



Συμβουλές για ασφαλή ορειβασία

Όλες οι δραστηριότητες που έχουν σχέση με το βουνό και τα αθλήματα βουνού απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Στη συνέχεια θα βρείτε κάποιες βασικές οδηγίες από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Ορεινής Διάσωσης (IKAR-CISA), προσαρμοσμένες στα δεδομένα της Ελλάδας, σύμφωνα με την εμπειρία της Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης:

- ✓ Δεν υπερεκτιμούμε τις δυνάμεις μας και δεν φτάνουμε στα όρια μας. Εκτός από τις δικές μας δυνάμεις, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε και τις δυνατότητες των μελών της παρέας μας, γιατί σε περίπτωση που κάποιος αντιμετωπίζει πρόβλημα η ομάδα θα έχει μεγαλύτερο πρόβλημα, ώστε να δώσει ασφαλή λύση. Ιδιαίτερη προσοχή δίνουμε στα παιδιά και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ή με προβλήματα υγείας.
- ✓ Το είδος, το μέγεθος και η δυσκολία της διαδρομής πρέπει να βασίζονται στις δυνατότητες της ομάδας.
- ✓ Είναι προτιμότερο να εκπαιδευόμαστε και να προετοιμαζόμαστε πριν από τη δραστηριότητά μας στο βουνό και όχι κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς μας. Η σωστή εκπαίδευση, η γνώση και η εμπειρία είναι αυτή που θα μας διαφυλάξει από τους κινδύνους.
- ✓ Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο πριν προγραμματίσουμε μια εξόρμηση είναι η συλλογή πληροφοριών. Μπορούμε να συλλέξουμε χάρτες, εγχειρίδια διαδρομών, να ενημερωθούμε για τις καιρικές συνθήκες και να πάρουμε πληροφορίες από άτομα που έχουν κάνει την ίδια διαδρομή
- ✓ Φροντίζουμε να ενημερώσουμε φίλους ή την οικογένειά μας για το δρομολόγιο που θα ακολουθήσουμε, την ώρα έναρξης της διαδρομής, την πιθανή ώρα άφιξης, τον τόπο διανυκτέρευσης και τον αριθμό των μελών της ομάδας. Σε περίπτωση που χαθούμε, η διαδικασία έρευνας πολλές φορές είναι επίπονη και χρονοβόρα, οπότε συνεχώς θα πρέπει να παρακολουθούμε το περιβάλλον, τις αλλαγές και να αναπροσαρμοζόμαστε σε περίπτωση που χρειαστεί.
- ✓ Φροντίζουμε να έχουμε πάντα κάποια ατομικά υλικά ασφαλείας, όπως σφυρίχτρα, σουγιά, φακό, αλλά και αδιάβροχα ρούχα και κάποιες προμήθειες σε περίπτωση ανάγκης.
- ✓ Επίσης, καλό είναι να έχουμε μαζί μας ένα μικρό φαρμακείο με ελαστικό επίδεσμο, χειρουργικά γάντια, αποστειρωμένες γάζες
- ✓ Σε περίπτωση ατυχήματος, αν δεν έχουμε εξοπλισμό πρώτων βοηθειών ή ειδικές γνώσεις, θα πρέπει να επικοινωνήσουμε άμεσα με το Ε.Κ.Α.Β., την Πολιτική Προστασία ή την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης. Οι πληροφορίες που θα μεταφέρουμε πρέπει να είναι ακριβείς και περιεκτικές, όπως το σημείο που βρισκόμαστε, η διαδρομή που ακολουθήσαμε, η διάρκεια της διαδρομής μας μέχρι εκείνη τη στιγμή, η κατεύθυνσή μας, πληροφορίες για τον τραυματία (που χτύπησε, εμφανή τραύματα, σφίξεις, χρώμα



Η Ελληνική Ομάδα Διάσωσης είναι μέλος των:





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ (Ε.Ο.Δ.)

Παράρτημα ΕΟΔ ΛΕΣΒΟΥ

Κουντουριώτου 1 (υπόγειο περιφέρειας), Μυτιλήνη, ΤΚ: 81100

Τηλ. 2251021405 φαξ: 2251037287 κινητό: 6982873020

Email: eodlsv@gmail.com Facebook: @HRTLesvos

Twitter: @HRTLesvos

δέρματος, αντίδραση στον πόνο, δυνατότητα επικοινωνίας με το περιβάλλον, συνθήκες περιβάλλοντος)

- ✓ Προσαρμόζουμε το ρυθμό της πορείας της παρέας, σύμφωνα με το πιο αδύναμο μέλος της
- ✓ Δεν παίρνουμε βαρύ πρωινό πριν ξεκινήσουμε την ανάβαση, αλλά έχουμε σίγουρα μαζί μας αρκετά υγρά και ηλεκτρολύτες. Κανονίζουμε, ώστε στα διαλείμματα να τρώμε κάποιο σνακ και να λαμβάνουμε ικανή ποσότητα υγρών.
- ✓ Φροντίζουμε για την ένδυση και την υπόδησή μας. Ένα καλό ζευγάρι ορειβατικά παπούτσια και ρούχα ανάλογα των καιρικών συνθηκών είναι απαραίτητα.
- ✓ Σε ορισμένες περιπτώσεις και ειδικά αν ακολουθήσουμε κάποια επικίνδυνη διαδρομή είναι απαραίτητο και το κράνος. Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης, οι περισσότερες κακώσεις που μπορούν να αποβούν μοιραίες είναι στο κεφάλι.
- ✓ Η ανάβαση με ορειβατικούς συλλόγους και ομάδες παρέχει μεγαλύτερη ασφάλεια
- ✓ Καλό είναι να έχουμε παρακολουθήσει κάποια μαθήματα σχετικά με την ορειβασία
- ✓ Δεν πλησιάζουμε την άκρη των βράχων και δεν σκαρφαλώνουμε χωρίς να έχουμε περάσει κάποια ειδική εκπαίδευση και χωρίς τον κατάλληλο εξοπλισμό.
- ✓ Σε περίπτωση ανάγκης και αναγκαστικής παραμονής στην ύπαιθρο παραπάνω από το προβλεπόμενο, θα ήταν χρήσιμη μία αλουμινοκουβέρτα για κάθε άτομο και εξτρά τροφή πλούσια σε θερμίδες (π.χ. παστέλι, σοκολάτα) που δε θα καταναλώνεται υπό φυσιολογικές συνθήκες εκδρομής
- ✓ Φροντίζουμε να έχουμε πάντα ένα μέσο επικοινωνίας. Όσοι διαθέτουν ασύρματο, μπορούν να καλούν σε περίπτωση έκτακτης κατάστασης στη συχνότητα της ΕΟΔ, που είναι 146.500 MHz.

Τι κάνουμε αν χαθούμε

- ✓ Φροντίζουμε να παραμένουμε σε κάποιο χαρακτηριστικό σημείο κατά προτίμηση χωρίς πυκνή βλάστηση. Αποφεύγουμε τα σημεία που κάνει ο ήλιος σκιάση στην πλαγιά.
- ✓ Αποφεύγουμε να φοράμε ρούχα παραλλαγής. Προτιμούμε να φοράμε ρούχα με έντονα χρώματα.
- ✓ Δεν χρησιμοποιούμε άσκοπα το κινητό μας τηλέφωνο. Φροντίζουμε να μην καταναλώνουμε την ενέργεια της μπαταρίας μας, σε περίπτωση που χρειαστεί να επικοινωνήσουμε με τα σωστικά συνεργεία.
- ✓ Δίνουμε ακριβείς πληροφορίες για το σημείο που βρισκόμαστε, αναφέροντας τρία σημεία που βλέπουμε και βρίσκονται μακριά το ένα από το άλλο
- ✓ Αν είμαστε παρόντες σε ένα ατύχημα, δεν επιχειρούμε να μετακινήσουμε τον τραυματία, αν δεν έχουμε ειδικές γνώσεις. Τον σταθεροποιούμε και καλούμε άμεσα για βοήθεια.



Η Ελληνική Ομάδα Διάσωσης είναι μέλος των:



ΥΠ.ΕΣ.
ΥΔΑΣ



Η Ελληνική Ομάδα Διάσωσης πετάει με τα φτερά της

