

Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Ξάνθης



Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Ξάνθης

- Η Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Ξάνθης καλύπτει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων:
- Έχει εκπαιδευτεί και επιχειρεί σε:
- Έρευνα και διάσωση ατόμων σε ορεινές περιοχές.
- Έρευνα και διάσωση αγνοουμένων σε υγρό στοιχείο.
- Έρευνα απεγκλωβισμός και διάσωση ατόμων σε περιπτώσεις θεομηνιών όπως σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές κ.α.

Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Ξάνθης

- Έχει την δυνατότητα και αναλαμβάνει την τηλεπικοινωνιακή υποστήριξη επιχειρήσεων βοήθειας σε περιπτώσεις καταστάσεων έκτακτης ανάγκης και καταστροφών.
- Προσπαθεί για την ευαισθητοποίηση του κοινού , και πράττει με άμεσες ενέργειες και δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος.
- Συμμετέχει σε διάφορες πολιτιστικές και κοινωνικές εκδηλώσεις. Προσπαθεί για την ενίσχυση της κοινωνικής ευαισθησίας και του πνεύματος εθελοντικής προσφοράς.

Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Ξάνθης

- Ο δεύτερος ρόλος στα επιχειρησιακά πλαίσια είναι η οργάνωση αποστολών ανθρωπιστικού χαρακτήρα με:
- Διανομή ιατροφαρμακευτικού υλικού σε νοσοκομεία, κέντρα υγείας σε χώρες που χρειάζονται βοήθεια.
- Καταγραφή των αναγκών του πληθυσμού (των πληγέντων περιοχών).
- Στήριξη των τοπικών συστημάτων υγείας.

















13/11/2011



10112-2012









ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Κίνδυνοι στο βουνό

Η ορειβασία σήμερα είναι από τα πιο διαδεδομένα σπορ σε όλον τον κόσμο. Στα πλαίσια αυτής της προσπάθειας γίνεται αυτή η παρουσίαση για την ορειβασία με σκοπό να βοηθήσει όσους σκοπεύουν να ασχοληθούν με το βουνό.

Κίνδυνοι στο βουνό

Βασική αρχή πρέπει να είναι:

**ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ
ΚΑΙ ΟΧΙ ΝΑ ΤΟΥΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΑΦΟΥ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΘΟΥΝ.**

Κίνδυνοι στο βουνό

Αν όμως κάτι τέτοιο δεν είναι δυνατόν, πρέπει τα προβλήματα να τα αντιμετωπίζουμε ψύχραιμα, χωρίς περιττές και σπασμωδικές κινήσεις και προπαντός με λογική. Σε γενικές γραμμές μπορούμε να κατατάξουμε τους κινδύνους σε δύο κατηγορίες:

- α) **υποκειμενικούς**
- και
- β) **αντικειμενικούς**

Κίνδυνοι στο βουνό

Υποκειμενικοί : Είναι οι κίνδυνοι που προέρχονται απο κάποιο σφάλμα καθαρά δικό μας ή της συντροφιάς μας. Τέτοια σφάλματα ξεκινούν πολλές φορές από υπερβολικό ενθουσιασμό και σιγουριά για τον εαυτό μας.

Κίνδυνοι στο βουνό

Υποκειμενικοί κίνδυνοι

Είναι η ελαφρομυαλιά, η κούραση, η υποτίμηση ή υπερτίμηση των καταστάσεων και των δυνάμεών μας και γενικά οι κίνδυνοι που εξαρτώνται από την ανθρώπινη φύση. Είναι αυτονόητο, ότι οι αντικειμενικοί και οι υποκειμενικοί κίνδυνοι δεν είναι ανεξάρτητοι μεταξύ τους π.χ. από την πολύ κούραση δεν προλαβαίνουμε την αποφυγή μιας θύελλας ή αν η θύελλα μας βρει εξαντλημένους από την κούραση, μας αποδεκατίζει.

Κίνδυνοι στο βουνό

Γενικά στο βουνό πρέπει να προσέχουμε συνεχώς και να ζυγίζουμε τις καταστάσεις πολύ πριν αποφασίσουμε να κάνουμε κάτι. Γι' αυτό κάθε στιγμή πρέπει να γνωρίζουμε ακριβώς τις δυνατότητες μας και να μετράμε με ακρίβεια τη δυσκολία που κάθε φορά πρόκειται να αντιμετωπίσουμε. Επίσης πρέπει πάντα να φυλάμε δυνάμεις για την αντιμετώπιση ενός απροόπτου. Ακόμα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η εγκατάλειψη του αγώνα δεν σημαίνει έλλειψη θάρρους, αλλά σύνεση.

Κίνδυνοι στο βουνό

Εξάλλου δεν χάνονται οι ευκαιρίες να προσπαθήσουμε μία άλλη φορά να πετύχουμε το σκοπό μας, που θα είμαστε καλύτερα προπονημένοι και προετοιμασμένοι καθώς και με περισσότερη τύχη. Πράγματι η προπόνηση είναι ίσως κάποια φορά πιο σημαντική και από τις τεχνικές γνώσεις, τον ειδικό και υπερσύγχρονο εξοπλισμό και συχνά αποτελεί τη μοναδική εγγύηση για την ασφάλειά μας.

Υποκειμενικοί κίνδυνοι

Η εξάντληση (κούραση σωματική, Ψυχική πνευματική) Η άσκοπη κατανάλωση δυνάμεων σε εύκολα ή δύσκολα περάσματα. Πρέπει, λοιπόν, να κρατάμε αποθέματα δυνάμεων, που πιθανόν να χρειαστούμε σε περίπτωση κινδύνου.

Υποκειμενικοί κίνδυνοι

Η επιπολαιότητα : Πρέπει να ζυγίζουμε τα πράγματα πολύ, πριν πάρουμε την απόφασή μας για κάτι, να αναπτύξουμε τις ικανότητες της κρίσεως και της προνοητικότητας. Η σχολαστικότητα και η προσοχή πρέπει να είναι οι άξονες στους οποίους θα κινηθούμε.

Υποκειμενικοί κίνδυνοι

Η έλλειψη απόστασης ασφαλείας : Κρατάμε, πάντα, αποστάσεις ασφαλείας, τόσο στο περπάτημα, όσο και στην ανάβαση.

Η έλλειψη ετοιμότητας : Πρέπει κάθε στιγμή να είμαστε σε ετοιμότητα για να αντιμετωπίσουμε κάτι, αλλά και να προλάβουμε να ειδοποιήσουμε τους άλλους για ό,τι συμβεί.

Υποκειμενικοί κίνδυνοι

Η άγνοια στοιχειωδών πραγμάτων : Σε σχέση με το περπάτημα, τη διατροφή, τις προμήθειες σε νερό, τρόφιμα, ενδυμασία, την προφύλαξη από τον καιρό.

Η νόσος του βουνού : Η απότομη μετάβαση από μικρό σε μεγάλο υψόμετρο, η έλλειψη οξυγόνου ή η κούραση, δημιουργεί συμπτώματα όπως, δύσπνοια, κεφαλαλγία, εμετούς, ταχυπαλμία και γενική κακουχία του σώματος. Χρειάζεται πολύ καλή προετοιμασία (Ψυχική και σωματική) και αποφυγή αλκοολούχων ποτών.

Υποκειμενικοί κίνδυνοι

Η υποθερμία : Τα ακατάλληλα ή βρεγμένα ρούχα, η ανεπαρκής τροφή, η κούραση, ή ένας τραυματισμός δημιουργούν συμπτώματα όπως τρεμούλα, κρυάδες, υπνηλία, χαμηλό σφυγμό, χλώμιασμα, αργή αναπνοή, λιποθυμία. Η βοήθεια που θα πρέπει να δώσουμε είναι προσφορά ζεστού ροφήματος (σούπα - τσάϊ), και να μην αφήσουμε το θύμα να αποκοιμηθεί, αλλά να του προσφέρουμε ζεστά ρούχα και συντροφιά ώσπου να συνέλθει.

Υποκειμενικοί κίνδυνοι

Η ηλίαση : Η έκθεση επί πολλή ώρα στον ήλιο δημιουργεί ζαλάδες, βούισμα στ' αυτιά, αδιαθεσία, τάση για εμετό, λιποθυμία. Η προσπάθειά μας επικεντρώνεται στη μεταφορά του πάσχοντα σε σκιερό μέρος. Τον ξαπλώνουμε και ανασηκώνουμε το πάνω μέρος του σώματός του, χαλαρώνουμε τα ρούχα, τον δροσίζουμε με κομπρέσσες και του δίνουμε να πιεί δροσερά ροφήματα(όχι αλκοόλ).

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Οι αντικειμενικοί κίνδυνοι είναι κυρίως οι καιρικές συνθήκες, οι λιθοπτώσεις, οι χιονοστιβάδες, οι ρωγμές του παγετώνα (κρεβάς) και γενικά οι κίνδυνοι που δεν εξαρτώνται από τον ανθρώπινο παράγοντα. Μπορούμε να τους αντιμετωπίσουμε αποφεύγοντάς τους, πράγμα που σημαίνει ότι γνωρίζουμε πολύ καλά το βουνό και τα μονοπάτια του. Πιο κάτω θα πούμε μερικά από τα βασικά πράγματα για την αντιμετώπιση αρκετών από αυτούς, αρχίζοντας από τους πιο απλούς.

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Καιρικές Συνθήκες: Πρέπει να ξέρετε ότι ο καιρός αλλάζει πολύ γρήγορα στο βουνό. Πριν επιχειρήσετε οτιδήποτε, μάθετε για την κατάσταση του καιρού στην περιοχή που θα κάνετε την πορεία. Αν ο καιρός είναι πολύ άσχημος ή προκειται να χαλάσει όταν θα είσαστε στο βουνό, μην επιχειρήσετε ν' ανεβείτε.

Να θυμάστε ότι πάντα η αντιμετώπιση των δύσκολων συνθηκών προϋποθέτει πείρα, καλό εξοπλισμό και γνώσεις.

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Θερμοκρασία

Συνήθως η θερμοκρασία πέφτει με το υψόμετρο και είναι αρκετούς βαθμούς πιο χαμηλή στις κορυφές. Αυτή η πτώση της θερμοκρασίας ονομάζεται “βαθμός ολίσθησης” και είναι περίπου 5°C κάθε 1000μ. Οι ζεστές κοιλάδες οδηγούν σε ψυχρές κορυφές και τα ζεστά ρούχα είναι απαραίτητα.

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Αέρας

Ο αέρας συχνά φυσά πιο δυνατά σε υψηλότερα μέρη και η ταχύτητα πνοής του αέρα έχει το ίδιο αποτέλεσμα στο ανθρώπινο σώμα, όπως και η πτώση της θερμοκρασίας. Αυτό αυξάνει το “ρυθμό ολίσθησης”.



Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Βροχή

Η μόνη προστασία είναι βέβαια το αδιάβροχο, μια και ο αέρας που περνά πάνω από τα βρεγμένα ρούχα κατεβάζει κι άλλο τη θερμοκρασία, κάτι ιδιαίτερα επικίνδυνο για τον απροετοίμαστο ορειβάτη.



Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Ομίχλη

Η ομίχλη δημιουργείται από σύννεφα που βρίσκονται πολύ κοντά στο έδαφος. Είναι αρκετά επικίνδυνη αφού δεν είναι δυνατός ο άμεσος προσανατολισμός (με τα άστρα, τον ήλιο, γνωστά σημάδια κλπ.). Σ' αυτές τις περιπτώσεις καλό είναι να βασιζόμαστε στη πυξίδα μας, χαράζοντας πορεία πάνω στο χάρτη. Αν περπατάμε σε σηματοδοτημένο μονοπάτι, το ακολουθούμε προσεκτικά, προσέχοντας τα σημάδια που θα μας βοηθήσουν.

Να θυμάστε ότι σε τέτοιες συνθήκες, χάνουμε εύκολα την αίσθηση του χρόνου, ειδικά όταν περπατάμε πολλή ώρα. Γι' αυτό να έχουμε πάντα μαζί μας ένα ρολόϊ.



101 2 2012

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Παγετός

Ο παγετός παρουσιάζεται στις υψηλότερες κορυφές των βουνών, όταν η θερμοκρασία στα πεδινά είναι χαμηλή. Παγωμένη βροχή και χαμηλά σύννεφα καλύπτουν εύκολα μια κορυφογραμμή ή ακόμα και τα πιο ευδιάκριτα μονοπάτια με πάχνη ή πάγο. Τέτοιο παγωμένο έδαφος μπορεί να γίνει πολύ δύσκολο και επικίνδυνο, γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή.



Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Η Θύελλα

Αν η θύελλα αρχίσει ξαφνικά και με μεγάλη ένταση, τότε στη λίγη ώρα που έχουμε, προσπαθούμε να καλυφθούμε κάπου, κάτω από ένα μεγάλο βράχο ή μέσα σε μια σπηλιά κλπ.. Συγχρόνως προσπαθούμε να θυμόμαστε το δρόμο που ακολουθήσαμε ως το καταφύγιο μας, για να βρούμε ύστερα, ξανά το μονοπάτι που ακολουθούσαμε. Στο καταφύγιο που έχουμε βρει, μπορούμε να καθίσουμε μέχρι να κοπάσει η θύελλα. Ντυνόμαστε καλά, βγάζουμε τα βρεγμένα ρούχα και σκεπτόμαστε για το τι πρέπει να κάνουμε στη συνέχεια.

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Η Θύελλα

Αν δεν μας καλύπτει το μέρος που βρήκαμε, πρέπει να το αφήσουμε σύντομα. Αν δεν μπορούμε να συνεχίσουμε άλλο ούτε να γυρίσουμε στο σημείο που ξεκινήσαμε, τότε προσπαθούμε να κατέβουμε χαμηλότερα, υπάρχουν περιπτώσεις που λίγο πιο κάτω από το σημείο που μένεται η θύελλα, οι καιρικές συνθήκες είναι πιο ανεκτές. Στα ελληνικά βουνά είναι σχεδόν σίγουρο ότι ακολουθώντας ένα ομαλό λούκι, μετά από λίγη ώρα βρισκόμαστε πολύ χαμηλά και εκτός κινδύνου. Αν το λούκι διακόπτεται από γκρεμό, αρχίζουμε να τραβερσάρουμε συνεχώς προς την ίδια κατεύθυνση ψάχνοντας για πέραςμα.

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Η Θύελλα

Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι σε καμιά περίπτωση η ομάδα δεν πρέπει να χωριστεί πριν τελειώσουν όλες οι δυσκολίες, οπότε δύο - τρεις πιο ακμαίοι, μπορούν να κατεβούν να ειδοποιήσουν ότι όλη η Ομάδα είναι καλά ή να καλέσουν σε βοήθεια. Ακόμα ποτέ δεν αρχίζουμε να τρέχουμε ψάχνοντας αριστερά-δεξιά στην τύχη.

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Η Θύελλα

Ψάχνουμε αργά, σταθερά, με σύστημα και ψυχραιμία, κάνοντας οικονομία δυνάμεων και όσο κουρασμένοι και να 'μαστε, αποφεύγουμε τις μεγάλες στάσεις. Τέλος, σε περίπτωση θύελλας αλλά και γενικότερα, ένα μικρό αντίσκινο αποδεικνύεται σωτήριο.

Γενικά σε δύσκολες καταστάσεις, βρείτε γρήγορα καταφύγιο και κρατήστε την ψυχραιμία σας.

Θύελλα



Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Μικρό αντίσκοινο έκτακτης ανάγκης



Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Χιονοθύελλα

Είναι η χειρότερη απ' όλες τις καταστάσεις που έχετε να αντιμετωπίσετε στο βουνό. Είναι συνδιασμός δυνατού αέρα και χιονόπτωσης και μπορεί να είναι ιδιαίτερα σφοδρή. Σ' αυτή τη περίπτωση γυρίστε πίσω σ' ασφαλές μέρος, από τον πιο σύντομο και ασφαλή δρόμο.



ԷՈՒ 2.000



Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Καταιγίδες

Οι κίνδυνοι από τις καταιγίδες συνίστανται από τους τοπικά πολύ ισχυρούς ανέμους, τις τοπικά ισχυρές βροχοπτώσεις, τους κεραυνούς και τις πιθανές χαλαζοπτώσεις.

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο:

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Καταιγίδες

Προσπαθήστε να βρείτε καταφύγιο σε κτίριο ή σε αμάξι. Αν αυτό δεν είναι εφικτό καθίστε αμέσως στο έδαφος. Αν βρίσκεστε σε δάσος προστατευθείτε κάτω από συμπαγή κλαδιά χαμηλών δέντρων – ποτέ μη στέκεστε κάτω από ένα ψηλό δέντρο σε έναν ανοιχτό χώρο. Αν βρίσκεστε σε χαμηλό έδαφος προσέξτε την περίπτωση να εκδηλωθεί πλημμυρικό φαινόμενο.

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Καταιγίδες

Αποφύγετε ψηλές κατασκευές, όπως πυλώνες, ψηλά δέντρα, φράκτες, τηλεφωνικές γραμμές και γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικού ρεύματος. Αποφύγετε να βρίσκεστε κοντά σε μεταλλικά αντικείμενα, όπως αμάξια, ποδήλατα, σύνεργα κατασκήνωσης, κλπ.

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Καταιγίδες

Απομακρυνθείτε από ποτάμια, λίμνες ή άλλες μάζες νερού. Αν βρίσκεστε απομονωμένος σε μια επίπεδη έκταση και νιώθετε να σηκώνονται τα μαλλιά σας (γεγονός που δηλώνει ότι σύντομα θα εκδηλωθεί κεραυνός), κάντε βαθύ κάθισμα, με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια (ώστε να ελαχιστοποιήσετε την επιφάνεια του σώματός σας και την επαφή σας με το έδαφος) και πετάξτε ό,τι μεταλλικό αντικείμενο έχετε πάνω σας. Μη ξαπλώνετε στο έδαφος.





Καταιγίδα



Πεζοπορεία

Πεζοπορεία

Πεζοπορία είναι η σωματική δραστηριότητα κατά την οποία διανύουμε περπατώντας μια μεγάλη απόσταση. Η απόσταση αυτή πρέπει να είναι τουλάχιστον 5 χιλιόμετρα, αλλιώς δεν θεωρείται πεζοπορία αλλά απλά περπάτημα. Μπορούμε να διακρίνουμε τρεις κατηγορίες πεζοπορίας ανάλογα του βαθμού δυσκολίας της.

Πεζοπορεία

ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ
ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ
ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

Πεζοπορεία

Ο όρος ορειβασία είναι ένα γενικός όρος των δραστηριοτήτων βουνού αλλά στις κατηγορίες της πεζοπορίας υποδηλώνει την πλέον δύσκολη μορφή της ορεινής πεζοπορίας.

Ο αλпинισμός τέλος δεν συμπεριλαμβάνεται στις παραπάνω κατηγορίες γιατί δεν ανήκει στην πεζοπορία και έχει ανάγκη ειδικών τεχνικών και υλικών.

ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Είναι η πιο απλή μορφή πεζοπορίας. Με ελάχιστη διανυόμενη απόσταση τα 5 χλμ (ή σε χρόνο περίπου μια - δύο ώρες), γίνεται σε εδάφη με πολύ μικρή κλίση χωρίς μεγάλη υψομετρική διαφορά, με ελαφρύ εξοπλισμό .

Η απλή πεζοπορία μπορεί να γίνει οπουδήποτε υπάρχει το κατάλληλο περιβάλλον σ' ένα δάσος, σ' ένα βουνό σ' ένα νησί, δίπλα στην θάλασσα κ.λ.π. Για να χαρακτηριστεί μια διαδρομή απλή πεζοπορία, η υψομετρική διαφορά που καλύπτεται κατά τη διάρκεια της διαδρομής δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τα 300μ.



ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Αποτελεί το δεύτερο σκαλοπάτι της πεζοπορίας. Εδώ η απόσταση των 15 - 20 χλμ. και οι 5 - 8 ώρες πορείας αποτελούν τον κανόνα, αλλά τα χιλιόμετρα σε σχέση με τις ώρες χάνουν λίγο την αξία τους γιατί το έδαφος είναι ορεινό και μπορεί να παρουσιάζει δυσκολίες με αποτέλεσμα να διανύονται λίγα χλμ. ανά ώρα. Στατιστικά έχει διαπιστωθεί ότι η μέση ωριαία ταχύτητα είναι 3 - 4 χλμ./ώρα .

Ο εξοπλισμός είναι εξειδικευμένος και ιδιαίτερα τη χειμερινή περίοδο επιβάλλεται να είναι ο κατάλληλος.



ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

Η ορειβασία αποτελεί την πλέον δύσκολη μορφή της πεζοπορίας . Συνήθης στόχος της ορειβασίας είναι η κατάκτηση κάποιας κορυφής. Στην ορειβασία η απόσταση δεν παίζει ουσιαστικό ρόλο έχει όμως παρατηρηθεί ότι κατά μέσο όρο διανύονται 2 - 3 χλμ. την ώρα. Πιο σημαντικό στοιχείο είναι ότι ανά ώρα καλύπτονται περίπου 300 μέτρα υψομετρικής διαφοράς που σημαίνει ότι για να ανέβει κανείς 1000 μέτρα απαιτούνται περίπου 4 ώρες μαζί με τις στάσεις. Μια συνήθης ορειβατική ανάβαση διαρκεί 7 - 10 ώρες μαζί με την επιστροφή.



Πίνακας κατηγοριών Πεζοπορίας

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ	ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ	ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	5 - 20 χλμ.	10 - 25 χλμ.	10 - 20 χλμ.
ΜΕΣΗ ΩΡΙΑΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4 - 5 χλμ.	3 - 4 χλμ.	2 - 3 χλμ.
ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ	1 - 5 ώρες	3 - 10 ώρες	3 - 10 ώρες
ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	150 - 300μ.	300 - 600μ.	600μ. και άνω
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	Καλή	Πολύ Καλή	Άριστη
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	Ελαφρύς	Καλός	Πολύ καλός
ΕΦΟΔΙΑ	Λίγα	Αρκετά	Πολλά
ΕΔΑΦΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ	Καθόλου	Με αρκετές δυσκολίες	Με πολλές δυσκολίες

Βουνό

Η επίσκεψη στο βουνό τέλος μπορεί να συνδυαστεί και με μια σειρά άλλων δραστηριοτήτων, όπως η φωτογράφιση, η βιντεοσκόπηση, η ζωγραφική, η εξερεύνηση, η επίσκεψη σε πολιτιστικά μνημεία, η πνευματική αναζήτηση, η άσκηση για βελτίωση της φυσικής κατάστασης, καθώς και η περιβαλλοντική εκπαίδευση.

Βουνό

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ

Οι στόχοι που ψάχνετε θα πρέπει να βασίζονται στις δυνατότητες σας , αλλά και στις δυνατότητες ολόκληρης της ομάδας που σας πλαισιώνει .Αυτοί που φτάνουν στα όρια τους , εκτός από ότι ρισκάρουν την ζωή τους , γίνονται και λιγότερο ευαίσθητοι απέναντι στο περιβάλλον . Κάθε φορά που πραγματοποιείτε μια πεζοπορία η ασφάλεια προηγείται όπως και ο σεβασμός στο περιβάλλον .

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης



112

Ο ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης

**Καλείτε δωρεάν όλο το 24ωρο από όλα
τα τηλέφωνα (σταθερά, κινητά, τηλεφωνικούς θαλάμους)**



rescue sign

NEED HELP?



YES



NO

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ