

Guia das Férias Seguras



Descanso e tranquilidade

Ainda que pareça um paradoxo, férias podem causar estresse. Afinal, há muitos detalhes que devemos considerar, tanto para viajar quanto para deixar tudo em ordem no lar e no trabalho.

Depois, quando estivermos balançando na rede à beira-mar ou nos aquecendo em frente à lareira na montanha, desfrutaremos dos benefícios de descansar por um período da agitada rotina de trabalho, estudo, compromissos com os filhos, dentre outras atividades.

Para que suas férias sejam mais tranquilas, com muito descanso e diversão, este guia da PROTESTE dá dicas para você arrumar as malas, escolher o que vestir e o que levar, ter mais segurança em trilhas, respeitar o meio ambiente e acampar sem problemas.

Nosso objetivo é evitar que você perca muito tempo com essas providências, mas que saia de casa pronto para aproveitar ao máximo os passeios e as aventuras.

Detalhamos, por exemplo, tudo que você precisa e deve considerar para fazer turismo de bicicleta.

Aproveite bem cada minuto, e não se esqueça de que turista também é consumidor. Ou seja, que deve ter seus direitos respeitados, de acordo com o Código de Defesa do Consumidor.

Segurança rima, sim, com férias, turismo, passeios, trilhas e acampamentos. Com planejamento e atenção, a diversão estará garantida, e as lembranças registradas em fotos e vídeos repletos de paisagens bonitas.

Viaje tranquilo e armazene bastante energia para dar conta de sua agenda diária quando voltar para sua rotina. Mais adiante, você estará em férias novamente, e continuará contando com o apoio da PROTESTE em todos os momentos de sua vida.

Maria Inês Dolci

Coordenadora institucional da PROTESTE

Sumário

Descanso e tranquilidade	3
Conheça a legislação	5
Fazendo as malas	6
Segurança em trilhas	11
Diversão sustentável	16
Vá de bike	17
No camping	22
PROTESTE, a serviço do consumidor	26

Expediente

Guia das Férias Seguras

Realização: PROTESTE

Coordenação editorial: Maria Inês Dolci;

Redação final: Carlos Thompson;

Projeto Gráfico: Marcus Vinicius Pinheiro;

Diagramação: André Mucheroni;

Ilustrações: Perkins;

Assessoria de Imprensa e jornalista responsável:

Vera Lúcia Ramos, MTb: 769;

Conteúdos e apoio editorial: Camila Souza, Carlos Confort,

João Dias Antunes, Marcelo Sacco, Marina Jakubowski,

Natalia Dias, Sérgio Mardirossian, Sonia Amaro,

Tatiana Viola de Queiroz e Vera Lúcia Ramos.

PROTESTE

Sede:

Avenida Lúcio Costa, 6.240 – Térreo

Barra da Tijuca

CEP 22630-013

Rio de Janeiro – RJ

Escritório em São Paulo:

Rua Machado Bittencourt, 361

6º andar

Vila Clementino

CEP 04044-905

São Paulo – SP

Conheça a legislação

O que é o Código de Defesa do Consumidor (CDC)

Foi promulgado em 1990. É uma das mais avançadas leis do mundo de proteção aos direitos do consumidor. Antes dele, faltava clareza na definição de responsabilidade nas relações de consumo. Isso facilitava abusos em contratos, entrega de produtos, prestação de serviços, propaganda etc. A lei nº 8.078/90 ampliou, então, a cidadania das pessoas também como consumidoras.



Direitos Básicos do Consumidor (CDC)

1. Proteção da vida, saúde e segurança contra os riscos provocados por práticas no fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos;
2. Educação e divulgação sobre o consumo adequado dos produtos e serviços;
3. Informação adequada e clara sobre os diferentes produtos e serviços, com especificação correta de quantidade, características, composição, qualidade e preço, bem como seus eventuais riscos;
4. Proteção contra a publicidade enganosa e abusiva, métodos comerciais coercitivos ou desleais, bem como contra práticas e cláusulas abusivas ou impostas no fornecimento de produtos e serviços;
5. Modificação das cláusulas contratuais que estabeleçam prestações desproporcionais, ou sua revisão caso se tornem excessivamente caras;
6. Efetiva prevenção e reparação de danos patrimoniais e morais;
7. Acesso aos órgãos judiciários e administrativos;
8. Facilitação da defesa de seus direitos, inclusive com a inversão do ônus da prova;
9. Adequada e eficaz prestação dos serviços públicos em geral.



Fazendo as malas

É difícil encontrar alguém que goste de arrumar suas malas para viajar. Mas saber organizar suas roupas, calçados e artigos de higiene pessoal é fundamental para curtir as férias. Então, mãos à obra. O primeiro passo é escolher entre mala tradicional e mochilão (mochila cargueira). Veja nossas dicas:

MALA TRADICIONAL

Dicas

1. O ideal é ter a mala mais leve possível. Para as viagens de longa duração, escolha a tradicional, pois as roupas ficarão mais bem acondicionadas e amassarão menos. Lembre-se do limite de 23 Kg para viagens nacionais e de 64 Kg para internacionais (duas malas de 32 kg). Confira a política de bagagens da empresa aérea, pois as companhias cobram caro pelo excesso de peso. Opte por uma mala com rodinhas (quatro de 360°). No final da viagem, quando a mala certamente estará mais pesada, elas farão a diferença. Cole adesivos ou amarre lenços para facilitar a identificação em aeroportos e rodoviárias. Malas com cores mais fortes são identificadas mais facilmente.
2. Analise o clima do destino escolhido e pense na finalidade da viagem. Por exemplo, não será necessário levar grande quantidade de casacos para uma região quente, nem muitas



roupas leves (vestidos e shorts) para locais em que predominem as baixas temperaturas.

3. Coloque em uma superfície – por exemplo, sobre a sua cama – todas as roupas e produtos empilhados por categoria (calças, blusas, meias, sapatos, cintos etc.) que pretenda levar. Assim, terá uma visão geral das suas peças e poderá descartar o excesso.

4. Verifique os acessórios disponíveis no local de sua estadia, como secador de cabelo, toalhas e afins, para poupar espaço. Apesar de serem considerados itens básicos, algumas pousadas e hotéis não os oferecem.

5. Opte por roupas básicas, separe as peças que combinem entre si e evite as que chamem muita atenção. Roupas com muitos detalhes propiciam poucas combinações. Isso também vale para os sapatos – prefira os tons básicos (nude, branco e preto) aos demais.

6. Use saquinhos de TNT (de fibras) ou sacolas plásticas para separar as peças íntimas e embalar os sapatos. Além disso, leve uma sacola para as roupas sujas.

7. Leve miniaturas de xampu, condicionador e cosméticos em geral. Em algumas ocasiões, porém, o preço não vale a pena. Nesse caso, utilize pequenos potes de 100 ml para esses produtos.

8. Não despache objetos de alto valor, como joias e eletrônicos portáteis. Se fizer questão de levá-los, use a bolsa de mão.

Passo a passo

1º Passo

As calças vão ao fundo da mala. Coloque-as esticadas e deixe as pernas para fora. Dobre-as por cima de tudo, antes de fechar a mala.

2º Passo

Caso a mala tenha um compartimento externo, acomode os sapatos ao fim da arrumação. Se não tiver, coloque-os após a acomodação das calças. Os calçados devem ser devidamente enrolados em saco plástico ou TNT. Boa opção é colocar as meias dentro deles. Complete as frestas que sobram com cintos e outros itens que possam ser enrolados.

3º Passo

Logo acima vêm os jeans e moletons. Para usar melhor o espaço ocupado pelas roupas volumosas, utilize o Spacebag, saco a vácuo que protege e reduz em até cinco vezes o volume delas. A mala deve ficar o mais reta possível à medida que você coloque as roupas. Para isso, nivele-a com bermudas e outras peças.

4º Passo

Empilhe o restante das roupas (blusas e similares) de maneira a deixar por último as peças que amassem com mais facilidade. Dobre-as para que fiquem mais esticadas, preferencialmente no sentido do comprimento.

5º Passo

Ponha em uma nécessaire os produtos de beleza e higiene pessoal. Acomode a pequena bolsa nas frestas laterais da mala. Feche a mala com cuidado e boa viagem!





MOCHILA CARGUEIRA (Mochilão)

Dicas

O famoso mochilão é muito requisitado para viagens em que as pessoas não fiquem em apenas um lugar, ou nas quais seja necessária mais facilidade de locomoção (como trilhas e acampamentos).

Sua escolha merece atenção. Essas mochilas devem ter itens como barrigueira, cinto peitoral, um bom sistema de acolchoamento e firmeza nas costas, para lhe ajudar a distribuir o peso. Também têm itens de comodidade, como bolsos laterais, capa de chuva e mochilas de ataque (menores, para cargas de 15 a 30 litros).

Considere, além disso, o tamanho. Se o tempo de viagem não exceder uma semana, as mochilas semicargueiras são boas opções, pois sua capacidade varia de 40 e 50 litros. Para períodos maiores, seriam mais indicadas as mochilas com capacidade para 75 a 85 litros.

Especialistas recomendam que o peso máximo para uso contínuo de mochilas seja de 10% do peso corporal. Ou seja, se você tivesse 70 kg, sua mochila deveria pesar 7kg. Viagens mais longas normalmente excedem esse percentual recomendado, por isso escolha roupas e utensílios mais leves, a fim de não se cansar em demasia e evitar futuros problemas de saúde.

A mochila cargueira deve ser segmentada. Isso vai ajudar a pegar seus pertences com mais facilidade, distribuirá melhor o peso e aumentará o equilíbrio nas caminhadas.

Passo a passo para arrumá-la

1. No corpo da mochila: Os itens mais pesados devem ir no fundo. Os de cozinha mais abaixo e as roupas por cima. O ideal é separá-las com um saco estanque, para não sujá-las. Varetas e talheres devem ficar nas costas da mochila, assim como os pratos, que ajudam a evitar que pontas de latas, por exemplo, incomodem as costas. O casaco deve ficar sempre no topo, mais acessível.

O ideal é que as roupas sejam enroladas uma a uma, sendo as íntimas colocadas em um saco separado.

2. No bolso frontal: Papel higiênico, remédios, óculos de sol e itens de higiene como desodorante, repelente e protetor solar.

3. Na tampa superior: Itens leves para acesso rápido, como mapas, GPS e dinheiro.

4. Bolsos laterais: É aconselhável especificar o que guardar no direito e no esquerdo sem misturar, para que você possa pegá-los rapidamente.

Por exemplo, no bolso direito, frutas, barras de cereais e água; no esquerdo, uma pequena lanterna, pilhas, canivetes, câmeras e outros acessórios.

5. No acesso inferior: O ideal seria levar coisas que você só precisará

quando estiver devidamente instalado, pois, ao retirá-las, será quase impossível colocá-las de volta. Geralmente, colocam-se chinelos, outros calçados, roupa suja ou molhada (compre toalhas super absorventes, pois são menores, mais leves e não é preciso deixá-las secando). Muitas pessoas colocam a barraca dobrada na base da mochila para maior estabilidade, pois a base se torna plana e pode ficar em pé.

6. No lado de fora: Às vezes, temos de levar materiais amarrados à mochila, como isolantes (na parte de cima). Os sticks (varas de alumínio) também devem ir do lado externo, no corpo da mochila, assim como calçados mais pesados e algumas panelas.



Passo a passo para colocá-la

- 1º. Após acomodar toda bagagem na mochila, fique de frente para ela.
- 2º. Coloque os joelhos um pouco para frente e os flexione.
- 3º. Para suspender a mochila do chão, use a força dos braços e das pernas, para não comprometer a sua coluna.
- 4º. Use a perna flexionada como apoio para a mochila, antes de encaixar os braços nas alças.
- 5º. Com muito cuidado, passe um braço de cada vez pelas alças.
- 6º. Ajuste a barrigueira, para que fique em cima (encaixe) do osso do quadril.
- 7º. Ajuste as alças. Atenção: este tipo de mochila normalmente tem dois ajustes para cada alça.
- 8º. Por fim, feche e ajuste o cinto peitoral.

Seguindo essas dicas, você evitará lesões nas costas, desgaste físico e poderá ter uma aventura mais tranquila.

Segurança em trilhas

O Brasil é um país continental, que ainda tem muitas áreas com belezas naturais a serem conhecidas. Por isso, aumenta a cada ano o número de pessoas que fazem passeios e esportes de aventura. Inclusive dentro das cidades, como é o caso do Rio de Janeiro. São locais como mirantes, cachoeiras, grutas, vias de escalada em rocha, trilhas em matas, florestas e montanhas. Mas esses visitantes devem tomar providências para não correr riscos desnecessários.

Para começar, há que definir essas caminhadas em trilhas, usualmente chamadas de trekking, para saber de antemão os principais riscos de cada atividade e como deveremos nos preparar para não ter problemas de segurança, conforto e esforço.

- **Nível fácil ou leve:** Geralmente caracterizado pela prática em pequenas distâncias, em terreno pouco acidentado e sem riscos para o praticante. Indicado para iniciantes.
- **Nível médio ou intermediário:** As distâncias são maiores, e necessários disposição, condicionamento físico em perfeito estado e alguns acessórios adicionais.
- **Nível difícil ou pesado:** As caminhadas duram muitas horas ou até alguns dias, porque as distâncias são muito maiores. Deve haver maior preparo em relação à segurança, alimentação e subsistência.

As dicas a seguir se destinam preferencialmente a iniciantes, indicando cuidados básicos com o tipo de vestuário, comportamento, com o que devem levar e como contratar serviços de guias e acompanhantes para trilhas e esportes de aventura.

O que vestir e o que levar

Botas, tênis ou chinelos?

- Não deixe de fazer trilhas por não ter bota ou tênis específico. Seu tênis de academia (por exemplo) já é propício para começar. Lembre-se, contudo, de que deve ser confortável;
- Caso queira comprar um tênis ou bota apenas para trilha, dê preferência a itens como sola e conforto, em lugar se preocupar somente com a beleza. Há boas marcas no mercado, mas o preço costuma ser salgado;
- Nunca caminhe de chinelo! Ficar com o pé exposto aumenta o risco de escorregão, torção de tornozelo, picadas de formigas e de outros insetos.

O ideal seria usar roupas leves, mas é sempre bom saber a previsão do tempo antes de sair de casa.

Roupas pesadas, como calças jeans, podem limitar os movimentos, aumentar o esforço e lhe fazer beber mais água. Deixe o corpo transpirar sem dificuldades.

Antes de sair para a caminhada, com ou sem guia, ponha sempre na mochila:

- Lanterna;
- Lanche na quantidade adequada – pode ser sanduíche ou barrinhas de cereais;
- Água suficiente para o período;
- Protetor solar;
- Repelentes – principalmente quando passar por cachoeiras;
- Kit de primeiros socorros;
- Documentos;
- Sacola plástica ou de papel para guardar o lixo;
- Boné ou chapéu.



O que não levar

Alguns itens são indispensáveis para sua segurança e bem-estar no passeio ou em sua trilha. Outros, não devemos levar, para mais conforto e segurança:

- Objetos como relógios caros, cordões e pulseiras;
- Cartões de crédito;
- Eletrônicos em geral. Carregue somente o telefone celular, pois, além de sua utilidade para comunicação, substitui diversos itens (rádio, vídeo, tablet, calculadora, despertador, relógio, câmera fotográfica e filmadora etc.). Se quiser registrar seu passeio com mais qualidade, leve sua câmera fotográfica. Não se esqueça, porém, de que as baterias de smartphone costumam durar pouco, especialmente se utilizarmos a Internet. Como nem sempre haverá tomadas disponíveis, leve um carregador com pilhas;
- Bebidas alcoólicas, pois, além de não combinar com passeios na natureza, podem transformá-los em transtornos, ao aumentar o risco de acidentes. Isso vale, a propósito, para todo tipo de entorpecente.

Para trilhas um pouco mais longas

Em trilhas mais longas, de um dia inteiro, são necessários, também:

- Um anoraque (espécie de jaqueta com gorro, feita de materiais espessos e resistentes) ou capa de chuva;
- Um pequeno kit de primeiros socorros;
- Comida e de água suficiente para o período, com alguma sobra, porque o passeio pode se prolongar;
- Calçados que protejam os tornozelos, com aderência. Não devem, portanto, estar em más condições.

Para sua segurança, fique atento:

1. Clima

- Verifique sempre a previsão do tempo antes de sair de casa. Terrenos molhados ficam muito escorregadios e podem ocorrer acidentes;
- Regiões de mata costumam ser mais frias. Talvez seja necessário um casaco leve para não passar frio;
- Em áreas com rios e cachoeiras, há risco de enxurradas inesperadas (vulgarmente conhecidas como cabeças d'água), principalmente no verão, quando as chuvas são mais fortes. Esse fenômeno ocorre quando uma chuva localizada, de grande intensidade, projeta-se sobre uma bacia de drenagem e nela há condições favoráveis ao rápido escoamento superficial, fazendo com que as águas se concentrem rapidamente nos canais fluviais.

2. Percurso

- Nunca faça atividades sozinho. No caso de qualquer eventualidade (acidente, mal-estar, dificuldades no trajeto) sua companhia poderá lhe ajudar.
- É muito importante conhecer o trajeto. Consulte informações sobre suas características, dificuldades do terreno e quais riscos oferece. Se possível, vá com alguém que já conheça a trilha; caso contrário, guie-se por meio de mapas, pois nem todas são devidamente sinalizadas;
- Informe-se se o trajeto necessita de equipamento específico de escalada. Não se arrisque;
- Também sobre a duração média da trilha, para ter ideia da quantidade de água e alimento que deverá levar;
- Trilhas abertas deixam os praticantes expostos ao sol por mais tempo, por isso, são essenciais água para hidratação, protetor solar e chapéu ou boné;
- Sempre avisar aos amigos e familiares qual o percurso, com quem vão e a que horas pretendem voltar, pois, se houver qualquer ocorrência e impossibilidade de comunicação, poderão acionar o resgate.

Exemplos:

A Pedra da Gávea, no Rio de Janeiro, e a Pedra do Baú, em São Paulo são duas montanhas às quais se pode chegar sem nenhum equipamento de segurança, mas com alto risco de acidentes. Por isso, recomendamos a companhia de outros colegas experientes em montanhismo, se possível de instrutores que utilizem equipamentos de segurança e para a escalada.

- Outro fator importante é o horário de pôr do sol, pois as trilhas têm somente iluminação natural. Os passeios devem ser planejados para começar e acabar com luz do sol. Se no meio do caminho você perceber que não terá tempo suficiente para voltar ainda com luz, deverá retornar antes de chegar ao destino, pois haverá o risco de ficar perdido na mata. Alguns passeios noturnos são possíveis, mas apenas com pessoas ou instrutores que já conheçam o local, munidos de lanternas apropriadas.

Para esportes de aventura, como rapel, ou trilhas que necessitem de equipamentos especiais. Saiba quais são os mais utilizados:

O que é corda fixa de apoio?

O guia sobe com uma das pontas da corda e a prende em um grampo, árvore ou bico de pedra com nó duplo (de preferência com backup), pois é o mais seguro do montanhismo. O participante utilizará a corda depois de presa como um “corrimão”, mas não pode soltá-la, pois não estará preso a ela, e sim a usando como apoio. Essa técnica é utilizada apenas em lances realmente muito fáceis.



O que é segurança com corda?

É o procedimento mais seguro e correto de todo montanhismo e da escalada. O guia sobe primeiro com uma das pontas da corda e, de cima, usa um freio (ATC, 8, UIAA, gri-gri) na corda para dar segurança ao participante. Este, usando uma cadeirinha de escalada presa à corda com o nó 8 duplo, sobe naturalmente, enquanto o guia recolhe a corda, mantendo-a sempre esticada e oferecendo total segurança.

Cuidados ao contratar um guia ou empresa de turismo de aventura

- Não contrate guias ou empresas de trilhas exclusivamente pelo preço. Há os que não prezam a segurança, somente a “diversão” (não se arrisque);
- Se uma empresa/guia cobrar por um roteiro mais do que outra (o), pergunte o motivo, pois, por exemplo, equipamentos adequados para escalada e um instrutor profissional serão mais caros do que os preços cobrados por uma empresa que não tenha essas características;
- Exija que os guias e instrutores façam parte das Federações Regionais, e que sejam registrados no Ministério do Turismo;
- Algumas empresas de ecoturismo e turismo de aventura são filiadas à Abeta (Associação Brasileira de Ecoturismo e Turismo de Aventura), entidade que contribuiu para a criação das normas brasileiras de segurança e também para a mais nova série de normas ISO sobre segurança em Turismo de Aventura.

Diversão sustentável

Programe seu roteiro incluindo preocupações ambientais e divirta-se de maneira mais responsável e consciente.

Antes de colocar os pés na estrada para as férias, lembre-se de que é possível conhecer outras cidades sem criar problemas ambientais, mantendo atitudes sustentáveis. As dicas a seguir são essenciais para a preservação do meio ambiente e fazem parte do Passaporte Verde, iniciativa da Força Tarefa Internacional para o Desenvolvimento do Turismo Sustentável.

O objetivo é estimular o turista a adotar uma postura responsável também enquanto viaja. Ou seja, respeitar o meio ambiente e favorecer a economia local e o desenvolvimento das comunidades que esteja visitando. No Brasil, a campanha é coordenada pelos Ministérios do Meio Ambiente e do Turismo, em parceria com o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente.

Dicas para escolher um destino ecologicamente correto:

- Pesquise se os locais que você está cogitando conhecer oferecem meios de transporte, acomodações, tratamento de lixo e esgoto e políticas sustentáveis em parceria com as comunidades.
- Faça busca em sites especializados em ecoturismo e turismo sustentável, que auxiliam a escolher destinos que permitam verdadeiras experiências de aprendizado e benefícios recíprocos, tanto para o viajante como para as comunidades.
- Escolha as operadoras de turismo, pousadas e hotéis comprometidos com o desenvolvimento sustentável do município, que evitem danos ambientais e que façam uso mais eficiente dos recursos.
- Dê preferência aos prestadores de serviços locais, para viabilizar o desenvolvimento econômico, com distribuição de renda, dando mais oportunidades de inserção social à população da área visitada.

Meio de transporte e bagagem consciente

Ao decidir qual meio de transporte usará para viajar, leve em conta os níveis de poluentes que eles produzem. Se possível, opte pelos transportes coletivos, pois, indo de trem ou ônibus, você ajudará a poluir menos o meio ambiente.

Bagagem pesada faz com que o meio de transporte emita mais CO₂ e também gera mais lixo. Por isso, na ida, não leve o que você poderá comprar no local. Na bagagem de volta, leve sacos com lixo reciclável, caso não tenha encontrado onde descartar os resíduos.



Vá de bike

Os passeios das férias também podem ser feitos em duas rodas. Além de divertidos e diferentes, ficam mais saudáveis e econômicos. A maioria dos países com turismo desenvolvido investe em ciclovias. Fuja do trânsito caótico das grandes cidades, sinta a brisa no rosto, aprecie os detalhes da cidade e contribua para a preservação ambiental.

É provável que você se preocupe com os acidentes que provocam sérios danos aos ciclistas. Temos de nos conscientizar, contudo, de que os altos índices de acidentes e internações também decorrem da despreocupação dos ciclistas com a própria segurança. Eles não deveriam se arriscar no meio dos carros, sem equipamentos de segurança, nem andando pelas ruas à noite sem sinalização luminosa na roupa ou na bicicleta.

A segurança do ciclista deve ser compartilhada por todos. O poder público, como sempre com atraso, começa a construir mais ciclovias, mas deveria acelerar esse processo. Os motoristas, por sua vez, têm de respeitar as pessoas que andam de bicicleta nas ruas e avenidas. Todos, não importa o transporte escolhido, têm de respeitar a sinalização e as leis de trânsito.



Dicas

Em duas rodas

- Se houver uma faixa larga e desimpedida, use-a;
- Restrinja os passeios lado a lado a estradas secundárias, sem movimento, ou em ciclovias;
- Segure sempre o guidão, não faça piruetas, não ziguezagueie entre os carros, não corra além dos limites de segurança;
- Não ande sobre as calçadas;
- Não avance sinais ;
- Mantenha uma linha reta ao passear e use sinais de mão ao virar ou mudar de faixa. Sinais de mão são gentilezas e importantes para a segurança;
- Os motoristas se sentem mais seguros com ciclistas que comunicam suas intenções;
- Evite ruas movimentadas;
- À noite e em dias nublados, use roupas de cores brilhantes;
- Obedeça aos sinais de tráfego.

Ao volante

- O ideal é que, ao ver uma bicicleta na via, o motorista mantenha cerca de 1,5m de distância do ciclista, que deve se manter sempre do lado direito da pista. (em muitos países já há legislação com estas normas de segurança viária).

- Assim como os carros não devem ser estacionados em calçadas, também não devem parar sobre as ciclovias. Isso impede a passagem das bicicletas e pode causar acidentes.
- Automóveis, bicicletas e outros veículos podem e devem coexistir pacificamente no trânsito. Os condutores de veículos automotivos têm de conscientizar de que os carros, ônibus e caminhões são mais pesados e velozes do que as bikes, tornando desigual qualquer colisão.

A. Equipamentos de segurança

Obrigatórios

Código de Trânsito Brasileiro

- Art 105 - VI - para as bicicletas, campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais, e espelho retrovisor do lado esquerdo.

- Campainha: serve para alertar pedestres ou outros ciclistas sobre a presença da bike, mas seu som curto e agudo é praticamente inaudível para motoristas e motociclistas. Indicamos a campainha tipo sino, não elétrica e de acionamento mecânico. Deve ser posicionada no guidão da bicicleta e acionada pelo polegar do condutor.
- Sinalização por meio de refletores: tanto o refletor em si quanto seu suporte devem ter a melhor qualidade possível. Mesmo em bicicletas de competição é possível e recomendável ter área refletiva sem adicionar peso, o que pode ser conseguido por intermédio de adesivos especiais.
- Espelho retrovisor: o Brasil é um dos únicos países em que seu uso é obrigatório. Há vários textos na imprensa especializada internacional desaconselhando o uso do espelho retrovisor fixo em bicicletas, porque seria muito mais importante para o ciclista ver o que vem pela frente do que por detrás da bike. Também porque a vibração da bicicleta causa grande imprecisão na imagem do espelho.

Não obrigatórios (mas necessários) – refletores, lanternas e faroletes.

Só não são mais importantes do que um jogo de bons refletores, porque o ciclista pode se esquecer de acendê-los, a bateria acabar ou queimar uma lâmpada.

Há uma nova geração de sistemas de iluminação para bicicletas acionada por dínamo, que retém energia e mantém a iluminação por um tempo adicional quando o veículo estiver parado.

No caso de os modelos à pilha, é muito importante que a opção seja por aqueles de qualidade superior, porque gastam menos energia e são mais resistentes. Dê preferência aos sistemas de LED que consomem menos energia. Os mais baratos costumam ser muito frágeis e consumir mais energia, portanto são menos seguros e ambiental-

mente incorretos.

Há uma série de opções de função para lanternas e faróis. Para lanternas traseiras não são necessárias mais do que duas opções: luz fixa ou pisca-pisca, sendo que este último é adequado para trânsito mais intenso.

A principal razão da iluminação dianteira numa bicicleta é posicionar o ciclista no trânsito. Faroletes brancos, de luz fixa, cumprem bem o serviço. Faróis para bicicleta usam muita energia, necessitam de muitas pilhas, portanto são pesados.

São recomendáveis para viagens ou competições em locais sem qualquer iluminação pública. Faroletes ou faróis pisca-pisca mais atrapalham do que ajudam, pois podem ofuscam a visão de motoristas, motociclistas e também de outros ciclistas.

É importante verificar a compatibilidade do sistema de fixação da lanterna e do farolete com a bicicleta. Não adianta nada, por exemplo, ter uma boa lanterna escondida atrás da roda ou do bagageiro. A luz gerada deve estar livre de interferências e completamente visível pelo trânsito.

Refletores

Devem ser fixados na bicicleta o mais baixo possível para que reflitam a luz dos faróis de carros e motos. Exemplos de conjuntos de refletores que podem ser vistos em maiores distâncias:

- De rodas (sinalização lateral);
- De pedais (sinalização frontal e/ou traseira);
- Aparafusados na gancheira traseira esquerda do quadro da bicicleta (sinalização traseira);
- Adesivos colados nas duas pernas do garfo, próximos ao eixo da roda (sinalização lateral).

Lanternas com luz própria

Devem ser instaladas na traseira, na parte mais alta da bicicleta, no canote, logo abaixo do selim. É recomendável ter uma segunda unidade menor no capacete ou na mochila.

Faroletes ou faróis dianteiros

Os faroletes ou faróis dianteiros podem ser fixados no guidão ou, com uma pequena adaptação, na ferradura da suspensão. O fecho de luz não deve ser regulado de forma a apontar para os olhos dos motoristas.

Outros itens opcionais

- Suporte de garrafa de água: deve ser resistente e de fácil encaixe. É melhor que a garrafinha tenha bico de diâmetro largo, facilidade de abrir e fechar e não transmita cheiro nem gosto à água.
- Bomba: dê preferência às que tenham trava de válvula de câmara e possam ser

usadas tanto em bico grosso ou fino, além de ser suficientes para colocar, pelo menos, até 80 libras no pneu. As “double shot” são pequenas e muito eficientes.

- Ferramentas: se tiver condições, compre uma multiuso, apropriada às suas necessidades, pequena e leve, de marca conhecida. Entre duas ferramentas aparentemente iguais, a mais leve geralmente será a mais resistente.
- Ciclocomputador: pode ser de grande ajuda na manutenção de um corpo sadio. Dê preferência ao que tenha “auto-stop”.

Kit básico de sobrevivência:

- kit de reparo e remendo para furos ;
- três espátulas ;
- tesourinha ou canivete suíço ;
- chave allen ;
- chave inglesa abertura 15 mm ;
- bomba de pneu de qualidade.

B. Vestes do ciclista

- Capacete com múltiplos ajustes, com proteção de nuca acolchoada e bem ventilado;
- Viseira é um item interessante, que deveria ser obrigatório;
- Óculos de proteção – não compre os de má qualidade nem falsificados;
- Luvas feitas de tecido que respire, almofadadas e em couro na palma da mão.



C. Manutenção

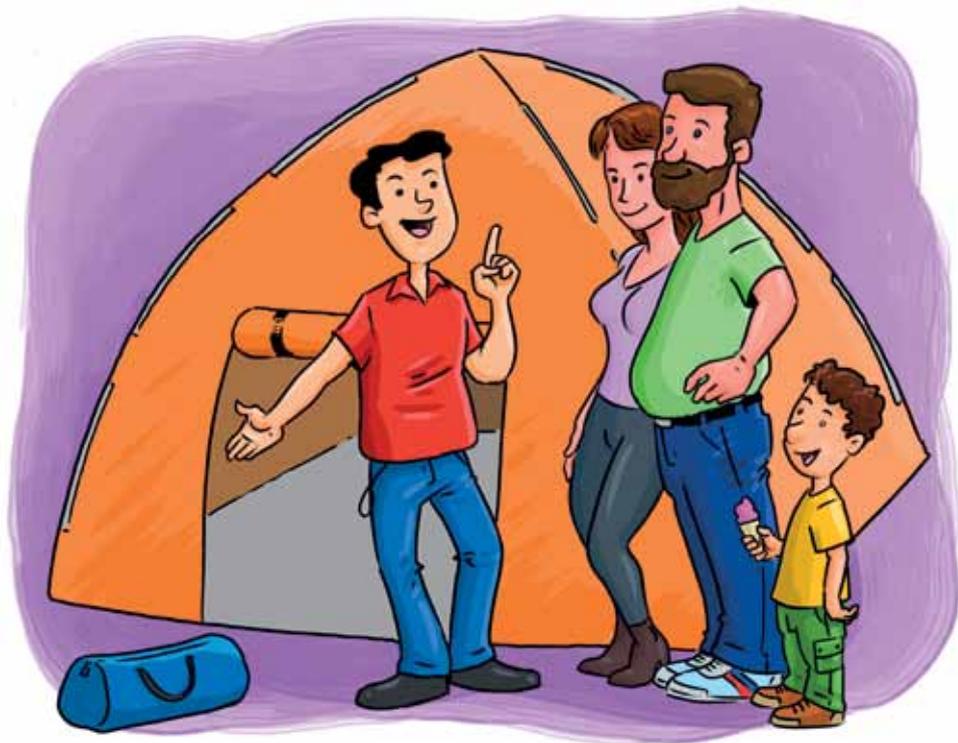
Como limpar a bicicleta dentro de casa:

- Cubra o chão com papelão ou com um pedaço de plástico grosso;
- Inicie pelas partes mais sujas, ou seja, pela corrente, coroa e pinhões;
- Coloque a marcha na coroa maior e na catraca menor;
- Com escova de dentes molhada em querosene, limpe bem a corrente em toda a sua extensão;
- Com o pincel levemente molhado em querosene, limpe as coroas;
- Não passe querosene nas catracas, pois pode penetrar no interior do cassette e dissolver a graxa. É melhor limpá-las com óleo WD-40;
- Em seguida, para limpar o quadro, aplique WD-40 diretamente na pintura e, com um pano seco de algodão, retire toda a sujeira. O efeito é imediato.
- Aplique WD-40 em todas as partes metálicas (cubos, rodas, câmbios, pedais) e, com paciência, limpe o excesso com um pano. As partes pretas podem ser limpas dessa forma também;
- Retire a roda e limpe as catracas traseiras uma a uma com WD-40 e um pano. Use um cadarço velho de tênis para facilitar o trabalho;
- Caso os pneus estejam sujos, retire as rodas da bike e lave-as e aos pneus no tanque de roupa ou em uma bacia plástica grande;
- Após a limpeza, é necessário enxaguar com água a corrente e as coroas;
- Jogue bastante água para tirar os resíduos do querosene;
- Espere a corrente secar bem e lubrifique-a com óleo adequado.

No camping

Acampar é divertido, pois mistura aventura ao conforto e contato com a natureza. O campista deve, contudo, avaliar bem as condições do camping indicado ou escolhido. Muita atenção, portanto, à:

- Segurança – Verifique itens de combate a incêndio, instalações elétricas, avisos e advertências, dentre outros;
- Conforto – Quantidade de barracas, qualidade das instalações, facilidades de estacionamento;
- Higiene: condições de banheiros, cozinhas e locais comuns.



Barraca

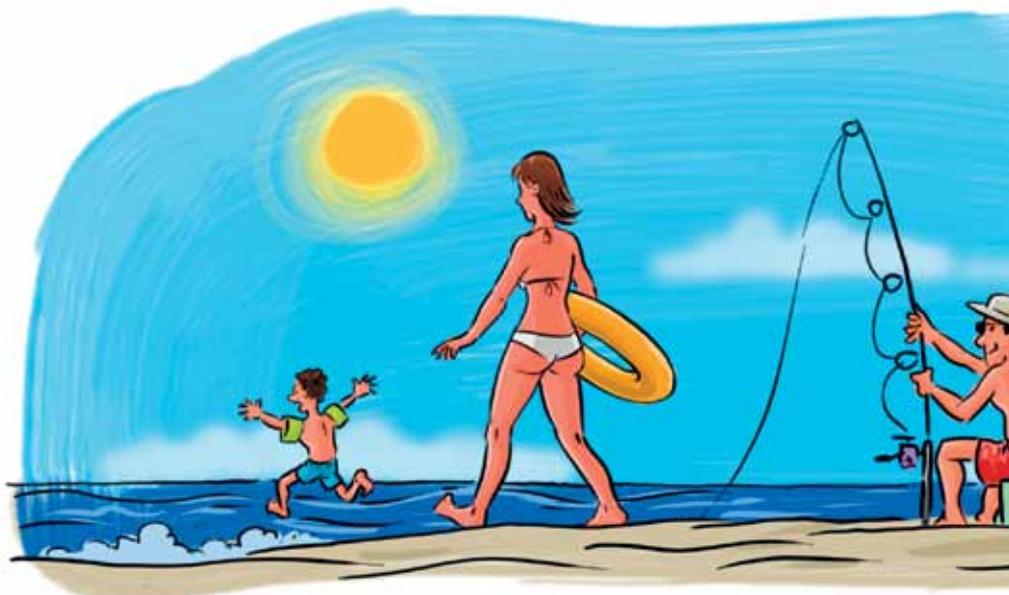
Para os principiantes, a primeira sugestão é se informar sobre os tipos de barracas existentes no mercado, o tamanho adequado ao número de pessoas que acamparão e as mais indicadas para verão e inverno.

Como sempre, compare preços e condições de pagamento.

Treine bastante até conseguir armar sem dificuldade a barraca que utilizará. Siga as instruções do fabricante e peça ajuda a algum familiar ou amigo mais experiente se tiver dúvidas neste processo.

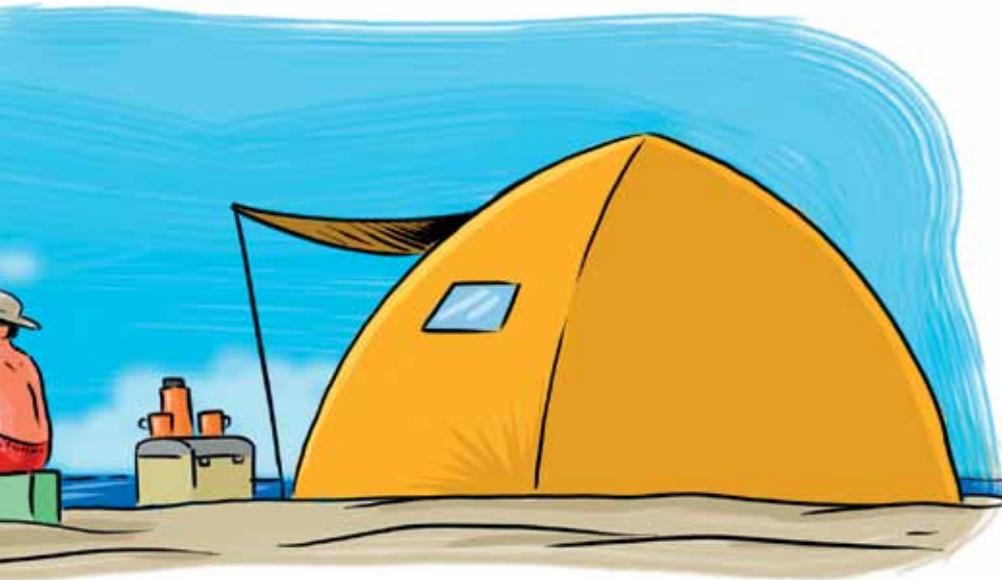
Também aconselhamos aos novatos que montem e desmontem a barraca várias vezes antes de a utilizarem nas férias, para se habituarem a montá-la e arrumá-la depois de desmanchada.

Informem-se, também, sobre os acessórios necessários e não economizem nestes itens fundamentais. Se já tiver utilizado a barraca antes de sair em férias, certifique-se de que esteja com todos os itens que a compõem, limpa e com todos os acessórios em boas condições.



O que levar:

- Abridor de latas;
- Absorventes;
- Agasalhos de lã (no outono, inverno ou em local frio);
- Água;
- Barraca;
- Bermudas;
- Bonés;
- Botas ou botinas;
- Botijão de gás;
- Cadeados;
- Cadeiras de praia;
- Caixa térmica ou minifrigobar;
- Camisetas;
- Canecas de plástico;
- Canivete suíço ou similar;
- Cantil;
- Carregador a pilha para celulares e várias baterias;
- Chinelos de borracha;
- Churrasqueira pequena;
- Cobertores;
- Colchões infláveis;
- Cordas;
- Desodorante;
- Detergente;
- Escovas de dente e de cabelos;
- Esponjas;
- Extensão elétrica;
- Fitas adesivas para pequenos reparos;
- Fogareiro;
- Garrafa térmica;
- Gorro;
- Guardanapos de papel;
- Guarda-sol;
- Hidratante;



- Isolante térmico (para dormir protegido do frio e da umidade);
- Jaqueta anoraque;
- Jogos e brinquedos para as crianças;
- Kit de primeiros socorros;
- Lanterna;
- Livros;
- Mantimentos (calculados para todo o período do acampamento);
- Martelo de borracha;
- Meias;
- Mesa dobrável;
- Óculos de sol (se usar de grau ou lentes, o ideal seria levar um par sobressalente);
- Pá;
- Panelas;
- Panos de prato;
- Papel higiênico;
- Pente;
- Pratos de plástico ou metal;
- Protetor solar;
- Remédios de uso contínuo;
- Repelente;
- Revistas;
- Sabonete;
- Saco de dormir adequado ao clima do local do camping;
- Sacos plásticos;
- Tênis confortáveis;
- Toalhas;
- Transformador de voltagem;
- Utensílios de cozinha (talheres, faca multiuso, potes, vasilhas, tábua de cortar carne e legumes);
- Ventilador;
- Xampu.

PROTESTE, a serviço do consumidor

A PROTESTE tem 14 anos de serviços prestados ao consumidor brasileiro. É a maior organização privada de defesa do consumidor da América Latina, com mais de 200 mil associados.

Seus testes comparativos têm ajudado a acelerar mudanças em práticas produtivas e de vendas de produtos e serviços, aumentando a segurança e melhorando o custo-benefício nas relações de consumo.

Suas publicações são fundamentais a este trabalho. Em março de 2002, foi lançada a primeira delas, a revista PROTESTE, na qual são publicados testes de produtos e serviços. Em abril de 2006, a associação intensificou esse apoio aos consumidores com a revista DINHEIRO & DIREITOS. A mais recente publicação é a PROTESTE Saúde, que enfoca temas relevantes para saúde e qualidade de vida.

Em cada edição, os associados da PROTESTE recebem informações para que tenham mais condições de exercer seus direitos ao comprar produtos e serviços.

A associação também elaborou, ao longo de sua existência, dossiês que têm auxiliado o consumidor. Nos últimos anos, tem produzido cartilhas e guias de esclarecimento sobre temas de interesse do consumidor. Além disso, lidera campanhas em defesa do consumidor, como ocorreu, por exemplo, com as falhas nos serviços de telefonia 3G e as irregularidades nos programas de milhagem aérea.

Em abril de 2014, a revista PROTESTE publicou os resultados de teste realizado em 20 campings localizados no litoral do Rio de Janeiro e de São Paulo, na chamada Costa Verde. As informações estão disponíveis para os assinantes no site da PROTESTE, em <http://www.proteste.org.br/revistas/proteste>.

No site também há informações sobre repelentes, escolha do protetor solar, de óculos de sol, prevenção contra picadas de insetos e outros cuidados que lhe ajudarão a ter mais diversão com mais saúde e segurança.

Para a PROTESTE, os consumidores devem ser respeitados em todas as relações de consumo, inclusive quando estão se divertindo em feriados prolongados ou em férias.



www.proteste.org.br 