**ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

**Μαθαίνουμε να περπατάμε στην εξοχή!**

1. Φοράμε πάντα μακρύ παντελόνι (και κορίτσια και αγόρια), ψηλές κάλτσες και κλειστά παπούτσια, καθ’ όλη τη διάρκεια του χρόνου γιατί στην εξοχή μπορεί κάτι να μας τσιμπήσει (αγκάθια από κάποιο φυτό, κουνούπια ή άλλα έντομα), να μας ερεθίσει (ερεθιστικά φυτά όπως κισσός, τσουκνίδα κ.α.) ή να μας δαγκώσει (κάποιο μικρό ζώο, σφήκες κ.α.).

Μπορούμε να φορέσουμε και μια μπλούζα με μακριά μανίκια (για καλοκαίρι) αν και τα χέρια μας βρίσκονται σε μεγαλύτερο ύψος και είναι σχετικά πιο προστατευμένα.

1. Προσέχουμε να μην κόβουμε φύλλα, κλωναράκια και καρπούς από φυτά τα οποία δεν γνωρίζουμε. Μπορεί να έχουν ερεθιστική δράση. Επίσης κάποια φυτά (όπως τα αρωματικά) προστατεύονται από την ελληνική νομοθεσία και δεν μπορούμε να τα καταστρέφουμε γιατί είναι σπάνια (μαλοτήρα, κρητικός έβενος κ.α.).
2. Όσο μικρό περίπατο κι αν σκοπεύουμε να κάνουμε, κρατάμε πάντα ένα μπουκαλάκι νερό ή και λίγα μπισκότα (για να μην πάθουμε αφυδάτωση ή υπογλυκαιμία). Δεν φέρνουμε φαγητά που αλλοιώνονται και μπορεί να πάθουμε δηλητηρίαση.
3. Κρατάμε πάντα καπέλο μαζί μας ακόμα κι αν δεν το φοράμε(εκτός αν βρέχει βέβαια!)
4. Μένουμε πάντα στα μονοπάτια και βέβαια ακούμε τις οδηγίες των ξεναγών, των δασκάλων ή των οδηγών μας (δεν απομακρυνόμαστε από την ομάδα αλλιώς διακινδυνεύουμε να μείνουμε πίσω ή να χαθούμε)
5. Υπολογίζουμε να έχουμε αρκετό χρόνο για να γυρίσουμε πίσω προτού σκοτεινιάσει (πολύ περισσότερο από το χρόνο που χρειαστήκαμε για να πάμε στον προορισμό μας γιατί στο γυρισμό είμαστε πάντα κουρασμένοι και αργούμε περισσότερο)
6. Δεν πλησιάζουμε πολύ τα υδάτινα στοιχεία (πηγάδια, στέρνες, ρυάκια, ποταμάκια) για να μην γίνει κάποιο ατύχημα. Προσέχουμε που πατάμε. Σε περίπτωση που βρέχει ακολουθούμε τους κανόνες ασφαλείας (δεν στεκόμαστε κάτω από δένδρα ή κοντά σε ηλεκτροφόρα καλώδια)
7. Δεν ανάβουμε φωτιές ούτε χειριζόμαστε εργαλεία που μπορεί να προκαλέσουν σπίθες.
8. Σεβόμαστε τα ζωάκια που συναντάμε. Αυτά είναι άγρια ζώα που δεν έχουν συνηθίσει να κάνουν παρέα με ανθρώπους. Δεν τα ενοχλούμε, δεν τα διώχνουμε, δεν τα χαϊδεύουμε. Δεν σηκώνουμε πέτρες και βράχους, ούτε περπατάμε ανάμεσα σε μεγάλα χόρτα γιατί εκεί κρύβονται σκορπιοί και φίδια. Αποφεύγουμε να περπατάμε μέσα σε ψηλά χόρτα.

Στην ιστοσελίδα  του Σωματείου "Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος"  [www.pedtrauma.gr](http://www.pedtrauma.gr/) μπορούμε να βρούμε επιπλέον πληροφορίες για την ασφάλεια των παιδιών στις διάφορες δραστηριότητες

Πολύ σημαντικό! Παίρνουμε μαζί μας τα σκουπιδάκια μας και τα πετάμε ΜΟΝΟ στους κάδους ή στα καλαθάκια.

Επιμέλεια: Αντωνία Ζαχαρούλη Γεωπόνος-Plant Breeder MSc