

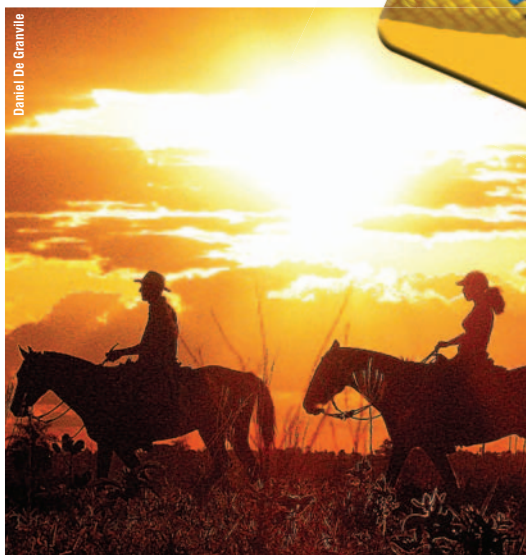
Conheça dicas de segurança e divirta-se

descubra a  
**AVENTURA  
SEGURA**

Campanha do Consumo Consciente  
de Turismo de Aventura



Carlos Zaith



Daniel De Granville



Ju de Francisco

# Bem-vindo ao mundo do Turismo de Aventura!

As informações desta cartilha foram elaboradas para você conhecer o Brasil com diversão, consciência e segurança. Preparamos informações para tornar sua viagem mais divertida, segura e sustentável. Quando for viajar, procure empresas e profissionais conscientes e preparados.

As atividades apresentadas estão entre as mais ofertadas no País. Da Região Amazônica ao Litoral, dos Campos do Sul à Serra do Mar, o turismo de aventura convida você à descoberta e à experiência.

Divirta-se. Saia de Casa. Explore. Aventure-se. Conheça o nosso país de um jeito novo. Descubra roteiros de turismo de aventura. Leve sempre esta cartilha com você em suas aventuras.



O Programa Aventura Segura envolve ações de estímulo ao associativismo, formação de grupos voluntários de busca e salvamento, geração e disseminação de conhecimento, qualificação profissional, certificação de condutores e de empresas, disseminação de responsabilidade socioambiental, além de uma grande ação de conscientização, a **Campanha do Consumo Consciente de Turismo da Aventura**.

O Programa tem abrangência nacional e foco em 17 destinos.

As ações são executadas pela **Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura (ABETA)**, em parceria com o **Ministério do Turismo** e com apoio institucional do **Sebrae Nacional**.

Mais informações no site  
[www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)

Sempre que fizer atividades de aventura procure por empresas que seguem as Normas Técnicas de Turismo de Aventura, elaboradas pela ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas. Várias atividades têm normas específicas e existem três que são gerais, ou seja, podem ser aplicadas em qualquer atividade de Turismo de Aventura. Saiba quais são:

**ABNT NBR 15331** – Turismo de aventura - Sistema de Gestão de Segurança - Requisitos – Norma que define os requisitos necessários para gerenciar os riscos e sistematizar os procedimentos de segurança. Toda empresa de turismo de aventura do país deve conhecer e seguir esta norma como referência.

**ABNT NBR 15285** – Turismo de aventura - Condutores - Competência de pessoal - Norma que define os conhecimentos que os condutores de turismo de aventura devem ter para proporcionar segurança e conforto aos clientes.

**ABNT NBR 15286** – Turismo de aventura - Informações mínimas preliminares a clientes – estabelece quais são as informações que toda empresa ou profissional deve fornecer ao cliente para informá-lo sobre o que esperar e como se preparar para o passeio ou viagem oferecida.

Normas para consulta pública no site [www.abntnet.com.br/mtur](http://www.abntnet.com.br/mtur)

São mais de 25 atividades de aventura oferecidas no Brasil. As dicas abaixo devem ser seguidas sempre. Conheça os 10 mandamentos do turista de aventura consciente:

**Mandamento 1** – Peça referências e confira se a empresa que oferece o serviço está **formalizada** e se tem **alvará de funcionamento**.

**Mandamento 2** – Verifique se a empresa oferece seguro que cubra atividades de aventura e natureza.

**Mandamento 3** – Verifique se a empresa conhece e aplica as normas técnicas brasileiras para a atividade que oferece. Pergunte à empresa se ela tem um **sistema de gestão da segurança** implementado, conforme a norma.

**Mandamento 4** – Confira se os equipamentos estão em boas condições de uso.

**Mandamento 5** – Lembre-se: sempre que tirar os pés do chão esteja de **capacete** e sempre que entrar na água esteja de **colete**.

**Mandamento 6** – Aja de acordo com as regras ambientais em sua aventura: não faça fogo, não contamine o rio e ande sempre por trilhas demarcadas. Produza pouco lixo e traga-o de volta.

**Mandamento 7** – Confira o estado do estojo de **primeiros socorros** que a empresa está levando e tenha na sua mochila seus remédios específicos.

**Mandamento 8** – Seja responsável, conheça e respeite seus limites.

**Mandamento 9** – Hidrate-se, alimente-se e mantenha-se aquecido. A melhor pessoa para cuidar de você é você mesmo!

**Mandamento 10** – Conheça o “Programa Aventura Segura” e descubra o nosso país de um jeito novo! Busque empresas aderidas ao Aventura Segura nos destinos. Pratique **TURISMO DE AVENTURA COM CONSCIÊNCIA**.





# Caminhada e caminhada de longo curso

“Atividade de turismo de aventura que tem como elemento principal a caminhada.” (ABNT)

De longo curso: “Caminhada em ambientes naturais, que envolva pernoite.” (ABNT)

## Principais riscos:

Os principais riscos são escoriações, quedas de desnível, fraturas e luxações. A atividade é pouco indicada para pessoas sedentárias ou sem condicionamento físico adequado.

Crédito: Pedro Cardoso Lage



## Dicas de Segurança

- Informe-se sempre sobre as condições da caminhada: distância, tempo da caminhada e tipo de terreno e clima da região.
- Alongue-se antes de caminhar.
- Use sempre roupas e calçados confortáveis e adequados às condições climáticas do local.
- Use protetor solar e proteja a cabeça com bonés ou chapéus.
- Beba água sempre (mesmo antes de sentir sede).

## Normas técnicas referentes

- ABNT NBR 15398 – Turismo de aventura – Condutores de caminhada de longo curso – Competências de pessoal
- ABNT NBR 15505-1 – Turismo com atividades de caminhada Parte 1: Requisitos para produto
- ABNT NBR 15505-2 – Turismo com atividades de caminhada Parte 2: Classificação de percursos

Confira mais dicas de segurança e sustentabilidade no site [www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)

# Cicloturismo

“Atividade de turismo que tem como elemento principal a realização de percursos de bicicleta.” (ABNT)



Confira mais dicas de segurança e sustentabilidade no site [www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)

## Principais riscos

O risco está geralmente associado ao excesso de velocidade ou às manobras arriscadas. Quedas com hematomas, fraturas e luxações podem acontecer. O maior risco são os acidentes de trânsito.

## Dicas de Segurança

- Sinalize suas ações para outros veículos e dê a preferência aos pedestres.
- Cuidado com o excesso de sol.
- Em estradas (asfaltadas ou não), pedale no acostamento e evite ao máximo as mais movimentadas.
- Jamais pedale na contramão.
- Fique sempre atento aos carros, eles são o maior perigo.
- Evite altas velocidades, principalmente em descidas íngremes.
- Use capacete SEMPRE, por mais simples que seja o passeio.
- Use roupas claras para ficar mais visível à noite.

## Normas técnicas referentes

- ABNT NBR 15509-1 – Cicloturismo – Parte 1: Requisitos para produto
- Projeto de Norma Cicloturismo - Parte 2: Classificação de percursos (em desenvolvimento).





Crédito: Cavalhadas Brasil

“Atividade turística oferecida comercialmente, onde o equino ou muar é o meio de transporte e um dos principais atrativos.” (ABNT)

### Principais riscos

Não subestime os riscos inerentes às cavalgadas. Cortes, arranhões, assaduras e queda do animal podem acontecer. Lembre-se que o cavalo é um ser vivo e

pode ter reações imprevisíveis pelos mais diversos motivos.

### Normas técnicas referentes

- ABNT NBR 15507-1 – Turismo equestre – Parte 1: Requisitos para produto
- ABNT NBR 15507-2 – Turismo equestre – Parte 2: Classificação de percursos

Confira mais dicas de segurança e sustentabilidade no site [www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)

### Dicas de Segurança

- Deve-se evitar passeios por trilhas escorregadias ou em dias de chuva.
- Risco de coice entre os animais pode ser perigoso.
- Podem acontecer mordidas, caso não esteja atento.
- Verifique se o animal está manco.
- Fique atento ao excesso de carrapatos.
- Certifique-se que o condutor conhece os animais da tropa sob sua responsabilidade, sendo capaz de prever sua reação.
- Deixe o animal se hidratar durante o percurso.
- Os arreios deverão estar em perfeito estado de conservação,
- Atenção para não prender os pés nos estribos.
- As barrigueiras e os estribos deverão ser reajustados com o cavaleiro já montado, garantindo-se que estejam suficientemente firmes.
- É recomendável o uso de capacete.



Crédito: Praia Secreto Expedições

## Rafting

“Descida de rios desbravando belas corredeiras em botes infláveis.” (ABNT)

### Principais riscos

O maior risco dentro desta atividade é o de afogamento. Pode ocorrer também choques contra pedras, galhos e outras embarcações, ocasionando lesões como fraturas e luxações.

Confira mais dicas de segurança e sustentabilidade no site [www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)



### Dicas de Segurança

- Pratique rafting SEMPRE com capacete e colete compatível com seu peso.
- Preste bastante atenção às instruções do condutor antes do passeio. Essas instruções serão fundamentais para a sua segurança.
- O condutor do seu bote é o comandante da embarcação. Obedeça rigorosamente aos seus comandos.
- Se cair do bote, mantenha a calma e siga as orientações. Nunca tente pisar no fundo do rio. Você será retirado da água em breve.

### Normas técnicas referentes

- ABNT NBR 15370 – Turismo de aventura – Condutores de rafting – Competências de pessoal



# Espeleoturismo

“Atividades desenvolvidas em cavernas (grutas, lapas, tocas e afins), oferecidas comercialmente, em caráter recreativo e de finalidade turística.” (ABNT)

## Principais riscos

A cheia repentina de rios em função de chuvas pode causar acidentes. Pisos escorregadios e instáveis podem causar quedas e é comum pancadas com a cabeça em ornamentações e tetos baixos. Por isso, use capacete. Trechos estreitos podem causar entalamentos. A falta de luz natural também contribui para acidentes.



Crédito: Alvaro Barros

## Normas técnicas referentes

- ABNT NBR 15399 – Turismo de aventura – Condutores de espeleoturismo de aventura – Competências de pessoal
- ABNT NBR 15503 – Turismo de aventura – Espeleoturismo de aventura – Requisitos para produto

## Dicas de Segurança

- Não entre em cavernas com rio se houver previsão de chuva.
- Certifique-se que sua vestimenta está adequada às condições da caverna. Em cavernas frias e molhadas roupas comuns não servem.
- Verifique se sua iluminação é eficiente. A iluminação deverá estar sempre acoplada ao capacete para manter as mãos livres.
- Tenha sempre uma lanterna reserva.
- Não aceite capacetes inadequados e adaptados. Capacete de obra não é para espeleoturismo.
- Em passagens expostas, com risco de quedas de altura, exija procedimentos de segurança com cordas.
- Não corra e nem salte entre as pedras, você pode escorregar.
- Em cavernas verticais (abismos), todo cuidado é pouco. Devem ser seguidos procedimentos bem mais complexos do que em cavernas horizontais. Fique atento!

Confira mais dicas de segurança e sustentabilidade no site [www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)

Crédito: Ion David



## Canionismo e Cachoeirismo

Canionismo: “Descida de cursos d’água usualmente em cânions, sem embarcação, com transposição de obstáculos aquáticos, horizontais ou verticais.” (ABNT)

Cachoeirismo: “Descida de quedas d’água, seguindo ou não o curso d’água, usando técnicas verticais.” (ABNT)

### Principais riscos

Os cânions são normalmente locais inóspitos com poucas possibilidades de escape, portanto um dos principais riscos é a cheia dos rios em caso de chuvas fortes.

A experiência do condutor e a observância dos níveis de dificuldade adequados a cada participante são pré-requisitos para uma atividade segura. Afogamento, queda de altura, torções no pé e hipotermia são riscos comuns no canionismo.

### Normas técnicas referentes

- ABNT NBR 15400 – Turismo de aventura – Condutores de canionismo e cachoeirismo – Competências de pessoal
- Turismo de aventura – Técnicas Verticais - Requisitos para produto e procedimentos (em fase de publicação)

Confira mais dicas de segurança e sustentabilidade no site [www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)

### Dicas de Segurança

- Canionismo e cachoeirismo são atividades aquáticas, portanto muito cuidado com a água! Não subestime o afogamento e a hipotermia.
- Desloque-se com muito cuidado nos trechos de caminhada em pedras molhadas.
- Rapel em cachoeiras não é igual a rapel em locais secos. Lembre-se disso e exija técnicas e equipamentos específicos do canionismo.
- Use roupa de neoprene sempre que a temperatura da água e do ar for baixa.
- Exija uma segurança extra durante o rapel. Apenas uma pessoa tencionando a corda embaixo da cachoeira pode não ser suficiente.
- Evite malabarismos desnecessários durante o rapel. Ficar de cabeça para baixo, pendular e saltar só compromete a segurança.
- Cuidado com os poços profundos no fim das cachoeiras.
- Prenda os cabelos e evite roupas largas e acessórios que possam se prender ao freio de descida.





## Rapel e Tirolesa

Rapel: “Produto em que a atividade principal é a descida, em ambientes secos, em corda utilizando procedimentos e equipamentos específicos.” (ABNT)

Tirolesa: “Produto em que a atividade principal é o deslizamento do cliente em uma linha aérea ligando dois pontos afastados na horizontal ou em desnível, utilizando procedimentos e equipamentos específicos.” (ABNT)

### Principais riscos

Erro na equipagem do cliente, no manuseio do equipamento e na segurança durante a descida são os maiores riscos, podendo ocasionar quedas e, conseqüentemente, lesões graves.

### Normas técnicas referentes

- Turismo de aventura – Técnicas Verticais - Requisitos para produto (em fase de publicação)
- Turismo de aventura - Técnicas Verticais - Procedimentos (em fase de envio para consulta nacional)

Confira mais dicas de segurança e sustentabilidade no site [www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)

### Dicas de Segurança

- Certifique-se de que os equipamentos estão em bom estado de conservação. Questione equipamentos sujos, mal cheirosos ou visivelmente desgastados.
- Capacete é obrigatório.
- Cheque seu equipamento e o de seus companheiros (mesmo que mais experientes). Verifique se as fivelas das cadeirinhas e a trava dos mosquetões estão fechadas.
- Nunca tenha pressa para se equipar ou entrar em um rapel.
- Na dúvida levante suas questões com as pessoas mais experientes e condutores. Use sempre auto-seguro duplo (equipamento) e nunca fique solto próximo a locais com risco de queda.
- Exija uma segurança extra durante o rapel. Apenas uma pessoa tencionando a corda embaixo do desnível pode não ser suficiente.
- Evite malabarismos desnecessários durante o rapel. Ficar de cabeça para baixo, pendular e saltar só compromete a segurança.



Crédito: Raquel Barbieri

# Arvorismo

“Locomoção por percursos em altura instalados em árvores ou em outras estruturas.” (ABNT)

## Principais riscos

Como toda atividade realizada em altura, o arvorismo tem como principal risco a queda do participante (que pode ser até o chão, ou queda parcial com impacto forte provocado por pêndulo ou tranco). Os riscos secundários são pequenos machucados e lesões ao subir na escada de acesso ou mesmo escorregar nas pontes (arranhões ou torções).

## Normas técnicas referentes

Turismo de aventura – Parque de arvorismo - Parte 1: Requisitos das instalações físicas (em fase de publicação)

- Turismo de aventura - Parque de arvorismo - Parte 2: Requisitos de operação (em fase de publicação)

Confira mais dicas de segurança e sustentabilidade no site [www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)



## Dicas de Segurança

- Verifique a qualidade e a procedência dos equipamentos.
- Cheque sempre se todos os materiais de montagem são apropriados e estão em boas condições para serem usados.
- Verifique a saúde da árvore e seu entorno.
- Verifique se a empresa usa sistema de ressegurança redundante em todas as ancoragens feitas na montagem.
- Nunca praticar a atividade em dia de chuva com raios ou com ventos fortes.
- Os equipamentos de proteção individual devem estar completos (capacete, cadeirinhas, mosquetões, fitas e polias) e em bom estado.
- Verifique sempre a procedência e a qualidade da empresa ou grupo que está promovendo a prática do arvorismo. A experiência dos condutores também é fundamental na operação da atividade.

Conheça os destinos e empresas do  
Programa Aventura Segura no site  
[www.aventurasegura.org.br/campanha](http://www.aventurasegura.org.br/campanha)



INICIATIVA



APOIO INSTITUCIONAL



PARCERIA

