

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ από την Περιπατητική Ομάδα Υμηττού.

<https://www.facebook.com/groups/roumittou/files/>

Ποια βασικά είδη χρειαζόμαστε:

1. Σακίδιο πλάτης για να έχετε όλα τα πράγματα σας μέσα.
2. Παπούτσια πεζοπορίας κατά προτίμηση μπουτάκια ελαφρά. (Εάν είναι καινούργια, περπατήστε τα λίγες μέρες πριν τα φορέσετε στο βουνό.
3. Ρούχα ελαφριά, μπλουζάκια που δεν κρατάνε τον ιδρώτα, παντελόνι μακρύ, αντιανεμικό, αδιάβροχο (ελαφρύ, νάυλον)
4. Νερό – τρόφιμα, ξηρά τροφή, σοκολάτα, μπάρες, καραμέλες
5. Καπέλο και γυαλιά ηλίου
6. Αντηλιακό προσώπου
7. προσωπικά είδη υγιεινής
8. Σακούλα για απορρίμματα και ένα ζευγάρι πλαστικά γάντια.
9. Χάρτη της περιοχής – πυξίδα – σφυρίχτρα – μικρό σουγιά.
10. Φακό κεφαλής με εφεδρικές μπαταρίες
11. ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΑΤΟΜΙΚΟ

Χρήσιμες συμβουλές

1. ΠΑΝΤΑ ΠΕΙΘΑΡΧΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΑΡΧΗΓΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΔΗΓΩΝ
2. ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ ΟΤΙ ΠΕΡΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ, ΤΟ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΜΕ ΠΙΣΩ! ΔΕΝ ΑΦΕΙΝΟΥΜΕ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΙΧΝΗ! Να σεβαστείτε το βουνό με την άγρια φύση του και να μην αφήνετε κανένα ίχνος στο πέρασμα σας . ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΠΥΡΚΑΓΙΩΝ!
3. Να είστε ενήμεροι για τις ιδιαιτερότητες του βουνού που θα περπατήσετε. Βαθμός δυσκολίας επικίνδυνα σημεία, ανηφορίες, χρόνος πορείας, καιρικές συνθήκες, κλπ.
4. Εφόσον συνοδεύετε **ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ** θα πρέπει να ενημερώσετε τον αρχηγό της ομάδας και να φροντίζετε να γνωρίζουν τις βασικές οδηγίες πεζοπορίας και να είστε συνέχεια κοντά τους!
5. Επιλέξτε για φαγητό κάποια τροφή που είναι στεγνή προσφέρει υδατάνθρακες και πρωτεΐνες και δεν είναι αλμυρή (π.χ. τοστ) . ΠΡΟΣΟΧΗ να έχετε φάει ελαφριά, τουλάχιστον 2 ώρες πριν την πεζοπορία. Προηγούμενο βράδυ καλό θα είναι ένα πιάτο ελαφριά μακαρονάδα.
6. Φροντίστε να έχετε νερό ως το τέλος της διαδρομής, μην το σπαταλάτε, αν σας τελειώσει νωρίς θα έρθετε σε δυσάρεστη θέση.
7. Συνειδητοποιήστε τις ευθύνες σας. Πρέπει να υπάρχει ομαδικό πνεύμα και προσφορά βοήθειας όταν χρειαστεί. Να υπάρχει πάντα φαρμακείο και να γνωρίζετε πρώτες βοήθειες.
8. Να ξέρετε πότε να υποχωρήσετε. Όταν υπάρχουν καταστάσεις που δεν σας επιτρέπουν να συνεχίσετε, υποχωρήστε αμέσως και μη γίνετε έρμαιο των φιλοδοξιών σας.
9. Μη χρησιμοποιείτε το βουνό για επίδειξη και ανταγωνισμό. Καλύτερα είναι να αποφύγετε τους κινδύνους παρά να χρειαστεί να τους αντιμετωπίσετε
10. Μειώνεται στο ελάχιστο του βάρους που μεταφέρεται και η μεταφορά να γίνεται με σακίδια πλάτης.
11. Γνωρίζετε τους αριθμούς κλήσης ανάγκης όπως: **112 Πανευρωπαϊκός αριθμός κλήσης, 199 Πυροσβεστική Υπηρεσία, 100 Ελληνική Αστυνομία, 166 Ε.Κ.Α.Β.** 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.
12. 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.

Για την ασφάλειά μας:

1. Διατηρούμε απόσταση 1,5 έως 2 μέτρων ώστε σε περίπτωση πτώσης να μειωθεί ο κίνδυνος να μας παρασύρει ή να παρασύρουμε εμείς κάποιον.
2. Δεν τρώμε εν κινήσει γιατί είναι πολύ μεγάλος ο κίνδυνος πνιγμού.
3. Δεν αδιαφορούμε για τον συνοδοιπόρο μας.
4. Σεβόμαστε τον συνοδοιπόρο και δεν του ασκούμε ψυχολογική πίεση.
5. Δεν αποκοβόμαστε από την ομάδα χωρίς να το γνωρίζει κάποιος υπεύθυνος.
6. Δεν στέλνουμε προφορικά μηνύματα στους υπευθύνους αλλά αν θέλουμε κάτι τους καλούμε.
7. Δεν μπαίνουμε σε σπηλιές και σημεία με πολύ ελλιπή φωτισμό.
8. Δεν βάζουμε τα χέρια μας σε σημεία που δεν έχουμε ορατότητα.