

Οδηγός για ασφαλείς διακοπές
Safety guidelines for your holiday
www.skiathos.gr



Περιεχόμενα

Contents

7	Κανόνες για ασφαλή κολύμβηση Rules for safe swimming	33	Κανόνες για ασφαλή ποδηλασία (εκτός πόλης) Rules for safe bicycle riding (outside the city)
15	Κανόνες για ασφαλή κολύμβηση των παιδιών Rules for the children' safe swimming	37	Κανόνες για ασφαλή πεζοπορία Rules for safe hiking
18	Πρώτες βοήθειες First aids	38	Απλή πεζοπορία Simple hiking
18	Πνιγμός Drowning	39	Ορεινή πεζοπορία Mountain hiking
22	Θερμοπληξία Heatstroke (or Thermoplexy?)	40	Ορειβασία Mountaineering
24	Θερμική εξάντληση Heat exhaustion	41	Πάμε μπάνιο; In for a swim?
26	Έγκαυμα Sunburns	48	Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε How we can help
27	Τσιμπήματα από έντομα Insect stings	53	Για ακόμα πιο συνειδητοποιημένους πολίτες For even more aware citizens
27	Τσούχτρες Jellyfish	55	Κορωνοϊός. Δεν φοβόμαστε - Προστατευόμαστε Coronavirus. Don't fear - Protect yourself
28	Κανόνες για ασφαλή ιστιοσανιδρομία (σέρφινγκ) και βαρκάδα Rules for safe surfing and rowing		
32	Κανόνες για ασφαλή κατάδυση Rules for safe diving		



Σκιάθος: Μοναδική από τη φύση της



Το φυσικό της τοπίο είναι εκείνο που τη χαρακτήρισε και της χάρισε το όνομά της, το οποίο διατηρεί από την αρχαιότητα, καθότι η Σκιάθος κατοικήθηκε αδιάλειπτα από τον 10ο π.Χ. αιώνα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η ρίζα «σκιά-» προέρχεται από τα πολλά δάση που σκεπάζουν το νησί.

Τη Σκιάθο κανείς την ανακαλύπτει – ή καλύτερα την «κατακτά»– όταν αποφασίσει να γνωρίσει τα μυστικά της. Φτωχές είναι οι λέξεις μπροστά στο μοναδικό αυτό νησί, το μόνο στην Ελλάδα του οποίου τα δύο τρίτα έχουν χαρακτηριστεί «Αισθητικά δάση ιδιαίτερου φυσικού κάλλους», με 67 ποικιλόμορφες παραλίες για όλα τα γούστα και ακτογραμμή-μνημεία της φύσης.

Η Σκιάθος έχει ενδοχώρα μαγευτική και δίκτυο μονοπατιών σχεδόν 200 χλμ. που περνά από ρυάκια και πλατάνια, αλλά και από μοναστήρια, ταπεινά ξωκλήσια και μνημεία, καταλήγοντας σε ρόδινα ακρογιάλια. Ανάμεσα στους πιο σημαντικούς τόπους είναι η Κεφάλα -η μοναδική έως τώρα γνωστή θέση και η πρώτη καταγεγραμμένη αναφορά των πρώιμων ιστορικών χρόνων στις Σποράδες- και το Κάστρο, στο βορειότερο άκρο του νησιού, όπου εγκαταστάθηκαν οι Σκιαθίτες στα μέσα του 14ου αιώνα, εγκαταλείποντας τη σημερινή πόλη.

Κάνοντας έναν περίπατο στην πόλη της, θα ήταν απολαυστικό να «χαθείτε» στην περιοχή Πλάκες και τα γραφικά διατηρητέα λιθόστρωτα. Μια στάση στο Σπίτι-Μουσείο του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη είναι επιβεβλημένη, όπως και στο Μπούρτζι, το ακρόπρωρο της Σκιάθου, όπου στεγάζεται το Μουσείο Ναυτικής και Πολιτιστικής Παράδοσης. Κι αν οι καλές μαρτυρίες αποτελούν προϋπόθεση για να την επισκεφθείτε, σίγουρα αυτές των μοναδικών Ελλήνων με Νόμπελ Λογοτεχνίας αρκούν: ανακαλύψτε αυτές του Σεφέρη στις «Μέρες Α΄» και του Ελύτη στο κολάζ «Οπτασία», στη μελέτη «Η μαγεία του Παπαδιαμάντη» και στο «Μικρό Ναυτίλο».

Και μπορεί οι νομπελίστες να βρήκαν τις λέξεις να την περιγράψουν, η βιωματική εμπειρία, ωστόσο, ξεπερνά τις γλαφυρές περιγραφές. Η Σκιάθος, γοητευτική και γεμάτη αντιθέσεις, είναι σε ένα μεγάλο μέρος της όπως την άφησε και την περιγράφει ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης. Αυτήν τη Σκιάθο αξίζει να τη γνωρίσετε, αλλά δεν σας δοθεί εύκολα, θέλει προσπάθεια, όπως όλα όσα αξίζουν...

Θοδωρής Τζούμας
Δήμαρχος Σκιάθου



Skiathos: Unique by Nature

Named after its plentiful forests, Skiathos has had the same name and has been continuously inhabited since the 10th century BC, consistently charming those in the know.

You discover Skiathos, when you decide to learn its secrets. Words cannot describe the uniqueness of this island, the only one in Greece two thirds of which are declared an ‘Aesthetic Forest of Outstanding Natural Beauty’, with a coastline-testament to nature and 67 varied beaches for every taste.

The magnificent network of walking trails, almost 200 km long, passes through streams and plane trees, monasteries, chapels and monuments. There are also sites of great interest the most important of which are Kefala -the first inhabited position in Sporades from early historical times- and Kastro -on the most northern part of the island, where Skiathians settled in the mid-14th century abandoning today’s town.

When walking around Skiathos town, don’t miss the Plakes area with listed neoclassical buildings and quaint cobblestones. A stop at the Papadiamantis House Museum is a must, as is Bourtzi, home to the Maritime and Cultural Tradition Museum.

Skiathos, enchanting and full of contrasts, is a wonderful place to experience and, as with all things valuable, worth taking the time and effort to “conquer”.

Thodoris Tzoumas
Skiathos Mayor



Σας καλωσορίζω στη Σκιάθο, ένα νησί μοναδικό από τη φύση του!



Η Σκιάθος είναι πασίγνωστη για τη μοναδική της φύση και τις ατέλειωτες παραλίες της.

Γνωρίζοντας τη σημασία της προστασίας του περιβάλλοντος, έχουμε ευθύνη να δράσουμε στην κατεύθυνση αυτή αλλά και να εμπνεύσουμε τους κατοίκους αλλά και τους επισκέπτες.

Το περιβάλλον ήταν ανέκαθεν αλλά ειδικά σήμερα μείζον ζήτημα. Χρειάζεται παιδεία, επαγρύπνηση και δράσεις. Οι δράσεις αυτές μπορεί να γίνονται από τους εμπλεκόμενους παράγοντες αλλά μπορεί να είναι και νομικές δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος και τον καθορισμό των ορίων δράσης του κάθε παράγοντα με σκοπό τη διαφύλαξη της μοναδικής φύσης της Σκιάθου.

Ο μικρός γεωγραφικός μας χώρος, το ευαίσθητο μεσογειακό περιβάλλον και ο γρήγορος ρυθμός αξιοποίησης των περιορισμένων φυσικών πόρων, επιβάλλουν την πάση θυσία προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Η μοναδική φύση του νησιού μας αποτελεί εθνική κληρονομιά και έχουμε ευθύνη να την προστατέψουμε και να την παραδώσουμε, στην καλύτερη δυνατή κατάσταση, στις επόμενες γενιές. Η προσπάθεια όλων μας για την ευαισθητοποίηση των πολιτών είναι το βασικότερο ζητούμενο, αρκεί να γίνει συνείδηση όλων πως το περιβάλλον είναι η ίδια η ζωή και η προστασία του δεν πρέπει να γίνεται υπό τον φόβο κυρώσεων, αλλά με αντίληψη για όλα όσα αυτό προσφέρει σε μας αλλά και στις επόμενες γενιές.

Ιωάννης Γιαννίτσης
Αντιδήμαρχος Καθαριότητας Ανακύκλωσης
και Περιβάλλοντος



Welcome to Skiathos, a truly special island!

Skiathos is famous for its unique nature and its endless beaches. Acknowledging the importance of environmental protection, it is our great responsibility to act in this direction but also to inspire both residents and visitors.

Environmental protection has always been the most important issue, something more true now than ever. It takes education, vigilance and action. These actions can be taken from the bodies involved but naturally they can also be legal actions to protect the environment and establish the boundaries for each entity, so that the environment can be protected.

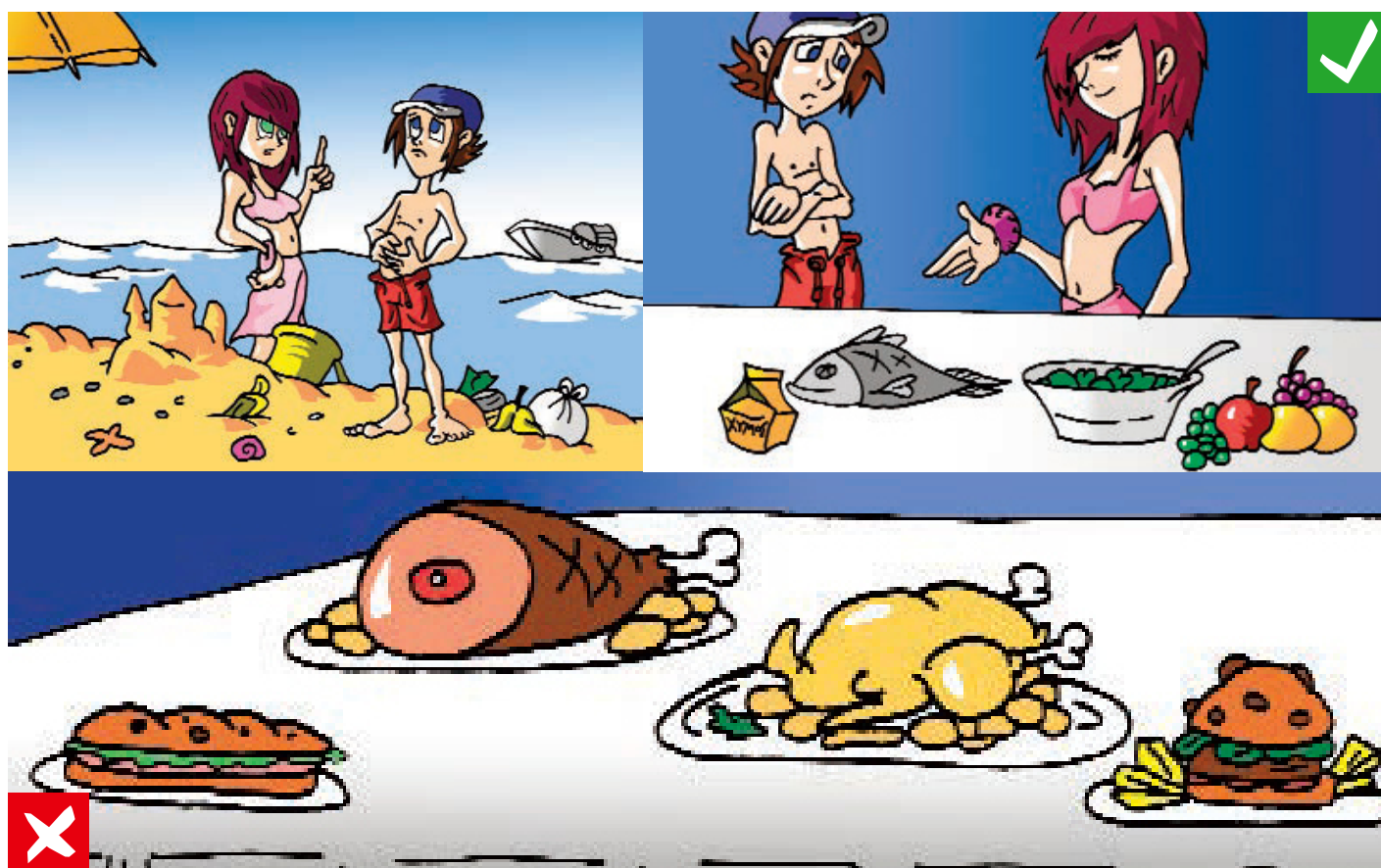
Our small geographical area, the sensitive Mediterranean environment, and the fast pace of utilization of the limited natural resources impose the preservation, by all means, of the natural environment.

The unique nature of our island constitutes national heritage and it's up to us to conserve it and to pass it on in the best possible condition to future generations. Our biggest objective is to raise awareness, to make everyone realise that environment is life itself and protecting it shouldn't be for fear of sanctions but for the acknowledgement of everything that it offers to us and to the generations to come.

Ioannis Giannitsis

Deputy Mayor for the Environment,
Recycling and Cleanliness



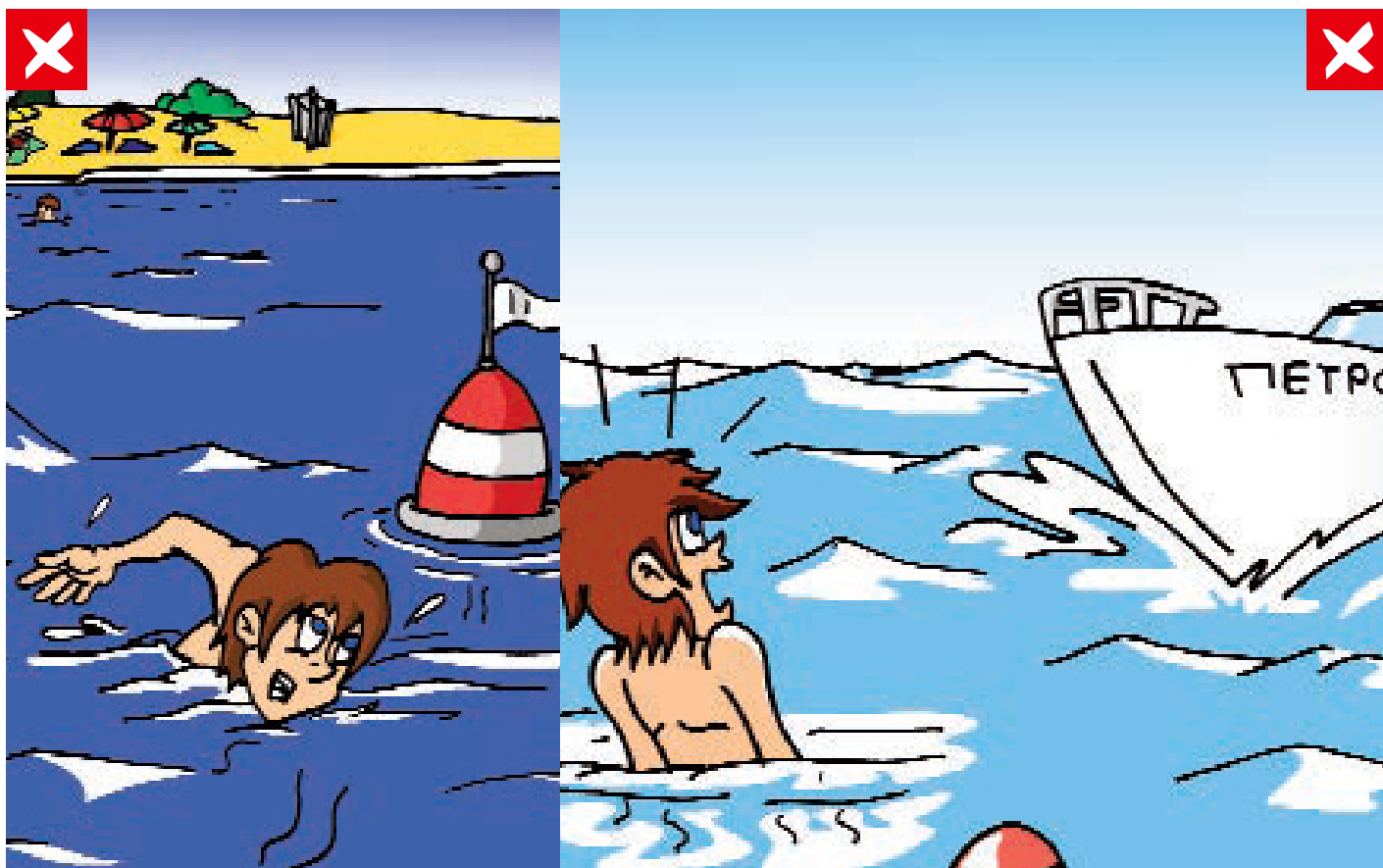


Κανόνες για ασφαλή κολύμβηση

- 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.

Rules for safe swimming

- 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.
- Δεν μπαίνουμε σε μικρά σκάφη αν δεν γνωρίζουμε κολύμπι. Φοράμε απαραίτητα σωσίβιο.
- Δεν σπρώχνουμε και δεν βυθίζουμε τους άλλους στο νερό.

- Do not swim when the climatic conditions are bad- especially when it rains and when the sea has high waves or strong streams.
- Do not enter small crafts unless you know how to swim. Necessarily wear a lifejacket.
- Do not push or sink others in the water.



- 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

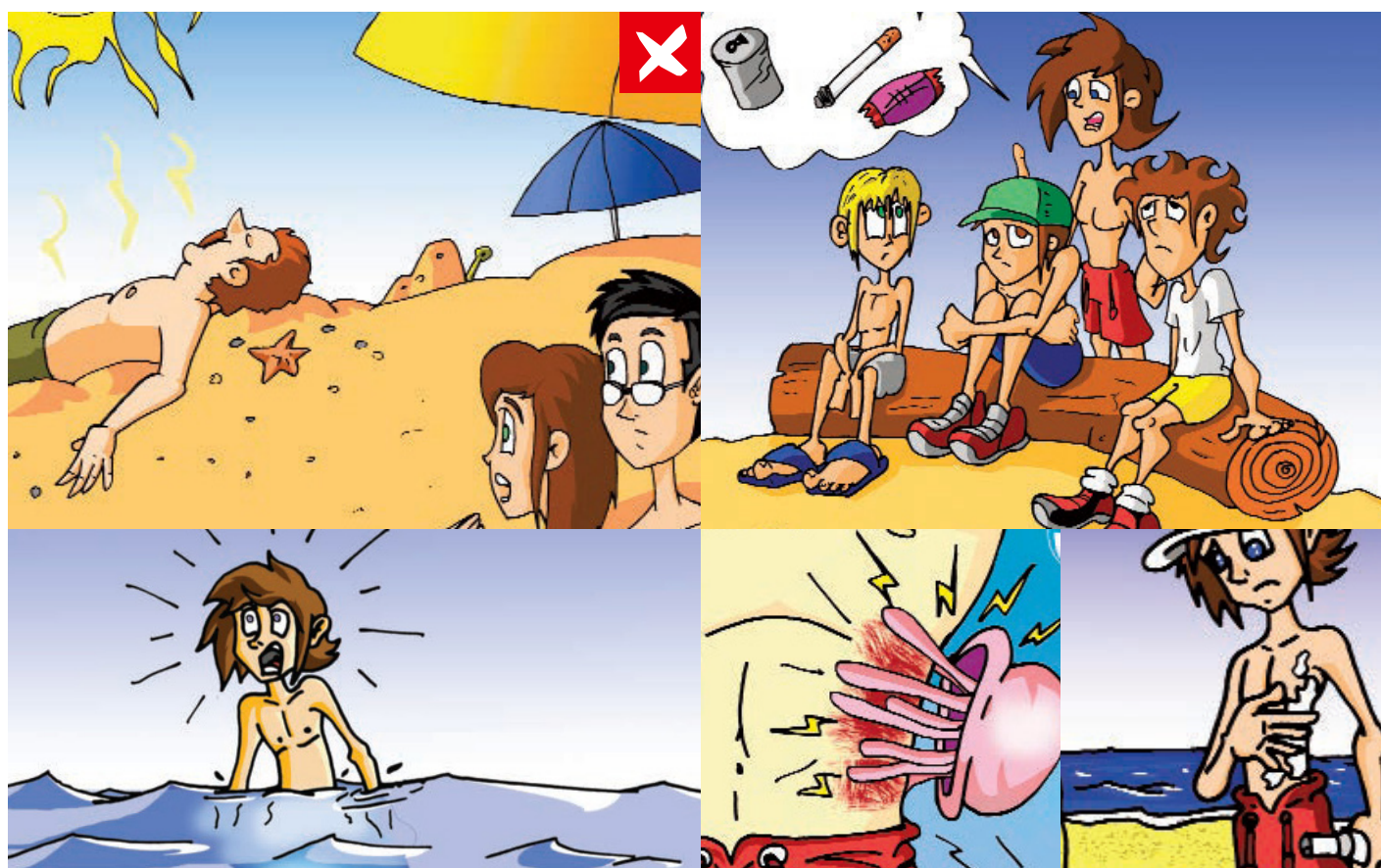
WHITE FLAG

Swimming is allowed.
Lifeguards on duty.



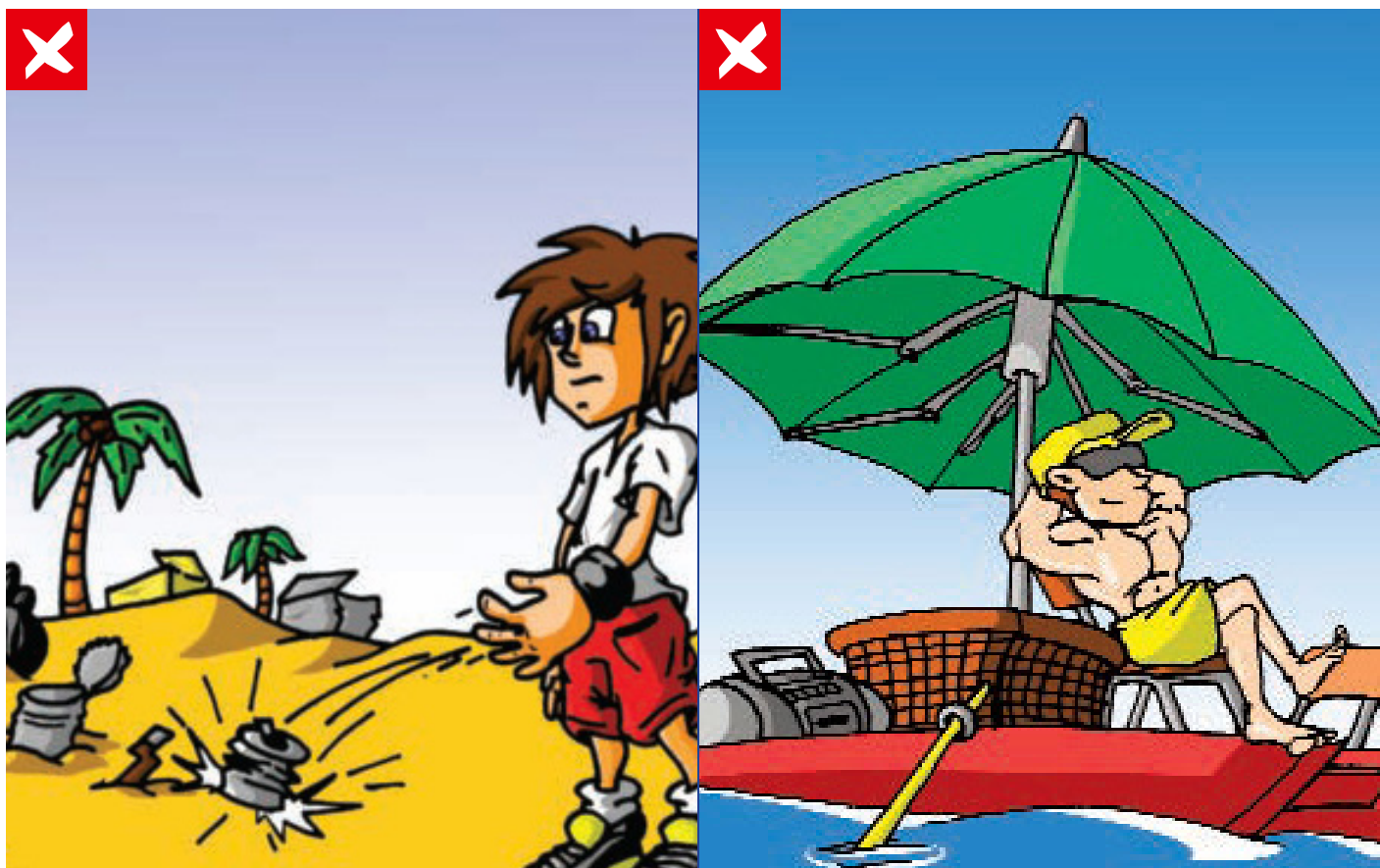
- Εκθέτοντας το σώμα μας στον ήλιο και τη ζέστη επιταχύνουμε την αφυδάτωση. Για να την αποφύγουμε, πίνουμε συχνά νερό, ακόμη και όταν φαίνεται πως δεν το χρειαζόμαστε.
- Προλαμβάνουμε τη θερμοπληξία με την κατανάλωση άφθονων υγρών πλούσιων σε αλάτι -εκτός αντενδείξεων-, χυμών φρούτων, νερού κ.ά.

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



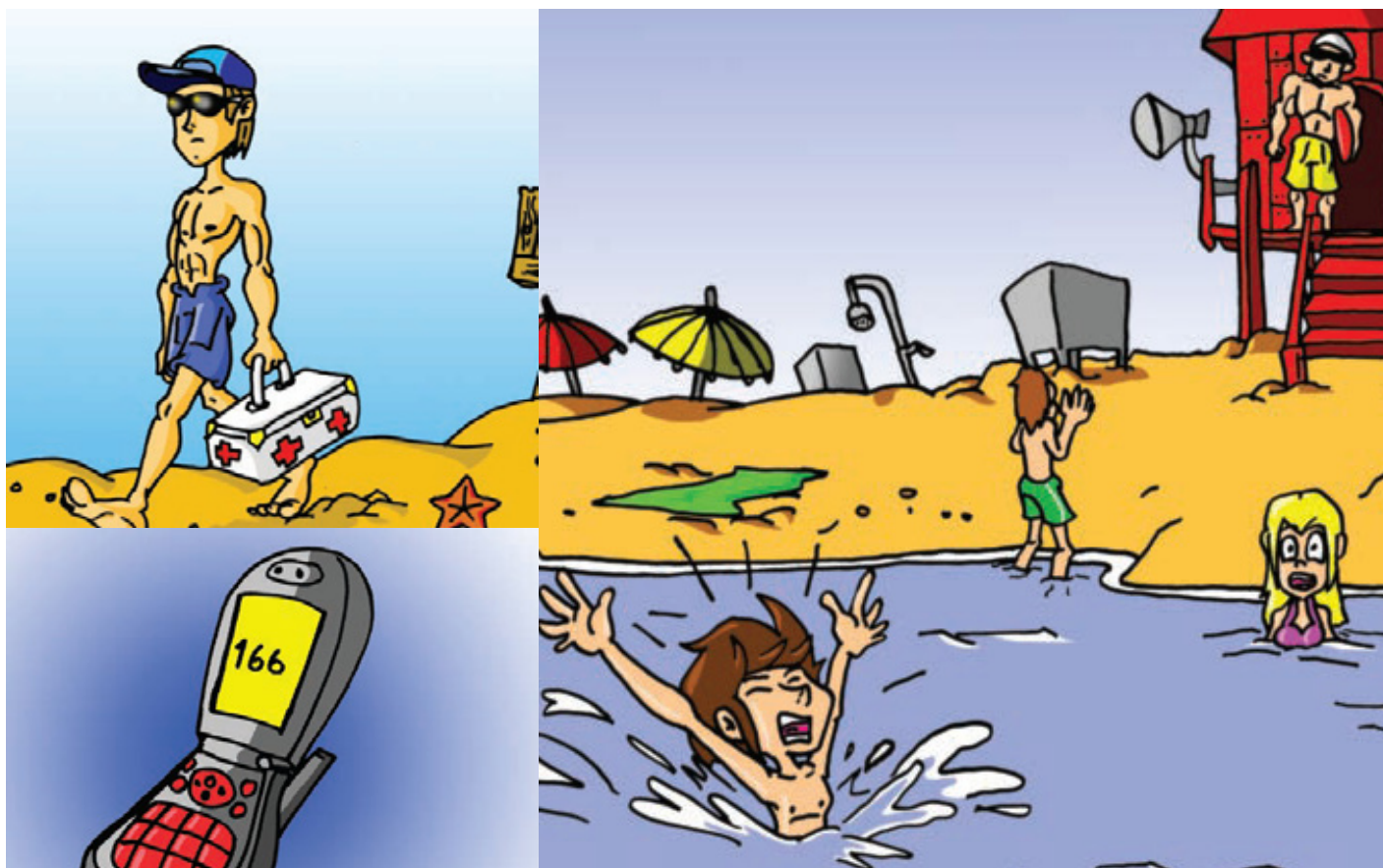
- Αποφεύγουμε την κατανάλωση οινόπνευματών ποτών και φυσικά ναρκωτικών ουσιών. Το αλκοόλ διαστέλλει τα αγγεία, αυξάνει τον κίνδυνο θερμοπληξίας και, όπως τα ναρκωτικά, καταστέλλει τους φυσικούς “συναγερμούς” του σώματός μας.
- Αποφεύγουμε την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο που γερνάει το δέρμα μας, κάνει συμμαχίες με τον καρκίνο και μπορεί να προκαλέσει μέχρι και σοβαρά εγκαύματα. Είναι σοφό να καλύπτουμε το κεφάλι μας και να χρησιμοποιούμε ομπρέλες παραλίας.
- Δεν πανικοβαλλόμαστε αν πάθουμε κράμπα ή μας τσιμπήσει μέδουσα. Διατηρούμε την ψυχραιμία μας και βγαίνουμε σιγά-σιγά στην ακτή.

- 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.
- 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.
- 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.
- Δεν εναποθέτουμε στις βάρκες διάσωσης αντικείμενα απογορευμένα για ναυαγοσωστική χρήση. Θα μπορούσαν να παρακωλύσουν την επιχείρηση διάσωσης.
- 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.

- Do not throw glass or other objects at the beach or into the sea.
- Do not deposit forbidden objects for lifeguard use on rescue boats. They could delay the rescue mission.
- 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.
- Μαθαίνουμε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη και θυμόμαστε το τηλέφωνο Πρώτων Βοηθειών (166).

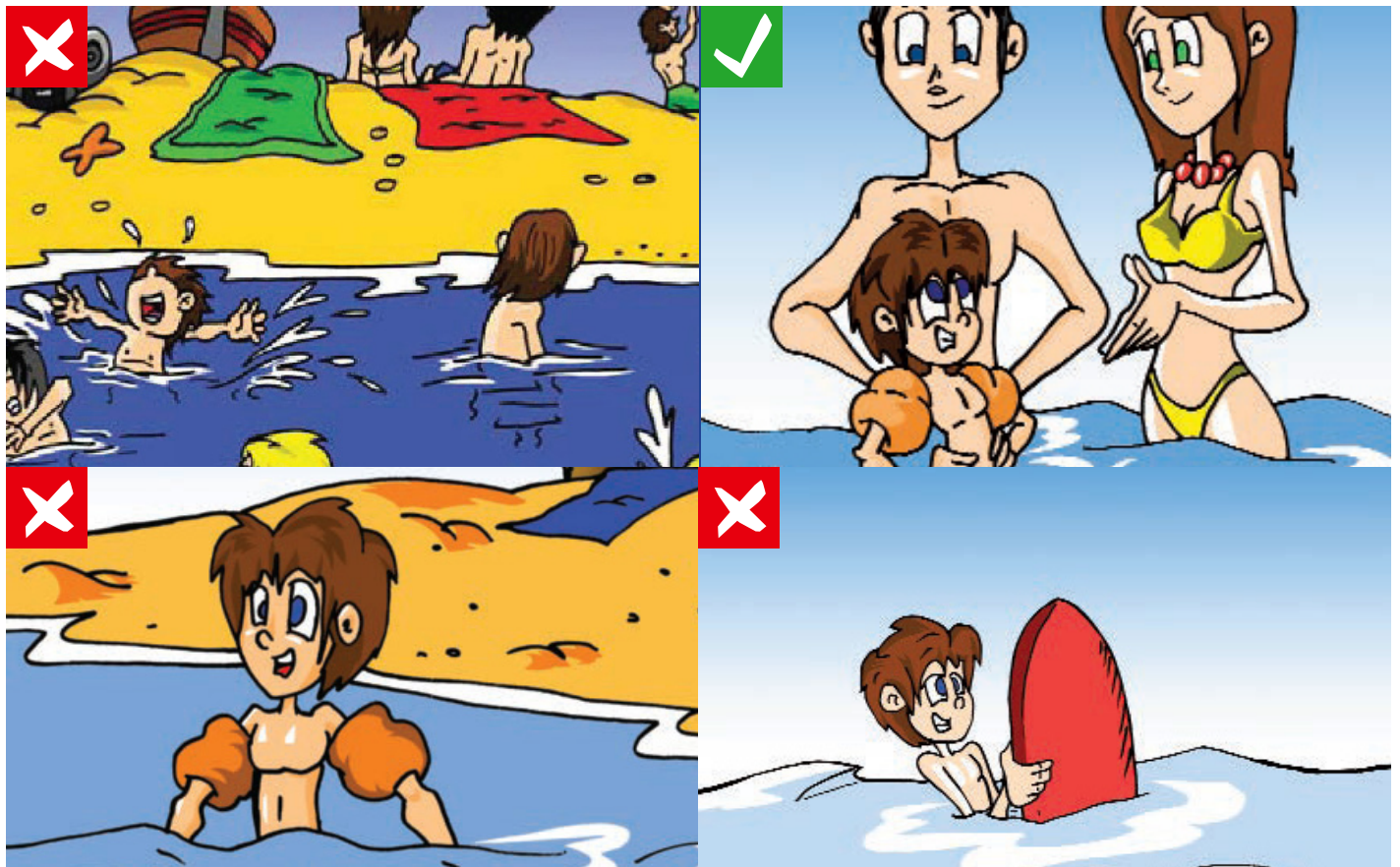
ΤΕΛΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

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

- Have the emergency kit with you at the beach, in the car, on the boat.
- Learn CPR and remember the First Aid number (166).

FINAL OBSERVATION

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

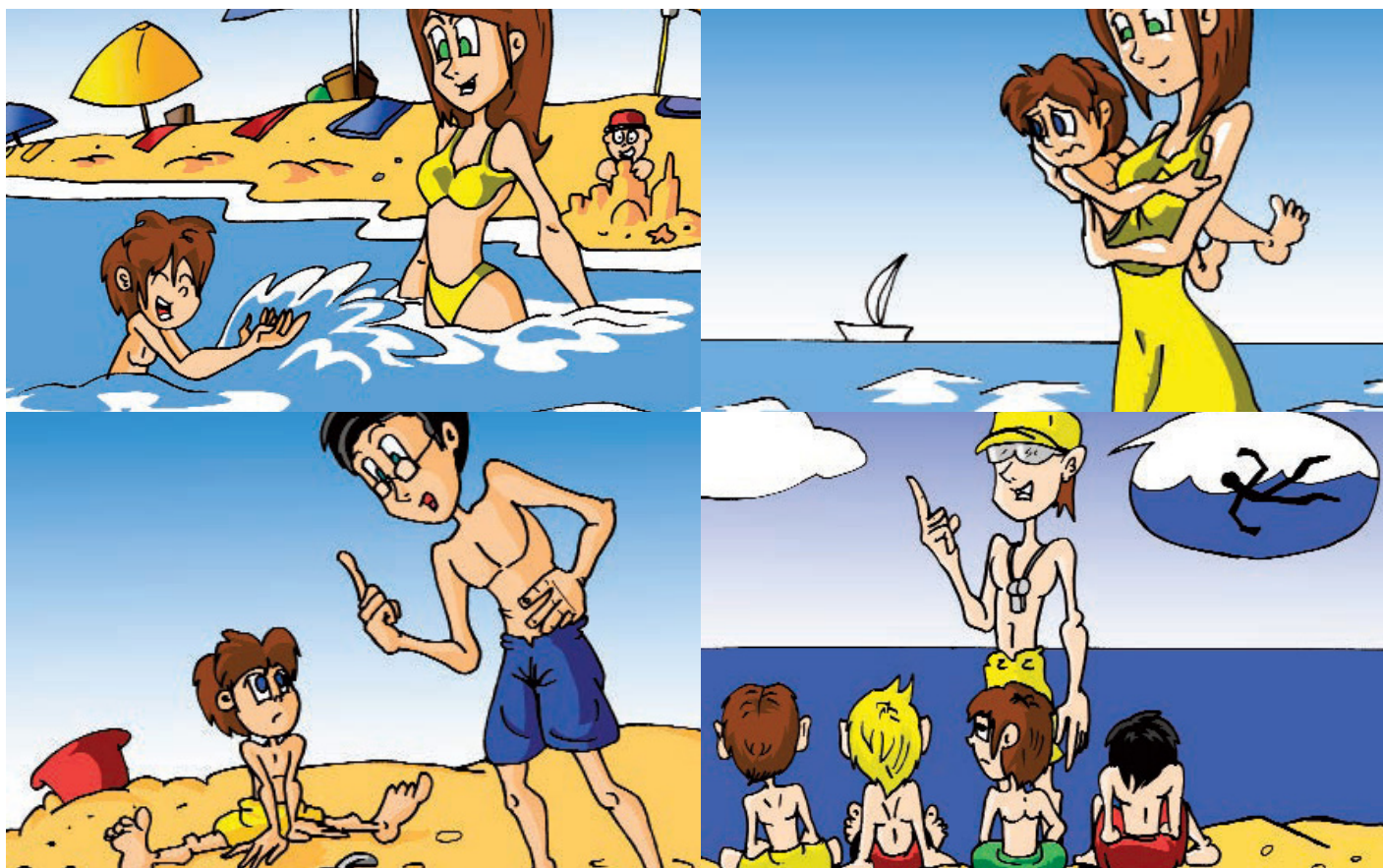


Κανόνες για ασφαλή κολύμβηση των παιδιών

- Ποτέ δεν αφήνουμε το παιδί χωρίς επίβλεψη μέσα ή κοντά σε νερό.
- Χρησιμοποιούμε σωσίβιο ή άλλη συσκευή επίπλευσης αν το παιδί δεν ξέρει κολό κολύμπι.
- Δεν χρησιμοποιούμε συσκευές επίπλευσης (μπρατσάκια, σωσίβια κ.λπ.) ως υποκατάστατα της επίβλεψης. Κανένα σωστικό μέσο δεν υποκαθιστά τη συνεχή επίβλεψη από τους γονείς.

Rules for the children' safe swimming

- Never leave a child without supervision in or near the water.
- Use a life-buoy or another flotation device if the child's swimming skills are not good.
- 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.
- Δεν το αναγκάζουμε να μπει στο νερό αν φοβάται.
- Του επισημαίνουμε συνεχώς τους πιθανούς κινδύνους.
- Δεν αφήνουμε το παιδί να κολυμπήσει αν δεν έχουν περάσει δύο τουλάχιστον ώρες μετά το γεύμα (το σάντουιτς θεωρείται γεύμα).
- Φροντίζουμε να μάθει το παιδί κολύμβηση όσο το δυνατόν νωρίτερα από εξειδικευμένους εκπαιδευτές.

- Play with children in shallow waters so as to make them familiar.
- Do not force the child to enter the water in case he/she is scared.
- Constantly mention the possible dangers to the child.
- Do not allow a child to swim before at least two hours after any meal have passed (a sandwich is considered a meal).
- 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.
- Διδάσκουμε στο παιδί ότι δεν πρέπει ποτέ να κολυμπά μόνο του.
- Φοράμε στο παιδί σωσίβιο, όταν είναι επιβάτης σε βάρκα ή όταν πρόκειται να ασχοληθεί με θαλάσσιο άθλημα.

- 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.
- Teach the child not to swim alone.
- 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

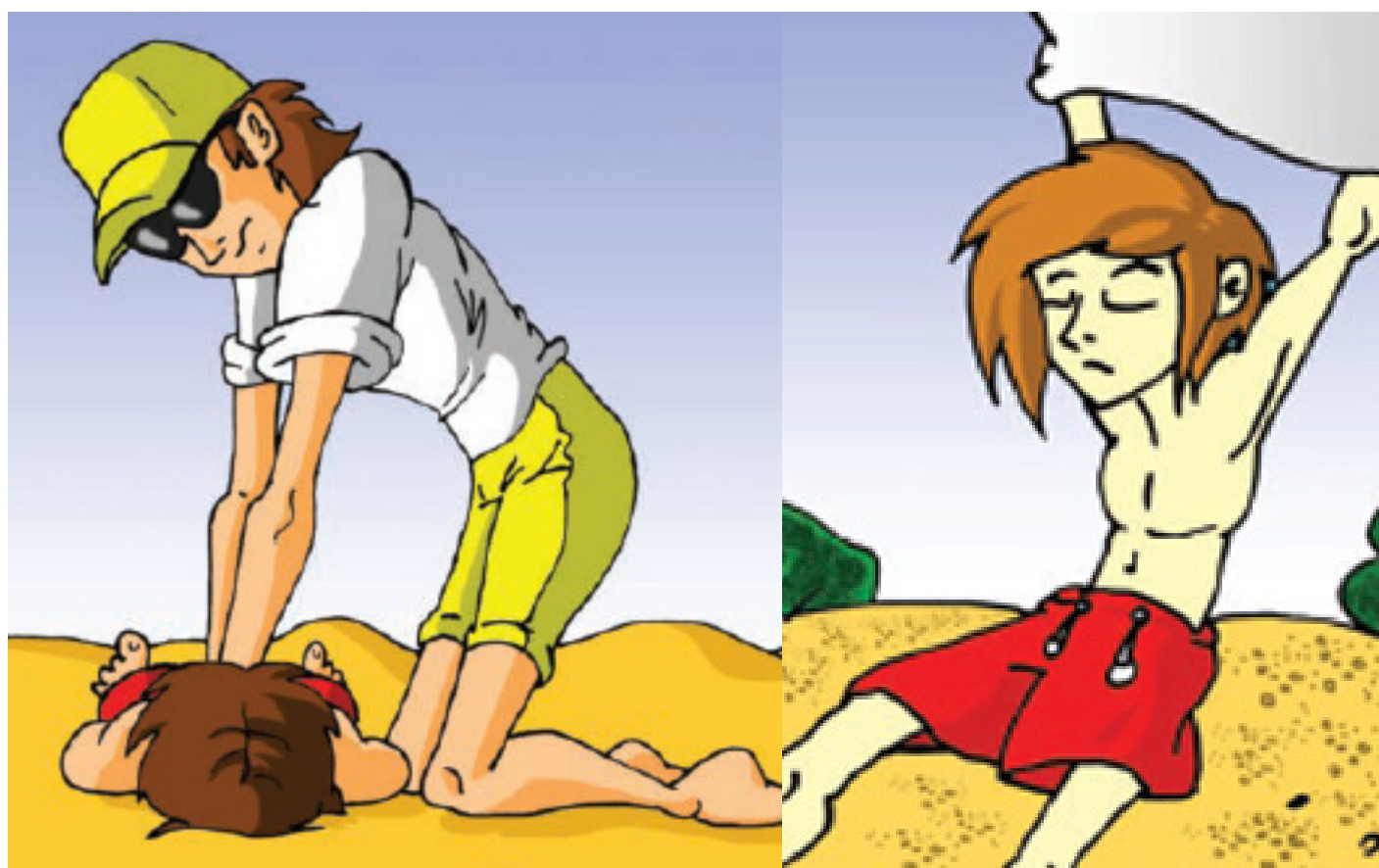
Πνιγμός

- Ο ανανήπτης καθαρίζει το στόμα του θύματος από ξένα σώματα (π.χ. φύκια, ξένα οδοντοστοιχεία) και αρχίζει την αναζωογόνηση με τη διάνοιξη των αεραγωγών, τη χορήγηση αναπνοής και την υποστήριξη της κυκλοφορίας με εφαρμογή καρδιακών μαλάξεων.
- Αν το θύμα επανακτήσει αναπνοή και κυκλοφορία, τότε τοποθετείται σε θέση ανάντησης (πλάγια θέση), ενώ ο ανανήπτης παραμένει δίπλα του.

First aids

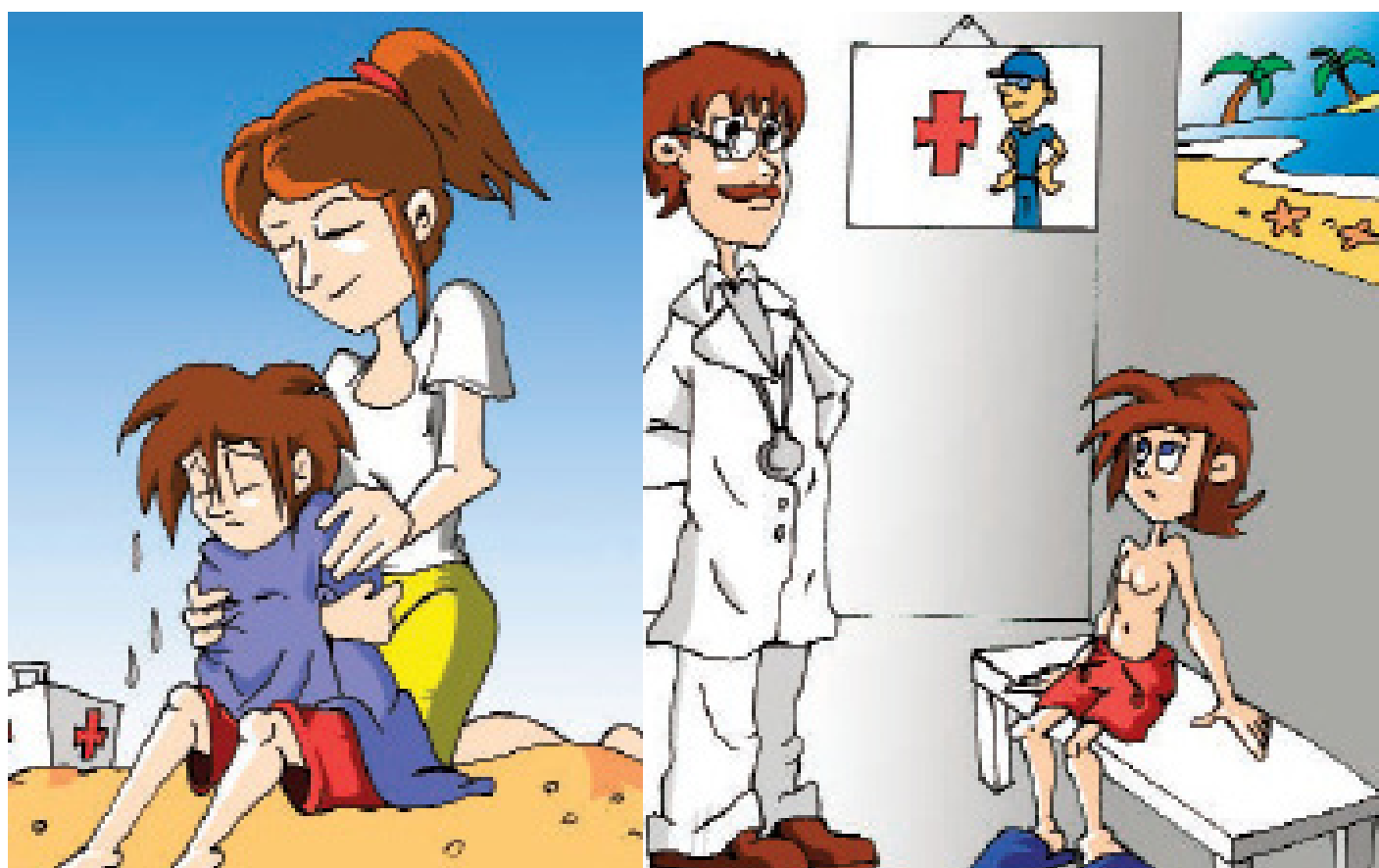
Drowning

- 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.
- 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.
- Σε περίπτωση υποθερμίας, ο ασθενής επαναθερμαίνεται με την αφαίρεση των βρεγμένων ρούχων, την τοποθέτηση θερμών κουβερτών, τη χρήση θερμοφόρας.

- 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.
- 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 αναίσθητο, 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.
- Αντιβιοτικά χρειάζονται στους ασθενείς μόνο αν το νερό, όπου έγινε το επεισόδιο, ήταν ακάθαρτο.

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



Θερμοπληξία

Ανεπάρκεια ή δυσλειτουργία των θερμορυθμιστικών μηχανισμών που διατηρούν σταθερή την εσωτερική μας θερμοκρασία (+36,8 +/- 0,4 °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.



Heatstroke (or Thermoplexy?)

Inadequacy or malfunction of heat regulating mechanisms that keep our inner temperature to a steady level (+36,8 +/- 0.4 °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 anti-depressants, 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 (15oC), 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

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 χειροτερεύουν ή διαρκέσουν περισσότερο από μία ώρα.



Heat exhaustion

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

Δέρμα ερυθρό, επώδυνο και υπερβολικά ζεστό μετά την έκθεση στον ήλιο.

- Αν το έγκαυμα αφορά σε παιδί ηλικίας μικρότερης του ενός έτους ή αν υπάρχουν συμπτώματα όπως πυρετός, φουσαλίδες με υγρό, έντονος πόνος συμβουλευόμαστε γιατρό.
- Αντιμετωπίζοντας το έγκαυμα, δεν εκθέτουμε τον εαυτό μας στον ήλιο.
- Βάζουμε στην περιοχή κρύες κομπρέσες ή κρύο νερό.
- Βάζουμε ενυδατική λοσιόν στις προσβεβλημένες περιοχές, όχι αλοιφές ή βούτυρο.
- Δεν σπάμε τις φουσαλίδες.

Η καλύτερη προστασία από τα νοσήματα που προκαλούνται από τη ζέστη είναι η πρόληψη.

Sunburns

Red skin, painful and extremely warm after exposure to the sun.

- 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.
- When dealing with sunburn, never expose yourselves to the sun.
- Put cold compresses or cold water to the affected area.
- Apply hydrating lotion to the affected areas, but never ointments or butter.
- Do not burst the bubbles.

The best protection from heat-related symptoms is prevention.



Τσιμπήματα από έντομα

- Αφαιρούμε μαλακά το κεντρί, εφ' όσον φαίνεται, χωρίς να το ζουλάμε.
- Βάζουμε κρύα κομπρέσα πάνω στο τσίμπημα ή το αλείφουμε με 2-3 σταγόνες αραιής αμμωνίας.
- 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.

Τσούχτρες

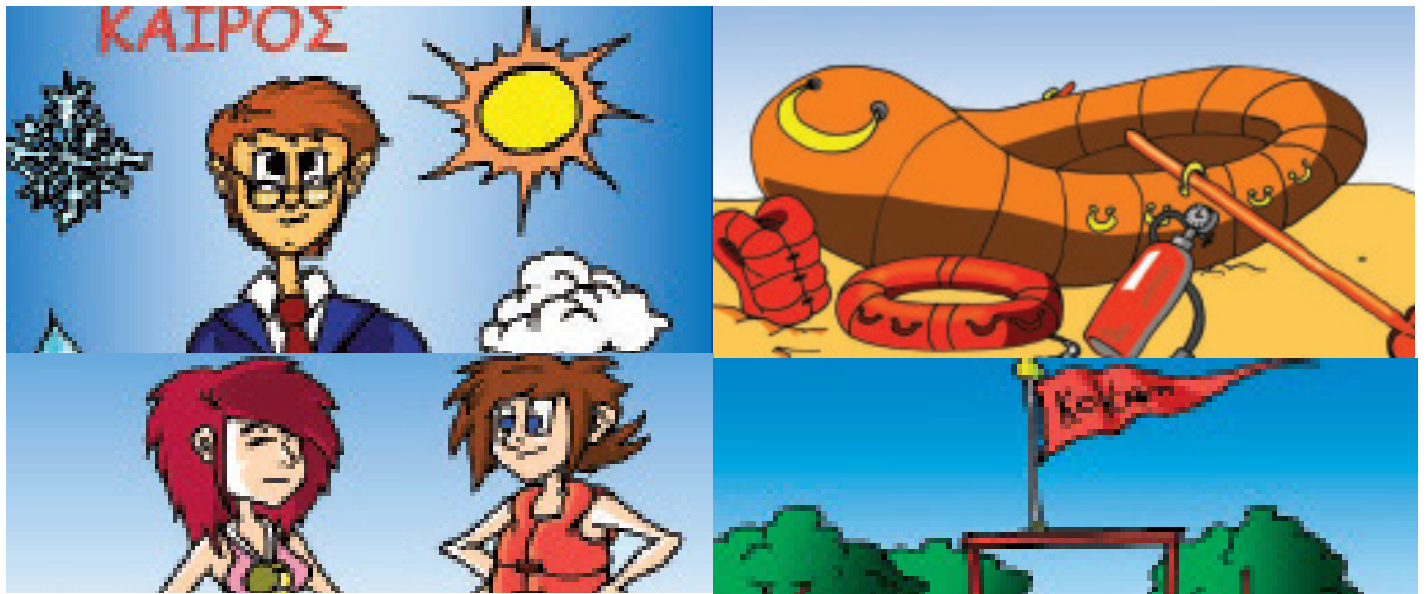
- Σκουπίζουμε μαλακά το δέρμα με πετσέτα.
- Μεταφέρουμε το άτομο σε σκιερό μέρος και μένουμε μαζί του για μια ώρα τουλάχιστον.
- Βάζουμε κρέμα κορτιζόνης στην περιοχή της επαφής με την τσούχτρα.
- Αν το άτομο είναι αλλεργικό και εμφανίσει δυσκολία στην αναπνοή, πρέπει να του χορηγηθεί ένεση κορτιζόνης, που υπάρχει στο κουτί Πρώτων Βοηθειών, και να μεταφερθεί στο πλησιέστερο Κέντρο Πρώτων Βοηθειών.

Insect stings

- If visible, remove the sting gently, without squeezing it.
- Apply a cold compress on the sting or apply 2-3 drops of thin ammonia to the affected area.
- 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.

Jellyfish

- Gently wipe the skin with a towel.
- Move the person to a shady place and stay with him/her for at least an hour.
- Apply cortisone cream to the area that has been in contact with the jellyfish.
- 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.

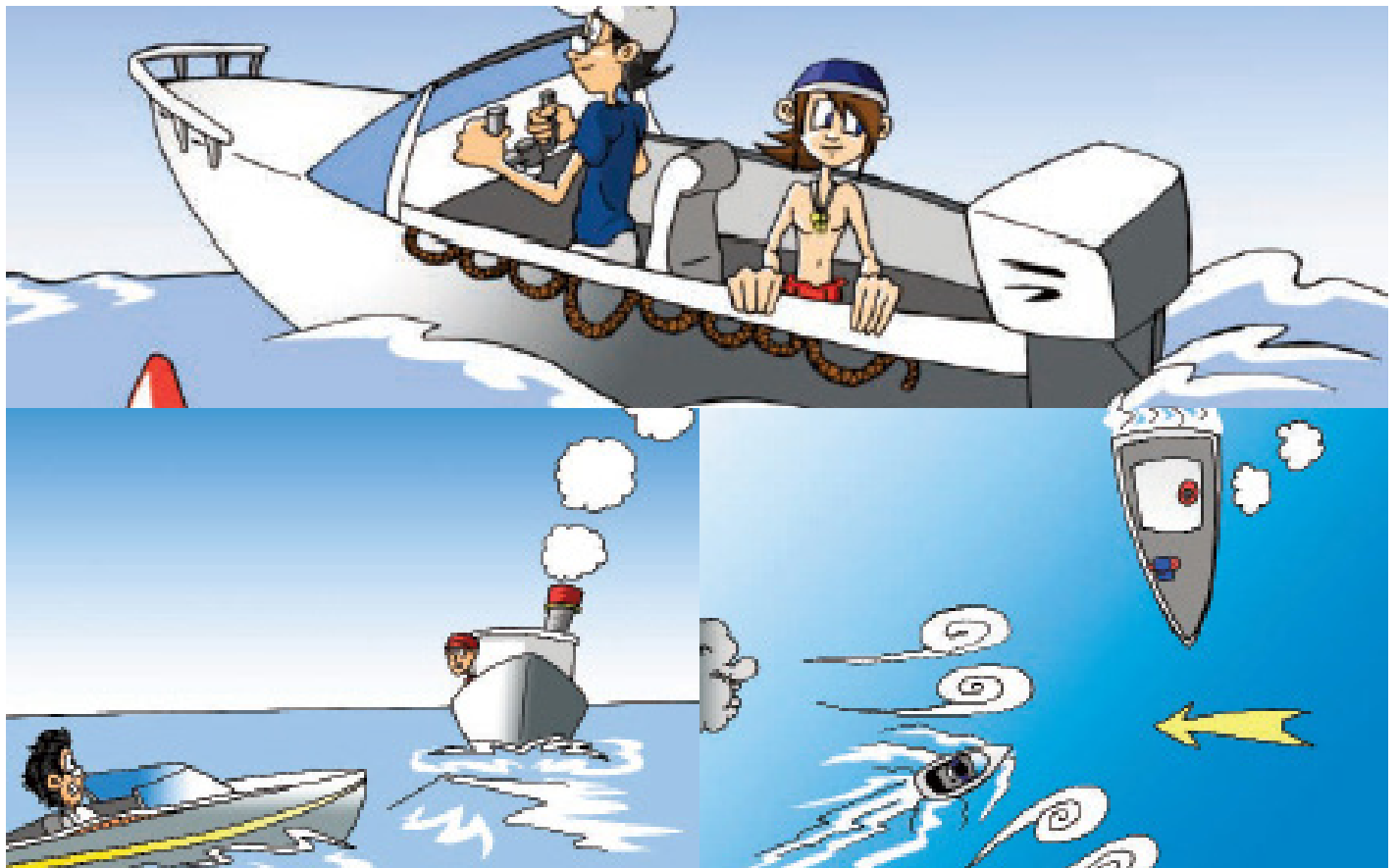


Κανόνες για ασφαλή ιστιοσανιδρομία (σέρφινγκ) και βαρκάδα

- Μαθαίνουμε το δελτίο καιρού πριν ξεκινήσουμε.
- Οι βάρκες διαθέτουν σωσίβια για όλους τους επιβαίνοντες, όλα τα απαιτούμενα σωστικά μέσα και πυροσβεστήρα.
- 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.
- 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.

Rules for safe surfing and rowing

- Get info on the weather broadcast before leaving.
- The boats carry lifejackets for all passengers, all the necessary lifesaving means and a fire extinguisher.
- 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.
- 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.
- Ανάμεσα σε δύο ιστιοσανίδες ή δύο βάρκες, προτεραιότητα έχει αυτή που πλέει από τη δεξιά πλευρά.
- 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.

- Be sober when driving, obeying the sea traffic rules and the speed limits and carrying all the necessary navigation tools.
- Between two windsurfers or two boats, the priority belongs to the one that comes from the right side.
- 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.
- 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.
- Σε περίπτωση κακοκαιρίας, προσπαθούμε να βρεθούμε μαζί με άλλους ιστιοπλόους, ώστε να βοηθά ο ένας τον άλλο και να προσελκύσουμε γρηγορότερα βοήθεια.

- The volume of the windsurfers 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.
- 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.
- 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.
- Αν ανατραπεί η βάρκα, μένουμε κρατημένοι επάνω της.
- 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.

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

- Πάντοτε καταδυόμαστε με συντροφιά. Σχεδιάζουμε την κατάδυση και δεν αποκλίνουμε από αυτήν.
- Αναβάλλουμε την κατάδυση αν νιώσουμε αδιαθεσία ή αβεβαιότητα για τον εαυτό μας. Είναι προτιμότερο να επιστρέψουμε αργότερα από το να ριψοκινδυνεύσουμε.
- Ενημερωνόμαστε για την περιοχή και τους κινδύνους της (ρεύματα, ναυάγια κ.λπ.).
- Σεβόμαστε τον χρόνο παραμονής στο νερό και τους κανόνες ασφαλείας. Δεν καταδυόμαστε κάτω από 40 μέτρα, καθώς κινδυνεύουμε από τη νόσο των δυτών.
- Φοράμε πάντοτε το υδροστατικό μας γιλέκο και έχουμε μαζί μας τα απαραίτητα όργανα ασφαλείας (ρολόι κατάδυσης, μανόμετρο κ.λπ.).
- Πάντοτε χρησιμοποιούμε τον εξοπλισμό ασφαλείας: σημαδούρα με σημαιάκι και φιάλες οξυγόνου στο σημείο κατάδυσης. Η ύπαρξη υποστηρικτικής βάρκας είναι απαραίτητη.

Rules for safe diving

- Always dive with a companion. Plan the dive and never deviate from it.
- If you feel indisposed or uncertain of yourselves, postpone diving. It is preferable to come back later than risking it.
- Get informed about the area and the dangers (sea currents, shipwrecks etc.).
- Respect the underwater stay time and the safety rules. Never dive below 40m, since you risk getting the bends.
- Always wear your hydrostatic vest and always carry the necessary safety gear with you (diving watch, pressure gauge etc.).
- 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)

- Το κράνος δεν είναι ένα αξεσουάρ μόδας αλλά ζωτική προϋπόθεση ασφάλειας.

Rules for safe bicycle riding (outside the city/extra-urban)

- The helmet is not a fashion accessory. It is a vital safety condition.



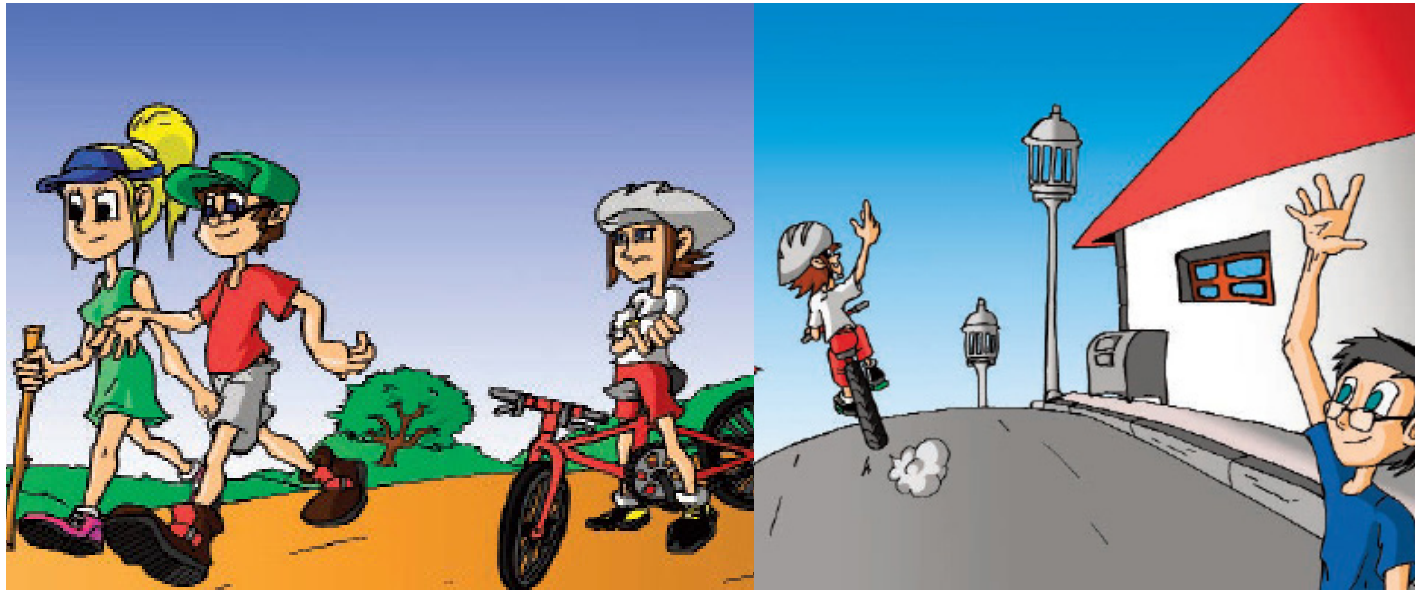
- Διαθέτουμε τον σωστό εξοπλισμό (σαμπρέλα, πυξίδα, τοπογραφικό χάρτη, λυχνία, φώτα βουνού κ.λπ.) για να αντεπεξέλθουμε σε κάθε απρόβλεπτη κατάσταση.
- Πριν ξεκινήσουμε, ελέγχουμε τα φρένα, την πίεση στα λάστιχα και γρασάρουμε όλα τα κινούμενα μέρη.
- Είναι απαραίτητη η συντροφιά, ώστε ο ένας να βοηθάει τον άλλον αν χρειαστεί.
- Ελέγχουμε το μήκος της διαδρομής και προσπαθούμε να μην καταπονήσουμε τον εαυτό μας. Υπάρχει και το ταξίδι της επιστροφής.
- Ακολουθούμε πάντοτε τα ίχνη που σημειώνονται στον χάρτη.

- Always carry the proper equipment (inner tube, compass, map, light bulb, mountain lights etc) in order to cope with every unpredictable situation.
- Before you start, check the brakes, the tire pressure and lubricate every moving part.
- Check the length of the route and try not to tire -yourself. There is also the trip back.
- 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.
- 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.
- Ανάβουμε τα φώτα πριν εισέλθουμε σε σήραγγα.
- Δεν διασχίζουμε αγρούς, αποφεύγοντας έτσι να καταστρέψουμε φυτά ή να ενοχλήσουμε τα ζώα που διαβιούν εκεί.

- Walking and holding your bike during difficult parts of the route is not cowardice. It is a correct perception.
- 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.
- Always switch on the lights before entering a tunnel.
- 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.
 - 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.
-
- In the mountains, pedestrians have priority. Therefore, be cautious when overtaking them.
 - 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

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

Rules for safe hiking

- 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

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.

Simple hiking

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

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.

Mountain hiking

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

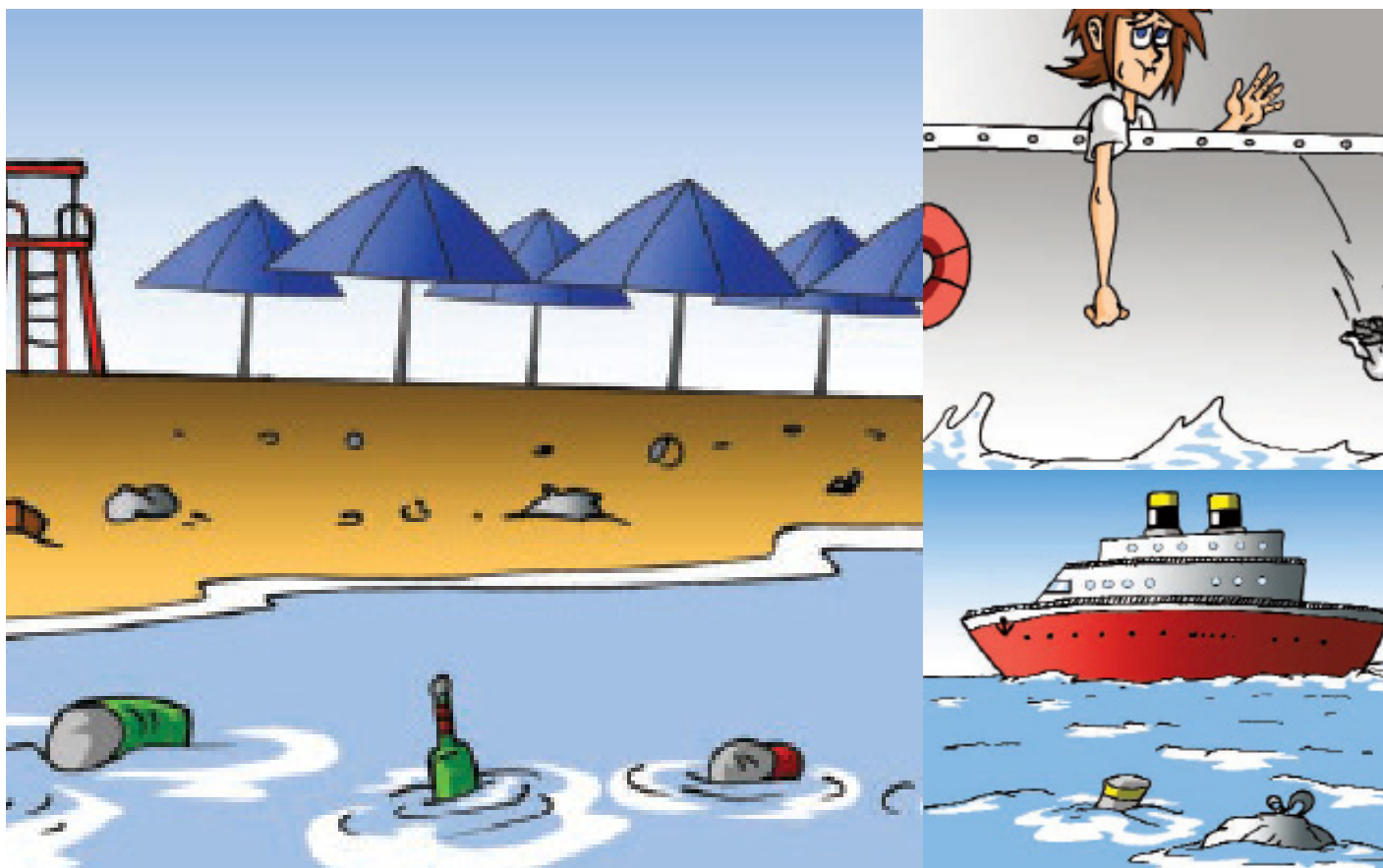
Η ορειβασία αποτελεί την πλέον δύσκολη μορφή πεζοπορίας. Συνήθως στόχος της ορειβασίας είναι η κατάκτηση κάποιας κορυφής.

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

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;

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

- 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.

In for a swim?

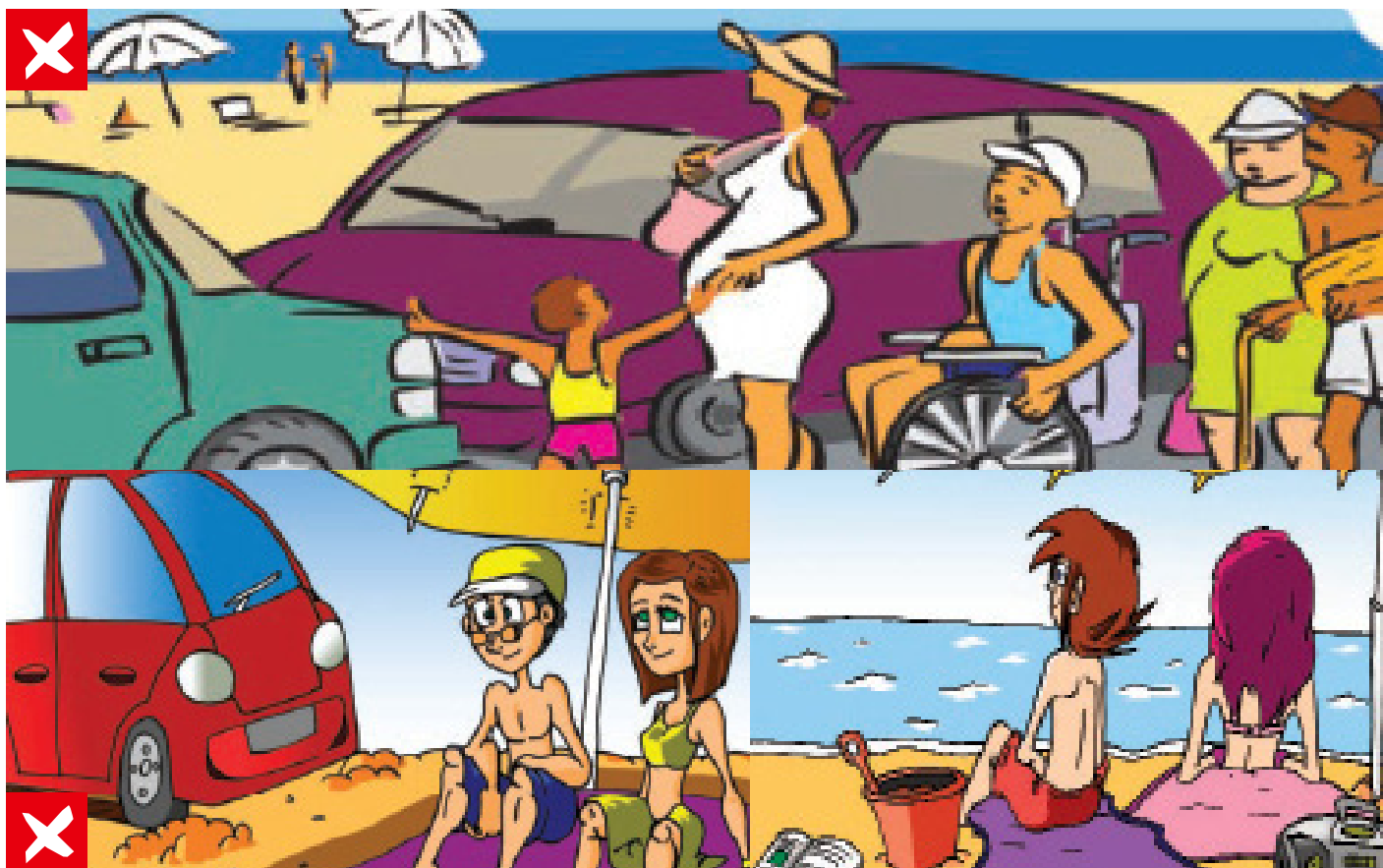
A piece of advice for our relationship with the sea and the shore

- 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.

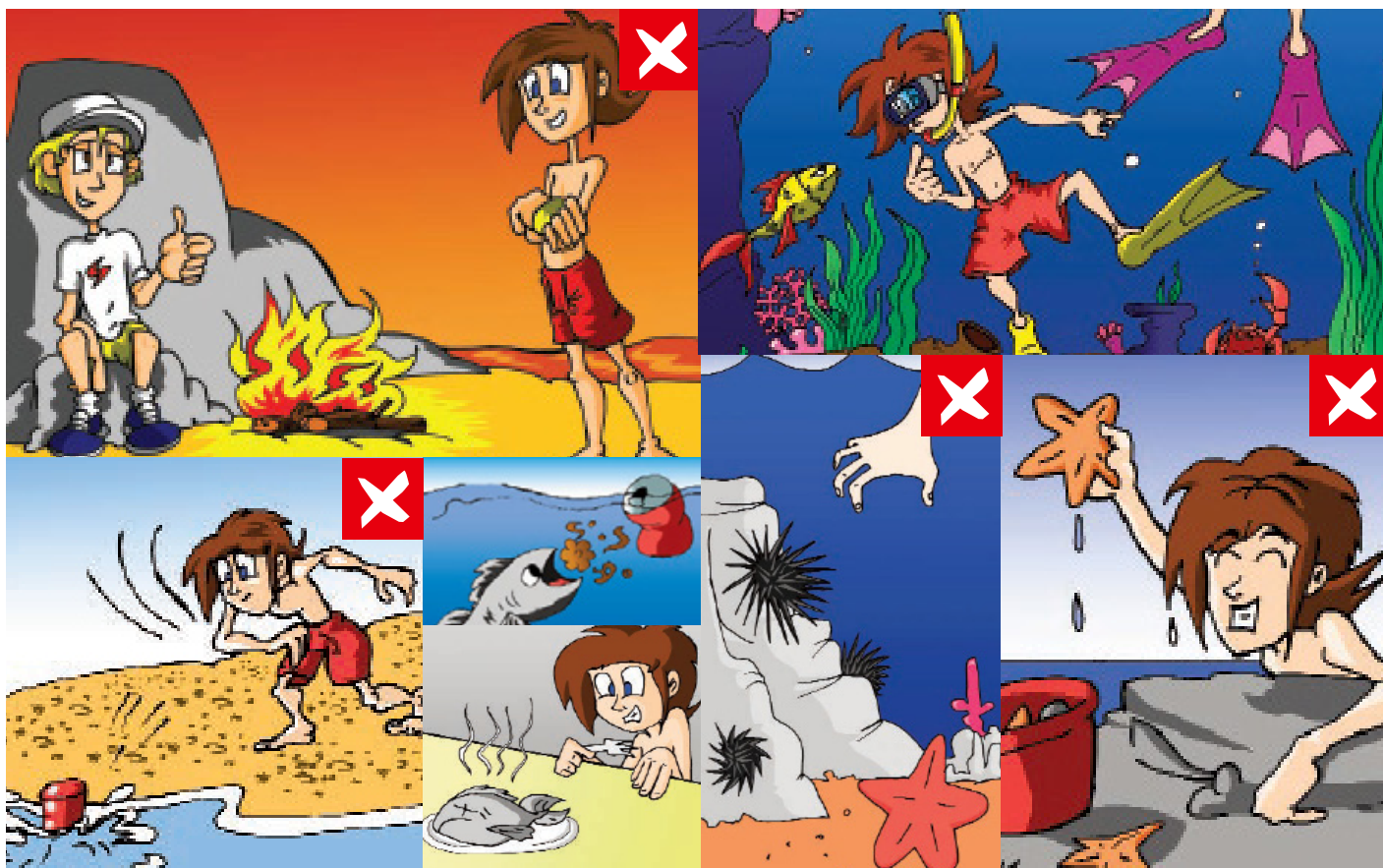


- Δεν απαγορεύουμε την πρόσβαση στην ακτή σε άτομα με κινητικά προβλήματα κλείνοντας τις διαβάσεις. Ας μην ξεχνάμε ότι στην κατηγορία αυτή ανήκει το 60% των συνανθρώπων μας (τρίτη ηλικία, εγκυμονούσες, παιδιά, άτομα με προβλήματα κίνησης).
 - Δεν παίρνουμε για παρέα εκεί που ξαπλώνουμε στην παραλία το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



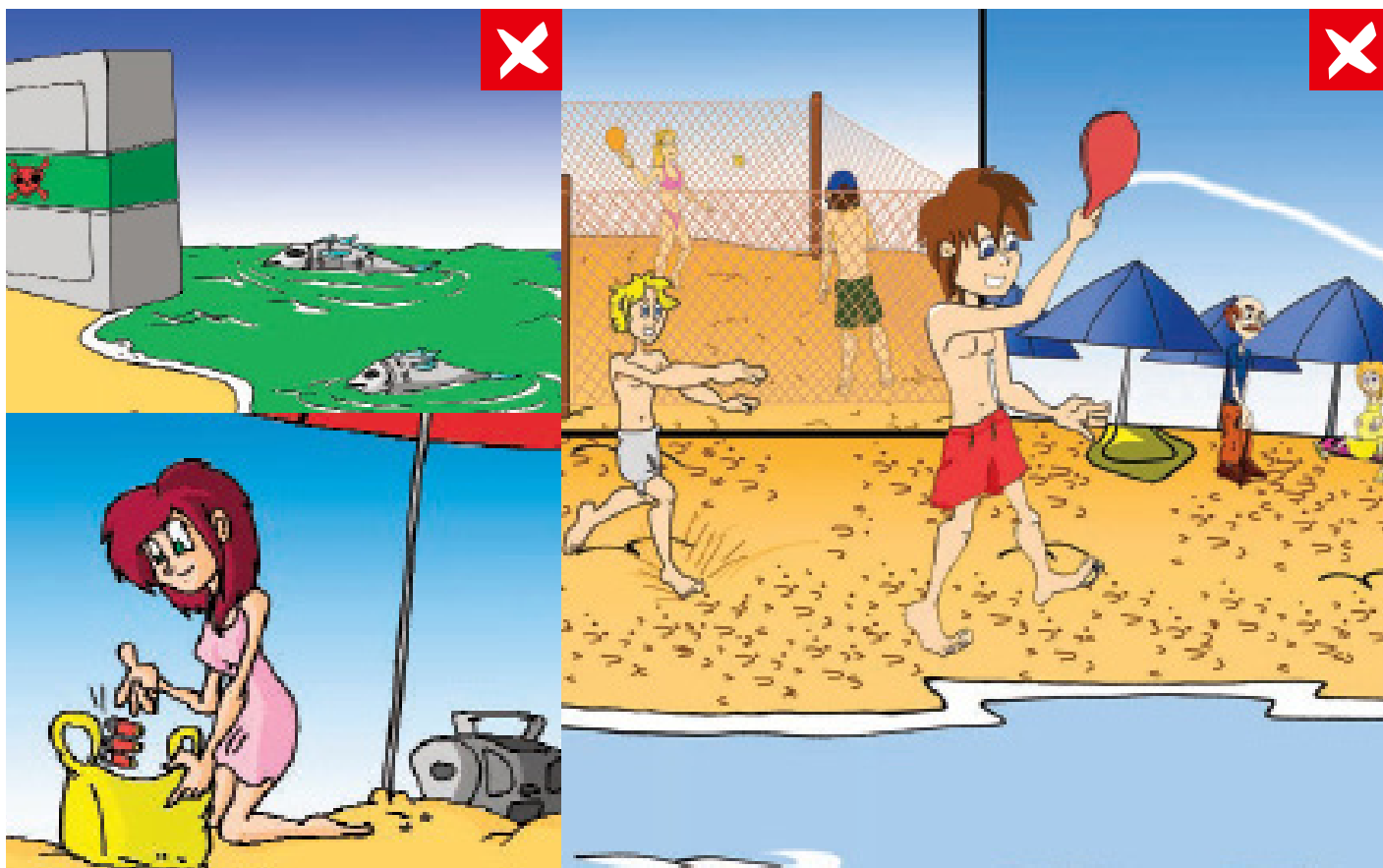
- Δεν ξεριζώνουμε τα φυτά της ακτής, γιατί σε λίγο το μόνο που θα «φυτρώνει» στις ακτές θα είναι ομπρέλες.
- Δεν πληγώνουμε τα δέντρα της ακτής καρφώνοντας πάνω τους κάθε είδους αντικείμενα (διαφημιστικές πινακίδες, φώτα, ηχεία κ.λπ.). Υπάρχουν καταλληλότερα σημεία γι' αυτά.

- Never cut or rip the shore plants, because otherwise the only thing growing on the beaches will be umbrellas.
- 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.
- 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.
- Δεν αφαιρούμε αχιμούς και αστερίες από το βυθό της θάλασσας σαν προσωπικά μας «βραβεία». Είναι ο κήπος του βυθού που όλοι θέλουμε να θαυμάζουμε.

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



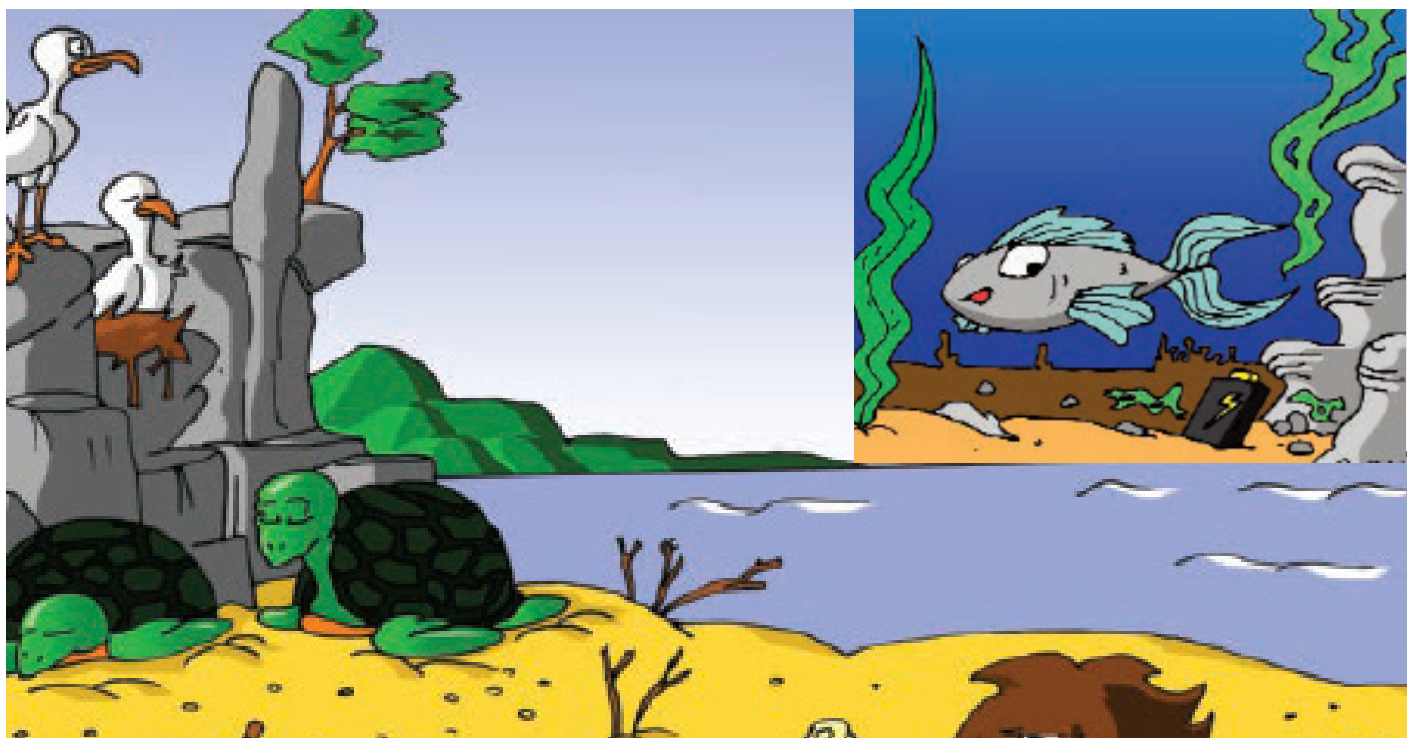
- Δεν ρίχνουμε λάδια από μηχανές σκαφών και οχημάτων στη θάλασσα. Ένα λίτρο πετρελαίου μπορεί να ρυπάνει επιφάνεια θαλάσσης όσο δύο γήπεδα ποδοσφαίρου.
- Δεν ξεχνάμε να πάρουμε μαζί μας τις μπαταρίες. Το πρόσθετο βάρος στην τσάντα μας είναι ελάχιστο σε σχέση με τη ρύπανση που προκαλούν στην ακτή ή το βυθό.
- Ρακέτες παίζουμε σε συγκεκριμένες ζώνες.

- 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.
- 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.
- 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.

- 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.
- 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.

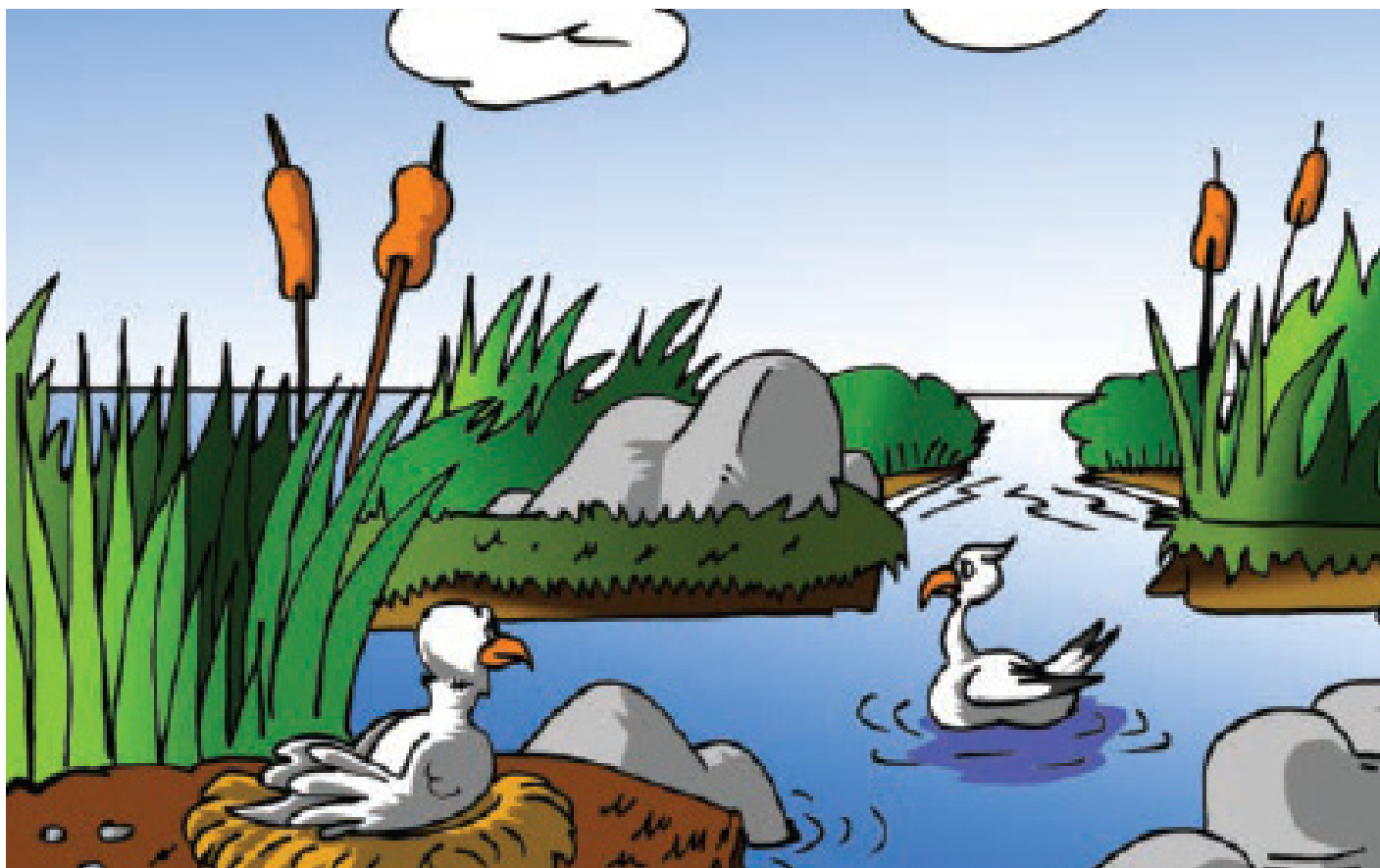


Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε

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

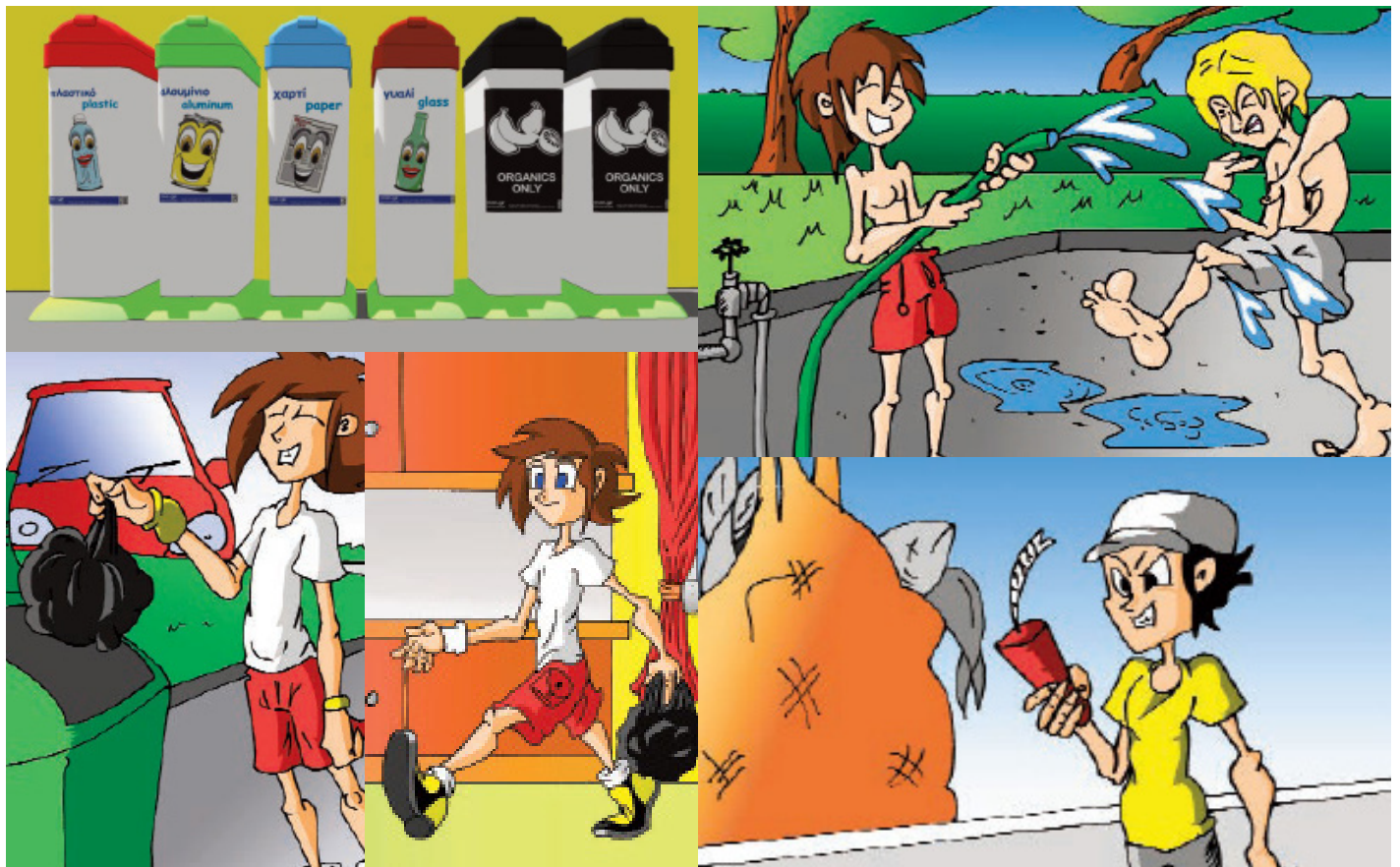
How we can help

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



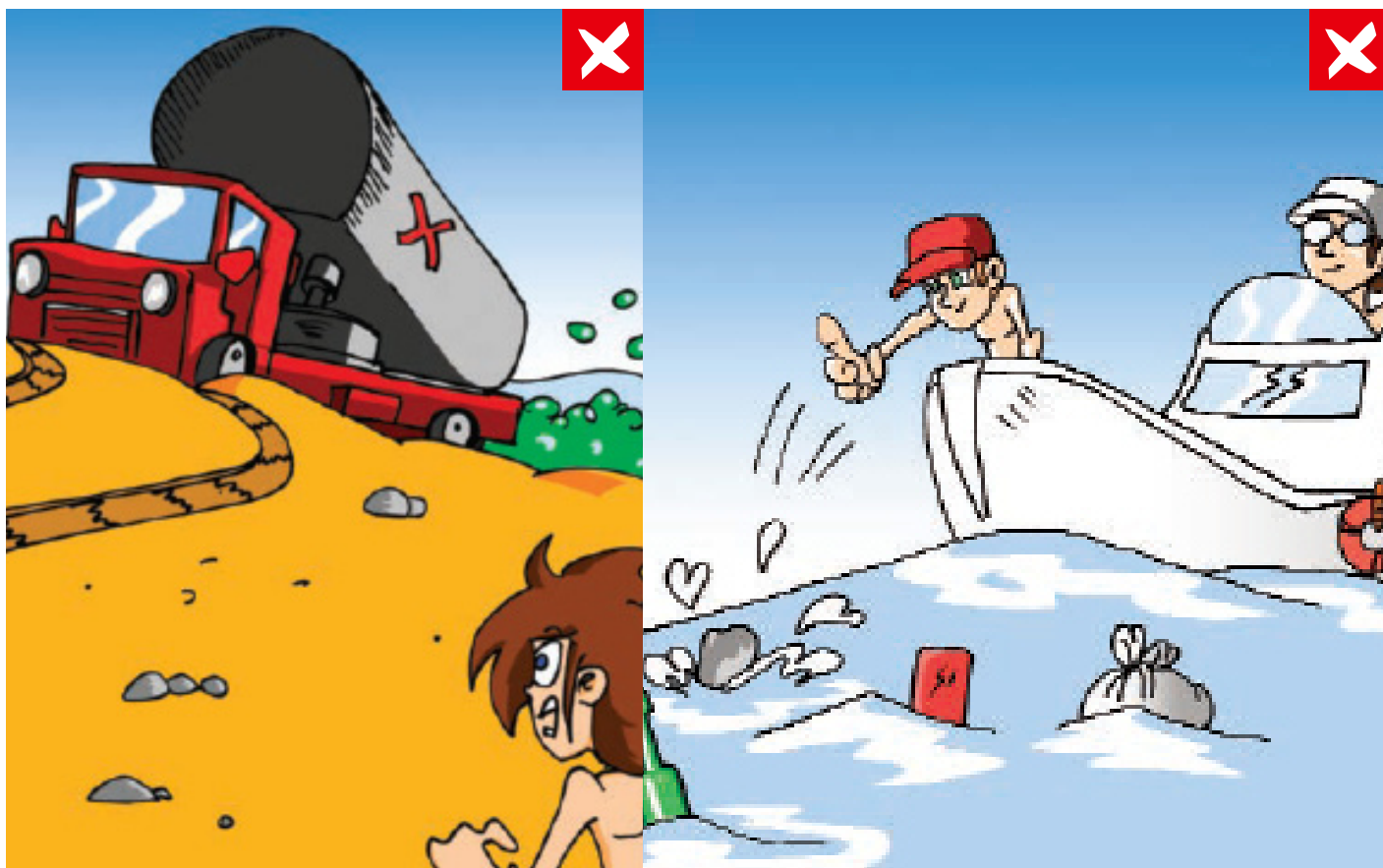
- Διατηρούμε τους υδροβιότοπους που έχουν απομείνει στην παράκτια ζώνη. Παίζουν ιδιαίτερο ρόλο στην προστασία των υπόγειων νερών και τη φιλοξενία πολλών μεταναστευτικών και ενδημικών πουλιών.
- Βοηθάμε και υποστηρίζουμε τις περιβαλλοντικές οργανώσεις που προστατεύουν τη φύση και την άγρια ζωή.
- Επιμένουμε στη χρήση προϊόντων που η συσκευασία τους είναι ανακυκλώσιμη.

- 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.
- Help and support all environmental organizations that protect nature and wildlife.
- Insist on using products with recyclable packing.



- Ανακυκλώνουμε αντικείμενα από αλουμίνιο, χαρτί, πλαστικό και γυαλί καθώς επίσης και μπαταρίες.
- Πετάμε τα οργανικά στον πλησιέστερο κάδο ή τα παίρνουμε μαζί μας για τον κάδο χουμποποίησης του σπιτιού μας.
- Αποφεύγουμε τη σπατάλη νερού και ενέργειας. Μας υποχρεώνουν να το κάνουμε η λειψυδρία και η αλλαγή κλίματος.
- Δεν καταναλώνουμε ψάρια που έχουν αλιευθεί με παράνομα ή καταστροφικά μέσα αλιείας.

- Recycle objects of aluminum, paper, plastic and glass as well as batteries.
- Dump organic garbage to the nearest bin or take them home with you for the appropriate leaf mould bin.
- Avoid wasting water and energy. We are obliged to do so because of the water shortage and the climate change
- 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.
- 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 any drain or tanker truck disposing waste without control near shores, streams and sea, immediately notify the local authorities.
- 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.
- Απαιτούμε από τους επιχειρηματίες που ασχολούνται με τον τουρισμό ή από τους εκπροσώπους της τοπικής αυτοδιοίκησης να υπάρχουν κάδοι ανακύκλωσης και απορριμμάτων.
- Ενημερώνουμε τους φίλους μας για τις επικίνδυνες επιπτώσεις των “μικρών σκουπιδιών” στο παράκτιο ή θαλάσσιο περιβάλλον.
- 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.
- Χρησιμοποιούμε αντηλιακά που έχουν τη μικρότερη επίδραση στο περιβάλλον.

- Prefer local organic (ecological) products, supporting the local societies as well as reducing the pressure to the environment.
- 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.
- Inform your friends about the dangerous repercussions of “small garbage” in the coastal or sea environment.
- 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.
- Use sunlotions that have the smallest effect on the environment.



Για ακόμα πιο συνειδητοποιημένους πολίτες

- Συμμετέχουμε σε προγράμματα ανακύκλωσης, αφού πρώτα εξασκηθούμε στην... πρόληψη των απορριμμάτων - σκεφτόμαστε τρόπους για να μειώσουμε τα απορρίμματα μας ήδη από τις αγορές μας.
- Ζητάμε ενημέρωση από τις αρχές σχετικά με την ποιότητα των ακτών και των νερών κολύμβησης.
- Ζητάμε από τις τουριστικές επιχειρήσεις να μη μας αλλάζουν πετσέτες και σεντόνια κάθε μέρα, για να συμβάλλουμε στην εξοικονόμηση νερού και ενέργειας.
- 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).
- 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.
- Συμμετέχουμε ενεργά σε εθελοντικούς καθαρισμούς ακτών, όποτε αυτό είναι δυνατόν.
- 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.
- 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.



For even more aware citizens

- Participate in recycling programs, after first getting exercised in... preventing litter, by thinking of ways to decrease your garbage starting from your purchases.
- Ask from the authorities to brief you about the shore and swimming waters quality.
- Ask from the tourist businesses not to change towels and sheets for you daily, in order to participate in saving water and energy.
- 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).
- 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.
- Actively participate in voluntary shore cleanings, whenever possible.
- 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.
- 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.



Κορωνοϊός:

Δεν φοβόμαστε - Προστατευόμαστε

Ασπίδα μας, η γνώση


Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Γενικά αποφεύγουμε να αγγίζουμε με τα χέρια μας, τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας.


Όταν βήχουμε ή φταρνίζομαστε, **καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας** με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.


Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο.


Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα και ιδιαίτερα με ηλικιωμένους ή άτομα με χρόνια νόσο.

8

Χρήσιμες Οδηγίες




Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, **επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (τηλ. 2105212054)** και παραμένουμε σπίτι μας.


Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού, **ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια.**


Πλένουμε τα χέρια μας όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα.


Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας.

Coronavirus:

Don't fear - Protect yourself

Knowledge is your shield


Wash your hands frequently and thoroughly using soap or alcohol-based hand sanitizer. Avoid touching your nose, mouth and eyes.


Cover your mouth and nose with a tissue or in a bent elbow when you cough or sneeze. Immediately wash your hands.


Throw used tissues in a closed lined trash can.


Avoid close contacts if you are sick (cough, fever, runny nose, sore throat) or with people exhibiting these symptoms, especially the elderly or chronically ill.

8

Useful Guidelines




If you develop a fever, cough or shortness of breath after traveling to an affected area, **call your doctor or the National Public Health Organization (210-521-2054)** and stay home.


If you become sick while traveling, **tell a crew member immediately and seek medical help.**


Wash your hands before cooking, before and after caring for sick people and after contacting live animals.


Trust the information given by **experts and scientists.**

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**.

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**.



ΑΑΕ Αξιοποίηση Ακτών Ελλάδος

Καμινάρη 14 Νέοι Επιβάτες
57019 Θεσσαλονίκη
14 Kaminari str. 57019 Neoi Epivates
Thessaloniki Hellas T +30 23920 27003
F +30 23920 21107
aae@aae.gr, www.aae.gr

www.skiathos.gr



Ο Δήμος Σκιάθου
συμμετέχει στο
πρόγραμμα
γαλάζια σημαία
The Municipality
of Skiathos
participates in the
blue flag program

