

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΕΣ διακοπές happy holidays



ΑΕΙΟΠΟΙΗΣΗ
Α Κ Τ Ω Ν
Ε Λ Λ Α Δ Ο Σ
aae.gr



Προστασία της Φύσης
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
HELLENIC SOCIETY FOR THE PROTECTION OF NATURE



Foundation
for Environmental
Education



Green Key



ανάσα

Περιεχόμενα

Contents

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 6 | Κανόνες για ασφαλή κολύμβηση
Rules for safe swimming | 27 | Κανόνες για ασφαλή κατάδυση
Rules for safe diving |
| 14 | Κανόνες για ασφαλή κολύμβηση των παιδιών
Rules for the children' safe swimming | 28 | Κανόνες για ασφαλή ποδηλασία (εκτός πόλης)
Rules for safe bicycle riding (outside the city) |
| 17 | Πρώτες βοήθειες
First aids | 32 | Κανόνες για ασφαλή πεζοπορία
Rules for safe hiking |
| 17 | Πνιγμός
Drowning | 33 | Απλή πεζοπορία
Simple hiking |
| 20 | Θερμοπληξία
Heatstroke (or Thermoplexy?) | 33 | Ορεινή πεζοπορία
Mountain hiking |
| 21 | Θερμική εξάντληση
Heat exhaustion | 34 | Ορειβασία
Mountaineering |
| 22 | Έγκαυμα
Sunburns | 35 | Πάμε μπάνιο;
In for a swim? |
| 22 | Τσιμπήματα από έντομα
Insect stings | 44 | Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε
How we can help |
| 22 | Τσούχτρες
Jellyfish | 50 | Για ακόμα πιο συνειδητοποιημένους πολίτες
For even more aware citizens |
| 23 | Κανόνες για ασφαλή ιστιοσανιδρομία (σέρφινγκ) και βαρκάδα
Rules for safe surfing and rowing | | |



ΑΑΕ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΚΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
 Καμινάρη 14 Νέοι Επιβάτες 57019 Θεσσαλονίκη
 14 Kaminari str. 57019 Neoi Epivates Thessaloniki Hellas
 T +30 23920 27003 F +30 23920 21107
 E-mail: aae@aae.gr Website: www.aae.gr



Προλογικό σημείωμα Editorial

Αγαπητοί φίλοι,

Η Ελλάδα προσφέρει πολλές δυνατότητες για εξωτερικές δραστηριότητες, όπως κολύμπι, ιστιοπλοΐα, κωπηλασία, πεζοπορία, ποδηλασία και πολλές άλλες.

Η ομορφιά της Ελλάδας είναι κληρονομιά του καθενός από εμάς που με τη σειρά μας θα την κληροδοτήσουμε στους νεότερους και γι' αυτό θα πρέπει όχι μόνο να την χαιρόμαστε αλλά και να την σεβόμαστε.

Αυτό το εγχειρίδιο δεν είναι παρά ένας οδηγός συμπεριφοράς που θα πρέπει να τηρείται για να διαφυλάξουμε το περιβάλλον και για να διασφαλίσουμε την ασφάλεια τη δική μας και των άλλων.

Το εγχειρίδιο, με τη μορφή κόμικς, σκοπό έχει όχι μόνο να πληροφορήσει αλλά και να διασκεδάσει και γιατί όχι να μας κάνει να νιώσουμε φύλακες του περιβάλλοντος, της ζωής και της υγείας.

Οι ιατρικές οδηγίες φέρουν την έγκριση του κ. Λεωνίδα Κωνσταντίνου, γενικού ιατρού της ΑΝΑΣΑ-Κέντρου Ημέρας για υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές.

Το εγχειρίδιο δημιουργήθηκε από την εταιρεία ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΚΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ με την υποστήριξη της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ.

ΑΑΕ/ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΚΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ

Dear friends,

Greece offers a lot of opportunities for outdoor activities, such as swimming, sailing, rowing, hiking, cycling and many more.

The beauty of Greece is a heritage for each one of us which will be bequeathed to the younger and this is why we must not only enjoy it but also respect it.

This manual is a conduct guide which must be followed in order to preserve the environment and secure not only our own safety but the safety of others as well.

The manual, in the form of a comic book, aims at informing and entertaining and - why not - make us feel environment, life and health guards.

The health instructions were approved by Mr. Leonidas Konstantinou, general doctor of ANASA-Day Centre for those suffering from eating disorders.

The manual was created by the AAE company with the support of the HELLENIC SOCIETY FOR THE PROTECTION OF NATURE.

AAE

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΕΣ διακοπές happy holidays



Χαιρετισμός Δημάρχου Θερμαϊκού

Όμορφος, φιλόξενος τόπος που αξίζεις να επισκεφτείς!

Ο Δήμος Θερμαϊκού εκτείνεται απ'την Περαία και τους Ν.Επιβάτες, την Αγ.Τριάδα, έως τη Μηχανιώνα ,τη Κερασιά, το Αγγελοχώρι, την Επανομή και το Μεσημέρι. Με μια ακτογραμμή του ξεπερνά τα 60 χιλιόμετρα με πεντακάθαρες πιστοποιημένες, δαντελωτές παραλίες, πανέμορφες αμμουδιές και οργανωμένες πλαζ. Είναι ένας Δήμος προικισμένος ,που συνδυάζει τη γοητεία ενός γνήσιου, καταπράσινου ελληνικού τοπίου και το απαραίτητο κάλλος των ακρογιαλιών των ελληνικών νησιών. Ναι, είναι ένας πανέμορφος Δήμος που συνεχώς αναπτύσσεται

Η δική μας Διοίκηση – παρά τους χαλεπούς καιρούς - καθημερινά υλοποιεί μικρά και μεγάλα έργα που μέσω αυτών και με την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου αναπτυξιακού σχεδιασμού, είναι αποφασισμένη να αναδείξει όλη την περιοχή πολύ γρήγορα σ' έναν από τους καλύτερους πανελλαδικά τουριστικούς προορισμούς, προορισμούς που απευ-

θύνονται σ'όλες τις ηλικίες και σ'όλα τα βαλάντια .

Για πρώτη φορά επί των ημερών μας γίνεται τακτικός καθαρισμός σ' όλες τις παραλίες.

Οι πλαζ λειτουργούν με γαλάζιες σημαίες και έχουν αναβαθμιστεί με παροχή των απαιτούμενων ανέσεων και οργανωμένων αναψυκτηρίων .

Σύντομα ανοίγει το παραλιακό μέτωπο Αγ. Τριάδας – Ν. Επιβατών (Μπαξέ) όπου επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε μια όαση χώρων αναψυχής και περιπάτου δίπλα στη θάλασσα.

Τα караβάκια της θαλάσσιας συγκοινωνίας που ξεκινούν από το λιμάνι της Θεσσαλονίκης με προορισμό την Περαία, το Μπαξέ, και σύντομα ελπίζουμε την Αγία Τριάδα δίνουν το δικό τους ιδιαίτερο χρώμα.

Σ'όλη τη διάρκεια της χρονιάς, λαμβάνουν χώρα πολλές , πάρα πολλές πολιτιστικές γιορτές, λαογραφικά δρώμενα, συναυλίες, αθλητικές δραστηριότητες .

Η στενή συνεργασία του Δήμου με τους επαγγελματίες, αποτελεί εγγύηση για τα φρέσκα παραδοσιακά πιάτα , από αγνά προϊόντα ντόπιας παραγωγής σε άφθονη ποικιλία, αλλά και για την άψογη εξυπηρέτηση στα φιλόξενα καφέ της περιοχής.

Ο τόπος μας, με θέα μοναδική και ηλιοβασίλεμα εφάμιλλο των πιο διάσημων ανά την

Ελλάδα, έχει ένα ακόμη ασύγκριτο πλεονέκτημα, τους ανθρώπους του που τους χαρακτηρίζει η ευγένεια το φιλότιμο και η ατέλειωτη παραδοσιακή διάθεση φιλοξενίας. Οι φυσικές ομορφιές είναι προίκα του Δήμου μας, η ζεστασιά ,όμως, των κατοίκων του είναι χαρακτηριστικό ξεχωριστό.

Οι προσπάθειες μας θα συνεχίσουν άοκνες γι' αυτό τον ιδιαίτερο τόπο που αξίζει να ζεις και αξίζει να τον επισκεφτείς. Εξάλλου μη ξεχνάμε : ό,τι ωραίο είναι το αληθινό! Και ο δήμος μας ναι είναι αληθινός.

Δήμαρχος Θερμαϊκού
Γιάννης Μαυρομάτης

Greeting of the Mayor of Thermaikos

A beautiful, hospitable place, worth visiting!

The Municipality of Thermaikos expands from Perea and N. Epivates, Ag. Triada up to Michaniona, Kerasia, Angelochori, Epanomi and Mesimeri. With a coastline that exceeds the 60 kilometers in clear certified beaches, beautiful and organized sandy shores. It is a gifted Municipality which combines the charm of a genuine lush Greek countryside and the incomparable beauty of the beaches of the Greek islands. Yes, it is a beautiful municipality that constantly evolves.

Our Administration – despite the difficult times – daily executes small and big projects that through them, and with the implementation of a complete development planning, is determined to highlight the whole area as one of the best nationwide tourist destinations, destinations that appeal in all ages and budgets.

For the first time regular cleaning is being realized to all the beaches.

The beaches are running with blue flags and have been upgraded to provide the required amenities and organized refectory.

The seafront of Ag. Triada - N. Epivates (Baxe) soon will be open where we seek to create an oasis of leisure and walking areas near the sea.

The boats of the maritime transport that start from the port of Thessalonica with destination to Perea, Baxe, and we soon hope up to Ag. Triada, give their own special color.

Throughout the course of the year, many cultural festivals, folklore events, concerts and sports activities take place.

The close cooperation of the municipality with the professionals is a guarantee for the fresh traditional dishes made from the fresh products that are locally produced in an abundant variety, but also for the excellent service in the cozy cafés of the area. Our land, with a unique view and a sunset that is rival to the most famous ones throughout Greece, has one more incomparable advantage, its people featuring the courtesy, the pride and the endless traditional hospitality mood. The natural beauties are the dower of our municipality, but the warmth, however, of its residents is a special characteristic.

Our efforts will continue to be tireless for this special place worth living and worth visiting. Moreover let us not forget: what is good is true! And our municipality, oh yes, it's true.

Giannis Mavromatis,
Mayor of Thermaikos

Κανόνες για ασφαλή κολύμβηση

Rules for safe swimming

* Δεν κολυμπάμε με γεμάτο ή εντελώς άδειο στομάχι.

Απαιτούνται τουλάχιστον δύο ώρες μεταξύ του τελευταίου γεύματος και της ώρας κολύμβησης -για τις πραγματικά λιπαρές τροφές πέντε ώρες.

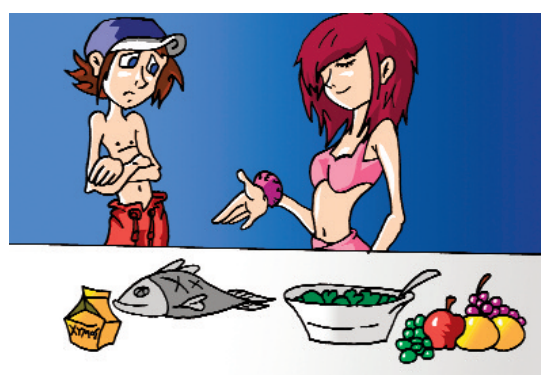
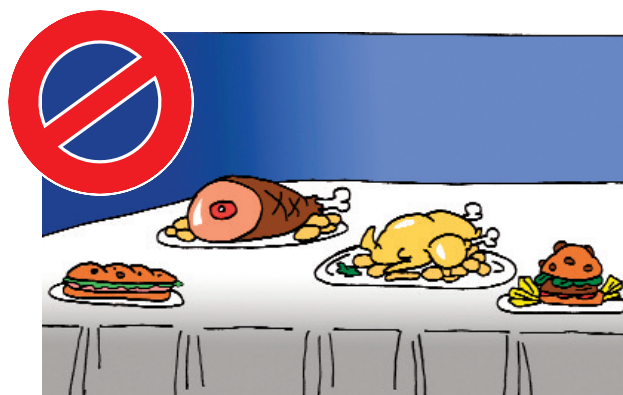
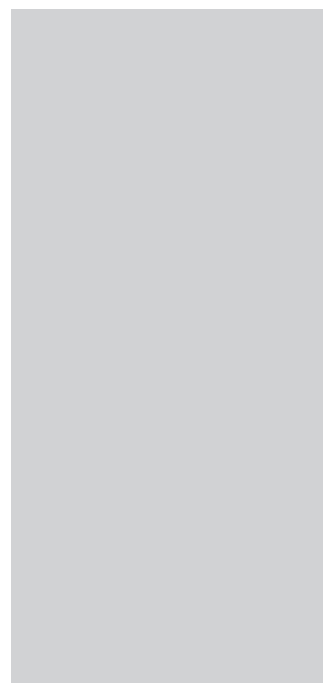
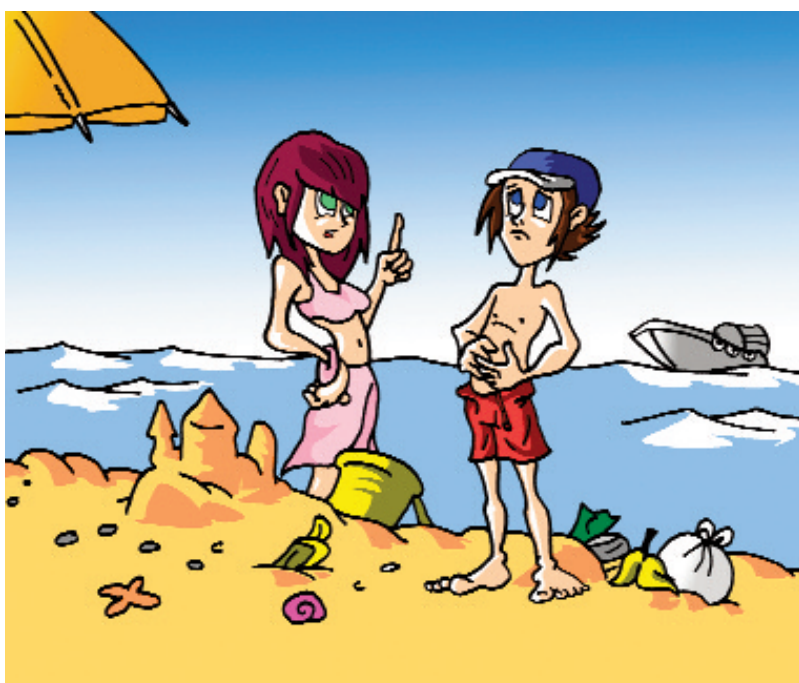
Αποφεύγουμε περιόδους χωρίς τροφή, είναι τόσο βλαπτικές όσο το πολύ φαγητό.

Τα σώματά μας χρειάζονται ενέργεια για να εκτελούν φυσικές δραστηριότητες.

Τα ενδιάμεσα γεύματα πρέπει να είναι ελαφρά.

* Do not swim with full or totally empty stomach. At least two hours are required between the last meal and the swimming time - for the extra fat food the required time is five hours.

Avoid periods with no food, they are as unhealthy/harmful as too much food. Your body needs energy in order to perform physical activities. Intermediate meals must be light.



* Δεν κολυμπάμε μόνοι μας και δεν απομακρυνόμαστε από την ακτή όσο καλοί κολυμβητές και αν είμαστε. Υπολογίζουμε τις δυνάμεις μας και για την επιστροφή. Στις οργανωμένες παραλίες δεν περνάμε τις σημαδούρες που ορίζουν τη ζώνη κολύμβησης, ενώ στις μη οργανωμένες δεν κολυμπάμε στα ανοιχτά, εκεί όπου περνάνε βάρκες ή ταχύπλοα.

* Do not swim alone and do not go far away from the shore despite your good swimming skills. Calculate your strengths for going back as well. In organized shores do not pass buoys that set the swimming zone, while in non-organized shores do not swim in the open, where boats or power boats pass along.



* Δεν κολυμπάμε όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές-ειδικά όταν βρέχει- και σε θάλασσα με μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.

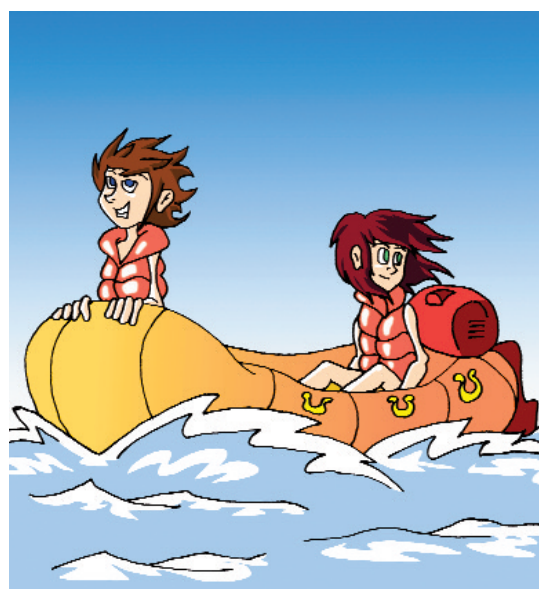
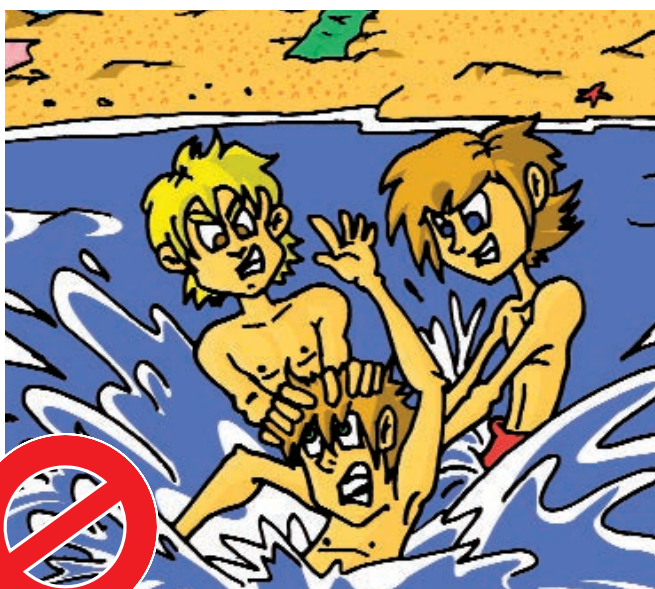
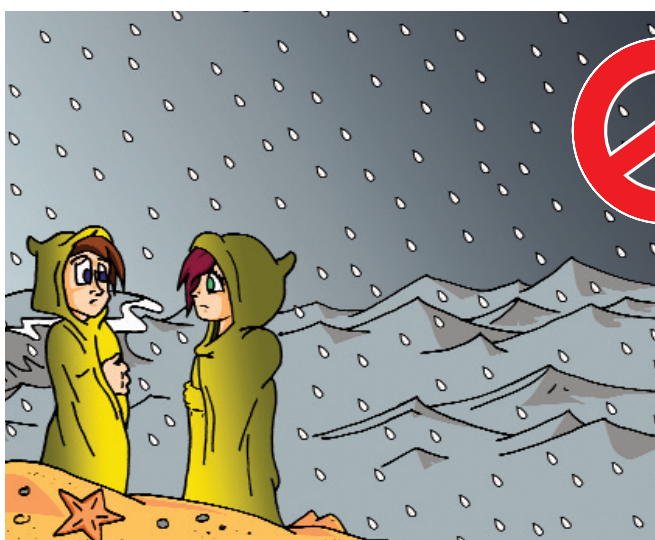
* Do not swim when the climatic conditions are bad- especially when it rains and when the sea has high waves or strong streams.

* Δεν μπαίνουμε σε μικρά σκάφη αν δεν γνωρίζουμε κολύμπι. Φοράμε απαραίτητα σωσίβιο.

* Do not enter small crafts unless you know how to swim. Necessarily wear a lifejacket.

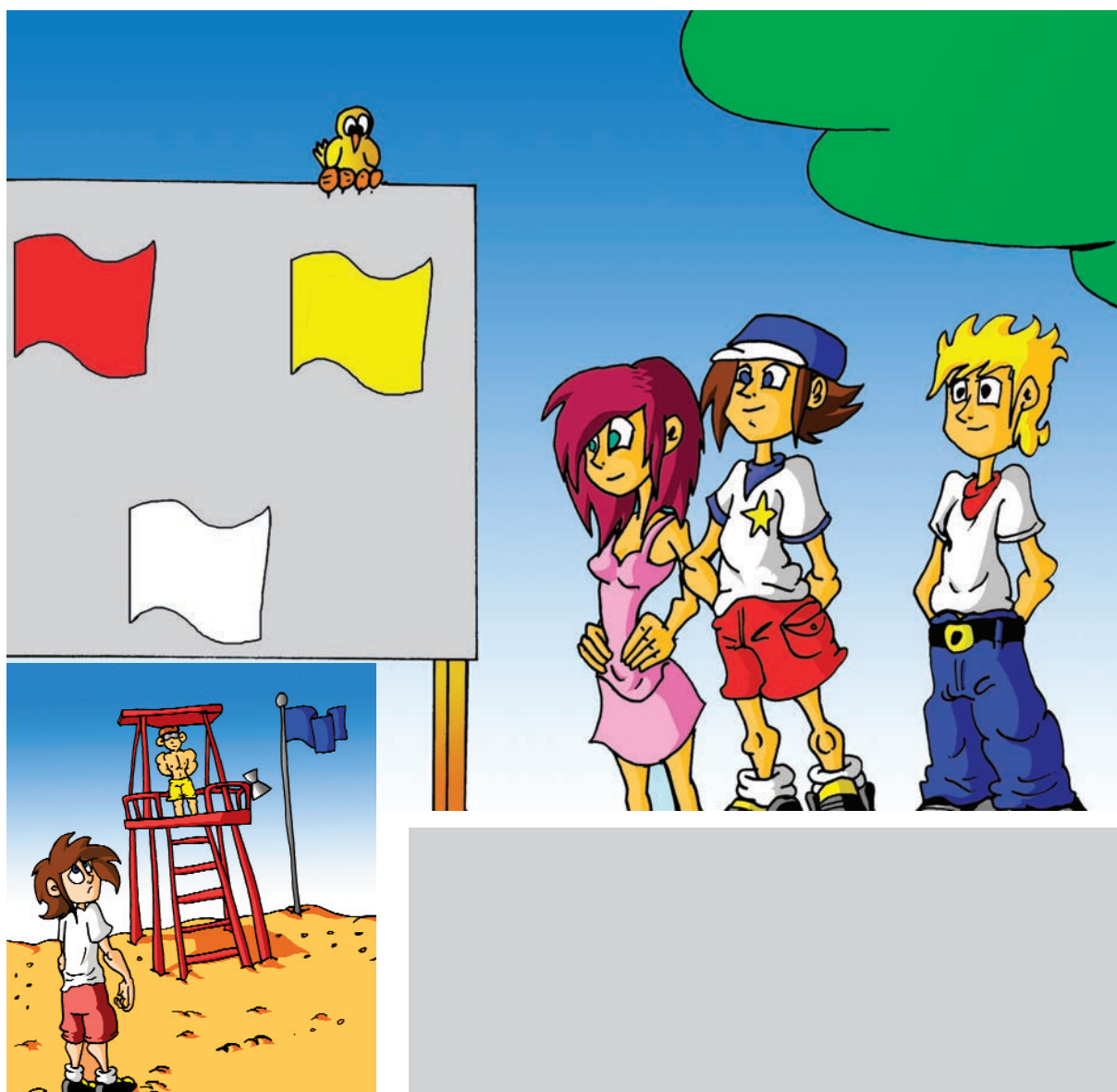
* Δεν σπρώχνουμε και δεν βυθίζουμε τους άλλους στο νερό.

* Do not push or sink others in the water.



* Αποφεύγουμε τις βουτιές σε θολά νερά ή εκεί που δεν γνωρίζουμε το βάθος ή τι υπάρχει στον βυθό. Είναι συχνά αιτία παραπληγίας (παράλυσης των άκρων).

* Avoid diving in turbid waters or where you do not know the exact depth or what lies beneath. It is a frequent cause of paraplegia (paralysis of the body ends).



* Συμμορφωνόμαστε με τους κανονισμούς της παραλίας και τις οδηγίες του προσωπικού.

Μαθαίνουμε να ερμηνεύουμε και να σεβόμαστε την ανάρτηση σημαιών στον ναυαγοσωστικό πύργο:

ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΗΜΑΙΑ = Απαγορεύεται το κολύμπι λόγω κινδύνου - Οι ναυαγοσώστες εκτός υπηρεσίας

ΚΙΤΡΙΝΗ ΣΗΜΑΙΑ = Το κολύμπι αποθαρρύνεται λόγω επικίνδυνων συνθηκών - Οι ναυαγοσώστες σε υπηρεσία

ΛΕΥΚΗ ΣΗΜΑΙΑ = Επιτρέπεται το κολύμπι - Οι ναυαγοσώστες σε υπηρεσία

* Obey beach rules and staff instructions.

Learn to interpret and respect the raising of a flag on the lifeguard tower:

RED FLAG = No swimming is allowed due to danger- Lifeguards off duty

YELLOW FLAG = Swimming is not encouraged due to dangerous conditions- Lifeguards on duty

WHITE FLAG = Swimming is allowed. Lifeguards on duty

* Εκθέτοντας το σώμα μας στον ήλιο και τη ζέστη επιταχύνουμε την αφυδάτωση. Για να την αποφύγουμε, πίνουμε συχνά νερό, ακόμη και όταν φαίνεται πως δεν το χρειαζόμαστε.

* By exposing your body in the sun and heat you accelerate/speed up dehydration. In order to avoid it, drink water regularly even if you think you do not need to.

* Προλαμβάνουμε τη θερμοπληξία με την κατανάλωση άφθονων υγρών πλούσιων σε αλάτι -εκτός αντενδείξεων-, χυμών φρούτων, νερού κ.ά.

* Prevent heatstroke by consuming plentiful liquids rich in salt -unless contra-indications exist-, fruit juices, water etc.



* Αποφεύγουμε την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών και φυσικά ναρκωτικών ουσιών. Το αλκοόλ διαστέλλει τα αγγεία, αυξάνει τον κίνδυνο θερμοπληξίας και, όπως τα ναρκωτικά, καταστέλλει τους φυσικούς "συναγερμούς" του σώματός μας.

* Avoid alcohol consumption and illegal drugs intake. Alcohol distends the vessels, increases the danger for heat apoplexy and, like drugs, it suppresses the natural 'alarms' of your body.

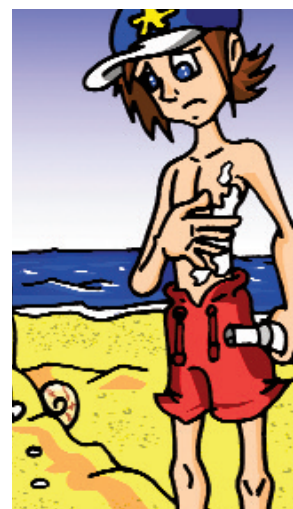
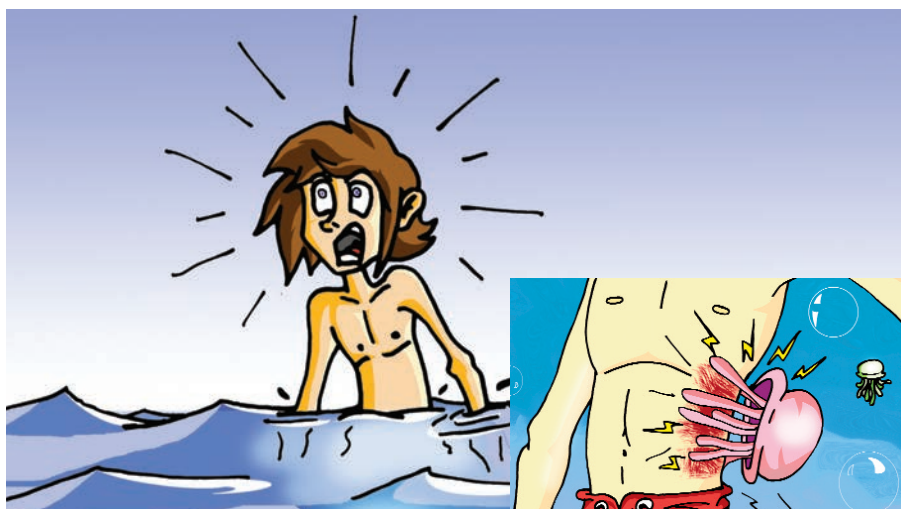
* Αποφεύγουμε την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο που γερνάει το δέρμα μας, κάνει συμμαχίες με τον καρκίνο και μπορεί να προκαλέσει μέχρι και σοβαρά εγκαύματα. Είναι σοφό να καλύπτουμε το κεφάλι μας και να χρησιμοποιούμε ομπρέλες παραλίας.

* Avoid extended sun exposure which ages your skin, enters an alliance with cancer and may cause the usual sunburns. It is wise to cover your head and use beach umbrellas.



* Δεν πανικοβαλλόμαστε αν πάθουμε κράμπα ή μας τσιμπήσει μέδουσα. Διατηρούμε την ψυχραιμία μας και βγαίνουμε σιγά-σιγά στην ακτή.

* Do not panic in case of a cramp or a jelly-fish bite. Remain calm and swim slowly to the shore.



- * Δεν πετάμε στην αμμουδιά ή τη θάλασσα γυάλινα ή άλλα αντικείμενα.
- * Do not throw glass or other objects at the beach or into the sea.



- * Δεν εναποθέτουμε στις βάρκες διάσωσης αντικείμενα απογορευμένα για ναυαγοσωστική χρήση. Θα μπορούσαν να παρακωλύσουν την επιχείρηση διάσωσης.
- * Do not deposit forbidden objects for lifeguard use on rescue boats. They could delay the rescue mission.



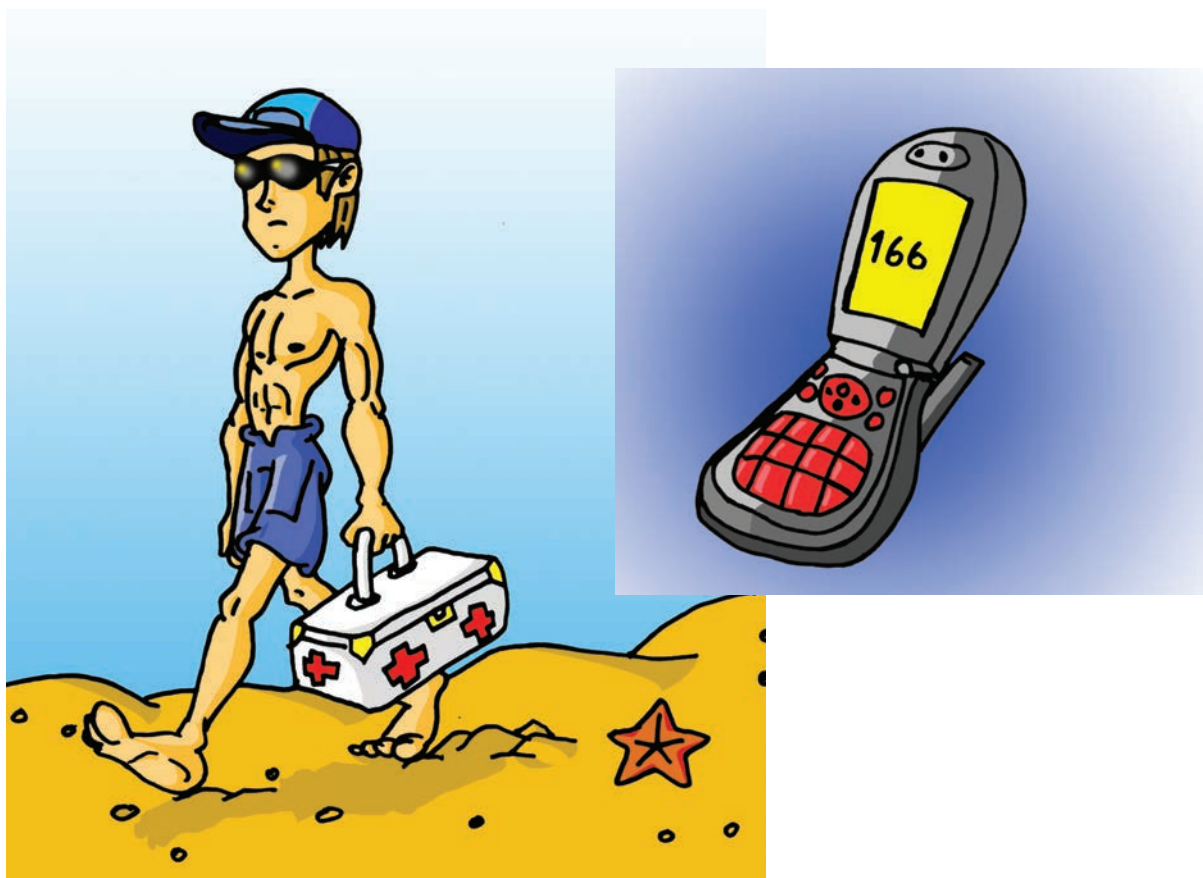
- * Αν κάποιος κινδυνεύει στο νερό, βρίσκουμε ένα αντικείμενο που επιπλέει και το ρίχνουμε κοντά του για να πιαστεί. Παράλληλα ζητούμε βοήθεια. Προσοχή! Δεν πλησιάζουμε το θύμα, γιατί μπορεί να κινδυνέψουμε και εμείς, αν πιαστεί πάνω μας.
- * If someone is in danger while in the water, find an object that floats and throw it near him/her so he/she can catch it. At the same time ask for help. Caution! Do not approach the victim because you might be in danger in case he/she gets caught on you.

* Έχουμε μαζί μας στην παραλία, στο αυτοκίνητο, στη βάρκα, το κουτί πρώτων βοηθειών.

* Have the emergency kit with you at the beach, in the car, on the boat.

* Μαθαίνουμε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη και θυμόμαστε το τηλέφωνο Πρώτων Βοηθειών (166).

* Learn CPR and remember the First Aid number (166).



ΤΕΛΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:

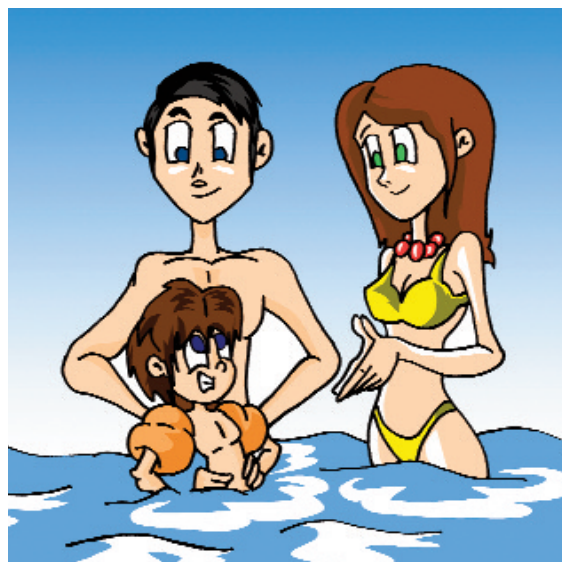
Μεγάλο ποσοστό των ατόμων που πνίγονται είναι έμπειροι κολυμβητές, που όμως δεν σέβονται τους βασικούς κανόνες ασφαλείας που περιγράφονται εδώ.

FINAL OBSERVATION: A large percentage of the drowning people are experienced swimmers that however do not respect the basic security rules as described here.

Κανόνες για ασφαλή κολύμβηση των παιδιών Rules for the children' safe swimming

- * Ποτέ δεν αφήνουμε το παιδί χωρίς επίβλεψη μέσα ή κοντά σε νερό.
- * Never leave a child without supervision in or near the water.

- * Χρησιμοποιούμε σωσίβιο ή άλλη συσκευή επίπλευσης αν το παιδί δεν ξέρει κολό κολύμπι.
- * Use a life-buoy or another flotation device if the child's swimming skills are not good.

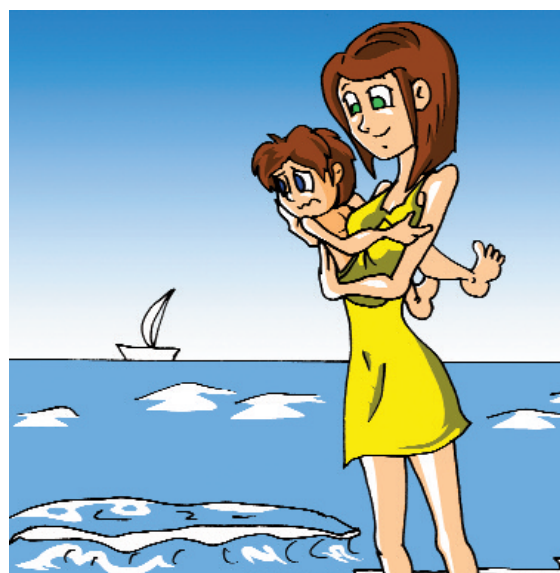
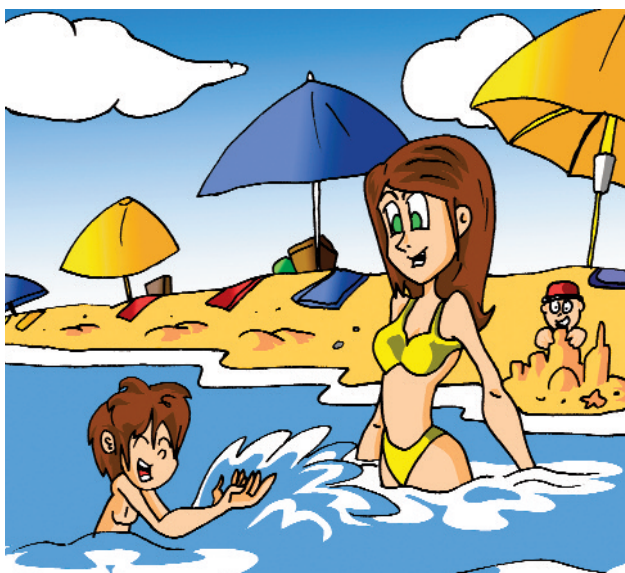


- * Δεν χρησιμοποιούμε συσκευές επίπλευσης (μπρατσάκια, σωσίβια κ.λπ.) ως υποκατάστατα της επίβλεψης. Κανένα σωστικό μέσο δεν υποκαθιστά τη συνεχή επίβλεψη από τους γονείς.
- * Do not use flotation devices (water wings, lifebuoys etc.) as supervision substitutes. No means of rescue can substitute the constant parental supervision.



- * Παίζουμε μαζί με το παιδί στα ρηχά, μέχρι να εξοικειωθεί με το νερό.
- * Play with children in shallow waters so as to make them familiar.

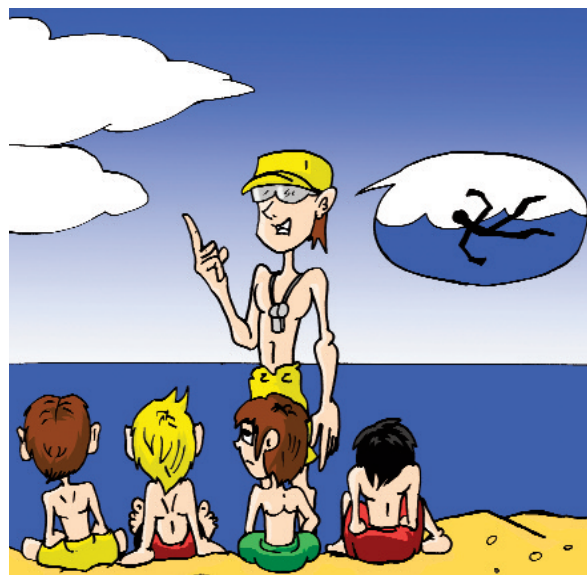
- * Δεν το αναγκάζουμε να μπει στο νερό αν φοβάται.
- * Do not force the child to enter the water in case he/she is scared.



- * Του επισημαίνουμε συνεχώς τους πιθανούς κινδύνους.
- * Constantly mention the possible dangers to the child.

- * Δεν αφήνουμε το παιδί να κολυμπήσει αν δεν έχουν περάσει δύο τουλάχιστον ώρες μετά το γεύμα (το σάντουιτς θεωρείται γεύμα).
- * Do not allow a child to swim before at least two hours after any meal have passed (a sandwich is considered a meal).

- * Φροντίζουμε να μάθει το παιδί κολύμβηση όσο το δυνατόν νωρίτερα από εξειδικευμένους εκπαιδευτές.
- * Make sure the child learns to swim as early as possible by experienced tutors.



* Δεν θεωρούμε ότι το παιδί μας είναι "απρόσβλητο" από πνιγμό ακόμη και αν ξέρει καλή κολύμβηση. Τα μικρά παιδιά (ειδικά κάτω των 6 ετών) πρέπει να παρακολουθούνται από ενήλικα.

* Do not consider your child to be "drowning-proof" even if he/she swims well. Little children (especially the ones under 6 years old) must be constantly supervised by adults.



* Διδάσκουμε στο παιδί ότι δεν πρέπει ποτέ να κολυμπά μόνο του.

* Teach the child not to swim alone.

* Φοράμε στο παιδί σωσίβιο, όταν είναι επιβάτης σε βάρκα ή όταν πρόκειται να ασχοληθεί με θαλάσσιο άθλημα.

* Put a lifejacket on the child when he/she is a passenger on a boat or when he/she shall start learning a water sport.



Πρώτες βοήθειες

First aids

Πνιγμός

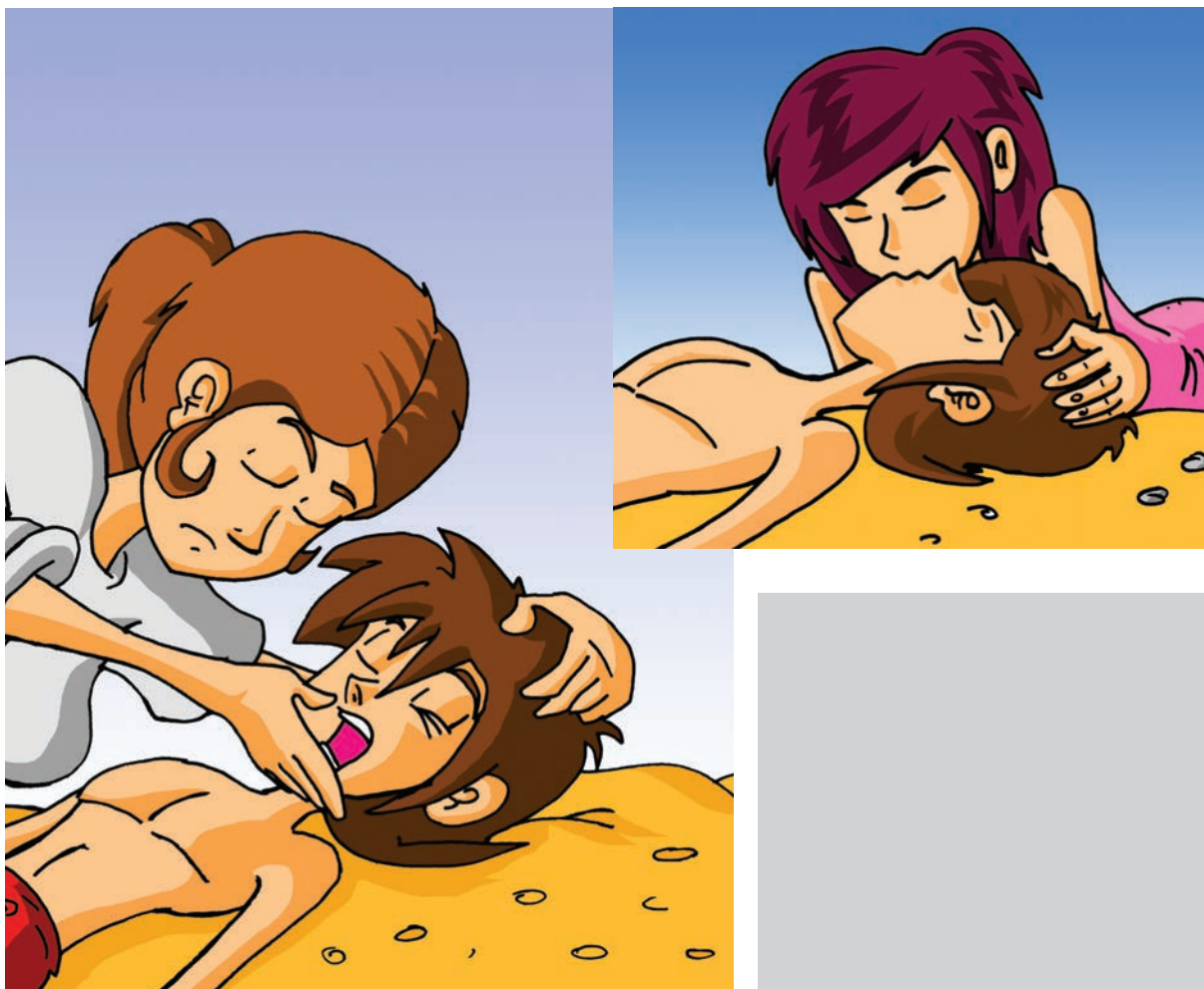
Drowning

* Ο ανανήπτης καθαρίζει το στόμα του θύματος από ξένα σώματα (π.χ. φύκια, ξένη οδοντοστοιχία) και αρχίζει την αναζωογόνηση με τη διάνοιξη των αεραγωγών, τη χορήγηση αναπνοής και την υποστήριξη της κυκλοφορίας με εφαρμογή καρδιακών μαλάξεων.

* The reviver cleans the mouth of the victim from any foreign objects (i.e. sea weed, denture) and begins the revival by opening the airways, giving breath and supporting blood circulation by applying heart massage.

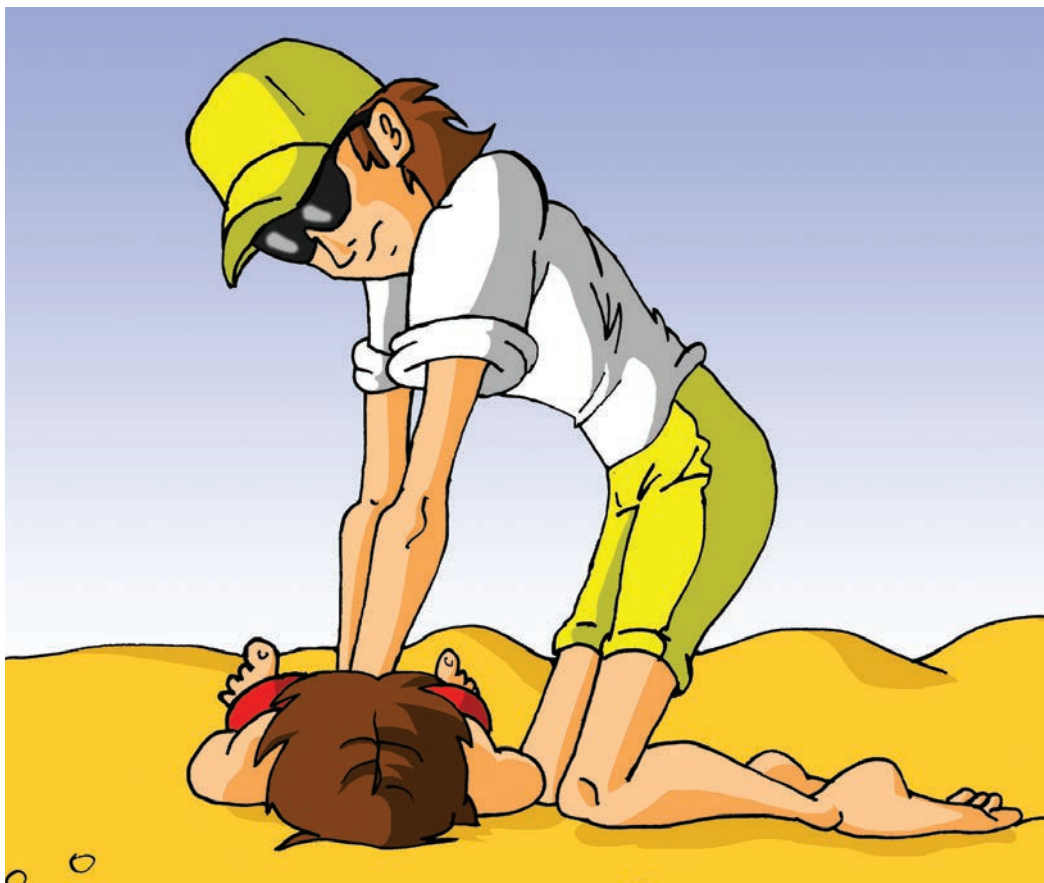
* Αν το θύμα επανακτήσει αναπνοή και κυκλοφορία, τότε τοποθετείται σε θέση ανάνηψης (πλάγια θέση), ενώ ο ανανήπτης παραμένει δίπλα του.

* If the victim regains breathing and circulation, he/she is put in revival position (sideways), while the reviver stays next to him/her.



* Αν δεν επανέλθει η αναπνοή και η κυκλοφορία στο θύμα, η προσπάθεια αναζωογόνησης θα πρέπει να συνεχισθεί έως ότου έρθει εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια. Αν αποφασιστεί η μεταφορά του θύματος που δεν έχει αναπνοή και κυκλοφορία, πρέπει να εξασφαλιστεί η αναζωογόνηση και κατά τη διάρκεια της μεταφοράς.

* If the victim's breathing and circulation is not restored, revival efforts must continue until the arrival of specialized medical aid. Should transporting the non-breathing and without blood circulation victim is decided, revival must be ensured during the transport.



* Σε περίπτωση υποθερμίας, ο ασθενής επαναθερμαίνεται με την αφαίρεση των βρεγμένων ρούχων, την τοποθέτηση θερμών κουβερτών, τη χρήση θερμοφόρας.
 * In case of hypothermia, the patient is reheated by removing all wet clothes, by covering him/her with warm blankets and by using hot water bottles.

* Αν ένα παιδί, που απλώς βυθίστηκε μέσα στο νερό, διατηρεί τις αισθήσεις του, το τυλίγουμε με μία πετσέτα και το πηγαίνουμε αμέσως στον γιατρό ή στο νοσοκομείο. Οι επιπτώσεις από το ατύχημα μπορεί να φανούν αργότερα.

* If a child that has merely dipped in the water is still conscious, he/she should be wrapped with a towel and taken to a doctor or a hospital. The consequences from the accident may show up later.

* Αν το παιδί είναι αναισθητο, αφού ζητήσουμε από κάποιον να καλέσει το 166, αφαιρούμε οτιδήποτε υπάρχει στο στόμα του, το τυλίγουμε με μία πετσέτα και το γυρίζουμε στο πλάι. Τραβάμε το κεφάλι προς τα πίσω και ανυψώνουμε την κάτω σιαγόνα, προκειμένου η γλώσσα να μην εμποδίζει την δίοδο του αέρα. Το παιδί, - στο οποίο γίνεται εγκαίρως καρδιοαναπνευστική ανάνηψη, έχει πενταπλάσια πιθανότητα να μην παρουσιάσει επιπλοκές ύστερα από έναν παρ' ολίγο πνιγμό.

* If the child is unconscious, first ask from someone to call 166 and then remove whatever may remain in the child's mouth. Wrap the child with a towel and turn him or her sideways. Pull the head to the back and lift the lower jaw, so that the tongue does not block the airway. The child that it is given CPR on time has five times more chance not to present complications after a near drowning.



* Αντιβιοτικά χρειάζονται στους ασθενείς μόνο αν το νερό, όπου έγινε το επεισόδιο, ήταν ακάθαρμο.

* Antibiotics are necessary for patients that have been exposed to dirty water during the incident.

Θερμοπληξία Heatstroke (or Thermoplexy?)

Ανεπάρκεια ή δυσλειτουργία των θερμορυθμιστικών μηχανισμών που διατηρούν σταθερή την εσωτερική μας θερμοκρασία (+36,8 +/- 0,4ο C). Εκδηλώνεται με εγκεφαλικές διαταραχές (ζάλη, εμετό, παραλήρημα και διανοητική σύγχυση, σπασμοί και καμιά φορά πλήρης απώλεια αισθήσεων), υψηλότατο πυρετό και απουσία εφίδρωσης. Αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα μπορεί να προκαλέσει μόνιμη αναπηρία ή θάνατο.

Για να συμβεί θερμοπληξία θα πρέπει να υπάρχουν: υψηλή εξωτερική θερμοκρασία με υψηλή υγρασία και προδιατεθειμένος οργανισμός (ηλικία άνω των 65 ετών, καρδιακή ανεπάρκεια, χρόνια ασθένεια νεφρών και ήπατος, χρήση αλκοόλ ή κατασταλτικών φαρμάκων όπως αντικαταθλιπτικών, αντιπαρκινσονικών κ.λπ., ιστορικό παλαιότερης θερμοπληξίας, μοναχικά εξασθενημένα άτομα, υπέρβαρα άτομα, ερασιτέχνεςαπροπόνητοι αθλητές σε κοπιώδεις αθλητικές δραστηριότητες).

* Αφού πρώτα καλέσουμε το 166 -ο ασθενής χρειάζεται νοσηλεία σε εντατική μονάδα-, οδηγούμε τον ασθενή σε σκιερό μέρος, αφαιρούμε τα ρούχα του και ψεκάζουμε το σώμα του με δροσερό νερό (15ο C). Η χρήση πάγου είναι καλό να αποφεύγεται, ωστόσο θα πρέπει να επιχειρείται αν η θερμοκρασία δεν πέφτει.

* Χρησιμοποιούμε ανεμιστήρες ή οποιοδήποτε μέσο μπορεί να διοχετεύσει αέρα με μεγάλη ταχύτητα. (Προσοχή στη χρήση νερού και ανεμιστήρα! Προκαλεί ηλεκτροπληξία).

* Βάζουμε τον ασθενή σε πλάγια θέση, ώστε να εκτίθεται στον αέρα μεγάλη επιφάνεια του δέρματός του.

Inadequacy or malfunction of heat regulating mechanisms that keep our inner temperature to a steady level (+36,8 +/- 0.4ο C). It appears with brain disorders (dizziness, vomiting, delirium and mental confusion, spasms and sometimes full loss of senses), high fever and lack of perspiration.If heatstroke is not immediately treated, it can cause permanent disability or death.

In order for a heatstroke to happen, high external temperature along with high humidity and a predisposed body (age over 65 years, heart failure, chronic kidney and liver disease, use of alcohol or depressive drugs like antidepressants, anti-Parkinson disease etc, history of previous heatstroke, lonely or weakened people, overweight people, amateur athletes in tedious activities that have not trained) must prevail.

* After we first call 166 - the patient needs treatment in a hospital's intensive care unit (ICU) - take the patient to a shady place, remove his/her clothing and spray his/her body with cool water (15οC), The use of ice must be avoided, however it should be attempted if the temperature does not drop.

* Use fans or any other means that can channel air with high speed. Careful when using water and fans, someone can get electrocuted!

* Place the patient to a sideways position, so that the largest possible area of his/her body is exposed to the airflow.

Θερμική εξάντληση Heat exhaustion

Αντίδραση του σώματος σε υπερβολική απώλεια νερού και άλατος με τον ιδρώτα. Θα πρέπει να διακρίνουμε τη θερμοπληξία από τη θερμική εξάντληση. Από την τελευταία δεν απουσιάζει η εφίδρωση, ενώ ο πυρετός είναι χαμηλός ή απών. Τα συμπτώματα και η όλη εικόνα της θερμικής εξάντλησης είναι λιγότερο δραματικά. Συμπτώματα: έντονη εφίδρωση, ωχρότητα, μυϊκές κράμπες, κόπωση και αδυναμία, αίσθημα ζάλης, κεφαλαλγία, ναυτία ή εμετός, υπόταση και λιποθυμία. Το δέρμα ενδέχεται να είναι ψυχρό και υγρό. Ο σφυγμός είναι γρήγορος και αδύναμος, ενώ η αναπνοή γρήγορη και βαθιά. Αν η κατάσταση δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως, ίσως καταλήξει σε θερμοπληξία.

* Αναζητούμε αμέσως ιατρική βοήθεια, αν τα συμπτώματα είναι σοβαρά ή το άτομο πάσχει από καρδιοπάθεια ή υπέρταση.

* Διαφορετικά, βοηθούμε τον ασθενή να δροσιστεί με τους παρακάτω τρόπους: κλιματιζόμενο περιβάλλον, δροσερά μη αλκοολούχα ροφήματα, ανύψωση των ποδιών, δροσερά ντους, ελαφρύ ρουχισμό.

* Αναζητούμε ιατρική βοήθεια, αν τα συμπτώματα χειροτερέψουν ή διαρκέσουν περισσότερο από μία ώρα.

Body reaction to severe loss of water and salt through sweat. You must discriminate between heat stroke and heat exhaustion. Perspiration is not absent from the latter, while fever is low or absent. The symptoms and the whole image of heat exhaustion are less dramatic.

Symptoms: intense perspiration, paleness, muscle cramps, fatigue and weakness, feeling of dizziness, headache, nausea or vomiting, hypotension and fainting. Skin could be cold and wet. Pulse is rapid and weak, while breathing is fast and deep. If the situation is not dealt with early enough, heat exhaustion could end up to heat stroke.

* Immediately seek medical help, if the symptoms are severe or if the individual suffers from heart disease or hypertension.

* If not, help the patient to cool with the following ways: air-conditioned environment, cold, non-alcoholic drinks, leg lifting, cool showers, light clothing.

* Should the symptoms worsen or last longer than one hour, seek for medical help.

Έγκαυμα Sunburns

Δέρμα ερυθρό, επώδυνο και υπερβολικά ζεστό μετά την έκθεση στον ήλιο.
Red skin, painful and extremely warm after exposure to the sun.

- * Αν το έγκαυμα αφορά σε παιδί ηλικίας μικρότερης του ενός έτους ή αν υπάρχουν συμπτώματα όπως πυρετός, φυσαλίδες με υγρό, έντονος πόνος συμβουλευόμαστε γιατρό.
- * Consult a doctor if sunburn occurs to a child less than one year old or if there are symptoms such as fever, bubbles with liquid and severe pain.
- * Αντιμετωπίζοντας το έγκαυμα, δεν εκθέτουμε τον εαυτό μας στον ήλιο.
- * When dealing with sunburn, never expose yourselves to the sun.
- * Βάζουμε στην περιοχή κρύες κομπρέσες ή κρύο νερό.
- * Put cold compresses or cold water to the affected area.
- * Βάζουμε ενυδατική λοσιόν στις προσβεβλημένες περιοχές, όχι αλοιφές ή βούτυρο.
- * Apply hydrating lotion to the affected areas, but never ointments or butter.
- * Δεν σπάμε τις φυσαλίδες.
- * Do not burst the bubbles.

Η καλύτερη προστασία από τα νοσήματα που προκαλούνται από τη ζέση είναι η πρόληψη.
The best protection from heat-related symptoms is prevention.

Τσιμπήματα από έντομα Insect stings

- * Αφαιρούμε μαλακά το κεντρί, εφ' όσον φαίνεται, χωρίς να το ζουλάμε.
- * If visible, remove the sting gently, without squeezing it.
- * Βάζουμε κρύα κομπρέσα πάνω στο τσίμπημα ή το αλείφουμε με 2-3 σταγόνες αραιής αμμωνίας.
- * Apply a cold compress on the sting or apply 2-3 drops of thin ammonia to the affected area.
- * Αν το άτομο είναι αλλεργικό και εμφανίσει δυσκολία στην αναπνοή, πρέπει να του χορηγηθεί ένεση κορτιζόνης, που υπάρχει στο κουτί Πρώτων Βοηθειών, και να μεταφερθεί στο πλησιέστερο Κέντρο Πρώτων Βοηθειών.
- * If the person is allergic and has trouble breathing, a cortisone injection contained in the First Aid kit must be administered. The person must also be transferred to the nearest First Aid Center.

Τσούχτρες Jellyfish

- * Σκουπίζουμε μαλακά το δέρμα με πετσέτα.
- * Gently wipe the skin with a towel.
- * Μεταφέρουμε το άτομο σε σκιερό μέρος και μένουμε μαζί του για μια ώρα τουλάχιστον.
- * Move the person to a shady place and stay with him/her for at least an hour.
- * Βάζουμε κρέμα κορτιζόνης στην περιοχή της επαφής με την τσούχτρα.
- * Apply cortisone cream to the area that has been in contact with the jellyfish.
- * Αν το άτομο είναι αλλεργικό και εμφανίσει δυσκολία στην αναπνοή, πρέπει να του χορηγηθεί ένεση κορτιζόνης, που υπάρχει στο κουτί Πρώτων Βοηθειών, και να μεταφερθεί στο πλησιέστερο Κέντρο Πρώτων Βοηθειών.
- * If the person is allergic and has trouble breathing, a cortisone injection contained in the First Aid kit must be administered. The person must also be transferred to the nearest First Aid Center.

Κανόνες για ασφαλή ιστιοσανιδοδρομία (σέρφινγκ) και βαρκάδα

Rules for safe surfing and rowing

* Μαθαίνουμε το δελτίο καιρού πριν ξεκινήσουμε.

* Get info on the weather broadcast before leaving.

* Οι βάρκες διαθέτουν σωσίβια για όλους τους επιβαίνοντες, όλα τα απαιτούμενα σωστικά μέσα και πυροσβεστήρα.

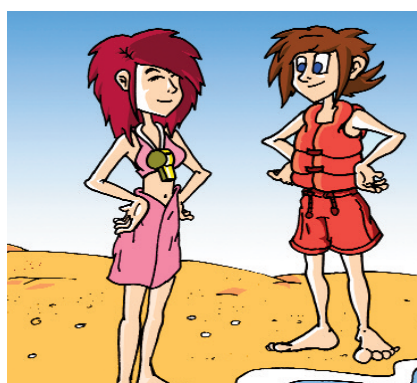
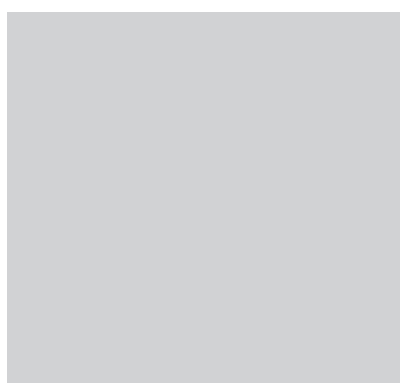
* The boats carry lifejackets for all passengers, all the necessary lifesaving means and a fire extinguisher.

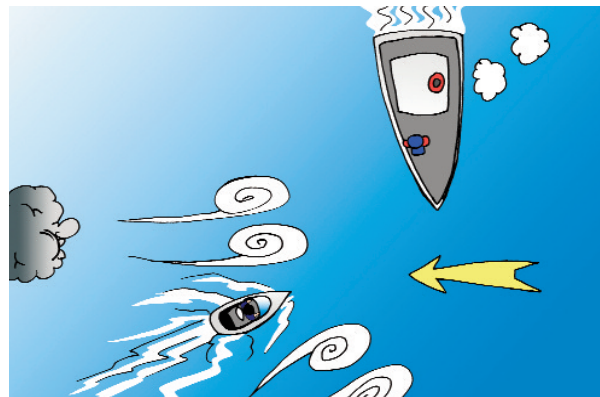
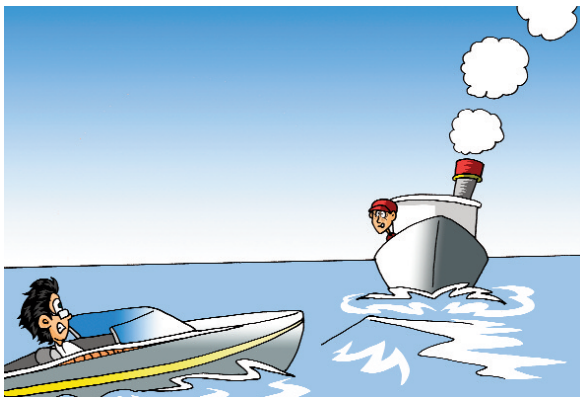
* Φοράμε υδροστατικό γιλέκο και διαθέτουμε σφυρίχτρα για να ειδοποιήσουμε σε περίπτωση κινδύνου. Εξαιρετικά σημαντική για την αποφυγή υποθερμίας, κυρίως από Σεπτέμβριο έως Ιούνιο, είναι η ολόσωμη στολή.

* Wear a hydrostatic jacket and carry a whistle in order to inform in case of danger. A wet suit is extremely important for avoiding hypothermia particularly from September to June.

* Η κόκκινη σημαία είναι διεθνές σύμβολο κινδύνου και η ανάρτησή της σηματοδοτεί την ύπαρξη κινδύνου (π.χ. επικίνδυνης καταιγίδας). Είναι σημαντικό να εξακριβώνουμε ότι δεν κυματίζει κόκκινη σημαία στον ναυαγοσωστικό πύργο.

* The red flag is an international symbol of danger and its raising signals the existence of danger (i.e. dangerous storm). It is always important to determine that no red flag is waving on the lifeguard tower.





* Οδηγούμε νηφάλιοι σεβόμενοι τους κανόνες θαλάσσιας κυκλοφορίας και τα όρια ταχύτητας, ενώ διαθέτουμε όλα τα απαραίτητα όργανα ναυσιπλοΐας.

* Be sober when driving, obeying the sea traffic rules and the speed limits and carrying all the necessary navigation tools.

* Ανάμεσα σε δύο ιστιοσανίδες ή δύο βάρκες, προτεραιότητα έχει αυτή που πλέει από τη δεξιά πλευρά.

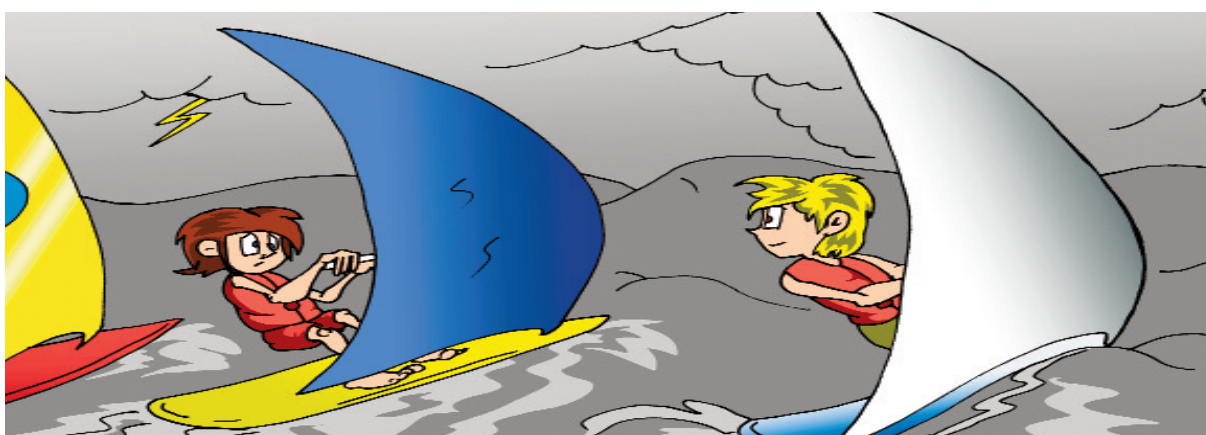
* Between two windsurfers or two boats, the priority belongs to the one that comes from the right side.

* Ας θυμόμαστε ότι τα ιστιοφόρα σκάφη έχουν πάντα προτεραιότητα από τα μηχανοκίνητα (εκτός αν αυτά έχουν δυσκολία ελιγμού).

Προτεραιότητα έχουν όμως και τα μηχανοκίνητα σκάφη δημόσιας υπηρεσίας: στις περιοχές που απαγορεύονται οι ιστιοσανίδες, στις καθορισμένες διαδρομές των σκαφών δημόσιας υπηρεσίας, στα λιμάνια και κοντά στις εισόδους τους, στις ζώνες λουομένων, στις εποπτευόμενες περιοχές.

* Keep in mind that the sailing vessels always have priority compared to the motor ones (unless they have a maneuver difficulty).

The public service motor vessels have also priority in the areas where windsurfers are restricted, in the definite routes for the public service motor vessels, in the ports and near their entrances, in the swimming zones and monitored areas.



* Ο όγκος της ιστιοσανίδας θα πρέπει να μας κάνει ιδιαίτερα προσεκτικούς ώστε να μην ενοχλούμε τους άλλους στην ακτή ή τη θάλασσα. Ακόμη, να μην πλέουμε ή μανουβράρουμε πολύ κοντά στην ακτή για να μην θέτουμε σε κίνδυνο τους λουόμενους. Παρομοίως, ανταγωνιζόμενοι άλλα σκάφη, δεν συνίσταται να διακόπτουμε την πορεία τους.

* The volume of the windsurfer should make us particularly careful in order not to disturb the others on the shore and in the sea. Moreover, do not sail or maneuver very close to the shore so as not to put the swimmers in danger. Likewise, while competing with other boats, it is not recommended to interrupt their route.

* Σε περίπτωση ξαφνικής καταιγίδας, η ανάρτηση κόκκινης σημαίας επιβάλλει την επιστροφή στην ξηρά όσων βρίσκονται στη θάλασσα και την αποφυγή εισόδου στο νερό εκείνων που βρίσκονται στην ξηρά.

* In case of a sudden storm, raising of the red flag calls for the immediate return to the shore for the ones still in the sea and the exclusion of entering the water for the ones laying on the beach.

* Σε περίπτωση κακοκαιρίας, προσπαθούμε να βρεθούμε μαζί με άλλους ιστιοπλόους, ώστε να βοηθά ο ένας τον άλλο και να προσελκύσουμε γρηγορότερα βοήθεια.

* In case of bad weather, try to get together with other sailing people in order to help each other and call for help faster.

* Αν βρεθούμε σε σοβαρό κίνδυνο, σε βάρκα ή ιστιοσανίδα, χρησιμοποιούμε το διεθνές σήμα SOS, που δεν είναι άλλο από το ρυθμικό σταύρωμα των χεριών πάνω από το κεφάλι μας.

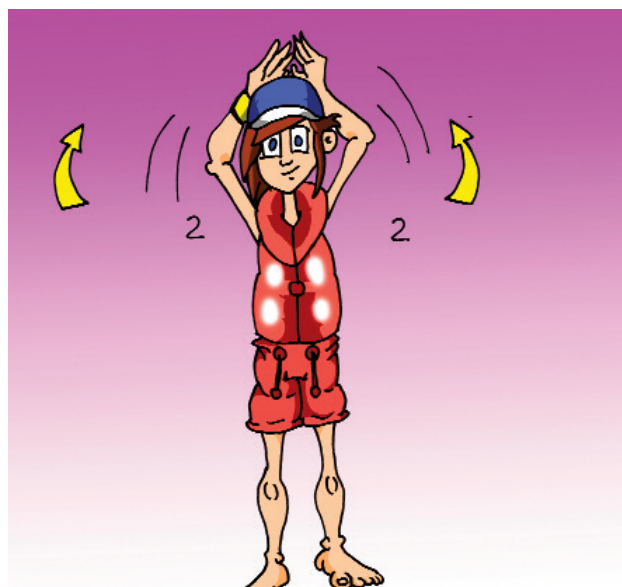
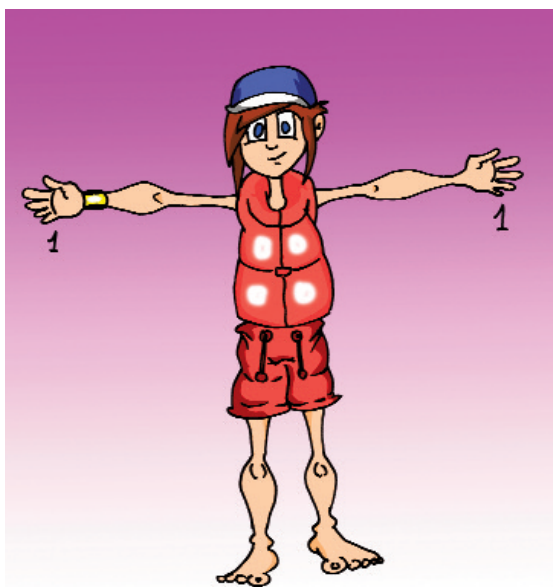
* In case of a severe danger, on a boat or a windsurfer, use the international SOS symbol, which is nothing more than a rhythmically crossing of our hands above our head.

* Αν ανατραπεί η βάρκα, μένουμε κρατημένοι επάνω της.

* If the boat capsizes, hold on top of it.

* Αν δούμε κάποιον να κινδυνεύει, πρέπει να βοηθήσουμε. Δεν χρειάζεται ειδική εκπαίδευση για να καλέσουμε βοήθεια. Αποφεύγουμε όμως να πλησιάσουμε πολύ κοντά για να μην εκθέσουμε τον εαυτό μας σε κίνδυνο ή και για να μην προκαλέσουμε σοβαρή βλάβη.

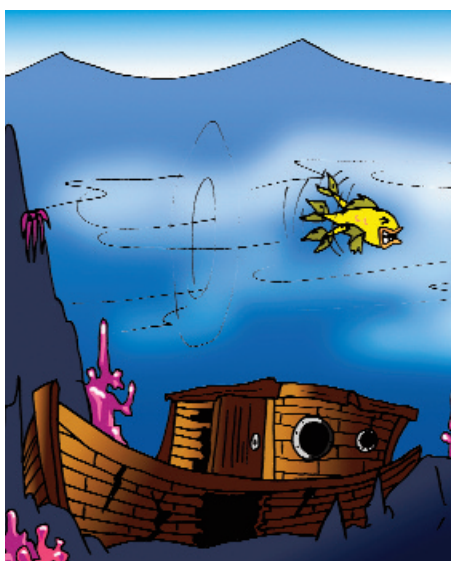
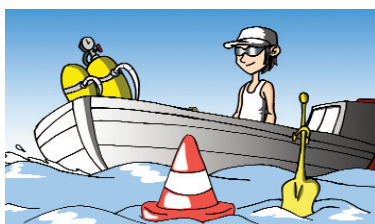
* If someone in danger is spotted, he/she must be assisted. No special training is required so as to call for help. Avoid getting very close in order not to expose yourselves in danger or cause any severe damage.



Κανόνες για ασφαλή κατάδυση

Rules for safe diving

- * Πάντοτε καταδυόμαστε με συντροφιά. Σχεδιάζουμε την κατάδυση και δεν αποκλίνουμε από αυτήν.
* Always dive with a companion. Plan the dive and never deviate from it.
- * Αναβάλλουμε την κατάδυση αν νιώσουμε αδιαθεσία ή αβεβαιότητα για τον εαυτό μας. Είναι προτιμότερο να επιστρέψουμε αργότερα από το να ριψοκινδυνεύσουμε.
* If you feel indisposed or uncertain of yourselves, postpone diving. It is preferable to come back later than risking it.
- * Ενημερωνόμαστε για την περιοχή και τους κινδύνους της (ρεύματα, ναυάγια κ.λπ.).
* Get informed about the area and the dangers (sea currents, shipwrecks etc.).
- * Σεβόμαστε τον χρόνο παραμονής στο νερό και τους κανόνες ασφαλείας. Δεν καταδυόμαστε κάτω από 40 μέτρα, καθώς κινδυνεύουμε από τη νόσο των δυτών.
* Respect the underwater stay time and the safety rules. Never dive below 40m, since you risk getting the bends.
- * Φοράμε πάντοτε το υδροστατικό μας γιλέκο και έχουμε μαζί μας τα απαραίτητα όργανα ασφαλείας (ρολόι κατάδυσης, μανόμετρο κ.λπ.).
* Always wear your hydrostatic vest and always carry the necessary safety gear with you (diving watch, pressure gauge etc.).
- * Πάντοτε χρησιμοποιούμε τον εξοπλισμό ασφαλείας: σημαδούρα με σημαϊάκι και φιάλες οξυγόνου στο σημείο κατάδυσης. Η ύπαρξη υποστηρικτικής βάρκας είναι απαραίτητη.
* Always use the safety gear: buoy with a flag and oxygen bottles at the diving spot. The existence of a supporting boat is necessary.



Κανόνες για ασφαλή ποδηλασία (εκτός πόλης) Rules for safe bicycle riding (outside the city/extra-urban)

- * Το κράνος δεν είναι ένα αξεσουάρ μόδας αλλά ζωτική προϋπόθεση ασφάλειας.
- * The helmet is not a fashion accessory. It is a vital safety condition.



* Διαθέτουμε τον σωστό εξοπλισμό (σαμπρέλα, πυξίδα, τοπογραφικό χάρτη, λυχνία, φώτα βουνού κ.λπ.) για να ανταπεξέλθουμε σε κάθε απρόβλεπτη κατάσταση.

* Always carry the proper equipment (inner tube, compass, map, light bulb, mountain lights etc) in order to cope with every unpredictable situation.

* Πριν ξεκινήσουμε, ελέγχουμε τα φρένα, την πίεση στα λάστιχα και γρσάρουμε όλα τα κινούμενα μέρη.

* Before you start, check the brakes, the tire pressure and lubricate every moving part.

* Είναι απαραίτητη η συντροφιά, ώστε ο ένας να βοηθάει τον άλλον αν χρειαστεί.

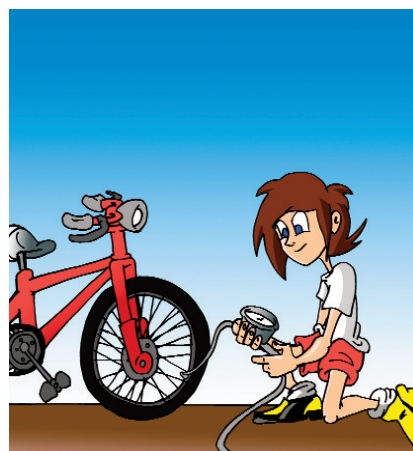
* Companionship is necessary, so that one can help the other, if needed.

* Ελέγχουμε το μήκος της διαδρομής και προσπαθούμε να μην καταπονήσουμε τον εαυτό μας. Υπάρχει και το ταξίδι της επιστροφής.

* Check the length of the route and try not to tire -yourself. There is also the trip back.

* Ακολουθούμε πάντοτε τα ίχνη που σημειώνονται στον χάρτη.

* Always follow the marks on the map.



* Το να βαδίσουμε κρατώντας το ποδήλατό μας σε δύσκολα σημεία της διαδρομής δεν είναι δειλία. Είναι σωστή αντίληψη.

* Walking and holding your bike during difficult parts of the route is not cowardice. It is a correct perception.

* Φροντίζουμε να έχουμε μαζί μας εύπεπτη και υψηλής ενέργειας τροφή καθώς επίσης και εφεδρικό νερό. Δεν είναι βέβαιο ότι θα υπάρχει πάντοτε διαθέσιμο νερό σε όλη τη διαδρομή.

* Make sure to carry with you some easy to digest and high energy value food, as well as some backup water. It is not certain that drinking water will be available throughout the route.

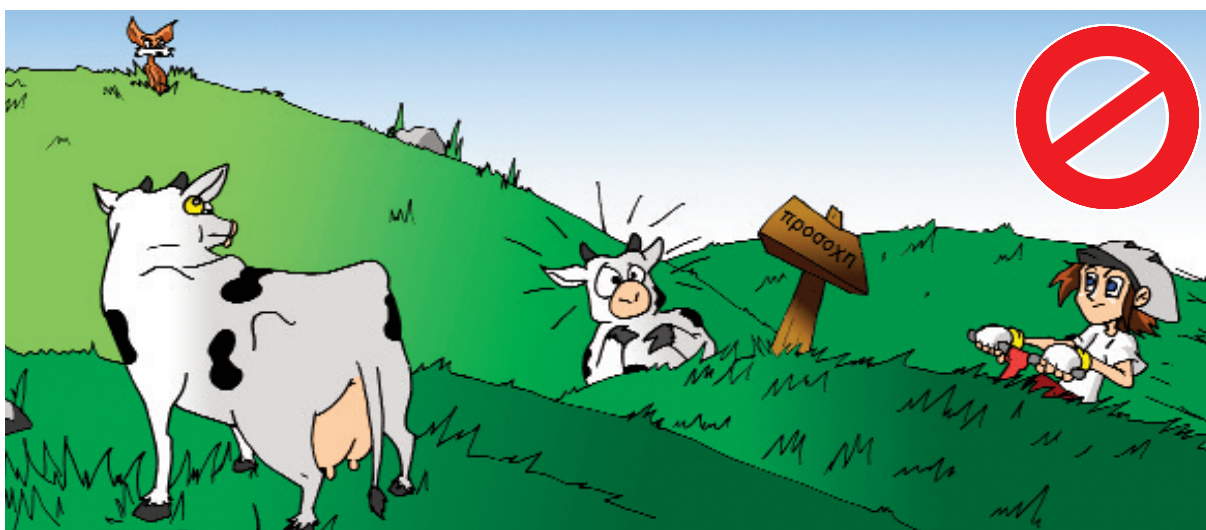
* Ανάβουμε τα φώτα πριν εισέλθουμε σε σήραγγα.

* Always switch on the lights before entering a tunnel.



* Δεν διασχίζουμε αγρούς, αποφεύγοντας έτσι να καταστρέψουμε φυτά ή να ενοχλήσουμε τα ζώα που διαβιούν εκεί.

* Never cross fields, thus avoiding destroying plants and disturbing the animals that live there.



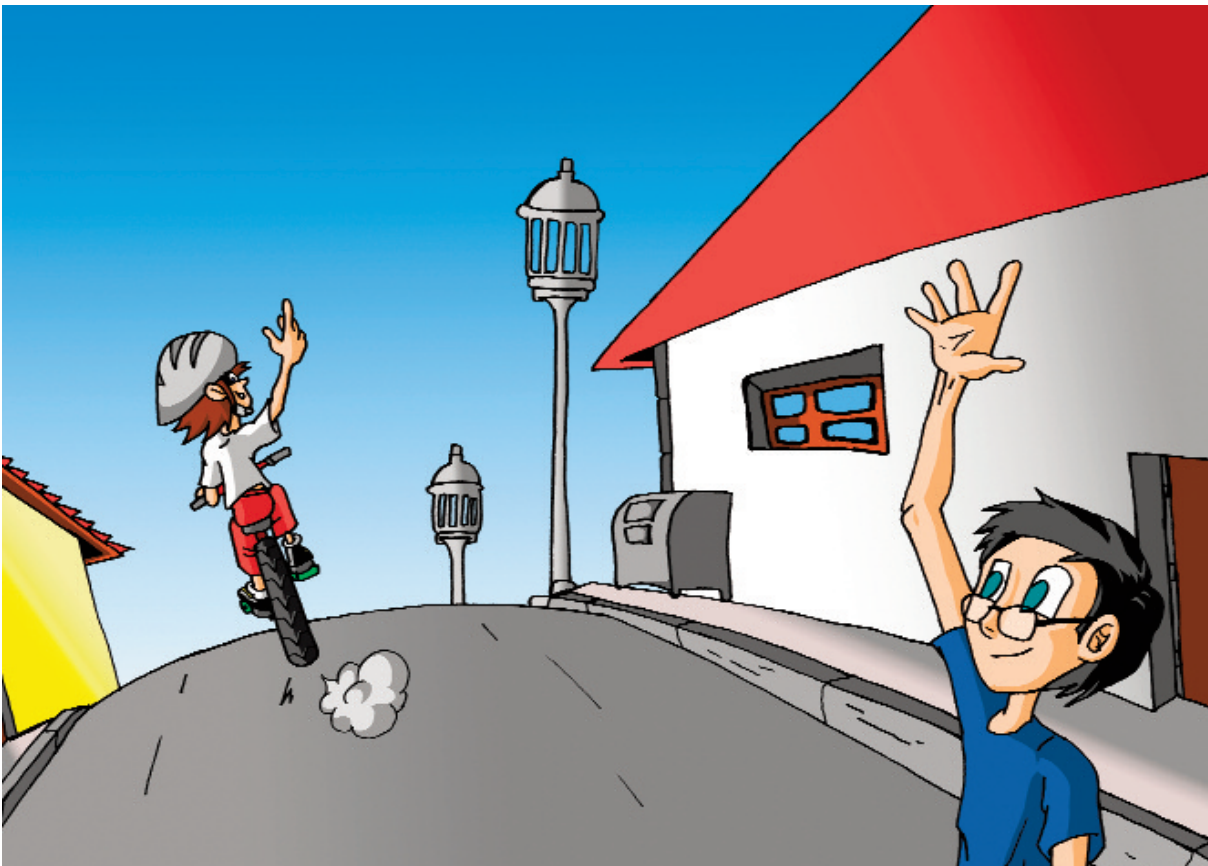
* Στα βουνά οι πεζοί έχουν προτεραιότητα, γι' αυτό προσέχουμε όταν τους προσπερνάμε.

* In the mountains, pedestrians have priority. Therefore, be cautious when overtaking them.



* Φροντίζουμε να γνωστοποιήσουμε την αναχώρηση και το δρομολόγιό μας καθώς επίσης και την ώρα που προγραμματίζουμε να επιστρέψουμε. Αυτό θα έκανε ευκολότερη την αναζήτησή μας σε περίπτωση προβλήματος.

* Make sure to notify of your departure and route, as well as of your planned time of return. That would make the search for you easier in case of a problem.



Κανόνες για ασφαλή πεζοπορία

Rules for safe hiking

* Η απόσταση που διανύουμε θεωρείται πεζοπορία όταν ξεπερνά τα 5 χλμ., αλλιώς είναι περπάτημα. Διακρίνουμε 3 κατηγορίες πεζοπορίας: την απλή, την ορεινή και την ορειβάσια (ο αλпинισμός δεν ανήκει στην πεζοπορία και απαιτεί ειδικές τεχνικές και υλικά).

* The distance that you cover is considered as hiking when it exceeds 5 km. Otherwise, it is considered as walking.

We have three categories of hiking: simple hiking, mountain hiking and mountaineering. Alpinism does not belong to hiking, since it demands special techniques and equipment.



Απλή πεζοπορία Simple hiking

Η υψομετρική διαφορά, που καλύπτεται κατά τη διάρκεια της διαδρομής, δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 300 μ., ενώ η ελάχιστη διανυόμενη απόσταση είναι 5 χλμ.σε χρόνο 1-2 ώρες.

Ο εξοπλισμός είναι ελαφρύς: αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια trekking, ελαφρύ συμβατικό ντύσιμο, ανάλογα με την εποχή, και ένα σακίδιο για τη μεταφορά νερού και πρόχειρης τροφής.

Μπορεί να γίνει οπουδήποτε υπάρχει κατάλληλο περιβάλλον, σ' ένα δάσος, βουνό, νησί, δίπλα στη θάλασσα.

Είναι για όλους, εφ' όσον δεν υπάρχει πρόβλημα υγείας.

Η απλή πεζοπορίας λίγων ωρών, μισής μέρας ή και ολόκληρης είναι άριστη σωματική δραστηριότητα για μικρούς και μεγάλους.

The altitude difference that is covered during the route must not exceed 300m, while the least covered distance is 5km within 1-2 hours.

The equipment is light: sports or trekking shoes, light conventional clothing and a hat according to the season and a rucksack for carrying water and some food. You can also hike wherever there is a suitable environment, in a forest, on a mountain, on an island, by the sea. Hiking is suitable for everyone, as long as there are no health problems. Simple hiking lasting a few hours, half a day or even a full day is an excellent physical activity for both the younger and the elder.

Ορεινή πεζοπορία Mountain hiking

Η πορεία γίνεται συνήθως σε υψόμετρο μεγαλύτερο των 500 μ.

Η απόσταση 15-20 χλμ. και 5-8 ώρες πορείας αποτελούν τον κανόνα. Λόγω της δυσκολίας του εδάφους, διανύουμε λίγα χιλιόμετρα ανά ώρα (η μέση ωριαία ταχύτητα είναι περίπου 3-4 χλμ. ανά ώρα). Ο εξοπλισμός είναι εξειδικευμένος: κατάλληλα ορειβατικά άρβυλα και ντύσιμο, σακίδιο και πρόβλεψη νερού και τροφής.

Η ορεινή πεζοπορία μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε βουνό.

Πορεία σε υψόμετρο πάνω από 1.000 μ. μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολη κατά τη διάρκεια του χειμώνα λόγω των άσχημων καιρικών συνθηκών.

It is usually carried out on an altitude higher than 500m. A distance of 15-20km and 5-8 hours of duration is the rule. Due to the roughness of the terrain, cover only a few kilometers per hour (average speed is about 3-4 km/h). The equipment is specialized: proper mountaineering boots and clothing, rucksack as well as adequate food and water. Mountain hiking can be carried out on any mountain. Course on an altitude over 1000m can be extremely difficult during the winter, due to bad weather.

Ορειβασία Mountaineering



Η ορειβασία αποτελεί την πλέον δύσκολη μορφή πεζοπορίας. Συνήθως στόχος της ορειβασίας είναι η κατάκτηση κάποιας κορυφής. Στην ορειβασία η απόσταση δεν παίζει ουσιαστικό ρόλο. Έχει όμως παρατηρηθεί ότι κατά μέσο όρο διανύουμε 2-3 χλμ. ανά ώρα. Πιο σημαντικό στοιχείο είναι ότι για να ανέβει κανείς 1.000 μ. απαιτούνται περίπου 4 ώρες μαζί με τις στάσεις. Μια συνήθης ορειβατική ανάβαση διαρκεί 7-10 ώρες (με την επιστροφή). Ο εξοπλισμός πρέπει να είναι πλήρης: ειδικά ορειβατικά ρούχα, άρβυλα (με καρφιά κατά την χειμερινή περίοδο, σακίδιο και ορειβατική ραβδοσκαπάνη. Για να ασχοληθούμε, πρέπει να έχουμε άριστη φυσική κατάσταση και να έχουμε περάσει από τα δύο προηγούμενα στάδια. Σε πρώτο στάδιο, σκόπιμο είναι να ακολουθήσουμε κάποιο ορειβατικό σωματείο, προκειμένου να εξοικειωθούμε έχοντας τη βοήθεια έμπειρων ορειβατών.

Mountaineering is the most difficult form of hiking. Usually, the goal of mountaineering is conquering a peak. In mountaineering, distance is not of the essence. It has been observed though that people cover 2-3 km per hour in average. The most important element is that for someone to climb 1000m, 4 hours are usually required along with any stops. A typical mountaineering ascend takes 7-10 hours along with the descent. Equipment must be full: special mountaineering clothing, boots (with spikes during the winter time), rucksack and mountaineering hoe. In order for someone to take up mountaineering, excellent physical condition is required while the two previous stages of simple and mountain hiking are a prerequisite. When you decide beginning mountaineering, it is advised to join a mountaineering club so that you get used to the sport under the guidance of experienced mountaineers.

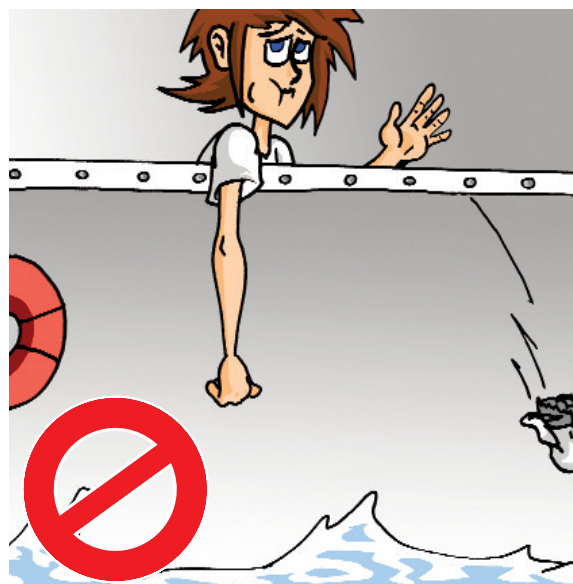
Πάμε μπάνιο; In for a swim?

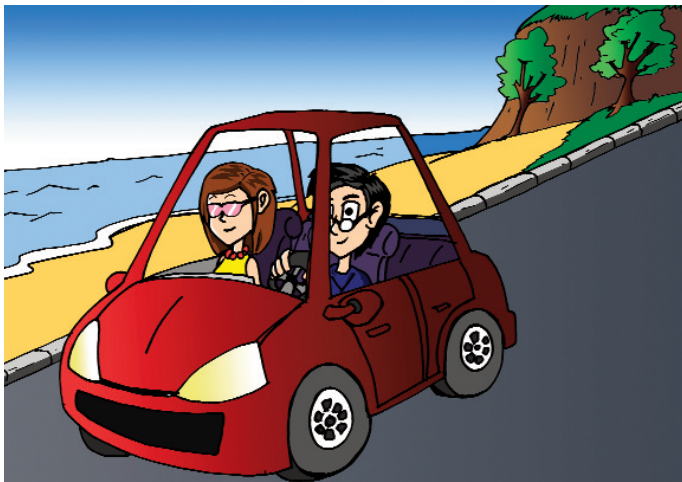
Μερικές συμβουλές για μια δυνατή σχέση με τη θάλασσα και την ακτή

A piece of advice for our relationship with the sea and the shore

* Αν ταξιδεύουμε με πλοίο, δεν πετάμε τα κουτιά των αναψυκτικών και άλλα σκουπίδια στη θάλασσα. Σε λίγες ώρες θα τα "συναντήσουμε" στην ακτή του νησιού που θα πάμε.

* If you travel on a boat, never throw empty soda cans or other garbage in the sea. Within a few hours, you will come across them on the shore of the island that you are heading to.



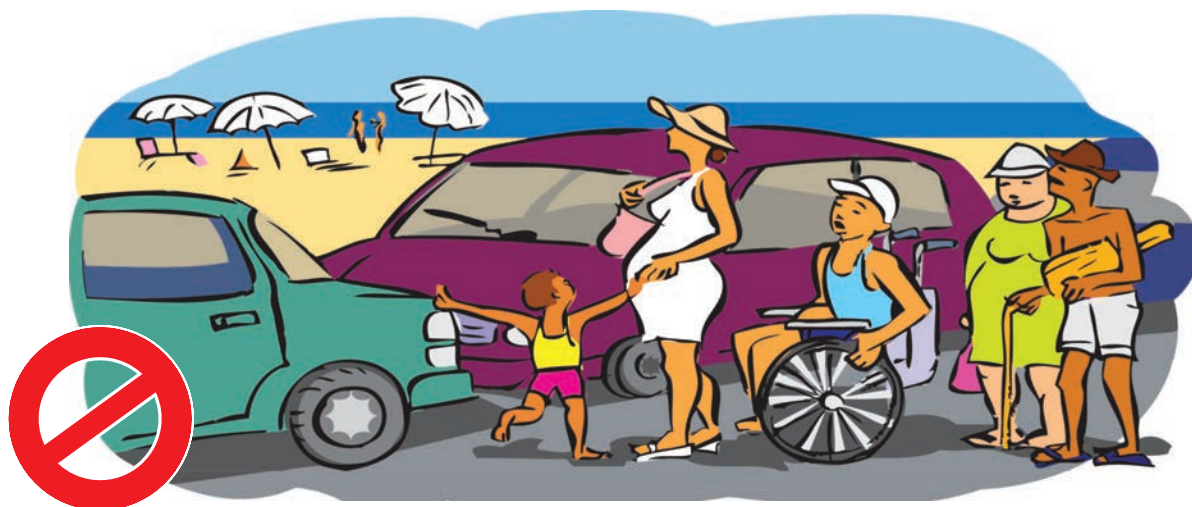


* Αν ταξιδέψουμε με το αυτοκίνητό μας, φροντίζουμε -πριν ξεκινήσουμε- να ελέγξουμε ελαστικά, φρένα, νερό, φώτα και την ποσότητα της βενζίνης. Οδηγούμε ξεκούραστοι και τηρούμε τον ΚΟΚ. Θα πρέπει να έχουμε φάει τουλάχιστον δύο ώρες πριν οδηγήσουμε, ώστε να μη νυστάξουμε στο τιμόνι, και προπάντων δεν πίνουμε οινοπνευματώδη ποτά, για να φτάσουμε στην παραλία με ασφάλεια και χωρίς... κλήσεις από την τροχαία.

* If you travel by car, before you start make sure that you check the tire pressure, the brakes, the water level, the lights and the fuel reserve. Drive well rested and obey the traffic code. You must have your meal at least 2 hours before you drive, so that you will not feel sleepy behind the wheel. Most of all, you do NOT consume alcoholic drinks, so that you can reach your destination safely and without any traffic tickets.

* Δεν απαγορεύουμε την πρόσβαση στην ακτή σε άτομα με κινητικά προβλήματα κλείνοντας τις διαβάσεις. Ας μην ξεχνάμε ότι στην κατηγορία αυτή ανήκει το 60% των συνανθρώπων μας (τρίτη ηλικία, εγκυμονούσες, παιδιά, άτομα με προβλήματα κίνησης).

* Do not obstruct access to the beach to people that have kinetic difficulties by blocking the crossings. Let's not forget that 60% of our fellowmen fall into this category (elderly people, children, pregnant women and people with mobility problems).



* Δεν παίρνουμε για παρέα εκεί που ξαπλώνουμε στην παραλία το αυτοκίνητό μας. Υπάρχουν πιο ενδιαφέρουσες παρέες. Εξάλλου λίγο περπάτημα κάνει καλό στην υγεία μας. Σε κάθε περίπτωση φροντίζουμε να μην πατάμε και να μην παρκάρουμε πάνω σε φυτά της ακτής.

* Never take your car along with you on the beach for company. There are far more interesting companions. Besides, some walking is good for your health. In any case, make sure not to drive and not to park in areas with beach plants.



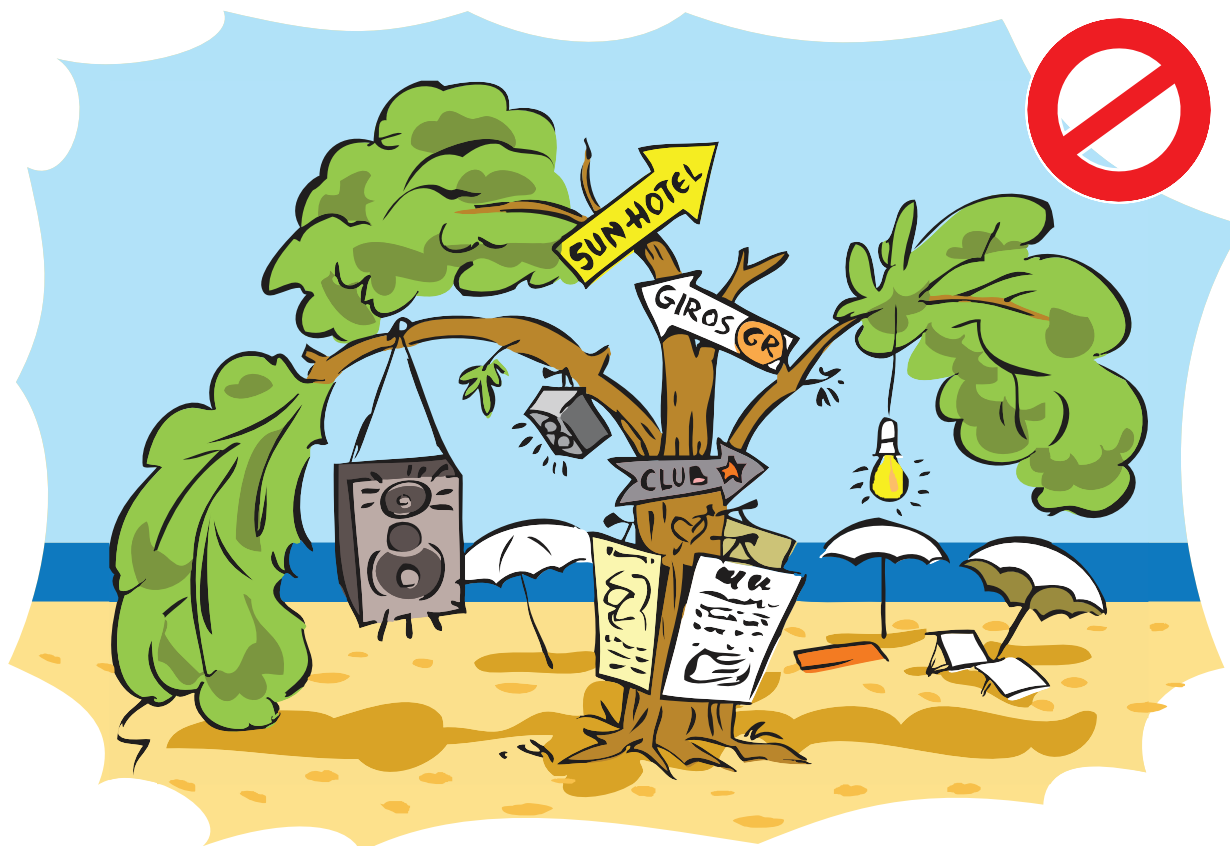
-* Δεν ξεριζώνουμε τα φυτά της ακτής, γιατί σε λίγο το μόνο που θα "φυτρώνει" στις ακτές θα είναι ομπρέλες.

* Never cut or rip the shore plants, because otherwise the only thing growing on the beaches will be umbrellas.



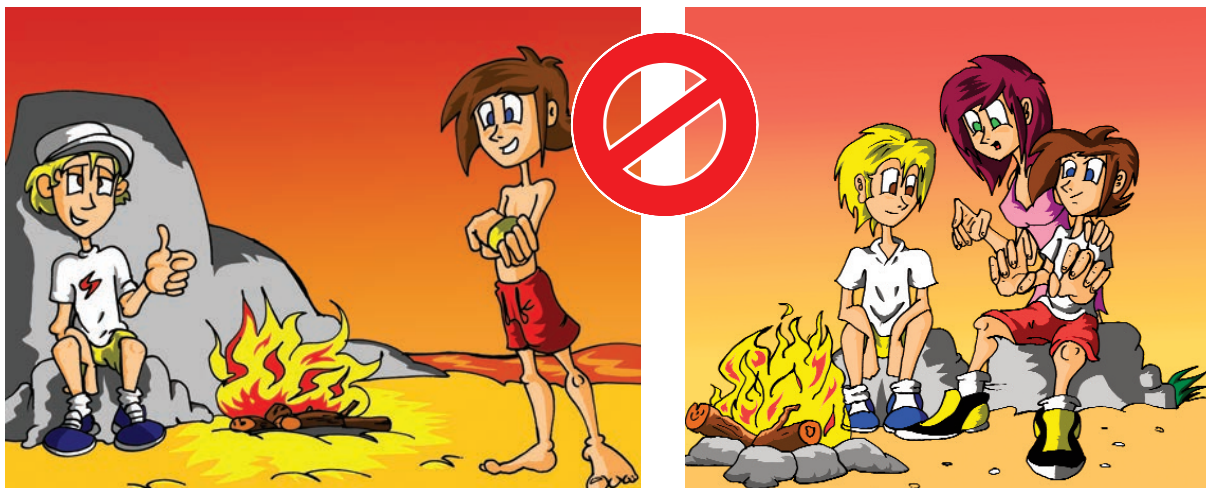
* Δεν πληγώνουμε τα δέντρα της ακτής καρτώνοντας πάνω τους κάθε είδους αντικείμενα (διαφημιστικές πινακίδες, φώτα, ηχεία κ.λπ.). Υπάρχουν καταλληλότερα σημεία γι' αυτά.

* Never poke the beach trees by sticking various objects into them (advertisement signs, lights, loudspeakers etc). There are more appropriate spots for them.



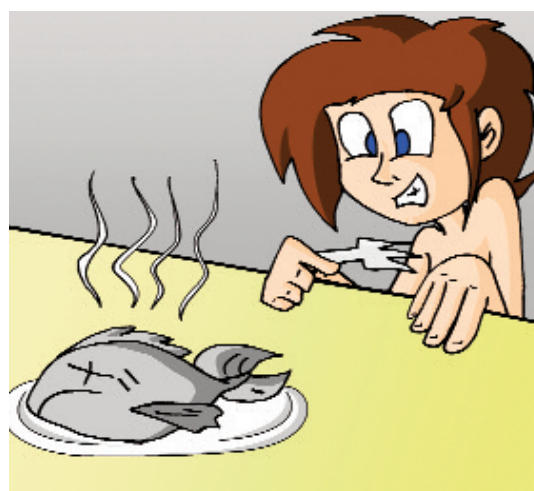
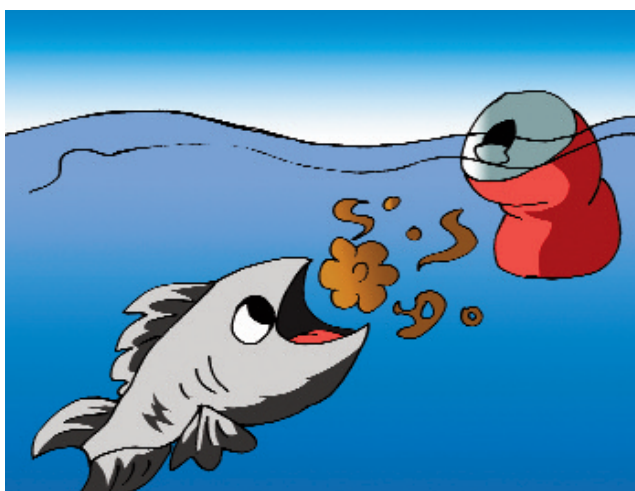
* Δεν ανάβουμε φωτιές στις παραλίες. Δημιουργούν ευχάριστη ατμόσφαιρα που όμως μπορεί να καταλήξει σε εφιάλτη για όλους.

* Do not light fires on the beaches. Although they create a pleasant atmosphere that could end up in a nightmare for everyone.



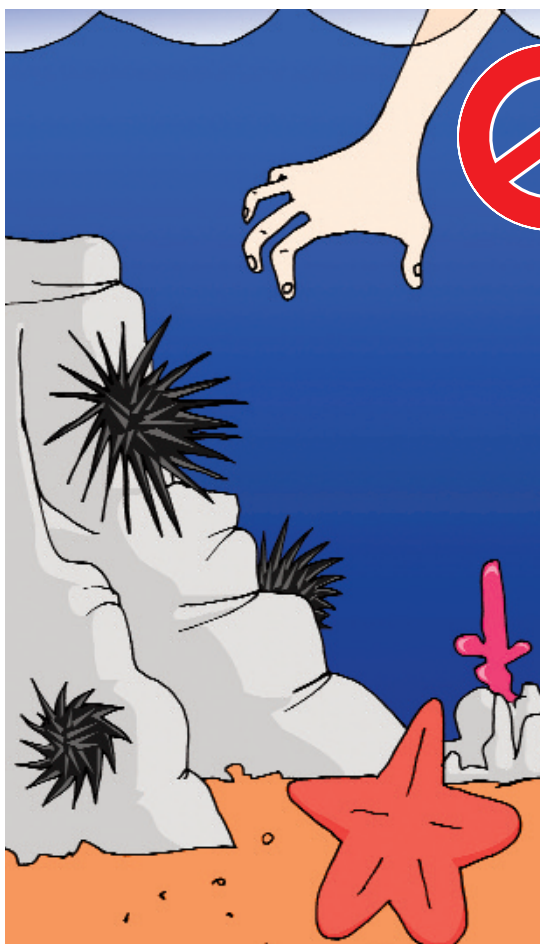
* Δεν μολύνουμε τη θάλασσα με ό,τι περιττό και επιβλαβές θεωρούμε ότι έχουμε δίπλα μας. Τίποτε δεν εξαφανίζεται δια μαγείας. Το πιο πιθανό είναι ότι θα το βρούμε σερβιρισμένο στο τραπέζι μας. Όλο και κάτι θα έχουμε ακούσει για την τροφική αλυσίδα.

* Do not pollute the sea with everything unnecessary and harmful that you consider having next to you. Nothing disappears magically. You will most probably find it served on your table. You must all have heard something about the food chain.



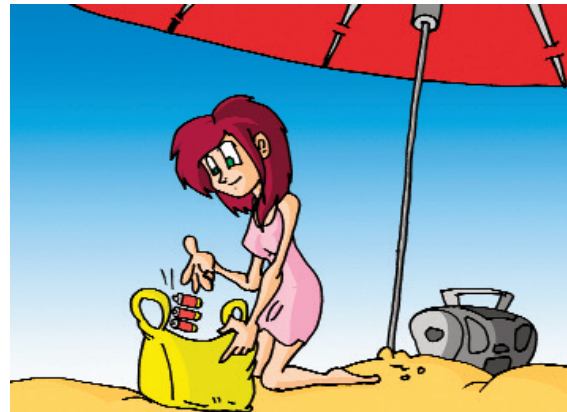
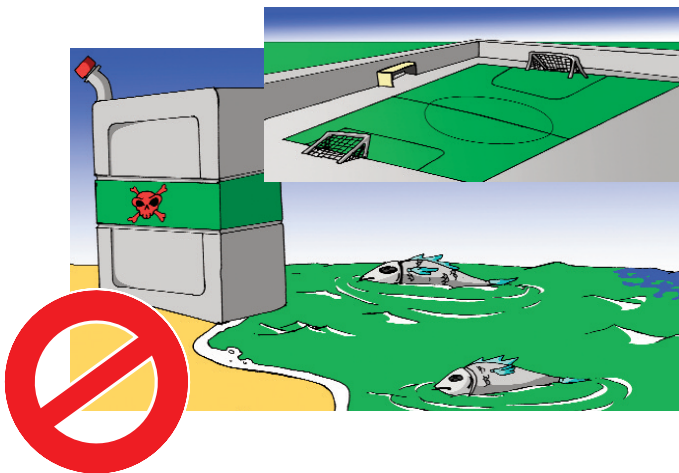
* Δεν αφαιρούμε ακινούς και αστερίες από το βυθό της θάλασσας σαν προσωπικά μας "βραβεία". Είναι ο κήπος του βυθού που όλοι θέλουμε να θαυμάζουμε.

* Do not remove sea urchins and starfish from the sea bottom as if they were your personal trophies. They are the garden of the sea bottom that everyone wants to admire.



- * Δεν ρίχνουμε λάδια από μηχανές σκαφών και οχημάτων στη θάλασσα. Ένα λίτρο πετρελαίου μπορεί να ρυπάνει επιφάνεια θαλάσσης όσο δύο γήπεδα ποδοσφαίρου.
- * Do not throw motor oil from boats and vehicles into the sea. A liter of petrol can pollute a sea surface equivalent to two football fields.

- * Δεν ξεχνάμε να πάρουμε μαζί μας τις μπαταρίες. Το πρόσθετο βάρος στην τσάντα μας είναι ελάχιστο σε σχέση με τη ρύπανση που προκαλούν στην ακτή ή το βυθό.
- * Never forget to take back the batteries with you. The extra weight in your bag is minimal compared to the pollution that they produce to the shore and the sea bottom.

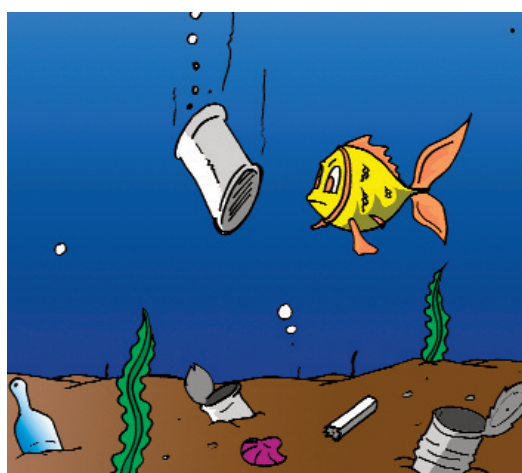
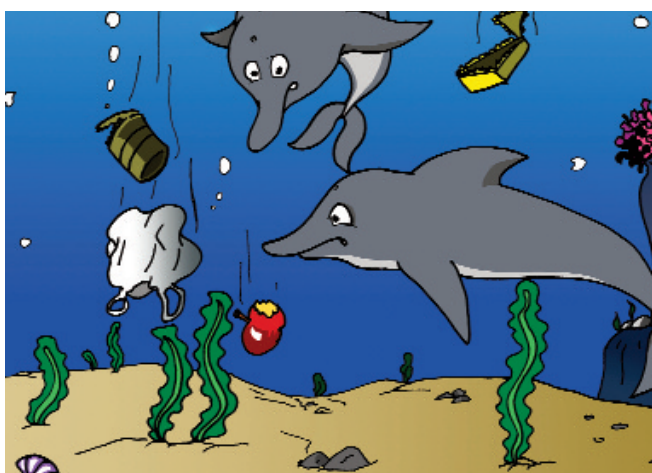
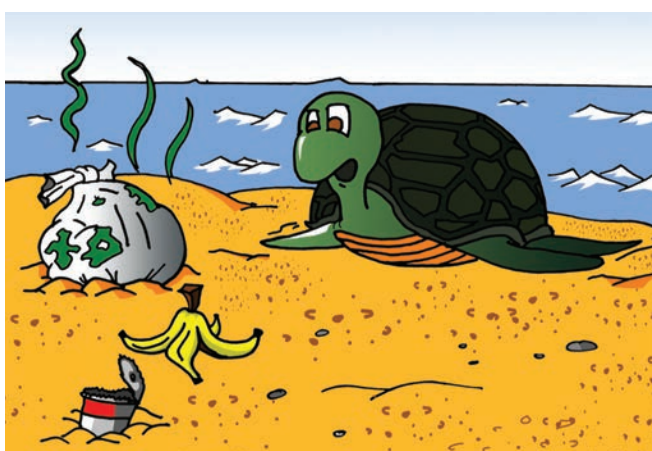


- * Ρακέτες παίζουμε σε συγκεκριμένες ζώνες.
- * We play tennis rackets in specific zones.



* Δεν παρατάμε πίσω μας σκουπίδια και ίχνη μιας...καταστροφικής παρουσίας. Μια πιο τρυφερή σχέση με την ακτή που μας φιλοξενεί κάνει καλό τόσο σε μας όσο και στην ίδια την ακτή. Ας μη ξεχνάμε ότι οι θαλάσσιες χελώνες, τα δελφίνια και τα ψάρια δεν έχουν καμία όρεξη να καταπίνουν τα πλαστικά μας απόβλητα.

* Do not leave garbage and signs of a disastrous presence behind you. A more friendly relationship with the shore that hosts you is good for you as well as for the shore itself. Let's not forget that sea turtles, dolphins and fish have no appetite for swallowing your plastic waste.



* Εκτός από το "αράζουμε", "θορυβούμε", "καταναλώνουμε" υπάρχουν και άλλα ρήματα, όπως χαλαρώνουμε, απολαμβάνουμε, παρατηρούμε, αναζητούμε, μαθαίνουμε, που μπορούν να χαρακτηρίσουν μια καλύτερη σχέση με τις ακτές.
* There are other verbs apart from "chilling", "making noise" and "consuming", like "relaxing", "enjoying", "observing", "seeking", "learning", that can characterize a better relationship with the shores.



Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε How we can help

* Σεβόμαστε και προστατεύουμε τη χλωρίδα και την πανίδα της ακτής και της θάλασσας. Πολλά είδη χλωρίδας χρειάζονται δεκάδες χρόνια για να μεγαλώσουν, αλλά ελάχιστα λεπτά για να καταστραφούν.

* Respect and protect the flora and the fauna of the shore and the sea. Many species of the flora need decades to grow, but only a few minutes to be destroyed.

* Διατηρούμε τους αμμόλοφους και τη βλάστησή τους. Παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση του πλούτου της ακτής και την προστασία της παράκτιας ζώνης από τη διάβρωση.

* Preserve the dunes and their vegetation. They play an important role in preserving the wealth of the shore and the protection of the coastal zone from corrosion.

* Παρατηρούμε από μακριά χωρίς να ενοχλούμε σπάνια ή απειλούμενα είδη που φιλοξενούνται στις ακτές για την αναπαραγωγή τους.

* Observe the rare & threatened species that come to the shore for reproduction from a distance and without disturbing them.



* Διατηρούμε τους υδροβιότοπους που έχουν απομείνει στην παράκτια ζώνη. Παίζουν ιδιαίτερο ρόλο στην προστασία των υπόγειων νερών και τη φιλοξενία πολλών μεταναστευτικών και ενδημικών πουλιών.

* Preserve the wetland habitats that are left in the coastal zone. They have an important part in protecting underground waters and in hosting many migratory and native birds.

* Βοηθάμε και υποστηρίζουμε τις περιβαλλοντικές οργανώσεις που προστατεύουν τη φύση και την άγρια ζωή.

* Help and support all environmental organizations that protect nature and wildlife.

* Επιμένουμε στη χρήση προϊόντων που η συσκευασία τους είναι ανακυκλώσιμη.

* insist on using products with recyclable packing.

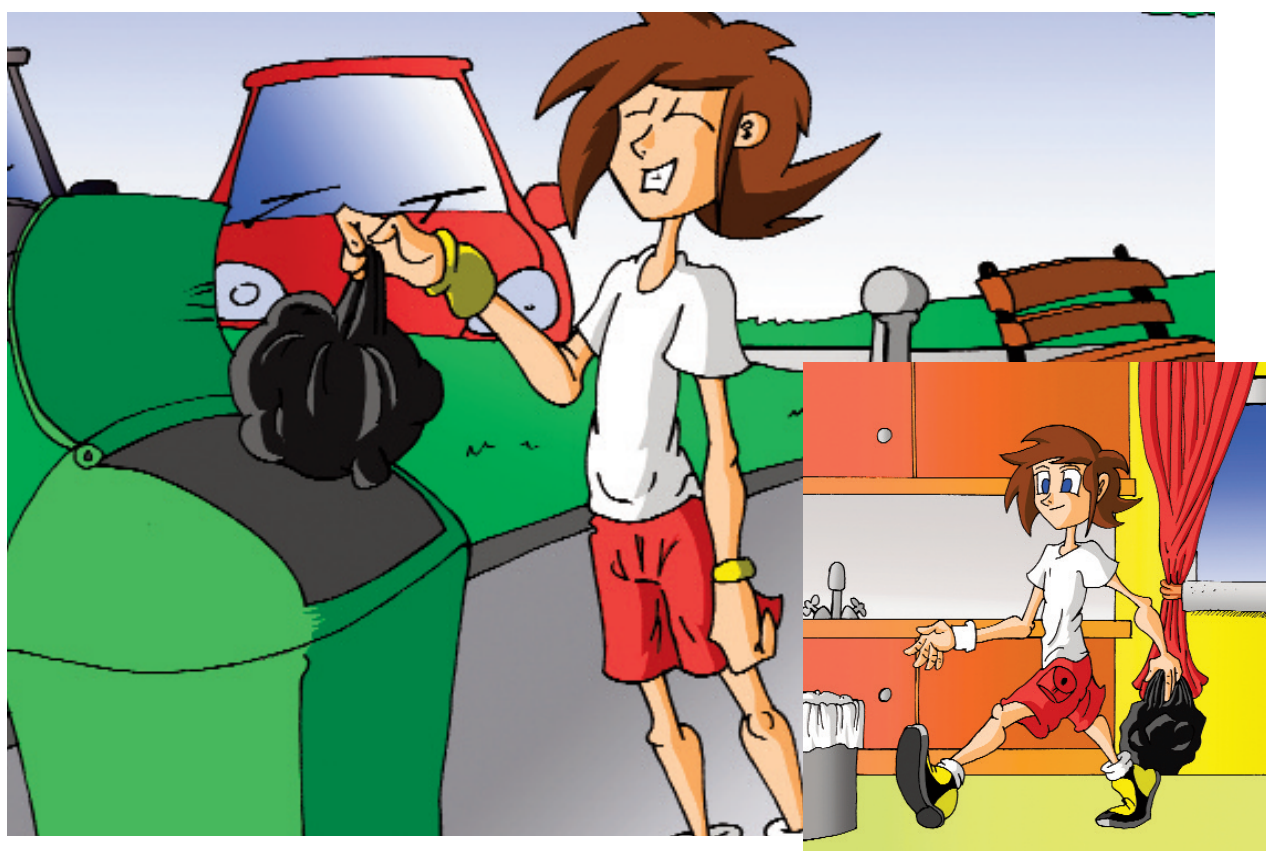


* Ανακυκλώνουμε αντικείμενα από αλουμίνιο, χαρτί, πλαστικό και γυαλί καθώς επίσης και μπαταρίες.

* Recycle objects of aluminum, paper, plastic and glass as well as batteries.

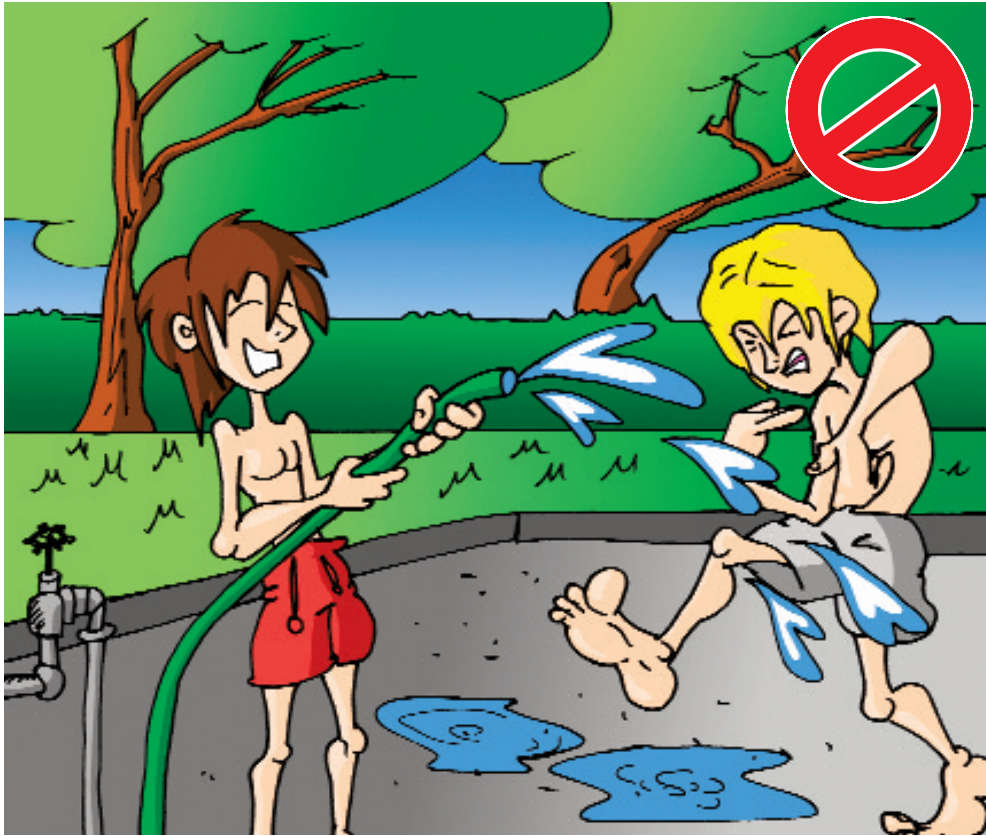
* Πετάμε τα οργανικά στον πλησιέστερο κάδο ή τα παίρνουμε μαζί μας για τον κάδο χουμποποίησης του σπιτιού μας.

* Dump organic garbage to the nearest bin or take them home with you for the appropriate leaf mould bin.



* Αποφεύγουμε τη σπατάλη νερού και ενέργειας. Μας υποχρεώνουν να το κάνουμε η λειψυδρία και η αλλαγή κλίματος.

* Avoid wasting water and energy. We are obliged to do so because of the water shortage and the climate change



* Δεν καταναλώνουμε ψάρια που έχουν αλιευθεί με παράνομα ή καταστροφικά μέσα αλιείας.

* Do not consume fish that have been caught using illegal or destructive ways of fishing.

* Αν αντιληφθούμε αποχέτευση ή βυτιοφόρο να αδειάζει ανεξέλεγκτα απόβλητα σε ακτές, ρέματα, θάλασσα, ειδοποιούμε αμέσως τις τοπικές αρχές.

* If you discover any drain or tanker truck disposing waste without control near shores, streams and sea, immediately notify the local authorities.



* Αν αντιληφθούμε πλοία ή σκάφη αναψυχής, μικρά ή μεγάλα, να ρυπαίνουν, ενημερώνουμε τις αρμόδιες υπηρεσίες της τοπικής αυτοδιοίκησης, το λιμενικό ή την αστυνομία.

* If you discover ships or yachts (small or big) polluting, notify the appropriate services of the local self-government, the port authority or the police.

- * Προτιμάμε τοπικά βιολογικά (οικολογικά) προϊόντα, στηρίζοντας τις τοπικές κοινωνίες αλλά και τη μείωση των πιέσεων στο περιβάλλον.
- * **Prefer local organic (ecological) products, supporting the local societies as well as reducing the pressure to the environment.**

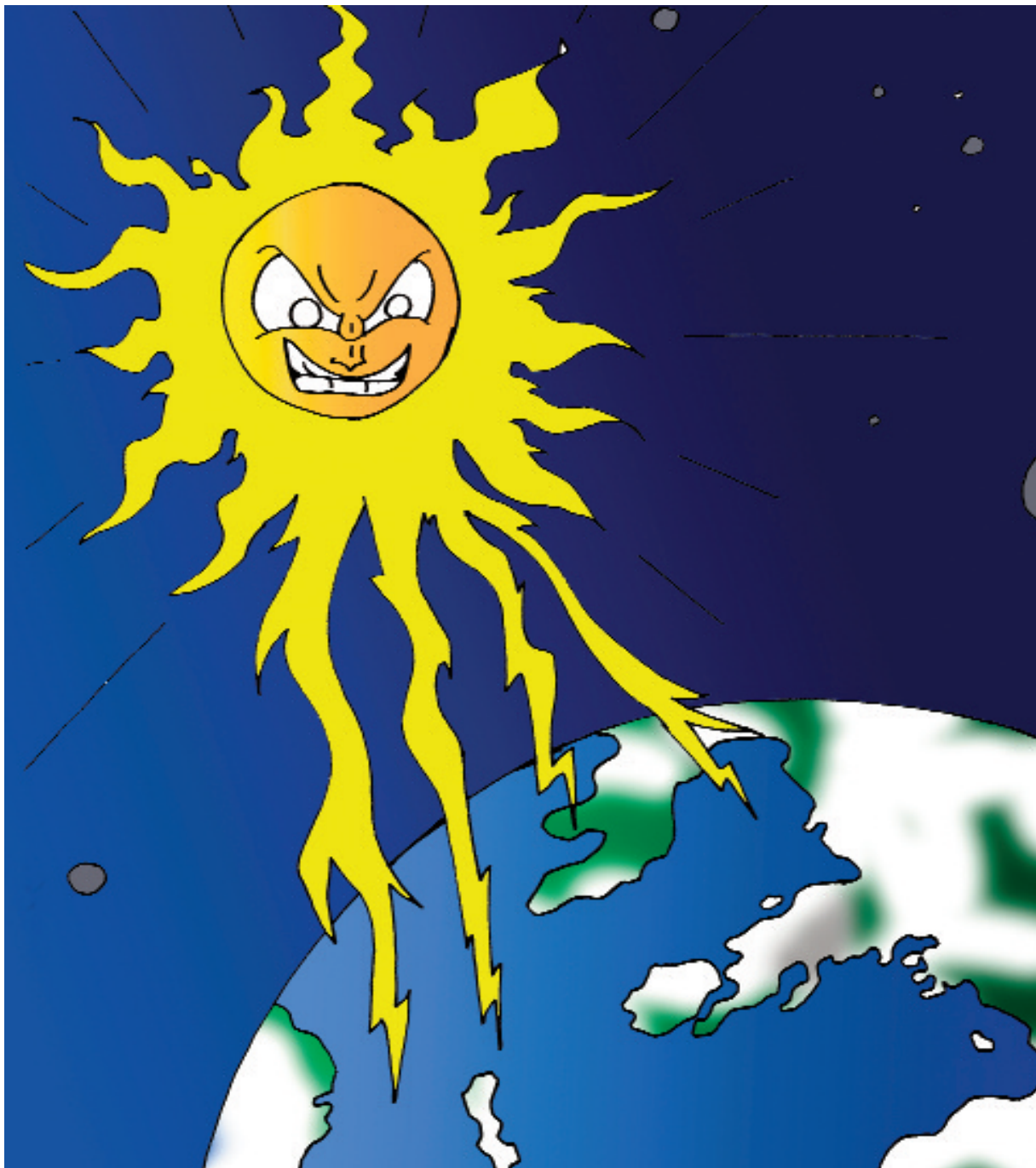
- * Απαιτούμε από τους επιχειρηματίες που ασχολούνται με τον τουρισμό ή από τους εκπροσώπους της τοπικής αυτοδιοίκησης να υπάρχουν κάδοι ανακύκλωσης και απορριμμάτων.
- * **Demand from the businessmen in the tourism industry or from the representatives of the local self-government to use trash bins and bins for recycling.**

- * Ενημερώνουμε τους φίλους μας για τις επικίνδυνες επιπτώσεις των "μικρών σκουπιδιών" στο παράκτιο ή θαλάσσιο περιβάλλον.
- * **Inform your friends about the dangerous repercussions of "small garbage" in the coastal or sea environment.**

- * Μαθαίνουμε στα παιδιά τι σημαίνει προστασία του περιβάλλοντος. Τα ενημερώνουμε για τις επιπτώσεις και τα εκπαιδεύουμε για τον ασφαλή τρόπο συλλογής και μεταφοράς απορριμμάτων από την ακτή και τη θάλασσα.
- * **Teach children what environment protection is. Fill them in about the repercussions and train them for safely collecting and moving litter from the coast and the sea.**

- * Χρησιμοποιούμε αντιηλιακά που έχουν τη μικρότερη επίδραση στο περιβάλλον.
- * **Use sunlotions that have the smallest effect on the environment.**

Για ακόμα πιο συνειδητοποιημένους πολίτες For even more aware citizens



* Συμμετέχουμε σε προγράμματα ανακύκλωσης, αφού πρώτα εξασκηθούμε στην... πρόληψη των απορριμμάτων - σκεφτόμαστε τρόπους για να μειώσουμε τα απορρίμματά μας ήδη από τις αγορές μας.

* Participate in recycling programs, after first getting exercised in... preventing litter, by thinking of ways to decrease your garbage starting from your purchases.

* Ζητάμε ενημέρωση από τις αρχές σχετικά με την ποιότητα των ακτών και των νερών κολύμβησης.

* Ask from the authorities to brief you about the shore and swimming waters quality.

* Ζητάμε από τις τουριστικές επιχειρήσεις να μη μας αλλάζουν πετσέτες και σεντόνια κάθε μέρα, για να συμβάλλουμε στην εξοικονόμηση νερού και ενέργειας.

* Ask from the tourist businesses not to change towels and sheets for you daily, in order to participate in saving water and energy.

* Συμβάλλουμε και εμείς στο να αποκτήσουν και να εφαρμόσουν τα ξενοδοχεία και τα καταλύματα προγράμματα περιβαλλοντικής διαχείρισης (π.χ. ανακύκλωση αποβλήτων, εξοικονόμηση νερού και ενέργειας).

* Contribute yourselves so that the hotels and the various accommodation facilities are having and applying environmental management programs (i.e. waste recycling, water and energy saving).

* Επιλέγοντας να εκτεθούμε στον ήλιο τις επιτρεπόμενες ώρες, προστατεύουμε την υγεία μας από την υπεριώδη ακτινοβολία αλλά και το θαλάσσιο περιβάλλον από την υπερβολική χρήση αντηλιακών. Ας απολαμβάνουμε τη μυρωδιά της θάλασσας και του ιωδίου και ας αποφεύγουμε να κολυμπάμε σε θάλασσες... αντηλιακών λαδιών.

* By choosing to expose yourselves to the sun during the allowed parts of the daytime, you protect your health from the ultraviolet radiation as well as the sea environment from the excess use of sunscreens. Let us enjoy the sea and iodine smell and avoid swimming in... seas of sunscreen potions.

* Συμμετέχουμε ενεργά σε εθελοντικούς καθαρισμούς ακτών, όποτε αυτό είναι δυνατόν.

* Actively participate in voluntary shore cleanings, whenever possible.

* Δεν επιβαρύνουμε το περιβάλλον με άσκοπες και τεράστιες διαφημιστικές πινακίδες ή άλλου είδους επιγραφές προκαλώντας οπτική ρύπανση. Η φύση έχει φροντίσει να υπάρχουν πάντα ωραία χρώματα που σπάνια χρειάζονται την πρόσθετη βοήθεια του ανθρώπου. Άλλωστε υπάρχει η πιθανότητα η αισθητική μας να βλάπτει σοβαρά την αισθητική των άλλων.

* Do not put extra load to the environment with aimless and huge billboards or other signs that cause optical pollution. Nature has made sure for beautiful colors always to exist, that rarely need the extra human assistance. Besides, there is always the chance that our aesthetics is seriously harming the others.

* Κάθε μικρό ή μεγάλο έργο στην παράκτια ζώνη, αν δεν είναι σωστά μελετημένο και σχεδιασμένο, μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα και να οδηγήσει σε διάβρωση της ακτής με σημαντικές περιβαλλοντικές και οικονομικές επιπτώσεις.

* Every small or big work in the coastal zone, if not correctly designed and thoroughly studied, could cause serious problems and lead to shore corrosion with important environmental and economical consequences.



thermaikos.gr