



## I. VESTUÁRIO E CALÇADO ADEQUADOS

O uso de roupa adequada é considerado indispensável para realizar as actividades em segurança, caso seja durante o trabalho de campo ou laboratorial.

No caso das saídas de campo, é necessário ter alguns cuidados quanto ao vestuário e calçado, devendo-se privilegiar o uso de:

- ✓ Calças compridas, de preferência de tecido confortável e resistente, de forma a proteger a pele de arranhões e quedas.
- ✓ Camisolas de manga (curta ou comprida), evitando *tops* de alças ou similares.
- ✓ Meias de algodão, pois são leves, confortáveis e transpiráveis.
- ✓ Calçado confortável, leve, flexível, resistente e antiderrapante, nomeadamente galochas, botas ou sapatos de campo, caminhada ou desporto. É importante evitar o uso de sapatos desconfortáveis (que podem causar dores e bolhas), de sola lisa (que podem provocar acidentes por escorregamento) e chinelos ou sandálias.
- ✓ Chapéus ou bonés para a protecção da cabeça do sol.
- ✓ Roupa adequada às condições atmosféricas. Se a saída de campo ocorrer em dias quentes é necessário usar roupas leves, frescas que facilitem a transpiração. Caso ocorra em dias frios, é necessário levar agasalhos e não esquecer um impermeável para o caso de chover.
- ✓ Se possível, é conveniente levar-se uma muda de roupa, nomeadamente calçado, meias e calças, para o caso de algum participante se molhar.

## II. NORMAS DE SEGURANÇA

Explorar charcos é muito divertido! No entanto, é importante seguir alguns cuidados básicos de prevenção para realizar a saída de campo de forma segura.

- a) O local escolhido para a realização das actividades de campo deverá ser seguro e permitir um acesso fácil às proximidades da água. O local deverá ser visitado previamente à realização de qualquer trabalho de campo pelo responsável do grupo para verificação das condições de acessibilidade, identificação de perigos potenciais e contacto com o proprietário. Os charcos a visitar não devem ter uma elevada profundidade e as margens não devem ser demasiado íngremes ou instáveis.
- b) Lembre-se que as áreas em torno dos charcos podem ser escorregadias. É importante caminhar com cuidado para evitar quedas que possam causar ferimentos.
- c) Os alunos menores não podem nunca realizar actividades junto aos charcos sem a supervisão de um ou mais adultos.



## II. NORMAS DE SEGURANÇA - CONTINUAÇÃO

- d) A recolha das espécies aquáticas de animais e plantas para observação deve ser efectuada a partir da margem. Para se poder entrar na água é necessário o uso de galochas, devendo-se sempre avaliar previamente a profundidade da água, inclinação e consistência do fundo.
- e) A observação das espécies recolhidas no local deve ser efectuada num local seguro, afastado da água. Todas as espécies recolhidas devem ser manuseadas com cuidado e devolvidas ao meio após a sua observação.
- f) Nos charcos não existem espécies perigosas para o ser humano. Algumas espécies de invertebrados aquáticos, como o barqueiro, podem dar pequenas picadas inofensivas. Para evitar estas picadas, estes animais não devem ser manuseados directamente com as mãos. O manuseamento de espécies de anfíbios não acarreta nenhum problema, devendo-se apenas lavar as mãos após o seu manuseio e evitar o contacto com as mucosas (boca, nariz, olhos). As cobras-de-água são totalmente inofensivas pois não têm veneno nem dentes inoculadores, desaconselhando-se, no entanto, o seu manuseamento.
- g) Ao caminhar na área escolhida para a saída de campo, os alunos não deverão tocar nem manusear plantas ou animais sem supervisão de um adulto responsável. Em caso de acidente com animais (mordidas, picadas, irritação), procure imediatamente cuidados médicos.
- h) Caso haja disponível, é também aconselhável levar uma caixa de primeiros socorros, para a rara eventualidade de ser necessário prestar cuidados básicos a pequenos acidentes.
- i) É necessário garantir que o grupo leve pelo menos um telemóvel para se manter contactável durante toda a saída de campo.
- j) É imprescindível estar alerta quanto à dispersão do grupo. Todos os elementos do grupo deverão ficar sempre juntos e ninguém deverá afastar-se do local sem avisar previamente o responsável do grupo.
- k) É recomendável o uso de um mapa e/ou GPS para auxiliar a orientação do grupo, especialmente se o local de estudo for remoto.
- l) Em dias de sol muito forte todos os elementos do grupo deverão proteger-se do sol, utilizando protector solar, e não esquecer de levar água para manter o corpo devidamente hidratado!
- m) Os alunos e professores deverão cobrir todos os cortes abertos, feridas ou arranhões antes de iniciar as actividades e lavar bem as mãos no final, especialmente antes de comer.
- n) Certifique-se se algum participante necessita de levar para a actividade de campo alguma medicação específica. Em caso afirmativo, confirme o seu transporte.
- o) No caso da construção do charco, as acções que necessitem do uso de ferramentas para escavar (como pás ou enxadas) devem ser executadas, sempre que possível, com ajuda de funcionários, professores ou voluntários maiores de idade, ou sob rigorosa supervisão do responsável.



## II. NORMAS DE SEGURANÇA - CONTINUAÇÃO

- p) Todo o trabalho de laboratório deve ser efectuado sob rigorosa orientação do professor responsável. Sempre que seja necessário utilizar produtos químicos é obrigatório o uso de luvas descartáveis e, se disponível, batas.
- q) O professor ou responsável pelo grupo deve estar familiarizado com todas as orientações de segurança no que diz respeito ao trabalho de campo e laboratorial, devendo certificar-se de que todos os participantes são informados relativamente às instruções de segurança.

## III. NORMAS GERAIS

- a) Não deixar resíduos (lixo) de qualquer espécie no local da visita de campo.
- b) Evitar ao máximo a perturbação dos habitats e das espécies devido à presença humana. Durante a visita não é permitido destruir a vegetação, falar alto, correr ou saltar.
- c) Não é permitido capturar, manusear ou transportar espécies de fauna e flora protegidas pela lei.
- d) Não é permitido libertar nos charcos ou na natureza espécies exóticas invasivas, como pimpão e outros peixes, lagostim-vermelho-da-Louisiana, tartaruga da Flórida, erva-pinheirinha e jacinto-de-água.
- e) Se pretender acelerar a colonização da vegetação aquática e da fauna de um charco construído deve utilizar-se apenas espécies não protegidas pela lei, recolhidas em áreas próximas.
- f) Para a realização das diferentes actividades são necessários os materiais descritos nas fichas de actividade, como redes, caixa de plásticos, lupa, máquina fotográfica para registo de imagens e caderno de campo para registo de dados. Para evitar esquecimentos relativamente ao material necessário e regras de segurança, recomenda-se a impressão do presente regulamento e das fichas de actividades para levar para o campo.



+ IDEIAS

**Para melhor garantir a segurança de todos em campo, deverá ser definida uma pessoa responsável pela verificação do cumprimento das normas de segurança pelo grupo.**



**Para garantir que todas as pessoas conhecem as normas de segurança, estas deverão ser resumidas aos alunos pelo responsável.**