vario ou Variómetro: É um instrumento que o piloto usa para dizer quando ele/a esta a subir. Ele indica mudanças na pressão do ar (a pressão decresce com a altitude) e indica subida com um apito. Os Varios são frequentemente incluídos em mecanismos que já incluem altímetros e indicadores da velocidade do ar.

Vento de cauda: É um vento que sopra na direcção do seu voo. Ele melhora o seu progresso na direcção do vento.

Vento Contrário: Um vento que esta na direcção contraria à sua direcção de voo. Ele causa resistência ao seu progresso em direcção ao vento.

Voo Térmico: Quando um piloto de parapente permanece no ar a voar em ar ascendente, numa térmica. O piloto sobe usando ar quente do solo, devido ao aquecimento provocado pelo sol.

2. Ciclismo

Aerial: Uma modalidade de "Freestyle" (estilo livre), que significa "voar" com a bicicleta e fazer acrobacias no ar.

Aero bars: Ligações às barras ou barra da bicicleta que permitem ao ciclista manter uma postura mais baixa, mais aerodinâmica da posição superior do corpo.

Aerodinâmica: Partes ou posições ao andar de bicicleta de modo a reduzir a resistência do ar. Na maior parte das modalidades de ciclismo, a resistência do ar é o factor que mais limita a velocidade.

Altura Standover: Uma das primeiras dimensões de uma bicicleta, isto refere-se à altura da barra horizontal desde o solo. Se a altura "standover" é muito grande para um determinado ciclista, montar e desmontar a bicicleta será estranho e perigoso.

Alavanca das mudanças: O controlo de mão para alterar a mudança.

Aro: Uma arresta circular sobre uma parte. O uso usual deste termo no ciclismo refere-se uma parte de um cubo, na qual os raios que ligam.

Bar Ends: Extensões das barras do guiador que se montam na parte final de um guiador direito de bicicleta de montanha para possibilitar posições extras para as mãos.

Barra horizontal: A barra do quadro que segue horizontalmente desde o topo da barra frontal até ao selim.

Bicicletas desportivas e de turismo: Ocupam o meio-termo entre uma bicicleta de turismo e uma bicicleta de corrida em estrada.

Bicicleta de Montanha (BTT): "Bicicleta de montanha" (BTT) é actualmente o termo preferido para se referir a bicicletas para utilizar fora de estrada.

Bicicleta de turismo: Uma bicicleta de turismo é desenhada para proporcionar conforto, durabilidade, eficiência e, na maior parte dos casos, tem uma grande capacidade de carga.

Bidon: Termo francês para garrafa de água.

BMX: Bicicleta MotoCross, um tipo de corrida em pista suja. As corridas, chamadas de "motos" normalmente duram menos de dois minutos, e incluem saltos.

Cabo: A maioria das bicicletas modernas usa cabos para controlar a mudança de velocidades e travões.

Cadência: A velocidade a que os pedais viram, medida em Rotações por Minuto. Ciclistas inexperientes tendem a andar numa velocidade mais elevada do que deveriam, pedalando numa cadência menor. A maior parte dos ciclistas experientes pedala numa cadência de 70-9° RPM. Isto causa menos pressão nas articulações, particularmente nos joelhos. Os ciclistas de corrida usam frequentemente cadências maiores para explosões de aceleração.

Chave de Parafusos Allen: Uma barra hexagonal sólida, geralmente em forma de "L" para funcionar como alavanca, que se adapta à cavidade hexagonal oca da cabeça do parafuso Allen. Esta ferramenta é, por vezes, confundida com a designada por "chave de parafusos hex", "chave Allen" ou "chave hex".

Cantilever Brake: Um travão "cantilever" tem dois braços separados, ou vigas, um em cada lado do aro.

Cassete: Um conjunto de dentes de roda e separadores desenhados para serem usados num eixo livre.

Conjunto do quadro: Normalmente, um "conjunto do quadro" consiste no quadro e na forquilha. Em alguns casos, pode também incluir rolamentos da direcção e/ ou a barra do selim, ou outras partes peculiares do tipo de quadro envolvido.

Cubo: O meio da roda, na qual a parte interior dos raios que unem.

Cubo Flip-flop: Um cubo que tem dois lados, para levar um dente de roda ou roda livre em cada lado.

Death cleats: Pedais sem encaixe, que requerem uma acção manual antes do ciclista conseguir libertar os pés dos pedais.

Derailleur: Um mecanismo para mover a corrente de uma roda dentada para outra, para mudar as velocidades numa bicicleta de múltiplas velocidades.

Downshift: O acto de mudar a velocidade para uma mais reduzida.

En danseuse: Do francês: "dançando nos pedais". "Pumping" (mover-se vigorosamente para cima e para baixo na bicicleta); pedalar enquanto está de pé em cima da bicicleta. Isto não é um estilo muito eficiente de pedalar, mas às vezes proporciona um certo alívio, pois leva a uma mudança de posição.

Engrenagem: A "engrenagem" esta relacionada com a vantagem mecânica de todo o sistema de direcção. A engrenagem da bicicleta depende na relação entre os tamanhos dos dentes da roda dianteiros e traseiros e o tamanho da roda de direcção.

Extensão: O prolongamento da parte fixa do guiador que segue desde o cabo até ao punho.

False flat: Uma parte da estrada que parece nivelada, mas que é ligeiramente inclinada.

Fibra de Carbono: Um material composto que é muito resistente e leve. É usado para quadros e forquilhas.

Flatland: Um ramo do Freestyle em ciclismo feito ao nível do solo. Habitualmente envolve voltas e colocar-se em diferentes partes da bicicleta, por vezes movendo-se para a frente, por vezes para trás, por vezes balançando até ao ponto de não se mover.

Fita para o guiador: Pano, plástico ou fita de couro que é envolvida à volta do guiador para dar mais aderência às mãos do ciclista e também para almofadar o guiador.

Forquilha: Normalmente refere-se à forquilha dianteira, a parte do aparelho do quadro que segura a roda da frente.

Gauge: Um instrumento de medição da espessura, particularmente de arame.

Goose Neck: Um guiador, um eixo com uma longa extensão à frente.

Granny Gear: Termo usado na gíria para a mais pequena roda de corrente num conjunto triplo do braço do pedal.

Guarda-lamas: Uma cobertura para a parte superior da roda, para proteger a bicicleta e o ciclista dos salpicos ao andar de bicicleta em condições atmosféricas adversas (húmidas)

Híbrida: Bicicletas híbridas, também conhecidas como bicicletas de "cross" ou "fitness" são uma combinação da bicicleta de montanha (BTT) ou da bicicleta de turismo.

Jante: O arco de metal exterior de uma roda de bicicleta. A jante não inclui os raios, ou o cubo.

Lance Armstrong: Um ciclista dos USA, que ganhou o Tour de França seis vezes (1999-2004).

Masher: Um ciclista, que habitualmente pedala numa velocidade alta, e numa cadência baixa. O oposto de um "spinner". O estilo "mashing" é passível de causar lesões nos joelhos e cãibras nas pernas.

Match sprint: Um evento de pista para dois ciclistas, que partem os dois ao mesmo tempo.

Pace line: Um grupo de ciclistas em linha.

Pannier: Um saco que esta ao lado das rodas da bicicleta.

Pelotão: Um conjunto denso de ciclistas. Numa corrida com partida em grupo, a maior parte dos competidores normalmente acabam num amplo pelotão durante a maior parte da corrida.

Penny Farthing: Uma bicicleta de alta-roda. Este termo vem do antigo sistema monetário inglês.

Prato: Uma roda dentada que faz parte da corrente de direcção. Os pratos dianteiros são habitualmente designados por chainwheels ou chainrings.

Quadro: O esqueleto de uma bicicleta. O tipo mais comum de quadro é designado por quadro "diamond", e consiste em dois (ou três, dependendo do modo como olha para ele) triângulos.

Quadro Diamond: É um desenho (com mais de cem anos) standard de um quadro de uma bicicleta.

Raio: Um dos fios de metal que liga a jante ao cubo da roda da bicicleta.

Roda livre: O mecanismo que torna possível descer uma encosta em roda livre, isto é, sem pedalar.

Rodas Quick-realease: Rodas com um sistema de aperto rápido que utiliza um mecanismo para permitir que as rodas sejam removidas sem ajuda de ferramentas.

Randonnée: Palavra francesa que em português designa "caminhadas", termo que normalmente não é usado no contexto de bicicletas. A randonée um grupo organizado de passeio, com algum ênfase na velocidade, mas não é uma corrida.

Reflectores: São fornecidos com a maioria das bicicletas com a intenção de tornar a bicicleta visível à noite, quando iluminada com os faróis dos outros veículos.

Road Racing- É qualquer corrida feita em estrada, mas o sentido mais comum é o de uma corrida em grupo de um local para o outro, ou possivelmente um percurso para um grupo de oito com grandes voltas.

Rolamentos de Esfera: Os rolamentos de esferas são usados em bicicletas, nos suportes, nas rodas livres, e no eixo das rodas.

Rolamentos da direcção: A assembleia dos rolamentos que liga a forquilha dianteira ao quadro, e permite a forquilha virar para navegar e equilibrar.

Selim: Frequentemente designado por "assento", um selim de uma bicicleta não pretende suportar o peso total do ciclista.

Shimano: O líder no fabrico de partes de bicicletas.

Tamanho do quadro: Normalmente refere-se à medida da barra do selim. Isto é a medida do centro dos rolamentos da pedaleira até algures perto do topo da barra do selim. Infelizmente, os fabricantes discordam onde deve ser o topo da barra do selim, assim o mesmo quadro pode ter tantas como oito medidas diferentes, dependendo do fabricante. O tamanho do quadro pode ser medido em polegadas ou centímetros.

Travão do disco: Um travão no cubo da roda, similar a um travão do disco que consiste num disco que aparafusa no cubo da roda e um compasso de calibre que esta ligado ao quadro ou à forquilha que aperta no disco.

Travões Quick-realease: Para facilitar a mudança de rodas, a maior parte das bicicletas de estrada com "high-performance" tem um mecanismo de abertura rápida que permite que as alavancas de travão se abram, um pouco mais do que o habitual, para permitir a passagem dos pneus.

Tubo da direcção ou barra diagonal: Tubo do quadro que percorre diagonalmente desde os rolamentos da pedaleira até ao ponto mais baixo do tubo direcção.

Upshift: O acto de mudar para uma engrenagem mais alta.

Velo: Palavra francesa para designar "bicicleta", habitualmente usada como raiz para formar palavras compostas relacionadas com ciclismo. Diminutivo de velocípede.

Velódromo: Uma pista para bicicletas de corrida.

3. Passeios a Cavalo

Apreciação da natureza: Actividade em que o praticante pode apreciar a paisagem natural, habitats únicos e elementos naturais.

Caminhos / percursos naturais: Caminhos estreitos que decorrem em ambiente natural, desde terrenos planos, a montanhas e áreas de floresta, e sem importantes trabalhos de limpeza.

Estábulos: Edifícios utilizados para prestar acomodação e protecção aos animais. Os estábulos têm geralmente cabines individuais, destinadas a cada cavalo bem como áreas para guardar alimentos.

Freio: Parte do equipamento que serve para controlar o cavalo.

Médico veterinário: Médico especialista em animais.

Passeios atléticos: Passeios acavalo com transposição de obstáculos e condições difíceis ou para praticar desportos com recurso a montar a cavalo.

Passeios casuais: Passeios nos quais o objectivo principal do praticante consiste em apreciar o passeio e o percurso, decorrendo em áreas de grande atractividade, onde podem ser apreciados o sossego e a paisagem.

Passeios educativos: Passeios cujo objectivo central se prende com a aprendizagem acerca das características da área. Podem ser objecto de aprendizagem as características naturais, arqueológicas e culturais.

Passeios em meio aquático: quando o percurso é realizado sobretudo ao longo de cursos de água.

Passeios na neve: quando o percurso é maioritariamente coberto de neve e ocorre no Inverno.

Passeios turísticos na montanha: quando o percurso ocorre em terreno montanhoso mas não requer muita experiência ou excelente condição física para realizá-lo.

Protecção da natureza: Conjunto de acções e medidas contribuem para manter e proteger o ambiente natural.

Sela: Peça pertencente ao equipamento, feita de couro, fixada nas costas do cavalo. O praticante senta-se nela para aumentar o controlo e o conforto durante o passeio.

4. Pedestrianismo

Caminhada: Actividade que consiste em pequenas deslocação a pé.

Caminhos Europeus: Sistema de caminhos marcados, que atravessam diferentes países

GPS (Global Positioning System): Sistema de satélites que permitem o cálculo de localizações bastante aproximadas utilizando um aparelho electrónico.

Guia: Livro que descreve a rota e que por vezes tem informação acerca da história, fauna, flora, serviços e facilidades.

Pedómetro: Aparelho que se coloca à cintura e conta o número de passos.

Piolet: Parte do equipamento usado nas caminhadas em montanha. Consiste numa pequena picareta para auxiliar na progressão e dar segurança ao caminhante.

Rota: Percurso usado pelos caminhantes. Podem ter sinalização, em elementos naturais, que guiam ao longo do caminho.

Travessia: Caminhadas de longa distância, com necessidade de pernoita.

5. Escalada e Rappel

Abseil: Descida auto-controlada deslizando por uma corda. Os americanos geralmente chamam-lhe rappel.

À prova de bomba: Ilusão de que uma âncora é infalível.

Arnês: Une o corpo à corda e é uma das partes mais importantes que constituem o sistema de segurança.

Arnês de peito: Arnês que se coloca ao nível do tronco (para ser usado com o arnês de cintura).

Ascensor para corda: Pequeno aparelho mecânico que permite subir por uma corda. Desliza no sentido ascendente, bloqueia no sentido descendente. O jumar é um destes aparelhos.

Assegurar: Segurar o escalador.

Assegurador: Indivíduo que garante a segurança do escalador através do controlo da sua corda de segurança.

Capacete: Equipamento sólido de plástico que protege a cabeça de pedras soltas que caem ou de impactos.

Chaminé: Técnica usada na escalada para subir fendas largas e que consiste no entalamento total do corpo na fenda da rocha. Geralmente requer o uso das costas e dos pés, braços, cabeça, bem como outras partes do corpo, pressionando-se as paredes em direcções opostas.

Corda: Peça comprida e cilíndrica feita de nylon. As cordas usadas na escalada têm geralmente entre 10 e 11 mm de diâmetro.

Corda dupla: o mesmo que meia corda. Designa também a técnica que utiliza duas meias cordas.

Corda gémea: Deve sempre ser usada junto com outra corda para oferecer uma correcta protecção.

Corda simples: Concebida para ser usada em vias desportivas, em rochas e escalada artificial.

Cordeleta: Corda estática fina (5, 5.5 ou 6 mm).

Descensor: Dispositivo utilizado no rappel para descer deslizando pela corda.

Descensor em Oito: Equipamento de metal com a forma de um 8 utilizado no rappel.

EPI: Produto concebido para proteger a saúde ou assegurar a segurança de alguém em diversas situações de risco.

Escalada artificial: Ascensão numa superfície utilizando o equipamento para progredir.

Escalada livre: Técnica em que o escalador utiliza apenas o apoio das mãos, dos pés e das saliências naturais. As cordas são apenas usadas como protecção do escalador e não como auxílio na progressão.

Fifi: Tipo de gancho utilizado na escalada artificial. Quando fixo a uma fita unida ao arnês, permite ao escalador unir-se rapidamente a uma protecção existente na rocha.

Fitas e cordeletes: Tiras de tecido utilizadas na escalada artificial, para estabelecer pontos de segurança.

Gatilho: Segmento móvel que permite a abertura do mosquetão.

Grigri: Aparelho mecânico desenvolvido pela Petzl. Permite ao assegurador soltar as mãos da corda sem comprometer a segurança do escalador.

Hexcentric: Entalador formado por uma cabeça de alumínio em forma de prisma de base hexagonal irregular e um cordim.

HMS: Mosquetão com fecho de segurança.

Jumar: Ascensor utilizado para subir as cordas e que bloqueia na direcção inversa.

Lado interno do pé de gato sobre presa pequena: Técnica de apoio com os pés onde são utilizadas as pontas do calçado de escalada para conseguir equilíbrio em apoios muito reduzidos.

Lowering: Descer algo ou alguém.

Magnésio: Pó para evitar a humidade das mãos e facilitar a aderência destas às paredes.

Mixed climbing: Escalar usando uma combinação de diferentes métodos de ascensão. Por exemplo, escalada livre e artificial, escalada em rocha e no gelo.

Mosquetão: Anel metálico que possui um gatilho que permite inserir outros equipamentos, como a corda. Pode ser usado para protecção, travão nas descidas ou transportar itens numa subida.

Mosquetão com fecho inclinado: Permite passar a corda mais facilmente.

Mosquetão de segurança: Mosquetão que pode ser trancado.

Nó da corda de arco (Bowline): Nó de marinheiro

Nó de 8: Nó muito popular de encordoamento.

Nó de pescador: Nó simples para atar duas cordas uma à outra.

Nó de pescador (duplo): Nó muito popular usado para atar duas cordas uma à outra.

Nó dinâmico: Nó usado para amarração.

Nó simples: Nó simples mas sólido numa corda dupla.

Parede/Falésia: Rocha vertical para escalar.

Pés de gato: Sapatos feitos de borracha e que apresentam boa aderência.

Ponto fixo numa via: Ponto onde a corda é fixa na rocha. São bons exemplos as árvores firmes, blocos de pedra, miradouros.

Problema da "porta aberta": Situação em que se perde as presas dos pés e das mãos de um lado do corpo. Geralmente faz o escalador balançar como se de uma porta aberta se tratasse.

Prusik: Nó para deslizar ou método para subir uma corda (inventado pelo Dr. Karl Prusik).

Rocódromo: Parede artificial, que substitui as rochas na escalada.

Saliência: Ponta aguçada de uma superfície rochosa.

Smearing: Técnica de pés em que grande parte do sapato de escalada é usado para gerar o máximo de fricção possível.

Via para escalada artificial: Via que só se pode ascender utilizando técnicas de escalada artificial.

6. Desportos com Remos

Agile Bow: Um membro de uma tripulação de remos, que é o responsável por sair do barco na margem e segurar o barco.

Águas baixas: Fluxo do rio abaixo do previsto. Podem aparecer mais rochas e obstáculos, os rápidos tornam-se mais técnicos.

Águas Bravas: Água em movimento, cuja superfície fica turbulenta ou com espuma, seja por passar por rochas, ou por passar por canais de rio estreitos, ou ainda por uma inclinação escarpada.

Águas elevadas: Fluxo do rio acima da média prevista. Torna as correntes mais rápidas. Alguns rápidos tornam-se mais fáceis, outros mais difíceis.

Ângulo do barco: O ângulo do barco relativamente à corrente.

Anteparo: Compartimento fechado na proa ou popa de uma canoa ou caiaque cobertos. Inicialmente usado para flutuação, mas também como área de armazenamento.

Balde: Um recipiente ou balde aberto usado para remover água do bote.

Barco a remos: Um bote com uma tripulação de remadores e um guia.

Barco líder: O primeiro barco da flotilha, frequentemente liderado pelo líder da viagem.

Barco varredor: Um barco equipado com utensílios de primeiros socorros, de segurança e de salvamento, que normalmente aparece em último na flotilha.

Bote de borracha: Um barco insuflável com dois pontões normalmente movimentado através de remos presos ao barco.

Buraco: Uma depressão no rio causada por correntes de água inversas. Também pode ser chamado de hidráulico.

Cabine do piloto: Uma abertura no convés de um caiaque ou canoa fechada, onde o remador se senta.

Cascata: Uma queda de água de um terraço situado no leito do rio.

Casco: O corpo da canoa ou caiaque; a área com o maior impacto na forma como o barco e a água interagem.

Colete salva-vidas / Buoyancy Aid: Dispositivo pessoal de flutuação, aprovado pela guarda costeira, e usado como um colete.

Comandos de remar: Instruções usadas pelo guia para comunicar com a tripulação.

Conversa de segurança: Uma conversa antes de cada viagem, na qual os remadores aprendem alguns conceitos de segurança no rio.

Convés: Área fechada acima da proa e/ ou da popa da canoa ou caiaque.

Corrente: Movimento horizontal da água.

Declive: Queda de elevação na correnteza de um rio. O grau de inclinação é normalmente expresso em números de pés diminuído por milhas.

Dry bag, Day bag: Um saco para guardar equipamento no rio, ajuda a manter as coisas secas.

Dry suit: Um fato desenhado para manter toda a água fora, sobre o qual qualquer peça de roupa pode ser usada.

Duckie: Um barco insuflável para uma ou duas pessoas, normalmente remado com duas pás. Também conhecido como caiaque insuflável, Funyack, Splashyak.

Enrolado: Um barco mantido contra uma rocha ou outro objecto pela força da corrente.

Exploração: Inspeccionar visualmente um rápido da margem do rio para seleccionar a melhor rota para o navegar.

Fato de neopreno: Um fato de neopreno, que permite a entrada de uma pequena quantidade de água, para ajudar a aquecer o corpo.

Ferry: Atravessar uma corrente ou rio, sem se movimentar na direcção da corrente do rio.

Final: O ponto onde a viagem de rafting termina e os botes são retirados do rio.

Flip: Um barco volta-se de cabeça para baixo através de uma onda, rocha ou outro contratempo.

Flotilha: Um grupo de barcos juntos numa viagem.

Gancho do barco: Uma corda pequena ou um aparelho de pega que passa através da proa/convés de um caiaque ou canoa.

Guia: A pessoa que pilota o barco rio abaixo, dando instruções de remo à tripulação (é o capitão do remo).

Hidráulico: Um grande buraco com a água a fluir ao contrário.

Hipotermia: Descida da temperatura média do corpo, causada por uma perda de calor do corpo mais rápida do que a sua produção. A hipotermia é uma ameaça quando a temperatura da água anda abaixo dos 10ºC.

Hoopi: Teia tubular com múltiplas funções para manobrar o barco e na sua preparação.

Líder da viagem: Um guia designado para que a viagem corra o mais agradavelmente o possível.

Linha de água: Uma linha alcançada pela água ao longo do casco do barco; a forma da linha de água e as características do barco mudam à medida que a carga muda.

Linha de remoinho: Quando a água que fluí rio acima passa pela água que fluí rio abaixo.

Margem direita do rio: A margem direita do rio, no sentido da corrente.

Margem esquerda do rio: A margem esquerda do rio, no sentido da corrente.

Mosquetão: Um clipe, usado para segurar coisas ao barco, e para construir sistemas de segurança e salvamento.

Pá: Extremidade larga e achatada do remo, usada para propulsão.

Piscina: Área com águas paradas, sem rápidos.

Popa do navio: A parte de trás do navio.

Proa: A parte da frente do barco.

Put-in: O ponto de partida de uma viagem de rafting, na qual os botes são colocados na água.

Queda de água: Um rápido de águas bravas, normalmente de pequena duração, que começa e acaba com águas relativamente calmas em vez de terminar numa corrente contínua de água.

Queda de água: Um rápido tipo "terraço", onde o "terraço" não é vertical. Uma queda de água é pela sua natureza um meio-termo entre um rápido e uma cascata.

Queda de água: Um canal estreito através do qual o fluxo da água é mais rápido e mais profundo do que o fluxo normal.

Quilha: Uma linha central ao longo do barco para prevenir (teoricamente) escorregar para o lado. Adiciona rigidez e funciona como suporte ao casco.

Rafting: Modalidade desportiva, que consiste na descida de um rio numa embarcação ou num "dinghy" de borracha usando remos para contornar obstáculos, evitando sempre virar a embarcação (causando, assim, a queda da tripulação no rio).

Rápidos: Uma série de ondas ou turbulência.

Remada: Técnica para remar usando "golpes" para baixo e para a frente para estabilizar uma canoa ou caiaque inclinados.

Remo: Uma longa pá, ligada ao barco por toleteiras e usada para remar.

Remo do bote: Um remo com uma única pá com uma grande superfície, que se segura nas mãos e não estão presas ao barco, usado para mover o barco para a frente ou para trás. Pode ter só uma única pá (para rafting e canoagem) ou dupla (para andar de caiaque, "solo cats", caiaques insufláveis).

Remoinho: Uma corrente de água com uma corrente contrária que cria um pequeno remoinho.

Run: Uma secção do rio que é navegável.

Saco de Salvamento: Um pequeno saco que contém uma corda enrolada para efectuar salvamentos no rio.

Sportyak: Um tipo de barco pequeno a remos com guia, típico no Sudoeste da América. Bastante visto nos rios de Utah's Green e San Juan.

Stopper: Uma onda parada, na qual a maior parte das ondas bate e volta para trás (rio acima). Buraco, por exemplo, um dreno da rocha é um "Stopper", criado pela água que cai sobre esta.

Strainer, Sieve: Uma abertura ou aberturas, pelas quais a água pode cair, mas não um objecto sólido, tal como uma pessoa ou barco. Normalmente formado por árvores nas margens, ou por rochas umas em cima das outras, com água a correr ao longo delas. Uma das mais perigosas características do rio.

Transporte: Transportar os barcos à volta de um rápido, o qual o líder do grupo não sinta que a sua tripulação consiga passar com o sucesso e segurança.

Trim: Um barco "trim" é nivelado, lado a lado e do início ao fim do barco. Isto através de alteração da carga ou da posição dos remadores.

Viga mestra: A largura do casco de um barco, medida no ponto mais longe.

Virar: Acontece quando uma canoa ou caiaque ficam presos na corrente contra uma obstrução e viram de lado. Isto pode resultar em graves danos, já que a força da corrente envolve o barco à volta do obstáculo.

"**Z-Drag**": Um sistema de libertação usado para dar uma ajuda mecânica, ao tentar libertar um barco.

7. Esqui Aquático

Ar: É alcançado quando o wakeboard deixa de tocar na água. Existe essencialmente ar entre o wakeboard e a superfície da água.

Bevel: Termo usado para descrever a parte lateral do esqui ou a área de transição entre a sua parte lateral e a parte inferior. Quanto mais arredondado for, mais fundo o esqui desliza na água mais difícil é de controlar.

Bombordo: Lado esquerdo de um barco.

Boom: Vara que vai do centro do barco à parte de fora e à volta deste. É usado para os treinos para iniciados na prática de esqui ou sola, que ainda não são capazes de seguir em linha recta atrás do barco. O objectivo é manter o esquiador perto do barco para facilitar a aprendizagem e dando-lhe algo firme ao qual se possa segurar.

Bunny hop: Quando um wakeboarder salta sem precisar do rasto do barco. Atinge-se colocando pressão na corda e empurrando o pé de apoio para baixo. A resistência da água irá aumentar impulsionando a prancha para cima e permitindo o salto.

Dispositivo de Controlo da Velocidade: dispositivo colocado no barco e que permite manter uma velocidade constante pré-determinada através de uma pista de slalom.

Dock start: Saída de pé com a prancha em cima do pontão.

Double-up: Termo usado no wakeboard para designar quando o condutor faz uma curva e passa pelo rasto deixado anteriormente. O wakeboarder bate nos dois rastos à medida que estes se encontram, podendo atingir alturas três vezes maiores do que usando apenas um rasto.

Edge: Quando o esquiador coloca o esqui ou wakeboard na sua parte lateral contra a força do barco para aumentar ou diminuir a aceleração do esqui/prancha.

EFP: Equipamento de flutuação pessoal e consiste num colete que quando colocado permite que a pessoa se mantenha à superfície da água. Também conhecido por colete salva-vidas.

Esquiador caído (Fallen skier): Esquiador que caiu e perdeu a corda.

Estibordo: Lado direito de um barco.

Fat sack: Saco tubiforme cheio de água para aumentar o peso do barco. Os sacos podem ser colocados na parte traseira ou nas partes laterais. Mais peso implica maiores rastos deixados pelo barco, permitindo saltos mais elevados.

FIEA (Federação Internacional de Esqui Aquático): Organismo internacional para o esqui aquático.

Goofy foot: Quando num esqui ou wakeboard o pé de apoio é o direito.

Heelside: Corte do lado do calcanhar, isto é, com os calcanhares pressionando para baixo, em direcção ao rasto do barco, os calcanhares estão mais próximos deste e o peito virado para ele.

Kite boarding: Forma de wakeboard em que em vez do barco, a prancha é deslocada com a ajuda de uma asa. Também conhecido por kite surfing ou kite skiing.

Kneeboardind: Deslizar numa prancha mais larga, na posição ajoelhada, com a ajuda de um barco. Também é designado por hydrosliding.

Late: Quando um esquiador de slalom fica para trás, dificultando o alcance da próxima bóia. Também se refere a quando o esquiador é muito lento no corte sobre a rampa.

Lift: Altura alcançada quando o esquiador salta sobre a rampa.

Manete: Peça que o esquiador ou wakeboarder segura com as mãos. Está ligada à corda que por sua vez está ligada ao barco.

Nosebone: Truque usado no wakeboard em que o praticante, em deslocação no ar, comprime um joelho contra o peito e estica a outra perna para a frente.

Observador (Spotter): Pessoa que no barco é responsável de olhar pelo esquiador. Faz o elo de ligação entre este e o condutor, averiguando dos ajustamentos de velocidade, ou se o esquiador caiu à água. Também olha pela corda e assegura-se que esta não fica debaixo do barco. Pode ainda auxiliar o esquiador a colocar e tirar da água o equipamento.

Off-side turn: Quando o esquiador ou wakeboarder com o pé esquerdo como pé de apoio dá uma volta para a direita e quando com o pé direito como pé de apoio dá uma volta para a esquerda.

On-side turn: Quando o esquiador ou wakeboarder com o pé direito como pé de apoio dá uma volta para a direita e quando com o pé esquerdo como pé de apoio dá uma volta para a esquerda.

Passagem: Designa um percurso de slalom bem executado.

Pista de slalom: Bóias colocadas em ziguezague e que são contornadas pelo esquiador atrás de um barco. Em competição designa o percurso completo sem falhar nenhuma bóia permitindo passar ao próximo nível, em que a corda é encurtada. Os esquiadores são eliminados se falharem alguma bóia.

Popa: Parte traseira do barco.

Quilha: Dispositivo que mantém o esqui ou wakeboard na direcção pretendida. Sem este dispositivo, tenderia a deslocar-se livremente.

Rampa: Plano inclinado, com uma superfície encerada que o esquiador utiliza para se lançar de forma a ganhar altura e distância.

Rasto do barco: ondas, com a forma de V, deixadas na água pelo barco quando avança.

Rocker: Curvatura da prancha nas suas extremidades. Quanto maior for o rocker mais fácil será pousar depois dos saltos, a prancha torna-se mais estável e lenta. Com um rocker menor ela torna-se mais rápida porém mais instável.

Rollers: Ondulação nas águas causada por outro barco, pela água a bater em alguma superfície ou pelo vento.

Saltos de Rampa: modalidade de esqui aquático em que o esquiador se projecta no ar sobre uma rampa para ganhar altura e distância.

Sapatas: Meio através do qual o esquiador ou wakeboarder coloca o pé na prancha, são as botas que prendem os pés à prancha. Podem ser ajustadas num esqui movendo-se para trás e para a frente e num wakebord movendo-se em diferentes ângulos.

Shaped ski: Combinação de esquis tradicionais com esquis mais largos. São desenhados para permitir menores velocidades mantendo a estabilidade. São ideais para iniciados e esquiadores mais pesados.

Ski Flying: Forma de esqui aquático em que os esquis são guiados através de uma rampa inclinada para ganhar projecção e altura. Também conhecido como jump waterskiing.

Slalom: Esquiar em forma de ziguezague enquanto a lancha segue uma linha recta através de uma pista marcada por bóias que são contornadas por fora pelo esquiador.

Stance: Posição dos pés no wakeboard. Envolve a largura a que os pés estão afastados e o ângulo que desenham.

Switchstance: Wakeboarder andando numa posição de base trocada, isto é, com a popa da prancha apontada para a frente e a proa virada para trás

Toeside: Cortar do lado dos dedos do pé, ficando as costas viradas para o rasto deixado pelo barco.

Torre: Dispositivo com forma similar a uma gaiola, que serve para puxar o wakeboarder para frente e não para baixo, dando assim segundos preciosos no ar e permitindo manobras mais complexas.

Transição: Quando o wakeboarder ou o esquiador fazem a mudança de lugar de uma extremidade para a outra.

Trick Release: Dispositivo que solta o esquiador do barco na eventualidade deste cair e ficar com o pé preso na manete. Reduz o risco de ferimento.

Wakeboard: Forma de esqui aquático em que os dois pés ficam sobre uma prancha que se situa entre o esqui aquático e o kneeboard. Permite manobras espectaculares. Nos anos de início da modalidade era conhecida por skurfing.

Wakeskate: Modalidade do wakeboarding mas sem utilização de sapatas. As pranchas são especiais, de forma menos agressiva e com bordas mais arredondadas. Por vezes os praticantes usam sapatilhas.

Wing: Pala ajustável que se coloca na parte lateral da quilha de slalom. Ajuda o esqui a diminuir a velocidade durante a volta.

8. Esqui e Snowboarding

ARVA: Um aparelho especial que é usado para encontrar vitimas presas em avalanches.

Cadeira ascendente: Um sistema popular de elevação. São confortáveis, porque os esquiadores viajam sentados.

Downhill: Uma disciplina de esqui Alpino. O principal objectivo é o de deslizar ao longo de uma ladeira, no mais curto espaço de tempo possível. O esquiador tem de se manter dentro da pista e passar por alguns "gates" localizados estrategicamente.

Esqui Alpino: A mais popular disciplina do esqui. É praticada em estações e consiste em subir através de sistemas de elevação e deslizar descendo as ladeiras.

Esqui "Cross Country": Uma disciplina de esqui para especialistas. Para praticar esta disciplina, o esquiador tem de ter tanto, conhecimentos de técnicas de esqui Alpino, como Nórdico.

FIS: Federação Internacional de Esqui

Gate: Uma trave ou um par de traves usadas para indicar a rota num percurso de "slalom".

Half-pipe: Uma estrutura de neve que se assemelha a uma metade de pipa e é usada para o snowboard de estilo livre.

IMCF: Federação Internacional de Escalada e Montanha

Parque de neve: Uma área especifica criada para a pratica do "snowboarding".

Prancha Alpina: Uma prancha assimetricamente muito rígida, que é difícil virar. Habitualmente usada para competição.

Prancha de Free-ride: A mais popular "snowboard", porque pode ser usada em todos os tipos de neve.

Salto de Esqui: Uma disciplina de esqui Nórdico.

Slalom: Uma disciplina de esqui Alpino.

Snowboard: É uma disciplina de esqui relativamente nova, que consiste em deslizar pela neve, numa prancha similar às usadas no surf.

Super Giant slalom: Uma disciplina de esqui Alpino. É uma mistura de "slalom" e "downhill".

Teleférico: O sistema de elevação mais confortável encontrada em estações de esqui. Pode transportar até 30 pessoas e permite aos esquiadores entrarem numa estrutura fechada com os seus esquis numa mão ou presos fora da cabine.

Telemark: Nome de uma região Norueguesa, que foi então usada para a prática do "downhill".

9. Mushing e Raquetes de Neve

Antenna: A corda que une a Pulka ao esquiador. Esta corda é ligada à cintura do esquiador através de um cinto adequado com um gancho de mola.

Arnês da Pulka: Um arnês adaptado ao corpo de cada cão com dois arreios, que são unidos à liteira por dois ganchos de mola. Para que os cães consigam puxar a Pulka e o esquiador consiga alcançar a velocidade máxima. Normalmente utilizado em corridas de competição.

Brush-bow: Localizada à frente do trenó. Suporta e protege a estrutura, como um párachoques de um carro. Também protege os cães de serem atingidos pelo trenó.

Cesto: A parte interna do trenó, que é usada para unir todo o complexo, como também para transporte do equipamento e do Pack-sac.

ESDRA: Associação Europeia de "Mushing".

FCI: Federação Cinologica Internacioanal é a Organização Canina Internacional.

FISTC: Federação Internacional Desportiva de Treino de Cães.

Guiador: Um arco que o "musher" pode agarrar para conduzir um trenó.

IFSS: Federação Internacional de Mushing

ISDRA: Associação Internacional de corridas com cães

Liteira: Os "braços" que unem os cães à Pulka. Formam um arco similar àqueles encontrados nas carruagens puxadas a cavalo. Os cães são colocados na parte de dentro deste arco e são presos por um arnês aos dois lados.

Kart de treino: Um substituto do trenó para os períodos sem neve ou para as actividades de treino

Musher: A pessoa que conduz o trenó.

Mushing: Um desporto baseado no transporte de trenós puxados por cães na neve.

Patins ou esquis: A parte mais importante de um trenó. A parte da frente destes esquis é curvada e estes podem ser feitos de madeira, alumínio ou plástico, com bases amovíveis. São habitualmente encerrados para deslizarem melhor.

Pulka: É um pequeno trenó, normalmente feito de plástico ou metal.

Travão: É utilizado para diminuir a velocidade do trenó e esta colocado atrás do trenó. Pontas metálicas são espetadas na neve, no espaço entre a parte de trás dos esquis. Funciona, quando o "musher" coloca o pé em cima desse manípulo.

WSA: Associação Mundial de Mushing