

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS



PREFÁCIO

A Orientação (o "Desporto da Floresta" e o "Desporto com pés e CABEÇA") é uma modalidade que se desenvolve nos meios naturais e, por via disso, uma das interessadas na utilização sustentável dos recursos naturais.

De um modo geral a consciência cívica dos praticantes da Orientação e dos organizadores dos eventos, no que concerne a boas práticas ambientais, está bem desenvolvida e situa-se acima da média nacional. Mas, sem dificuldade, podemos identificar algumas lacunas e procedimentos menos correctos que urge corrigir.

Foi este o desafio que a FPO lançou aos Companheiros e Amigos Teresa Páscoa e Luís Quinta-Nova. Nas páginas seguintes encontramos um excelente trabalho de sistematização e muitos conselhos úteis que esperamos ver implementados, desde já, como regras de ouro da modalidade.

Um abraço

Augusto Almeida

1. INTRODUÇÃO

Na sociedade actual os hábitos de desporto e lazer viram-se cada vez mais para a utilização do meio natural para a sua prática, como é o caso da Orientação. Hoje em dia, existe igualmente uma crescente consciência da necessidade de uma utilização sustentável dos recursos naturais do nosso planeta.

Tem-se verificado, igualmente, um aumento da qualidade da organização das provas em Portugal, bem como no número de praticantes. No entanto, essa evolução positiva não tem sido acompanhada, com algumas excepções, por um cuidado acrescido com os impactes originados pela prática da orientação. A solução está na consciencialização cívica, e não apenas ambiental, de todos os membros da comunidade orientista.

É fundamental perceber que o impacte da orientação no Ambiente tem duas facetas, por um lado a degradação da sua qualidade, através dos resíduos que são deixados inadvertidamente nas áreas onde se realizam as provas, por outro lado na destruição de vegetação e perturbação de espécies de animais. Ambas as categorias de impactes podem ser minimizadas desde que se cumpram um conjunto de regras de Boas Práticas Ambientais.

Na sua reunião realizada entre 12 e 14 de Abril de 1996 o Conselho da IOF, tendo em atenção a importância de manter o equilíbrio entre a prática da orientação e a Natureza, adoptou os seguintes princípios:

- Continuar a estar atento à necessidade de preservar um meio ambiente saudável e integrar este princípio na conduta da orientação;
- Assegurar que as regras de competição e as boas práticas na organização de eventos sejam consistentes com o princípio do respeito pelo ambiente e protecção da fauna e da flora;
- Cooperar com os proprietários, as entidades públicas e associações ambientais a fim de definirem boas práticas;

- Zelar por cumprir regulamentos de protecção ambientais vigentes nos diferentes países membros, bem como reduzir o impacte da orientação, através da implementação de medidas para evitar a poluição;
- Incluir boas práticas ambientais na educação e formação de praticantes, organizadores e dirigentes;
- Consciencializar as federações nacionais sobre os problemas ambientais a nível mundial, para que venham a adoptar e implementar princípios de utilização sustentável do território;
- Recomendar às federações nacionais a definição de directrizes de boas práticas ambientais específicas para o seu país.

Tendo em consideração estes princípios, a FPO decidiu elaborar o presente documento, que visa contribuir para uma prática mais equilibrada e sustentável da orientação.

A Secção de Ambiente da FPO,

2. A ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

São vários os aspectos a considerar aquando da organização de provas. O processo é iniciado 12 a 18 meses antes da sua realização, envolvendo a escolha das áreas, contactos com diferentes entidades públicas e privadas e a constituição das equipas de trabalho, entre outros itens.

Numa fase posterior, são abordados aspectos de maior pormenor, designadamente a elaboração de um traçado dos percursos, a confirmação de meios de apoio, e a escolha dos diferentes locais da prova (partida, chegada, estacionamento, e arena) e verificação dos acessos.

Na véspera e durante a realização da prova procede-se a um conjunto de actividades, que envolvem a colocação de balizas e abastecimentos, a distribuição dos recursos humanos no terreno, a instalação e gestão de espaços e equipamentos (tendas, pontos de recolha de resíduos, sanitários – WC, estacionamento dos veículos, entre outros).

Todas estas acções provocam diferentes impactes directos ou indirectos sobre o meio, que poderão ser minimizados caso sejam tidos em consideração os aspectos que são referidos de seguida. Esses impactes associados à organização de provas resultam da deposição de resíduos nos vários locais da prova, o pisoteio e compactação do solo, a destruição da vegetação e a perturbação de fauna selvagem.

A. Escolha de áreas e datas para a realização de provas:

A escolha das áreas para realização de provas de orientação obedece normalmente a critérios relacionados com o seu interesse desportivo (dificuldade técnica e física do terreno para a prática da orientação) e paisagístico. É, no entanto, de crucial importância considerar igualmente critérios relacionados com o valor ambiental das áreas, bem como a vulnerabilidade dos habitats presentes.

Na escolha das datas de realização das provas, para além das condicionantes de calendário existentes, dever-se-á evitar os períodos de nidificação de espécies de fauna selvagem classificadas como prioritárias para a Conservação da Natureza, bem como os períodos críticos do ciclo fenológico de plantas protegidas.

- Os tipos de habitat existentes;

Os habitats apresentam diferentes capacidades de resposta aos mesmos tipos de perturbação, por exemplo as florestas são geralmente menos sensíveis ao impacto originado pela prática da orientação do que as zonas húmidas – as turfeiras, os pauis e os sapais.

Seguindo as indicações comunitárias foram identificados para Portugal um conjunto de habitats prioritários muitos deles integrados em sítios da Rede Natura 2000 (ver o ponto seguinte).

Por conseguinte, na escolha da área dever-se-á ter em consideração a vulnerabilidade e importância dos habitats presentes, evitando-se integrar na zona cartografada as manchas de habitats prioritários.

- Áreas de interesse para a Conservação da Natureza (Áreas Protegidas e Rede Natura 2000);

As Áreas Protegidas surgiram da necessidade de demarcar áreas com o pressuposto geral de salvaguardar a natureza e em particular proteger as paisagens e áreas com especial interesse do ponto de vista ecológico, científico, recreativo, turístico e cultural. No entanto, dentro de uma área classificada como protegida podem ser praticadas competições desportivas, desde que autorizadas pelo Instituto de Conservação da Natureza (ICN), pois existem diferentes níveis de protecção, havendo áreas onde existe a presença humana permanente e outras, onde a frequência humana é interdita.

Estão actualmente em fase de elaboração as **Cartas de Desporto em Natureza**. Estes documentos visam servir de base a uma gestão da utilização dos diferentes espaços incluídos numa área protegida, para a prática de desportos que não provoquem impactes significativos no meio natural.

Em Portugal existem as seguintes categorias de áreas protegidas (Figura 1):

- **PARQUE NACIONAL** - Área que contém um ou vários ecossistemas inalterados ou pouco alterados pela intervenção humana, integrando amostras representativas de regiões naturais características, de paisagens naturais e humanizadas, de espécies

vegetais e animais, de locais geomorfológicos ou de habitats de espécies com interesse ecológico, científico e educacional;

- **RESERVA NATURAL** - Área destinada à protecção de habitats da flora e da fauna, onde se pretende assegurar as condições naturais necessárias à estabilidade ou à sobrevivência de espécies, grupos de espécies ou aspectos físicos do ambiente, quando estes requerem a intervenção humana para a sua perpetuação;
- **PARQUE NATURAL** - Área que contém paisagens naturais, seminaturais e humanizadas de interesse nacional, sendo exemplo da integração harmoniosa da actividade humana e da natureza;
- **MONUMENTO NATURAL** - Ocorrência natural contendo um ou mais aspectos que, pela sua singularidade, raridade ou representatividade em termos ecológicos, científicos e culturais, exigem a sua conservação.
- **PAISAGEM PROTEGIDA.**



Figura 1 - Áreas protegidas em Portugal Continental (Fonte: ICN, 2006)

Existem, ainda, em Portugal áreas protegidas de nível regional e local.

A conservação da natureza, em termos comunitários, alicerça-se em torno da Directiva Aves e da Directiva Habitats, de âmbito complementar e objectivos idênticos, que consubstanciam em conjunto o instrumento comunitário de conservação da natureza - **a Rede Natura 2000**.

Estas directivas têm como objectivo contribuir para assegurar a biodiversidade, através da conservação e restabelecimento dos habitats naturais e da flora e fauna selvagens num estado de conservação favorável no território nacional. A Rede Natura 2000 engloba as Zonas Especiais de Conservação (ZEC) e as Zonas de Protecção Especial (ZPE).

- Evitar a realização de provas durante a época de nidificação de espécies prioritárias

Existem muitas espécies de aves nidificantes que são extremamente sensíveis a perturbações, enquanto outras não são tão afectadas. O grau de perturbação associado à prática da orientação sobre estas espécies é, na maioria dos casos, desconhecido. Obviamente, as espécies que nidificam no solo e em arbustos baixos são mais directamente afectadas. No entanto, existem outras espécies que embora nidifiquem em árvores e falésias, são perturbadas pela simples presença humana, é o caso de espécies como a cegonha-negra e algumas espécies de rapinas.

Na planificação das provas de Orientação é fundamental existir um conhecimento das espécies prioritárias que nidificam numa determinada área, dos habitats que recorrem para procriar e os períodos em que nidificam.

- Interditar a realização de provas em áreas de dunas primárias e evitar a realização em áreas de dunas secundárias

As nossas praias, na sua maioria arenosas, são muito instáveis, e sujeitas a uma grande dinâmica como resultado da acção do mar (ondas, correntes, marés) e do vento. As zonas de acumulação de areias ao longo do litoral, fora da acção das marés, dão origem aos sistemas dunares, devido à acção conjugada do vento sobre as areias soltas e das

plantas que se adaptam às duras condições ambientais aí existentes (vento, salinidade, e insolação elevadas, seca, escassez de nutrientes).

Os sistemas dunares após atingirem um estado de equilíbrio dinâmico, constituem a fronteira entre os meios terrestre e marinho, desempenhando uma função primordial na protecção e conservação da costa. Ou seja, a zona dunar, concretamente a duna primária (mais junto ao mar) e a duna secundária (ver Figura 2) albergam formações vegetais espontâneas que servem de protecção contra a invasão do mar, sendo, a espécie mais importante, o estorno, uma gramínea cujas raízes se estendem na horizontal, formando um esqueleto de raízes que suporta a duna.

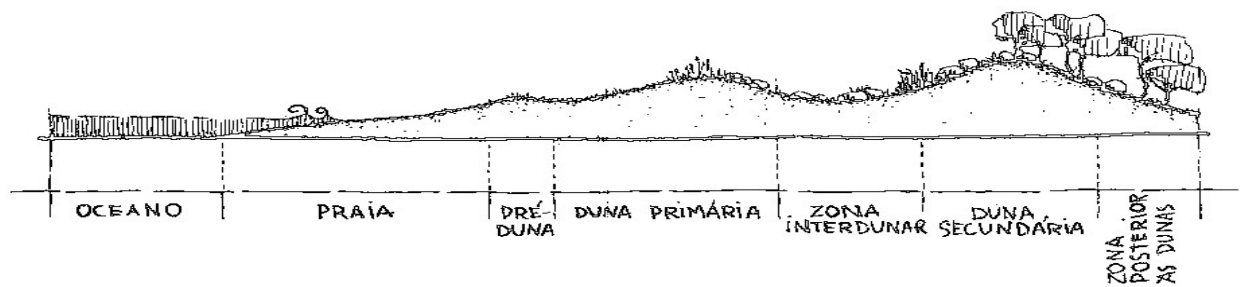


Figura 2 – Corte esquemático do zonamento dunar típico (Fonte: DRAA, 1996)

As dunas encontram-se, desta forma, em permanente equilíbrio dinâmico, com um grau de sensibilidade tal, que a acção de qualquer perturbação externa ao sistema poderá ter consequências dramáticas, dificilmente compensáveis.

O pisoteio resultante da utilização das dunas primárias e secundárias e, a consequente destruição da vegetação que serve de suporte às dunas, contribui para a sua degradação, representando uma ameaça para o equilíbrio das zonas litorais. Estas ficam, deste modo, mais vulneráveis à invasão do mar, devendo-se, portanto, interditar a realização de provas em áreas de dunas primárias e secundárias.

B. Acções para minimizar o impacte das provas:

Sendo a Orientação um desporto na Natureza, é relevante que a sua prática esteja ligada a atitudes conscientes de menor impacte. Assim sendo, as provas podem estar logo à partida direccionadas para esse fim. Pois, na implementação destas acções trabalha-se a vertente de conservação ambiental e, ao mesmo tempo estão à disponibilização do atleta infra-estruturas que lhe vão proporcionar dias de provas com melhor bem-estar.

Deste modo, sugerimos:

- Não utilização de sapatos com bicos em áreas sensíveis. Consequentemente utilização de placas de metal para verificação da utilização/não utilização de tais sapatos;
- Pontos de maior concentração Partidas/Chegadas devem situar-se em zonas onde o impacte gerado tenha menos consequências sobre o meio;
- Evitar grupos muito grandes de caminheiros (varia com a sensibilidade do local), sempre que possível dividi-los em grupos menores;
- Fornecimento de água deve ser em copos, evitando-se a utilização de garrafas de 33 cl e seu imediato lançamento no terreno do percurso;
- É aconselhável a permanência de um elemento da organização no ponto de água a fim de evitar desperdícios e derrame de água;
- Informar e sensibilizar os atletas a não deixarem as suas embalagens vazias ou outro resíduo no terreno, caso seja necessário devem deixá-las junto aos pontos de água ou balizas;
- Manter os locais das provas limpos de resíduos característicos da orientação;
- Disponibilizar dísticos informativos (sinalética) alusiva a facilidades/comodidades (além dos Banhos, Solo duro, também local de concentração/convívio, estacionamento, sanitários e triagem de lixo);

- Fazer cumprir as regras que constam no presente Guia e aplicar as devidas penalizações;
- Obrigatoriedade de efectuar Estudos de Incidências Ambientais das Provas realizadas em áreas protegidas e sítios da Rede Natura 2000, e promover a sua divulgação;
- Os resíduos resultantes das reparações de bicicletas, de provas de Orientação em BTT, não devem ser deixados no terreno, mas sim serem transportados para um local de deposição apropriado.

As organizações devem disponibilizar os seguintes espaços, equipamentos e serviços aos atletas:



- Sempre que possível aproveitar estruturas existentes (ex. parque de merendas) para a concentração/convívio dos atletas e logística de forma a evitar a dispersão dos atletas antes e após provas;



- Ou se possível preparar uma zona destinada à concentração dos atletas – a ARENA – num local onde cause menor impacto;

- Reservar um local para a triagem de resíduos, e garantir a sua posterior colocação em Ecopontos;

- Estacionamento de veículos controlado e em áreas não sensíveis;

- Evitar acesso único ao estacionamento (sempre que possível);



- Proporcionar instalações sanitárias/latrinas;
- Disponibilizar informação sobre os valores ambientais da zona onde está a decorrer a prova;
- A organização de provas de Orientação em BTT deve disponibilizar um local devidamente apetrechado para a lavagem das bicicletas, de forma a evitar escorrências de óleos e detergentes que possam contaminar o solo e os recursos hídricos.



C. Traçado de percursos:

O traçado de um percurso de Orientação deve obedecer a uma análise cuidada das componentes técnica, física e psicológica da modalidade, tendo em consideração a idade, sexo e condição física dos praticantes. As implicações sobre a fauna e a flora provocados pelo traçado de um percurso devem ser cuidadosamente analisados. É possível utilizar áreas sensíveis para a prática da Orientação, desde que os percursos sejam correctamente planeados. Deste modo, sugerimos:

- Evitar a proximidade a áreas sensíveis, aquando do traçado do percurso;
- Na eventualidade de existirem áreas sensíveis na zona da prova estes deverão ser assinalados com fita balizadora, de modo a evitar o seu pisoteio;
- Evitar que um ponto no terreno faça parte de vários de percursos, com a consequente utilização por um número elevado de atletas, reduzindo o impacte sobre a vegetação, possibilitando assim a sua recuperação pós-perturbação;
- Quando as áreas de vegetação natural apresentarem uma elevada densidade, e a possibilidade da sua destruição por parte dos atletas é maior, deve-se evitar uma elevada frequência de passagem nestas áreas aquando da definição do traçado das provas.

D. Intervenções pós-prova e avaliação ambiental das provas:

Uma prova de Orientação provoca um conjunto de impactes no local onde decorre. Muitos desses impactes são temporários, existindo uma recuperação do sistema perturbado sem necessidade de uma intervenção com vista à sua recuperação. No entanto, outros impactes têm um carácter mais permanente, sendo necessário proceder a uma intervenção para regenerar áreas ou recolher resíduos. Como tal propõe-se o seguinte:

- Reparar ou facilitar a regeneração de áreas, limites danificados (por exemplo trilhos surgidos devido ao pisoteio na realização das provas);
- Limpeza de resíduos deixados no terreno após a prova;
- Monitorizar os danos originados pelas provas em áreas sensíveis, de forma a verificar se os impactes previstos no Estudo de Incidências Ambientais das provas realmente ocorreram.

3. O PAPEL DA FPO E DOS CLUBES NA FORMAÇÃO

Sendo a formação de atletas uma etapa importante para o seu desempenho e prática continuada deste desporto, é de primordial importância que se incluam abordagens, sensibilizações e tomadas de consciência de que como partes de um todo, todos nós temos a nossa quota-parte de responsabilidade e consequência para com o meio que utilizamos e queremos continuar a usufruir. Deste modo, os períodos de formação tornam-se momentos ideais a rentabilizar para a partilha de informação, de conhecimento e de análises críticas das características das áreas, assim como das atitudes a ter e a evitar.

Deste modo, sugerimos:

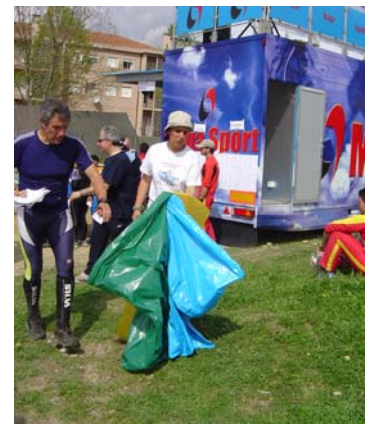
- Incrementar e aplicar atitudes que evitem poluição;
- Na formação de jovens atletas, no curso de traçadores de percursos e de juízes controladores deve constar módulo de Educação Ambiental;
- Incentivar a partilha de veículos nas deslocações para as provas;
- Atribuição de Prémio Ambiental aos Clubes que durante a época melhor cumpriram com as normas de Boas Práticas Ambientais.

4 CONDUTA DO ATLETA

Uma vez disponibilizadas pelos organizadores de provas as várias infra-estruturas, WC, triagem de resíduos, Arena, informação alusiva a cuidados a ter em relação ao meio, compete, agora, ao atleta algum cuidado e usufruto das mesmas, as quais não só lhes vão proporcionar um melhor e mais agradável momento antes, durante e pós prova, mas também facilitar um menor impacte ambiental da sua passagem por aquela área e consequentemente uma mais rápida regeneração.

Deste modo, sugerimos:

- Informar-se e cumprir com as regras das BPA;
- Remover e ou colocar o seu lixo nos contentores próprios;
- Divulgar informação sobre BPA ou valores naturais da zona;
- Consciencializar-se do impacto da concentração humana numa determinada área.



GLOSSÁRIO

Áreas sensíveis	Consideram-se áreas sensíveis ou vulneráveis do ponto de vista ambiental todas as áreas e respectiva vegetação que apresentam uma reduzida capacidade de recuperação face a perturbações externas (p. ex. dunas, zonas húmidas).
Biodiversidade	Ou diversidade biológica. Tem a ver com a diversidade de ecossistemas, de espécies, de subespécies, de raças de animais (p. ex. os cavalos lusitanos e os árabes), de variedades de plantas (p. ex. de rosas) e até de genes.
Ciclo fenológico	É o ciclo biológico das plantas e compreende as fases de floração, frutificação, queda e surgimento das folhas e a sua relação com o clima.
Directiva Aves	Directiva comunitária referente à conservação das aves selvagens. Por isso, protege também os seus habitats, criando Zonas de Protecção Especial (ZPE). Esta Directiva também regula o comércio das aves selvagens e cria regras para a sua caça.
Directiva Habitats	Directiva comunitária que pretende salvaguardar a Biodiversidade criando uma rede de habitats naturais e semi-naturais, de modo a se protegerem alguns ecossistemas e espécies selvagens que estão ameaçados na União Europeia (UE).
Ecoponto	Conjunto de contentores individuais para deposição selectiva de diferentes tipos de resíduos sólidos urbanos; cada contentor apresenta cor e sinalética específica, relativa ao tipo de material que pode ser nele depositado.
Espécies prioritárias	As espécies de fauna e flora listadas na Directiva Habitats, por cuja conservação a União Europeia é especialmente responsável dada a dimensão considerável da parte da área de distribuição natural dessa espécie localizada no seu território.
Habitat	Local físico onde um organismo vive, obtém alimento, abrigo e condições de reprodução.

Habitat prioritário	Tipos de habitat natural listados na Directiva Habitats existentes no território da União Europeia e ameaçados de desaparecimento, devendo os estados-membros garantir a sua conservação e restabelecimento.
Impacte	Conjunto de alterações produzidas em parâmetros ambientais e sociais, num determinado período de tempo e numa determinada área, resultante de uma acção, comparadas com a situação que ocorreria, nesse período e nessa área, se essa acção não tivesse lugar.
Nidificação	Acto das aves que consiste em fazer ninho. Uma espécie de ave é nidificante numa determinada zona ou país quando aí faz o ninho.
Paul	Zona geralmente inundada com águas mais ou menos paradas. São zonas muito ricas e que servem de abrigo a muitas espécies de aves aquáticas.
Rede Natura 2000	Rede ecológica europeia formada pelas Zonas Especiais de Conservação (ZEC) criadas pela Directiva Habitats e pelas Zonas de Protecção Especial (ZPE) criadas pela Directiva Aves. Será uma forma de mantermos a biodiversidade na União Europeia protegendo os ecossistemas, os habitats e as espécies selvagens que estão ameaçados ou que são característicos de determinadas regiões.
Sapal	Zona nas margens de um estuário com plantas que resistem à salinidade e ao encharcamento do solo.
Turfeira	Área natural permanentemente encharcada, com depósitos de restos vegetais incompletamente decompostos. Serve de base a uma comunidade vegetal peculiar.
Zonas Húmidas	Áreas de pântano, paul, turfeira ou água, natural ou artificial, permanente ou temporária, com água estagnada ou corrente, doce salobra ou salgada, incluindo áreas de água marítima com menos de seis metros de profundidade na maré baixa.