

Η ασφάλεια κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας

Χρήσιμες συμβουλές για μία ασφαλή και ευχάριστη πεζοπορία



HIKE



Co-funded by
the European Union

Ασφάλεια κατά τη διάρκεια της Πεζοπορίας

Συνήθεις κίνδυνοι και Προκλήσεις:

- Σχεδιασμός και Προετοιμασία
- Στο μονοπάτι
- Άγρια Ζωή
- Προσανατολισμός
- Καιρικές Συνθήκες
- Περίπτωση Ανάγκης και Διάσωση



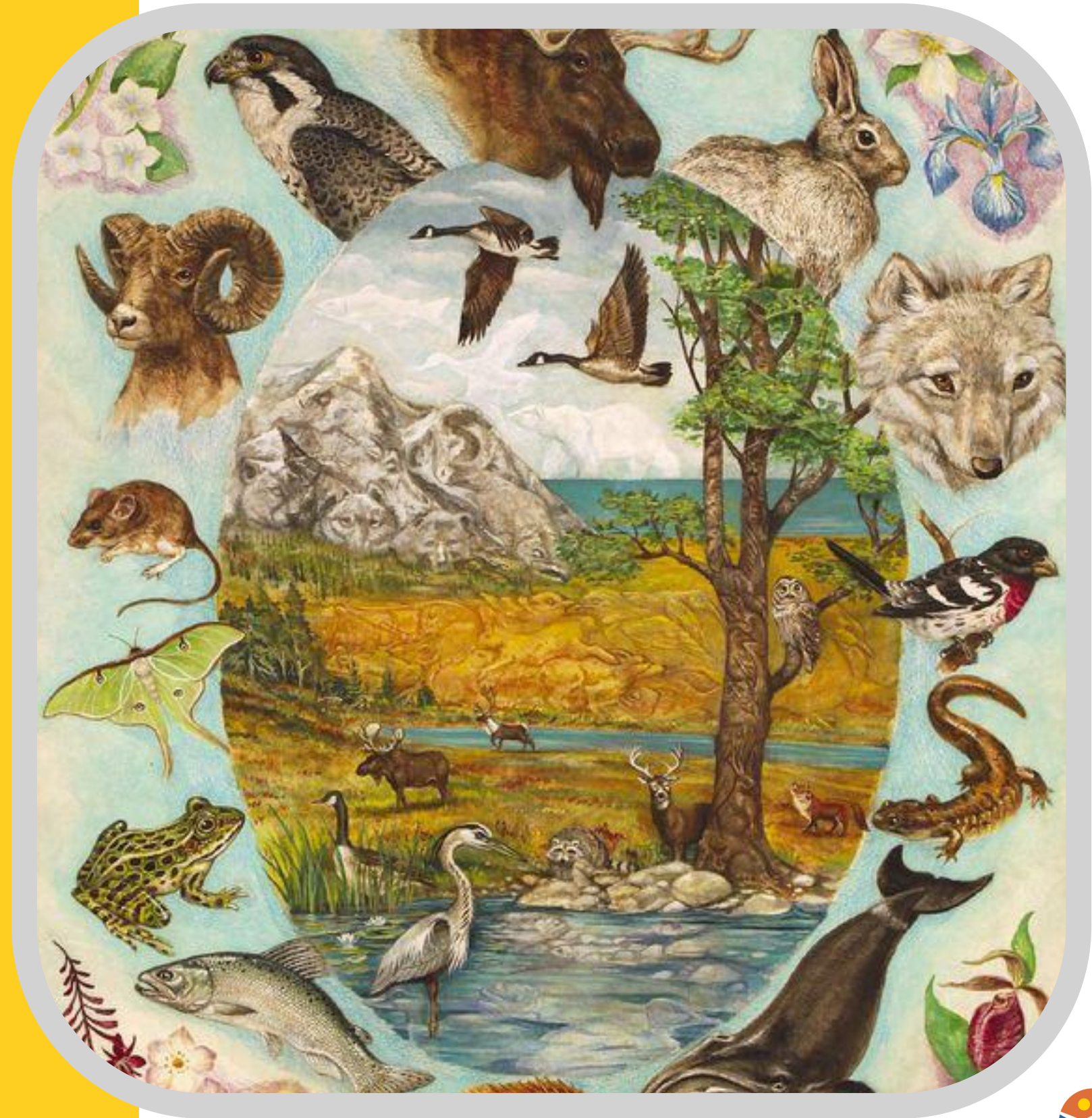
Ασφάλεια στο Μονοπάτι

- Μείνετε σε σηματοδοτημένα μονοπάτια. Αν δεν βλέπετε σημάδια επιστρέψτε στο τελευταίο και αναζητήστε τη σωστή διαδρομή.
- Να ενυδατώνεστε τακτικά.
- Η αφυδάτωση/ θερμοπληξία χτυπάει χωρίς προειδοποίηση και μπορεί να φέρει άσχημα αποτελέσματα (μέχρι και καρδιακή προσβολή). Αν πεζοπορείτε σε ζεστές συνθήκες, μην κινείστε μόνοι σας.
- Αν νοιώθετε στεγνό το στόμα σας και αδιάθετοι φτάστε σε μία σκιά και δροσιστείτε καλύπτοντας το Πρόσωπο με κάποιο βρεγμένο Πανί.
- Πιείτε νερό μαζί με ηλεκτρολύτες άμεσα.



Άγρια Ζωή

- Αποθηκεύστε σε κλειστά δοχεία το φαγητό σας για να μην Προσελκύσετε άγρια ζώα
 - Τα άγρια ζώα σας αποφεύγουν εκτός αν δεν σας καταλάβουν. Το σφύριγμα ή η ομιλία κατά την πεζοπορία θα τα ενημερώσει εγκαίρως
 - Να έχετε υπόψιν σας τυχόν τοπικά δηλητηριώδη φυτά
 - Να φοράτε μακριές μπλούζες και παντελόνια για να ελαχιστοποιήσετε την έκθεση σε κινδύνους
-
- Αν φοβάστε τα σκυλιά, αποκτήστε συσκευή ηχητικής απώθησης ή κατεβάστε κάποια σχετική εφαρμογή στο κινητό σας
 - Να έχετε υπ' όψιν σας τα είδη φιδιών, σκορπιών κ.α. επικίνδυνων ειδών που κυκλοφορούν στην Περιοχή σας



Προσανατολισμός

- Φορτώστε τα πιο πρόσφατα ίχνη GPS που αφορούν τη διαδρομή σας στο κινητό ή στη συσκευή GPS σας.
- Λάβετε υπ' όψιν σας μόνο τις συμβουλές των διαχειριστών των μονοπατιών ή ατόμων που τα έχουν διασχίσει πρόσφατα.
- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή σας είναι πλήρως φορτισμένη.
- Να επιβεβαιώνετε τακτικά τη θέση σας πάνω στο χάρτη



Προσανατολισμός (2)

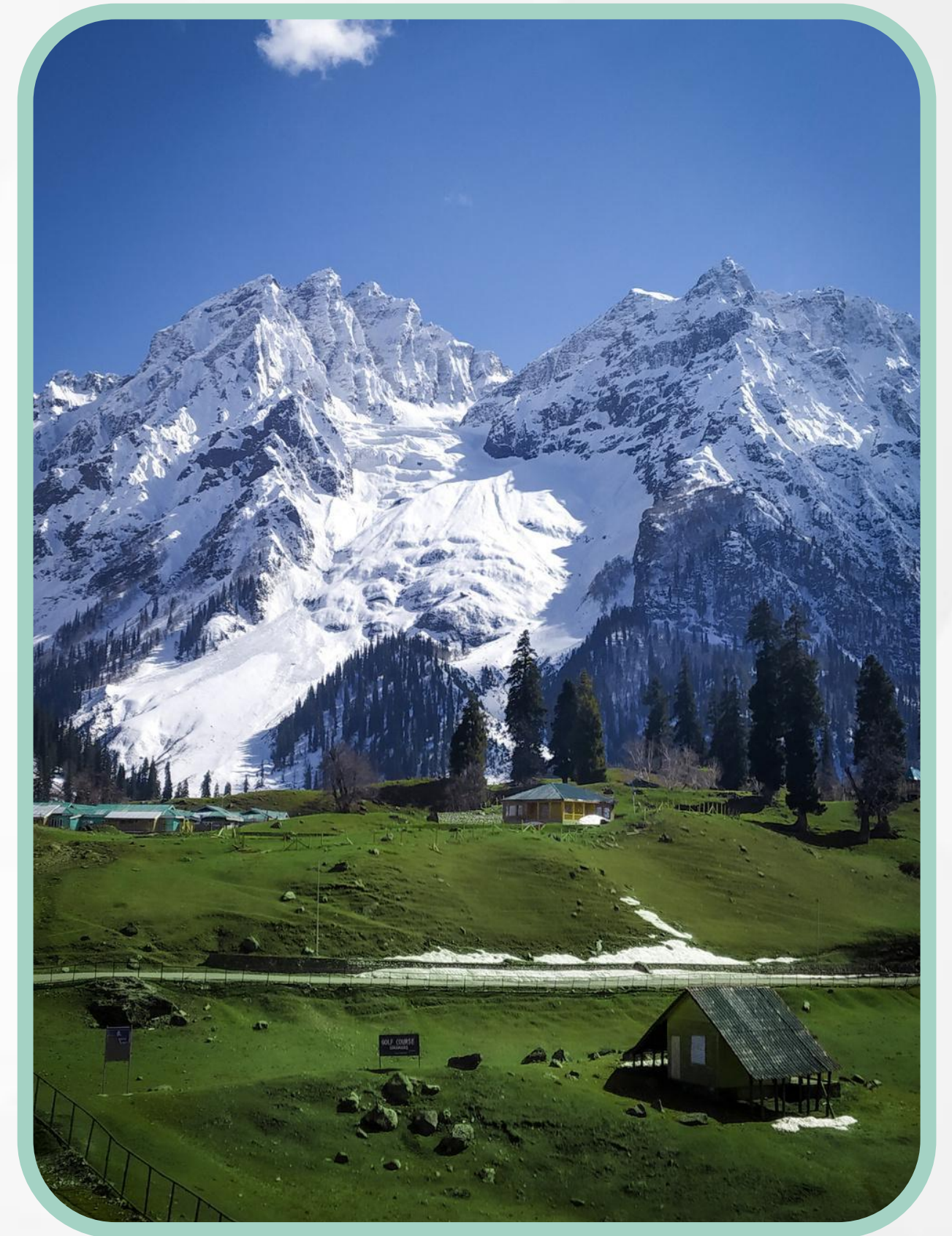
- Αν έχετε χαθεί εντελώς και δεν έχετε σήμα κινητού τηλεφώνου βασιστείτε σε στοιχεία του Περιβάλλοντος
- Στη Μεσόγειο ο συνήθης άνεμος φυσάει από τη Δύση προς την Ανατολή – οπότε τα δέντρα γέρνουν προς ανατολές
- Ο ήλιος ανατέλλει από την ανατολή και δύει στη δύση. Το μεσημέρι απέχει από τη κατακόρυφο προς το νότο – αν δεν μπορείτε να δείτε τον ήλιο κοιτάξτε τις σκιές και υπολογίστε αναλόγως.
- Χρησιμοποιείστε αυτά τα στοιχεία για να γυρίσετε το χάρτη σας στη σωστή κατεύθυνση (έχετε χάρτη μαζί σας, σωστά;)

Ακολουθώντας αναζητείστε σημεία αναφοράς στο χάρτη

- Αναζητείστε τα ψηλότερα σημεία γύρω σας και προσπαθήστε να τα ταυτοποιήσετε στο χάρτη με βάση τις ισοϋψείς καμπύλες
- Μπορεί να ακούσετε κάποιο καμπαναριό και να προσδιορίσετε έτσι την κατεύθυνση του κοντινότερου οικισμού
- Αναζητήστε καλώδια ηλεκτρισμού ή τηλεφωνίας. Κατευθύνονται πάντα προς οικισμούς και μπορεί η κατεύθυνσή τους να προσδιορίζεται από το χάρτη.
- Αναζητείστε κοντινά ποτάμια ή κοιλάδες για να προσδιορίσετε την κατεύθυνσή τους. Ακολουθώντας προσπαθήστε να τα προσδιορίσετε στο χάρτη
- Αν τραυματιστήκατε ή είστε κουρασμένος/η ή νυχτώνει μείνετε εκεί που βρίσκεστε μέχρι να σας βρουν (εφόσον διασωστικά συνεργεία σας αναζητούν).
- Σε αυτή την περίπτωση αν αποφασίσετε να μετακινηθείτε αφήστε κάποιου είδους μήνυμα σχετικά με την κίνησή σας σε αυτούς που σας αναζητούν
- Αν αποφασίσετε να κινηθείτε κουβαλήστε όλο το εξοπλισμό και το νερό σας μαζί.
- Επιλέξτε κάποιο σημείο αναφοράς και κατευθυνθείτε προς αυτό.
- Συνεχίστε να ορίζετε σημεία αναφοράς και να προχωράτε προς μία ασφαλή κατεύθυνση
- Μην κινείστε τη νύχτα. Σταθείτε κάπου και διανυκτερεύστε.

Καιρικές Συνθήκες

- Μελετήστε καιρικές Προγνώσεις Πριν ξεκινήσετε κάποια Πεζοπορία
- Πάρτε μαζί σας τον απαραίτητο εξοπλισμό και τακτοποιήστε τον κατάλληλα μέσα στο σακίδιο, ώστε αν είναι διαθέσιμος μόλις τον χρειαστείτε
- Αν πρόκειται να ανεβείτε σε ψηλά βουνά, πάρτε μαζί σας πυξίδα, χάρτη και αρχεία gps καθώς πολλά σημεία αναφοράς είναι πιθανό να είναι θαμμένα στο χιόνι.
- Να γνωρίζετε πως να αναγνωρίσετε και να ανταποκριθείτε σε επικίνδυνες καιρικές συνθήκες (π.χ. κεραυνούς, χιόνι κλπ.)



Περίπτωση Ανάγκης & Διάσωση

- Ενημερώστε κάποιον φίλο ή μέλος της οικογένειας για τη διαδρομή που πρόκειται να ακολουθήσετε
- Αφήστε στους δικούς σας κάποιες λεπτομέρειες του ταξιδιού και αναμενόμενο χρόνο άφιξης
- Κρατήστε αριθμούς ανάγκης και άλλες χρήσιμες επαφές.
- Αν πιστεύετε ότι χαθήκατε, επιστρέψτε στο τελευταίο σημείο αναφοράς και αναζητήστε προσεκτικά στοιχεία (κούκους, ίχνη, σημάδια) για να συνεχίσετε σωστά τη διαδρομή σας.



Ευχαριστούμε για το χρόνο σας

