

# Πεζοπορία

σε

Προστατευόμενες  
Περιοχές



Ελληνική Ομοσπονδία  
Θεαμάτων - Αναρρίχησης



Οργανισμός Φυσικού Περιβάλλοντος  
και Κλιματικής Αλλαγής



## ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ:

1. Ενημέρωση για το μονοπάτι, τον καιρό και τους κατά τόπους ισχύοντες κανονισμούς.
2. Προετοιμασία του κατάλληλου εξοπλισμού.
3. Ενημέρωση τρίτων για το πρόγραμμα της εξόρμησης, σε περίπτωση ανάγκης.



## ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ:

1. Κίνηση αποκλειστικά πάνω στο ίχνος των μονοπατιών
2. Σεβασμός στο περιβάλλον.
3. Προσοχή στους κινδύνους.



## ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ:

1. Αναφορά τυχόν δραστηριοτήτων που παρατηρήθηκαν και καταστρέφουν τη φύση.
2. Αναφορά τυχόν προβλημάτων στην σήμανση των μονοπατιών.
3. Απομάκρυνση όλων των απορριμμάτων που τυχόν θα συναντήσουμε στη διαδρομή.



## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΟΡΜΗΣΗ

Οποιαδήποτε πεζοπορία σε Προστατευόμενη Περιοχή απαιτεί κατάλληλη εκ των προτέρων προετοιμασία:



1. Ενημερωθείτε για τη συγκεκριμένη προστατευόμενη περιοχή που θα επισκεφθείτε, από την αναρτημένη ιστοσελίδα της, αλλά και από έντυπα όπως χάρτες και φυλλάδια για τις δραστηριότητες που προσφέρονται όπως πεζοπορία, παρατήρηση πουλιών, ακόμα και ξεναγήσεις από τους ξεναγούς τυχόν της Μονάδας Διαχείρισης.



2. Λάβετε γνώση των κανονισμών της Προστατευόμενης Περιοχής, των πιθανών κινδύνων (π.χ. άγρια ζώα, καιρικές συνθήκες) και των μονοπατιών που προσφέρονται για πεζοπορία στη συγκεκριμένη εποχή. Ενημερωθείτε για την ύπαρξη σπάνιων και ενδημικών ειδών που απειλούνται από την ανθρώπινη δραστηριότητα στην εκάστοτε Προστατευόμενη Περιοχή. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν επαρκείς πληροφορίες για τα μονοπάτια και να υπάρχει ενημέρωση ότι πρέπει ακολουθούνται πιστά. Αν τα μονοπάτια δεν είναι καθαρά και σηματοδοτημένα υπάρχει ο κίνδυνος να διασίζονται οικοτόποι ενδεχομένως με σπάνια και ενδημικά είδη και να καταστρέφονται με τη διέλευσή μας. Ενδέχεται μονοπάτια σε πλαγιές να εμφανίζουν σημάδια διάβρωσης του εδάφους και προβλήματα στη βιοποικιλότητα.



3. Βεβαιωθείτε ότι είστε σε καλή φυσική κατάσταση για την απαιτούμενη δραστηριότητα. Η πεζοπορία μπορεί να είναι απαιτητική, και είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα όριά σας.



4. Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια για πεζοπορία. Στις πεζοπορίες πρέπει να αποκλείσετε βαμβακερά ρούχα καθώς είναι υδρόφιλα και συμβάλλουν σε κρυλόγημα. Τα καταλληλότερα είναι ρούχα από συνθετικά διαπνέοντα υλικά ή/και μαλλί τα οποία στεγνώνουν εύκολα και αποβάλλουν τον ιδρώτα χωρίς να συγκρατούν την υγρασία στο σώμα. Πάρτε μαζί σας τα απαραίτητα εφόδια, όπως νερό, φαγητό, αντηλιακό, καπέλο, γυαλιά ηλίου, ένα μικρό φαρμακείο και έναν χάρτη/GPS και πυξίδα.



5. Τα τρόφιμα που ενδείκνυται για μια πεζοπορία πρέπει να είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, κάποια από αυτά αλμυρά και κάποια γλυκά. Οι ξηροί καρποί και τα αποξηραμένα φρούτα τα οποία απορροφώνται αργά από τον οργανισμό, θεωρούνται ιδανικές τροφές. Μην υποτιμάτε το νερό καθώς η πολύ καλή ενυδάτωση βοηθά να μην αισθανθείτε αίσθημα κόπωσης. Η πληροφορία για τυχόν πηγές κατά τη διαδρομή δεν είναι πάντα ασφαλής καθώς αυτές μπορεί να μην έχουν νερό γιατί επηρεάζονται από τις γενικότερες συνθήκες ανομβρίας. Σε μία διαδρομή περίπου 6 ωρών η ελάχιστη ποσότητα νερού που προτείνεται να καταναλωθεί είναι το 1, ½ λίτρο νερού.



6. Ελέγξτε τον καιρό από τα προγνωστικά καιρού πριν ξεκινήσετε και να είστε προετοιμασμένοι για πιθανές αλλαγές. Εάν ο βαθμός επικινδυνότητας σύμφωνα με την Υπηρεσία Πολιτικής Προστασίας, είναι βαθμού 3 και άνω απαγορεύεται ρητά οποιαδήποτε δραστηριότητα στα δάση, συμπεριλαμβανομένης και της πεζοπορίας.



7. Ενημερώστε κάποιον για το πρόγραμμά σας και την αναμενόμενη ώρα επιστροφής σας.



## Κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας

1. Μετακινηθείτε εντός της Προστατευόμενης Περιοχής με τα πόδια και αποφύγετε τη χρήση του αυτοκινήτου, δίκυκλης μηχανής ή άλλου μέσου. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η περιβαλλοντική ρύπανση και έχετε μια πιο αυθεντική εμπειρία της επίδρασης και των ωφελειών της φύσης.
2. Ακολουθήστε πιστά τα μονοπάτια ώστε να μην καταστρέφεται η βλάστηση και να αποφεύγεται η διάβρωση του εδάφους. Αρκούν 50 περάσματα εκτός μονοπατιού για να διαβρωθεί το υπόστρωμα και να μη φυτρώσουν ξανά φυτά. Επίσης είναι σημαντικό να επισημαίνεται η κατάσταση των μονοπατιών στη ΜΔΠΠ και αν πρόκειται για Εθνικά ή Ευρωπαϊκά μονοπάτια να απευθύνεστε επιπλέον και στην Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβάσις και Αναρρίχησης.
3. Στα πρώτα 20 λεπτά της πεζοπορίας, διατηρείστε πιο αργό ρυθμό από τον συνήθη ώστε να ζεσταθεί το σώμα σας και οι μύες σας. Στη συνέχεια ακολουθείστε τον κανονικό ρυθμό πεζοπορίας χωρίς αυξομειώσεις του ρυθμού σας για μια ξεκούραστη και απολαυστική πεζοπορία, παρατηρώντας και απολαμβάνοντας το φυσικό τοπίο παράλληλα.
4. Σεβαστείτε την πανίδα και τη χλωρίδα: Μην κόβετε λουλούδια ή άλλα φυτά. Μην ταΐζετε ή ενοχλείτε τα ζώα. Κρατήστε απόσταση ασφαλείας και μην παρεμβαίνετε στο φυσικό τους χώρο.
5. Πάρτε μαζί σας όλα τα σκουπίδια σας, συμπεριλαμβανομένων των υπολειμμάτων τροφών.
6. Στους εθνικούς δρυμούς, το άναμμα φωτιάς απαγορεύεται. Ενημερωθείτε για τους κανονισμούς και ακολουθήστε τις οδηγίες.
7. Μην μολύνετε τις πηγές νερού. Εάν χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε νερό από φυσικές πηγές ή ρυάκια, χρησιμοποιήστε μια μέθοδο καθαρισμού νερού. Απαγορεύεται το κολύμπι στις λίμνες υψομέτρου.
8. Η κατασκήνωση εντός των προστατευόμενων περιοχών δεν επιτρέπεται, καθώς μπορεί να βλάψει ανεπανόρθωτα το περιβάλλον, να διαταράξει την άγρια ζωή και να αυξήσει τον κίνδυνο πυρκαγιάς.



## Μετά την επίσκεψη στην προστατευόμενη περιοχή

1. Να επισημαίνετε στο τοπικό Δασαρχείο ή ΟΦΥΠΕΚΑ δραστηριότητες που καταστρέφουν τη φύση, που πλήττουν τη βιοποικιλότητα ή έχουν επιπτώσεις στην πανίδα.
2. Να επισημαίνετε τυχόν προβλήματα στην κατάσταση των μονοπατιών και αν υπάρχει ανάγκη συντήρησης των μονοπατιών ή της σήμανσης, στη Μονάδα Διαχείρισης, ή τον τοπικό Ορειβατικό Σύλλογο ή στην ΕΟΟΑ (αν πρόκειται για Ευρωπαϊκά ή εθνικά μονοπάτια). Η σήμανση των μονοπατιών είναι ζωτικής σημασίας για την ασφάλεια των πεζοπόρων και την προστασία του περιβάλλοντος.
3. Να επισημαίνετε στην Μονάδα διαχείρισης της Προστατευόμενης Περιοχής (ΜΔΠΠ περιπτώσεις που έχουν διανοικτεί παράλληλα μονοπάτια αντί να ακολουθείται το κεντρικό μονοπάτι. Προτείνεται η χρήση των υφιστάμενων μονοπατιών, αντί να δημιουργούνται καινούρια.
4. Να επισημαίνετε στη Μονάδα διαχείρισης της Προστατευόμενης Περιοχής αν συναντήσατε κατά την διαδρομή καταστροφή της σήμανσης του μονοπατιού από τυχόν φθορές, όπως γκράφιτι ή άλλη παρέμβαση.
5. Να επισημαίνετε στην ΜΔΠΠ παράνομες ή επικίνδυνες δραστηριότητες, όπως εστιά φωτιάς, κυνήγι, ή κατασκήνωση στον πυρήνα Εθνικού δρυμού.
6. Να απομακρύνετε τα σκουπίδια που θα συναντήσετε από την προστατευόμενη περιοχή.

## ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

Παρά την προσεκτική προετοιμασία, μπορεί να συμβούν απρόοπτα κατά την πεζοπορία καθώς ο πεζοπόρος είναι εκτεθειμένος στα στοιχεία της φύσης. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι να κάνετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης: Σε κάθε περίπτωση διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Ο πανικός μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση. Κάντε αξιολόγηση της κατάστασης και προσδιορίστε τη φύση της έκτακτης ανάγκης και τις διαθέσιμες επιλογές σας. Αν χρειάζεστε βοήθεια καλέστε το 112 και την τοπική ομάδα διάσωσης. Εάν χρειαστεί να περιμένετε βοήθεια, εντοπίστε το κοντινότερο καταφύγιο και προστατευτείτε από τα στοιχεία της φύσης. Κάποια καταφύγια διαθέτουν διασωστικό υλικό, φορεία και φαρμακεία.

### Ακραίες καιρικές συνθήκες:

Οι πεζοπορικές διαδρομές συχνά βρίσκονται σε ορεινές περιοχές όπου οι συνθήκες μπορούν να αλλάξουν απρόβλεπτα.

Οι μεσογειακές καταιγίδες μπορεί να είναι βίαιες και απρόβλεπτες, και εμφανίζονται μερικές φορές απότομα στις ορεινές περιοχές, ακόμη και όταν ο καιρός προβλεπόταν ήπιος. Μπορεί να συνοδεύονται ακόμα από χαλάζι, κεραυνούς, δυνατούς ανέμους και έντονες βροχοπτώσεις και ολισθηρότητα στα μονοπάτια, ομίχλη και απώλεια ορατότητας, ή/και γρήγορη πτώση της θερμοκρασίας.

Είναι επομένως απαραίτητο να ενημερωθείτε για την πρόγνωση του καιρού για τυχόν προσαρμογή του προγράμματος πεζοπορίας ανάλογα με την εξέλιξη του καιρού: τη συνέχιση ή εγκατάλειψη της δραστηριότητας, την επιλογή εναλλακτικής διαδρομής, την προσαρμογή των ωρών πεζοπορίας. Να παρακολουθείτε την εξέλιξη του καιρού και να ενεργείτε ανάλογα με την εξέλιξή του, χωρίς να επιμένετε να επιτύχετε τον προβλεπόμενο στόχο σε βάρος της ασφάλειας σας.

### Σε περίπτωση καταιγίδας ή έντονης βροχής, μερικές συμβουλές ασφαλείας:

- μην καταφεύγετε κάτω από δέντρα, συμπεριλαμβανομένων των μεμονωμένων.
- αποφύγετε να περπατάτε σε κορυφογραμμές και κορυφές.
- αποφύγετε να μεταφέρετε μεταλλικά αντικείμενα.
- απενεργοποιήστε κινητά τηλέφωνα και πομποδέκτες (ασύρματοι), χωρίς να προσπαθείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις συσκευές.
- κρατήστε αποστάσεις μεταξύ των μελών της ομάδας.

Οι έντονες βροχοπτώσεις σε ξηρές περιοχές δημιουργούν σημαντικές ροές που μπορούν σε ορισμένες περιοχές να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσης βράχων. Παραμείνετε προσεκτικοί στην πορεία σας για να αποφύγετε να εκτεθείτε άσκοπα και να διακινδυνεύσετε σε δύσκολο πέρασμα.

Σε περίπτωση ομίχλης, οι συνθήκες της διαδρομής και ο προσανατολισμός μπορεί να αποδειχθούν δύσκολες. Να έχετε πάντα μαζί σας χάρτη, πυξίδα και αλτίμετρο για τον προσανατολισμό σας.





### Πεζοπορία σε χιονισμένο πεδίο:

Ακόμα και την άνοιξη, τα ψηλά βουνά παραμένουν χιονισμένα. Τα κραμπόν και το πιολέ είναι απαραίτητα εφόσον γνωρίζετε τη χρήση τους και το χειρισμό τους. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή όταν συναντάμε χιονούρες, καθώς το χιόνι που έχει παγώσει δεν συγχωρεί κανένα λάθος βήμα. Δεν συνιστάται σε αρχάριους πεζοπόρους να πεζοπορήσουν σε χειμερινό χιονισμένο πεδίο.

### Πυρομαχικά του στρατού:

Αν ανακαλύψτε παλιά ή σύγχρονα πυρομαχικά, είναι σημαντικό να έχετε σωστές αντιδράσεις και να μην τα αγγίζετε! Αν έχετε GPS καταγράψτε συντεταγμένες και ειδοποιήστε τις αρχές (Πολιτική Προστασία, Υπηρεσία Εξουδετέρωσης Ναρκών, φύλακες της Μονάδας Διαχείρισης, ΜΔΠΠ κ.λπ.).

### Αγέλες σκύλων και ποιμενικοί σκύλοι:

Συχνά οι πεζοπορικές διαδρομές διασχίζουν βοσκοτόπια που φυλάσσονται από σκύλους. Αυτά τα σκυλιά συνήθως δεν αναπτύσσουν ιδιαίτερη επιθετικότητα προς τον άνθρωπο, αλλά καθώς ο ρόλος τους είναι να υπερασπιστούν το κοπάδι, μπορεί να σας τρομάξουν, ιδίως όταν γαβγίζουν.

Η συνάντηση με κοπάδι και τα σκυλιά φύλαξης του απαιτεί να κρατάτε τις αποστάσεις σας και να παρακάμψετε το κοπάδι όταν αυτό είναι δυνατόν. Αν έρθετε αντιμέτωποι με αγέλη αδέσποτων σκυλιών, το καλύτερο που έχετε να κάνετε, είναι να την προσπεράσετε και να μην στρέψετε το βλέμμα σας προς την αγέλη. Αν δεν πειράξετε μια ομάδα αδέσποτων σκύλων, δεν θα σας πειράξουν ούτε εκείνοι. Μπορείτε, επίσης, να παρεκκλίνετε λίγο της πορείας σας, διαγράφοντας ένα ημικύκλιο από την περιοχή που βρίσκονται τα ζώα. Τα άγρια ζώα εκλαμβάνουν αυτή την αντίδραση ότι δεν έχετε απειλητικές διαθέσεις εναντίον τους. Σε περίπτωση που κάποιος ή κάποιοι σκύλοι κατευθυνθούν προς το μέρος σας, παραμένετε ακίνητοι, χωρίς να τρέχετε ή να φωνάζετε. Οι σκύλοι, το πιθανότερο είναι να πλησιάσουν και να απομακρυνθούν σχεδόν άμεσα. Εάν φοβίσετε έναν αδέσποτο σκύλο, θα έχει ως αποτέλεσμα να αναπτύξει αντιδραστικές συμπεριφορές. Δεν πρέπει να χειρονομείτε για να διώξετε μακριά τον σκύλο, να τρέχετε αλλόφρονες ή να κάνετε κινήσεις απειλητικές. Αν μείνετε ψύχραιμοι και ακίνητοι, τότε ο σκύλος επειδή είναι μια συμπεριφορά που δεν τη γνωρίζει θα αποπροσανατολιστεί, θα χάσει το ενδιαφέρον του για εσάς και θα ηρεμήσει πιο γρήγορα. Κανόνας είναι να μην γυρνάτε ποτέ την πλάτη στα άγρια σκυλιά. Όσο και να φοβάστε πρέπει να μείνετε ακίνητοι γιατί ο σκύλος θα καταλάβει ότι δεν αποτελείτε απειλή για εκείνον. Περιπατάτε σιγά σιγά προς τα πίσω και με προτεταμένο το χέρι τους δείχνετε ότι πρέπει να σταματήσουν. Αν έχετε μπατόν ή κάποιο ξύλο, όταν ο σκύλος πλησιάσει, του το προτείνετε για να το δαγκώσει ώστε να ηρεμήσει. Μια έξυπνη επίσης συμβουλή είναι όταν προετοιμαστείτε για πεζοπορία στη φύση είναι να έχετε μαζί σας ξηρά τροφή προκειμένου να την δώσετε στην αγέλη και να αποσπάσετε την προσοχή της από εσάς.



## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

### A' Από άνοιξη έως και φθινόπωρο

1. Ορειβατικό σακίδιο 20-40 λίτρων τουλάχιστον ανάλογα τη διάρκεια της πεζοπορίας
2. Αδιάβροχο εξωτερικό κάλυμμα για το σακίδιο
3. Μπότες ελαφριές ορειβασίας αδιάβροχες (δερμάτινες ή τύπου GORETEX, που να καλύπτουν τους αστραγάλους των ποδιών, και με αντιολοσθητικές σόλες τύπου VIBRAM).
4. Ελαφρύ άνετο παντελόνι ορειβασίας ή αθλητική φόρμα, όχι μπλουτζίν.
5. Θερμοεσώρουχο επάνω με μακριά μανίκια και ένα εφεδρικό
6. Δύο μπλουζάκια κοντομάνικα κατά προτίμηση από υλικό που στεγνώνει εύκολα
7. Ένα fleece χοντρό αντιανεμικό
8. Ένα ελαφρύ μπουφάν αδιάβροχο με κουκούλα - διαπνέον - αντιανεμικό (τύπου GORETEX).
9. Δύο ζευγάρια κάλτσες ορειβασίας (χονδρές ή τεχνικές)
10. Καπέλο για τον ήλιο και την βροχή
11. Γάντια αδιάβροχα
12. Φακός κεφαλής αδιάβροχος (με καινούργιες και εφεδρικές μπαταρίες)
13. Αλουμινοκουβέρτα
14. Ατομικό φαρμακείο (1 μικρό αιμοστατικό σπρέι PULVO, 2 αποστειρωμένες γάζες, 2 ελαστικούς επιδέσμους, betadine, παυσίπονο, Αλμόρα για αφυδάτωση, 1 μέτρο λευκοπλάστ, τραυμαπλάστ σε διάφορα μεγέθη, comprede για φουσκάλες των ποδιών, ψαλιδάκι, 2-3 παραμάνες)
15. Σφυρίχτρα, σουγιάς ή πολυεργαλείο, αναπτήρας θύελλας και λαστικένιο προσάναμμα.
16. Γυαλιά ηλίου απορροφητικά 100% για υπεριώδεις & υπέρυθρες ακτίνες ηλίου.
17. Αντηλιακή κρέμα προσώπου υψηλού δείκτη προστασίας (SPF 50), και αντηλιακό για τα χείλια υψηλού δείκτη προστασίας (SPF 15)
18. Πυξίδα, αναλυτικός χάρτης και αναλυτική περιγραφή της διαδρομής που θα ακολουθήσουμε.
19. Προαιρετικά GPS με φορτωμένη την διαδρομή που θα ακολουθήσουμε
20. Ορειβατικά μπατόν πτυσσόμενα για να προσαρμόζουν ανάλογα με το ύψος μας.



21. Υδροδοχείο με νερό τουλάχιστον 1,5 λίτρο τον χειμώνα και 3 λίτρα για το καλοκαίρι (προαιρετικά με ηλεκτρολύτες)
22. Ελαφριά τροφή (σάντουιτς, ξηροί καρποί, ράβδοι δημητριακών, μέλι, σοκολάτες, κλπ)
23. Σακούλες μεγάλες πλαστικές απορριμμάτων για προστασία των ρούχων και του εξοπλισμού από την βροχή
24. Κινητό τηλέφωνο με φορτισμένη μπαταρία και στην μνήμη τα τηλέφωνα των συντονιστών και των ομάδων διάσωσης
25. Προαιρετικά ασύρματος πομποδέκτης VHF με φορτισμένη μπαταρία, και στην μνήμη οι συχνότητες επικοινωνίας με τους ασυρμάτους του σωματείου σας και των ομάδων διάσωσης.

### B' Χειμερινές ορειβατικές διαδρομές

1. Όλα τα ανωτέρω εκτός από τα Νο 3, 4, 5, 6
2. Ζεύγος γκέτες αδιάβροχες τύπου GORETEX (αδιάβροχα καλύμματα κνήμης που καλύπτουν τις μπότες ορειβασίας μέχρι και κάτω από το γόνατο)
3. Ζεύγος θερμοεσώρουχα χειμερινά επάνω και κάτω
4. Παντελόνι αδιάβροχο - διαπνέον - αντιανεμικό (τύπου GORETEX)
5. Άκαμπτες μπότες ορειβασίας, αδιάβροχες, χειμερινές, (δερμάτινες, πλαστικές, ή τύπου GORETEX, που να καλύπτουν τους αστραγάλους των ποδιών, και με αντιολισθητικές σόλες τύπου VIBRAM)
6. Ζεύγος κραμπόν (μεταλλικές σχάρες προσαρμοσμένες ακριβώς για τις μπότες ορειβασίας με αντιμπότη (πλαστικά μέρη για αυτοκαθαρισμό των κραμπόν από το μαλακό χιόνι). Τα κραμπόν πρέπει να είναι σε θήκη.
7. Πιολέ ορειβασίας (ορειβατική σκαπάνη), ανάλογα με το ύψος μας, με ιμάντα ασφαλείας και με κάλυμμα για τις αιχμές του.
8. Γάντια αδιάβροχα χοντρά χειμερινά.
9. Σκούφος χειμερινός που να καλύπτει τα αυτιά, προαιρετικά μπαλακλάβα για ολόκληρο το πρόσωπο.
10. Γυαλιά ορειβασίας χειμερινά, ή μάσκα του σκι, απορροφητικά 100% για υπεριώδεις & υπέρυθρες ακτίνες ηλίου





Ελληνική Ομοσπονδία  
Ορειβάστας - Αναρρίκησης

[eooa.gr](http://eooa.gr)



**ΟΦΥΠΕ.Κ.Α.**  
Όργανισμός Φυσικού Περιβάλλοντος  
και Κλιματικής Αλλαγής

[necsa.gov.gr](http://necsa.gov.gr)