



15



4. Φαγητό

- 4.1 Εστιατόρια
- 4.2 Κυλικεία
- 4.3 Παγωτά

17



5. Γενικές Πληροφορίες

- 5.1 Έκδεση στον ήλιο
- 5.2 Παιχνίδια για την παραλία και τη δάλασσα
- 5.3 Εντομοαπωδητικά
- 5.4 Μη μόνιμα τατουάζ τατουάζ χένας

22



6. Κολύμβηση

- 6.1 Στη δάλασσα
- 6.2 Στην πισίνα

24



7. Ψυχαγωγία Διασκέδαση



1. Τουριστικά Πρακτορεία



Τα τουριστικά πρακτορεία αποτελούν συνήδως το πρώτο βήμα για τη διοργάνωση ενός ταξιδιού και των διακοπών όλων μας. Ορισμένες φορές, όμως, στις συναλλαγές μας παρατηρούνται και προβλήματα:

- Άλλαγή ξενοδοχείου ή επιπέδου στο δωμάτιο του ξενοδοχείου
- Ακύρωση πτήσης
- Έκδοση υπεράριθμων εισιτηρίων

Για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που δημιουργούνται στις σχέσεις με το πρακτορείο, καλό είναι να γνωρίζουμε και να προσέχουμε τα εξής:

- Τους όρους της σύμβασης με το πρακτορείο και τι προβλέπεται σε περίπτωση ακύρωσης της συμφωνίας.
- Το πρακτορείο να είναι ενημερωμένο μέλος των αρμόδιων επαγγελματικών ενώσεων ώστε να ακολουθεί τους κανόνες που ισχύουν στην αγορά.
- Αν το πρακτορείο εφαρμόζει όλους τους κανόνες αεφαλείας, που ορίζονται από τους κανονισμούς για τη διοργάνωση ταξιδιών και λοιπών δραστηριοτήτων.
- Σε περίπτωση που οι συμφωνίες γίνονται μέσω του διαδικτύου να διαβάζουμε τους όρους, προσέχοντας εάν το ηλεκτρονικό κατάστημα είναι φερέγγυο.
- Σε περίπτωση εξαπάτησης ή αδέσποτης της συμφωνίας, να επικοινωνούμε άμεσα και να καταγγέλλουμε το γεγονός με τη Γραμμή Καταναλωτή (1520) ή το Κέντρο Παραπόνων του ΕΟΤ (1571)

Το ταξίδι του καθενός περιλαμβάνει μια σειρά από μετακινήσεις, ενδέρεις, δαλάσσεις και οδικές.

2. Μετακινήσεις

2.1 Αεροπορικές Μετακινήσεις

Από τις αρχές του 2005 λειχύει ο νέος κανονισμός 261/2004 της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που ρυθμίζει τη διαδικασία αποζημιώσεων από την πλευρά των αεροπορικών εταιρειών και κωδικοποιεί τα δικαιώματα του επιβάτη.

2.1.1 Άρνηση επιβίβασης

Όταν μια αεροπορική εταιρεία δεν επιτρέψει σε έναν επιβάτη την επιβίβαση στο αεροσκάφος για τους παρακάτω λόγους:

- έκδοση υπεράριθμων εισιτηρίων
- αλλαγή αεροσκάφους και αντικατάσταση του με άλλο, μικρότερης χωρητικότητας
- αεράλεια των επιβατών.

Στις περιπτώσεις αυτές και εφόσον

- ο επιβάτης έχει πραγματοποιήσει εγκαίρως τον έλεγχο του εισιτηρίου του
- η αεροπορική εταιρεία ανήκει σε χώρα της Ε.Ε.
- η πτήση πραγματοποιείται από αερολιμένα της Ε.Ε. ή προς αερολιμένα της Ε.Ε. από τρίτη χώρα.

Η αεροπορική εταιρεία πρέπει να του καταβάλλει αποζημίωση:

- 250€ για πτήσεις έως και 1.500 χλμ.
- 400€ για πτήσεις άνω των 1.500 χλμ. εντός της Ευρωπα-



Μετακινήσεις

ϊκής Ένωσης και για όλες τις πτήσεις μεταξύ 1.500 και 3.500 χλμ.

- 600€ για όλες τις άλλες πτήσεις

Επίσης, η εταρεία οφείλει:

- να προσφέρει στους επιβάτες δωρεάν γεύματα και αναψυκτικά
- δωρεάν διαμονή σε περίπτωση που είναι αναγκαία η διανυκτέρευσή τους
- δωρεάν μεταφορά στον τόπο διαμονής

Το ίδιο ισχύει και σε περίπτωση ακύρωσης της πτήσης.

Φυσικά, ο επιβάτης – καταναλωτής διατηρεί το δικαίωμα να επιλέξει μεταξύ της αποζημίωσης, της επιετεροφής της τιμής του εισιτηρίου και της παροχής εναλλακτικής πτήσης από την εταρεία.

2.1.2 Ματαίωση πτήσης

Σε περίπτωση ακύρωσης ή ματαίωσης της πτήσης, ο επιβάτης – καταναλωτής διατηρεί τα ίδια δικαιώματα, όπως και σε περίπτωση άρνησης επιβίβασης.

Τα δικαιώματα αυτά δεν ισχύουν όταν ο αερομεταφορέας:

- έχει ειδοποιήσει για τη ματαίωση τουλάχιστον 2 εβδομάδες πριν την προγραμματισμένη αναχώρηση

- ο καταναλωτής έχει ενημερωθεί 1 με 2 εβδομάδες πριν, και του έχει δοθεί η δυνατότητα εναλλακτικής μεταφοράς, με διαφορά μικρότερη των δύο ωρών από την προγραμματισμένη αναχώρησή του

- ο επιβάτης έχει ενημερωθεί σε χρονικό διάστημα μικρότερο των 7 ημερών και η εναλλακτική πτήση που προτείνεται αναχωρεί το περιεσότερο μία ώρα αργότερα από την προγραμματισμένη αναχώρηση και φθάνει το περιεσότερο δύο ώρες αργότερα από την προγραμματισμένη ώρα άφιξης

Σημαντικό: ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα αποζημίωσης, αν η εταρεία μπορεί να αποδείξει ότι η ματαίωση οφείλεται σε έκτακτες περιστάσεις ή καταστάσεις ανωτέρας βίας, οι οποίες δεν ήταν δυνατό να προβλεφθούν στο προβλεπόμενο χρονικό πλαίσιο. Τέτοιες καταστάσεις είναι, για παράδειγμα και όχι αποκλειστικά:

- Διεμενείς κατρικές συνδήκες
- Απεργία εργαζομένων



2.1.3 Καδυστέρηση πτήσης

Όταν ο αερομεταφορέας έχει ενδείξεις ότι η πτήση δια καδυστέρηση για:

- 2 ώρες και πάνω, για όλες τις πτήσεις μέχρι 1.500 χλμ.
- 3 ώρες και πάνω, για πτήσεις εντός Ευρωπαϊκής Ένωσης άνω των 1.500 χλμ. και 1.500 μέχρι 3.500 χλμ. για άλλους προορισμούς
- 4 ώρες και πάνω, για όλες τις άλλες πτήσεις

οφείλει να παρέχει στους καταναλωτές δωρεάν γεύματα για όσο χρόνο περιμένουν. Αν η πτήση μετατεθεί για την επόμενη μέρα, τότε οφείλει να παρέχει δωρεάν διαμονή ή μεταφορά στον τόπο διαμονής.

2.1.4 Άλλες αποζημιώσεις

Ο καταναλωτής δικαιούται αποζημίωσης και σε άλλες περιπτώσεις:

- φδοράς, καταστροφής ή απώλειας αποσκευής
- καδυστέρησης στην άφιξη των αποσκευών στον τόπο προορισμού
- τραυματισμού ή θανάτου

2.1.5 Καταγγελίες

Σε περιπτώσεις φδοράς, καδυστέρησης, απώλειας ή καταστροφής αποσκευών, ο επιβάτης πρέπει να κάνει γραπτή καταγγελία το συντομότερο δυνατό. Σε περίπτωση φδοράς και εφ' όσον ο επιβάτης έχει παραδώσει τις αποσκευές του κατά τον έλεγχο των εισιτηρίων, πρέπει να κάνει γραπτή καταγγελία εντός επτά (7) ημερών. Στην περίπτωση καδυστέρησης, η καταγγελία πρέπει να γίνει εντός είκοσι μίας (21) ημερών.

Τια οποιαδήποτε καταγγελία, ο επιβάτης μπορεί να απευδυνδεί στα γραφεία της ΥΠΑ σε κάθε αεροδρόμιο, καδώς και στη Γραμμή Καταναλωτή (1520).

Ο επιβάτης έχει δικαιώματα, οι αερομεταφορείς έχουν υποχρεώσεις

Δικαιώματα Επιβατών – Καταναλωτών

- Αργητή επιβίβασης: Δικαίωμα χρηματικής αποζημίωσης
- Ακύρωση πτήσης: Επιεπερφόρη αντιτίμου του εισιτηρίου, γεύμα, κατάλυμα, διευκολύνσεις. Δυνατότητα μεταφοράς με άλλη πτήση ή αποζημίωση



Μετακινήσεις

- Μεγάλες καθυστερήσεις: Κατάλυμα, γεύμα και δυνατότητα επιετροφής αντιτίμου
- Φθορά, απώλεια ή κατεστροφή αποσκευών: Δυνατότητα αποζημίωσης

2.2 Ακτοπλοϊκές Μετακινήσεις

Οι επιβάτες-καταναλωτές των ακτοπλοϊκών εταρειών πρέπει να γνωρίζουν τα δικαιώματά τους και τις υποχρεώσεις του μεταφορέα κατά τη διάρκεια του ταξιδίου τους.

2.2.1 Δικαιώματα Επιβατών*

2.2.1.1 Μη εκπλήρωση υπηρεσίας από την εταρεία

Σε περίπτωση που η εταρεία δεν μπορεί να εκπληρώσει την υπηρεσία που έχει συμφωνηθεί, ο επιβάτης - καταναλωτής δικαιούται αποζημίωσης, που ορίζεται ως εξής:

- Επιετροφή της αξίας του εισιτηρίου για επιβάτη και όχημα και αποζημίωση 100% της αξίας του καθαρού ναύλου
- Σε περίπτωση αντικατάστασης με καμπίνα κατώτερης δέσης, δικαιούται τη διαφορά του καθαρού ναύλου, προσαυξημένη κατά 100%

- Σε περίπτωση αντικατάστασης με καμπίνα ανώτερης δέσης, δε δικαιούται αποζημίωσης

2.2.1.2 Υπαναχώρηση επιβάτη - καταναλωτή

Ο καταναλωτής διατηρεί το δικαίωμα της υπαναχώρησης εφόσον ειδοποιήσει έγκαιρα πριν τον απόπλου και δικαιούται την επιετροφή του ναύλου ως εξής:

- Υπαναχώρηση 12 ώρες πριν, 50% του ναύλου
- Υπαναχώρηση έως και 7 ημέρες πριν, τουλάχιστον 75% του ναύλου
- Υπαναχώρηση έως και 14 ημέρες πριν, ολόκληρο το ναύλο
- Υπαναχώρηση για λόγους ανωτέρας βίας, ολόκληρο το ναύλο

Παράλληλα, ο επιβάτης - καταναλωτής δικαιούται και τα εξής:

- Τροποποίηση του εισιτηρίου, εφόσον υπάρχουν δέσεις, έως και 24 ώρες πριν τον προγεμματισμένο απόπλου, χωρίς όμως επιετροφή της διαφοράς του ναύλου σε περίπτωση μικρότερης αξίας του νέου εισιτηρίου.

- Έκπτωση 50% για άτομα με αναπηρία 80% και άνω για τα εισιτήρια επιβάτη και οχήματος.

2.2.1.3 Καδυστέρηση πλοίου

Σε περίπτωση καδυστέρησης απόπλου με υπαπιτότητα της εταρείας, ο επιβάτης έχει δικαίωμα:

- Να υπαναχωρήσει και να του επιετραφεί ολόκληρος ο ναύλος επιβάτη και οχήματος
- Να διαμείνει επί του πλοίου καθ' όλη τη διάρκεια της καδυστέρησης και να μεταφερθεί με το πρώτο διαδέειμο πλοίο στον προορισμό του με έξοδα της εταρείας
- Να του προσφερθεί, με έξοδα της εταρείας, φαγητό, σε περίπτωση καδυστέρησης πέραν των τεσσάρων (4) ωρών και διαμονή, σε περίπτωση που ο απόπλους προβλέπεται για την επόμενη ημέρα ή ξεπερνά το χρονικό όριο των έξι (6) ωρών
- Να αποζημιωθεί χρηματικά, σε ύψος 25% ή 50% (επί του καδαρού ναύλου), σε περίπτωση μεταβίβασής του στον τόπο προορισμού, με καδυστέρηση μεγαλύτερη των τριών (3) ή έξι (6) ωρών αντίστοιχα
- Να λάβει αποζημίωση διπλάσια του ναύ-

λου σε περίπτωση που δεν μεταφερθεί στον προορισμό του με εναλλακτικό τρόπο, εντός προδεσμίας που δεν μπορεί να υπερβαίνει τις 24 ώρες από τον προγραμματισμένο απόπλου.

2.2.1.4 Διακοπή ταξίδιού

Στην περίπτωση που το ταξίδι διακοπεί με ευδύνη της εταρείας ο επιβάτης – καταλαλωτής δικαιούται χρηματικής αποζημίωσης. Παράλληλα, η εταρεία οφείλει να του προσφέρει φαγητό και διαμονή, ενώ σε περίπτωση υπαναχώρησης του επιβάτη, οφείλει να του επιστρέψει τον υπολειπόμενο ναύλο.

2.2.1.5 Απώλεια ανταπόκρισης

Στην περίπτωση που ο επιβάτης χάσει την ανταπόκρισή του, λόγω καδυστέρησης του πλοίου, τότε δικαιούται να μεταφερθεί στον τελικό του προορισμό με ευδύνη της εταρείας η οποία οφείλει να του παρέχει φαγητό και διαμονή, μέχρι να ανακωρήσει από το λιμάνι ανταπόκρισης, όταν ο χρόνος αναμονής υπερβαίνει το εξάωρο.

Μετακινήσεις

2.2.1.6 Απαγόρευση απόπλου

Σε περίπτωση απαγόρευσης απόπλου, λόγω δύσμενών καιρικών συνθηκών, ο επιβάτης έχει δικαίωμα:

- Να τροποποιήσει το εισιτήριό του
- Να διαμείνει επί του πλοίου
- Να υπαναχωρήσει και να λάβει αποζημίωση για το υπόλοιπο του ναύλου

2.2.1.7 Υπεράριθμοι επιβάτες

Σε περίπτωση έκδοσης υπεράριθμων εισιτηρίων, ο μεταφορέας οφείλει αρχικά να αναζητήσει εδελοντές επιβάτες, που μπορούν να αναβάλουν το ταξίδι τους, με προσυμφωνημένο αντάλλαγμα.

Αν οι εδελοντές δεν επαρκούν για τον αεροδρόμιο απόπλου, τότε ο μεταφορέας μπορεί να αρνηθεί την επιβίβαση κατά το δοκούν, προσφέροντας αποζημίωση τριπλάσια της αξίας του εισιτηρίου, είτε προσφέροντας εναλλακτική μεταφορά με έξοδά του και αποζημίωση της καδαρής αξίας του εισιτηρίου.

2.2.1.8 Υποχρεώσεις μεταφορέα

Οι εταρείες δαλάσσεινων μεταφορών έχουν τις εξής υποχρεώσεις:

- Να μη προχωρούν εε διακρίσεις μεταξύ των επιβατών
- Να παρέχουν τις υπηρεσίες που έχουν ευμφωνηθεί
- Να δίνουν στον επιβάτη όλες τις εκτικές με το ταξίδι του πληροφορίες
- Να λαμβάνουν κάθε αναγκαίο μέτρο για την ασφάλεια των επιβατών
- Να ενημερώνουν, σε περίπτωση ακύρωσης του απόπλου, όλους τους επιβάτες
- Να ενημερώνουν με ανακοινώσεις τους επιβάτες σε περίπτωση καδυστέρησης του απόπλου
- Να παρέχουν κάθε δυνατή βοήθεια στα άτομα μειωμένης κινητικότητας

2.3 Οδικές

2.3.1 Αυτοκίνητο

2.3.1.1 Έλεγχος αυτοκινήτου

Πριν από οποιοδήποτε ταξίδι με αυτοκίνητο να γίνεται προσεκτικός έλεγχος στο αυτοκίνητο

- στα επίπεδα των υγρών
- στην κατάσταση των ελαστικών
- στα ηλεκτρολογικά μέρη

2.3.1.2 Ζώνη ασφαλείας

Η Ζώνη εώζει Ζώες. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, λοιπόν, φοράμε πάντα τη ζώνη ασφαλείας και βάζουμε τα παιδιά στο πίσω κάθισμα.

2.3.1.3 Στάσεις

Οι στάσεις είτε για ανεφοδιασμό σε καύσιμα, είτε για ξεκούραση των επιβατών ή για οποιονδήποτε άλλο λόγο, πρέπει να γίνονται σε Σταδμούς Εξυπηρέτησης Αυτοκινητιστών (ΣΕΑ), ή στα ειδικά ανοίγματα, κατά μήκος του οδικού δικτύου.

2.3.1.4 Καύσιμα

Στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Ανάπτυξης (www.yran.gr) αναφέρονται οι τιμές της θενζίνης ανά περιοχή διευκολύνοντας εκ των προτέρων τον οδηγό να επιλέξει που θα σταματήσει.

2.3.1.5 Μηχανολογικές εργασίες στο αυτοκίνητο

Σε αρκετούς ΣΕΑ λειτουργούν και σταδμοί μηχανολογικού ελέγχου. Στους σταδμούς αυτούς παρέχεται η δυνατότητα στον κατα-

ναλωτή να διορθώσει κάποιο πρόβλημα ή να ελέγξει το αυτοκίνητό του.

2.3.1.6 Στάση για φαγητό

Κατά τη διάρκεια της στάσης για φαγητό πρέπει να προσέχουμε:

- Τα έτοιμα σάντουιτς πρέπει να διατηρούνται σε ψυγείο
- Τα έτοιμα ενακ πρέπει να διατηρούνται σε δερμοκρεαία μεγαλύτερη των 60ο C
- Τα ψυγεία δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένα στον ήλιο
- Τα προϊόντα κρέατος να είναι καλοψημένα
- Οι βαλάτες πρέπει να διατηρούνται στην ψύξη και σε ειδικές προδήκες
- Να υπάρχουν αναρτημένοι τιμοκατάλογοι στον χώρο

2.3.1.7 Ακούσιες στάσεις

Σε περίπτωση μηχανικής βλάβης στις Εδνικές Οδούς, ο οδηγός για τη δική του ασφάλεια και την ασφάλεια των υπολοίπων οδηγών πρέπει:

- Να απελευθερώσει άμεσα τις λωρίδες κυκλοφορίας
- Να σταματήσει στην άκρη του δρόμου, σε σημείο με καλή ορατότητα, και να τοποθε-

Μετακινήσεις

τήσει προειδοποιητική πινακίδα σε κάποια απόσταση για την ειδοποίηση των υπολοίπων οδηγών

- Να ειδοποιήσει άμεσα κάποιο συνεργείο, είτε να επιδιορθώσει τη βλάβη, είτε να μετακινήσει άμεσα το όχημα

2.3.1.8 Τενικά

Σε γενικές γραμμές πρέπει να δυμόμαστε ότι:

- Εφαρμόζουμε πιετά τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ)
- Τα παιδιά κάθονται πάντα στο πίσω κάθισμα, δεμένα με ζώνες ασφαλείας
- Είμαστε πολύ προεκτικοί στην οδήγηση προς αποφυγή τροχαίων ατυχημάτων
- Στην πολύωρη οδήγηση κάνουμε συχνές στάσεις για ξεκούραση

2.3.2 Μετακινήσεις με τρένο

2.3.2.1 Δικαιώματα επιβατών

Σε περίπτωση καδυστέρησης ή και κατάργησης αμαξοστοιχίας (ως κατάργηση εννοείται και η πλέον των τριών (3) ωρών καδυστέρηση) ο επιβάτης δικαιούται:

• Να διακόψει το ταξίδι και να ζητήσει την επιειροφή του αντιτίμου του εισιτηρίου για το τμήμα της διαδρομής που δεν έγινε

• Να επιειρέψει ατελώς στην αφετηρία και να ζητήσει επιειροφή του αντιτίμου του εισιτηρίου

• Να ταξιδέψει με το επόμενο τρένο ακόμα και ανώτερης κατηγορίας

Παράλληλα, υπάρχει ασφαλιστική κάλυψη επιβατών και αποκευών για την περίπτωση ειδηροδρομικού ατυχήματος, που οφείλεται σε πράξεις και παραλήψεις του ειδηροδρόμου.

2.3.3 Ενοικίαση αυτοκινήτου

2.3.3.1 Επιλογή εταρείας

Ο καταναλωτής πρέπει από την αρχή να επιλέξει προεκτικά την εταρεία ενοικίασης αυτοκινήτου διερευνώντας την αγορά, τις τιμές, το είδος και την κατηγορία οχήματος ώστε να ελαχιστοποιηθούν τα πιδανά προβλήματα. Και να γνωρίζει παράλληλα, ότι πολλές εταρείες προσφέρουν ειδικά πακέτα τιμών ανάλογα με το χρόνο ενοικίασης.

2.3.3.2 Όροι της σύμβασης και πρόσδετες επιβαρύνσεις

Ο καταναλωτής υπογράφοντας τη σύμβαση με το γραφείο ενοικίασης πρέπει να προσέξει:

- Τις υποχρεώσεις του σε περίπτωση ατυχήματος
- Την αεραλιετική κάλυψη του οχήματος
- Τις επιβαρύνσεις σε περίπτωση ζημιάς
- Την παραλαβή – παράδοση οχήματος, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που η διαδικασία γίνεται σε χώρο μακριά από το γραφείο (αεροδρόμια, λιμάνια), αλλά και πλανές επιβαρύνσεις
- Τη δυνατότητα μετακίνησης εκτός ευνόρων και σχετικές επιβαρύνσεις
- Αν η χρέωση γίνεται με τη μέρα, τα χιλόμετρα ή με συνδυασμό των δύο, και τις επιβαρύνσεις σε περίπτωση υπέρβασης χιλιομετρικού ορίου
- Τις υποχρεώσεις του για τον ανεφοδιασμό του οχήματος
- Την περίπτωση κατάθεσης εγγύησης και τις περιπτώσεις που η εταιρεία παρακρατεί κάποιο ποσό από αυτή

2.4 Εξυπηρέτηση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες (ΑΜΕΑ)

2.4.1 Εξυπηρέτηση σε λεωφορεία και τρένα

- Σε κάθε λεωφορείο της ΕΘΕΛ ΑΕ και του ΗΛΠΑΠ υπάρχουν 4 δέσεις με ειδική σήμανση για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Το ίδιο ισχύει στα βαγόνια της ΑΜΕΑ ΑΕ (Αττικό Μετρό) και του ΗΣΑΠ
- Τα περιεσσότερα από τα καινούργια λεωφορεία της ΕΘΕΛ ΑΕ διαδέτουν ειδικές ράμπες για τη διευκόλυνση ανοδου-καδόδου των ατόμων με κινητικές δυσκολίες - Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (ΑΜΕΑ), ενώ όλα τα καινούργια διαδέτουν και σύστημα επιγονάτισης (Kneeling) για τον ίδιο λόγο
- Τα Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (ΑΜΕΑ) εξυπηρετούνται κατά προτεραιότητα στους χώρους του ΟΣΕ, όπου έχουν αναρτηθεί και σχετικές ανακοινώσεις

Μετακινήσεις

2.4.2 Εξυπηρέτηση σε αεροπλάνα

- Τα άτομα με Ειδικές Ανάγκες εξυπηρετούνται με ειδική προτεραιότητα στο «Ελ. Βενιζέλος» και στον ΚΑΘ «Μακεδονία». Χορηγούνται, επίσης, χωρίς επιβάρυνση, αναπτηρικές πολυθρόνες για τη μεταφορά τους μέσα στο αεροδρόμιο και το αεροσκάφος. Σε συνεργασία με το Ι.Κ.Α. των Αερολιμένων και το ΕΚΑΒ, η ΟΑ φροντίζει για την παροχή Πρώτων Βοηθειών και τη μεταφορά σε νοσοκομείο, χωρίς επιβάρυνση.
- Σε ότι αφορά ατέλειες στα εισιτήρια της Ολυμπιακής Αεροπορίας μετά την ψήφιση του

Νόμου 2602/ 98 δεν υφίστανται ατέλειες στα εισιτήρια της Ολυμπιακής, εκτός από την περίπτωση έκπτωσης 50% στους τυφλούς και τους συνοδούς τυφλών, με την προϋπόθεση να ταξιδεύουν μαζί καδώς και να χρησιμοποιούν ναύλους IATA για δρομολόγια εντός Ελλάδας.

- Κέντρο τηλεφωνικής εξυπηρέτησης ατόμων με προβλήματα ακοής με κλήση του ευκολούνημόνευτου αριθμού 8815555.
- Εγκατάσταση τηλεκειμενογράφων σε δημόσιους χώρους για τα άτομα με προβλήματα ακοής. Ήδη λειτουργούν 20 τέτοιες συσκευές ειδικού εξοπλισμού στο «Ελευθέριος Βενιζέλος».

3. Διαμονή

3.1 Ξενοδοχεία

Η διαμονή είναι μέρος αποτελεί συχνά το ημαντικότερο κομμάτι του ταξιδιού ή των διακοπών. Για την αποφυγή πρόβλημάτων είναι πολύ ημαντικό να γνωρίζουμε από πριν τις υποχρεώσεις των ξενοδοχείων απέναντι στον πελάτη - καταναλωτή. Έτσι οι ξενοδόχοι οφείλουν:

- Να ενοικιάζουν τα ελεύθερα δωμάτιά τους σε κάθε πελάτη και να παρέχουν όσες υπηρεσίες διαφημίζουν
 - Να απαντούν μέσα σε τρεις (3) ημέρες εγγράφως στο αίτημα για ενοικίαση δωματίου
 - Να επιστρέψουν την αποζημίωση σε περίπτωση που ο πελάτης ειδοποιήσει για την αλλαγή της κράτησης μέχρι και 21 ημέρες νωρίτερα
 - Δεν δικαιούνται να λύσουν τη μίεδωση πριν περάσει ο χρόνος για τον οποίο έχει γίνει αυτή
 - Αν δεν παρέχουν τα δωμάτια που έχουν ευμφωνηθεί υποχρεούνται να εξασφαλίσουν διαμονή των πελατών τους σε άλλο ξενοδοχείο ίδιας τουλάχιστον κατηγορίας, καταβάλλοντας τα έξοδα μεταφοράς και τη διαφορά της τιμής. Σε αντίθετη περίπτωση υποχρεούνται να αποζημιώσουν τον πελάτη.
 - Η προκαταβολή δεν μπορεί να υπερβαίνει το 25% του συνολικού ποσού της ευμφωνίας. Σε περίπτωση αδέτησης της ευμφωνίας η προκαταβολή επιστρέφεται.
 - Να αναγράφουν αναλυτικά σε κάθε δωμάτιο τις τιμές ενοικίασης.
- Παράλληλα, ο καταναλωτής πρέπει να γνωρίζει και τις δικιές του υποχρεώσεις:



Διαμονή

- Ο ξενοδόχος μπορεί να αρνηθεί την ενοικίαση σε περίπτωση που ο πελάτης είναι ολοφάνερα ασθενής, σε κατάσταση μέθης, ρυπαρός.
- Το δωμάτιο που ενοικιάστηκε επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί μόνο από τον πελάτη που το ενοικίασε.
- Ο πελάτης υποχρεούται να εκκενώσει το δωμάτιό του μέχρι τις 12 το μεσημέρι. Παραμονή πέραν αυτού του χρονικού ορίου χρεώνεται επιπλέον.
- Ο πελάτης είναι υπεύθυνος για κάθε ζημιά που δα προκληθεί στο δωμάτιο κατά τη διάρκεια της παραμονής του.

3.2 Ενοικιαζόμενα δωμάτια

Τα ενοικιαζόμενα δωμάτια χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

- Αυτά που λειτουργούν με την άδεια του ΕΟΤ και ισχύουν οι κανόνες που έχουν καταγραφεί παραπάνω
- Όσα λειτουργούν χωρίς τέτοια άδεια. Στην περίπτωση αυτή, ο καταναλωτής πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός καθώς η ανεξέλεγκτη λειτουργία μπορεί να του δημιουργήσει προβλήματα κατά τη διάρκεια της παραμονής του.

3.3 Camping

Στην Ελλάδα λειτουργούν πάνω από 330 οργανωμένοι χώροι κατακήνωσης. Όλες οι νόμιμες εγκαταστάσεις οφείλουν να είναι εφοδιασμένες με το ειδικό σήμα του ΕΟΤ.



Οι οργανωμένοι χώροι κατακήνωσης με αυτό το σήμα, διαδέτουν ωράρια από υπηρεσίες που όμως δεν είναι κοινές σε όλα τα camping. Τεντικά προσφέρουν είτε σκηνές, είτε χώρους για τροχόσπιτα, είτε εξυπηρέτηση στον τομέα της εστίασης και των βασικών αναγκών καδαριότητας. Επίσης, μπορούν να παρέχουν και πιο εξειδικευμένες υπηρεσίες όπως: χώρο στάδιμευσης σκάφους, ταχυδρομείο, μίνι μάρκετ, εγκαταστάσεις αναψυχής και διασκέδασης ακόμα και πιείνα.

Απαγορεύεται η κατακήνωση έξω από αυτούς τους χώρους.

Τια περισσότερες πληροφορίες εκτεικά με την τοποθεσία των οργανωμένων χώρων κατακήνωσης στην Ελλάδα, οι καταναλωτές μπορούν να απευθυνθούν στα κατά τόπους γραφεία του ΕΟΤ ή στις δημοτικές τουριστικές υπηρεσίες.

4.1 Εστιατόρια

Πρέπει να είμαστε πολύ προεκτικοί με τα τρόφιμα που καταναλώνουμε στα εστιατόρια ειδικότερα κατά τη διάρκεια των δερινών μηνών, καθώς λόγω της μεχάλης δερμοκρασίας ενδέχεται να υπάρχει αλλοίωση.

Προσοχή λοιπόν:

στο κρέας και στο ψάρι:

- Να διατηρούνται στην ψύξη
- Να είναι καλοψημένα
- Να μην είναι καμμένα (γιατί τότε δημιουργούνται άλλα μικρόβια)

στα μαχεριέντα

- Να διατηρούνται σε ψύξη

4.2 Κυλικέα

Τα Κυλικέα καθώς και άλλοι πωλητές τροφίμων υπόκεινται στους κανόνες λειτουργίας που ρυθμίζονται με Αγορανομική Διάταξη του Υπουργείου Ανάπτυξης και λειτουργούν σε εξειδικευμένους χώρους όπως:

- Αεροδρόμια
- Αθλητικοί χώροι (ακόμα και για εκδηλώσεις που φιλοξενούνται εκεί)
- Αρχαιολογικοί χώροι και μουσεία
- Επιβατηγά πλοία
- Λιμάνια
- Αμαζοστοιχίες του ΟΣΕ

4. Φαγητό



Φαγητό

- Κινηματογράφοι και θέατρα
- Νοσοκομεία
- Σταδίοι Υπεραστικών Λεωφορείων
- ΑΕΙ και ΤΕΙ

Οι χώροι αυτοί υποχρεούνται να διαδέτουν προϊόντα διατιμημένου ή ελεγχόμενου κέρδους ως εξής:

- Εμφιαλωμένα νερά σε συσκευασία 500ml, έως 0,50€
- Εμφιαλωμένα νερά σε συσκευασία 700ml, έως 0,70€
- Τσιτ με ζαμπόν και τυρί, μέχρι 1,80€
- Σάντουιτς με ζαμπόν και τυρί, μέχρι 1,70€
- Καφές σε ρόφημα, μονός «ελληνικός», μέχρι 1,60€
- Καφές σε ρόφημα, μονός φίλτρου «γαλλικός», μέχρι 1,60€
- Καφές σε ρόφημα, μονός «εσπρέσσο», έως 1,70€
- Καφές σε ρόφημα, μονός στιγμιάριος (νεσκαφέ, φραπέ), έως 1,60€
- Τσάι σε ρόφημα έως 1,60€

Οι παραπάνω τιμές περιλαμβάνουν και ΦΠΑ.

Επιπλέον, τα κυλικεία υποχρεούνται να αναγράφουν τα εξής: «Τια όρδιους πελάτες διατίθενται εμφιαλωμένα νερά, σάντουιτς, τόστ, καφέδες και τσάι σε ελεγχόμενες τιμές».

Τα παραπάνω ισχύουν σε περιπτώσεις όρδιων πελατών. Για τους καδήμενους πελάτες, καδώς τους παρέχονται και άλλες υπηρεσίες, ισχύουν άλλες τιμές.

4.3 Παγωτά

Τα παγωτά είναι μία από τις πιο αγαπημένες απολαύσεις του καλοκαιριού. Καδώς, όμως, πρόκειται για ευπαθή προϊόντα, ειδικά το καλοκαίρι με την υψηλή δερμοκρασία, πρέπει να προσέχουμε τα εξής:

- Να μην αγοράζουμε παγωτά με ελαττωματική συσκευασία
- Να ελέγχουμε τις ενδείξεις πριν αγοράσουμε
- Να τα αποδηκεύουμε στη σωστή δερμοκρασία
- Να προσέχουμε για τη δημιουργία κρυστάλλων πάγου, είτε πάνω στο παγωτό είτε στα τοιχώματα του ψυγείου. Αυτό είναι εημάδι ψύξης και απόψυξης, που ευνοεί την ανάπτυξη πολλών μικροβίων

Περιεστότερες πληροφορίες για την κατανάλωση τροφίμων μπορεί ο καταναλωτής να βρει στην ιστοσελίδα του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), στο www.efet.gr



Όλοι καταναλώνουμε-χρησιμοποιούμε τα εποχικά προϊόντα που κυκλοφορούν κυρίως το καλοκαίρι ενώ οι δερινές μας δραστηριότητες εγκυμονούν πολλούς κινδύνους για την υγεία μας.

5.1 Μαύρισμα – έκδεση στον ήλιο

Η πολύωρη έκδεση στον ήλιο με εκοπό το μαύρισμα είναι μια αγαπημένη καλοκαιρινή συνήδεση, γι' αυτό και οι περισσότεροι επιλέγουν για τις διακοπές τους περιοχές με έντονη ηλιοφάνεια.

Τα τελευταία, όμως, χρόνια ο ήλιος έχει εξελιχθεί σε ένα δυνητικό εχδρό για την υγεία μας καθώς η υπεριώδης ακτινοβολία είναι επικίνδυνη για τη δημητουργία καρκίνου του δέρματος και άλλων δερματικών ασθενειών.

5.1.1 Συμβουλές για την προστασία από τον ήλιο

Για την αποφυγή τέτοιου είδους προβλημάτων, καλό είναι:

- Να αποφεύγουμε την πολύωρη έκδεση στον ήλιο
- Να χρησιμοποιούμε πάντα αντηλιακές κρέμες και γυαλιά ηλίου
- Να είμαστε εφοδιασμένοι με καπέλο και μπλουζάκι στην παραλία
- Να πίνουμε πολλά υγρά
- Να μην αυξάνουμε απότομα το χρόνο έκδεσης στον ήλιο, αλλά σταδιακά
- Να αποφεύγουμε την έκδεση στον ήλιο μεταξύ 11.00' και 16.00'

5. Τενικές πληροφορίες



Καθημερινά αντικείμενα

- Να χρησιμοποιούμε το αντηλιακό που ταιριάζει στο δέρμα μας
- Να γνωρίζουμε ότι το αντηλιακό δεν είναι σχεδιασμένο για να αυξήσει το χρόνο έκδεσης στον ήλιο, αλλά για να προστατεύει
- Να προστατεύουμε κυρίως τα μωρά και τα μικρά παιδιά από την έκδεση στον ήλιο

5.1.2 Αντηλιακές κρέμες

Η ακτινοβολία που φτάνει από τον Ήλιο στη Γη είναι επικίνδυνη για όλους, ανεξάρτητα από το χρώμα του δέρματος και το είδος της επιδερμίδας.

Υπάρχουν δύο μορφές υπεριώδους ακτινοβολίας:

- η Α (UVA) και η Β (UVB). Η UVA ευδύνεται για την πρώωρη γήρανση του δέρματος και τις φωτοδερματίτιδες, ενώ η UVB προκαλεί εγκαύματα και σε ορισμένες περιπτώσεις καρκίνο του δέρματος.

Συνεπώς είναι απαραίτητη η χρήση της αντηλιακής κρέμας.

Προσοχή: Οι αντηλιακές κρέμες δεν προσφέρουν 100% προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία. Αποτελούν ένα επιθραύντικό παράγοντα στην «επίδεση» που δέχεται το δέρμα από την υπεριώδη ακτινοβολία και κα-

τηγοριοποιούνται σύμφωνα με το επίπεδο των Δεικτών Προστασίας ως εξής:

- Αδύναμοι: Δείκτες κάτω από 14
- Μέσοι: Δείκτες από 15 έως 29
- Ισχυροί: Δείκτες από 30 έως 59
- Πολύ ισχυροί: Δείκτες πάνω από 60

Τια κάθε τύπου δέρματος που αντιδρά διαφορετικά στην επίδραση της αντηλιακής κρέμας, υπάρχουν κάποιοι απαραίτητοι γενικοί κανόνες:

- Σταδιακή έκδεση στον ήλιο παράλληλα με τη χρήση ενός ισχυρού αντηλιακού στην αρχή
- Καλή επάλειψη της κρέμας σε όλο το σώμα και τουλάχιστον μισή ώρα πριν την έκδεση στον ήλιο. Η επάλειψη να ανανεώνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα
- Αποφυγή πολύωρης έκδεσης στον ήλιο
- Η καλύτερη κρέμα δεν μπορεί να αντικαταστήσει ένα μπλουζάκι ή ένα καπέλο
- Η προστασία είναι απαραίτητη ανεξάρτητα από το βαθμό μαυρίσματος της επιδερμίδας

Σημαντικό: Υπέρα από σύνταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, το παρακάτω σήμα θα πρέπει να αναγράφεται στα αντηλιακά που έχουν παραχθεί μετά το Σεπτέμβριο 2006.

UVA

5.1.3 Γυαλιά ηλίου

Η χρήση των γυαλιών ηλίου είναι απαραίτητη σε μέρη με έντονη ηλιοφάνεια και όχι μόνο το καλοκαίρι, διότι προστατεύουν από την υπέρυθρη και την υπεριώδη ακτινοβολία.

Σε γενικές γραμμές, ο καταναλωτής πρέπει να αναζητά γυαλιά ηλίου εφοδιασμένα με την ετικέτα UV 400 ή 100% UV protection και με την ετικέτα CE, κατά τρόπο ευδιάκριτο, είτε πάνω στο προϊόν είτε στη ενσκευασία.

Ειδικά για τα παιδιά, τα γυαλιά ηλίου είναι καλό να είναι από ελαφρύ πλαστικό και όχι από κρύσταλλο, προς αποφυγή τραυματισμών. Επιπλέον, ας μην ξεχνάμε ότι τα γυαλιά δεν είναι παιχνίδι.

5.1.4 Προστατευτικά Μέτρα κατά τη διάρκεια μιας μέρας με υψηλή θερμοκρασία

Γενικές οδηγίες προφύλαξης:

- Το ντύσιμο πρέπει να είναι ελαφρύ, άνετο και ανοιχτόχρωμο με ρούχα από πορώδη υλικά, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Η χρήση του καπέλου και γενικά καλύμμα-

τος επιβάλλεται, με τρόπο και από φυσικά υλικά που επιτρέπουν τον καλό αερισμό του κεφαλιού.

- Η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών για τα μάτια προστατεύουν από την έντονη αντανάκλαση του ηλίου.
- Αποφυγή έκδεσης στον ήλιο. Παραμονή σε σκιερά και δροσερά μέρη.
- Αποφυγή χώρων όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αποφυγή για πολλή ώρα τρεξίματος στον ήλιο.
- Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της μέρας. Καλό θα είναι να τοποθετείται κάποιο υγρό πανί στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Λήψη άρδονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστίνεται η πρόσθετη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο υγρών στον οργανισμό. Επίσης, συνιστάται η αποφυγή λήψης οινοπνευματωδών ποτών.
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφρά γεύματα με έμφαση στα φρούτα και λαχανικά και περιορισμός στα λιπαρά.

Καθημερινά αντικείμενα

- Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με διάφορα μέσα συγκοινωνίας.
- Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοείματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.) δια πρέπει να συμβουλευτούν το δεράποντα γιατρό τους για εφαρμογή ειδικών, για την περίπτωσή τους, οδηγιών. Ιδιαίτερα όσοι παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν το γιατρό τους αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, γιατί μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη δερμοκρασία του σώματος.

5.2 Παιχνίδια για την παραλία και τη δάλασσα

Τα παιδιά τους καλοκαρινούς μήνες στην παραλία και στη δάλασσα παίζουν με παιχνίδια ειδικά κατασκευασμένα γι' αυτό το εκοπό. Οι γονείς για την αποφυγή ατυχημάτων δια πρέπει να προσέξουν:

- Τα παιχνίδια να έχουν την ειδική σήμανση CE, που βεβαιώνει ότι το προϊόν είναι ασφαλές και πληροί τις απαιτήσεις της Κοινοτικής Νομοδεσίας.
- Τα παιχνίδια να μην έχουν αιχμηρά ή αποσπώμενα μέρη, επικίνδυνα για την ασφάλεια των παιδιών.

• Τα παιχνίδια να μη μοιάζουν με φαγώσιμα είδη.

• Να διαλέζουν την ειδική σήμανση με την ηλικία, που απευθύνεται το κάθε παιχνίδι.

Πιο αναλυτικές πληροφορίες υπάρχουν στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή (www.efpolis.gr).

5.3 Εντομοαπωδητικά

Κατά τη διάρκεια των καλοκαρινών μηνών και κυρίως στις διακοπές είναι πολύ διαδεδομένη η χρήση εντομοαπωδητικών καδών αυξάνει ο κίνδυνος επαφής με έντομα που μπορούν να ενοχλήσουν ή και να βλάψουν. Τα έντομα που μπορούν να μεταδώσουν ασθένεις ή να δημιουργήσουν επικίνδυνες και επώδυνες καταστάσεις είναι, μεταξύ άλλων, τα κουνούπια, οι σκύπεις, τα τολμπούρια και οι αράχνες.

Τα εντομοκτόνα είναι σχεδιασμένα να εκοτώνουν τα έντομα. Τα εντομοαπωδητικά τα απομακρύνουν γιατί περιέχουν μία ουσία DEET που καδορίζει το χρόνο δράσης τους. Όσο μεγαλύτερη συγκέντρωση της DEET έχει το σκεύασμα, τόσο μεγαλύτερη διάρκεια δράσης έχει. Τα φυσικά εντομοαπωδητικά με βάση τη ειτρονέλα έχουν διάρκεια δράσης 1 με 2 ώρες.

Καθημερινά αντικείμενα

Ειδικότερα για τα παιδιά, η χρήση εντομοπτωδητικών δεν είναι θλαβερή. Ας αποφεύγεται, όμως, η χρήση τους σε βρέφη. Εναλλακτικά, συνιστάται η χρήση κουνουπιέρων.

Ως γενικότερη προστασία από τα έντομα συνιστάται:

- Η χρήση εντομοπτωδητικών για επάλειψη στο δέρμα και ψεκασμό των ρούχων
- Η χρήση εντομοκτόνων σκευασμάτων
- Η χρήση κουνουπιέρας κατά τις ώρες του ύπνου

Ειδικότερα σε τροπικές περιοχές όπου και ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος, η προστασία μέσω εμβολίων επιβάλλεται πριν την επίσκεψη στην περιοχή μαζί και με τη συνεχή χρήση ελαφρών ενδυμάτων.

Σημαντικό: Κέντρο Δηλητηριάσεων:

Τηλ.: 210 77 93 777

5.4 Τατουάζ από χένα (μη μόνιμα)

Τα τατουάζ από χένα που δεν είναι μόνιμα είναι κυρίως μια καλοκαιρινή μόδα, ιδιαίτερα διαδεδομένη στις μέρες μας. Τα βρίσκουμε σε προορισμούς με έντονο τουρισμό και πρωδούνται από πλανόδιους πωλητές.

Συχνό φαινόμενο είναι η παρατήρηση δερμα-

τικών ερεθίσμάτων, συνέπεια της χρήσης προσωρινών τατουάζ με βάση τη χένα. Βασική αιτία εμφάνισης τέτοιων ερεθίσμάτων είναι μια πολύ τοξική ουσία (με την κωδική ονομασία PPD), η οποία βρίσκεται στη φυσική μαύρη χένα και μπορεί να προκαλέσει κινδύνους για την υγεία του χρήστη.

Σε περίπτωση που ο καταναλωτής αγοράσει χένα για προσωπική χρήση, καλό είναι να γνωρίζει ότι ετη συσκευασία πρέπει να αναγράφονται:

- Το όνομα και τα ετοιχεία επικοινωνίας (διεύδυνση, τηλέφωνο) του κατασκευαστή
 - Η ημερομηνία παρασκευής και λήξης του προϊόντος
 - Οι οδηγίες χρήσης
 - Τα συστατικά παρασκευής του προϊόντος
 - Τα σήματα πιεστοποίησης του προϊόντος
- Ο καταναλωτής που δέλει να χρησιμοποιήσει χένα καλό θα είναι:
- Να ζητάει αποδείξεις για το προϊόν που χρησιμοποιείται από τον έμπορο
 - Να ζητάει και να βλέπει τα συστατικά του προϊόντος
 - Να επικοινωνεί άμεσα με το πλησιέστερο Κέντρο Υγείας σε περίπτωση παραμικρής ενόχλησης

6. Κολύμβηση

Η κολύμβηση αποτελεί την πιο διαδεδομένη απόλαυση κάθε ηλικίας, κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες, ενώ μία δραστηρότητα που ταυτόχρονα αδλεί και ψυχαγωγεί. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να δίνουμε μεγάλη προσοχή στα εξής:

6.1.1 Κολύμβηση στη δάλασσα

- Δεν απομακρυνόμαστε από την ακτή, όταν μάλιστα δεν γνωρίζουμε καλό κολύμπι. Πάντα η επιειροφή είναι πιο κουραστική.
- Δεν κολυμπάμε με γεμάτο στομάχι. Είναι απαραίτητο να έχουν μεσολαβήσει τουλάχιστον τρεις (3) ώρες μεταξύ του τελευταίου γεύματος και της ώρας που θα μπούμε στη δάλασσα. Επίσης, δεν κολυμπάμε εντελώς νηστικοί, γιατί ο οργανισμός δεν θα έχει την ενέργεια που απαιτούν το κολύμπι και η παραμονή στη δάλασσα.
- Δεν πίνουμε ποτέ οινοπνευματώδη ποτά αν πρόκειται να κολυμπήσουμε.
- Αποφεύγουμε τις βουτιές σε περιοχές στις οποίες δεν είναι γνωστό το βάδος ή η διαμόρφωση του βυθού.
- Στις οργανωμένες παραλίες δεν κολυμπάμε εκτός της ζώνης που οριοθετείται από κόκκινες σημαδούρες, πέρα από τις οποίες κυκλοφορούν ταχύπλοα σκάφη.
- Δεν αγνοούμε ποτέ τις υποδείξεις των προειδοποιητικών πινακίδων.
- Αποφεύγουμε το κολύμπι ή την είσοδο σε διαδρόμους σημαδοτημένους με μικρές κόκκινες σημαδούρες, οι οποίες τοποθετούνται για τη διακίνηση των σκαφών.

- Αν κουραστούμε κολυμπώντας ή πάθουμε κράμπα δεν μας πιάνει πανικός. Μένουμε στην επιφάνεια σε οριζόντια δέση και συνεχίζουμε ήρεμα σε λίγο.
- Βγαίνουμε αμέως από τη δάλασσα αν αιδανδόνυμε ρήγος ή ζαλάδα.
- Αν το ρεύμα μας παρασύρει, δεν επαταλάμε δυνάμεις παλεύοντας ενάντια του. Δεν πανικοβαλλόμαστε και φροντίζουμε να εξοικονομήσουμε ενέργεια. Στρέφουμε το στόμα και τη μύτη στην αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που φυσά ο άνεμος και προσπαθούμε απλώς να μείνουμε στην επιφάνεια. Εάν το ρεύμα είναι παράλληλο προς την ακτή, κολυμπάμε μαζί του πληιστόντας την παραλία υπό γωνία.
- Δεν κολυμπάμε όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές (ειδικά όταν βρέχει) και σε δάλασσα με μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.
- Κολυμπάμε πάντα με παρέα, ποτέ μόνο!
- Στο υποβρύχιο ψάρεμα ή στις καταδύσεις χρησιμοποιούμε πάντα τον εξοπλισμό αεραλείας (ηγκαδούρα με σημαλάκι) και είμαστε οπωρεδήποτε μαζί με έμπειρο ενήλικα.
- Δεν επρώχνουμε και δεν βυθίζουμε τους άλλους στο νερό.
- Καλούμε για βοήθεια αν νοιώθουμε κίνδυνο.
- Αν κάποιος κινδυνεύει στο νερό βρίσκουμε

ένα αντικείμενο που επιπλέει και το ρίχνουμε κοντά του για να πιαστεί. Παράλληλα, φωνάζουμε για βοήθεια. **Προσοχή!** Δεν πλησιάζουμε το δύμα γιατί μπορεί να κινδυνεύσουμε και εμείς, αν πιαστεί πάνω μας.

- Υπάρχει μαζί μας, στην παραλία, στο αυτοκίνητο, στη θάρκα, το κουτί πρώτων βοηθειών
- Μάδετε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη και να δυημάστε το τηλέφωνο των πρώτων βοηθειών(166).
- Δεν αφήνουμε τα παιδιά χωρίς επίβλεψη μέσα ή κοντά σε νερό!
- Είναι ημαντικό να μάδουμε στα παιδιά μας από μικρή ηλικία να κολυμπούν εωςτά, το κολύμπι εώζει ζωές!

6.1.2 Κολύμβηση στην πισίνα

Ελέγχουμε αν είναι καθαρή:

- Το νερό να είναι τόσο διαυγές, ώστε να φαίνεται καθαρά ένα κέρμα στο βυθό της
- Το χλώριο να μη μυρίζει έντονα
- Να μην υπάρχει άλλη δυσάρεστη μυρωδιά
- Το νερό να μην αφρίζει
- Το νερό να ανανεώνεται διαρκώς



7. Βραδινή διασκέδαση



Η βραδινή διασκέδαση αποτελεί για όλους ένα αναπόσπαστο κομμάτι του καλοκαιριού, αλλά και κάθε ταξιδιού. Για να περνάμε καλά, με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα προσέχουμε τα εξής:

- Δεν οδηγούμε ποτέ υπό την επήρεια αλκοόλ. Αποτελούμε κίνδυνο τόσο για εμάς, όσο και για τους υπολόγους
- Οδηγούμε πολύ προεκτικά, ακόμα περισσότερο αν δε γνωρίζουμε τους δρόμους
- Αν έχουμε πιει, τότε ας αφήσουμε κάποιον άλλον να οδηγήσει. Ας υπάρχει έστω κάποιος στην παρέα που δε δα καταναλώσει αλκοόλ το βράδυ
- Προσέχουμε την παραγγελία. Αν υπάρχει υποψία ότι το ποτό που μας εερθείστηκε δεν είναι αυτό που ζητήσαμε ή είναι νοδευμένο, μπορούμε να το επιετρέψουμε
- Σεβόμαστε τους συνανθρώπους μας και το δικαίωμά τους στην ζεκούραση