

HIKING INSTRUCTIONS

- ✓ Before you start your **cell phone(s)** should be fully charged. Up the mountains reception is poor or not at all.
- ✓ **Tell** your host the same day where you are planning to go. You will receive valuable information about the trail like accessibility, difficulty, obstacles.
- ✓ Keep in mind that the combination of heat, high humidity and exertion may become dangerous for your health.
- ✓ **Never** hike alone.
- ✓ Wear (have with you) a shirt or jacket in **bright RED** color. Emergency response will be easier to spot you in the vegetation.
- ✓ Wear **long pants** to protect from vegetation and insect bites.
- ✓ Wear a **hat** and apply **sunscreen**.
- ✓ Bring adequate **water**, a light **snack** and a **flashlight**.
- ✓ Have with you a small bag to carry trash to the nearest garbage bin.
- ✓ Your **dog** should be on a leash and under control at all times.
- ✓ **Stay on** the trail.
- ✓ Close gates behind you.
- ✓ **Farm animals** may roam freely. Don't approach or pet them. Stay at least 3 meters away.
- ✓ Be vigilant for **snakes!** Use a walking stick at your hike. Its vibrations may keep them away. Don't enter paths with high grass. After a snake bite you should get as soon as possible to the Health Center in Vathy for medical attention.
- ✓ Plan to arrive at your destination latest by **6 o' clock** in the afternoon. Keep in mind that despite the efforts of emergency responders, if you are lost late in the afternoon, probably you'll spent the night in the wild.
- ✓ It's a criminal offense to light a fire outdoors for **whatever reason** and relevant fines are imposed.
- ✓ In case of emergency call **112** for assistance. It works even without signal. Since this call will track you with coordinates, don't move! If it is absolutely necessary to move, call **112** again from your new position.
- ✓ Hiking is at your own risk activity.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΠΕΖΟΠΟΡΟΥΣ

- ✓ Πριν ξεκινήσετε φροντίστε τα **κινητά** σας τηλέφωνα να είναι πλήρως φορτισμένα. Στο βουνό μπορεί να έχετε χαμηλό ή καθόλου σήμα.
- ✓ **Πείτε** στον ιδιοκτήτη/διαχειριστή του καταλύματος την ίδια μέρα για το που θα πάτε. Θα λάβετε πολύτιμες πληροφορίες για το μονοπάτι όπως πρόσβαση, δυσκολία, εμπόδια.
- ✓ Έχετε κατά νου ότι ο συνδυασμός υψηλών θερμοκρασιών, υψηλής υγρασίας και σωματικής προσπάθειας ίσως είναι επικίνδυνος για την υγεία σας.
- ✓ Στο μονοπάτι **πάντα** με δεύτερο άτομο, ποτέ μόνοι.
- ✓ Φορέστε (έχετε μαζί σας) μπλούζα ή μπουφάν σε **φωτεινό ΚΟΚΚΙΝΟ** χρώμα. Σε περίπτωση ανάγκης θα είναι πιο εύκολο να σας εντοπίσουν μέσα στη βλάστηση.
- ✓ Φορέστε **μακριά παντελόνια** για προστασία από τη βλάστηση και τα έντομα.
- ✓ Φορέστε **καπέλο** και βάλτε **αντηλιακό**.
- ✓ Έχετε μαζί σας αρκετό **νερό**, ένα ελαφρύ **σνακ** και **φακό**.
- ✓ Έχετε μαζί σας σακούλα για να μεταφέρετε τα σκουπίδια στον κοντινότερο κάδο.
- ✓ Ο **σκύλος** σας πρέπει να είναι με το λουρί και στον έλεγχό σας καθ' όλη τη διάρκεια.
- ✓ **Ακολουθήστε** το μονοπάτι.
- ✓ Κλείστε πίσω σας αυλόπορτες που μπορεί να συναντήσετε.
- ✓ **Παραγωγικά ζώα** μπορεί να περιφέρονται ελεύθερα. Μην τα πλησιάζετε και μην τα χαϊδέψετε. Μείνετε μακριά σε απόσταση 3 μέτρων τουλάχιστον.
- ✓ Το νου σας στα **φίδια**! Χρησιμοποιήστε περιπατητικό ραβδί στη διαδρομή σας. Οι δονήσεις του μπορεί να τα κρατήσουν μακριά. Μην μπαίνετε σε μονοπάτια που δεν είναι καθαρισμένα από χόρτα. Μετά από δάγκωμα φιδιού πρέπει να λάβετε ιατρική βοήθεια το συντομότερο δυνατό από το Κέντρο Υγείας Ιθάκης στο Βαθύ.
- ✓ Φροντίστε να φτάσετε στον προορισμό σας το αργότερο μέχρι τις **6** το απόγευμα. Παρά τις προσπάθειες των διασωστών, εφόσον χαθείτε αργά το απόγευμα, είναι πολύ πιθανόν να περάσετε τη νύχτα στο βουνό.
- ✓ Είναι ποινικό αδίκημα το άναμμα φωτιάς στην ύπαιθρο για **οιοδήποτε λόγο** κι επιβάλλονται σχετικά πρόστιμα.
- ✓ Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε το **112** για βοήθεια. Λειτουργεί κι όταν δεν έχετε σήμα. Με το τηλεφώνημα θα εντοπίσουν τις συντεταγμένες σας, οπότε μην αλλάξετε σημείο! Αν είναι εντελώς απαραίτητο να μετακινηθείτε, καλέστε ξανά το **112** από τη νέα θέση σας.
- ✓ Η πεζοπορία γίνεται με δική σας ευθύνη.