



Éireann
Ná Fág Lorg



Eiticí Faoin Spéir

Fóillíocht fhreagrach faoin spéir a chur chun cinn agus a spreagadh trí oideachas, taighde agus comhpháirtíochtaí

www.leavenotraceireland.org

Cad is Ná Fág Lorg ann?

Is Clár Oideachais Eiticí Faoin Spéir é Ná Fág Lorg a ceapadh le fóillíocht fhreagrach faoin spéir a chur chun cinn agus a spreagadh trí oideachas, taighde, agus comhpháirtíochtaí.

Is é an sainmhíniú atá ar eitic ná fios a bheith ag duine cad é an rud ba cheart dó a dhéanamh, agus é a dhéanamh, fiú mura bhfuil duine ar bith ar na gaobhair a fheicfidh thú agus tú á dhéanamh. Tá Ná Fág Lorg ag brath níos mó ar dhearcadh agus feasacht ná ar rialacha agus rialacháin.

Cad chuige Ná Fág Lorg?

De réir mar a thagann méadú ar líon na ndaoine atá ag iarraidh áilleacht agus sceitimíní na fóllíochta faoin spéir, tagann méadú ar an rian a fhágaimid uile ar an timpeallacht agus a próisis nádúrtha. Is léiriú bruscar, truailliú uisce, cur isteach: ar fhásra, fiadhúlra, beostoc agus daoine eile ar an ngá le heitic náisiúnta a chruthú a chosnaíonn oidhreacht nádúrtha agus oidhreacht chultúrtha. I gClár Oideachais Eiticí faoin Spéir Ná Fág Lorg luaitear mar sheacht bprionsabal teicnící a ceapadh leis na tionchair shóisialta agus timpeallachta ar na ceantair seo a íoslaghdú.





Éireann

**NÁ
FÁG
LORG**

7 bPrionsabal

Déan Réamhphleanáil agus Ullmhaigh

Smaoinigh ar Dhaoine Eile

Bíodh Meas agat ar Ainmhithe Feirme
agus ar an bhFiadhúlra

Taistil agus Campáil ar Thalamh Daingean

Fág Rud ar bith a Fhaigheann Tú

Faigh Réidh le Dramhaíl mar is Ceart

Damáiste ó Thine a Laghdú

Tá sé an-fhurasta eitic NÁ FÁG LORG a chleachtadh:
bíodh sé deacair ag daoine eile tú a fheiceáil nó a
chloisteáil agus NÁ FÁG LORG ó do chuairt.

Déan Réamhphleanáil agus Ullmhaigh

Ós rud é gur rud ar leith gach gníomhaíocht faoin spéir, seans nach ionann ceisteanna timpeallachta agus sábháilteachta i ngach áit. Sula dtéann tú, faigh amach, más féidir, an bhfuil rochtain ar an áit ceadaithe agus do ghníomhaíocht ceadaithe san áit a bhfuil tú ag iarraidh cuairt a thabhairt uirthi. Mar shampla, b'fhéidir go mbeadh ceadúnais de dhíth do ghníomhaíochtaí áirithe amhail campáil, iascaireacht nó rothaíocht sléibhe ar thailte poiblí.

Seiceáil tuar na haimsire agus bí i gcónaí réidh le haghaidh athrú ar bith ar an aimsir

Is mó an seans go dtréigfidh cuairteoirí fliucha, fuara agus neamhullmhaithe teicnící Ná Fág Lorg ar mhaithe le bheith sábháilte.

Déan do thuras a sceidealú le huaireanta ardúsáidte a sheachaint

Is minic a bhíonn cuairteanna ar chinn scíbe mhórélímh le linn na dtréimhsí is mó úsáid, mar shampla, laethanta saoire agus deireadh na seachtaine, lán tráchta, lán le scataí, le moilleanna agus coimhlintí le grúpaí eile. Ina áit sin, déan do chuairt ag uaireanta eile nó gabh ag taiscéalaíocht in áiteanna iargúlta.

Amharc go réalaíoch ar acmhainn na n-áiseanna áitiúla

An bhfuil go leor spáis páirceála ann sa dóigh is nach ndéantar blocáil ar gheataí, bealaí isteach i bhforaoisí agus bóithre cúnga agus gur féidir dul thart leo? Tá rochtain de dhíth i gcónaí ar sheirbhísí éigeandála, bainisteoirí talaimh agus muintir na háite.

Ar mhaithe leis an timpeallacht agus le sábháilteacht, ná bíodh mórán daoine sa ghrúpa

Bí réidh le grúpaí níos lú a dhéanamh de bhuíonta móra le go bhfágfaidh tú a laghad tionchair agus is féidir ar an timpeallacht, ar mhuintir na háite agus ar chuairteoirí eile.

Smaoinigh ar Dhaoine Eile

Roinn ár dtimpeallacht le daoine eile

Baineann gach duine againn taitneamh as an saol faoin spéir ar dhóigheanna éagsúla. Bí airdeallach, glac leis go mbuailfidh tú le daoine eile agus bí béasach.

Géill do gach duine

Tuigimid uile a fheabhas is féidir lenár gcaitheamh aimsire faoin spéir a bheith. Is féidir le duine amháin míbhéasach turas a mhilleadh. Déan spás do dhaoine eile. Má tá tú ag rothaíocht nó ag marcaíocht, coinnigh srian ar do luas. Bí cúramach ag dul thart le daoine agus cuir in iúl do dhaoine go bhfuil tú ag dul thart leo.

Caith le réadmhaoín duine eile mar a chaithfeá le do réadmhaoín féin

Glac le “Cosc ar Theacht isteach” agus comharthaí eile.

Tabhair tús áite d’fhuaimneanna an nádúir

Chomh maith agus is féidir leat, fan chomh ciúin agus is féidir, go háirithe san oíche agus in áiteanna iargúlta. Ná húsáid soilse geala, gutháin phóca, raidiónna, cluichí leictreonacha, agus deiseanna eile cathrach a bheadh ina chur isteach. Más gá duit rud a iompar a dhéanann fuaim, bíodh cluasáin leat d’fhonn an fhuaim a choinneáil agat féin. Tá an teicneolaíocht riachtanach ag daoine áirithe fiú in áiteanna iargúlta. Ag daoine eile tá sí mí-oiriúnach. Chun coimhlintí a sheachaint déan do dhícheall a rogha féin a bheith ag gach duine maidir leis an dóigh a gcaitheann sé a chuid ama.



Bíodh Meas agat ar Ainmhithe Feirme agus ar an bhFiadhúlra

De réir mar a thagann méadú ar líon na ndaoine a thugann cuairt ar áiteanna faoin spéir, cuirtear isteach ar an bhfiadhúlra de dheasca daoine a bheith ansin. Leis an bhfiadhúlra a choinneáil fiáin, is fearr neart spáis a fhágáil ag ainmhithe agus breathnú orthu ó áit i bhfad uathu. Mar ghnáthriail – má bhogann an t-ainmhí de bhrí go bhfuil tú i láthair, tá tú róchóngarach.

Ná cothaigh ainmhithe feirme ná ainmhithe fiáine

Má chothaíonn tú iad déanann tú dochar dá sláinte, tagann athrú ar a n-iompar nádúrtha agus fágann tú iad faoi bhagairt creachadóirí agus faoi chontúirtí eile.

Seiceáil comharthaí agus cloígh leis na rialacháin maidir le madraí

Má choinníonn tú srian ar do mhadra ciallaíonn sin go bhfuil daoine, madraí, beostoc agus ainmhithe fiáine sábháilte. B'fhéidir go mbeadh daoine eile míshásta faoi do mhadra a bheith ansin; mura bhfuil tú cinnte, cuir ceist sula ligeann tu do do mhadra dul a fhad leo. Coinnigh do mhadra cóngarach duit, i gcónaí faoi fhad radhairc duit agus faoi smacht éifeachtach. Bíodh iall leat agus úsáid í nuair is gá. Ná lig do do mhadra dul i dtreo ainmhithe feirme ná ainmhithe fiáine ná dul sa tóir orthu. Nuair a chuirtear an ruaig ar ainmhithe fiáine nó nuair a dhéantar iad a chrá, athraíonn siad a nósanna itheacháin agus úsáideann siad níos mó fuinnimh agus b'fhéidir go n-éireodh siad breoite nó go bhfaigheadh siad bás. Ciallaíonn smacht gutha agus smacht radhairc go

dtiocfaidh an madra láithreach ar an gcéad ordú i ngach cás. Mura bhfuil tú cinnte go gcloífidh do mhadra le smacht gutha nó smacht radhairc, cuir iall air, ar mhaithe leis féin agus le daoine eile.



Taistil agus Campáil ar Thalamh Daingean

Cloígh le rianta bunaithe

Tabhair a n-áit féin do phlandaí agus d'ainmhithe fiáine sa saol faoin spéir. Má chruthaíonn tú rianta nua fágtar coilim ar an tírdhreach, tarlaíonn creimeadh agus cuirtear isteach ar ghnáthóga fiadhulra.

Siúil i lár an rian

Léirítear i staidéar nuair a thrampáilimid ar fhásra ar thaobh an rian, gur mó an seans go dtiocfaidh fiailí in áit na bplandaí dúchasacha. Cé go mb'fhéidir gur maith an rud siúl trí láib, má tá tú buartha go sleamhnóidh tú, nó go ndéanfaidh tú satailt ar fhásra nó go mbeidh tú lán láibe, roghnaigh rian eile atá tirim nó dromchla crua – go dtí go dtriomaíonn an rian! Seachain áiteanna nach bhfuil marcáilte, dúnta le haghaidh fásra nua nó marcáilte go bhfuil siad leochaileach. Tig le gach duine againn spórt a bheith againn inár gceantair nádúrtha agus roinnt leis an bhfiadhúlra má chloímid leis an rian.

Faightear ionaid champála mhaithe, ní dhéantar iad

Is minic a bhíonn na hionaid champála is fearr i bhfad ar shiúl ó fhoinsí uisce agus rianta. Más gá duit suíomh a athrú le campa a dhéanamh, faigh suíomh níos fearr ar na gaobhair.



Fág Rud ar bith a Fhaigheann Tú

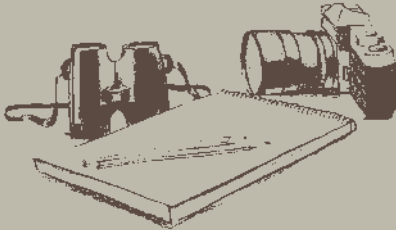
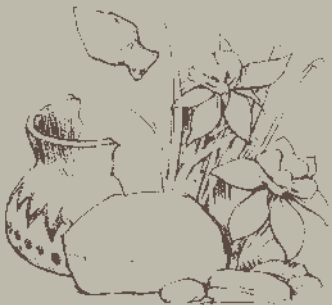
Caomhnaigh an t-am atá thart; cuireann déantáin seandálaíochta agus stairiúla amhail seanbhallaí, toibreacha naofa, seanoibreacha mianaigh agus cairn ar bharr cnoc i gcuimhne dúinn an stair shaibhir ag daoine ar an tírdhreach agus is le gach duine iad go deo. Níor chóir cur isteach ar struchtúir, áitribh ná déantáin.

Breathnaigh orthu ná cuir isteach orthu

Fág réada nádúrtha gan chur isteach - Lódáil do cheamara, ní do phacaí. Bíodh grianghraif, líníochtaí agus cuimhní cinn mar chuimhneacháin agat. Is gnáthóg luachmar fiadhúlra crainn leagtha agus níor chóir iad a bhaint ar shiúl nó a úsáid mar bhrosna.

Faigheann réada sa nádúr cuid mhór dá n-áilleacht óna dtimpeallacht agus níl an chuma chéanna in aon chor orthu ar ais sa bhaile.

Seachain nach gcuireann tú isteach ar threalamh feirmeoirí, slatiascairí, foraiseoirí, beachairí agus daoine eile a fhaigheann a gcuid teacht isteach ón talamh.



Faigh Réidh le Dramhaíl mar is Ceart

Tabhair amach an bruscar uile – do bhruscar féin agus bruscar daoine eile

Glacann sé blianta fada fiú as ábhair in-bhithmhillte, amhail craicinn oráistí, croíthe úll agus conamar bia briseadh síos, agus meallann siad scroblachóirí a dhéanann dochar d’fhiadhúlra eile. Tá dramhaíl gránna agus milleann sí caitheamh aimsire daoine faoin spéir. Léirítear i staidéar má fhágaimid dramhaíl go meallaimid éin scroblála agus mamaigh a ruaigeann éin dhúchasacha nó a mharaíonn iad.

Cuireadh gach duine againn le heispéireas gach duine eile agus tógaimis amach an bruscar uile

Cé gur féidir le ceist an chamrais a bheith ina ceist mhíchompordach ag cuairteoirí ar an saol faoin spéir, tá sé tábhachtach go dtéimid i ngleic léi go díreach. Ná caill seans ar bith leithreas cearta a úsáid.

Más gá duit dul, faoin spéir, cuir camras soladach i bpoll tochairle 10-12 cm ar doimhne, ar a laghad 30 méadar (70 coiscéim) ó uisce, ionaid champála, agus rianta. Cuideoidh sin leis an gcamras a dhianscaoileadh agus fágfaidh sé gur lú an seans go mbeidh drocheispéireas ag cuairteoirí eile. Clúdaigh agus folaigh an poll nuair atá tú críochnaithe agus bí cinnte go bpacálann tú amach i mála plaisteach neamhscagach an páipéar leithris uile agus na táirgí sláinteachais uile a úsáideadh.



Damáiste ó Thine a Laghdú

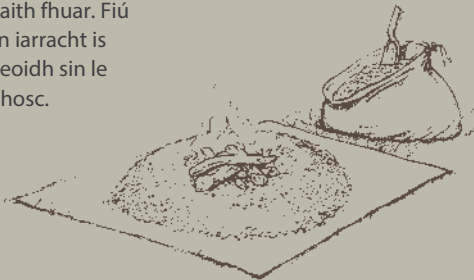
Cé go bhfuil tinte campa mar chuid den saol faoin spéir le fada an lá, is rómhinic a fhágann tinte campa agus fulachtaí binsí páirce agus carraigeacha dóite ina ndiaidh, fáinní tine lán bruscair, crainn dhamáistithe agus falscaithe atá ó smacht.

Is féidir le tinte tionchair fhadtéarmacha a fhágáil agus foraoisí, gnáthóga nádúrtha agus talamh feirme a scriosadh

Bíodh rialacháin agus rialacha áitiúla tine ar eolas agat agus cloígh leo. San áit a bhfuil tinte ceadaithe agus oiriúnach, úsáid teicnící leis an tionchar ar an talamh a laghdú agus ná fág coilim ghránna ó thine a dhéanann dochar éiceolaíoch trí d'fhuilacht indiúscartha a chur ar ghaineamh nó é a thógáil den fhéar le nach ndófar an talamh faoi.

Cuimhnigh gur áit chónaithe ag na céadta micrea-orgánach gach lán taespúnóige d'ithir!

Agus tú ag campáil in áit do thine champa féin a dhéanamh, úsáid fáinní tine, grátaí tine, pannaí tine agus tinte tuláin, nó sorn éadrom le haghaidh cócaireachta. Bíodh do thine champa beag agus faoi smacht. Mar adhmaid tine, úsáid cipíní beaga ón talamh agus is féidir iad sin a bhriseadh le do lámh. Ná húsáid fásra atá ag fás mar bhrosna. Dóigh an t-adhmaid uile agus an gual uile ina luaith, cuir an tine as go hiomlán agus scaip an luaith fhuar. Fiú mura ndéanann tú ach an iarracht is lú amuigh is mór a chuideoidh sin le tionchair tinte campa a chosc.



Glac Páirt

Tá roinnt dóigheanna le páirt a ghlacadh in Ná Fág Lorg.

Glac leis na Prionsabail - Tosaigh ag úsáid cuid de na teicnící atá luaite sa leabhrán seo nuair atá tú amuigh faoin tuath.

Oiliúint - Glac páirt in Oiliúint Ná Fág Lorg. Tá Ná Fág Lorg bunaithe ar chlár sathach oideachais le trí chineál oiliúna. Gheobhaidh tú tuilleadh eolais faoi oiliúint Ná Fág Lorg ar an rannóg oiliúna ar **www.leavenotraceireland.org**.

Tacaíocht- Tabhair tacaíocht don eagraíocht trí chlárú mar bhall nó páirtí de Ná Fág Lorg Éireann. Gheobhaidh tú tuilleadh eolais ar an rannóg thacaíochta ar **www.leavenotraceireland.org**.

Is gréasán d'eagraíochtaí agus de dhaoine aonair Ná Fág Lorg Éireann atá ag iarraidh úsáid fóillíochta fhreagrach na gceantar tuaithe agus áiteanna fiáine a chur chun cinn. Seo a leanas na príomh-chomhpháirtithe airgeadais atá ag Ná Fág Lorg Éireann:



An Roinn Forbartha
Tuaithe agus Pobail
Department of Rural and
Community Development

IEN



Irish
Environmental
Network



COILLTE
GROW-TRANSFORM-SUSTAIN



OPW

Oifig na
nOibreacha Poiblí
Office of Public Works



Iascach Inléire Éireann
Inland Fisheries Ireland



National Parks & Wildlife Service



An Roinn Cultúir,
Oidhreacht agus Gaeltachta
Department of Culture,
Heritage and the Gaeltacht



SPÓRT ÉIREANN
SPORT IRELAND



Fáilte Ireland
National Tourism Development Authority

Bhí an acmhainn seo maoinithe ag

An Chomhairle um Oideachas
Gaeltachta & Gaelscolaíochta



Le haghaidh liosta iomlán dár gcomhpháirtithe airgeadais eile,
breathnaigh ar ár suíomh gréasáin.

Clóbhuaileadh an leabhrán seo ár pháipéar atá 100% athchúrsáilte.

www.leavenotraceireland.org

“...an té a théann de chosa urramacha trí na cnoic agus na gleannta, gan aon challán ná dusta a scanródh ar shiúl na hainmhithe fiáine, a stopann go minic, a bhreathnaíonn go cúramach, a mbíonn cluas le héisteacht air. Is ar an dóigh sin amháin, i ndiaidh tamaill, is féidir leo a bhrath go bhfuil siad aontaithe leis an rud, gan aon bhréag, arb é a dtimpeallacht é”.

ROBERT LLOYD PRAEGER, 1937



Le haghaidh tuilleadh eolais déan teagmháil le:
Ná Fág Lorg Éireann,
Castlebar Street, Westport, Co. Mayo, F28 KD63
t: +353 1 9059009 | e: info@leavenotraceireland.org
www.leavenotraceireland.org

Rinneadh an leabhrán eolais seo a fhorbairt ó sheacht bprionsabal Ná Fág Lorg.
Cóipcheart © 2010 Ná Fág Lorg Éireann agus Ionad Ná Fág Lorg le haghaidh Eiticí faoin Spéir (SAM).
Gach ceart ar cosaint. Is trádmharcanna de chuid Ionad Ná Fág Lorg le haghaidh Eiticí faoin Spéir,
Boulder, Colorado, SAM, iad trádmharc Ná Fág Lorg Éireann agus an dearadh atá leis.