

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ



Αποφασίσατε να επισκεφτείτε τον Υμηττό για να δείτε από κοντά αρκετά από τα ζητήματα που σας απασχόλησαν τον τελευταίο καιρό; Μπορείτε να ξεκινήσετε ακολουθώντας μια διαδρομή με βαθμό δυσκολίας 1* .

Τι θα χρειαστείτε

Ο καθένας από εσάς θα πρέπει να έχει:

- Σακίδιο πλάτης για να έχετε όλα τα πράγματα σας μέσα.
- Παπούτσια πεζοπορίας ελαφρά και εύκαμπτα
- Ρούχα βαμβακερά, ελαφριά, παντελόνι μακρύ, μια ζακέτα
- Νερό – τρόφιμα
- Καπέλο και γυαλιά ηλίου
- Αντηλιακό προσώπου
- προσωπικά είδη υγιεινής (Χαρτομάντηλα)
- Σακούλα για απορρίμματα

Εκτός από τον ατομικό εξοπλισμό η ομάδα θα πρέπει να έχει μαζί της:

- Χάρτες
- Φαρμακείο
- Πυξίδα — ρολόι
- Σφυρίχτρα – σουγιά ή πολυεργαλείο
- Αναπτήρα και καθρέπτη
- Κινητό τηλέφωνο με εφεδρική μπαταρία και ραδιόφωνο
- Φακό κεφαλής με εφεδρικές μπαταρίες



Χρήσιμες συμβουλές

1. Να είστε ενήμεροι για τις ιδιαιτερότητες του βουνού που θα περπατήσετε. Βαθμός δυσκολίας επικίνδυνα σημεία, ανηφορίες, χρόνος πορείας, καιρικές συνθήκες, κλπ.

2. Επιλέξτε για φαγητό κάποια τροφή που είναι στεγνή προσφέρει υδατάνθρακες και πρωτεΐνες και δεν είναι αλμυρή (π.χ. τوست)

3. Φροντίστε να έχετε νερό ως το τέλος της διαδρομής, μην το σπαταλάτε, αν σας τελειώσει νωρίς θα έρθετε σε δυσάρεστη θέση.
3. Συνειδητοποιήστε τις ευθύνες σας. Πρέπει να υπάρχει ομαδικό πνεύμα και προσφορά βοήθειας όταν χρειαστεί. Να υπάρχει πάντα φαρμακείο και να γνωρίζετε πρώτες βοήθειες.
4. Να ξέρετε πότε να υποχωρήσετε. Όταν υπάρχουν καταστάσεις που δεν σας επιτρέπουν να συνεχίσετε, υποχωρήστε αμέσως και μη γίνετε έρμαιο των φιλοδοξιών σας.
5. Να σεβαστείτε το βουνό με την άγρια φύση του και να μην αφήνετε κανένα ίχνος στο πέρασμα σας . Προσέξτε ιδιαίτερα στην πρόκληση πυρκαγιών.
6. Μη χρησιμοποιείτε το βουνό για επίδειξη και ανταγωνισμό. Καλύτερα είναι να αποφύγετε τους κινδύνους παρά να χρειαστεί να τους αντιμετωπίσετε
7. Πειθαρχία στις οδηγίες του αρχηγού-οδηγού που είναι οι δασκάλες
8. Μειώνεται στο ελάχιστο του βάρους που μεταφέρεται και η μεταφορά να γίνεται με σακίδια πλάτης.
9. Γνωρίζετε τους αριθμούς κλήσης ανάγκης όπως: 199 Πυροσβεστική Υπηρεσία, 100 Ελληνική Αστυνομία, 166 Ε.Κ.Α.Β., 112 Πανευρωπαϊκός αριθμός κλήσης. Σε περίπτωση ανάγκης να ειδοποιήσουν τις αρμόδιες υπηρεσίες με ψυχραιμία δίνοντας όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για την θέση τους, παραμένοντας σε ασφαλές σημείο ως ομάδα και τηρώντας τις οδηγίες των διασωστών.
10. Να είναι ενήμεροι για τις τοπικές καιρικές συνθήκες που θα επικρατήσουν σε όλη τη διάρκεια της ορεινής πεζοπορίας σας γνωρίζοντας ότι ο καιρός στο βουνό αλλάζει συχνά και απότομα.



Πηγές : <http://www.orientaction.org.cy/kanonismoι.html>
<http://www.fireservice.gr/pyr/site/home/Various/advice/mountaineering.csp>

Καλή πεζοπορία και καλή διασκέδαση !
Ελένη Λιλόγλου