



Project AWARE

Curso de especialidade



Guia do instrutor

Guia do instrutor do curso de especialidade Project AWARE
(inclui Adopt a Dive Site™)
Nº do produto 70239P (08/18) Versão 3.0
Impresso nos EUA

PROJECT AWARE®

© PADI 2018
300PD118



Project AWARE®

Guia do instrutor do curso de especialidade

© PADI 2018

Os itens no apêndice podem ser reproduzidos por membros da PADI® para utilização em treinamentos aprovados pela PADI, mas não para revenda ou ganho pessoal. Nenhuma outra parte deste produto pode ser reproduzida, vendida ou distribuída, em qualquer formato, sem a permissão por escrito da editora.

Publicado pela PADI
30151 Tomas
Rancho Santa Margarita, CA 92688-2125 USA

Impresso nos EUA

Nº do produto 70239P (08/18) v3.0



Índice

Introdução	5
Como usar este guia _____	5
Filosofia e metas do curso _____	5
Opções para o andamento do curso _____	6
Seção um	
Padrões do curso	7
Visão geral dos padrões _____	7
Pré-requisitos para o instrutor _____	7
Pré-requisitos para o participante _____	8
Carga horária _____	8
Materiais _____	8
Padrões de avaliação _____	8
Requisitos e procedimentos para certificação _____	9
Vínculos com outros cursos _____	9
Seção dois	
Desenvolvimento de conhecimento	10
I. Introdução _____	10
II. Project AWARE e sua missão _____	11
III. Seja um perito em flutuabilidade _____	14
IV. Seja um exemplo _____	17
V. Tire apenas fotos, deixe somente bolhas _____	19
VI. Proteja a vida subaquática _____	23
VII. Torne-se um ativista contra detritos _____	25
VIII. Escolha de forma responsável os frutos do mar que consome _____	28
IX. Aja _____	31
X. Seja um ecoturista _____	32
XI. Reduza a sua pegada de carbono _____	35
XII. Retribua _____	38
10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores	40
Citações	41
Revisão de conhecimento da especialidade Project AWARE	42
Gabarito da revisão de conhecimento da especialidade Project AWARE	45

INTRODUÇÃO

Esta seção inclui sugestões sobre a utilização deste guia, uma visão geral da filosofia e das metas do curso e formas de organizar e integrar o aprendizado do aluno de mergulho.

Como usar este guia

Este guia é direcionado a você, instrutor da especialidade Project AWARE. O guia é composto de duas seções: a primeira contém padrões específicos para este curso e a segunda contém o desenvolvimento de conhecimento. Todos os padrões necessários, os objetivos de aprendizado, as atividades e os requisitos de desempenho específicos ao instrutor da especialidade Project AWARE são mostrados em **negrito**. **A tipografia em negrito ajuda você a identificar facilmente os requisitos que precisam ser cumpridos ao conduzir o curso.** Os itens que não estão em negrito são recomendações, para sua informação e consideração. Os padrões gerais de curso pertinentes a todos os cursos da PADI estão localizados no seu Manual de instrutor da PADI, na seção Procedimentos e padrões gerais. Ao longo deste guia, o termo “mergulhador” é usado. Note que ele se refere a mergulhadores autônomos e a mergulhadores em apneia, que também se qualificam para participação neste curso.

Filosofia e metas do curso

O curso de especialidade Project AWARE foi criado para apresentar o movimento Project AWARE aos participantes e proporcionar direcionamento para ajudar as pessoas a tomar atitudes que resultem em mudanças positivas para os oceanos. As metas do curso são:

- Apresentar o Project AWARE e sua missão aos participantes.
- Familiarizar os participantes com as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores.
- Orientar os participantes quanto a compromissos e atitudes pessoais que podem tomar para ajudar o meio ambiente.

O curso de especialidade Project AWARE também pode ser usado como ferramenta para o envolvimento da comunidade com vistas a desenvolver uma base de apoio a clientes, atrair novos mergulhadores e ampliar o movimento ambiental. O programa pode ser usado para:

- Recrutar voluntários para atividades de conservação, como a condução de pesquisas Dive Against Debris®.
- Manter as pessoas interessadas em mergulho durante os meses de inverno ou em outras épocas em que as atividades de mergulho possam ser impraticáveis, por exemplo, um dia sem mergulho devido a um voo no dia seguinte.
- Recrutar não mergulhadores e mergulhadores para outros programas do centro de mergulho ou resort.
- Demonstrar que a organização PADI e os seus membros não só ensinam as pessoas a mergulhar, mas também a assumir a responsabilidade pelo ambiente marinho.
- Estabelecer sua liderança na comunidade local por meio do uso do curso de especialidade em escolas, na comunidade, em grupos de jovens e outras associações.

O esquema de tópicos e os guias das lições podem ser adaptados e abreviados para apresentações em escolas, na comunidade local, etc. Fotos da região podem ser inseridas nas seções relevantes para personalizar a apresentação.

Opções para o andamento do curso

Conduza apresentações para desenvolver o conhecimento dos mergulhadores. Incentive os participantes a se inscreverem em outros cursos e ações para converter o conhecimento e entusiasmo em ações práticas.

Seção um

Padrões do curso

Esta seção inclui os padrões do curso, além de recomendações e sugestões para conduzir o curso de especialidade Project AWARE.

Visão geral dos padrões

Assunto	Padrão do curso
Categoria mínima do instrutor:	Instrutor de especialidade Project AWARE
Pré-requisitos: Idade mínima:	Interesse no nosso planeta oceano Não há
Razão aluno/instrutor:	Não há
Carga horária	Recomendado: 3
Materiais	<p>Instrutor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guia do instrutor de especialidade Project AWARE e guias de lições • Pôster e/ou folheto 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores • Acesso ao site do Project AWARE incluindo o compromisso com as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores e os recursos The Ugly Journey of Our Trash (O repugnante trajeto do nosso lixo) e Dive Against Debris® (www.projectaware.org/tools) • <i>Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice</i> (Turismo responsável relativo a tubarões e arraias: um guia de práticas recomendadas) (www.projectaware.org) • Infográfico interativo State of the Global Market for Shark Products (Situação do mercado global de produtos derivados de tubarões) (www.projectaware.org) • Acesso pela internet aos canais de redes sociais do Project AWARE <p>Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pôster e/ou folheto 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores • Acesso ao compromisso com as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores e The Ugly Journey of Our Trash dentro das Ferramentas para conservação no Project AWARE (www.projectaware.org/tools)

Pré-requisitos para o instrutor

Para qualificar-se como instrutor do curso de especialidade Project AWARE, é preciso ter categoria PADI Assistant Instructor ou Open Water Scuba Instructor ou superior, além de estar em condição de ensino. No caso de instrutores de PADI Freediver™ ou superior, é necessário enviar uma requisição e obter aprovação da Sede Regional da PADI. PADI Divemasters devem realizar o treinamento de instrutor de especialidade Project AWARE com um PADI Course Director e terem suas requisições confirmadas pela Sede Regional da PADI. Para obter detalhes adicionais, consulte Categorias profissionais no Manual do instrutor da PADI.

Pré-requisitos para o participante

Para se inscrever, basta que o participante tenha interesse no ambiente aquático. Não há exigência mínima de idade ou experiência.

Carga horária

A carga horária recomendada é de três horas.

Materiais

Instrutor

- **Guia do instrutor do curso de especialidade Project AWARE e guias de lições**
- **Pôster e/ou folheto 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores**
- **Acesso ao site do Project AWARE, www.projectaware.org**, particularmente aos recursos de compromisso com as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores, The Ugly Journey of Our Trash e recursos Dive Against Debris® encontrados na seção Ferramentas para conservação (www.projectaware.org/tools)

Nota: Se não for possível acessar a internet durante o curso, é necessário, antes da certificação, assegurar o acesso dos alunos ao compromisso com as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores.

Recomendado:

- *Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice*, encontrado na seção Ferramentas para conservação no site www.projectaware.org
- Infográfico interativo State of the Global Market for Shark Products, encontrado na seção de Ferramentas para conservação no site www.projectaware.org
- Acesso pela internet aos canais de redes sociais do Project AWARE

Aluno de mergulho

- **Pôster e/ou folheto 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores**
- **Acesso ao compromisso com 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores** e The Ugly Journey of Our Trash na seção Ferramentas para conservação (www.projectaware.org/tools)

Padrões de avaliação

Para avaliar o conhecimento dos participantes, percorra em cada seção os pontos dos workshops Aja: tome uma atitude e depois examine a Revisão de conhecimento de Project AWARE. Incentive os participantes a usarem a Revisão de conhecimento como plano de ação.

Requisitos e procedimentos para certificação

Os participantes receberão um cartão de certificação de especialidade da PADI. Estimule os alunos a fazer uma doação para receberem a versão Project AWARE do cartão de certificação da PADI.

Vínculos com outros cursos

O curso de especialidade Project AWARE pode contar créditos para a categoria PADI Master Scuba Diver.

Incentive os mergulhadores a se inscreverem em cursos da PADI que apoiam as 10 dicas do Project AWARE de proteção ao planeta oceano para mergulhadores, como as especialidades Peak Performance Buoyancy (Máximo Desempenho em Flutuação) e Coral Reef Conservation (Conservação de recifes de corais). Você pode estimular os alunos a aprofundar seu compromisso com a proteção do oceano com cursos do Project AWARE como a especialidade de mergulho Dive Against Debris® e a especialidade AWARE Shark Conservation Diver (Mergulhador de Conservação de Tubarões AWARE).

Continue atento ao site do Project AWARE (www.projectaware.org) para acompanhar o lançamento de novos cursos e ferramentas para conservação.

Seção dois

Desenvolvimento de conhecimento

O curso de especialidade Project AWARE é uma introdução ao Project AWARE como movimento global para a proteção do oceano. O curso tem como foco desenvolver e expandir as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores, para orientar e ajudar as pessoas a fazer a diferença na proteção do oceano.

As sessões devem ser informais e participativas. Você deve adaptar o curso aos alunos e ao ambiente local, inclusive quanto a questões específicas a águas polares, temperadas e tropicais, bem como água doce e água salgada. No fim de cada seção, o workshop Aja: tome uma atitude inclui pontos de discussão para ajudar a consolidar o aprendizado do aluno e mostrar como as informações podem ser aplicadas. Peça que os alunos usem a Revisão de conhecimento para criar um plano de ação. Incentive a discussão ativa entre os alunos e, para ajudar a desenvolver os pontos de discussão, utilize as ferramentas e os recursos encontrados na Caixa de ferramentas para conservação no site do Project AWARE.

I. Introdução

Nota ao instrutor

Peça que os funcionários e os alunos de mergulho se apresentem e contem um pouco sobre si.

- A. Metas do curso
 - 1. As metas deste programa são:
 - a. Apresentar o movimento Project AWARE.
 - b. Cobrir as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores.
 - c. Demonstrar como você, pessoalmente, pode fazer a diferença.
- B. Visão geral e programação do curso

Nota ao instrutor

Você pode expandir os pontos de discussão e adicionar conhecimento local, mas é recomendável que as sessões em sala de aula permaneçam sucintas e estimulem os participantes a agir posteriormente.

- C. Custos, requisitos de equipamentos e documentação
- D. Certificação
 - 1. Explique as opções de certificação, bem como os vínculos com outros cursos e níveis.
 - a. Certificação/certificado.
 - b. Outros cursos do Project AWARE.
 - c. Cursos da PADI relacionados.
 - d. Ações e campanhas do Project AWARE.
 - e. Crédito para PADI Master Scuba Diver™.

II. Project AWARE e sua missão

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder as seguintes perguntas:

- O que é o Project AWARE?
- Qual é a missão do Project AWARE?

O que é o Project AWARE?

- A. O Project AWARE é uma organização sem fins lucrativos registrada e um movimento global para a proteção do oceano, apoiado por uma comunidade com espírito de aventura.
 1. A visão do Project AWARE é o retorno a um oceano limpo e saudável.
 2. O Project AWARE acredita em um futuro onde o oceano já não precise ser protegido.
- B. O Project AWARE e a PADI têm uma parceria poderosa que tem sido fundamental ao sucesso histórico e ao crescimento organizacional do Project AWARE.
 1. A aventura teve início em 1989 quando a PADI lançou o Project AWARE como projeto e ética ambiental para utilizar o potencial de cada mergulhador na defesa e proteção dos ambientes subaquáticos.
 2. Em 1992, após três anos de sucesso, o Project AWARE evoluiu para uma organização sem fins lucrativos registrada, com missão e propósito ambiental.
 3. O Project AWARE continuou sua expansão: foi registrado como instituição beneficente no Reino Unido em 1999 e em 2002 recebeu status formal de organização sem fins lucrativos na Austrália.
 4. As conquistas históricas da organização na proteção do ambiente subaquático fazem do Project AWARE parceiro sem fins lucrativos preferido pela PADI. Muitas vezes, a PADI e o Project AWARE são confundidos como uma só organização devido a esse longo histórico de colaboração e ao compromisso compartilhado de fazer a diferença para o nosso planeta oceano. Isso demonstra a importância dos parceiros para o Project AWARE.
 - a. A PADI faz contribuições em espécie à organização beneficente e estimula mergulhadores do mundo todo a participar do crescente movimento do Project AWARE.
 5. Atualmente, o Project AWARE impulsiona ações comunitárias para estimular mudanças globais.
 - a. O Project AWARE inspira, divulga, cria e compartilha ações necessárias para mobilizar, conectar e unir a paixão pela aventura ao propósito da conservação do oceano.

Nota ao instrutor

Destaque o site do Project AWARE e discuta conquistas recentes, inclusive aquelas relevantes à sua região ou a locais visitados pelos participantes. Obtenha informações atualizadas no site www.projectaware.org e use os Relatórios anuais de impacto do Project AWARE para destacar vitórias locais e globais.

- C. A visão do Project AWARE é o retorno a um oceano limpo e saudável. Para atingir esta visão, o Project AWARE busca influenciar duas áreas fundamentais: comunidade e políticas.
 - 1. A poluição oriunda da atividade humana vem impactando gravemente os ecossistemas marinhos. O Project AWARE apoia políticas para pôr fim à poluição na origem e trabalha pela eliminação dos danos ambientais nas nossas comunidades estando com nadadeiras ou sem elas.
 - 2. Por meio de parcerias contra detritos e ação comunitária, o Project AWARE aumenta a conscientização sobre a crise global de detritos marinhos e angaria apoio de mergulhadores voluntários que coletam dados essenciais para embasar esforços contínuos na busca de soluções de longo prazo para o repugnante trajeto do nosso lixo.
 - 3. Em 2011, a pesquisa Dive Against Debris®, a primeira desse tipo sobre detritos marinhos no mundo, foi lançada.
 - a. O mapa interativo on-line Dive Against Debris® apresenta aos mergulhadores uma perspectiva única sobre as questões relativas aos detritos marinhos no mundo.
 - b. O aplicativo móvel Dive Against Debris® foi lançado em 2017 para estimular a participação e a notificação dos dados.
 - c. Mergulhadores podem se inscrever no curso de especialidade Dive Against Debris®, disponível em 12 idiomas.
 - 4. Ecossistemas marinhos saudáveis e vigorosos são fundamentais para o oceano e para as pessoas que dependem dele. O Project AWARE apoia políticas de conservação baseadas na ciência, que recompensam práticas de pesca sustentáveis e ajudam a salvar a biodiversidade, estando com nadadeiras ou sem elas.

Qual é a missão do Project AWARE?

- D. A missão do Project AWARE é unir a paixão pela aventura no oceano e o propósito da conservação marinha com o objetivo de provocar mudanças duradouras. O Project AWARE atua para gerar mudanças locais e globais para o oceano e as comunidades que dependem dele. Nossas ações locais protegem coletivamente as espécies marinhas mais vulneráveis e reduzem a poluição.
 - 1. A comunidade global do Project AWARE entende que a proteção do oceano está vinculada à aventura subaquática. Como mergulhadores, frequentemente vemos o que outras pessoas não conseguem ver.
 - 2. Os apoiadores do Project AWARE veem em primeira mão o que está sob as ondas e agem para implementar mudanças positivas nas suas comunidades espalhadas pelo mundo.

3. Juntos, nós nos envolvemos em ações positivas, estando com nadadeiras ou sem elas.
- E. O Project AWARE:
1. Acredita na força das pessoas.
 - a. O Project AWARE capacita uma comunidade global de pessoas com espírito de aventura e entusiastas dos oceanos porque a transformação positiva em larga escala começa quando cada um de nós age localmente para impactar globalmente.
 2. Tem uma abordagem baseada em ciência e evidência para a conservação dos oceanos.
 - a. O Project AWARE se concentra em mudanças significativas e de longo prazo, buscando resultados sustentáveis e duradouros.
 3. Entende que somos mais fortes quando nossas ações são conjuntas.
 - a. O Project AWARE tem o compromisso de trabalhar em base colaborativa com indivíduos, empresas, organizações não governamentais (ONGs) e parceiros corporativos para combinar esforços, maximizar o impacto e atingir resultados.
 4. Reconhece que as próprias mudanças são uma constante e que mudanças são necessárias para criar soluções.
 5. Acredita que cada um de nós, todos os dias, tem o poder de engajar-se para tornar o mundo melhor.
- F. Se você compartilha os valores do Project AWARE, una-se ao movimento. Faça parte da aventura!
- G. Lançadas no final da década de 1980 e modernizadas em 2014, as 10 dicas do Project AWARE de proteção ao planeta oceano para mergulhadores são um código de conduta para mergulhadores autônomos interagirem com os ambientes subaquáticos com segurança e, simultaneamente, cuidarem da sua proteção. A ética ecológica objetiva aproveitar o poder do mergulho autônomo para influenciar mudança ambiental. Este curso de especialidade Project AWARE usa a estrutura das 10 dicas para orientar os participantes do curso para que assumam compromissos e tomem atitudes pessoais para ajudar o meio ambiente.
- H. Ao longo deste curso, conforme discutirmos como envolver-se e ajudar, abordaremos como participar do movimento.
1. Assine o boletim informativo do Project AWARE para manter-se informado e saber mais sobre as campanhas e ações do Project AWARE em que você pode participar após concluir este curso.

III. Seja um perito em flutuabilidade



Seja um perito em flutuabilidade

As plantas e os animais subaquáticos são mais frágeis do que parecem. Esbarrar uma nadadeira, encostar uma câmera ou apenas tocar pode destruir décadas de crescimento nos corais, danificar plantas ou ferir animais. Simplifique seus equipamentos de mergulho autônomo e fotografia, conserve suas habilidades de mergulho apuradas, aperfeiçoe suas técnicas de fotografia subaquática e continue a sua educação de mergulho autônomo para desenvolver mais habilidades. Preste atenção no seu corpo, equipamento de mergulho e de fotografia para impedir o contato físico com o ambiente natural.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- Por que ser perito em flutuabilidade?
- Como fazer ajustes finos na flutuabilidade?
- Como o controle da flutuabilidade se aplica a não mergulhadores?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Identificará três comportamentos que pode adotar nos próximos seis meses para aperfeiçoar a sua flutuabilidade.

Por que ser perito em flutuabilidade?

- A. O bom controle da flutuabilidade significa que você consegue controlar sua posição na água. Isso implica não só conhecer a fundo como usar o equipamento, mas também como controlar a respiração e adaptar-se às condições ambientais, em vez de lutar contra elas.
 1. O mergulhador que não está em controle pode danificar o meio ambiente acidentalmente.
 - a. As plantas e os animais subaquáticos são mais frágeis do que aparentam. O golpe de uma nadadeira, a colisão com uma câmera ou até o simples toque podem destruir décadas de crescimento de um coral, danificar uma planta ou ferir um animal.
 - b. Organize seu equipamento de mergulho e fotografia, mantenha suas habilidades de mergulho aguçadas, aperfeiçoe suas técnicas de fotografia subaquática e continue o treinamento de mergulho para aprimorar ainda mais suas habilidades.
 - c. Esteja sempre atento ao seu corpo, equipamento de mergulho e equipamento fotográfico para evitar contato com o ambiente natural.

Como fazer ajustes finos na flutuabilidade?

- B. O bom controle da flutuabilidade leva tempo e sempre há espaço para aprimoramentos, mas alguns passos simples podem resultar em uma grande melhora.
1. O uso de lastro incorreto, especialmente quando em excesso, é uma causa comum de controle deficiente da flutuabilidade. Faça uma verificação do lastro sempre que usar equipamentos diferentes e não fique tentado a usar excesso de peso.
 - a. Se houver excesso de lastro, você precisará adicionar (e depois remover) bastante ar no seu colete equilibrador (BC).
 - b. Isso causa grandes alterações no deslocamento e dificulta o ajuste fino da flutuabilidade.
 - c. O ideal é adicionar e remover apenas pequenas quantidades de ar.
 - d. O excesso de lastro também tende a causar problemas de posicionamento, pois a adição de mais ar ao BC eleva seu torso, mas não seus pés.
 2. A insuficiência de lastro é menos comum, mas também pode causar problemas graves. O lastro insuficiente pode dificultar o controle da taxa de subida, possivelmente levando à doença da descompressão (DD).
 3. Quando selecionar o lastro, não se esqueça de considerar o ar que usará durante o mergulho. Se afundar muito rapidamente ou não conseguir descer sem fazer esforço, verifique seu lastro novamente.
 4. Organização e posicionamento afetam o controle da flutuabilidade e são uma maneira importante em que mergulhadores podem proteger o ambiente.
 - a. Mergulhadores com deficiências na organização e no posicionamento podem chutar o fundo à medida que nadam ou permitir que o equipamento pendente cause danos.
 - b. Mergulhadores que não nadam em posição horizontal também terão mais dificuldade no controle da flutuabilidade porque, em vez de propelir o mergulhador para frente, o movimento das nadadeiras o propelerá levemente para cima.
 - c. Dedique tempo, principalmente quando trocar de equipamento, para assegurar que você conseguirá mudar de posição e nadar horizontalmente.
 - d. Organizar o equipamento é fácil. Confirme que todos os componentes estão dispostos da melhor maneira e adequadamente presos. Algumas vezes, você precisa de equipamento extra para o mergulho que está realizando, mas não leve componentes desnecessários apenas porque os tem.
 5. Toda vez que a configuração do equipamento for alterada, você precisará se reacostumar às diferenças no controle da flutuabilidade. Isso pode ocorrer quando você adquire seu primeiro equipamento.
 - a. Embora saiba como usar um BC, você precisará de algum tempo para se acostumar a um novo BC. A vantagem de possuir seu próprio BC é que você sempre usará o mesmo BC, e isso facilitará o controle da flutuabilidade.

- b. Se estiver usando equipamentos novos, não deixe de participar do treinamento de especialidade, como os cursos PADI Dry Suit Diver, Sidemount Diver ou Rebreather Diver.
- c. A especialidade PADI Peak Performance Buoyancy é o curso ideal para mergulhadores se concentrarem no lastro adequado, no aprimoramento do controle da flutuabilidade, na organização e no posicionamento. O curso pode ser realizado com configurações de equipamento variadas. Portanto, não se trata somente de um curso para iniciantes, mas também para mergulhadores que querem reciclar habilidades ou para quem não mergulha com uma configuração de equipamento específica há algum tempo.

Como o controle da flutuabilidade se aplica a não mergulhadores?

- C. Mergulhadores em apneia, praticantes de snorkel, nadadores e outros participantes em esportes aquáticos podem aplicar os mesmos princípios para proteger o meio ambiente.
 - 1. Ao entrar e sair da água na orla, fique atento para identificar uma área em que você pode entrar sem causar danos ao meio ambiente ou a si mesmo.
 - a. Por exemplo, nunca caminhe sobre recifes ou outros ambientes delicados, pois eles levam décadas para reparar o dano causado por um pisada descuidada.
 - b. Tome cuidados extras se não for possível ver o fundo.
 - c. Consulte os centros de mergulho locais da PADI ou outros especialistas para saber quais são os melhores lugares para acesso à água.
 - 2. As nadadeiras são uma ferramenta excelente para propelir você na água, mas o comprimento adicional que elas geram dificulta o controle inicialmente e é possível que você golpee algo acidentalmente. Observe para onde está se dirigindo e considere o comprimento das suas nadadeiras.
 - 3. Controlar a posição do seu corpo na água em movimento é um desafio no princípio, mas não se apoie em rochas, recifes ou outras estruturas.
 - a. Tocar elementos subaquáticos pode danificá-los e também é possível que você se machuque.
 - b. Rochas e recifes normalmente são pontiagudos e, se você estiver muito perto, o movimento da água poderá empurrá-lo contra eles.
 - c. Talvez você não consiga ver os organismos fixados às rochas e aos recifes, mas é possível que eles tenham ferrões ou espinhos.
 - d. O treinamento específico aperfeiçoará seu controle e proporcionará segurança embaixo d'água. O curso PADI Skin Diver é uma excelente introdução a habilidades básicas, como o uso de máscara, snorkel e nadadeiras para visualizar o mundo subaquático.

Workshop Aja: tome uma atitude >> Identifique três atitudes que você pode tomar nos próximos seis meses para aperfeiçoar a sua flutuabilidade.

Nota ao instrutor

Use esta discussão para orientar os alunos, considerando seus níveis de certificação e experiência. Incentive-os a se comprometerem com pelo menos uma atitude. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Fazer ajuste fino no meu lastro por meio da avaliação do lastro ou da posição dele
- Avaliar o posicionamento do meu corpo
- Praticar habilidades de flutuabilidade
- Dedicar tempo à reciclagem de habilidades: participar do programa PADI ReActivate®
- Inscrever-me em um programa/curso compatível com meu nível (Discover Snorkeling/Skin Diver/Freediver/Peak Performance Buoyancy/Dry Suit/Sidemount/Rebreather/TecRec)
- Adquirir meu próprio BC/sistema de lastro/nadadeiras

IV. Seja um exemplo



Seja um exemplo

Todos os dias, novos mergulhadores são treinados e certificados. Qualquer que seja o seu nível de experiência, seja um bom exemplo para outros quando interagir com o ambiente — na água ou em terra.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- Por que seu comportamento deve ser exemplar?
- Como ser um exemplo?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Identificará três atitudes que pode tomar para tornar-se um exemplo melhor para o planeta, estando com nadadeiras ou sem elas.

Por que seu comportamento deve ser exemplar?

- A. Diariamente, novos mergulhadores autônomos e em apneia são treinados e certificados. Para ser um exemplo, o seu comportamento deve inspirar mergulhadores a proporcionar ao oceano as proteções que ele merece.

1. Seja qual for o seu nível de experiência, seja um modelo para outros ao interagir com o meio ambiente, seja na água, seja em terra.
2. Modelos exemplares do Project AWARE:
 - a. Cuidam do ambiente aquático proativamente.
 - b. Interação passivamente com ambientes e animais subaquáticos.
 - c. Indiretamente ensinam e inspiram outras pessoas a conservar e respeitar o oceano e seus habitantes.

Como ser um exemplo?

- B. A interação respeitosa com ecossistemas marinhos é enfatizada em todo o sistema educacional da PADI, e o Project AWARE desenvolveu diversos recursos e ferramentas educativas para estimular todos os mergulhadores a respeitar e proteger a vida subaquática. Aqui estão algumas formas para você se envolver e, conseqüentemente, ser um exemplo e fazer a diferença:
1. Comprometa-se a seguir as 10 dicas ao Project AWARE de proteção ao planeta oceano para mergulhadores encontradas em www.projectaware.org/10Tips.
 2. Conduza uma pesquisa Dive Against Debris®. Mais informações podem ser encontradas em www.projectaware.org/diveagainstdebris.
 3. Participe da iniciativa Adopt a Dive Site™ do Project AWARE para ajudar a proteger os locais de mergulho que você ama.
 4. Faça palestras a grupos comunitários ou escolas locais.
 5. Veja os eventos que estão ocorrendo na sua região no Mapa de ação encontrado no site de Project AWARE.
 6. Demonstre sempre uma interação passiva. Por exemplo, nunca toque um animal marinho nem qualquer outra forma de vida marinha.
 7. Dê um bom exemplo, demonstrando aos outros mergulhadores como comportar-se.
 - a. Discutimos a importância da boa flutuabilidade, do lastro e da organização.
 - b. Tome cuidado especial quando estiver envolvido em outras atividades, como fotografia ou videografia.
 8. Não compre nenhum souvenir que tenha sido recolhido do mundo subaquático, como conchas e corais.
 - a. Sua compra exaure os recursos naturais e talvez eles não tenham sido recolhidos considerando a sustentabilidade.
 - b. Discutiremos mais tarde os tipos de souvenir que não afetam o ambiente.
 9. Faça boas escolhas ecológicas sempre que puder e, tanto no local de mergulho quanto no cotidiano, tome ações positivas, como recolher o lixo e levá-lo para casa para descartá-lo adequadamente.

Workshop Aja: tome uma atitude >> Identifique três atitudes que você pode tomar para tornar-se um exemplo melhor para o planeta, estando com nadadeiras ou sem elas?**Nota ao instrutor**

Use esta discussão para estimular os alunos a pensar em pessoas que conhecem e identificar o que essas pessoas fazem para servir como modelo de comportamento. Peça que eles adotem pelo menos uma dessas atitudes. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

Com as nadadeiras

- Demonstrar interações passivas durante os mergulhos
- Aprimorar habilidades subaquáticas, especialmente a flutuabilidade. Por exemplo, inscrever-se no curso de especialidade Peak Performance Buoyancy

Sem as nadadeiras

- Comprometer-se a seguir as 10 dicas do Project AWARE de proteção ao planeta oceano para mergulhadores e estimular outras pessoas a fazer o mesmo. A luta para proteger o planeta oceano começa por você. Pequenas ações de conservação multiplicadas por muitos indivíduos que compartilham a mesma opinião podem atingir grandes resultados. Você pode provocar a mudança cada vez que mergulhar, viajar e em muitas outras situações
- Organize ou participe de uma ação do Project AWARE
- Comprometa-se a servir como exemplo de boas escolhas para o meio ambiente no dia a dia. Pense nas ações em terra que afetam o nosso planeta

V. Tire apenas fotos, deixe somente bolhas**Tire apenas fotos, deixe somente bolhas**

Praticamente tudo o que é natural e encontra-se em ambiente subaquático é ou era um ser vivo. Se você tirar um coral, uma concha ou um animal, pode causar distúrbios ao equilíbrio delicado e contribuir para a exaustão de locais de mergulho para as futuras gerações.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- Por que é importante não coletar conchas ou qualquer outro souvenir natural?
- Por que as fotos e os vídeos são as melhores lembranças para levar para casa?
- Que elementos especiais você deve considerar como fotógrafo subaquático?
- Quais são os tipos de fotografia e videografia subaquática?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Explicará como as fotos podem ser usadas para aumentar a conscientização nas redes sociais.
- Identificará uma questão ambiental na sua região que seria beneficiada pela exposição nas redes sociais.

Por que é importante não coletar conchas ou qualquer outro souvenir natural?

- A. Quase tudo o que é encontrado embaixo d'água está vivo ou será usado por uma criatura viva.
1. Coletar corais, conchas ou animais pode perturbar o equilíbrio de um ecossistema.
 2. A remoção de peixes, invertebrados e outros organismos, inclusive rochas vivas, para o comércio no setor de lembranças, jóias ou aquários provoca uma grande ameaça ao meio ambiente.
 3. Embora a principal razão para não recolher um souvenir seja priorizar um ambiente diverso e equilibrado, a remoção de itens também contribui para a exaustão dos locais de mergulho para as futuras gerações.

Nota ao instrutor

Mencione a verificação do equipamento de mergulho para a remoção acidental de organismos. Discuta a recusa em recolher artefatos e também o respeito a memoriais, a minimização dos danos ambientais, a amarração sem danos a naufrágios etc.

Por que as fotos e os vídeos são as melhores lembranças para levar para casa?

- B. Imagens não exaurem o meio ambiente.
1. Você pode compartilhar fotos e vídeos com amigos e parentes para que eles aprendam mais sobre o mundo subaquático.
 2. Caso não tenha conseguido identificar o que viu durante o mergulho, você pode usar as fotos e os vídeos para obter mais informações depois do mergulho.
 - a. Considere participar do curso de especialidade PADI Fish Identification para aprender mais sobre a identificação das principais famílias de peixes e suas características. Outra possibilidade é o curso de especialidade PADI Underwater Naturalist.
 3. Fique atento a projetos que pedem que mergulhadores contribuam com fotos ou vídeos.
 - a. Em algumas áreas, os mergulhadores podem ajudar organizações ambientais ao compartilhar fotos de organismos específicos, que podem atuar como evidência positiva ou negativa da situação do meio ambiente.

Nota ao instrutor

Consulte no guia *Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice*, no site do Project AWARE, exemplos de programas de ciência cidadã usando a identificação por fotos.

4. Câmeras subaquáticas digitais já se tornaram relativamente econômicas. Sendo assim, a maioria dos mergulhadores e dos praticantes de snorkel pode participar desta área de especialidade.
 - a. Inscreva-se no curso de especialidade PADI Digital Underwater Photographer para aprender os fundamentos da atividade.

Que elementos especiais você deve considerar como fotógrafo subaquático?

- C. Concentrar-se em um objeto pode ser uma distração e reduzir a percepção que você tem do ambiente.
 1. Os problemas incluem o controle deficiente da flutuabilidade, que pode causar danos ao meio ambiente e a você.
 2. Falta de percepção sobre a sua situação. Você pode mudar de profundidade sem perceber, esquecer de verificar o manômetro ou esbarrar em um mergulhador que não viu porque estava concentrado na câmera.
 3. Falta de comunicação. Se todos estiverem concentrados nas próprias câmeras, as habilidades de dupla poderão ser prejudicadas.
 4. Antes de tirar a foto, há alguns pontos a considerar. Siga as prioridades no texto “Pensar como mergulhador” para não desconsiderar nada.
 - a. O mergulho em primeiro lugar: estabeleça sua flutuabilidade, confirme que tem ar suficiente, verifique seu tempo sem paradas etc.
 - b. A situação em segundo: qual é a profundidade do objeto que você quer fotografar? Há correnteza ou outros riscos? Já há um grupo grande de mergulhadores em volta do objeto? Não se esqueça de considerar o objeto da foto/vídeo - ele nadará para longe se você chegar muito perto? É provável que ele sinta seu território ameaçado se você se aproximar?
 - c. A comunicação em terceiro: sinalize ao seu dupla e a qualquer outra pessoa que deva saber o que você está fazendo, como o guia de mergulho. Se tanto você quanto o seu dupla quiserem fazer fotos ou vídeos, vocês poderão se revezar enquanto a outra pessoa monitora a profundidade, o gás e o resto do grupo.
 - d. Pode parecer que há coisas demais a fazer antes de tirar a fotografia propriamente dita, mas com a prática elas tomam somente alguns segundos e, muitas vezes, tudo é feito enquanto você está nadando. Portanto, não há retardamento.
 5. O mergulho PADI Digital Underwater Imaging Adventure é uma introdução tanto à fotografia quanto ao vídeo e pode conduzir ao curso de especialidade PADI Digital Underwater Photographer. Também é parte do curso PADI Advanced Open Water Diver, que lhe ensinará mais sobre como “Pensar como mergulhador”.
 6. Respeite qualquer código de conduta que proíba fotografar certas espécies com flash.
 7. Não mova espécies para compor a “imagem perfeita”.

Nota ao instrutor

Exemplos de códigos de conduta podem ser encontrados no guia *Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice*, no site do Project AWARE.

Quais são os tipos de fotografia e videografia subaquática?

Nota ao instrutor

Pergunte aos alunos sobre a experiência deles com fotografia e videografia e o que gostariam de fazer. Considerando a experiência, ajude os participantes a entender que ainda devem tirar apenas fotos e deixar somente bolhas. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Nível de dificuldade em fotografia, começando por dificuldade zero, até o nível de perito.
- Comente a primeira dica “Seja um perito em flutuabilidade” e como aperfeiçoar-se.
- Mergulho PADI Underwater Imaging Adventure Dive ou especialidade Digital Underwater Photographer.
- Compre uma câmera subaquática.
- Discuta os vários programas de ciência cidadã que usam a identificação por fotos para capturar informações relativas a espécies específicas, para ajudar nos esforços de conservação. Eles podem incluir, entre outros, ajudar a entender movimentos migratórios de espécies, tentar estabelecer o tamanho de uma população, uso de habitat e tendência a retornar a uma área específica para acasalamento, identificar espécies, entender melhor o comportamento etc.

Workshop Aja: tome uma atitude >> Explique como as fotos podem ser usadas para aumentar a conscientização nas redes sociais. Identifique uma questão ambiental na sua região que seria beneficiada pela exposição nas redes sociais.

Nota ao instrutor

Mostre aos alunos os canais de redes sociais do Project AWARE. No Facebook é @ProjectAWAREfoundation, no Twitter é @projectaware, no Instagram é @projectaware, no Flickr é @projectawarefoundation. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Estimule os alunos a pensar no uso positivo de fotos nas redes sociais para mostrar as maravilhas do oceano e explicar os riscos que enfrenta.
- Às vezes, os tipos mais feios de foto repugnam as pessoas, como fotos da extração das barbatanas de um tubarão.
- Como usar fotos em blogs, Instagram e outras redes para reduzir a fadiga com a conservação ambiental: quando as pessoas consideram que um problema é hercúleo (a mudança climática, por exemplo), elas acham que não há nada em que possam ajudar.
- Estimule discussões sobre o uso ou não da fotografia com flash para certas espécies, a recusa em mover espécies para compor a foto perfeita, a tomada de selfies com vida marinha etc.

VI. Proteja a vida subaquática



Proteja a vida subaquática

Opte por não tocar, alimentar, manusear, perseguir ou montar qualquer coisa no ambiente subaquático. Seus atos podem perturbar o animal, despertar comportamento agressivo ou interromper hábitos alimentares e reprodutivos. Entenda a vida subaquática, respeite-a e cumpra as leis e os regulamentos locais.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- Como tocar, alimentar, manusear, perseguir ou montar objetos que vivem na água pode afetá-los?
- O que é a interação passiva e como pode levar a experiências mais gratificantes?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Descreverá interações com animais marinhos presenciadas por você.
- Identificará experiências prévias na interação com animais marinhos, tanto positivas quanto negativas, e considerará as formas de estimular o comportamento apropriado.

Como tocar, alimentar, manusear, perseguir ou montar objetos que vivem na água pode afetá-los?

- Recuse-se a tocar, alimentar, manusear, perseguir ou montar qualquer coisa que esteja embaixo d'água.
 - Às vezes é tentador tocar criaturas subaquáticas. Portanto, é importante entender por que isso não deve ser feito.
 - O revestimento viscoso em peixes e em muitos invertebrados marinhos é uma proteção contra infecções e sai facilmente na mão, na luva ou no pé.
 - O toque pode provocar estresse ou lesionar o animal e interromper comportamentos naturais, como acasalamento ou alimentação.
 - Perseguir ou montar animais é um comportamento extremamente ameaçador e, assim como os problemas com o toque, pode levar a consequências mais extremas, como separação da família, perda ou afogamento.
 - A alimentação (também denominada abastecimento) é usada em algumas áreas para atrair animais, de forma que os praticantes de snorkel e os mergulhadores tenham maior possibilidade de ver animais raros.

- a. A prática é extremamente polêmica e potencialmente perigosa se não for estritamente controlada.
 - b. Os cientistas estão preocupados com as possíveis consequências negativas sobre as espécies e seus habitats.
 - c. Já foi demonstrado que o abastecimento modifica a forma como um tubarão usa energia, dependendo da espécie.
 - d. O abastecimento também pode afetar o comportamento alimentar, os números da população e o uso do habitat, o que poderia provocar mudanças em um ecossistema inteiro.
 - e. Alguns desses abastecimentos também podem pôr em perigo praticantes de snorkel ou mergulhadores, principalmente se provocarmos acidentalmente um comportamento defensivo que se torne agressivo ou se animais predatórios aprenderem a associar a comida conosco.
3. Entenda e respeite a vida subaquática e siga todas as normas e regulamentos locais.

Nota ao instrutor

Mais informações quanto ao abastecimento responsável podem ser encontradas no guia *Responsible Shark and Ray Tourism – A Guide to Best Practice* no site do Project AWARE.

O que é a interação passiva e como pode levar a experiências mais gratificantes?

- B. Interação passiva significa minimizar o nosso efeito sobre a vida subaquática.
1. Quanto menos efeito tivermos sobre o meio ambiente, melhor será para a sua sobrevivência contínua e mais oportunidades teremos de apreciá-lo em seu estado natural.
 2. Fique o mais “calmo” possível na água. Quanto mais lenta e suavemente você se movimentar, menos os animais nadarão para longe de você.
 3. Dê espaço a eles. O agrupamento ao redor dos animais é amedrontador e pode provocar sua fuga ou uma reação defensiva.
 4. Os mergulhadores mais experientes tendem a ver mais vida marinha porque sua habilidade e experiência os torna menos ameaçadores.
 5. Algumas áreas não permitem luvas, para evitar a tentação de tocar.
- C. Deixe que os animais venham até você.
1. Embora a maioria das criaturas subaquáticas ignore praticantes de snorkel e mergulhadores ou nade para longe de nós, algumas delas são curiosas.
 2. Se um animal nadar em direção a você ou a um dos componentes do seu grupo, permaneça o mais imóvel possível e permita que ele investigue. Isso pode levar a encontros raros e à certeza de que foi o animal quem decidiu se aproximar, você não o perseguiu.
- D. Recuse-se a tocar, alimentar, manusear, perseguir ou montar qualquer coisa que esteja embaixo d'água.

Workshop Aja: tome uma atitude >> Descreva interações com animais presenciadas por você. Identifique experiências prévias na interação com animais marinhos, tanto positivas quanto negativas, e liste as formas de estimular o comportamento apropriado.

Nota ao instrutor

Discuta experiências que os mergulhadores já tiveram, vivenciadas por eles mesmos ou por outros mergulhadores. Concentre-se em como podem ser um modelo de interação passiva no futuro. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Discutir como lidar com comportamento inapropriado visto em outros mergulhadores. Explique que isso muitas vezes é resultado de falta de conhecimento. Estimule-os a ser um exemplo de comportamento apropriado e a não ceder à pressão dos companheiros.
- Como com outros produtos, explique aos operadores que eles devem buscar uma experiência ecologicamente sadia ao fazer reservas em uma viagem de mergulho. Isso estimula o comportamento correto.
- Compartilhar as “10 Dicas do Project AWARE de proteção ao planeta oceano para mergulhadores” pode ajudar a educar outros mergulhadores.
- Discuta diferenças culturais. Por exemplo, em alguns países, a coleta de alimentos por mergulhadores é aceitável e em outros não é.
- Animais protegidos e por que alguns animais são protegidos enquanto outros não são.
- Normas e regulamentos locais.

VII. Torne-se um ativista contra detritos



Torne-se um ativista contra os detritos

Uma quantidade surpreendente de lixo chega ao ambiente subaquático, atingindo até as áreas mais remotas do oceano. Ao chegar lá, mata os seres marinhos, destrói o habitat e ameaça a saúde e a economia. Não deixe que os seus mergulhos acabem no lixo. Sempre que mergulhar, remova e relate às organizações adequadas o que não pertence ao mundo subaquático. Faça um esforço consciente para que suas compras não agridam o meio ambiente, compre produtos locais e, se possível, consuma menos.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- O que são detritos marinhos e como terminam embaixo da água?
- Como os detritos marinhos podem ser perigosos?
- Como minimizar futuros detritos?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Identificará o que pode fazer para reduzir detritos marinhos em ambientes subaquáticos.

O que são detritos marinhos e como terminam embaixo da água?

- A. Detrito marinho é qualquer material sólido, persistente, manufaturado ou processado que é descartado, jogado ou abandonado no ambiente marinho ou costeiro, atingindo até as áreas mais remotas do oceano.
1. Muitos dos nossos resíduos, incluindo plásticos, não são biodegradáveis. Em vez disso, eles se partem em pedaços menores e são uma ameaça à vida marinha, pois são facilmente confundidos com alimentos.
 2. Outros produtos podem causar danos físicos ou químicos.
 3. Estima-se que até 70 por cento do lixo que chega ao oceano descende ao fundo. Do plástico que chega ao nosso oceano, estima-se que 94 por cento descende ao fundo.
 4. Uma estimativa de 2015 aponta que até 250 milhões de toneladas métricas de plástico poderão chegar ao oceano até 2025.

Nota ao instrutor

Use o vídeo e o infográfico *The Ugly Journey of Our Trash*, no site do Project AWARE, como instrumentos pedagógicos.

Como os detritos marinhos podem ser perigosos?

- B. Quando os detritos atingem o ambiente marinho, eles matam a vida selvagem, destroem habitats e ameaçam nossa saúde e nossa economia.
1. O emaranhado é um grande problema.
 - a. O lixo pode envolver animais ou ficar pendurado ao longo do ambiente, limitando, em qualquer desses casos, o funcionamento normal.
 - b. Detritos marinhos também podem emaranhar-se em nadadeiras, pés-de-pato, asas e gargantas, causando ferimentos, sufocamento e afogamento.
 2. Acredita-se que a ingestão ou o emaranhado de detritos marinhos afetaram mais de 800 espécies diferentes.
 3. A ingestão acidental é comum em aves marinhas, tartarugas marinhas e outros animais marinhos.
 - a. Com o estômago cheio de plástico, o animal sente que não precisa comer, o que pode levar à inanição.
 - b. Um estudo sobre os pássaros da espécie fulmar-glacial encontrados mortos nas praias mostrou que 95% traziam plástico no estômago. Cada ave havia engolido uma média de 35 pedaços de plástico.

4. Detritos podem danificar habitats, o que leva à destruição das estruturas necessárias para sustentar todas as outras vidas.
 - a. Itens como sacolas plásticas asfixiam as pradarias de grama marinha e os mangues. Redes e linhas de pesca emaranham-se em recifes e cortam corais, esponjas e anêmonas.
5. Os detritos também podem causar danos físicos ou tóxicos a seres humanos que usam a água para lazer.
 - a. Praias poluídas não atraem visitantes e, com a presença de vidros quebrados ou itens de higiene pessoal, representam risco à saúde.

Como minimizar detritos marinhos futuros?

- C. É possível evitar detritos marinhos. Em conjunto, podemos impedir o lixo de entrar no oceano empreendendo ações locais e apoiando mudanças de políticas e/ou empresas que procuram reduzir o montante de resíduos que produzem.
 1. No nível individual, faça um esforço consciente para comprar produtos ecológicos, compre artigos locais e, quando possível, compre menos. Considere a implementação dos 5 Rs na sua vida cotidiana: recuse, reduza, reutilize, recicle e resíduos orgânicos (compostagem).
 - a. Recuse-se a usar itens descartáveis, principalmente plásticos usados uma só vez.
 - b. Tenha sempre à mão uma garrafa reutilizável para líquidos e talheres reutilizáveis se estiver em trânsito.
 - c. Comece uma pilha de compostagem e deixe que os restos de comida se decomponham, em vez de jogá-los no lixo para irem ao aterro.

Nota ao instrutor

Estimule uma discussão sobre as diferentes instalações de reciclagem na região, comparando-as àquelas em outros países que os participantes visitaram. Por exemplo, que instalações eles veem quando viajam a ilhas e o que podem fazer para reduzir o volume de resíduos do que consomem quando visitam destinos que não têm gestão de resíduos adequada? Enfatize a responsabilidade individual e o objetivo de agir como ecoturista responsável.

Workshop Aja: tome uma atitude >> Identifique o que você pode fazer para reduzir detritos marinhos em ambientes subaquáticos.

Nota ao instrutor

Lembre os alunos que Dive Against Debris® é o principal programa de ciência cidadã do Project AWARE, concentrado em registrar tipos e quantidades de detritos encontrados no solo oceânico. O programa Dive Against Debris® oferece uma perspectiva única, pois é a única pesquisa de escala global para a coleta desses dados.

Estimule os participantes a fazer com que cada mergulho seja positivo para o meio ambiente. Eles devem estar preparados para fazer a diferença, quer praticando snorkel, mergulhando, quer apenas caminhando na praia. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Participe da pesquisa Dive Against Debris® ou inscreva-se no mergulho de aventura ou no curso de especialidade Dive Against Debris® para saber mais sobre esse grande desafio, inclusive como remover detritos marinhos com segurança e comunicar sua existência com eficácia.
- Baixe o aplicativo Dive Against Debris® no Google Play ou iTunes e converta o seu telefone em uma ferramenta de conservação, para que possa comunicar os detritos marinhos.
- Remova e notifique os itens que não devem estar no mundo subaquático, na água ou na praia toda vez que caminhar, mergulhar, praticar mergulho em apneia ou snorkel. Para informar dados de limpezas em terra, inclusive limpezas de praias, use as organizações dedicadas a esse fim, por exemplo, The Ocean Conservancy, parceira do Project AWARE.
- Considere participar da iniciativa Adopt a Dive Site™ do Project AWARE. Comprometa-se a conduzir uma pesquisa Dive Against Debris® no mesmo local pelo menos uma vez por mês e envie os dados, mesmo que o local não tenha detritos. Para obter mais informações e inscrever-se na iniciativa Adopt a Dive Site™, acesse o site do Project AWARE.
- Como reduzir seu próprio consumo de materiais e diminuir o montante de resíduos que você descarta?
- Assuma o compromisso relativo a plástico descartável: assine a folha de compromisso relativo a plástico descartável do Project AWARE e receba algumas dicas simples para reduzir o seu uso de plástico.
- Está cansado de itens com excesso de embalagem? Compartilhe o seu feedback como consumidor com o supermercado ou escreva ao fabricante. Compartilhe as suas preocupações nas redes sociais. Elogie o que está bom. Escolha itens a granel sempre que possível, por exemplo, frutas e legumes muitas vezes são empacotados desnecessariamente.
- Adote os 5 Rs: recuse, reduza, reutilize, recicle e resíduos orgânicos

VIII. Escolha de forma responsável os frutos do mar que consome



Escolha de forma responsável os frutos do mar que consome

A pesca predatória leva ao declínio de espécies. Práticas prejudiciais de pesca danificam e poluem os ecossistemas subaquáticos. Como consumidor, você tem um papel fundamental. Se os frutos do mar fazem parte da sua alimentação, escolha apenas espécies colhidas de forma sustentável e estimule outros, incluindo restaurantes e varejistas, a fazerem o mesmo.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- O que é a pesca predatória?
- Como os consumidores podem reduzir a pesca predatória?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Pesquisará quais peixes no seu mercado local são sustentáveis.

O que é a pesca predatória?

- A. A pesca predatória se refere ao declínio populacional causado pela pesca ou por outro tipo de remoção em uma velocidade maior do que a espécie pode se reproduzir e repovoar.
1. Estima-se que mais de 63 por cento das áreas de pesca globais avaliadas estejam em processo de exaustão.
 2. A exploração desenfreada global dos estoques de peixes afeta a segurança dos alimentos, a saúde do ecossistema e a sustentabilidade das áreas de pesca, bem como o sustento e a identidade cultural de comunidades costeiras no mundo todo.
 3. Captura acessória é definida como a captura acidental de tamanhos inferiores ao buscado ou de espécies não buscadas como alvo. Quase 10 por cento da pesca comercial mundial são formados por pesca acessória e são descartados.
 4. A exploração desenfreada de espécies pode desestabilizar de várias formas o equilíbrio ecológico de um ecossistema, inclusive:
 - a. Modificando as relações entre presa e predador, resultando em mudança na estrutura da comunidade.
 - b. Alterando o tamanho e a distribuição das populações das espécies.
 - c. Levando à seleção genética que favorece traços de história de vida diferentes em uma espécie, o que poderia provocar a extinção dos estoques locais.
 - d. Diminuindo a complexidade do habitat e, com isso, reduzindo a biodiversidade.
 - e. Afetando o tamanho e a estrutura das populações que não são alvo da pesca e que sofrem captura acessória como resultado da pesca fantasma.
 5. Algumas das práticas mais destrutivas incluem certos tipos de rede que capturam indiscriminadamente, provocando arrasto no fundo do oceano e destruindo habitats importantes no solo, envenenamentos que resultam em grande mortalidade de outras espécies e explosivos que podem destruir recifes inteiros que talvez tenham levado séculos para crescer.
 6. As organizações/estruturas regionais de gestão de empresas de pesca (RFMO/As, na sigla em inglês) existem para ajudar a gerenciar a pesca comercial global em muitas áreas de alto mar que têm pesca marítima profunda.
 - a. Contudo, a pesca basicamente permanece não regulada na maior parte dos oceanos do mundo.
 - b. Embora venham sendo tomadas medidas para aumentar a sustentabilidade da pesca comercial e assegurar que os limites de captura sejam cumpridos, muitas empresas de pesca ainda operam sem limites de captura adequados ou sustentáveis e há muitas brechas na legislação.

Como os consumidores podem reduzir a pesca predatória?

- B. Não subestime o seu poder como consumidor. Como em qualquer setor, a pesca comercial precisa de nós para comprar os seus produtos.

1. Sempre tome decisões fundamentadas ao selecionar frutos do mar e crustáceos. Se algo não estiver claro, pergunte como e onde os frutos do mar foram capturados.
2. Verifique o nome do peixe que está comprando, pois um peixe pode ser revendido como se fosse outro. Por exemplo, flake é um termo usado na Austrália para duas espécies de tubarão musola.
3. Procure selos ecológicos. Um exemplo é o Marine Stewardship Council (MSC), que desenvolveu um padrão para a pesca comercial sustentável.
4. Pergunte aos restaurantes e supermercados locais se seus frutos do mar são sustentáveis. Se não forem, estimule-os a adotar a prática.
5. Não parta do princípio que a piscicultura é sustentável. Às vezes, essa prática necessita de grandes quantidades de peixes selvagens para alimentar as espécies cultivadas ou pode lançar resíduos, toxinas e produtos químicos no meio ambiente.
6. Fique atento às questões de gestão de pesca comercial e apoie políticas que estimulem o gerenciamento e as práticas responsáveis.
7. Apoie a criação e respeite as “áreas marinhas protegidas” (MPAs, na sigla em inglês). MPAs bem administradas e respeitadas podem ajudar a conservar a biodiversidade e têm o potencial de aumentar as quantidades de peixes nas áreas circundantes.
8. Apoie a pesca comercial sustentável e as respectivas práticas de pesca.
9. Eduque sua família, seus amigos e seus colegas. Consumidores, por meio da sua voz e dos seus gastos, têm o poder de provocar mudanças positivas.

Workshop Aja: tome uma atitude >>Pesquise quais peixes no seu mercado local são sustentáveis.

Nota ao instrutor

Peça que os participantes usem smartphones, tablets ou computadores pessoais para encontrar uma lista de peixes sustentáveis. Lembre a eles que a vulnerabilidade relativa muda com o tempo e, portanto, eles devem verificar a lista de vez em quando.

As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Conselho de Manejo Marítimo (MSC): procure a etiqueta azul do MSC em produtos marinhos sustentáveis certificados.
- Guia Good Fish da Marine Conservation Society: guia geral para produtos marinhos sustentáveis.
- O site do World Wildlife Fund tem uma lista de frutos do mar sustentáveis por país.
- Mitos do comércio internacional de tubarões: use o infográfico interativo State of the Global Market for Shark Products no site do Project AWARE.

IX. Aja

**Aja**

Mergulhadores autônomos formam um dos mais dedicados grupos de defensores de oceanos do planeta. Agora, mais do que nunca, mergulhadores como você estão tomando uma atitude. Fale em prol da conservação, divulgue as suas imagens subaquáticas, relate danos ambientais às autoridades e faça campanha para mudanças.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- Por que mergulhadores autônomos, mergulhadores em apneia e praticantes de snorkel têm uma perspectiva diferenciada?
- De que forma o Project AWARE representa a comunidade de mergulho?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Explicará o que os mergulhadores autônomos, mergulhadores em apneia e praticantes de snorkel fazem para causar impacto.

Por que mergulhadores autônomos, mergulhadores em apneia e praticantes de snorkel têm uma perspectiva diferenciada?

- Mergulhadores autônomos, mergulhadores em apneia e praticantes de snorkel amam e entendem o mundo subaquático e, portanto, querem protegê-lo e conservá-lo.
 - Como o engenheiro florestal senegalês Baba Dioum escreveu em um artigo apresentado à Assembleia Geral da União Internacional de Conservação da Natureza (IUCN, na sigla em inglês), “No fim, só conservaremos o que amarmos; só amaremos o que entendermos; e só entenderemos o que nos foi ensinado”.
 - Como defensores da causa, também queremos ajudar outras pessoas a fazer o mesmo. Sendo assim, tentamos inspirar e ensinar outros sobre o mundo subaquático.
 - Além da beleza, também testemunhamos o dano, os detritos e a destruição. Por isso, estamos em uma posição única para comunicar esses problemas e ajudar a provocar mudanças.

De que forma o Project AWARE representa a comunidade de mergulho?

- O Project AWARE estabelece parcerias com indivíduos, governos, organizações não governamentais (ONGs) e empresas para trabalhar na busca de soluções para a crise mundial de detritos marinhos e ajudar a proteger espécies vulneráveis de tubarões e arraias.
 - O Project Aware traz a voz especial e influente da sua comunidade global ao debate sobre conservação oceânica, incluindo a rede de mergulhadores autônomos em ações de comunicação e cidadania.

2. O Project AWARE defende mudanças de política, envolve-se e mobiliza uma comunidade global de voluntários para movimentar o trabalho de conservação.
3. O Project AWARE da vida à voz da comunidade global de mergulho para advocacia focada de cidadania em nível internacional, nacional e regional.

Workshop Aja: tome uma atitude >> Explique o que mergulhadores autônomos, mergulhadores em apneia e praticantes de snorkel podem fazer para causar impacto.

Nota ao instrutor

Mergulhadores são alguns dos defensores mais fortes do oceano no planeta. Agora, mais do que nunca, os mergulhadores estão se posicionando. Falamos sobre como todos nós podemos ajudar com as nossas escolhas pessoais, mas o que você pode fazer para tomar uma atitude de maior alcance?

Consulte no site do Project AWARE as campanhas, informações e apelos à ação mais recentes. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Fale em prol da conservação. Isso pode ser feito por meio das suas escolhas diárias como consumidor ou pelo envolvimento ativo em eventos e na educação de outras pessoas.
- Compartilhe as suas imagens subaquáticas. Elas podem inspirar outras pessoas a entender o valor e a beleza do mundo subaquático. As imagens também podem ser usadas para destacar questões ou preocupações para um público maior. Compartilhe também imagens de pessoas tomando atitudes positivas, como durante uma pesquisa Dive Against Debris® ou participando deste curso.

Considere tirar uma foto dos seus alunos e publicá-la nas redes sociais, marcando-os e adicionando uma legenda como esta: “Novos defensores do oceano aprendendo sobre a especialidade #ProjectAWARE - prontos para tomar medidas para um oceano limpo e saudável. Parabéns a todos os nossos alunos!”

X. Seja um ecoturista



Seja um ecoturista

Informe-se antes de escolher e visitar um destino. Opte por instalações dedicadas a práticas de negócios responsáveis no que tange à sociedade e ao meio ambiente, incluindo a conservação da água, a redução do consumo de energia, o descarte adequado do lixo, o uso de poitas e o respeito por culturas, leis e regulamentos locais.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- Como você pode fazer a diferença sendo um ecoturista?
- O que significa ser um operador com práticas mais recomendadas?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Descreverá como pesquisar destinos para férias ecológicas.

Como você pode fazer a diferença sendo um ecoturista?

- A. Tomar uma decisão bem informada significa escolher instalações dedicadas a práticas de negócios ambientais responsáveis. Essas práticas incluem:
1. Conservação de água.
 2. Redução de energia.
 3. Descarte de resíduos apropriado.
 4. Uso de poitas.
 5. Respeito pelas culturas, leis e regulamentos locais.
 6. Briefings de mergulho e segurança: distância dos animais, filtro solar que não danifique recifes, como a operação lida com mergulhadores desrespeitosos etc.
 7. Contribuição para a economia local - oferta de empregos etc.
- B. Locais perfeitos são raros ou até impossíveis de encontrar, mas escolher um resort que se dedica a práticas recomendadas é usar seu poder de consumidor para apoiar operadores ecologicamente respeitosos e estimular outros operadores a seguir o seu exemplo.

O que significa ser um operador com práticas mais recomendadas?

- C. As práticas mais recomendadas estão relacionadas a gerenciar uma empresa de forma que seja financeiramente lucrativa, ambientalmente sustentável e socialmente responsável.
1. Em um exemplo sobre operadores de turismo com tubarões e arraias, isso significa que a empresa tem um modelo de negócios que inclui: a operação de forma lucrativa e segura, a minimização dos danos às espécies de foco e a seus habitats, a construção de uma relação positiva com a comunidade local e a implementação de uma cultura de conformidade e aperfeiçoamento contínuos.
 2. Os operadores com as práticas mais recomendadas também:
 - a. Consideram obter certificação de sustentabilidade.
 - b. Sabem como escolher e usar o local de mergulho adequado.
 - c. Envolvem-se em pesquisas.
 - d. Entendem as exigências legais de operação no local.
 - e. Passam por avaliações periódicas de desempenho.
 - f. Entendem e respeitam os animais encontrados.

Workshop Aja: tome uma atitude >> Descreva como pesquisar destinos para férias ecológicas.

Nota ao instrutor

Peça que os participantes pesquisem na internet um operador ecológico em um destino de férias desejado. Essa tarefa não precisa ser muito detalhada, mas deve conscientizar os participantes sobre as opções e estimulá-los a considerar a perspectiva ecológica em futuras reservas. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Alguns destinos podem ter muitos operadores ecológicos.
- Considere operadores que limitam sua capacidade, demonstrando consideração pelo que a área pode suportar sem causar degradação, incluindo o respeito por memoriais subaquáticos, por exemplo.
- O Conselho Global de Turismo Sustentável (GSTC, na sigla em inglês) estabelece e gerencia padrões de sustentabilidade globais e está no coração do credenciamento ecológico. Seus critérios proporcionam diretrizes e exigências mínimas que qualquer empresa de turismo deveria tentar cumprir. Vários padrões ambientais, de qualidade, de segurança e de turismo desenvolvidos pela Organização internacional para a Padronização (ISO, na sigla em inglês) também estão disponíveis. Isso inclui a certificação formal.
- Para o setor do mergulho, os programas de certificação voluntários regionais estabelecidos incluem o programa NOAA Blue Star na região das Florida Keys e o programa Green Fins iniciado pela PNUMA no Sudeste Asiático. Green Fins é o único código de conduta internacionalmente reconhecido e programa de certificação ecológica voltado ao setor de mergulho autônomo e snorkel.
- Se o destino escolhido não mostrar nenhum marketing ecológico, estimule os participantes a contatar os operadores e perguntar o que têm a oferecer, deixando bem claro que procuram opções ecológicas.
- Operadores ecológicos podem ser mais caros; incentive os participantes a considerar o custo ambiental dos resorts não ecológicos.
- Talvez os operadores ecológicos não ofereçam luxo. Discuta o valor de uma experiência mais básica e a certeza de que a Terra não pagou (literalmente) um preço pelas férias do turista.
- Os centros de mergulho agraciados com o PADI Green Star™ demonstram dedicação à conservação por meio de uma ampla variedade de funções de negócios, inclusive conservação de água, uso de energia, práticas de transporte ecológicas, uso de materiais sustentáveis e liderança na preservação.

XI. Reduza a sua pegada de carbono



Reduza a sua pegada de carbono

O aquecimento global e a acidificação dos oceanos estão ameaçando os seus animais favoritos e todo o planeta oceano. Faça a sua parte. Entenda e reduza a sua pegada de carbono. Além disso, busque formas de compensar o que você não consegue reduzir.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- Como as mudanças climáticas põem o ambiente marinho em risco?
- O que é a pegada de carbono?
- Como reduzir a sua pegada de carbono?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Identificará três formas de reduzir a sua pegada de carbono nos próximos seis meses.

Como as mudanças climáticas põem o ambiente marinho em risco?

- As mudanças climáticas são uma das principais ameaças ao planeta oceano.
 - Elas têm consequências sérias para a saúde dos ecossistemas e da vida marinha.
 - Sem nenhuma ação, o Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC, na sigla em inglês) estima um aumento de temperatura de aproximadamente 4°C/7°F até o final do século 21.
- A mudança climática inclui o aquecimento do oceano e a acidificação do oceano.
 - A concentração atmosférica de gases de efeito estufa aumentou significativamente ao longo do século 20, causando interferência com o sistema climático.
 - Os efeitos mais abrangentes da mudança climática incluem o aquecimento da atmosfera, as mudanças em precipitação, o aumento do nível do mar, a acidificação do oceano e alterações em eventos climáticos e meteorológicos de larga escala.
 - O aumento de gases de efeito estufa (GHG, na sigla em inglês), inclusive dióxido de carbono (CO₂), metano (CH₄) e óxido nitroso (N₂O), retém o calor adicional na atmosfera e provoca o aquecimento da Terra.
 - Aproximadamente 90 por cento do acréscimo de energia acumulado pelo sistema climático entre 1971 e 2010 está armazenado no oceano. Apenas um por cento está armazenado na atmosfera e os nove por cento restantes em outros depósitos.

5. A elevação do nível do mar ocorre devido ao aquecimento do oceano, o que o expande e causa sua elevação. Adicionalmente, o derretimento das calotas de gelo, novamente resultado do aquecimento atmosférico, contribui para a elevação do nível do mar. As pesquisas sugerem que o aumento do nível do mar poderia chegar a um metro/jarda até 2100.
6. A diminuição das calotas também pode modificar a salinidade dos oceanos. Isso pode afetar a vida no oceano e fazer com que uma quantidade maior de detritos marinhos afundem e se tornem um problema subaquático.
7. A acidificação do oceano se refere à redução geral no pH do oceano que ocorre como resultado do aumento de sua absorção de CO₂. Desde o início da Revolução Industrial, o oceano tornou-se 26 por cento mais acidificado.
8. A redução do pH também diminui a capacidade que corais têm de produzir o esqueleto calcário. Segundo o relatório “Situação dos recifes de corais” de 2008, a menos que a trajetória de mudanças climáticas seja alterada, os tipos de recifes de corais que conhecemos poderão desaparecer no futuro.
9. Também, se as condições oceânicas continuarem mudando, muitas espécies serão incapazes de se adaptar com a rapidez necessária para sobreviver.

O que é a pegada de carbono?

- C. Sua pegada de carbono é o termo usado para descrever a soma dos gases de efeito estufa que você produz nas atividades diárias.
 1. Para reduzir a sua pegada de carbono, você deve saber o que causa gases de efeito estufa e fazer escolhas bem fundamentadas.
 2. Há muitas calculadoras de pegada de carbono disponíveis na Web para ajudá-lo a descobrir a sua pegada de carbono relativa a alimentos, moradia, viagens e outras fontes.

Como reduzir a sua pegada de carbono?

- D. Há muitas formas de reduzir a sua pegada de carbono. Elas incluem:
 1. Reduzir o uso de plástico.
 - a. É previsto que a parcela futura de plásticos no consumo global de petróleo aumente dramaticamente, pulando de 6% em 2014 a 20% em 2050. Esse crescimento é mais rápido do que o aumento na demanda total de petróleo, para a qual se espera um crescimento anual de apenas 0,5%.
 - b. Isso significa que a parcela de plásticos na pegada de carbono global aumentará de 1% para 15%.
 2. Optar por alimentos mais próximos à base da cadeia de alimentos. Isso inclui herbívoros ou, melhor ainda, hortaliças, cereais e frutas.
 3. Comprar alimentos cultivados localmente sempre que possível.
 4. Usar veículos ecológicos e minimizar os trajetos com veículos a motor. Algumas vezes, caminhar ou ir de bicicleta são as melhores opções.
 5. Aumentar a eficiência energética da sua residência usando provedores de energias renováveis, isolamento térmico e medidas para redução do consumo de energia.

- a. De acordo com uma calculadora de pegada de carbono, a redução de apenas 1°C/2°F no aquecimento central poderia reduzir em 10% a energia que você usa para aquecimento.
- b. Esse mesmo princípio se aplica ao equipamento de ar condicionado quando faz calor: aumentar levemente o termostato economiza dinheiro e usa menos carbono.
6. Reduzir o consumismo.
 - a. Tudo o que compramos é manufaturado e, em geral, tem um custo para o meio ambiente.
 - b. Você pode reduzir a aquisição de bens eletrônicos, cosméticos, vestuário e outros itens de luxo para reduzir o seu efeito. Outra alternativa é comprar de segunda-mão.
7. Reparar objetos. Consertos de roupas ou itens prolonga a vida dos produtos e, com isso, a compra de um produto novo torna-se a última alternativa.
8. Deixar o máximo possível de lixo orgânico decompor. Recicle o restante.
9. Para o carbono remanescente que você não consegue reduzir, há muitos projetos de compensação de carbono que podem ser encontrados on-line, por exemplo, o programa de compensação SeaGrass Grow da The Ocean Foundation.

Workshop Aja: tome uma atitude >> Identifique três formas de reduzir sua pegada de carbono nos próximos seis meses.

Nota ao instrutor

Peça que os participantes identifiquem formas em que já limitam a sua pegada de carbono e parabeneze-os por dar o primeiro passo. Depois, solicite que identifiquem pelo menos três medidas realistas que podem tomar para melhorar. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Cultivar alguns alimentos no seu quintal ou fazer compras em mercados locais.
- Planejar cardápios semanais para evitar desperdício de alimentos.
- Dar ou tomar carona, usar transporte público ou bicicleta para ir ao trabalho.
- Reduzir a temperatura do aquecimento ou aumentar a temperatura do aparelho de ar condicionado em pelo menos um ou dois graus.
- Para evitar compras desnecessárias, não compre nada que não será usado durante as próximas duas semanas e que ainda não estará em uso após seis meses.
- Fique atento a produtos com embalagem desnecessária. No supermercado, compre frutas e hortaliças por unidade, por exemplo.
- Faça como seus avós ou bisavós: Dê um jeito e conserte!
- Evite a compra de itens que serão usados apenas uma vez.

XII. Retribua



Retribua

A proteção do oceano depende das suas ações, grandes e pequenas. Investir no oceano protege nosso planeta e mantém viva a aventura do mergulho. Doe ou angarie fundos para a proteção do oceano. Com isso, você fomenta a ação comunitária e a mudança política necessária para garantir um planeta oceano saudável e limpo.

Objetivos do aprendizado

Após esta discussão, você conseguirá responder às seguintes perguntas:

- Por que os ambientes marinhos precisam da sua ajuda?
- O que as ações populares podem conseguir?
- Por que precisamos mudar as políticas?

Workshop Aja: tome uma atitude

Durante este workshop, você:

- Identificará formas de se comprometer a participar do movimento para conservação oceânica e contribuir para o oceano.

Por que os ambientes marinhos precisam da sua ajuda?

- A. Como o oceano é o maior ecossistema na Terra, ele é o principal sistema de suporte à vida no planeta.
 1. Para sobreviver e prosperar, todos nós precisamos de um oceano saudável.
 2. Oceano saudável = planeta saudável.
 3. O oceano nos proporciona alimentos, oxigênio, remédios, empregos e lazer.
- B. Mais esforços, ação e mudança de políticas são necessários para criar e manter um oceano vibrante e vigoroso.
 1. Não só é preciso parar com a destruição insustentável, mas também precisamos fomentar a recuperação.
 2. Um esforço coordenado de indivíduos, organizações e governos é fundamental para lidar com as ameaças e os desafios enfrentados pelo oceano e por seus habitantes.
 3. O Project AWARE trabalha com você, com outras organizações com metas semelhantes e com governos para mobilizar e possibilitar que a comunidade global seja a mudança que buscamos para o oceano.

O que as ações populares podem conseguir?

- C. Movimentos populares educam indivíduos, empresas e governos, bem como contribuem para causas diretas.

1. Educar outros indivíduos por ação direta ou servindo como modelo ajuda a divulgar a ideia e ganhar mais apoio para as causas ambientais.
2. Fazer valer nossa escolha como consumidores força empresas a adaptarem seus produtos e suas práticas para atender à demanda de mercado.
3. O apoio do público a medidas que protegem o ambiente motiva governos e tomadores de decisão a apoiarem mudanças nas políticas.

Por que precisamos mudar as políticas?

- D. A mudança nas políticas pode proteger recursos existentes e acelerar a recuperação de outros recursos.
1. Alguns governos, empresas e indivíduos não mudarão a menos que sejam obrigados. Como eleitores e consumidores, temos o poder de ajudar a influenciar as decisões deles.
 2. O Project AWARE trabalha para provocar mudanças de políticas para um oceano limpo e saudável.

Workshop Aja: tome uma atitude >> Identifique formas em que você pode se comprometer a participar do movimento para conservação oceânica e contribuir para o oceano.

Nota ao instrutor

Acesse www.projectaware.org e compartilhe as realizações mais recentes do Project AWARE. Este é ponto culminante do aprendizado neste curso. Pergunte aos participantes qual é a primeira coisa que farão e que façam sua inscrição já. As respostas ou pontos de discussão podem incluir:

- Assinar o boletim informativo on-line do Project AWARE para receber notícias e apelos à ação – <https://www.projectaware.org/signup>
- Inscrever-se em outro curso do Project AWARE: Dive Against Debris® ou especialidade AWARE Shark Conservation Diver – <https://www.projectaware.org/diveagainstdebris> ou <https://www.projectaware.org/publication/sharks-and-rays-toolkit>
- Assumir o compromisso com as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores em www.projectaware.org/10Tips
- Inscrever-se em um curso da PADI relacionado: Peak Performance Buoyancy, etc.
- Inscrever-se em uma ação do Project AWARE. Veja as que estão em andamento no Mapa de ação, parte da comunidade My Ocean no site do Project AWARE – <https://www.projectaware.org/actionmap>
- Organizar um evento para arrecadação de fundos para o Project AWARE. Para dicas sobre a arrecadação de fundos, consulte o site do Project AWARE e fique atento ao cumprimento de toda a legislação civil e criminal local, estadual e federal – <https://www.projectaware.org/fundraise>
- Fazer uma doação – <https://www.projectaware.org/donate>
- Ao mergulhar com tubarões e arraias, perguntar se o centro de mergulho ou resort tem um código de conduta. Consulte exemplos de código de conduta no guia *Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice* – <https://www.projectaware.org/publication/responsible-shark-and-ray-tourism-guide-best-practice>
- Fazer com que cada mergulho seja positivo para a conservação do oceano e mergulhar com parceiros 100% AWARE. www.projectaware.org/100AWARE



10 Dicas de Proteção ao Planeta Oceano para Mergulhadores

O vínculo entre os mergulhadores e o oceano é profundo. Você pode fazer diferença na proteção do oceano todas as vezes que mergulha, viaja ou em muitas outras situações.

Seja um perito em fluutuabilidade



As plantas e os animais subaquáticos são mais frágeis do que parecem. Esbarrar uma nadadeira, encostar uma câmera ou apenas tocar pode destruir décadas de crescimento nos corais, danificar plantas ou ferir animais. Simplifique seus equipamentos de mergulho autônomo e fotografia, conserve suas habilidades de mergulho apuradas, aperfeiçoe suas técnicas de fotografia subaquática e continue a sua educação de mergulho autônomo para desenvolver mais habilidades. Preste atenção no seu corpo, equipamento de mergulho e de fotografia para impedir o contato físico com o ambiente natural.



Seja um exemplo

Todos os dias, novos mergulhadores são treinados e certificados. Qualquer que seja seu nível de experiência, seja um bom exemplo para outros quando interagir com o ambiente — na água ou em terra.



Tire apenas fotos, deixe somente bolhas

Praticamente tudo o que é natural e encontra-se em ambiente subaquático é ou era um ser vivo. Se você tirar um coral, uma concha ou um animal, pode causar distúrbios ao equilíbrio delicado e contribuir para a exaustão de locais de mergulho para as futuras gerações.

Proteja a vida subaquática



Opte por não tocar, alimentar, manusear, perseguir ou montar qualquer coisa no ambiente subaquático. Seus atos podem perturbar o animal, despertar comportamento agressivo ou interromper hábitos alimentares e reprodutivos. Entenda a vida subaquática, respeite-a e cumpra as leis e os regulamentos locais.



Torne-se um ativista contra os detritos

Uma quantidade surpreendente de lixo chega ao ambiente subaquático, atingindo até as áreas mais remotas do oceano. Ao chegar lá, mata os seres marinhos, destrói o habitat e ameaça à saúde e a economia. Não deixe que os seus mergulhos acabem no lixo. Sempre que mergulhar, remova e relate às organizações adequadas o que não pertence ao mundo subaquático. Faça um esforço consciente para que suas compras não agridam o meio ambiente, compre produtos locais e, se possível, consuma menos.



Escolha de forma responsável os frutos do mar que consome

A pesca predatória leva ao declínio de espécies. Práticas prejudiciais de pesca danificam e poluem os ecossistemas subaquáticos. Como consumidor, você tem um papel fundamental. Se os frutos do mar fazem parte da sua alimentação, escolha apenas espécies colhidas de forma sustentável e estimule outros, incluindo restaurantes e varejistas, a fazerem o mesmo.

Aja



Mergulhadores autônomos formam um dos mais dedicados grupos de defensores de oceanos do planeta. Agora, mais do que nunca, mergulhadores como você estão tomando uma atitude. Fale em prol da conservação, divulgue as suas imagens subaquáticas, relate danos ambientais às autoridades e faça campanha para mudanças.



Seja um ecoturista

Informe-se antes de escolher e visitar um destino. Opte por instalações dedicadas a práticas de negócios responsáveis no que tange à sociedade e ao meio ambiente, incluindo a conservação da água, a redução do consumo de energia, o descarte adequado do lixo, o uso de poitas e o respeito por culturas, leis e regulamentos locais.



Reduza a sua pegada de carbono

O aquecimento global e a acidificação dos oceanos estão ameaçando os seus animais favoritos e todo o planeta oceano. Faça a sua parte. Entenda e reduza a sua pegada de carbono. Além disso, busque formas de compensar o que você não consegue reduzir.



Retribua

A proteção do oceano depende das suas ações, grandes e pequenas. Investir no oceano protege nosso planeta e mantém viva a aventura do mergulho. Doe ou angarie fundos para a proteção do oceano. Com isso, você fomenta a ação comunitária e a mudança política necessária para garantir um planeta oceano saudável e limpo.

Obrigado por dar ao planeta oceano a proteção que ele merece!
Atue conosco em

PROJECTAWARE.ORG



Citações

Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice, WWF International, Project AWARE, Manta Trust 2017

PNUMA (2005). Marine Litter, an analytical overview

C. Sherrington, *Plastics in the Marine Environment*, Eunomia, 2016

J. Jambeck, et al., (2015). Plastic waste inputs from land into the ocean, *Science*, 347 (6223), 768-771

Marine Debris: Understanding, preventing and mitigating the significant adverse impacts on marine and coastal biodiversity, Technical Series No. 83, Secretariat of the Convention on the Biological Diversity, Montreal, 78 páginas <https://www.cbd.int/doc/publications/cbd-ts-83-en.pdf>

J. A. van Franeker, et al., (2011). Monitoring plastic ingestion by the northern fulmar *Fulmarus glacialis* in the North Sea, *Environmental Pollution*, 159 (10), 2609-2615

B. Worm, et al., *Rebuilding Global Fisheries*, *Science*, Volume 325, edição 5940, pp. 578-585 <http://science.sciencemag.org/content/325/5940/578.full>

C. Wilcox, C. J. Donlan, *Compensatory mitigation as a solution to fisheries bycatch-biodiversity conservation conflicts*, 2007, *Frontiers in Ecology and the Environment*, Volume 5, edição 6, pp 325-331

S. Jennings, M. J. Kaiser, *The effects of fishing on marine ecosystems*, *Advances in Marine Biology*, Volume 34, 1998, páginas 201-212

Food and Agriculture Organization of the United Nations, *Regional Fisheries Management Organisations* <http://www.fao.org/fishery/topic/166304/en>

IPCC, 2014: *Climate Change 2014: Relatório resumido. Contribuição dos grupos de trabalho I, II e III ao Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Equipe principal de redação, R.K. Pachauri e L.A. Meyer (eds)]. IPCC, Genebra, Suíça, 151 páginas

R. J. Nicholls, et al., *Sea-Level Rise and Its Impact on Coastal Zones*, *Science*, 2010, Volume 328, Issue 1517, pp. 1517-1520

The New Plastics Economy Rethinking the future of plastics, janeiro de 2016 http://www3.weforum.org/docs/WEF_The_New_Plastics_Economy.pdf

NEA *Action for Warm Homes, Media - Tips to reduce fuel bills and stay healthy* <http://www.nea.org.uk/media/tips-to-reduce-fuel-bills-and-stay-healthy/>

Especialidade Project AWARE

Nome _____

Revisão de conhecimento

Data _____

Preencha esta revisão de conhecimento e entregue para a avaliação do seu instrutor. Se houver algo que não entenda, peça uma explicação ao seu instrutor.

Seja um perito em fluabilidade

1. Identifique três atitudes que você pode tomar nos próximos seis meses para aperfeiçoar a sua fluabilidade?

1.

2.

3.

Seja um exemplo

2. Identifique três atitudes que você pode tomar para tonar-se um exemplo melhor para o planeta, estando com nadadeiras ou sem elas?

1.

2.

3.

Tire apenas fotos, deixe somente bolhas

3. Como as fotos podem ser usadas para aumentar a conscientização nas redes sociais? Identifique uma preocupação ambiental na sua região que seria beneficiada com isso.

Proteja a vida subaquática

4. Que interações com animais marinhos você já presenciou? Identifique experiências prévias na interação com animais marinhos, tanto positivas quanto negativas, e descreva formas para estimular o comportamento apropriado.

Torne-se um ativista contra detritos

5. O que você pode fazer para reduzir detritos marinhos em ambientes subaquáticos?

Escolha de forma responsável os frutos do mar que consome

6. Onde pode descobrir quais são os peixes sustentáveis no seu mercado local?

Aja

7. O que os mergulhadores autônomos, mergulhadores em apneia e praticantes de snorkel fazem para causar impacto?

Seja um ecoturista

8. Como você pode pesquisar destinos para férias ecológicas?

Reduza a sua pegada de carbono

9. O que você pode fazer para reduzir a sua pegada de carbono nos próximos seis meses?

Retribua

10. Como você pode se comprometer a participar do movimento para conservação oceânica e contribuir para o oceano?

Declaração do aluno: Revisei as perguntas e respostas. As que respondi incorretamente ou de forma incompleta me foram explicadas e/ou revistas no material, de forma que agora entendo onde errei.

Assinatura _____ Data _____

Especialidade Project AWARE

Gabarito da revisão de conhecimento

Preencha esta revisão de conhecimento e entregue para a avaliação do seu instrutor. Se houver algo que não entenda, peça uma explicação ao seu instrutor.

Seja um perito em flutuabilidade

1. Identifique três atitudes que você pode tomar nos próximos seis meses para aperfeiçoar a sua flutuabilidade?

As respostas podem incluir:

- *Fazer ajuste fino no lastro por meio da avaliação do lastro ou verificação do posicionamento*
- *Avaliar o posicionamento do corpo*
- *Praticar habilidades de flutuabilidade*
- *Dedicar tempo a revisar as habilidades*
- *Inscriver-se em um programa/curso, conforme o nível*
- *Adquirir o próprio BC/sistema de lastro/nadadeiras*

Seja um exemplo

2. Identifique três atitudes que você pode tomar para tornar-se um exemplo melhor para o planeta, estando com nadadeiras ou sem elas?

As respostas podem incluir:

- *Demonstrar interações passivas durante os mergulhos*
- *Melhorar habilidades subaquáticas, especialmente flutuabilidade*
- *Comprometer-se a seguir as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores*
- *Organizar ou participar de uma ação do Project AWARE*
- *Comprometer-se a ser um modelo de escolhas positivas para o meio ambiente no dia a dia*

Tire apenas fotos, deixe somente bolhas

3. Como as fotos podem ser usadas para aumentar a conscientização nas redes sociais? Identifique uma preocupação ambiental na sua região que seria beneficiada com isso.

As respostas podem incluir:

- *O uso positivo de fotos nas redes sociais para mostrar as maravilhas oceânicas e explicar os riscos*
- *Uso de fotos em blogs, Instagram e outras redes, para reduzir a fadiga com a conservação ambiental*

Proteja a vida subaquática

4. Que interações com animais marinhos você já presenciou? Identifique experiências prévias na interação com animais marinhos, tanto positivas quanto negativas, e descreva formas para estimular o comportamento apropriado.

As respostas podem incluir:

- *Recusar-se a tocar, alimentar, manusear, perseguir ou montar em qualquer coisa que esteja embaixo d'água*
- *Estimular o exemplo de comportamento apropriado e não ceder à pressão de companheiros*
- *Compartilhar as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores*
- *Considerar leis e regulamentos locais*

Torne-se um ativista contra detritos

5. O que você pode fazer para reduzir detritos marinhos em ambientes subaquáticos?

As respostas podem incluir:

- *Inscrever-se no mergulho de aventura ou no curso de especialidade Dive Against Debris®*
- *Participar de uma pesquisa Dive Against Debris® e baixar o aplicativo Dive Against Debris®*
- *Remover e notificar elementos que não devem estar no mundo subaquático, na água ou na praia*
- *Adopt a Dive Site™*
- *Reduzir o consumo de materiais e o volume de detritos*
- *Assumir o compromisso relativo ao plástico descartável*
- *Compartilhar seu feedback de consumidor com supermercados ou escrever ao fabricante*
- *Adotar os 5 Rs: recuse, reduza, reutilize, recicle e resíduos orgânicos*

Escolha de forma responsável os frutos do mar que consome

6. Onde pode descobrir quais são os peixes sustentáveis no seu mercado local?

As respostas podem incluir:

- *Conselho de Manejo Marítimo (MSC)*
- *Guia Good Fish da Marine Conservation Society*
- *Site do World Wildlife Fund*

Aja

7. O que os mergulhadores autônomos, mergulhadores em apneia e praticantes de snorkel fazem para causar impacto?

As respostas podem incluir:

- *Falar em prol da conservação*
- *Compartilhar imagens subaquáticas*

Seja um ecoturista

8. Como você pode pesquisar destinos para férias ecológicas?

As respostas podem incluir:

- *Verificar a acreditação ecológica em Global Sustainable Tourism Council (GSTC)*
- *Verificar o programa NOAA Blue Star na região das Florida Keys*
- *Verificar o programa Green Fins iniciado por PNUMA no Sudeste Asiático*
- *Buscar centros de mergulhosm agraciados com o PADI Green Star™*

Reduza a sua pegada de carbono

9. O que você pode fazer para reduzir a sua pegada de carbono nos próximos seis meses?

As respostas podem incluir:

- *Cultivar uma horta ou fazer compras em mercados locais*
- *Planejar cardápios semanais para evitar desperdício de alimentos*
- *Dar ou tomar carona, usar transporte público ou bicicleta para ir ao trabalho*
- *Reduzir a temperatura do aquecimento ou aumentar a temperatura do aparelho de ar condicionado*
- *Evitar compras desnecessárias, não comprar nada que não será usado*
- *Ficar atento a produtos com embalagem desnecessária*
- *Dar um jeito e consertar*
- *Evitar a compra de itens que serão usados apenas uma vez*

Retribua

10. Como você pode se comprometer a participar do movimento para conservação oceânica e contribuir para o oceano?

As respostas podem incluir:

- *Assinatura do boletim informativo on-line do Project AWARE*
- *Inscrever-se em outro curso do Project AWARE: Dive Against Debris® ou especialidade AWARE Shark Conservation*
- *Assumir o compromisso com as 10 dicas de proteção ao planeta oceano para mergulhadores*
- *Inscrever-se em um curso da PADI relacionado: Peak Performance Buoyancy, etc.*
- *Inscrever-se em uma ação do Project AWARE*
- *Organizar um evento para arrecadação de fundos para o Project AWARE*
- *Fazer uma doação*
- *Consultar exemplos de código de conduta no guia Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice*
- *Fazer com que cada mergulho seja positivo para a conservação do oceano e mergulhar com parceiros 100% AWARE.*

