



ΔΗΜΟΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ
& ΔΙΑΠΟΝΤΙΩΝ ΝΗΣΩΝ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ



Οδηγίες Ασφαλείας

για το περπάτημα σε συνθήκες υψηλών θερμοκρασιών

1. Επιλέξτε να περπατήσετε είτε τις πολύ πρωινές ώρες, είτε αργά το απόγευμα, που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες. Το πρωί είναι ο πλέον κατάλληλος χρόνος, καθώς η ποιότητα του αέρα είναι καλύτερη.
 2. Διαλέξτε προσεκτικά τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε, προτιμώντας διαδρομές με αρκετά δέντρα, που προσφέρουν πολύτιμη σκιά. Σε δεντρόφυτες περιοχές οι θερμοκρασίες μπορεί να είναι σημαντικά χαμηλότερες και η ποιότητα του αέρα ανώτερη. Αποφύγετε τους ορεινούς όγκους με μικρή και χαμηλή βλάστηση.
 3. Χρησιμοποιείτε τις διαδρομές που προτείνονται στο <https://routesofdiscovery.gr/>
 4. Συνιστάται να περπατάτε με παρέα. Σε κάθε περίπτωση, πριν ξεκινήσετε την πεζοπορία σας, ενημερώστε κάποιο κοντινό σας πρόσωπο, ή κάποιον υπεύθυνο του καταλύματός σας, περιγράφοντας και τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.
 5. Οπωσδήποτε να έχετε μαζί σας το κινητό σας τηλέφωνο, και ιδανικά έχετε μαζί σας και φορητό φορτιστή.
 6. Οπωσδήποτε να έχετε μαζί σας αρκετό νερό, και μάλιστα σε ειδικό ισοθερμικό δοχείο που μπορεί να το διατηρήσει σε φυσιολογική θερμοκρασία για αρκετή ώρα. Να ενυδατώνεστε ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Απαραίτητα είναι και σκευάσματα για τσιμπήματα εντόμων.
 7. Διατηρείτε το κεφάλι και το πρόσωπό σας δροσερά. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της συνολικής θερμοκρασίας του σώματός σας σε φυσιολογικά επίπεδα. Φοράτε καπέλο και βρέχετε το κεφάλι και το πρόσωπο τακτικά.
 8. Ντυθείτε έξυπνα και κατάλληλα. Προτιμάτε ελαφρύ ντύσιμο, που επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει, και ανοιχτά χρώματα που αντανακλούν το φως του ήλιου, και με σημαντική κάλυψη του σώματος. Προτιμάτε επίσης χαλαρά ρούχα, καθώς τα στενά ρούχα παγιδεύουν τη θερμότητα, και την επιτείνουν καθώς προκαλούν τριβές.
 9. Κάνετε διαλείμματα στη σκιά ανά τακτά χρονικά διαστήματα και όποτε αισθάνεστε να σας καταβάλλει η προσπάθεια του περπατήματος. Μην πιέζετε το σώμα σας.
 10. Μετά το περπάτημα, επαναφέρετε τη θερμοκρασία του σώματός σας με ένα ντους.
-



MUNICIPLITY OF CENTRAL CORFU
& THE DIAPONTIAN ISLANDS
DEPUTY MAYOR FOR
SUSTAINABLE TOURISM



Safety Instructions

for hiking in high temperature conditions

1. Choose to walk either very early in the morning or late in the evening when temperatures are lower. Morning until 10:00 am is the most suitable time as the air quality is better.
2. Carefully choose your route, preferring paths with plenty of trees that offer valuable shade. In tree-lined areas, temperatures can be significantly lower and air quality superior. Avoid mountainous areas with sparse and low vegetation.
3. Use the routes suggested on <https://routesofdiscovery.gr/>
4. It is recommended to walk with a companion. In any case, before you start your hike, inform someone close to you or someone responsible at your accommodation, describing the route you will follow.
5. Always carry your mobile phone with you, and ideally, bring a portable charger.
6. Make sure to carry enough water, ideally in a special insulated container that can keep it at a normal temperature for a long time. Hydrate regularly. Insect bite remedies are also necessary.
7. Keep your head and face cool. This can help maintain your overall body temperature at normal levels. Wear a hat and wet your head and face regularly.
8. Dress smartly and appropriately. Prefer light clothing that allows your skin to breathe, and light colors that reflect sunlight, providing significant body coverage. Also, prefer loose-fitting clothes as tight clothes trap heat and increase friction.
9. Take breaks in the shade at regular intervals and whenever you feel overwhelmed by the effort of walking. Do not push your body over its limits.
10. After walking, restore your body temperature with a shower.