



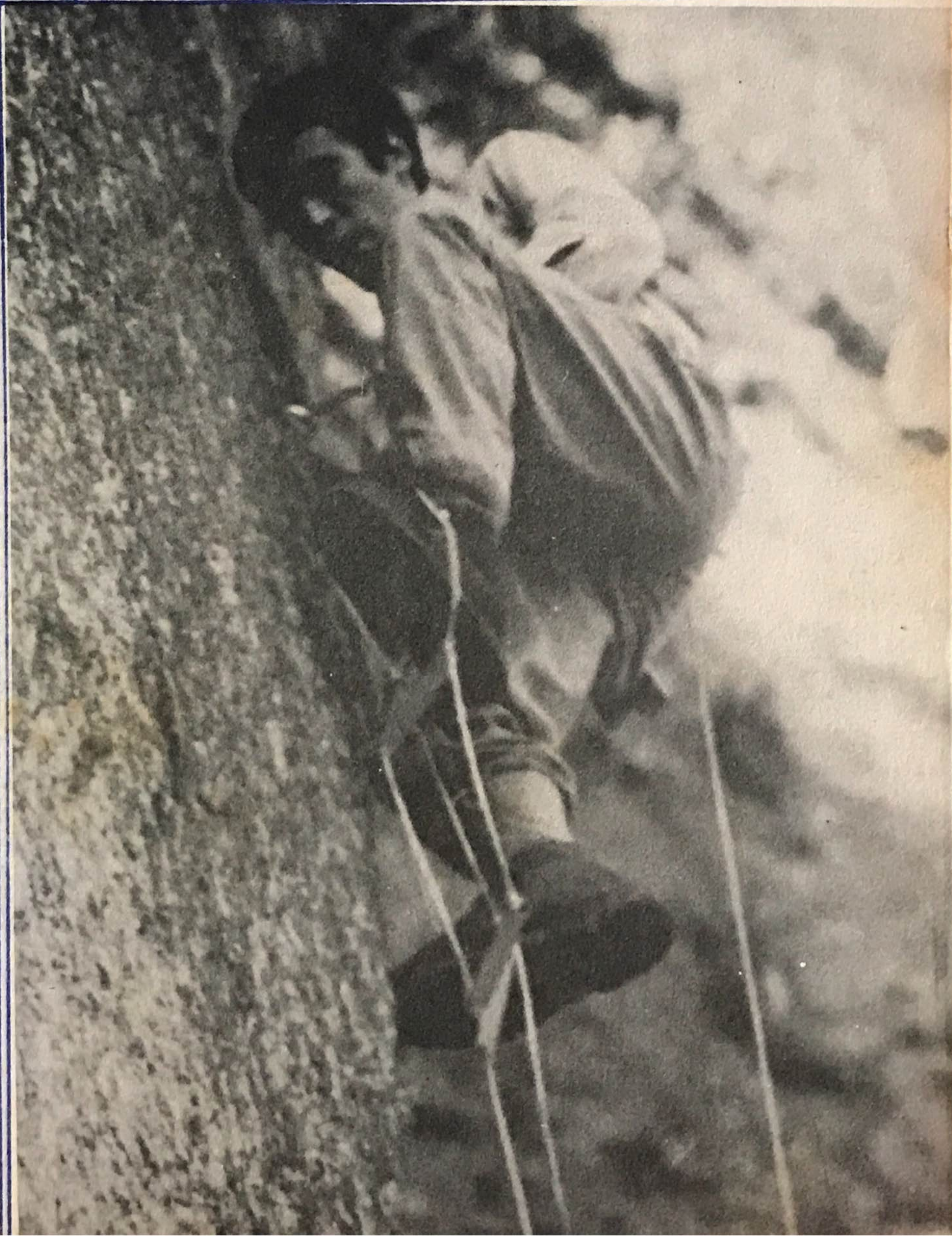
CENTRO EXCURSIONISTA
RIO DE JANEIRO

AV. RIO BRANCO. 277-GR. 805
RIO DE JANEIRO - TEL. 252-9908

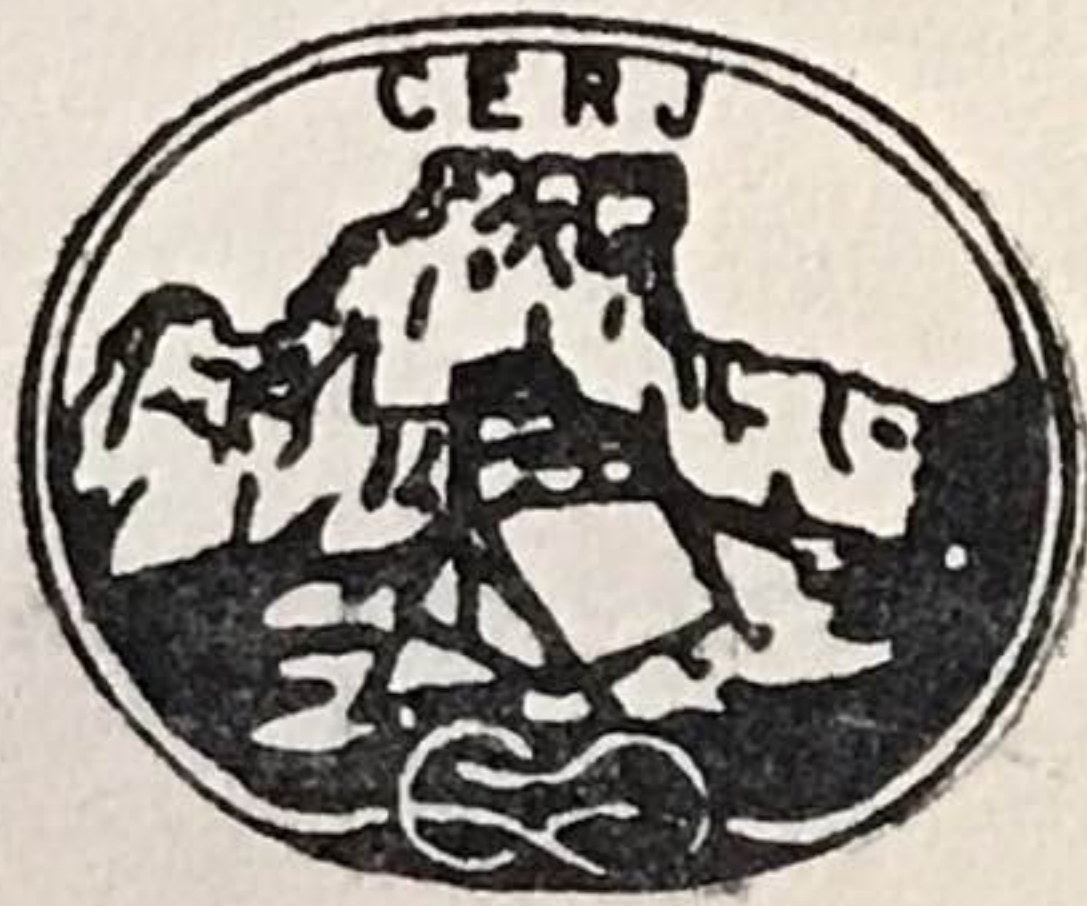
ANO XXXVI

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ

Nº 435 MAR.1975



DESTINATÁRIO



CENTRO EXCURSIONISTA RIO DE JANEIRO

(MEMBRO FUNDADOR DA FEDERAÇÃO
CARIOCA DE MONTANHISMO)

FUNDADO EM 20 DE JANEIRO DE 1939

SEDE PRÓPRIA:

AV. RIO BRANCO, 277-GR. 808
ZC-39 - CEP 20 000
RIO DE JANEIRO - 68
BRASIL — TEL.: 252-99 08

EXPEDIENTE: 3ª e 6ª
FEIRA DESDE AS 19:00 h

RECONHECIDO DE UTILIDA-
DE PÚBLICA PELO DECRE-
TO LEI E/640 DE 17 DE
NOVEMBRO DE 1964 DA
ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DA GUANABARA.

DIRETORIA DO CERJ

PRESIDENTE

PAULO O. BOAVENTURA NETTO

VICE-PRESIDENTE

CARLOS RUSSO

SECRETÁRIA

SARITA RANI CHANDRAMAS

1º TESOUREIRO

BRENDA FERNANDES

2º TESOUREIRO

VIRGÍLIO AUGUSTO DE CARVALHO

DIR. PROPAGANDA

WALTER CHAVARRY VELLOSO

DIR. SOCIAL

GÉLIA SCHIAVO NETTO

DIR. TÉCNICO

SÉRGIO DE SOUZA BAMA

BOLETIM INFORMATIVO
OFICIAL DE PROPRIEDADE
DESTA ASSOCIAÇÃO.

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ - Nº 435-MAR 75

Índice

SOCIAIS	2
O DIRIGENTE	3
PROGRAMAÇÃO TÉCNICA	5
PROGRAMAÇÃO SOCIAL	6
REUNIÕES DA DIRETORIA	6
BALANÇO GERAL DE 1974	7
OUVIMOS OU ... VIMOS	8
DEP. TÉCNICO	
CONQUISTAS DO CERJ	9
NOTÍCIAS	9
CONSERVE O SEU CALÇADO	9
SER GUIA	10
DE ÚLTIMA HORA SOBRE O CERJ	11
OS PERDIDOS EM MONTANHAS	12
PARA QUE LEMBREMOS	14
O LIXO	14

Capa: ESCALADA ARTIFICIAL

SOCIAIS

ANIVERSARIANTES

Dias

- 4 - José de Matos Carvalho
- 5 - Virgílio Augusto de Carvalho
- 11 - Carla Augusta de Moraes Russo
- 13 - José Maria Pugialli Domingues
- 14 - Luiz Lopes de Almeida
- 15 - Willi Wirz
- 17 - Leni Barros de Moraes Ribeiro
- 19 - Nelson Maculan Filho
- 20 - Angelo Zitrin
- 21 -- Thyers Cleper Leite
- 22 - Claudio Vieira de Castro / Gustavo Adolfo Silva Rego
Valmir Dulcetti.
- 23 - Wilson Pontes de Mello Filho / Jorge Pedro Carauta
- 24 - Silvio Albuquerque da Silva Rego
- 25 - Antonio da Cunha Bayma
- 27 - Christiano Ferreira de Assis
- 28 - Carlos Bernardo
- 30 - Antonio Fernandes de Azevedo / Heloisa de Souza Dias
Gil Sobral Pinto
- 31 - Joaquim da Silva de Oliveira / Sebastião Afonso do Amaral
Filho

NOVOS SÓCIOS

Jorge Luiz Alves do Rego Cúneo
Elza Guimarães França
Norma Zelina Reis Iricaray
Sandra Dias de Meirelles
Carlos Eduardo Capillê

Wilton Torres Ribeiro

CRO - GB - 3902

TRATAMENTO DE CANAIS DENTÁRIOS

RUA MANOEL DE CARVALHO, 16 - S/B2 - TEL.: 252-5943 - DIARIAMENTE

O DIRIGENTE

No último número falamos da importante figura do guia - a mais importante e essencial na atividade excursionista (porque, em última análise, um clube não é indispensável para a prática de excursões; um guia, porém, é indispensável, a menos que todo o grupo seja bastante capaz - o, mesmo assim, alguém terá condições de ser o guia). O parentese é válido em um dado momento no tempo, não em permanência, porque os guias devem ser formados em algum lugar - e esse lugar é o clube excursionista, cujo papel essencial é o de dar continuidade e divulgar a prática do esporte.

Nesse particular, o clube excursionista não se distingue de qualquer outro clube esportivo; vale a pena perguntar se a mesma semelhança é, ou não, encontrada entre os seus dirigentes.

Seria válido buscar comparações, utilizando figuras de grandes clubes, diariamente presentes nas páginas esportivas dos jornais, mas achamos de maior interesse examinar diretamente a figura do modesto "cartola" do excursionismo. que tipo de pessoa é, e como age, um dirigente do nosso esporte?

Na verdade, não é possível definir: é notória a carência de pessoas dispostas a participar de uma diretoria, o que leva muitas vezes os clubes a "pegar a laço" os sócios para esse fim. Expediente arriscado, porque será difícil esperar de uma pessoa colhida de surpresa, que tenha consciência do seu papel no clube desse momento em diante - o que é essencial - e mesmo, que possa se desincumbir a contento de suas funções. Ou, às vezes, isso ocorre - mas trata-se apenas de entusiasmo passageiro, logo substituído por aquela consciência do "aonde eu fui me meter".

O segundo problema está na falta de estrutura de que padecem comumente os clubes: em um esquema organizado é mais fácil para o dirigente delimitar uma área de influência e agir dentro dela; em vez disso o que ocorre é que o dirigente novo conta apenas com os estatutos do clube para lhe dizerem o que fazer: o resto é por conta dele, com um ou outro eventual "palpite" de algum colega mais experimentado. Nessas condições a reunião de diretoria assume uma grande importância, pois é através dela que se podem solucionar os problemas que aparecerem.

A melhor situação aparece quando uma pessoa se dispõe a utilizar

seus dotes pessoais em proveito do clube: temos entre nós alguns exemplos, como o do esperto comerciante de agradável relacionamento, a resolver ao mesmo tempo questões financeiras e sociais - ou o de competentes secretárias executivas, capazes de organizar internamente o clube tal como o teriam feito em uma grande empresa. Não vamos atingir a modéstia de ninguém com a citação de nomes; também não é indispensável possuir tais dotes peculiares, o realmente indispensável é procurar, por todas as formas, a realização do cotidiano - o que é bastante trabalhoso, mas pode ser feito por pessoas não particularmente dotadas para esta ou aquela função.

Há, enfim, o sério risco de um dirigente ser considerado, na prática, insubstituível - em geral, quando teve condições para realizar mais: competência, ou sorte, ou um pouco de cada. O clube corre sério risco de estagnação no setor respectivo, quando ele se afasta: é preciso, então, que um sucessor seja preparado com suficiente antecedência - porque o mais entusiasmado e atuante dos dirigentes, após algum tempo, estará saturado do seu trabalho e ansioso por voltar a desfrutar do clube como no tempo em que era um simples sócio, ou até mesmo desejoso de se afastar do clube e procurar outros esportes e diversões.

Falamos, nestas páginas, do guia e do dirigente: duas funções essenciais para o funcionamento de um clube excursionista. Deixamos para o final o objetivo permanente do clube: o sócio, o participante nas excursões, o qual procuraremos integrar com o guia e o dirigente em nosso próximo número.

A Diretoria

PROGRAMAÇÃO TÉCNICA

MARCO

Dias

- 1 (sáb.) - EXCURSÃO DO FISCO E FORTALEÇA EM TERESÓPOLIS - Tipo: recreativa cultural - Posição: Teresópolis - RJ - Encontro: 06:00 na Rodoviária Novo Rio - Pernoite em casa do Guia - Guia: Ivan Moraes Castanheira Brandão
- 2 (dom.) - CONCENTRAÇÃO NA PEDRA BONITA (PBL)
- PAREDEÃO OJILHO - AGULHINHA DA GAVIA - Alt. 611 m - Tipo: Escalada de 2º grau - IIIsup - Encontro: 07:00 na Bob's Largo da Carioca - Guia: Carlos Bernardo.
- PAREDEÃO LIONEL TERRAY - PEDRA BONITA - Alt. 693 m - Tipo: Escalada de 2º grau - IIsup - A1 - Encontro: 07:00 na Usina - Guia: Waldinar Santos de Lenezes.
- PAREDEÃO JORGE DE CASTRO - AGULHINHA DA GAVIA - Tipo: Escalada de 2º grau - IIsup - Encontro: 07:00 Bob's Largo da Carioca - Guia: Sérgio de Souza Bahia.
- PAREDEÃO XV DE NOVEMBRO - AGULHINHA DA GAVIA - Tipo: Escalada de 2º grau - III - Encontro: 07:00 na Usina - Guia: José Antonio dos Santos Frata.
- PEDRA BONITA - Tipo: Caminhada leve - Encontro: a combinar - Guia: Justo Nélio Monteiro.
- 8 (sáb.) - PAREDEÃO BAKER-FOWELL - Tipo: Escalada de 4º grau - IVsup - Alt. 533 m - Encontro: 06:00 final do Leblon - Guia: Alexandre Lazzararo - Obs.: Trabalhos de manutenção.
- 9 (dom.) - FISSURA DO INGLÊS - LOMBO SÃO JOÃO - Tipo: Escalada de 4º grau - V - Encontro - 07:30 na Pça. Cardinal Arcoverde - Guia: Waldinar Santos de Lenezes.
- CHAMINÉ GALLOTTI - Alt. 395 m - Tipo: Escalada de 5º grau - V - Encontro: 06:30 na Praia Vermelha - Guia: José Antonio dos Santos Frata.
- 15 (sáb.) - SACA LENTA DO DEDO DE DEUS - Biváque na Toca da Cuica
- 16 (dom.) - Alt. 1692 m - Tipo: Escalada de 3º grau - IIIsup - Encontro a combinar - Guia: José Antonio dos Santos Frata.
- SACA LENTA DO DEDO DE DEUS - Tipo: Escalada de 4º grau - IV - A1 - Encontro: a combinar - Guia: Waldinar Santos de Lenezes.

Dias

- 22 (sáb.) - PARADÃO XV DE NOVIEMBRO (ver pág. anterior) - Encontro: 06:00 na Bob's Largo da Carioca - Guia: Carlos Bernardo.
- 23 (dom.) - PARADÃO MARUMBI - TORRO JOÃO ANTONIO - Alt. 919 m - Tipo: Escalada de 4º grau - IV - Encontro: 07:00 na Usina - Guia: Waldinar Santos de Menezes.
- 28/30 (sex/dom) - PARQUE NACIONAL DA BOCAINA - Tipo: Montanha com acampamento - Alt. 1800 m - Encontro: a combinar. Guia: Paulo Boaventura Netto.
(Faça desde já sua reserva: o limite é de 42 participantes de ônibus!)

PROGRAMAÇÃO TÉCNICA

ABRIL

Dia

- 5 (sáb.) - OLHOS DO IMPERADOR - PEDRA DA GÁVIA - Alt. 842 m - Tipo: Caminhada pesada e escalada de 2º grau - encontro: 7:00 no final do Leblon - Guia: Walter Chavarry Velloso.
- 6 (dom.) - CALÇO ESCOLA DO MONRO DA BICA - Alt. 254 m - Tipo: Adestramento básico de escalada - encontro: a combinar - Guia: Waldinar Santos de Menezes.

PROGRAMAÇÃO SOCIAL

MARÇO

Dia

- 14 (sex.) - PROJEÇÃO DE "SLIDES" - Bocaina e últimas excursões - Na sede, às 21:00 - ATENÇÃO: os fotógrafos interessados em participar devem informar ao Dep. Social sobre a duração das projeções.
- 21 (sex.) - CINEMA NO CERJ - Na sede, às 21:00.
- 4/4 (sex.) - CINEMA NO CERJ - Na sede, às 21:00.

REUNIÕES DA DIRETORIA

As reuniões de Diretoria para os próximos 3 meses deverão se realizar nas seguintes datas:

- ABRIL - Dia 8, 3ª feira, às 20:30.
MAIO - Dia 4, 3ª feira, às 20:30.
JULHO - Dia 3, 3ª feira, às 20:30.

BALANÇO GERAL DE 1974

<u>DEVE</u>		<u>HAVER</u>	
Saldo de 1973	343,76	Sede própria	18.600,00
Camp. sede própria	14.834,14	Luz e telefone	1.310,70
Mensalidades	4.285,00	Aquisição de mater.	3.522,34
Jóias e carteiras	1.183,00	Condomínio e taxas	4.587,44
Atividades sociais	8.156,00	Mensalid. FCL	280,00
Atividades técnicas	4.135,50	Desp. sede antiga	300,00
Tít. sócio propriet.	720,00	Devol. empréstimos	1.087,00
Empréstimos	1.887,00	Imposto predial	693,40
Doações diversas	355,00	Conf. exp. Boletim	1.663,30
		Saldo para 1975	3.085,22
	<hr/>		<hr/>
	35.899,40		35.899,40

No início de março, o CERJ tinha 62 sócios contribuintes ativos, os quais, se se mantiverem pontuais no pagamento de suas mensalidades, produzirão uma receita de Cr\$ 930,00 mensais, ou seja, Cr\$ 11.160,00 anuais - quase o triplo da obtida em 1974 e quase um terço do movimento financeiro expresso no balanço acima.

Os recursos do CERJ são - inclusive por força de seus estatutos - integralmente aplicados na consecução de seus objetivos, o que vem em benefício de todos. Durante o corrente ano precisamos comprar barracas, renovar o material miúdo de acampamento, adquirir cordas e principalmente executar a reforma da sede (banheiros, cantina, decoração etc.). Já pensamos, para mais tarde, na ... Kombi-CERJ.

Você, sócio contribuinte, pode dar uma importante ajuda na realização de todo esse trabalho, pagando pontualmente as suas mensalidades. Se você já o faz, estamos gratos; se vai passar a fazê-lo, agradeceremos do mesmo modo - em nome de todos os associados.

A Diretoria

OUVIMOS OU... VIMOS

...QUE o morro da Urca vai mudar de nome, mudança que só não foi ainda concretizada porque alguns preferem chamá-lo "Arco-Iris", enquanto outros lutam pelo nome menos romântico de "Tinturaria".

...QUE, depois da Ilha Grande do carnaval passado, quando foram descritos meros, barracudas e outros peixões que abundavam por aquelas praias, o pessoal resolveu equipar-se. E QUE este ano, ao verem os monstros surrealistas de neoprene, nadadeiras, óculos italianos, armas pneumáticas e outros horripilantes recursos da moderna tecnologia pesqueira, os peixes deram o fora!

...QUE a "mais tagarela" do CERJ conseguiu permanecer 2 horas to talmente muda! O pessoal já estava ficando preocupado.

...QUE o Prata e o Cristiano estão se lançando no "show-biz": são assessores técnicos do "Rock Horror Show", onde um vampiro de teatro "voa" com uma eficiente segurança bolada pelos nossos dois associados...

...QUE o Walter já mandou vir da Europa um "fraldrier" destinado ao mais novo Cerjinho, que vai chegar brevemente ao solar dos Chavarry Velloso...

...QUE o CERJ está se afirmando no plano internacional: nosso enviado especial trouxe da Itália um abraço destinado ao mestre Giuseppe Pellegrini e enviado por "um tal" de Walter Bonatti...

Importadora Marybeth

Presentes • Novidades • Brinquedos

BREVEMENTE ARTIGOS DE CAMPING

RUA MARQUÊS DE ABRANTES, 38-E — TEL.: 285-0598 - FLAMENGO

CONQUISTAS DO CERJ

30/03/69 - Variante do Bolha-d'água (Bico do Papagaio) - 2º grau

17/03/74 - Face Leste do Pico Maior de Friburgo - 2.350 m. (Salinas - Friburgo - RJ) - 5º grau

NOTÍCIAS

Foi conquistado no final de janeiro último o PAREDÃO AZUL, situado no Morro da Urca à esquerda do Paredão Vermelho. Os conquistadores são Giuseppe Pellegrini e Reynaldo Pires Ferreira e a escalada é de 2º grau II, tendo sido colocados 3 grupos de 5/16" e 4 de 3/8". Em nosso próximo número forneceremos um croquis detalhado da nova via. Até lá, deixamos nossos parabéns aos conquistadores.

CONSERVE O SEU CALÇADO

- LIMPE-O escovando-o suavemente com água e sabão, removendo os depósitos de barro e sujeira que se tenham acumulado.
- SEQUE-O à sombra.
- ENGRAXE-O em seguida, de preferência com um produto siliconado.
- se o calçado estiver ÚMIDO, guarde-o em ambiente seco, após tê-lo recheado com jornais para não deformar.
- NÃO seque o calçado a alta temperatura (estufa, fogo etc.).
- NÃO utilize na limpeza solventes que possam ressecar o couro.
- NÃO guarde o calçado sem tê-lo limpo ou sem assegurar-se de que está bem seco.

Publicado por MARASCO & SPEZZALE, fabricantes argentinos de calçados esportivos.

- "A natureza fez tudo a nosso favor; nós, porém, pouco ou nada temos feito a favor da Natureza."

(José Bonifácio, o Patriarca)

SER GUIA

Sérgio Bahia

Neste momento da história do CERJ, em que poucos guias da "velha guarda" se encontram em atividade e em que uma nova safra de futuros guias está em formação, é necessário que a experiência adquirida pelos que já há algum tempo exercem esta atividade, seja transmitida aos mais novos.

Uma primeira pergunta se impõe: o que é "ser guia"?

Ser guia é ser responsável pela segurança e bem estar de todos os participantes da excursão; é planejar com antecedência os itinerários e horários; é prever os imprevistos que possam ocorrer e estar preparado para enfrentá-los.

Ser guia é liderar os participantes sem ser um "ditador"; é harmonizar a ação de cada um, integrando todos no grupo, em um ambiente de respeito e amizade.

Ser guia é saber avaliar as condições físicas e técnicas de cada participante, e as suas próprias, e decidir qual o rumo e o ritmo que a excursão deve adotar.

Ser guia é dominar a técnica de escalada mas não ser um "especialista" se exibindo para os participantes.

Ser guia é ser o "primeiro de cordada", mas saber quando e como deixar que um participante que esteja apto seja o primeiro em alguns lances.

Ser guia é amar a montanha e as escaladas tecnicamente difíceis, mas saber mostrar a beleza da montanha aos iniciantes, levando-os às escaladas mais fáceis.

Ser guia é ter maturidade suficiente para saber que suas ações, mesmo em escaladas não oficiais, se refletem sobre o nome do CERJ e sobre o próprio excursionismo.

Ser guia é lembrar-se, como Gaston Rébuffat, que "o importante é chegar a se conhecer bem; ser capaz de, quando necessário, tomar a decisão certa sem hesitação ou exaltação, mantendo "a cabeça sobre os ombros", não confundindo nunca duas noções tão diferentes como perigo e dificuldade; o primeiro é mórbido, enquanto a segunda é sã e viril".

"Os montanhistas amam a beleza, a amizade e a vida, pelas quais tem respeito, e não o gosto do risco fácil e sem sentido".

"No cume o escalador conhecerá assim uma profunda felicidade: poderá contemplar todo o horizonte à sua volta... Se um avião o tivesse colocado no cimo, a paisagem seria a mesma, mas não seria bela, pois o esforço e a amizade são os pilares do nosso esporte".
(Gaston Rébuffat)

DE ÚLTIMA HORA SOBRE O CERJ DE ÚLTIMA HORA SOBRE O C

ÚLTIMA HORA SOBRE O CERJ DE ÚLTIMA HORA SOBRE O

ERJ DE ÚLTIMA HORA SOBRE O CERJ DE ÚLTIMA HORA

O CERJ vem de constituir seu advogado o Dr. Eduardo Antonio Malache, com a finalidade de representá-lo em providências a serem tomadas face ao não cumprimento, por parte dos promitentes-cedentes do imóvel sede, de cláusula da escritura de promessa de cessão de direitos do referido imóvel, a qual obrigava os promitentes-cedentes a efetuar, para si, a escritura definitiva, tornando assim possível a transformação do documento em escritura de compra e venda. De acordo com a escritura, o CERJ adquiriu o direito de reter as prestações a partir da 26^a inclusiva, para eventual aplicação dos recursos assim acumulados, na satisfação das despesas relacionadas com a escritura definitiva da sede. A quantia correspondente à 26^a prestação foi assim colocada em depósito judicial autorizado em 10 do corrente pelo Juiz da 17^a V. C., ficando à sua disposição enquanto é promovida a ação contra os promitentes-cedentes. Estão assim assegurados os direitos do CERJ aguardando-se agora o resultado da ação que acabamos de mencionar.

A Diretoria

DE ÚLTIMA HORA SOBRE O CERJ DE ÚLTIMA HORA SOBRE O C

PROTEJA AS MATAS CONTRA INCÊNDIOS
ENSINE O AMOR PELA NATUREZA
AJUDE A REFLORESTAR O NOVO ESTADO

OS PERDIDOS EM MONTANHAS, MAR . . .

SOBREVIVÊNCIA NO MAR

(O. G. Edholm)

O náufrago ou sobrevivente de desastre ou acidente no mar pode, por sorte, alcançar um barco salva-vidas ou uma balsa, assim livrando dos perigos imediatos de afogamento ou hipotermia. Seus problemas passam a relacionar-se com água e alimentos, mas a água é a dificuldade maior, especialmente porque a certa altura será grande a sua tentação de beber o líquido que o rodeia. Várias vezes já se sugeriu que pequenas quantidades de água do mar podem ser ingeridas sem risco, ou usadas para aumentar um insuficiente suprimento. Como este assunto pode ser de importância vital, diversas experiências cuidadosamente planejadas vêm sendo feitas sob os auspícios do Royal Naval Personnel Research Committee. Grupos de indivíduos, sob condições especiais, viveram perto de 10 dias com uma pequena ração de água doce, ou uma quantidade similar de água do mar, ou água do mar diluída em água doce. Experimentos efetuados em balsas mostraram conclusivamente que os perigos da ingestão de água do mar são sérios e não têm sido exagerados. Esses experimentos podem ser comparados com as situações reais vividas por náufragos e sobreviventes da Segunda Guerra Mundial. Entre os que beberam água do mar a mortalidade foi de 40 por cento, comparada com 4 por cento entre os que conseguiram abster-se. A base fisiológica para esse fato é muito simples: é que a água do mar contém em média cerca de 3,5 por cento de sais. Por outro lado, os rins não podem segregar urina com uma concentração maior que a equivalente a uns 2,0 por cento de cloreto de sódio. A diferença entre 3,5 e 2,0 por cento mostra que a concentração salina nos líquidos corporais subirá se se beber água do mar, e tal concentração elevada, posteriormente, causará a morte. Como a urina é concentrada ao máximo quando se restringe a ingestão de água, torna-se inútil beber urina, pois não haverá ganho de água pelo corpo.

Além do importante conselho de não beber água do mar nem urina, qual será o plano de ação mais sensato para o sobrevivente que alcançou um barco salva-vidas ou uma jangada? Nos casos em que algum suprimento de água é disponível, provavelmente será melhor abster-se de beber nas primeiras 24 horas, e só considerar qual seria a ração diária de água mais adequada. O dia preliminar da abstinência reduzirá o fluxo de urina, sendo segregada uma urina com elevada concentração.



É óbvio que a quantidade de água necessária para manter a água corporal depende de perda que ocorre; esta varia muito, principalmente de acordo com as alterações de taxa da sudorese. Em virtude das diferenças nas condições ambientais e na quantidade de esforço físico, só poderemos citar regras aproximadas. A perda mínima de água, em condições temperadas, com atividade física pequena ou nula, é da ordem de 1.000ml/dia: 400ml de urina, 300ml de perspiração insensível, e 500 ml de água perdida no ar expirado, é parcialmente compensada pela produção de 200ml de água metabólica. Isto implica em um volume mínimo de urina, e nenhuma dedução foi feita para a de água fecal. Em condições de privação de água e falta de alimentos, a defecação torna-se rara e a perda de água nas fezes pode ser ignorada. Contudo, se houver diarreia ou vômitos, grandes quantidades de água podem perder-se, e por isso é importante evitar qualquer coisa que possa provocar nessa situação de emergência.

Se possível, um total diário de aproximadamente 1 litro de água deve ser tomado após o primeiro dia de restrição. Com esta ingestão, e desde que a sudorese seja pequena ou nula, a sobrevivência pode ser bem longa, e certamente pode ser medida em semanas ou meses. Contudo, é comum que o suprimento de água seja pequeno, e assim a ração diária terá que ser reduzida. É importante evitar uma ração pequena demais, pois sabe-se de casos trágicos em que homens morreram de sede, com parte do seu suprimento de água ainda disponível. A ração diária deve ser planejada para uma ingestão mínima de 500ml/dia. É melhor beber toda a água disponível nessa base, mesmo se o suprimento só vai durar uns 10 a 15 dias. Quando o suprimento de água estiver quase esgotado, o sobrevivente ainda estará em condições físicas e mentais que lhe poderão ser úteis. Se a sua ração, digamos, foi de apenas 250ml/dia, aparentemente duplicando os seus dias de racionamento, então suas condições devem estar péssimas e ele talvez nem possa mais aproveitar uma eventual melhora na situação. O socorro é comum; isso merece ser assinalado, devido à importância de que se mantenha o moral nos primeiros dias após o desastre. Limitar a ingestão de água a apenas alguns goles por dia pode prolongar, mas sempre ao custo de um maior e mais rápido desgaste físico e moral, o que às vezes elimina qualquer possibilidade de salvação. Ocorre ainda que a chuva não é rara no mar, e se os sobreviventes estiverem atentos, as reservas de água podem ser muito aumentadas. Em mares calmos, quando cai chuva pe-

PARA QUE LEMBREMOS

Neste número deixamos temporariamente de lado a publicação dos documentos do "dossier do PNSO" para falar de algo importante e que é apresentado aqui, exatamente, "para que lembremos". Trata-se do problema do lixo nos locais de excursão, abordado de maneira tão profunda quanto precisa por um de nossos consócios, já conhecido de todos pelas iniciativas que lidera no combate à poluição.

O LIXO

J. A. Prata

Não constitui novidade o fato de que tudo, animado ou não, no planeta ou fora dele, se relaciona segundo harmoniosas leis físicas de maneira a fazer funcionar, de forma coerente como as peças de um relógio, o universo, como o sentimos.

A fiel observância dessas relações é assegurada por uma Lei Geral chamada "Lei do menor conteúdo de energia" ou "Lei do menor esforço", segundo a qual todos os sistemas (incluem-se aqui os sistemas mecânicos, os químicos e até os sociais) tendem a ocupar a posição mais estável de equilíbrio.

O Universo vive, pois, um estado de equilíbrio dinâmico, onde relações causa-efeito compensam, a cada instante, quaisquer alterações que estejam ocorrendo nas variáveis possíveis, de tal forma que uma modificação introduzida num setor pode alterar drasticamente um outro sem conexão aparente com o original.

Uma das mais delicadas cadeias de relações que ocorre é a do equilíbrio biológico do planeta, onde variáveis como a temperatura, a pluviosidade, o teor de um gás na atmosfera, podem partir um elo da cadeia e provocar o extermínio sumário das espécies muito especializadas e organicamente complexas, poupando apenas organismos simples, com maior poder de adaptação.

O homem existe em função de determinadas características climáticas, biológicas, sociais, que também não podem ser muito alteradas sob pena da reação de equilíbrio correspondente por em risco a sobrevivência da espécie. Recentemente, porém, devido a crescimento geométrico da população humana (o que, por si, já traduz uma situação de desequilíbrio) e ao espantoso desenvolvimento da tecnologia sem o correspondente aumento do conhecimento científico, o homem vem atuando de maneira extensiva sobre o seu meio ambiente, muitas vezes de forma predatória e destrutiva, pondo em xeque as reservas de energia, a beleza natural, várias espécies animais e a si próprio.

Uma das mais nocivas e desastrosas dessas formas de atuação é a POLUIÇÃO: subproduto de uma irresponsabilidade da sociedade de consumo, ela a todo momento nos fere os olhos, ouvido e narizes, ela entra por nossos pulmões e nos condena a viver menos, esparramada, misturada e diluída nos alimentos que ingerimos, ela envenena sutilmente e transforma um inocente banho de mar em tentativa de suicídio; suas únicas virtudes parecem ser o sustento honesto de toda uma horda de médicos e psicólogos e o sustento desonesto de toda uma horda de suspeitos magnatas de indústria que auferem lucros astronômicos com a comercialização e o baixo custo de criminosos esgotos não-tratados, frascos "one-way", inseticidas venenosos, flavorizantes cancerígenos, plásticos indestrutíveis.

Existe, porém, nessa grande laranja azeda que é a poluição, um gomo sobre o qual podemos fazer algo: este gomo é o LIXO: ninguém ignora que vários parques e praças, bem como abrigos e caminhos que nos são familiares em virtude da prática do excursionismo estão imundos por força de uma mescla de má-educação, ignorância e irresponsabilidade de pessoas que os frequentam, pessoas alheias aos meios técnicos excursionistas, pessoas que desconhecem nossas atitudes habituais em prol do conservacionismo e da preservação. Fica claro, também, que se algo será feito a respeito, o será por nós excursionistas, visto que qualquer tentativa de acionar os círculos oficiais a curto prazo perder-se-ia nos habituais meandros da ineficiência burocrática. Propomos, então, uma linha de ação que temos usado com grande sucesso, dentro dos objetivos propostos, em várias excursões:

Durante uma excursão, seja um simples passeio ou um grande acampamento, lidamos com dois tipos de lixo:

A) o lixo "limpo": é aquele que é reabsorvido de maneira rápida e inofensiva (muitas vezes benéfica) pelo meio: estão nesta categoria os lixos orgânicos tais como cascas de frutas, sobras de alimentos, dejetos, alguns tipos de papel. Este tipo de lixo pode ser descartado sem inconvenientes, cuidando-se apenas de evitar sua evidência visual, enterrando-o quando necessário. Quanto às fezes humanas há que evitar que entrem em contato com a água em uso, usando como latrina lugares distantes dos mananciais e sempre em nível mais baixo; mesmo que todos gozem de perfeita saúde é sempre conveniente tal providência.

B) O lixo "sujo": é o que desaparece de maneira lenta ou lentíssima: papéis especiais (encerados, plastificados), potes e garrafas, folhas de alumínio, latas de conserva, os malditos plásticos. Este tipo de lixo deve, sempre que possível, ser trazido de volta, indo causar problemas aos incineradores e às autoridades da limpeza urbana, que este é o trabalho deles. Quando for por demais incômodo ou impossível retornar o lixo, este deve ser destruído pelo fogo e os resíduos enterrados fundo. As latas de folha-de-flandres preferivelmente serão queimadas antes de postas fora - isto elimina a película de estanho que as reveste e expõe o ferro à oxidação; ao descartar uma lata o fundo deve ser sempre previamente furado - evitando que ela acumule água e favoreça o aparecimento de insetos nocivos.

Outro ponto importante é a educação dos novos excursionistas dentro de uma filosofia de higiene responsável e consciente, evitando que escrevam em rochas ou paredes de abrigos e enfatizando a importância da limpeza para a preservação da unidade estética dos locais de excursão.

Uma providência de grande eficácia consiste em, ao sair para uma escalada ou caminhada, enfiar no bolso um saco de papel ou plástico e enchê-lo ao longo do caminho: conseguimos resultados surpreendentes em excursões grandes à Serra dos Orgãos e ao Planalto de Itatiaia. Tais "brigadas de limpeza" podem ser também organizadas vinte minutos antes de se abandonar um abrigo ou um local de acampamento, com resultados igualmente ótimos.

Lutar contra a poluição, bater-se pelo conservacionismo, era uma questão de gosto e de ética; agora é, também, uma questão de pura e simples sobrevivência.

OS PERDIDOS NO MAR (Cont. da pág. 13)

sada, as camadas superiores da água do mar podem ser quase doces. Eis uma exceção à regra de não beber água do mar; a água da superfície é ingerível após chuva pesada.

(Cont. no próx. nº)