

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΞΟΧΗ

1. Φροντίζουμε να έχουμε καλυμμένα τα άκρα μας ενώ επιπλέον φοράμε πάντα κλειστά παπούτσια, καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου προκειμένου να αποφύγουμε τσιμπήματα και ερεθισμούς.
2. Προτιμάται ο περίπατος σε ομαλό έδαφος χωρίς πολλές πέτρες, λακούβες. Προσέχουμε που πατάμε.
3. Δεν πλησιάζουμε πολύ τα υδάτινα στοιχεία (ποταμάκια, λίμνη) ή πυκνά φυτά όπως καλάμια για να μην γίνει κάποιο ατύχημα.
4. Αποφεύγουμε την επαφή με τη γύρη, προσέχουμε να μην κόβουμε φύλλα, κλωναράκια και καρπούς από φυτά τα οποία δεν γνωρίζουμε. Ούτως ή άλλως, κατά την επίσκεψή σας στην περιοχή της Αγυιάς βρίσκεστε σε περιοχή NATURA όπου η χλωρίδα της απαιτεί σεβασμό και προστασία.
5. Σεβόμαστε τα μικρά ζώακια που συναντάμε. Δεν τα ενοχλούμε, δεν τα κυνηγάμε, δεν τα πληγώνουμε.
6. Δεν σηκώνουμε πέτρες και βράχους, ούτε περπατάμε ανάμεσα σε μεγάλα χόρτα γιατί εκεί κρύβονται σκορπιοί και φίδια. Αποφεύγουμε να περπατάμε μέσα σε ψηλά χόρτα.
7. Έχουμε μαζί μας το αντισταμινικό μας φάρμακο σε περίπτωση που υπάρχουν ευαισθησίες ή αλλεργίες.
8. Η χρήση σήτας σε καρότσι με μωρό είναι απαραίτητη για την αποφυγή των τσιμπημάτων από έντομα.
9. Δεν ανάβουμε φωτιές ούτε χειριζόμαστε εξοπλισμό ή αντικείμενα που μπορεί να προκαλέσουν σπίθες.
10. Κρατάτε πάντα ένα μπουκαλάκι νερό ή και μια καραμέλα (για να μην πάθουμε αφυδάτωση ή υπογλυκαιμία) όσο μικρό περίπατο και αν σκέφτεστε να κάνετε.
11. Ένα καπέλο είναι πάντα αναγκαίο για την αποφυγή ηλίωσης. Επίσης τα γυαλιά ηλίου προστατεύουν τα μάτια μας από την υπεριώδη ακτινοβολία.
12. Μένουμε πάντα στα μονοπάτια και ακούμε τις οδηγίες των ξεναγών ή των δασκάλων προκειμένου να μην μείνουμε πίσω ή χαθούμε.

*Ο ΜΥΗΣ ΑΓΥΙΑ διαθέτει φαρμακείο για πρώτες βοήθειες με γάζες, τσιρότα, επιδέσμους, μπαμπάκι, καθαρό οινόπνευμα, Pulvo spray, Betadine και φυσικά stick για τσιμπήματα, ήπιο αντισταμινικό αλλά και deron. Μη διστάσετε να ζητήσετε την οποιαδήποτε βοήθεια κατά την επίσκεψή σας στην περιοχή.*