

Πάμε βουνό



Θρεινή Κύπρος!

Ολοκληρωμένη πηγή ζωής και πολιτισμού, ένα κομμάτι του ωκεάνιου πυθμένα σε υψόμετρο 1952 μέτρων από την επιφάνεια της θάλασσας. Γεμάτο γνώση, ιστορία, παραδόσεις και πολλές ευχάριστες εκπλήξεις. Ένας πραγματικός μαγνήτης ηρεμίας και γαλήνης, ένας ζωντανός επίγειος παράδεισος, τα κυπριακά βουνά μας προσκαλούν να αφεθούμε στο κάλεσμα της φύσης και στις ανεπανάληπτες μυρωδιές της, να αποκτήσουμε εμπειρίες από πληθώρα δραστηριοτήτων, να πλουτίσουμε με απίστευτες και παγκόσμια μοναδικές γνώσεις, να ζήσουμε μοναδικές συγκινήσεις!

Εισαγωγή...

Οι εκδρομές στο βουνό, οι πορείες, οι περίπατοι στα μονοπάτια αποτελούν, για πολλούς ανθρώπους, ευχάριστες δραστηριότητες, κρύβουν, όμως, πιθανές δυσκολίες και κινδύνους, τους οποίους καλό είναι να γνωρίζουμε και να είμαστε προετοιμασμένοι με καθαρό μυαλό και χωρίς πανικό να αντιμετωπίσουμε.

Προετοιμασία...

Συστήνεται να είμαστε σωστά προετοιμασμένοι και μελετημένοι για την πορεία που θα ακολουθήσουμε, το βαθμό δυσκολίας, τα επικίνδυνα σημεία, τις καιρικές συνθήκες και το χρόνο που θα χρειαστούμε, και να τα συνεκτιμήσουμε με τις δυνατότητες και τις αντοχές μας.

Βασικός κανόνας:

Ποτέ δεν πάμε μόνοι μας και ποτέ δεν υπερβαίνουμε τις δυνατότητές μας. Ενημερώνουμε προηγουμένως τους δικούς μας ανθρώπους για την περιοχή στην οποία θα μεταβούμε.

Το Καλοκαίρι...

- Προστατεύουμε το κεφάλι και το σβέρκο με καπέλο ή μαντήλι για να αποφύγουμε τις ακτίνες του ήλιου.
- Φορούμε μακριά ρούχα που να καλύπτουν ολόκληρο το σώμα. Δεν περπατούμε γυμνοί από τη μέση και πάνω, προτιμάμε βαμβακερές φανέλες, οι οποίες απορροφούν τον ιδρώτα.
- Φορούμε κατάλληλα παπούτσια (τύπου ορειβατικά), κατά προτίμηση ψηλά, με κορδόνια καλά δεμένα για να κρατείται ο αστράγαλος και να προστατευόμαστε από στραβοπατήματα και από φίδια.
- Βάζουμε πάντοτε αντηλιακό και φορούμε κατάλληλα γυαλιά ηλίου.



Το Χειμώνα...

- Φορούμε πολλά λεπτά ρούχα, αντί για ένα χοντρό ένδυμα.
- Φροντίζουμε τα ρούχα να είναι χαλαρά για ελευθερία κινήσεων.
- Χρησιμοποιούμε αντιανεμικό αδιάβροχο μπουφάν με κουκούλα.
- Φορούμε κατάλληλα απορροφητικά γυαλιά. Η ακτινοβολία από το χιόνι είναι επιβλαβής για την υγεία των ματιών.
- Φορούμε κατάλληλα ορειβατικά παπούτσια.



εξοπλισμός...

Φροντίζουμε να έχουμε μαζί μας ένα εργονομικό σακίδιο, στο οποίο θα έχουμε τοποθετήσει το βασικό μας εξοπλισμό και συγκεκριμένα:

- ατομικό φαρμακείο,
- χάρτη της περιοχής που θα περπατήσουμε, πυξίδα ή/και GPS,
- κινητό τηλέφωνο,
- σφυρίχτρα, φανάρι, σουγιά και σακούλι σκουπιδιών,
- ικανοποιητική ποσότητα νερού και τρόφιμα, και
- καπέλο, γυαλιά ηλίου και, οπωσδήποτε, μπαστούνι πεζοπορίας ή ραβδί.



Φυσιικοί Κίνδυνοι...

- Στο βουνό περπατούμε με πολύ μεγάλη προσοχή και, αν είναι δυνατόν, αποφεύγουμε περιοχές, όπου παρατηρούνται κατολισθήσεις, κατακύλισμα λίθων ή κομμάτια βράχων που αποσπώνται.
- Δεν περπατούμε ποτέ στην άκρη του γκρεμού, ούτε πατάμε σε πέτρες που είναι ασταθείς και μπορεί να κατακυλήσουν.



...Φυβικοί Κίνδυνοι...

- Ακολουθούμε πάντοτε τα μονοπάτια.
- Αποφεύγουμε να πατάμε σε υγρούς βράχους, ακριβώς διότι είναι ολισθηροί.
- Ο κίνδυνος πυρκαγιάς σε περιοχές με βλάστηση είναι εξαιρετικά μεγάλος. Δεν ανάβουμε φωτιά παρά μόνο εκεί όπου υπάρχουν ειδικοί εκδρομικοί χώροι. Δεν πετούμε τσιγάρο, σπέρτο ή άλλο εύφλεκτο υλικό στα βουνά. Μόλις αντιληφθούμε δασική πυρκαγιά επικοινωνούμε με το **ΤΜΗΜΑ ΔΑΣΩΝ** στο **τηλέφωνο 1407** ή στο **112**.



...Φυσικοί Κίνδυνοι...

- Δεν πατούμε ανεξέλεγκτα σε χόρτα, θάμνους και πετρώδεις τόπους, αλλά πρώτα ελέγχουμε με το ραβδί μας ή με ένα ξύλο για την πιθανή παρουσία φιδιών.
- Δεν σηκώνουμε πέτρες με τα χέρια μας. Μπορεί να κρύβονται από κάτω ερπετά, σκορπιοί, αράχνες κ.ά.
- Δεν αφήνουμε φαγητό ή κατάλοιπα φαγητού στο χώρο όπου θα ξεκουραστούμε.
- Το χειμώνα, όταν υπάρχει χιόνι, αποφεύγουμε να πηγαίνουμε σε περιοχές εκτός δρόμων και καθαρών μονοπατιών. Υπάρχει κίνδυνος να βουλιάξουμε στο χιόνι ή να παρασυρθούμε από χιονολισθήσεις. Σε καμία περίπτωση δεν χρησιμοποιούμε σκυβαλοσάκουλα ως έλκυθρα στις βουνοπλαγιές.



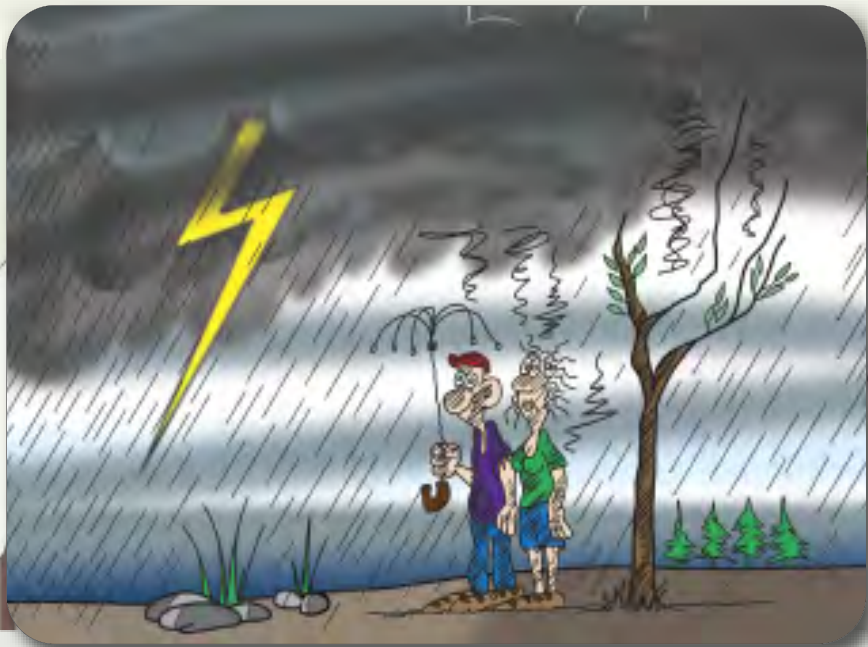
...Φυβικοί Κίνδυνοι...

- Αποφεύγουμε τη διακίνηση κατάντη των φραγμάτων. Ανά πάσα στιγμή υπάρχει το ενδεχόμενο ροής νερού από τον αγωγό εξαγωγής του φράγματος.
- Δεν πλησιάζουμε την περίμετρο των φραγμάτων, ακριβώς διότι υπάρχει κίνδυνος κατολίσθησης μέσα στο φράγμα.
- Συμμορφωνόμαστε με την προειδοποιητική σήμανση που υπάρχει στους χώρους του φράγματος, καθώς και στις προσβάσεις περιμετρικά των ταμιευτήρων.



Καταιγίδες & Ομίχλη...

- Στην περίπτωση καταιγίδας, ισχυρών ανέμων και κεραυνών ποτέ δεν καταφεύγουμε κάτω από δέντρα, ηλεκτρικά καλώδια ή κάτω από απόκρημνους και ασταθείς βράχους για να προστατευτούμε. Μπορεί να χτυπηθούμε από κεραυνό ή από πέτρες που θα αποκολληθούν.
- Απομακρυνόμαστε από τις κοίτες χειμάρρων και ποταμών στις περιπτώσεις καταιγίδων και έντονων βροχοπτώσεων. Υπάρχει πολύ μεγάλο ενδεχόμενο ο χείμαρρος να έρθει ορμητικός και να μάς παρασύρει.
- Αποφεύγουμε τις εκδρομές στο βουνό όταν έχει ομίχλη ή σταματούμε την πορεία μας και επιστρέφουμε σε ασφαλή περιοχή, όταν διαπιστώσουμε ότι αρχίζει να εμφανίζεται ομίχλη.



Ειδικές Προφυλάξεις...

- Δεν πίνουμε νερό από πηγή στην οποία δεν αναγράφεται ότι το νερό είναι πόσιμο.
- Αποφεύγουμε την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.
- Αποφεύγουμε τη συγκομιδή φρούτων και λαχανικών, καθώς και κάππαρης και σπαραγγιών από χωράφια ή περιβόλια, ακριβώς διότι υπάρχει πιθανότητα αυτά να είναι ψεκασμένα.
- Δεν τρώμε άγνωστα σε μας άγρια φρούτα του δάσους.
- Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων μετά από κατανάλωση άγριων μανιταριών πρέπει να προκληθεί, το συντομότερο, εμετός και, ακολούθως, το άτομο να μεταφερθεί σε κατάλληλο ιατρικό κέντρο, προσκομίζοντας, αν υπάρχουν, άθικτα δείγματα από τα μανιτάρια που έχουν καταναλωθεί. Σε αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να προσκομιστούν τα υπολείμματα του γεύματος ή ακόμη και τα εμέσματα.

Τηλέφωνο άμεσης ανάγκης 112

- Σε περίπτωση δαγκώματος από δηλητηριώδες φίδι διατηρούμε την ψυχραιμία μας. Περιορίζουμε τη σωματική μας δραστηριότητα, καλούμε βοήθεια και μεταφερόμαστε, το συντομότερο δυνατό, στο πλησιέστερο νοσηλευτήριο της περιοχής.
- Αποφεύγουμε να μπαίνουμε σε σπηλιές ή γαλαρίες εγκαταλελειμμένων μεταλλείων.
- Συστήνεται στους επισκέπτες, όπως, προτού αποφασίσουν για τις εξορμήσεις τους, να ενημερώνονται από το Ταμείο Θήρας για τις κυνηγετικές δραστηριότητες, κατά την περίοδο από μέσα Αυγούστου έως τέλη Φεβρουαρίου.



Προφύλαξη από έντομα, μέλισσες, σφήκες κ.ά.

- Δεν πλησιάζουμε τις κυψέλες. Αποφεύγουμε τις νευρικές και απότομες κινήσεις πανικού. Τα έντομα γίνονται πιο επιθετικά όταν νιώσουν απειλή.
- Αποφεύγουμε τις έντονες οσμές και τα αρώματα.
- Αποφεύγουμε να είμαστε κοντά σε κάδους απορριμμάτων και να αφήνουμε εκτεθειμένα φαγητά, φρούτα κ.ά., τα οποία προσελκύουν σφήκες και άλλα έντομα.



Προσταγία του περιβάλλοντος και της βιοποικιλότητας...

- Δεν αποκόπτουμε, ούτε και εκριζώνουμε αγριολούλουδα. Η εκρίζωση φυτών ή η συλλογή και απομάκρυνση οποιουδήποτε δασικού προϊόντος από τα κρατικά δάση χωρίς την άδεια του Τμήματος Δασών απαγορεύεται από τον περί Δασών Νόμο.
- Δεν χρησιμοποιούμε γεωργικά εργαλεία στο μάζεμα των μανιταριών, ακριβώς διότι η χρήση τους θέτει σε κίνδυνο τόσο τους μύκητες που είναι ανεπτυγμένοι στο έδαφος, όσο και τα υπό ανάπτυξη νεαρά δέντρα και τους θάμνους.
- Δεν καταστρέφουμε γεωλογικούς σχηματισμούς, ούτε συλλέγουμε απολιθωμένα είδη (π.χ. αστερίες, κοχύλια κ.ά.).



...Προσταγία του περιβάλλοντος και της βιοποικιλότητας...

- Δεν οδηγούμε το όχημα μας έξω από τους καθορισμένους δρόμους.
- Δεν αφήνουμε τη βρύση να τρέχει άσκοπα. Η κάθε σταγόνα είναι πολύτιμη.
- Δεν αφήνουμε σκουπίδια πουθενά, παρά μόνο στους ειδικούς κάδους όπου αυτοί υπάρχουν. Αν δεν υπάρχουν κάδοι παίρνουμε τα σκουπίδια μαζί μας.



...Προσταγία του περιβάλλοντος και της βιοποικιλότητας...

- Δεν παρενοχλούμε τα ζώα. Κάθε είδος έχει τη δική του περίοδο αναπαραγωγής που είναι και η πιο σημαντική για την επιβίωσή του.
- Δεν παρενοχλούμε μοναχικά νεογέννητα, κρυμμένα στη βλάστηση, παρ' όλο που φαίνονται να είναι εγκαταλελειμμένα.
- Δεν καταστρέφουμε, ούτε και ενοχλούμε φωλιές.
- Κρατούμε δεμένο από το λουρί το σκύλο μας για να αποφεύγουμε ατυχήματα σε φωλιές πουλιών, αλλά και σε άλλα νεαρά ζώα, όπως αγρινά και λαγούς. Τονίζεται ότι, υπάρχουν περιοχές στις οποίες απαγορεύεται να μεταφέρονται σκύλοι.
- **Όταν εντοπίσουμε τραυματισμένο ζώο επικοινωνούμε άμεσα με το ΤΑΜΕΙΟ ΘΗΡΑΣ.** Αν το τραυματισμένο ζώο είναι αγρινό ή αλεπού αποφεύγουμε την άμεση επαφή, ακριβώς διότι είναι ικανά να προκαλέσουν ζημιά στον άνθρωπο.



Ψάρεμα στους υδατοφράκτες...

- Το ψάρεμα επιτρέπεται μόνο στους υδατοφράκτες και εφόσον προηγουμένως εξασφαλίσουμε άδεια Αλιείας από το Τμήμα Αλιείας και Θαλάσσιων Ερευνών.
- Απαγορεύεται η αλιεία ψαριών με οποιοδήποτε αλιευτικό μέσο σε όλα τα ποτάμια και τα ρυάκια της Κύπρου.
- Δεν παρενοχλούμε τα προστατευόμενα είδη, όπως το κυπριακό νερόφιδο (*Natrix natrix cypriaca*), τον κάβουρα του γλυκού νερού (*Potamon potamios*) και τη χελώνα του γλυκού νερού (*Mauremis caspica rivulata*), που τα συναντούμε σε υδατοφράκτες και ποταμούς της Κύπρου.
- Η κολύμβηση στους υδατοφράκτες απαγορεύεται.
- Δεν εισερχόμαστε ποτέ εντός της κοίτης φραγμάτων και λιμνών ακόμα και αν δεν υπάρχει νερό, ακριβώς διότι υπάρχει κίνδυνος παγίδευσης στη λάσπη.



Όπως εμείς θέλουμε να απολαύσουμε το βουνό το ίδιο θέλουν και αυτοί που θα έλθουν μετά από εμάς, γι' αυτό και οι δραστηριότητές μας δεν πρέπει με κανέναν τρόπο να προκαλούν ζημιά στη φύση, στη χλωρίδα, στην πανίδα και, γενικότερα, στο περιβάλλον. Έτσι, θα φύγουμε με ευχάριστες αναμνήσεις και ήσυχη τη συνείδησή μας.

Η Προστασία του Περιβάλλοντος
και της βιοποικιλότητας
είναι ευθύνη όλων μας!

Χρήσιμα Τηλέφωνα...

ΤΜΗΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΔΑΤΩΝ

Κεντρικά Γραφεία: 22609000

www.moa.gov.cy/wdd
director@wdd.moa.gov.cy

ΤΜΗΜΑ ΔΑΣΩΝ

Κεντρικά Γραφεία: 22805510

www.moa.gov.cy/forest
director@fd.moa.gov.cy

Αναφορά Δασικών Πυρκαγιών: 1407

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Κεντρικά Γραφεία: 22408519

www.moa.gov.cy/da
agrokypros@moa.gov.cy

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΛΟΓΙΚΗΣ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗΣ

Κεντρικά Γραφεία: 22409211

www.moa.gov.cy/gsd
director@gsd.moa.gov.cy

ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Κεντρικά Γραφεία: 22408911

www.moa.gov.cy/environment
director@environment.moa.gov.cy

ΤΜΗΜΑ ΑΛΙΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ

Κεντρικά Γραφεία: 22807807

www.moa.gov.cy/dfmr
director@dfmr.moa.gov.cy

ΤΑΜΕΙΟ ΘΗΡΑΣ

Λευκωσία: 22662428, 99445697

Λεμεσός: 25343800, 99445728

Λάρνακα και Αμμοχώστος: 24805128,

24805115, 24805116, 99634325

Πάφος: 26306211, 99445679.

www.cypruswildlife.gov.cy
wildlife.thira@cytanet.com.cy

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΤΡΟΟΔΟΥΣ

25421020

www.mytroodos.com
foreastroodous@cytanet.com.cy

Σύνδεσμοι...

ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΩΝ

Τηλ. 22420051

info@cybees.org

ΠΤΗΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΥΠΡΟΥ

Τηλ: 22455072

anastasia.patsalis@birdlifecyprus.org.cy

www.birdlifecyprus.org

ΜΥΚΗΤΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΥΠΡΟΥ

cyfungi@yahoo.com

**ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ**

Τηλ. 22313750

info@oikologiafeeo.org

Παραγωγή...



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

cytour@visitcyprus.com

akapodistria@visitcyprus.com

www.visitcyprus.com



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

agrokypros@moa.gov.cy

www.moa.gov.cy



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Σπυρίδων Έλληνας, ΥΓΦΠ&Π

Δημήτρης Χάσιος, Γ.Τ.Π.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

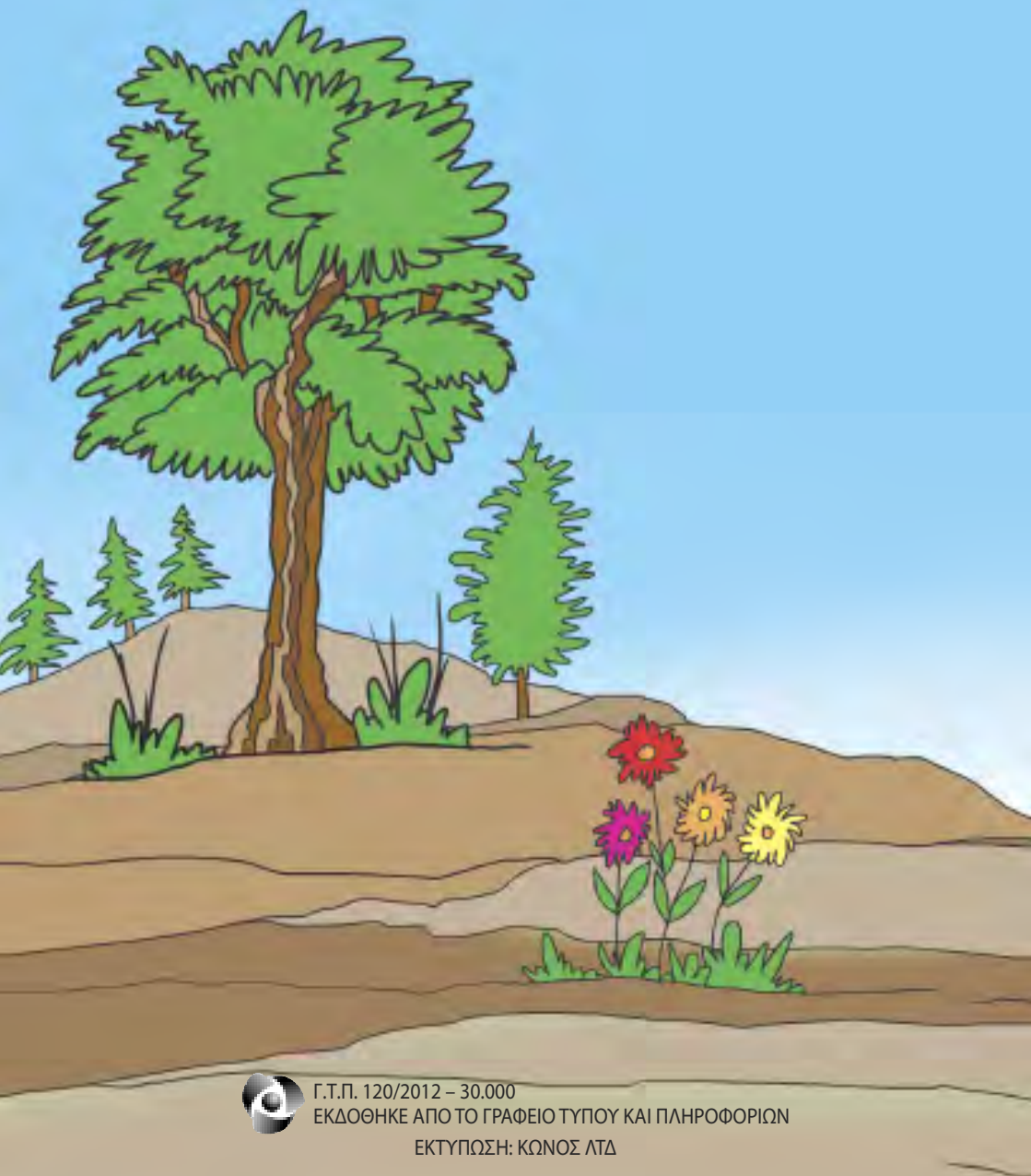
Ανγώνη Καποδίστρια, ΚΟΤ

ΕΚΔΟΤΗΣ

© Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

ΣΚΙΤΣΑ
PIN

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
Square Dot Designs



Γ.Τ.Π. 120/2012 – 30.000

ΕΚΔΟΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ΚΩΝΟΣ ΛΤΔ