

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΡΗΤΗΣ



Παροχή Οδηγιών σε άτομα που πραγματοποιούν Ορειβασία και Ορεινή Πεζοπορία

Το φυσικό περιβάλλον της Ελλάδας προσφέρεται για Ορεινή Πεζοπορία και Ορειβασία και πάρα πολλά άτομα όλων των ηλικιών επιδίδονται σε τέτοιες δραστηριότητες.

Όμως το βουνό κρύβει συχνά πολλούς κινδύνους για την σωματική ακεραιότητα ακόμα και των πιο έμπειρων ορειβατών. Το Πυροσβεστικό Σώμα δέχεται ετησίως εκατοντάδες κλήσεις για κάθε είδους παροχή βοήθειας σε ορειβάτες-πεζοπόρους, κινητοποιώντας είτε τις τοπικές Υπηρεσίες είτε τις Ε.Μ.Α.Κ. με τις ειδικές κυνοφιλικές και ορειβατικές ομάδες έρευνας-διάσωσης.

Τα περιστατικά που συνήθως συμβαίνουν είναι τραυματισμοί ή και θάνατοι λόγω πτώσεων ή κατολισθήσεων, απώλεια προσανατολισμού, αδυναμία συνέχισης της αναρρίχησης ή της καταρρίχησης, εγκλωβισμός σε χαράδρες, δυσπρόσιτες περιοχές και σπήλαια, έκθεση σε αντίξοες καιρικές συνθήκες (χιονοθύελλα, χιονοστιβάδα, κεραυνός, υψηλές θερμοκρασίες-θερμοπληξία) κ.α. Τα πεπειραμένα μέλη της ομάδας και ο αρχηγός της δράσης θα αξιολογήσουν την εμπειρία και τον εξοπλισμό και θα δώσουν πολύτιμες συμβουλές ώστε η κίνηση στο βουνό να γίνεται με τη μέγιστη άνεση και ασφάλεια.

Για την αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων και των συνεπειών τους, δίδονται οι παρακάτω οδηγίες:

- Άτομα μεγάλης ηλικίας ή με προβλήματα υγείας να μην επιδίδονται σε τέτοιες δραστηριότητες μεμονωμένα, αλλά σε ομάδες 2-3 ατόμων τουλάχιστον. Η κατάλληλη προετοιμασία και ο ιατρικός έλεγχος (check up) είναι χρήσιμα πριν ξεκινήσουν οι δραστηριότητες. «Αφουγκραζόμαστε» το σώμα μας και όταν είναι η ώρα να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια το κάνουμε.
- Να ενημερώνεται πάντα κάποιος (πχ ξενοδοχείο, συγγενείς) για την ακολουθούμενη πορεία και τον τόπο προορισμού (τοποθεσία, καταφύγιο, σπήλαιο κτλ), τα στοιχεία των ατόμων που θα συμμετάσχουν, την ώρα αναχώρησης και την πιθανή ώρα επιστροφής.
- Ανάλογα με τη φυσική κατάσταση των ατόμων να επιλέγονται αντιστοίχου βαθμού δυσκολίας μονοπάτια.

- Να ακολουθούν πιστά τις σημάνσεις των ορειβατικών μονοπατιών και των μονοπατιών μεγάλων αποστάσεων Ε4 και Ε6 χωρίς να παρεκκλίνουν της πορείας τους ή να προξενούν βλάβες στην πανίδα και χλωρίδα συμβάλλοντας στην προστασία της φύσης.
- Να φέρουν κατάλληλη περιβολή και τον κατάλληλο εξοπλισμό. Ενδεικτικά αναφέρονται:
 - Σακίδιο
 - Χάρτες
 - Φακό κεφαλής με εφεδρικές μπαταρίες
 - Παπούτσια πεζοπορίας ελαφρά και εύκαμπτα
 - Νερό 1,5 λίτρο τουλάχιστον – τρόφιμα
 - Πυξίδα – σφυρίχτρα – σουγιά ή πολυεργαλείο – ρολόι
 - Καπέλο και γυαλιά ηλίου
 - Αντηλιακό προσώπου και χειλιών
 - Ένα (1) ζεύγος εφεδρικές κάλτσες
 - Αντιανεμικό – αδιάβροχο μπουφάν
 - Αναπτήρα και καθρέπτη
 - **Κινητό τηλέφωνο με εφεδρική μπαταρία και ραδιόφωνο**
 - Ατομικό φαρμακείο – προσωπικά είδη υγιεινής
 - Κατάλληλο ορειβατικό εξοπλισμό
 - **Ηλεκτρονικές συσκευές προηγμένης τεχνολογίας (Συσκευή GPS, προσωπικός ραδιοφάρος ένδειξης θέσης κινδύνου-Personal Locator Beacons/PLBs) και σύγχρονα υλικά παρατήρησης (διόπτρες νυχτερινής όρασης, κιάλια κτλ)**
 - Μπαστούνι ή εξειδικευμένο μπατόν πεζοπορίας
 - Σακούλα για απορρίμματα
- **Αν έχει προγραμματισθεί διανυκτέρευση**, αυτή πρέπει να γίνεται σε καταφύγιο ή ασφαλές σημείο με τον κατάλληλο εξοπλισμό. Ενδεικτικά αναφέρονται:
 - Αντίσκηνο
 - Στρώμα μονωτικό
 - Υπνόσακος
 - Καμινέτο-μαγειρικά σκεύη
- Να μειώνεται στο ελάχιστο του βάρους που μεταφέρεται και η μεταφορά να γίνεται με εργονομικά σακίδια.
- Να έχουν βασικές γνώσεις παροχής πρώτων βοηθειών.
- Να γνωρίζουν το τηλέφωνο του καταλύματός τους και 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.
- Να επιλέγουν πάντα τρία σημεία για τον ακριβή προσανατολισμό τους.
- Να είναι ενήμεροι για τις τοπικές καιρικές συνθήκες που θα επικρατήσουν σε όλη τη διάρκεια της ορειβασίας-ορεινής πεζοπορίας τους γνωρίζοντας ότι ο καιρός στο βουνό αλλάζει συχνά και απότομα. Να μην επιχειρήσουν

οποιαδήποτε δραστηριότητα στις περιόδους που επικρατούν αντίξοες καιρικές συνθήκες (παγετός, χιονόπτωση, έντονη βροχόπτωση, συνθήκες χαμηλής ορατότητας, καύσωνας, ισχυροί άνεμοι, ξηρές καταιγίδες (κεραυνοί) κ.α.).

- Να αποφεύγουν την πορεία κατά τις νυχτερινές ώρες.
 - Να αποφεύγονται απομονωμένες, δυσπρόσιτες και επικίνδυνες περιοχές (όπως πεδία βολής, ναρκοπέδια κ.α.) από μη πεπειραμένα άτομα και χωρίς οδηγούς βουνού. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί τις κνηγετικές περιόδους σε περιοχές όπου δραστηριοποιούνται κνηγοί.
1. Τέλος, να μην αφήνουν σκουπίδια συντηρώντας τη φυσική μορφή των βουνών και να προσέχουν ιδιαίτερα στην πρόκληση πυρκαγιών στο δάσος. **Επισημαίνεται ότι από 1 Μαΐου έως 31 Οκτωβρίου κάθε έτους απαγορεύεται να ανάβεται και να διατηρείται για οποιοδήποτε σκοπό φωτιά στην ύπαιθρο.**

Η ορθολογική και ώριμη επιλογή στόχου, χρόνου και δράσης μέσα στις δυνατότητές μας, θα μας βοηθήσει να απολαύσουμε τις ομορφιές του έντονου ανάγλυφου των Ελληνικών βουνών με ασφάλεια χωρίς απρόοπτα. Δυστυχώς, στα Ελληνικά βουνά έχουμε περισσότερους από δύο θανάτους ορειβατών και δεκάδες τραυματισμούς το χρόνο. Το να απειλείται η σωματική μας ακεραιότητα είναι εξαιρετικά επικίνδυνο, προκαλεί την ανησυχία φιλικών και συγγενικών μας προσώπων και την κινητοποίηση των Υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης με την απασχόληση δυνάμεων που μπορεί ταυτόχρονα να χρειαστεί να αντιμετωπίσουν άλλα σοβαρά περιστατικά.

Ο Διοικητής
Ιωάννης Προκ. Μαραγκάκης

Πύραρχος