

Οργανώστε την Πρωινή Πεζοπορία σας

- Διαλέξτε μια ευχάριστη και ενδιαφέρουσα τοποθεσία. Εάν αποτελείτε ομάδα, λάβετε υπόψη όλα τα άτομα, πριν αποφασίσετε πού θα πάτε.
- Μάθετε την απόσταση της διαδρομής την οποία θα ακολουθήσετε και πόσο χρόνο χρειάζεται να την ολοκληρώσετε.
- Ελέγξτε τις καιρικές συνθήκες και την πρόγνωση του καιρού. Οργανωθείτε και ντυθείτε κατάλληλα, ανάλογα με τον καιρό.
- Μην πάρετε πολλά πράγματα μαζί σας. Μην κάνετε το σακίδιό σας πολύ βαρύ (δέστε τη λίστα «Τι να πάρετε μαζί σας»).

Τι να Πάρετε Μαζί σας

- Μπόλικο νερό - για να μην διψάσετε
- Φαγητό - σνακ που δίνουν πολλή ενέργεια ή πάρτε γεύμα για πικνίκ
- Κουτί Πρώτων Βοηθειών - για φουσκάλες, γδαρσίματα και γρατζουνιές
- Εντομοαπωθητικό - για προστασία από δαγκώματα (για παράδειγμα από τσιμπούρια, μέλισσες, κουνούπια και μύγες)
- Ένα επιπρόσθετο ζευγάρι κάλτσες - ίσως βραχούν τα πόδια σας
- Σφυρίχτρα - σημαντικό αν πάτε μόνος, τρία σύντομα σφυρίγματα σημαίνουν ότι αντιμετωπίζετε πρόβλημα και χρειάζεστε βοήθεια
- Χάρτη και πυξίδα - πολύ σημαντικά για πιο δύσκολες διαδρομές



Αποφυγή Κινδύνου στην Πρωινή σας Πεζοπορία

- **Ξεκινήστε νωρίς.** Αυτό θα σας δώσει μπόλικο χρόνο να απολαύσετε την πεζοπορία σας και να επιστρέψετε πριν νυχτώσει.
- **Παραμείνετε στα μονοπάτια πεζοπορίας,** εκτός εάν ξέρετε την περιοχή.
- **Περπατάτε με σταθερό ρυθμό.** Μην περπατάτε υπερβολικά γρήγορα, ώστε να εξοικονομήσετε ενέργεια. Όταν είστε σε ομάδα, περπατάτε με τον ρυθμό του ατόμου που έχει τον πιο αργό ρυθμό.
- **Προσέξτε πού περπατάτε.** Προσοχή σε πράγματα πάνω στα οποία μπορεί να σκοντάψετε και να πέσετε, όπως πέτρες, στοίβες φύλλων και μικρά κλαδιά. Προσοχή στις ολισθηρές περιοχές. Εάν πρέπει να μπειτε σε νερό, βεβαιωθείτε ότι ξέρετε πόσο βαθύ είναι.
- **Προσέξτε τα άγρια ζώα.** Προσέχετε πού βάζετε τα πόδια σας, όταν σηκώνετε κλαδάκια ή πέτρες και πριν καθίσετε. Ποτέ μην πλησιάζετε τα ζώα στην άγρια φύση. Μπορεί να φαίνονται χαριτωμένα και ακίνδυνα, αλλά μπορεί να είναι απρόβλεπτα και πολύ προστατευτικά με την περιοχή τους.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Πείτε σε κάποιον πού θα πάτε πεζοπορία και πότε αναμένεται να επιστρέψετε. Αυτό θα βοηθήσει σε περίπτωση που συμβεί κάτι και βρεθείτε σε μπελάδες. Ενημερώστε το άτομο αυτό όταν επιστρέψετε.

Κυρίως, μην ξεχάσετε να περάσετε καλά στην πεζοπορία σας. Απολαύστε την ύπαιθρο. Κοιτάξτε όλα τα ενδιαφέροντα πράγματα γύρω σας. Μάθετε να αναγνωρίζετε τα νέα μέρη, τα φυτά και τα ζώα. Εκτιμήστε την ομορφιά της γης και της φύσης και κάντε, επίσης, καλή γυμναστική

Ανακαλύψτε Πόσο Ευχάριστη Είναι η Πρωινή Πεζοπορία

Ψάχνετε κάτι ευχάριστο και ενδιαφέρον να κάνετε στη χώρα σας ή στις διακοπές σας;



Ένας απ' τους καλύτερους τρόπους να απολαύσετε την ύπαιθρο είναι η πεζοπορία και η πρωινή πεζοπορία είναι η πιο δημοφιλής επιλογή. Δεν χρειάζεται να πάρει πολλή ώρα, ούτε χρειάζεται οποιονδήποτε ειδικό εξοπλισμό.



Η Πρωινή Πεζοπορία είναι Ευχάριστη και Καλή Άσκηση!

Εσείς είστε υπεύθυνος! Μπορείτε να επιλέξετε πού θέλετε να πάτε, πόσο καιρό θέλετε να λείπετε και πόσο γρήγορα θέλετε να προχωράτε. Μπορείτε απλώς να περπατάτε απολαμβάνοντας τη φύση ή να δοκιμάσετε τον εαυτό σας σε δύσκολα και απότομα μονοπάτια πεζοπορίας. Από εσάς εξαρτάται!

Δείτε νέα ενδιαφέροντα πράγματα! Η πεζοπορία μπορεί να σας πάει σε μέρη που δεν μπορείτε να δείτε με οποιονδήποτε άλλο τρόπο. Μπορείτε να πάτε σε όμορφες περιοχές και να απολαύσετε την εντυπωσιακή θέα. Ή μπορείτε να πάτε σε απομακρυσμένες περιοχές, όπου υπάρχουν κρυμμένες κοιλάδες, καταρράκτες ή σπηλιές. Η πεζοπορία μπορεί να σας δώσει την ευκαιρία να δείτε φυτά, πουλιά και ζώα που ζουν στην άγρια φύση. Μπορεί, ακόμα, να δείτε ερείπια κτηρίων και πράγματα που ανήκαν σε ανθρώπους που ζούσαν πριν πολλά χρόνια.

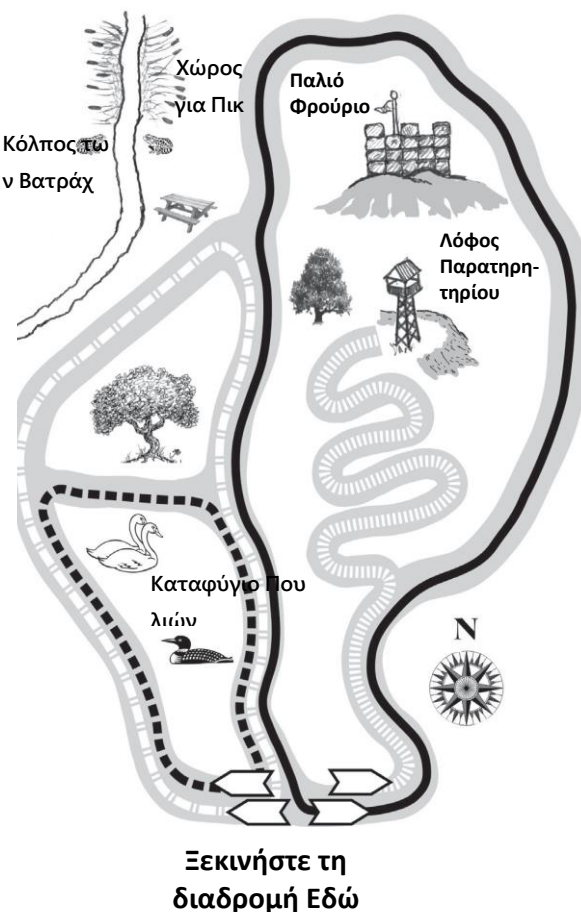
Παραμείνετε σε φόρμα! Το περπάτημα είναι ένας εξαιρετικός τρόπος άσκησης, άρα η πεζοπορία σε τακτική βάση θα σας βοηθήσει στο να διατηρείτε υγιής. Παρέχει χρόνο να σκεφτείτε και μπορεί να είναι χαλαρωτική. Η πεζοπορία είναι ένας υπέροχος τρόπος να περάσετε χρόνο μαζί με τους φίλους και την οικογένειά σας ή απλώς να περάσετε λίγο χρόνο με τον εαυτό σας, μελετώντας και απολαμβάνοντας τη φύση.

Εξερευνήστε τον Λόφο Παρατηρητηρίου

Ο χάρτης και το υπόμνημα για τον Λόφο Παρατηρητηρίου θα σας βοηθήσουν να επιλέξετε τη διαδρομή την οποία προτιμάτε και τα πράγματα τα οποία μπορείτε να δείτε και να κάνετε. Σας δίνει μια ιδέα για πιθανές διαδρομές πεζοπορίας σε περίπτωση κατά την οποία θέλετε να βρείτε μια διαδρομή πεζοπορίας κοντά στο σπίτι σας.

Λόφος Παρατηρητηρίου

Μια Διαδρομή Γεμάτη Περιπέτειες



Διαλέξτε τη διαδρομή που σας ταιριάζει!

Χρησιμοποιήστε μία από τις εισηγήσεις μας ή δημιουργήστε τη δική σας διαδρομή.

Υπόμνημα				
Όνομα Διαδρομής	Διαδρομή	Χρόνος	Επίπεδο	Περιγραφή
Διαδρομή Πουλιών		2 ώρες	Εύκολο, Πρόσβαση σε αναπηρικά καθίσματα	Κύκλος γύρω από το καταφύγιο πουλιών
Πεζοπορία Λόφου Παρατηρητηρίου		2 με 2,5 ώρες για κάθε κατεύθυνση	Δύσκολο	Σκαρφαλώστε στον Λόφο Παρατηρητηρίου και δείτε τη θέα
Μονοπάτι Κόλπου των Βατράχων		3 ώρες	Μέτριο	Πεζοπορία μέχρι τον Χώρο για Πικνίκ του Κόλπου των Βατράχων
Κύκλος Λόφου Παρατηρητηρίου		5 ώρες	Μέτριο	Πεζοπορία γύρω από τον Λόφο Παρατηρητηρίου και το Παλιό Φρούριο

Ερωτήσεις Πρωινή Πεζοπορία

1. Ποιο είναι το βασικό μήνυμα, το οποίο σου άφησε το φυλλάδιο σχετικά με την πεζοπορία;

- Ⓐ Είναι ακριβή και επικίνδυνη.
- Ⓑ Είναι ο καλύτερος τρόπος να δεις ζώα.
- Ⓒ Κάνει καλό στην υγεία και είναι ευχάριστη.
- Ⓓ Είναι μόνο για ειδικούς.

2. Να γράψεις δύο ενδιαφέροντα πράγματα που μπορεί να δεις, σύμφωνα με το φυλλάδιο, κατά τη διάρκεια μιας πρωινής πεζοπορίας.



1. _____

2. _____

3. Ποια δύο πράγματα, σύμφωνα με το φυλλάδιο, πρέπει να έχεις υπόψη σου, όταν πηγαίνεις πεζοπορία με ομάδα;



1. _____



2. _____

4. Σε ποιο μέρος του φυλλαδίου αναφέρεται ότι πρέπει να φορέσεις τα κατάλληλα ρούχα ανάλογα με τον καιρό;

- Ⓐ Ανακαλύψτε Πόσο Ευχάριστη Είναι η Πρωινή Πεζοπορία
- Ⓑ Οργανώστε την πρωινή πεζοπορία σας
- Ⓒ Τι να πάρετε μαζί σας
- Ⓓ Αποφυγή κινδύνου στην πρωινή σας πεζοπορία

Κοίταξε το απόσπασμα «Τι να πάρετε μαζί σας». Να το χρησιμοποιήσεις για να απαντήσεις στις Ερωτήσεις 5 και 6.

5. Γιατί πρέπει να πάρεις ένα επιπρόσθετο ζευγάρι κάλτσες στην πεζοπορία σου;

- Ⓐ Μπορεί να βραχούν τα πόδια.
- Ⓑ Μπορεί να κάνει κρύο.
- Ⓒ Σε περίπτωση που βγάλεις φουσκάλες.
- Ⓓ Για κάποιο φίλο.

6. Τι πρέπει να κάνεις εάν συναντήσεις πρόβλημα κατά την πεζοπορία σου;

- Ⓐ Να φας ένα σνακ υψηλής ενέργειας.
- Ⓑ Να σφυρίξεις τρεις φορές.
- Ⓒ Να βάλεις περισσότερο εντομοαπωθητικό.
- Ⓓ Να φωνάξεις «βοήθεια» όσο πιο δυνατά μπορείς.

Τι να Πάρετε Μαζί σας

- Μπόλικο νερό - για να μην διψάσετε
- Φαγητό - σνακ που δίνει πολλή ενέργεια ή πάρτε γεύμα για πικνίκ
- Κουτί Πρώτων Βοηθειών - για φουσκάλες, γδαρσίματα και γρατζουνιές
- Εντομοαπωθητικό - για προστασία από δαγκώματα (για παράδειγμα από τσιμπούρια, μέλισσες, κουνούπια και μύγες).
- Ένα επιπρόσθετο ζευγάρι κάλτσες - ίσως βραχούν τα πόδια σας
- Σφυρίχτρα - σημαντικό αν πάτε μόνος, τρία σύντομα σφυρίγματα σημαίνουν ότι αντιμετωπίζετε πρόβλημα και χρειάζεστε βοήθεια.
- Χάρτη και πυξίδα - πολύ σημαντικά για πιο δύσκολες διαδρομές.



Κοίταξε το απόσπασμα «Αποφυγή Κινδύνου στην Πρωινή σας Πεζοπορία». Να το χρησιμοποιήσεις για να απαντήσεις στις Ερωτήσεις 7 και 8.

7. Τι πρέπει να κάνεις για να μην κουραστείς πολύ νωρίς;

- Ⓐ Να ξεκινήσεις νωρίς.
- Ⓑ Να παραμείνεις στα μονοπάτια πεζοπορίας.
- Ⓒ Να πηγαίνεις με σταθερό ρυθμό.
- Ⓓ Να προσέχεις πού περπατάς.

Αποφυγή Κινδύνου στην Πρωινή σας Πεζοπορία

- **Ξεκινήστε νωρίς.** Αυτό θα σας δώσει μπόλικο χρόνο να απολαύσετε την πεζοπορία σας και να επιστρέψετε πριν νυχτώσει.
- **Παραμείνετε στα μονοπάτια πεζοπορίας,** εκτός εάν ξέρετε την περιοχή.
- **Περπατάτε με σταθερό ρυθμό.** Μην περπατάτε υπερβολικά γρήγορα, ώστε να εξοικονομήσετε ενέργεια. Όταν είστε σε ομάδα, περπατάτε με τον ρυθμό του ατόμου που έχει τον πιο αργό ρυθμό.
- **Προσέξτε πού περπατάτε.** Προσοχή σε πράγματα στα οποία μπορεί να σκοντάψετε και να πέσετε, όπως πέτρες, στοίβες φύλλων και μικρά κλαδιά. Προσοχή στις ολισθηρές περιοχές. Εάν πρέπει να μπειτε σε νερό, βεβαιωθείτε ότι ξέρετε πόσο βαθύ είναι.
- **Προσέξτε τα άγρια ζώα.** Προσέχετε που βάζετε τα πόδια σας, όταν σηκώνετε κλαδάκια ή πέτρες πριν καθίσετε. Ποτέ μην πλησιάζετε τα ζώα άγρια φύση. Μπορεί να φαίνονται χαριτωμένα ακίνδυνα, αλλά μπορεί να είναι απρόβλεπτα πολύ προστατευτικά με την περιοχή τους.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Πείτε σε κάποιον πού θα πάτε πεζοπορία και πότε αναμένεται να επιστρέψετε. Αυτό θα βοηθήσει σε περίπτωση που συμβεί κάτι και βρεθείτε σε μπελάδες. Ενημερώστε τους, όταν επιστρέψετε.

8. Γιατί είναι σημαντικό να ενημερώσεις κάποιον πότε σκοπεύεις να επιστρέψεις από την πεζοπορία σου;

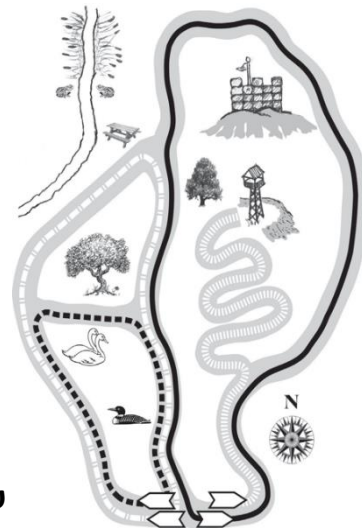


Να χρησιμοποιήσεις τις πληροφορίες σχετικά με τη Διαδρομή του Λόφου Παρατηρητηρίου, για να απαντήσεις στις Ερωτήσεις 9 μέχρι 12.

Λόφος Παρατηρητηρίου
Μια Διαδρομή Γεμάτη
Περιπέτειες

9. Ποια πορεία θα ακολουθούσες εάν ήθελες να κάνεις την πιο σύντομη διαδρομή;

- Ⓐ Διαδρομή Πουλιών
- Ⓑ Πεζοπορία Λόφου Παρατηρητηρίου
- Ⓒ Μονοπάτι Κόλπου των Βατράχων
- Ⓓ Κύκλος Λόφου Παρατηρητηρίου



10. Ποια άτομα είναι πιο ικανά να πάνε στην Πεζοπορία Λόφου Παρατηρητηρίου;

- Ⓐ Τα άτομα που βιάζονται.
- Ⓑ Τα άτομα που έχουν μικρά παιδιά.
- Ⓒ Τα άτομα που απολαμβάνουν να παρακολουθούν πουλιά.
- Ⓓ Τα άτομα που είναι δυνατά και σε καλή φόρμα.

11. Ποια δύο πράγματα μπορείς να μάθεις, μελετώντας το υπόμνημα του χάρτη;



1. _____



2. _____

12. Να χρησιμοποιήσεις τον χάρτη του Λόφου Παρατηρητηρίου και το υπόμνημα, για να οργανώσεις μια πεζοπορία. Να σημειώσεις ένα ν δίπλα από τη διαδρομή που θα επέλεγες.

_____ Διαδρομή Πουλιών

_____ Πεζοπορία Σταθμού Παρατηρητηρίου

_____ Μονοπάτι Κόλπου των Βατράχων

_____ Κύκλος Λόφου Παρατηρητηρίου

Να γράψεις δύο λόγους, για τους οποίους επέλεξες αυτή τη διαδρομή, με βάση τις πληροφορίες που δίνονται στο φυλλάδιο.



1. _____



2. _____
