



## LISTA DE BOAS PRÁTICAS

### **1. Formar uma “GREEN TEAM”.**

*Formar uma Green Team eficaz deve ser o primeiro passo a considerar quando se pretende realizar uma Clean Regatta.*

### **2. Boa Gestão de Resíduos**

*Caixotes bem identificados e voluntários que encaminhem as pessoas na direcção certa são fundamentais para um evento com boa gestão de resíduos.*

### **3. Redução de Garrafas de Água**

*Nos EUA, em média, são deitadas fora 2,5 milhões de garrafas de plástico por hora e muitas delas nem chegam a ser recicladas.*

### **4. Estações de reenchimento de água**

*Sistemas de filtragem de água são uma óptima forma de incentivar os participantes a beber mais água de uma forma sustentável.*

### **5. Reciclagem**

*No clássico "3 Rs", "reciclagem" vem em terceiro lugar, depois de "reduzir" e "reutilizar".*

### **6. Compostagem**

*Quando os eventos mediáticos implementam e adoptam práticas mais ecológicas como a compostagem, os benefícios são três.*

### **7. Gestão de Redução de Papel**

*Na sua próxima regata, pense em reduzir a quantidade de papel tanto quanto puder, dando prioridade às comunicações sem papel.*

### **8. Loija responsável**

*Disponibilizar loiça reutilizável na sua regata é em última análise a opção mais amiga do ambiente que pode oferecer aos seus participantes*

### **9. Prémios**

*Os prémios das regatas podem ser muito trabalhosos e muitas vezes acabam por ficar numa prateleira poeirenta.*



#### **10. Regata Lixo Zero (Regra 55)**

*Mantenha o seu local limpo.*

#### **11. Eliminar Sacos de Plástico**

*Em Portugal, segundo a Agência Portuguesa do Ambiente, a utilização de sacos de plástico “leves” é actualmente estimada em mais de 450 por habitante por ano.*

#### **12. Servir produtos alimentares marinhos locais ou sustentáveis**

*Certifique-se de que todos os produtos alimentares que serve, provenientes do mar, são*

*adquiridos através da pesca sustentável, que o seu menu é o máximo possível composto por produtos locais, e que alternativas sem glúten e vegetarianas estão disponíveis.*

#### **13. Minimizar descargas**

*Procure barcos de recolha de águas residuais (pump-out boats) locais e integre-os na sua regata.*

#### **14. Prevenção contra o derramamento de óleo.**

*Cerca de 85% dos 110 milhões de litros de petróleo que entram todos os anos nas águas oceânicas da América do Norte são resultado de actividades humanas como escoamentos terrestres, poluição de rios, aviões, pequenas embarcações e jet skis.*

#### **15. Redução da poluição de escoamentos**

*A qualidade da água começa a diminuir quando mais de 10% da faixa costeira está coberta com camadas sólidas, tais como pavimento ou betão.*

#### **16. Protocolos de contenção na manutenção das embarcações**

*As lavagens com esfrega dos cascos podem levar à acumulação de químicos tóxicos nas suas águas locais bem como à potencial introdução de espécies invasoras.*

#### **17. Limpeza sem recurso a produtos tóxicos**

*Como organizador da regata, pode solicitar a todos os participantes que limitem o impacto na qualidade da água, usando lavagens apenas com água e no final da competição.*



#### **18. Informação sobre pintura do casco**

*Trocar de uma pintura do casco à base de cobre para uma tinta alternativa livre de cobre é aplicável a apenas algumas embarcações e em alguns eventos aquáticos.*

#### **19. Sinalética responsável**

*Longe vão os dias em que só as latas e as garrafas podiam ser recicladas.*

#### **20. Embarcações a motor energeticamente eficientes**

*Barcos leves, semi-rígidos (RIB – Rigid Inflatable Boats) de consumo eficiente de combustível usam fibra de carbono e pesam um terço do peso de um RIB normal e usam apenas 20% do combustível.*

#### **21. Fontes de energias sustentáveis**

*O consumo de combustível em barcos é muito maior do que em veículos na terra, logo a mudança para combustíveis alternativos pode ter um enorme impacto na sua pegada de carbono.*

#### **22. Emissões de carbono**

*Começar a jornada para se tornar “neutro de carbono” requer a realização de uma auditoria energética.*

#### **23. Promova o transporte alternativo**

*A maior parte da pegada de carbono de uma regata é causada pelas viagens relacionadas com a deslocação de/para o evento.*

#### **24. Recolha de indicadores de sustentabilidade**

*Uma coisa que pode fazer no seu evento é recolher dados sobre a dimensão do impacto que tem nas águas navegáveis.*

#### **25. Envolvimento público**

*Instrua os participantes sobre as ameaças e problemas que o oceano enfrenta, criando uma “sub-página” das Clean Regattas no seu site ou dinamizando um stand ambiental na regata que informe as pessoas sobre um determinado tema ambiental.*