

# Conselhos Úteis

## Conselhos úteis e cuidados a ter na visita a uma área protegida.

Na planificação da sua visita, deverá ter em consideração as recomendações descritas no **Código de Conduta e Boas Práticas** [PDF 1,6 MB] das e dos visitantes nas Áreas Protegidas.

Se pretende observar aves consulte - **Aves**

Antes de começar um percurso

Durante o percurso

Percursos de bicicleta

As Áreas Protegidas são locais privilegiados para realização de atividades de animação e lazer. Sugerimos que procure os serviços prestados pelas **entidades com atividades reconhecidas como Turismo de Natureza**.

### Antes de começar um percurso

- Tenha sempre em atenção as previsões meteorológicas e evite realizar atividades em dias em que se preveja a ocorrência de chuva, trovoadas e nevoeiros, especialmente se pretender visitar áreas de montanha.
- Acima dos 800 m existem, por vezes, rápidas alterações climatéricas, previna-se.
- Evite fazer os trilhos sozinho(a), especialmente em zonas calcárias (onde há cavidades) ou em áreas de montanha. Cuide de si! Antes de iniciar qualquer percurso, mesmo simples, avise alguém conhecido ou alguma entidade acerca do local da sua partida e do seu regresso. Assim, em caso de emergência, saberão onde socorrê-lo(a).
- Leve sempre um saco para colocar os resíduos (lixo) que fizer.
- Opte por vestuário e calçado simples e confortável. Evite usar amarelo, dado ser a cor que mais atrai os insetos. Vista-se e calce-se de acordo com as condições, quer climatéricas quer do trilho. Se necessário, use calçado de montanha.
- Tenha presente que os imprevistos podem acontecer. Assim, previna-se com agasalhos, alimentos, água e protetor solar. Poderá munir-se também de telemóvel, lanterna e isqueiro (para uso apenas em caso de emergência). Tome em atenção que, em locais remotos, poderá não haver rede.
- No verão, tenha especiais cuidados com o sol e abasteça-se de água antes de iniciar qualquer percurso. Mesmo no inverno, leve sempre água.
- Não use perfumes. Evita, assim, o ataque de insetos e pode apreciar melhor os aromas da natureza.
- Se tiver alergias à picada de mosquitos, previna-se com repelente, especialmente se visitar zonas húmidas (ex. pauis e estuários).
- Obtenha um folheto do percurso ou mapa (caso exista) e faça-se acompanhar dele.
- Leve sempre alguns alimentos, mesmo para pequenos percursos. Vai ver que lhe saberão bem, mas não alimente os animais selvagens.
- Faça-se acompanhar de guias de campo, p. ex. de aves e de plantas.
- Se tiver, leve binóculos e máquina fotográfica.

[voltar](#)

### Durante o percurso

- Nunca faça fogo! Não destrua o que quer apreciar!
- Deixe a natureza intacta. As plantas e animais devem permanecer nos locais onde os encontrou, o mesmo sucedendo com as pedras. Assim, outras pessoas poderão

observá-los e ter a mesma satisfação que sentiu ao vê-los!

- Muitos dos percursos estão sinalizados segundo as normas definidas pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal. Siga as instruções da sinalização. Não saia do traçado definido (até por questões de segurança). O pisoteio destrói a vegetação, incluindo as culturas agrícolas, e pode, sem querer, destruir ninhos ou perturbar animais na fase da reprodução.



- Compre produtos locais e respeite as tradições. Ajuda, assim, as populações que cuidam da natureza que você aprecia.
- As áreas protegidas não são jardins zoológicos, pelo que os animais escondem-se das pessoas. Para poder tirar o máximo partido da sua experiência e observar os animais, caminhe em silêncio e não saia do trilho.
- Fique atento(a) a sinais como penas, fezes, pegadas, pinhas roídas (pelos esquilos, p. ex.), marcas de pernoita ou solo revirado pelos javalis. Se vir uma ave a olhar para cima, isso poderá indicar a presença de uma ave de rapina em voo. Observe o céu, mas sem deixar de ver onde põe os pés.
- Se tem especial interesse na observação de fauna, especialmente de aves, realize os percursos às primeiras horas da manhã ou ao entardecer;
- Fotografe sem perturbar os animais nem danificar as plantas. Não se aproxime de ninhos.
- Tome precauções especiais quando caminha em zonas húmidas e rochosas, para evitar quedas, e não pratique atos que possam colocar em risco a sua segurança e a dos outros. Não saia dos percursos/trilhos e caminhos existentes.
- Com nevoeiro, trovoadas, chuva e ventos frios evite andar pela montanha. Se tiver de o fazer, tenha especiais cuidados, pois é fácil uma pessoa cansar-se e perder-se. Em algumas áreas, como no Parque Nacional da Peneda-Gerês, os/as pastores colocaram, estrategicamente, pequenos amontoados de pedras sobre os penedos e que ajudam à orientação em dias de nevoeiro. Porém, não arrisque, se for surpreendido(a) pelo mau tempo, regresse imediatamente!
- A quase totalidade dos terrenos nas Áreas Protegidas é propriedade de particulares que aí vivem, e trabalham, por isso respeite a propriedade privada!
- Cuidado com o gado. Não o perturbe e, se tiver de abrir cancelas, feche-as sempre depois de passar.
- Traga consigo o lixo que fez durante o percurso e coloque-o num local adequado (um contentor ou um ecoponto). O lixo, principalmente o plástico, pode ser ingerido por animais, causando-lhes a morte. Não abandone os resíduos. Recicle, evitando assim o desperdício de matérias primas e a destruição de áreas naturais.
- Se possível, deixe o percurso melhor do que o encontrou. A Natureza agradece.

## **Percursos de bicicleta**

Em algumas Áreas Protegidas existem percursos que podem ser realizados em bicicleta todo o terreno, um meio de locomoção que permite usufruir dos espaços abertos e tomar contacto com toda a ambiência que os envolve. Neste caso, tenha sempre em atenção algumas normas de segurança:

- Evite fazer os percursos sozinho(a);
- Use sempre capacete;
- Utilize sempre os caminhos e percursos/trilhos predefinidos;
- Lembre-se que esses trilhos são também percorridos por pessoas a pé e habitantes da região, por isso dê-lhes prioridade. Não coloque em perigo a sua segurança nem a dos outros!
- Evite "correrias", pode colocar em perigo a sua integridade física. Além disso, quanto mais ruído provocar, mais denuncia a sua presença e menor será a probabilidade de surpreender e ver, algumas das inúmeras espécies da fauna selvagem das Áreas Protegidas.

### **Outras:**

- [Lagoas](#) [PDF 196 KB] | [Waterfalls](#) [PDF 178 KB] | [Lagunes et cascades naturelles](#) [PDF 192 KB].

### **Torne a sua visita inesquecível, pelos melhores motivos!**

Informa-se que o ICNF não se responsabiliza por quaisquer problemas que possam surgir no decorrer dos percursos e itinerários sugeridos.

[voltar](#)