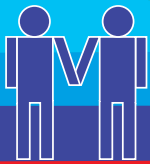




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ



*Ταξιδεύεις;
όλα όσα πρέπει να ξέρεις!*



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ
νωθίζετα για σένα



Ελλάδα
ανταγωνιστική
ανάπτυξη πάντα
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

4



1. Τουριστικά
Πρακτορεία

5



2. Μετακινήσεις

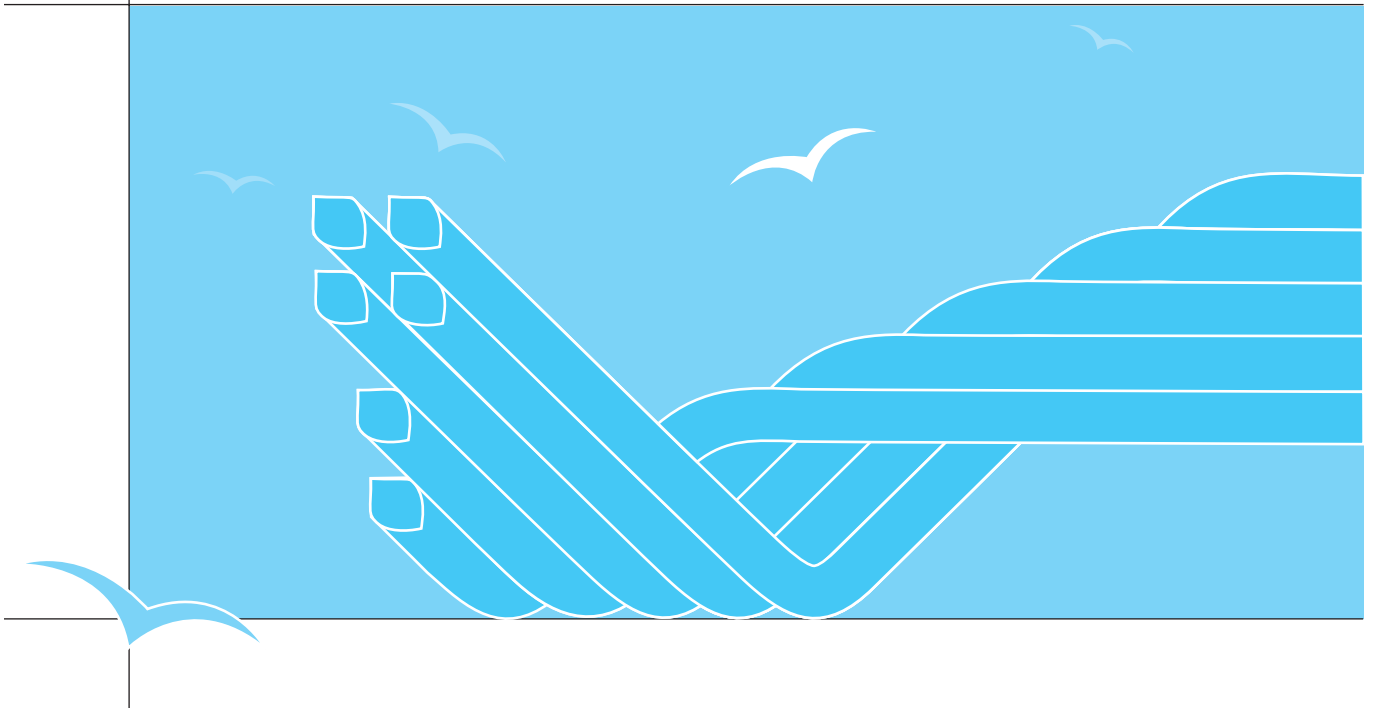
- 2.1 Αεροπορικές Μετακινήσεις
- 2.2 Ακτοπλοϊκές Μετακινήσεις
- 2.3 Οδικές Μετακινήσεις
- 2.4 Εξυπηρέτηση ατόμων
με ειδικές ανάγκες

15



3. Διαμονή

- 3.1 Ξενοδοχεία
- 3.2 Ενοικιαζόμενα
δωμάτια
- 3.3 Camping





17



4. Φαγητό

- 4.1 Εστιατόρια
- 4.2 Κυλικεία
- 4.3 Παγωτά

19



5. Τεχνικές Πληροφορίες

- 5.1 Έκθεση στον ήλιο
- 5.2 Παιχνίδια για την παραλία και τη θάλασσα
- 5.3 Εντομοαπωθητικά
- 5.4 Μη μόνιμα τατουάζ τατουάζ χένας

24



6. Κολύμβηση

- 6.1 Στη θάλασσα
- 6.2 Στην πισίνα

26



7. Ψυχαγωγία Διασκέδαση



1. Τουριστικά Πρακτορεία



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

- Αλλαγή 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 αρμοδίων επαγγελματικών ενώσεων ώστε να ακολουθεί τους κανόνες που ισχύουν στην αγορά.
- Αν το πρακτορείο εφαρμόζει όλους τους κανόνες ασφαλείας, 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 αδέτησης 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 βειρά από μετακινήσεις, ενάέριες, θαλάσσιες και οδικές.

2.1 Αεροπορικές Μετακινήσεις

Από τις αρχές του 2005 ισχύει 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
- ασφάλεια 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 κλμ.
- 400€ για πτήσεις άνω των 1.500 κλμ. εντός της Ευρωπαϊκής

2. Μετακινήσεις



Μετακινήσεις

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

- 600€ για όλες τις άλλες πτήσεις

Επίσης, η εταιρεία 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 επιστροφής της τιμής του εισιτηρίου και της παροχής εναλλακτικής πτήσης από την εταιρεία.

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:

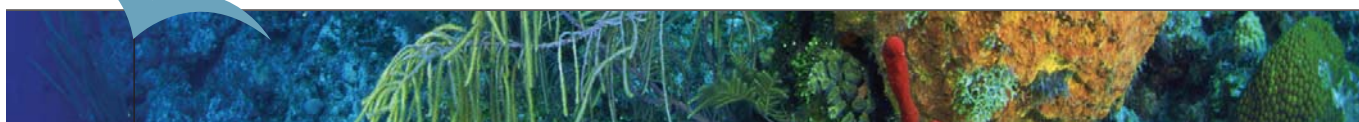
- έχει ειδοποιήσει για τη ματαίωση τουλάχιστον 2 εβδομάδες πριν την προγραμματισμένη αναχώρηση

- 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 περισσότερο μία ώρα αργότερα από την προγραμματισμένη αναχώρηση και φθάνει το περισσότερο δύο ώρες αργότερα από την προγραμματισμένη ώρα άφιξης

Σημαντικό: ο καταναλωτής χάνει το δικαίωμα αποζημίωσης, αν η εταιρεία 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:

- Δυσμενείς καιρικές συνθήκες
- Απεργία εργαζομένων



2.1.3 Καθυστερήση πτήσης

Όταν ο αερομεταφορέας έχει ενδείξεις ότι η πτήση θα καθυστερήσει 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:

- φθοράς, καταστροφής ή απώλειας αποσκευής
- καθυστέρησης στην άφιξη των αποσκευών στον τόπο προορισμού
- τραυματισμού ή θανάτου

2.1.5 Καταγγελίες

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

Για οποιαδήποτε καταγγελία, ο επιβάτης μπορεί να απευθυνθεί στα γραφεία της ΥΠΑ σε κάθε αεροδρόμιο, καθώς και στη Γραμμή Καταναλωτή (1520).

Ο επιβάτης έχει δικαιώματα, οι αερομεταφορείς έχουν υποχρεώσεις

Δικαιώματα Επιβατών – Καταναλωτών

- Άρνηση επιβίβασης: Δικαίωμα χρηματικής αποζημίωσης
- Ακύρωση πτήσης: Επιστροφή αντιτίμου του ειλιτηρίου, γεύμα, κατάλυμα, διευκολύνσεις. Δυνατότητα μεταφοράς με άλλη πτήση ή αποζημίωση



Μετακινήσεις

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

2.2 Ακτοπλοϊκές Μετακινήσεις

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

2.2.1 Δικαιώματα Επιβατών*

2.2.1.1 Μη εκπλήρωση υπηρεσίας από την εταιρεία

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

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

- Σε περίπτωση αντικατάστασης με καμπίνα ανώτερης θέσης, 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 επιστροφή 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 θέσεις, έως και 24 ώρες πριν τον προγραμματισμένο απόπλου, χωρίς όμως επιστροφή της διαφοράς του ναύλου σε περίπτωση μικρότερης αξίας του νέου εισιτηρίου.

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

2.2.1.3 Καδυτέρηση πλοίου

Σε περίπτωση καδυτέρησης απόπλου με υπαιτιότητα της εταιρείας, ο επιβάτης έχει δικαίωμα:

- Να υπαναχωρήσει και να του επιστραφεί ολόκληρος ο ναύλος επιβάτη και οχήματος
- Να διαμείνει επί του πλοίου καθ' όλη τη διάρκεια της καδυτέρησης και να μεταφερθεί με το πρώτο διαδέσιμο πλοίο στον προορισμό του με έξοδα της εταιρείας
- Να του προσφερθεί, με έξοδα της εταιρείας, φαγητό, σε περίπτωση καδυτέρησης 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 καθαρού ναύλου), σε περίπτωση μεταβίβασης του στον τόπο προορισμού, με καδυτέρηση 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 προθεσμίας που δεν μπορεί να υπερβαίνει τις 24 ώρες από τον προγραμματισμένο απόπλου.

2.2.1.4 Διακοπή ταξιδιού

Στην περίπτωση που το ταξίδι διακοπεί με ευθύνη της εταιρείας ο επιβάτης – καταναλωτής δικαιούται χρηματικής αποζημίωσης. Παράλληλα, η εταιρεία 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 καδυτέρησης του πλοίου, τότε δικαιούται να μεταφερθεί στον τελικό του προορισμό με ευθύνη της εταιρείας η οποία οφείλει να του παρέχει φαγητό και διαμονή, μέχρι να αναχωρήσει από το λιμάνι ανταπόκρισης, όταν ο χρόνος αναμονής υπερβαίνει το εξάωρο.

Μετακινήσεις

2.2.1.6 Απαγόρευση απόπλου

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

- Να τροποποιήσει το ειλιτηρίο 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 ειλιτηρίων, ο μεταφορέας οφείλει αρχικά να αναζητήσει εδελοντές επιβάτες, που μπορούν να αναβάλουν το ταξίδι τους, με προεμφωνημένο αντάλλαγμα.

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

2.2.1.8 Υποχρεώσεις μεταφορέα

Οι εταιρείες θαλάσσιων μεταφορών έχουν τις εξής υποχρεώσεις:

- Να μη προχωρούν σε διακρίσεις μεταξύ των επιβατών
- Να παρέχουν τις υπηρεσίες που έχουν εμψωνηθεί
- Να δίνουν στον επιβάτη όλες τις σχετικές 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 καθυστέρησης 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 προεκεκτικός έλεγχος στο αυτοκίνητο

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



2.3.1.2 Ζώνη ασφαλείας

Η Ζώνη ώζει Ζωές. 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 Σταθμούς Εξυπηρέτησης Αυτοκινητιστών (ΣΕΑ), ή στα ειδικά ανοίγματα, κατά μήκος του οδικού δικτύου.

2.3.1.4 Καύσιμα

Στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Ανάπτυξης (www.yrafi.gr) αναφέρονται οι τιμές της βενζίνης 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 σταθμοί μηχανολογικού ελέγχου. Στους σταθμούς 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 εάντουιτς πρέπει να διατηρούνται σε ψυγείο
- Τα έτοιμα ενακ πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60ο C
- Τα ψυγεία δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένα στον ήλιο
- Τα προϊόντα κρέατος να είναι καλοψημένα
- Οι σαλάτες πρέπει να διατηρούνται στην ψύξη και σε ειδικές προθήκες
- Να υπάρχουν αναρτημένοι τιμοκατάλογοι στον χώρο

2.3.1.7 Ακούσιες στάσεις

Σε περίπτωση μηχανικής βλάβης στις Εθνικές 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

τήθει 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 Γενικά

Σε γενικές γραμμές πρέπει να θυμόμαστε ότι:

- Εφαρμόζουμε πιστά τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ)
- Τα παιδιά κάθονται πάντα στο πίσω κάθισμα, δεμένα με ζώνες ασφαλείας
- Είμαστε πολύ προεκκτικοί 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 καθυστέρησης ή και κατάργησης αμαξοστοιχίας (ως κατάργησης εννοείται και η πλέον των τριών (3) ωρών καθυστέρηση) ο επιβάτης δικαιούται:

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

- Να επιστρέψει ατελώς στην αφετηρία και να ζητήσει επιστροφή του αντιτίμου του εισιτηρίου

- Να ταξιδέψει με το επόμενο τρένο ακόμα και ανώτερης κατηγορίας

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

2.3.3 Ενοικίαση αυτοκινήτου

2.3.3.1 Επιλογή εταιρείας

Ο καταναλωτής πρέπει από την αρχή να επιλέξει προεκκτικά την εταιρεία ενοικίασης αυτοκινήτου διερευνώντας την αγορά, τις τιμές, το είδος και την κατηγορία οχήματος ώστε να ελαχιστοποιηθούν τα πιθανά προβλήματα. Και να γνωρίζει παράλληλα, ότι πολλές εταιρείες 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 ασφαλιστική 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 πιθανές επιβαρύνσεις
- Τη δυνατότητα μετακίνησης εκτός συνόρων και σχετικές επιβαρύνσεις
- Αν η κρέωση γίνεται με τη μέρα, τα χιλιόμετρα ή με συνδυασμό των δύο, και τις επιβαρύνσεις σε περίπτωση υπέρβασης χιλιόμετρικού 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 ΗΛΠΑΤΙ υπάρχουν 4 θέσεις με ειδική σήμανση για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Το ίδιο ισχύει στα βαγόνια της ΑΜΕΛ ΑΕ (Αττικό Μετρό) και του ΗΣΑΠ
- Τα περισσότερα από τα καινούργια λεωφορεία της ΕΘΕΛ ΑΕ διαθέτουν ειδικές ράμπες για τη διευκόλυνση ανόδου-καθόδου των ατόμων με κινητικές δυσκολίες- Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (ΑΜΕΑ), ενώ όλα τα καινούργια διαθέτουν 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



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, αναπηρικές πολυθρόνες για τη μεταφορά τους μέσα στο αεροδρόμιο και το αεροκράφος. 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 ειδικήρια της Ολυμπιακής Αεροπορίας μετά την ψήφιση του

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

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

3.1 Ξενοδοχεία

Η διαμονή σε ένα μέρος αποτελεί συχνά το σημαντικότερο κομμάτι του ταξιδιού ή των διακοπών. Για την αποφυγή προβλημάτων είναι πολύ σημαντικό 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 όλες υπηρεσίες διαφημίζουν
- Να απαντούν μέσα σε τρεις (3) ημέρες εγγράφως στο αίτημα για ενοίκιαση δωματίου
- Να επιτρέψουν την αποζημίωση σε περίπτωση που ο πελάτης ειδοποιήσει για την αλλαγή της κράτησης μέχρι και 21 ημέρες νωρίτερα
- Δεν δικαιούνται να λύσουν τη μίσθωση πριν περάσει ο χρόνος για τον οποίο έχει γίνει αυτή
- Αν δεν παρέχουν τα δωμάτια που έχουν συμφωνηθεί 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 συμφωνίας. Σε περίπτωση αδέτησης της συμφωνίας η προκαταβολή επιστρέφεται.
- Να αναγράφουν αναλυτικά σε κάθε δωμάτιο τις τιμές ενοίκιασης.

Παράλληλα, ο καταναλωτής πρέπει να γνωρίζει και τις δικές του υποχρεώσεις:

3. Διαμονή



Διαμονή

- Ο ξενοδόχος μπορεί να αρνηθεί την ενοικίαση σε περίπτωση που ο πελάτης είναι ολοφάνερα αεθνης, 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 θα 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 κατακρήνωσης. Όλες οι νόμιμες εγκαταστάσεις οφείλουν να είναι εφοδιασμένες με το ειδικό σήμα του ΕΟΤ.



Οι οργανωμένοι χώροι κατακρήνωσης με αυτό το σήμα, διαθέτουν χειρά από υπηρεσίες που όμως δεν είναι κοινές σε όλα τα camping. Γενικά προσφέρουν είτε σκηνές, είτε χώρους για τροχόσπιτα, είτε εξυπηρέτηση στον τομέα της εστίασης και των βασικών αναγκών καθαριότητας. Επίσης, μπορούν να παρέχουν και πιο εξειδικευμένες υπηρεσίες όπως: χώρο στάθμευσης οκάφους, ταχυδρομείο, μίνι μάρκετ, εγκαταστάσεις αναψυχής και διασκέδασης ακόμα και πιπίνα.

Απαγορεύεται η κατακρήνωση έξω από αυτούς τους χώρους.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία των οργανωμένων χώρων κατακρήνωσης 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 προσηκτικοί με τα τρόφιμα που καταναλώνουμε στα εστιατόρια ειδικότερα κατά τη διάρκεια των θερινών μηνών, καθώς λόγω της μεγάλης θερμοκρασίας 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 μαγειρευτά

- Να διατηρούνται σε ψύξη

4.2 Κυλικεία

Τα Κυλικεία 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 φιλοξενοούνται εκεί)
- Αρχαιολογικοί χώροι και μουσεία
- Επιβατηγά πλοία
- Λιμάνια
- Αμαξοστοιχίες του ΟΣΕ

4. Φαγητό



Φαγητό

- Κινηματογράφοι και Θέατρα
- Νοσοκομεία
- Σταθμοί Υπεραστικών Λεωφορείων
- ΑΕΙ και ΤΕΙ

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

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

Οι παραπάνω τιμές περιλαμβάνουν και ΦΠΑ. Τα παραπάνω ισχύουν σε περιπτώσεις όρδινων πελατών και τα κυλικεία υποχρεούνται να αναγράφουν:

«Για Όρδιους Πελάτες Διατίθενται Εμφιαλωμένα Νερά, Σάντουιτς, Τοστ Καφέδες και Τσάι

σε Ελεγχόμενες Τιμές».

Οι τιμές είναι διαφορετικές για τους χώρους με καθημένους πελάτες, καθώς τους παρέχονται και άλλες υπηρεσίες.

Παράλληλα, στα πλοία, οι τιμές αυτές δεν ισχύουν στην Α' Θέση, εφ' όσον υπάρχει διαβάθμιση θέσεων σε Α', Β', Γ' και Τουριστική.

4.3 Παγωτά

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

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

Περισσότερες 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 - έκθεση στον ήλιο

Η πολύωρη έκθεση στον ήλιο με σκοπό το μαύρισμα είναι μια αγαπημένη καλοκαιρινή συνήθεια, 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 εκθρό για την υγεία μας καθώς η υπεριώδης ακτινοβολία είναι επικίνδυνη για τη δημιουργία 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 έκθεση 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 έκθεσης στον ήλιο, αλλά σταδιακά
- Να αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 11.00' και 16.00'

5. Γενικές πληροφορίες



Καθημερινά αντικείμενα

- Να χρησιμοποιούμε το αντηλιακό που ταιριάζει στο δέρμα μας
- Να γνωρίζουμε ότι το αντηλιακό δεν είναι σχεδιασμένο για να αυξηθεί το χρόνο έκθεσης στον ήλιο, αλλά για να προστατεύει
- Να προστατεύουμε κυρίως τα μωρά και τα μικρά παιδιά από την έκθεση 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 ευθύνεται για την πρόωγη 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 επιβραδυντικό παράγοντα στην «επίθεση» 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

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

- Σταδιακή έκθεση 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 έκθεση στον ήλιο. Η επάλειψη να ανανεώνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα
 - Αποφυγή πολύωρης έκθεσης 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:** Ύστερα από σύσταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, το παρακάτω σήμα θα πρέπει να αναγράφεται στα αντηλιακά που έχουν πα-
ραχθεί 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 συσκευασία.

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

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 εκουρόχρωμων γυαλιών για τα μάτια προστατεύουν από την έντονη αντανάκλαση του ηλίου.
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο. Παραμονή σε εκιερά και δροσερά μέρη.
- Αποφυγή χώρων όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφυγή βαριάς ωματικής εργασίας, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αποφυγή για πολλή ώρα τρεξίματος στον ήλιο.
- Πολλά κλιρά ντους κατά τη διάρκεια της μέρας. Καλό θα είναι να τοποθετείται κάποιο υγρό πανί στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόοδετη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο υγρών στον οργανισμό. Επίσης, συνιστάται η αποφυγή λήψης οινόπνευματών 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 νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.) θα πρέπει να συμβουλευτούν το θεράποντα γιατρό τους για εφαρμογή ειδικών, για την περίπτωση τους, οδηγιών. Ιδιαίτερα όσοι παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν το γιατρό τους αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δολογία, γιατί μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.

5.2 Παιχνίδια για την παραλία και τη θάλασσα

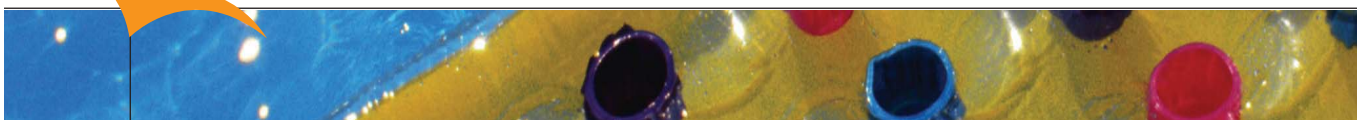
Τα παιδιά τους καλοκαιρινούς μήνες στην παραλία και στη θάλασσα παίζουν με παιχνίδια ειδικά κατασκευασμένα γι' αυτό το σκοπό. Οι γονείς για την αποφυγή ατυχημάτων θα πρέπει να προσέξουν:

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

- Τα παιχνίδια να μη μοιάζουν με φαγώσιμα είδη.
- Να διαβάζουν την ειδική εήμανση με την ηλικία, που απευδύεται το κάθε παιχνίδι. Πιο αναλυτικές πληροφορίες υπάρχουν στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή (www.efprolis.gr).

5.3 Εντομοαπωθητικά

Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών και κυρίως στις διακοπές είναι πολύ διαδεδομένη η χρήση εντομοαπωθητικών καθώς αυξάνει ο κίνδυνος επαφής με έντομα που μπορούν να ενοχλήσουν ή και να βιάψουν. Τα έντομα που μπορούν να μεταδώσουν ασθένειες ή να δημιουργήσουν επικίνδυνες και επώδυνες καταστάσεις είναι, μεταξύ άλλων, τα κουνούπια, οι σκνίπες, τα τσιμπούρια και οι αράχνες. Τα εντομοκτόνα είναι εχεδιασμένα να σκοτώνουν τα έντομα. Τα εντομοαπωθητικά τα απομακρύνουν γιατί περιέχουν μία ουσία DEET που καθορίζει το χρόνο δράσης τους. Όσο μεγαλύτερη συγκέντρωση της DEET έχει το σκεύασμα, τόσο μεγαλύτερη διάρκεια δράσης έχει. Τα φυσικά εντομοαπωθητικά με βάση τη αιτρονέλα έχουν διάρκεια δράσης 1 με 2 ώρες.



Καθημερινά αντικείμενα

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

Ως γενικότερη προστασία από τα έντομα συνιστάται:

- Η χρήση εντομοαπωθητικών για επάλειψη στο δέρμα και ψεκάσμο των ρούχων
- Η χρήση εντομοκτόνων εκουασμάτων
- 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 προωθούνται από πλανόδιους πωλητές.

Συχνό φαινόμενο είναι η παρατήρηση δερμα-

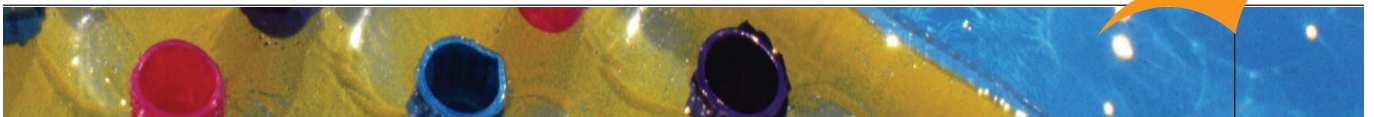
τικών ερεθισμών, συνέπεια της χρήσης προσωρινών τατουάζ με βάση τη χένα. Βασική αιτία εμφάνισης τέτοιων ερεθισμών είναι μια πολύ τοξική ουσία (με την κωδική ονομασία PPD), η οποία βρίσκεται στη φυσική μαύρη χένα και μπορεί να προκαλέσει κινδύνους για την υγεία του χρήστη.

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

- Το όνομα και τα στοιχεία επικοινωνίας (διεύθυνση, τηλέφωνο) του κατασκευαστή
- Η ημερομηνία παρασκευής και λήξης του προϊόντος
- Οι οδηγίες χρήσης
- Τα συστατικά παρασκευής του προϊόντος
- Τα εήματα πιστοποίησης του προϊόντος

Ο καταναλωτής που θέλει 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, σαν μία δραστηριότητα που ταυτόχρονα αθλεί και ψυχαγωγεί. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να δίνουμε μεγάλη προσοχή στα εξής:

6.1.1 Κολύμβηση στη θάλασσα

- Δεν απομακρυνόμαστε από την ακτή, όταν μάλιστα δεν γνωρίζουμε καλό κολύμπι. Πάντα η επιστροφή 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 μπορούμε στη θάλασσα. Επίσης, δεν κολυμπάμε εντελώς νηστικοί, γιατί ο οργανισμός δεν θα έχει την ενέργεια που απαιτούν το κολύμπι και η παραμονή στη θάλασσα.
- Δεν πίνουμε ποτέ οινοπνευματώδη ποτά αν πρόκειται να κολυμπήσουμε
- Αποφεύγουμε τις βουτιές σε περιοχές στις οποίες δεν είναι γνωστό το βάθος ή η διαμόρφωση του βυθού.
- Στις οργανωμένες παραλίες δεν κολυμπάμε εκτός της ζώνης που οριοδεύεται από κόκκινες σηματοδότηρες, πέρα από τις οποίες κυκλοφορούν ταχύπλοα εκάφη.
- Δεν αγνοούμε ποτέ τις υποδείξεις των προειδοποιητικών πινακίδων.
- Αποφεύγουμε το κολύμπι ή την είσοδο σε διαδρόμους σηματοδοτημένους με μικρές κόκκινες σηματοδότηρες, οι οποίες τοποθετούνται για τη διακίνηση των εκαφών.



- Αν κουραστούμε κολυμπώντας ή πάδουμε κράμπα δεν μας πιάνει πανικός. Μένουμε στην επιφάνεια σε οριζόντια θέση και συνεχίζουμε ήρεμα σε λίγο.
- Βγαίνουμε αμέσως από τη θάλασσα αν αισθανθούμε ρίγος ή ζαλάδα.
- Αν το ρεύμα μας παρασύρει, δεν σπαταλάμε 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 πλησιάζοντας την παραλία υπό γωνία.
- Δεν κολυμπάμε όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές (ειδικά όταν βρέχει) και σε θάλασσα με μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.
- Κολυμπάμε πάντα με παρέα, ποτέ μόνοι!
- Στο υποβρύχιο ψάρεμα ή στις καταδύσεις χρησιμοποιούμε πάντα τον εξοπλισμό ασφαλείας (σημαδούρα με σημαϊάκι) και είμαστε οπωδήποτε μαζί με έμπειρο ενήλικα.
- Δεν επρώχνουμε και δεν βυθίζουμε τους άλλους στο νερό.
- Καλούμε για βοήθεια αν νοιώσουμε 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 κινδυνεύουμε και εμείς, αν πιαστεί πάνω μας.

- Υπάρχει μαζί μας, στην παραλία, στο αυτοκίνητο, στη βάρκα, το κουτί πρώτων βοηθειών
- Μάθετε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη και να θυμάστε το τηλέφωνο των πρώτων βοηθειών (166).

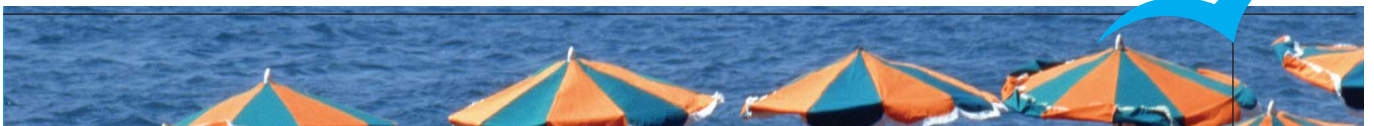
· Δεν αφήνουμε τα παιδιά χωρίς επίβλεψη μέσα ή κοντά σε νερό!

- Είναι σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά μας από μικρή ηλικία να κολυμπούν σωστά, το κολύμπι σώζει ζωές!

6.1.2 Κολύμβηση στην πιερίνα

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



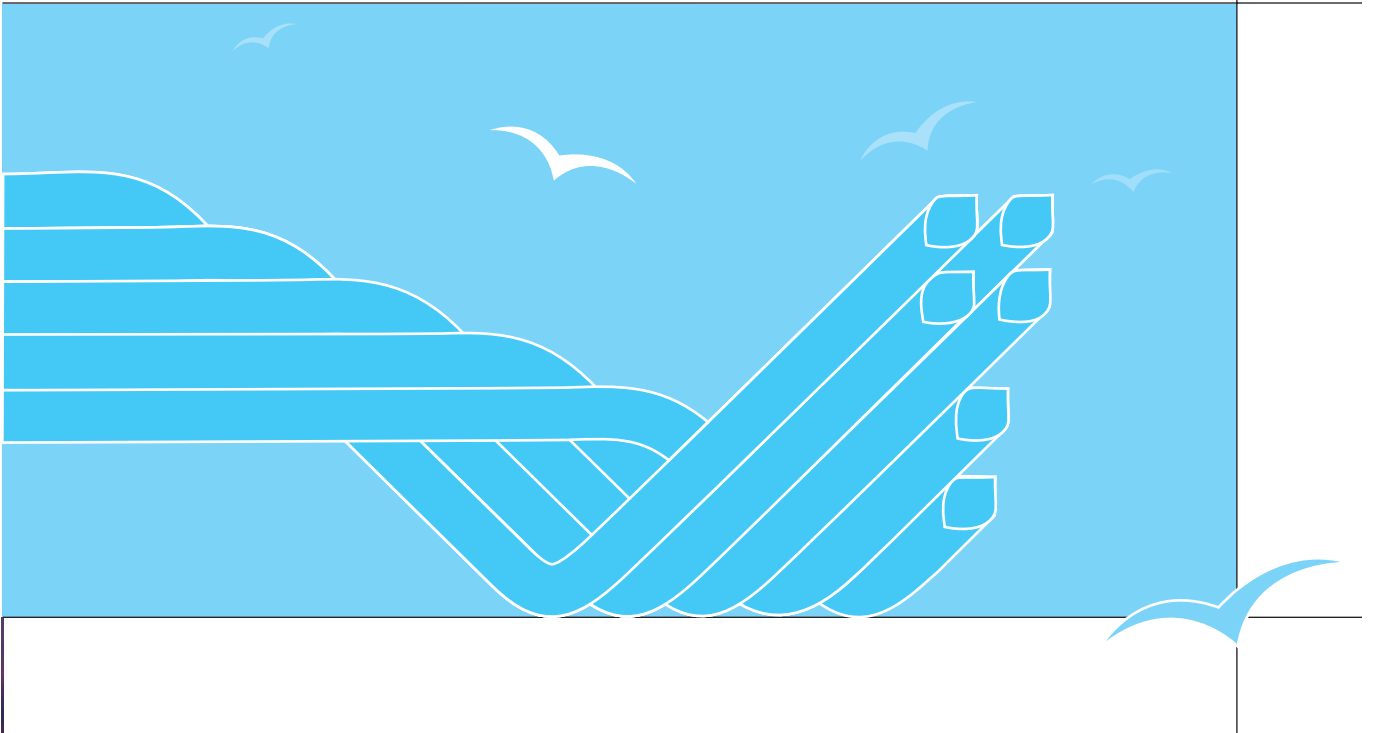
7. Βραδινή διασκέδαση



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 υπολοίπους
- Οδηγούμε πολύ προσεκτικά, ακόμα περιωότερο αν δε γνωρίζουμε τους δρόμους
- Αν έχουμε πει, τότε ας αφήσουμε κάποιον άλλον να οδηγήσει. Ας υπάρχει έστω κάποιος στην παρέα που δε θα καταναλώσει αλκοόλ το βράδυ
- Προσέχουμε την παραγγελία. Αν υπάρχει υποψία ότι το ποτό που μας βερβιρίστηκε δεν είναι αυτό που ζητήσαμε ή είναι νοδευμένο, μπορούμε να το επιστρέψουμε
- Σεβόμαστε τους συνανθρώπους μας και το δικαίωμά τους στην ξεκούραση





Απορίες, Παράπονα, Καταγγελίες

Όλοι μας μπορούμε να απευθυνόμαστε για ενημέρωση, παράπονα και καταγγελίες στην τηλεφωνική γραμμή του Καταναλωτή **1520**, η οποία λειτουργεί καθημερινά Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 8:00 έως τις 22:00 και Σάββατο από τις 8:30 έως 15:00.

Επίσης έχουμε τη δυνατότητα να επισκεφθούμε τη Γενική Γραμματεία Καταναλωτή ή να επικοινωνήσουμε με e-mail: info@efpolis.gr



Πλατεία Κάνιγγος1, 101 81 Αθήνα
Κτίριο Υπουργείου Εμπορίου, 1ος όροφος

Τηλεφωνική Γραμμή Καταναλωτή: **1520**
Τηλεφωνικό Κέντρο: 210 3816241, 210 3893000

website: www.efpolis.gr
e-mail: info@efpolis.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ
νοιάζεται για σένα

gr
Ελλάδα
ανταγωνιστική
οικονομία
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ