



# 10 Bons princípios para Desportos Outdoor

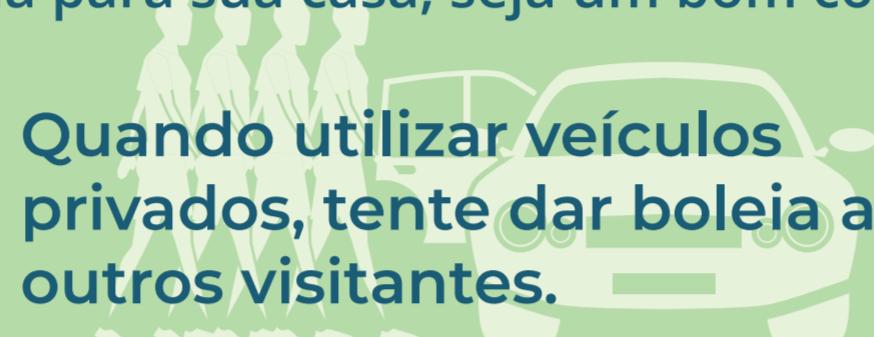
## em Áreas Protegidas

### Planeie a sua visita de forma sustentável

Quando visitamos uma Área Protegida, causamos sempre um impacto no meio ambiente, por mais pequeno que possa ser. É importante por isso, não apenas cuidar de nós mesmos, mas da natureza ao nosso redor. Se a natureza o convida para sua casa, seja um bom convidado!



Venha a pé, de bicicleta ou de transportes públicos.

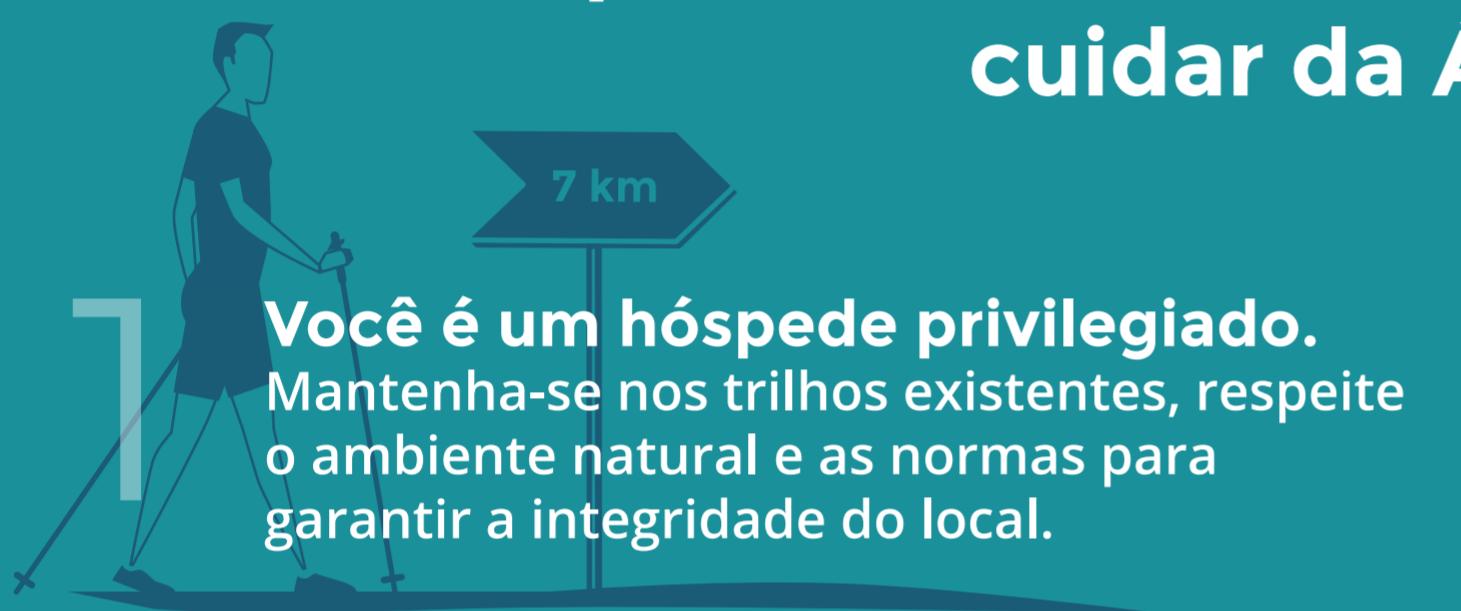


Quando utilizar veículos privados, tente dar boleia a outros visitantes.



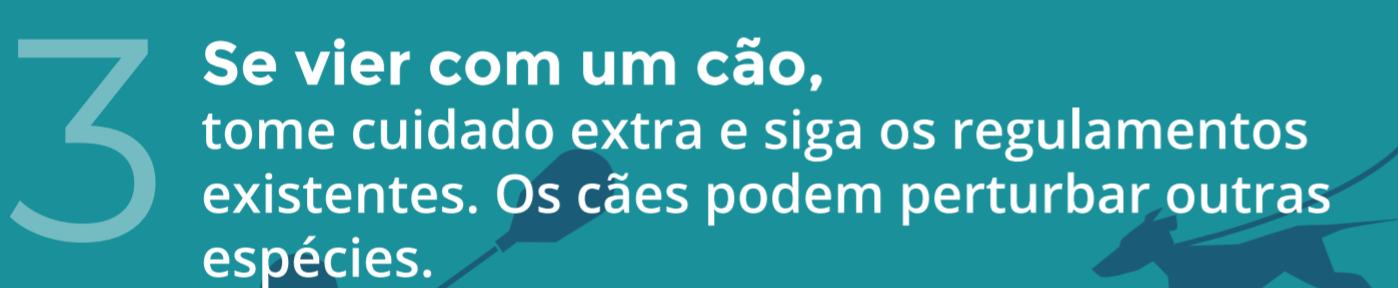
Circule com cautela e estacione nos espaços reservados.

### Como aproveitar ao máximo a sua visita e cuidar da Área Protegida?



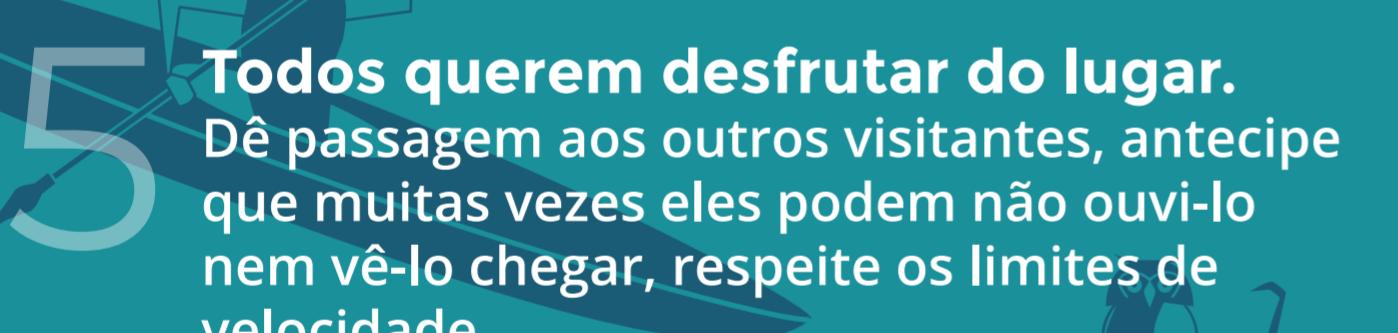
#### 1 Você é um hóspede privilegiado.

Mantenha-se nos trilhos existentes, respeite o ambiente natural e as normas para garantir a integridade do local.



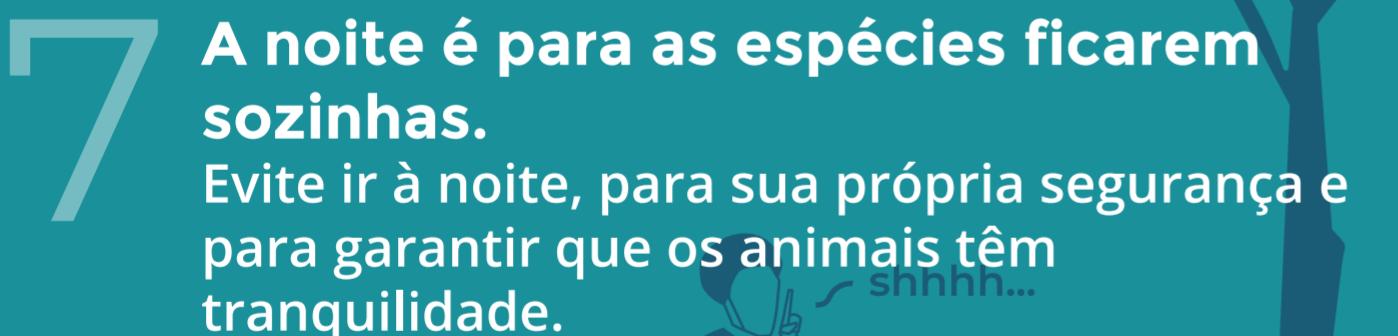
#### 3 Se vier com um cão,

tome cuidado extra e siga os regulamentos existentes. Os cães podem perturbar outras espécies.



#### 5 Todos querem desfrutar do lugar.

Dê passagem aos outros visitantes, antecipe que muitas vezes eles podem não ouvi-lo nem vê-lo chegar, respeite os limites de velocidade.



#### 7 A noite é para as espécies ficarem sozinhas.

Evite ir à noite, para sua própria segurança e para garantir que os animais têm tranquilidade.



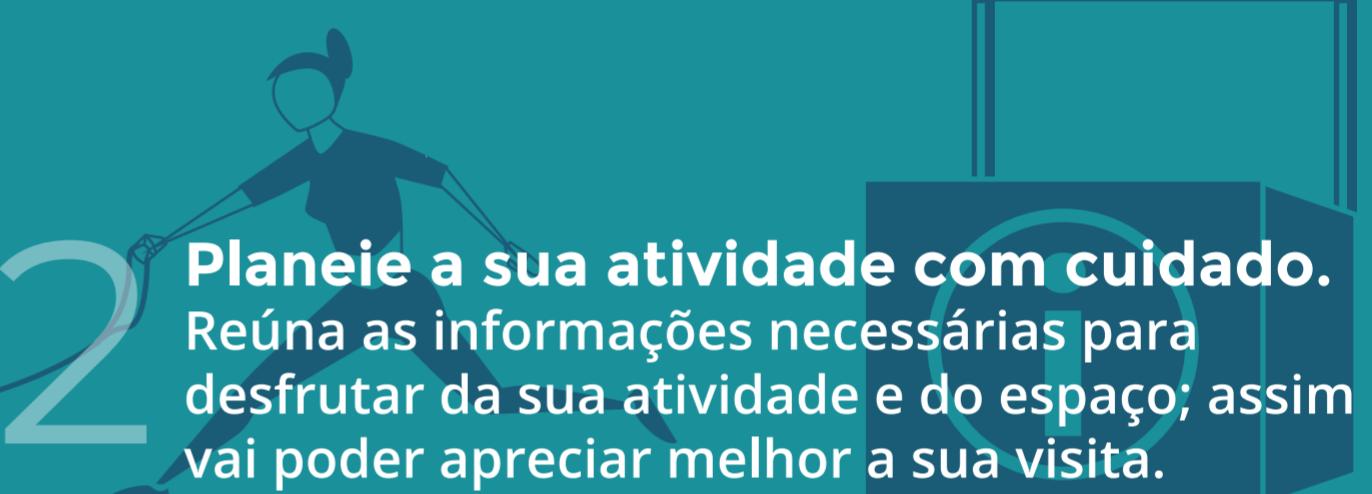
#### 9 Evite ruídos excessivos.

Desfrute da tranquilidade e da calma, os animais precisam de tranquilidade, tal como nós.



#### 10 Saia de casa, e entre na natureza...!

[www.outdoor-sports-network.eu](http://www.outdoor-sports-network.eu)  
[www.europarc.org](http://www.europarc.org)



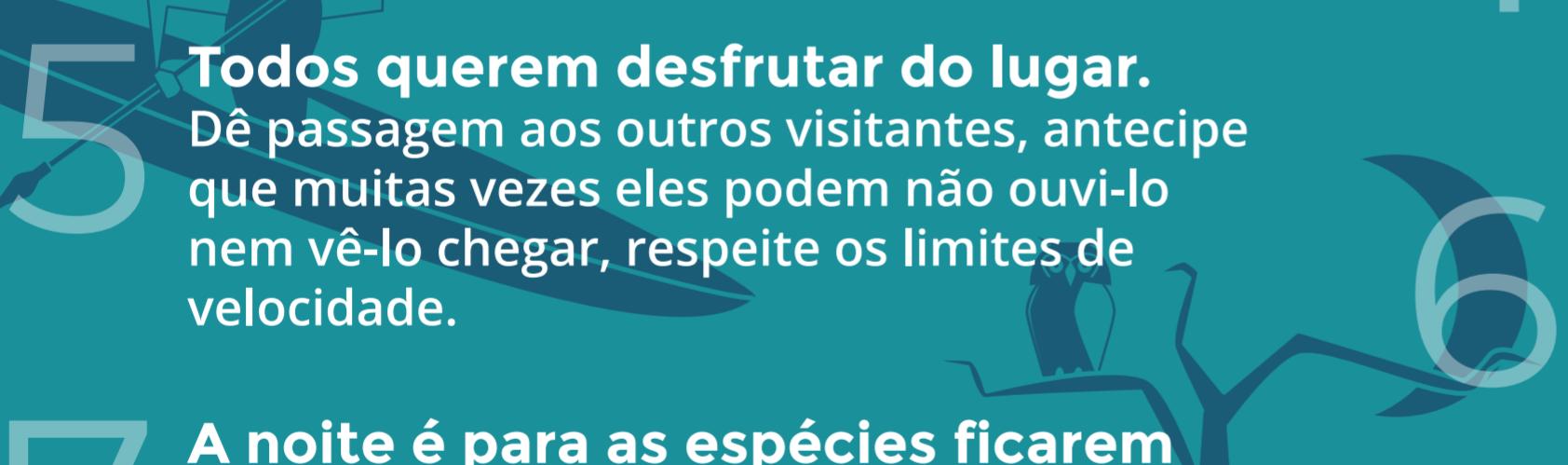
#### 2 Planeie a sua atividade com cuidado.

Reúna as informações necessárias para desfrutar da sua atividade e do espaço; assim vai poder apreciar melhor a sua visita.

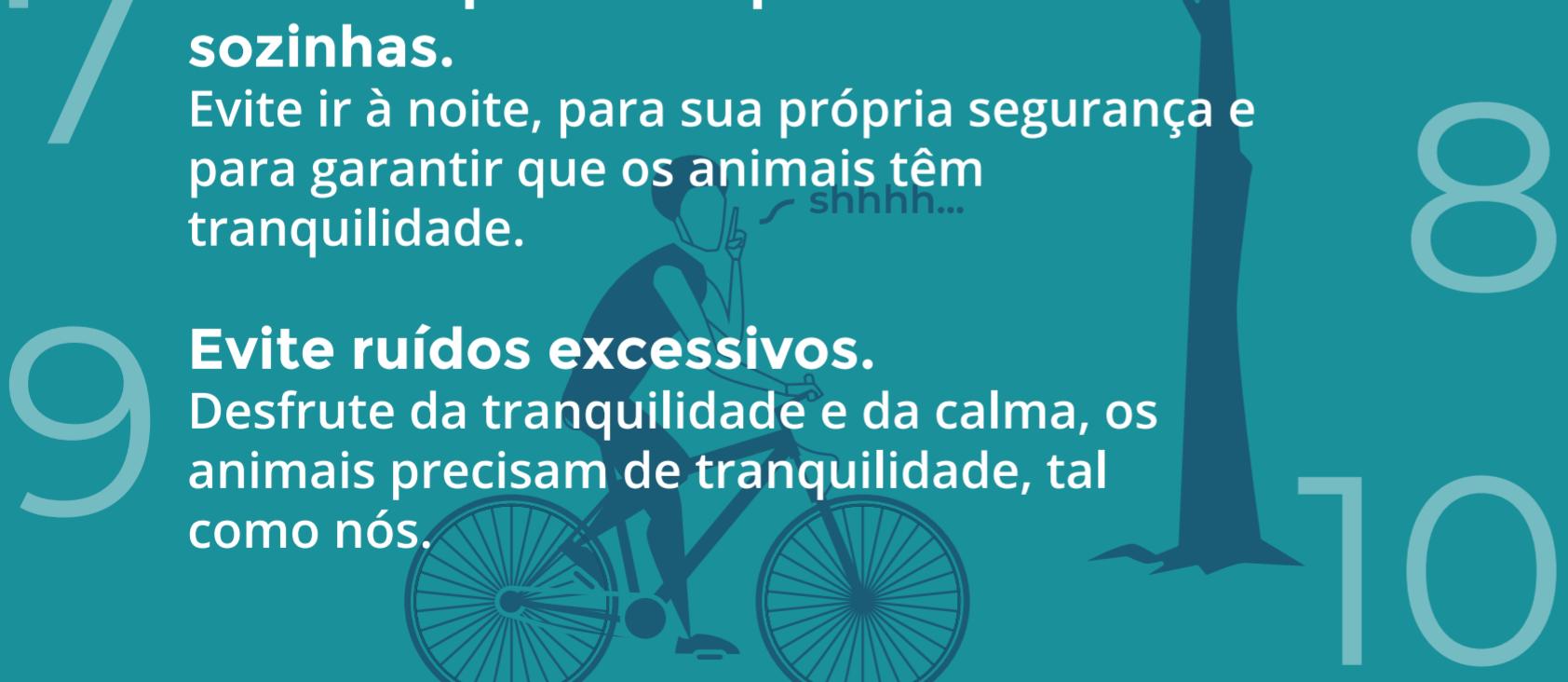


#### 4 Cuide de si e dos outros.

E esteja preparado para ajudar os outros, independentemente dos seus desportos.



**Ajude-nos a manter este lugar limpo.**  
Não deixe vestígios e leve consigo os resíduos que produz.



#### 8 Mantenha os "lugares secretos" em segredo!

Use as redes sociais e GPS com responsabilidade e de acordo com os regulamentos oficiais.



#### 10 Veja, diga, resolva!

Se vir algo errado, diga aos responsáveis da Área Protegida. Seja os nossos olhos, aprecie a natureza e divirta-se!



**ENOS**  
European Network  
of Outdoor Sports



**EUROPARC**  
F E D E R A T I O N