

“Καλό ταξίδι”

Αγαπητοί Φίλοι του Καλού Ταξιδιού

Το Mazi Travel ετοίμασε για εσάς
αυτό το έντυπο με χρήσιμες πληροφορίες
για πριν το ταξίδι σας
και κατά την διάρκεια του.
Ελπίζουμε να σας φανεί χρήσιμο

people.
enjoy
experiences
welcome
happiness

mazi
TRAVEL & EVENTS

ΤΑΞΙΔΙΑ
ΣΕ ΟΛΟ
ΤΟΝ
ΚΟΣΜΟ

ΠΡΙΝ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Χρήσιμες πληροφορίες για την προετοιμασία σας

Προετοιμασία για το ταξίδι

Ταξιδιωτικά έγγραφα

- Ελέγξτε αν το διαβατήριό σας ισχύει ακόμη και δεν λήγει κατά την διάρκεια του ταξιδιού σας.
- Ανανεώστε το τουλάχιστον έξι μήνες πριν από την λήξη του και βέβαια με τις νέες προδιαγραφές.
- Στις χώρες της Ε.Ε. μπορεί κάποιος να ταξιδέψει και χωρίς διαβατήριο, αρκεί να προμηθευτεί καινούργια ταυτότητα με Λατινικά στοιχεία αλλά δεν βλέπεται να υπάρχει και το διαβατήριο
- κίνητο.
- Φωτοτυπήστε το διαβατήριο σας (τις χρήσιμες σελίδες) και τα όποια άλλα επίσημα έγγραφα και φυλάξτε τα φωτοαντίγραφα χωριστά, ειδάλλως σημειώστε τον αριθμό , την ημερομηνία και τον τόπο εκδόσεως των εν λόγω εγγράφων. Επίσης, δύο εφεδρικές φωτογραφίες διαβατηρίου μαζί σας , μπορεί να αποδειχθούν χρήσιμες.

Υγεία

- Συμβουλευτείτε την τοπική υγειονομική υπηρεσία για το ποια εμβόλια απαιτούνται για κάθε χώρα που επιθυμείτε να ταξιδέψετε.
- Να έχετε ένα αντίγραφο των συνταγών όλων των φαρμάκων που πρέπει να παίρνετε.
- Ελέγξτε το περιεχόμενο του κουτιού πρώτων βοηθειών που παίρνετε μαζί σας στα ταξίδια σας, και εξοπλισθείτε με τα βασικά φάρμακα σε επαρκείς ποσότητες και στις κανονικές τους συσκευασίες. .
- Υπάρχουν κάποια προβλήματα υγείας για τα οποία θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν κάνετε ένα αεροπορικό ταξίδι
Αυτά είναι: αλλεργίες και συνάχι, πνευμονική κύστη, πρόσφατη χειρουργική επέμβαση, πρόσφατη επιβαρυντική για τον οργανισμό ιατρική εξέταση, χρόνια αναπνευστικά προβλήματα, εγκυμοσύνη: το πρώτο και το τελευταίο τρίμηνο της κύησης χρειάζεται να έχετε τη σύμφωνη γνώμη του γυναικολόγου σας πριν κάνετε ένα αεροπορικό ταξίδι.

Σημαντικοί αριθμοί

Σημειώστε όλους τους σημαντικούς αριθμούς, π.χ. επισήμων εγγράφων, επιταγών, πιστωτικών καρτών (για να μπορείτε να δηλώσετε ενδεχόμενη απώλεια) αλλά και κάποιου φορέως επαναπατρισμού, όπως και πρεσβειών και προξενικών αρχών στην αλλοδαπή. Φυλάξτε προσεκτικά αυτό τον κατάλογο και αφήστε ένα αντίγραφο στην οικογένειά σας ή σε συνάδελφό σας.

Χρήματα

- Να έχετε μαζί σας όσο το δυνατόν λιγότερα μετρητά.
- Να χρησιμοποιείτε πιστωτικές κάρτες, όπου είναι δυνατόν.
- Πάρτε μαζί σας μία φωτοτυπία την πιστωτικής σας κάρτας και αφήστε επίσης άλλη μια πίσω στο σπίτι σας.

Ρούχα

Ενημερωθείτε πολύ καλά για τις καιρικές συνθήκες της χώρας που θα επισκεφθείτε στη δεδομένη στιγμή.

Τιμαλφή

Πάρτε μαζί σας εκείνα τα οποία είναι απολύτως απαραίτητα.

Κάρτες μιλίων

Οι αεροπορικές εταιρίες για να προσελκύσουν περισσότερους επιβάτες εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα FREQUENT FLYER. Με το πρόγραμμα αυτό θέλουν να ανταμείψουν τους επιβάτες οι οποίοι τις προτιμούν και ταξιδεύουν συχνά μαζί τους, δίνοντας τους κάποια προνόμια ή δώρα. Αν ταξιδεύετε συχνά έχει μεγάλη σημασία να πετάτε σταθερά με την ίδια αεροπορική εταιρία. Ζητήστε από τις υπηρεσίες μας να σας εκδώσουν τη σχετική κάρτα ώστε να γίνετε μέλος ενός τέτοιου προγράμματος για να κερδίζετε συχνά δωρεάν μίλια ώστε να ταξιδεύετε δωρεάν.

Αποσκευές

Αυτός που ταξιδεύει χωρίς βάρος, ταξιδεύει χαρούμενος.

- Το ταξίδι στο εξωτερικό δεν σημαίνει μετακόμιση. Πρέπει να προσέξετε να μην πάρετε πολλά πράγματα γιατί καθώς επιστρέψετε, τα πιθανά καινούργια ψώνια σας, θα τα πληρώσετε χρυσάφι με το πιθανό υπέρβαρο αποσκευών που θα σας ζητηθεί από την αεροπορική εταιρεία.
- Μην ξεχνάτε την ακριβή έννοια της λέξεως χειραποσκευή. Μην παίρνετε στην καμπίνα του αεροσκάφους ογκώδεις βαλίτσες τις οποίες μετά θα προσπαθείτε να χωρέσετε στο ντουλάπι πάνω από την θέση σας. Οι διαστάσεις των χειραποσκευών εξαρτώνται από τον τύπο του αεροσκάφους και το βάρος τους να κυμαίνεται μεταξύ 5-8 κιλών.
- Έχετε υπ' όψιν σας ότι ψαλιδάκια νυχιών και ξυραφάκια απαγορεύονται στις αποσκευές χειρός. Επίσης απαγορεύονται: το ασετόν, η μεγάλη ποσότητα αναπτήρων αερίου, μπαταρίες οξέα κ.ά.
- Οι αποσκευές σας δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 20 κιλά. Κάθε υπέρβαση σημαίνει ότι πληρώνετε για την μεταφορά τους περισσότερα χρήματα.
- Θυμηθείτε να βάλετε στις αποσκευές σας ετικέτες με το όνομά σας και τα στοιχεία σας.
- Τα κλειδιά, τα κοσμήματά και την ατζέντα σας, κρατήστε τα σε μια τσάντα χειρός. Έτσι θα αποφευχθούν στιγμές “πανικού”, σε περίπτωση απώλειάς τους.

Γενικά

- Τα φιλμ δεν καταστρέφονται από τα μηχανήματα ελέγχου των αεροδρομίων αλλά επηρεάζονται από τα πολλά σκαναρίσματα.
- Να βεβαιώνεστε ότι κανένας δεν έχει τοποθετήσει λαθραία οτιδήποτε στις αποσκευές σας.
- Αν κάποιοι από τους συνταξιδιώτες σας έχουν υπέρβαρες αποσκευές
- ενώ εσείς έχετε λιγότερο βάρος – μη δέχεστε να μεταφέρετε μέρος αυτών, αν δε γνωρίζετε πολύ καλά το περιεχόμενο τους. Μπορεί να περιέχουν είδη τα οποία απαγορεύονται να εξαχθούν από τη χώρα, με αποτέλεσμα να κινδυνεύετε να κατηγορηθείτε για παράνομη εξαγωγή αντικειμένων.
- Αν θεωρήσετε κάποιον ύποπτο υποδείξτε τον.

ΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ ΜΕ ΓΚΡΟΥΠ

Σημειώστε ότι οι ακριβείς ώρες συγκέντρωσης και αναχώρησής σας, γνωστοποιούνται από την εταιρία μας τουλάχιστον τρεις μέρες πριν την ημέρα αναχώρησης και το χρονικό όριο ασφαλείας για την προσέλευση στο καθορισμένο σημείο είναι δύο ώρες πριν την αναχώρηση διότι χρειάζεται να σας δώσουμε πρόσθετη σημαντική πληροφόρηση την οποία αν δεν είστε εγκαίρως στο σημείο συνάντησης, δε θα έχετε και δε θα είστε ενημερωμένοι για τις διαδικασίες που προηγούνται της πτήσης.

Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

Ο συντονιστής του ταξιδιού είναι έμπειρος και εκπαιδευμένος υπάλληλος της εταιρίας μας, ο οποίος έχει σα βασικό ρόλο να φροντίζει για το συντονισμό του ταξιδιού σας και να σας βοηθάει. Ο συντονιστής – αρχηγός – δεν είναι ξεναγός.

Για τις ξεναγήσεις σας φροντίζει ο τοπικός διπλωματούχος ξεναγός της χώρας την οποία επισκέπτεστε, ο οποίος είναι και ο μόνος που του επιτρέπεται νόμιμα να ξεναγεί σε αρχαιολογικούς και άλλους χώρους.

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΣΑΣ, ΧΩΡΑ ΤΗΣ Ε.Ε.

Δικαιώματα - Υποχρεώσεις - Προξενική Προστασία

Αν ταξιδεύετε σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ως πολίτης της Ευρωπαϊκής Ένωσης, έχετε το δικαίωμα να ταξιδεύετε ελεύθερα σε όλες τις χώρες Συνθήκης Σέγκεν

α) Χώρες Συνθήκης Σένγκεν (ΣΣ) δεν είναι όλη η Ευρωπαϊκή Ένωση αλλά μόνο η Γερμανία, Βέλγιο, Ολλανδία, Γαλλία, Λουξεμβούργο, Ιταλία, Αυστρία, Ισπανία, Πορτογαλία και Ελλάδα. Δηλαδή δεν ισχύει η κατάργηση ελέγχου για Αγγλία, Ιρλανδία, Δανία, Σουηδία, Φινλανδία και βεβαίως για άλλες χώρες Π.χ. Ελβετία, Κύπρο, Πολωνία Κ.ά.

β) Διαβατήριο χρειάζεται όταν ο ταξιδιώτης περάσει οδικά ή με άλλο μέσο από χώρα ΣΣ σε χώρα εκτός Συνθήκης Σένγκεν Π.χ. από Γερμανία σε Αγγλία, Ελβετία κ.ο.κ.

Γενικό πλαίσιο

Αν έχετε Ελληνικό διαβατήριο ή είστε υπήκοος χώρας μέλους, κατά κανόνα, δεν μπορεί να σας τεθεί καμία ερώτηση για το στόχο του ταξιδιού σας κλπ. Για την εγγύηση της ασφάλειας των πολιτών, οι αρμόδιες αρχές των κρατών μελών μπορούν να διενεργούν σε όλο το έδαφός τους, έλεγχο των εγγράφων ταυτότητας των παρόντων προσώπων, υπό τους όρους που ορίζει η εθνική τους νομοθεσία.

- Αν δεν διαθέτετε αυτά τα έγγραφα τη στιγμή του ενδεχόμενου ελέγχου, οι αρμόδιες αρχές του κράτους μέλους προς το οποίο ταξιδεύετε έχουν το δικαίωμα να σας απωθήσουν στα σύνορα ή να λάβουν μέτρα για την απομάκρυνση σας από το έδαφος στο οποίο εισχωρήσατε.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ ΠΡΟΣ ΕΝΑ ΑΛΛΟ ΚΡΑΤΟΣ ΜΕΛΟΣ

- μπορείτε να ταξιδεύετε από ένα κράτος μέλος σε ένα άλλο χωρίς να ελέγχονται οι αποσκευές σας ή να περνούν από τελωνειακές διατυπώσεις κατά τη διέλευση των ενδοκοινοτικών συνόρων. Αν επιλέξετε να ταξιδέψετε με αεροπλάνο, η ετικέτα που τοποθετείται στην αποσκευή σας θα φέρει μία πράσινη ταινία που θα την προσδιορίζει

ως αποσκευή που απαλλάσσεται από τελωνειακό έλεγχο.

- Οι μόνες απαγορεύσεις ή περιορισμοί που μπορεί να σας επιβληθούν , αφορούν ορισμένα ευαίσθητα προϊόντα, οι ιδιοκτήτες των οποίων μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο γενικά συμφέροντα όπως: η υγεία ή η δημόσια ασφάλεια. Πρόκειται κυρίως για ναρκωτικές ή ψυχοτρόπες ουσίες.
- Αν μεταφέρετε μαζί τα φάρμακα που σας έχει γράψει ο γιατρός ή που έχετε αγοράσει νόμιμα στη χώρα κατοικίας σας ή στην χώρα την οποία ταξιδεύετε , πρέπει να γνωρίζετε ότι η ποσότητα φαρμάκων που μεταφέρετε, πρέπει να παραμείνει μέσα στα όρια των προσωπικών σας αναγκών.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

- Αν αρρωστήσετε ή σας συμβεί ατύχημα κατά τη μετακίνηση σας στο εσωτερικό της Ένωσης , εσείς και τα μέλη της οικογένειάς σας δικαιούστε παροχής πρώτων βοηθειών.
- Ως πρώτες βοήθειες νοούνται όλες οι ιατρικές φροντίδες που απαιτούνται αμέσως σε περίπτωση αιφνίδιας ασθένειας ή ατυχήματος που συνέβη στη χώρα την οποία επισκέπτεστε.
- Για τη διευκόλυνση της παροχής των πρώτων βοηθειών είναι προτιμότερο να διαθέτετε την Ευρωπαϊκή κάρτα ασθενείας. Είναι ένα επίσημο έγγραφο σε μορφή κάρτας που βεβαιώνει ότι υπάγεστε σ' ένα καθεστώς ασφάλισης ασθενείας σε ένα κράτος μέλος και σας επιτρέπει να επωφεληθείτε γρήγορα του δικαιώματος παροχής πρώτων βοηθειών στη χώρα την οποία διαμένετε προσωπικά. Σας συνιστούμε λοιπόν να προμηθευτείτε την κάρτα πριν από την αναχώρηση σας, υποβάλλοντας μία αίτηση στο Ταμείο ασφάλισης.
- Εκτός από τα Ταμεία Ασθενείας , η κάρτα, η οποία ισχύει συνήθως για ένα (1) έτος , εκδίδεται και από άλλους φορείς (Πανεπιστήμια για τους φοιτητές , ΓΕΣ για τους ενεργεία στρατιωτικούς κλπ.)

Αν δεν έχετε την Κάρτα, εξακολουθείτε να έχετε το δικαίωμα παροχής πρώτων βοηθειών στα άλλα κράτη μέλη, αλλά θα πρέπει ενδεχομένως να πληρώσετε την ιατρική περίθαλψη στην χώρα διαμονής σας. Εντούτοις, έχετε το δικαίωμα να υποβάλετε το τιμολόγιο στο αρμόδιο ίδρυμα κοινωνικής ασφάλισης που υπάγεσθε στην χώρα μας, και τα έξοδά σας θα σας επιστραφούν σε συνάρτηση με τα ποσοστά απόδοσης τα οποία ισχύουν στην χώρα στην οποία σας παρασχέθηκε η ιατρική περίθαλψη.

-Η Κάρτα είναι αυστηρά προσωπική και μπορείτε να την ζητήσετε για κάθε μέλος της οικογένειάς σας.

ΑΦΙΞΗ ΣΤΟΝ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ

α) Χρήσιμες Γενικές Πληροφορίες

Όταν φθάσετε στον προορισμό του ταξιδιού σας

Συμπεριφορά

- Δεχθείτε τα πράγματα με την κατανόηση του έμπειρου ταξιδιώτη και θυμηθείτε ότι κάνουμε ό,τι είναι εφικτό στο μέτρο του δυνατού για την καλοπέρασή σας.

- Αν τα αεροπλάνα τύχει να μην φύγουν στην ώρα τους και οι άνθρωποι των τελωνείων σας δυσκολέψουν λιγάκι, δείξτε κατανόηση και σκεφθείτε ότι το ίδιο θα συνέβαινε αν ταξιδεύατε μόνοι σας, χωρίς να συμμετέχετε σε ομάδα/γκρουπ.

- Όλοι οι άνθρωποι στον κόσμο όπως κι εσείς εορτάζουν τις δικές τους εορτές και αργούν. Τα καταστήματα και τα κέντρα διασκέδασης

παραμένουν κλειστά ιδιαίτερα Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά και ως εκ τούτου πρέπει να σκεφτείτε ότι είναι αδύνατον να ανοίξουν για εσάς.

- Μην φέρνετε τους συνταξιδιώτες σας και τον Συντονιστή του ταξιδιού σας στη δυσάρεστη θέση να σας περιμένουν στο πούλμαν, ενώ εσείς καθυστερείτε στο δωμάτιό σας ή στο εστιατόριο ή στα καταστήματα.

Ξενοδοχεία / Εστιατόρια

Προσωπική προστασία

- Ελέγξτε την θέση των εξόδων κινδύνου.

- Μην παραμένετε περισσότερο απ' όσο είναι απαραίτητο στους χώρους υποδοχής των ξενοδοχείων.

- Όταν περιμένετε ταξί ή κάποιο αυτοκίνητο, να είστε μέσα στο ξενοδοχείο / εστιατόριο.

Προστασία από πυρκαγιές

- Διαβάστε τους κανονισμούς του ξενοδοχείου/εστιατορίου για φωτιά και καταστάσεις ανάγκης.

- Σημειώστε την θέση των πυροσβεστικών φωλεών και των πυροσβεστήρων.

- Εάν σημάνει συναγερμός, παραμείνετε ψύχραιμοι και αποχωρήστε χωρίς να πανικοβληθείτε.

Στο ξενοδοχείο

- Φθάνοντας στον τόπο των διακοπών σας μην αφήνετε χρήματα και πολύτιμα αντικείμενα εκτεθειμένα στο δωμάτιο του ξενοδοχείου και αν είναι δυνατόν ούτε μέσα στην κλειδωμένη βαλίτσα σας.

- Φροντίστε να ασφαλίσετε τα χρήματά σας και τα ταξιδιωτικά σας έγγραφα σε θυρίδες (κάντε το αμέσως γιατί συχνά ο χώρος είναι πλήρης από νωρίς το βράδυ), τις οποίες τα ξενοδοχεία συνήθως παρέχουν δωρεάν αφού προηγουμένως πάρετε σχετική απόδειξη. Σε αντίθετη περίπτωση ο ξενοδόχος δεν ευθύνεται για τυχόν απώλειά τους. Επίσης ο ξενοδόχος απαλλάσσεται από κάθε ευθύνη αν η βλάβη, η καταστροφή ή η απώλεια οφείλεται σε ανώτερη βία (σεισμός, πυρκαγιά κλπ.)

- Να έχετε το κλειδί του χρηματοκιβωτίου μαζί σας.

- Παραδίνετε το κλειδί του δωματίου σας στην ρεσεψιόν του ξενοδοχείου την ημέρα της αναχώρησης.

- Φροντίστε για την έγκαιρη εξόφληση τυχόν προσωπικών εξόδων προς το ξενοδοχείο.

- Κατά την ημέρα αναχώρησης, εάν εκκενώσετε το δωμάτιό σας έως τις 12 το μεσημέρι, δεν επιβαρύνεστε. Αν μείνετε έως τις 6 το απόγευμα, θα επιβαρυνθείτε με το μισό της τιμής του δωματίου, ενώ αν παραμείνετε μετά τις 6, θα πρέπει να πληρώσετε όλη την ημέρα.

Εγκλιματισμός

- Αναπαυθείτε το πρώτο 24ωρο και ιδιαίτερα αν υπάρχει διαφορά ώρας.

- Αναπνέετε κανονικά

- Αποφύγετε κοπιώδη εργασία.

- Φοράτε καπέλο, και ανοιχτόχρωμα φαρδιά ρούχα, παπούτσια κλειστά ή κλειστές παντόφλες.

Στο εστιατόριο

(αν ταξιδεύετε ομαδικά)

- Αν το φαγητό που έχουμε επιλέξει δεν είναι της αρεσκείας σας μην τα βάζετε με τον συντονιστή του ταξιδιού σας ούτε με τους σερβιτόρους. Απευθυνθείτε διακριτικά στο συντονιστή του ταξιδιού και διαβιβάστε το παράπονό σας.

- Μην καθυστερείτε στις ώρες των γευμάτων, που κατά κανόνα είναι κοινές για όλη την ομάδα.

Γενικές προφυλάξεις

- Πλένετε συχνά τα χέρια σας και σκουπίστε τα με καθαρό πανί για 10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια για άλλα 10 δευτερόλεπτα να χρησιμοποιήσετε τον ζεστό αέρα στέγνωσης εξασφαλίζοντας μείωση της μετάδοσης των βακτηριδίων με επιτυχία 99%

- Προσέξτε τα αφροδίσια νοσήματα, γιατί στις τροπικές και υποτροπικές χώρες είναι πολύ συνηθισμένα και συχνά η θεραπεία τους είναι δύσκολη.

- Αποφύγετε γι' αυτό την παραμονή σε χώρους με συνωστισμό και αποφύγετε να καϊδεύετε ζώα (γάτες, σκύλους ή πιθήκους) για να αποφύγετε σοβαρά νοσήματα (λύσσα) και δαγκώματα.

- Η πιθανότητα για δαγκώματα φιδιών, σκορπιών, αραχνών ή βδελών είναι μικρή αλλά αν τυχόν υποστείτε ένα από αυτά, ζητείστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

- Αποφεύγετε τις περιοχές όπου ενδημούν τα λοιμώδη νοσήματα, τα ακάθαρτα ξενοδοχεία, εστιατόρια και τουαλέτες.

Βασικές αρχές

Νερό

Μην εμπιστεύεστε το νερό της βρύσης. Πίνετε νερό βρασμένο ή νερό που έχει καθαριστεί με χημικές ουσίες. Καλύτερα να πίνετε νερό που να γράφει ότι είναι πόσιμο. Μπορείτε να έχετε μαζί σας χάπια απολύμανσης που εξουδετερώνουν τα βακτηρίδια του νερού. Για το πλύσιμο των δοντιών μπορείτε να χρησιμοποιείτε το νερό της βρύσης μόνο όταν είναι πολύ ζεστό.

Πάγος

Αποφύγετε να βάζετε παγάκια στο ποτό σας αν αμφιβάλλετε για την προέλευση του νερού από το οποίο έγινε πάγος.

Γάλα και τα προϊόντα του

Πίνετε μόνο βρασμένο γάλα ή από σφραγισμένο μπουκάλι που γράφει ότι είναι παστεριωμένο. Μην τρώτε κρέμες και παγωτό που δεν είναι τυποποιημένο ή έχει συρρικνωθεί ή έχει παραμορφωθεί η συσκευασία του.

Αναψυκτικά

Προτιμήστε τα αναψυκτικά με ανθρακικό και αποφύγετε τα αναψυκτικά από ντόπιους χυμούς φρούτων. Μην πίνετε αναψυκτικά που έχουν κρυσταλλώσει μέσα σε πάγο και νερό, γιατί το νερό αν είναι μολυσμένο μπορεί να μπει από το πώμα στο μπουκάλι.

Σαλάτες – Φρούτα

Αποφύγετε τις πράσινες ωμές σαλάτες. Πλένετε και καθαρίζετε μόνοι σας τα ωμά φρούτα. Αποφύγετε τα μπαγιάτικα φρούτα ή αυτά που έχει χαλάσει ο φλοιός τους.

Φαγητά

- Τρώτε μαγειρεμένα φαγητά και κατά προτίμηση καλά βρασμένα ή ψημένα, αμέσως μετά το σερβίρισμα.

- Προσέξτε ιδιαίτερα τα ψάρια και τα κρέατα να είναι καλοψημένα.

- Μην τρώτε ωμά οστρακοειδή, γαρίδες, αυγά και ακόμα τρόφιμα που έχουν εκτεθεί στον πάγο, κρύα επιδόρπια και μεζεδάκια σε πάρτι.

- Να είστε συντηρητικοί όταν δοκιμάζετε φαγητά με έντονες τοπικές γεύσεις και μην τρώτε φαγητά που είναι εκτεθειμένα σε βιτρίνα ή δεν είναι προφυλαγμένα από την σκόνη και τις μύγες.

Κοινωνικά θέματα και Επαφές

- Να σέβεστε τα ήθη και τα έθιμα της χώρας που σας φιλοξενεί. Μην επικρίνετε καθ' οιονδήποτε τρόπο την πολιτική που ακολουθείται, την χώρα ή τους κατοίκους της και μην προσβάλετε εθνικά ή θρησκευτικά αισθήματα.

Ατομικά έγγραφα

Να φέρετε το διαβατήριό σας, το δελτίο ταυτότητας και τα έγγραφα του αυτοκινήτου σας πάντοτε μαζί σας, αν είναι δυνατόν.

Οργανωτικά

Ζητείστε από τη ρεσεψιόν να σας βοηθήσει να βρείτε το μεταφορικό μέσο που χρειάζεσθε.

Β) Προφυλάξεις

Γενικά

- Πριν την αναχώρησή σας ελέγξτε το καθεστώς του προορισμού σας ως προς τα ζητήματα ασφαλείας και ως προς τους ενδεχόμενους ταξιδιωτικούς περιορισμούς.

- Μόλις φτάσετε στον προορισμό σας ζητήστε από την εθνική σας διπλωματική αρχή, τον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, το ξενοδοχείο, την αεροπορική εταιρεία κ.ά., να σας ενημερώσουν για τρέχοντες κινδύνους και ενδεχόμενους ταξιδιωτικούς περιορισμούς.

- Αποφύγετε πάση θυσία τους κινδύνους και μην εκτίθεστε σε εκβιασμούς. Αποφύγετε να κάνετε οτιδήποτε θα σας καθιστούσε ευάλωτους σε εκβιασμούς. Συνιστάται συνεχής επαγρύπνηση καθώς και κάποιος βαθμός δυσπιστίας.

- Μην φωτογραφίζετε στρατιωτικές ή άλλες εγκαταστάσεις στρατηγικής σημασίας (συμπεριλαμβανομένων γεφυρών, αεροδρομίων και τρένων σε ορισμένες χώρες). Σε περίπτωση αμφιβολίας, ρωτήστε εκ των προτέρων.

- Σε περίπτωση τοπικής ή εθνικής κατάστασης ανάγκης (καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, κοινωνικές ή πολιτικές ταραχές) μείνετε στο ξενοδοχείο σας, ελάτε σε επαφή με την πρεσβεία μας και ζητήστε τη συμβουλή τους.

- Εάν έρθετε αντιμέτωποι με κλέφτη, να αποφύγετε την όποια συμπλοκή: είναι καλύτερα να δώσετε τα χρήματα και τα τιμαλφή σας χωρίς αντίσταση (ως εκ τούτου, να έχετε μαζί σας όσο το δυνατόν λιγότερα).

- Αναλογισθείτε εκ των προτέρων ποιες καταστάσεις ανάγκης θα μπορούσαν να προκύψουν και σκεφθείτε σοβαρά την εκάστοτε αντίδρασή σας.

Χρήματα / Αγορές

- Να αλλάζετε χρήματα μόνο σε τράπεζες ή σε επίσημα γραφεία ανταλλαγής συναλλάγματος. Στην μαύρη αγορά κινδυνεύετε να σας δώσουν πλαστά χαρτονομίσματα ή να σας ξεγελάσουν με κάποιον τρόπο.

- Εάν τυχόν έχετε κάρτες εγγυημένης εξόφλησης επιταγών, να τις φυλάσσετε πάντοτε χωριστά από τις αντίστοιχες επιταγές.

Ταξί

- Οι ζώνες ασφαλείας, οι άδειες, τα φρένα και κυρίως τα ταξίμετρα είναι ελαττωματικά σε πολλά ταξί, ενώ κάποιοι οδηγοί βλέπουν τους τουρίστες ως εύκολη λεία.

- Προτού βγείτε από το αεροδρόμιο και το ξενοδοχείο, μάθετε τη μέση της κούρσας ως το κέντρο της πόλης και μπειτε σε ταξί μόνο αφού διαπραγματευθείτε το κόστος της διαδρομής, ιδιαίτερα αν το όχημα δεν διαθέτει ταξίμετρο.
- Πληρώστε μόνο αφού βγάλετε τις αποσκευές σας από το αυτοκίνητο.
- Μάθετε να προφέρετε στη τοπική γλώσσα τις λέξεις «ναι» και «όχι», «σταματήστε εδώ», «πηγαίνετε πιο αργά», «πόσα σας οφείλω».

Μεγάλο υψόμετρο

- Συνήθως ο ανθρώπινος οργανισμός δεν προσβάλλεται από τη νόσο του υψόμετρου μέχρι τα 2500 μέτρα, αλλά υπάρχει περίπτωση να νοιώσετε κάποια συμπτώματα από τα 2000 μέτρα. Η μόνη λύση είναι να κατεβείτε σε χαμηλότερο υψόμετρο, να πίνετε νερό και να μην καταβάλλετε μεγάλη φυσική προσπάθεια.

Αγορές Αφορολόγητων ειδών

Οι αφορολόγητες αγορές διέπονται από αυστηρούς κανόνες και η πώληση αφορολόγητων προϊόντων είναι περιορισμένη ανά άτομο και ταξίδι.

- Όταν ταξιδεύετε σε χώρες της Ε.Ε. έχετε κάθε δικαίωμα να εισάγετε και να εξάγετε καταναλωτικά είδη (εκτός από αυτοκίνητα), συνολικής αξίας 205,43 €, χωρίς δικαιολογητικά και μ όνο με απόδειξη αγοράς.

- Όταν ταξιδεύετε σε χώρες εκτός Ε.Ε. οι αφορολόγητες αγορές σας δεν μπορούν να ξεπεράσουν τα 170 € το άτομο.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

α) Αντιμέτωποι με τη φωτιά

Η φωτιά και οι συνέπειές της

Πως σκοτώνει η φωτιά

Η φωτιά δεν «καίει τους ανθρώπους μέχρι θανάτου». Αν είστε ενήμερος για το πως μπορεί η φωτιά να σκοτώσει, θα είστε σε θέση να σώσετε και ζωές. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο θάνατος επέρχεται ΠΡΟΤΟΥ οι φλόγες φθάσουν στο θύμα. Προκύπτει από τον ΚΑΠΝΟ και τα ΤΟΞΙΚΑ ΑΕΡΙΑ.

Ελέγξτε τις πόρτες – Κλείστε τις πόρτες – Να σέρνεστε ή να είστε σκυμμένοι. Αν εργάζεστε σ' ένα πολυώροφο κτίριο, παρόλο ότι είναι πιο δύσκολα να μπορέσετε να φθάσετε στο έδαφος χωρίς απώλειες, ακολουθείστε τις πιο κάτω οδηγίες:

- ΠΟΤΕ μην χρησιμοποιείτε ασανσέρ αν το κτίριο έχει πιάσει φωτιά. Μπορεί να παγιδευτείτε αν περάσει το ρεύμα ή είναι δυνατόν ν' ανοίξουν αυτόματα οι πόρτες σ' έναν όροφο που είναι κυκλωμένος από την φωτιά.
- ΠΟΤΕ μην αφήνετε το δωμάτιο του ξενοδοχείου σας χωρίς να έχετε μαζί σας τα κλειδιά. Μπορεί να χρειασθεί να γυρίσετε πίσω.
- Κλείστε το συναγερμό για τη φωτιά και χτυπήστε τις πόρτες όλων των άλλων ενοίκων για να τους ειδοποιήσετε.
- Στα πολύ ψηλά κτίρια, αν ξέρετε από ποια πλευρά έχει πιάσει φωτιά, πηγαίνετε στην άλλη πλευρά και κατεβείτε από τις σκάλες.

Φωτιά από ηλεκτρισμό

Προσπαθήστε να βγάλετε τη συσκευή από την πρίζα ή κλείστε τον γενικό διακόπτη.

Τη νύχτα να κλείσετε το γενικό, μόνο στην περίπτωση που έχετε έναν φακό τον οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να κυκλοφορήσετε. Χρησιμοποιήστε μία κουβέρτα ή έναν πυροσβεστήρα.

Παγιδευμένοι από τη φωτιά

Αν η έξοδος σας προς τον κάτω όροφο είναι μπλοκαρισμένη και δεν υπάρχει τρόπος να ξεφύγετε χωρίς προβλήματα από το κτίριο, θα πρέπει να θέσετε σε λειτουργία το συναγερμό και να δώσετε σήμα κινδύνου. Πηγαίστε όπου μπορείτε να ξεφύγετε, μακριά από την φωτιά. Προστατευθείτε από την φωτιά, τον καπνό και τις αναθυμιάσεις.

- Πηγαίστε σ' ένα δωμάτιο (που δεν έχει πιάσει φωτιά) και έχει παράθυρο. Κλείστε τις πόρτες, τα παράθυρα και τους φεγγίτες.

- Αν δεν μπορείτε να πηδήξετε σ' ένα μπαλκόνι ή σε μία στέγη, πλησιάστε όσο το δυνατόν πιό αργά την φωτιά. Αν μέσα στο δωμάτιο υπάρχει νερό, βρέξτε τους τοίχους και τις πόρτες. Αυτό θα καθυστερήσει τις φλόγες. Μπλοκάρτε κάθε άνοιγμα από το οποίο μπορεί να εισέλθει καπνός.

Αρπαγή τσάντας

- Εκτός από τον κίνδυνο του να χάσετε μία αφύλακτη βαλίτσα, ορισμένοι κλέφτες αρπάζουν τσάντες (συχνά σε πολυσύχναστα σημεία) και εξαφανίζονται. Η τσάντα ώμου είναι μία σωστή λύση. Όμως θα πρέπει να την φοράτε διαγώνια στο σώμα έτσι ώστε πάντοτε να την βλέπετε.

- Αν έχετε αφήσει τη τσάντα σας ή τη φωτογραφική μηχανή στο έδαφος, πατήστε πάνω στο λουράκι. Σε πολλές χώρες οι περισσότερες κλοπές γίνονται από μοτοσικλετιστές που αρπάζουν τις τσάντες των περαστικών, γι αυτό να έχετε τη τσάντα σας στο εσωτερικό μέρος του πεζοδρομίου.

- Αν σας αρπάξουν τη τσάντα ΜΗΝ προσπαθήσετε να κυνηγήσετε τον κλέφτη γιατί μπορεί να είναι οπλισμένος.

- Αν βλέπετε ότι πρόκειται να καταλήξετε σε συμπλοκή μαζί τους, αφήστε τους τη τσάντα.

Υπόμνηση: Αν τα έχετε ΟΛΑ σε μία τσάντα, χρήματα, στοιχεία ταυτότητας, κλειδιά, βιβλιάρια επιταγών, πιστωτικές κάρτες, μπορείτε να τα χάσετε ΜΕΜΙΑΣ.

Αντιμετώπιση ατυχημάτων ή ασθενειών

Θερμοπληξία

Ξαπλώστε τον άρρωστο σ' ένα δροσερό δωμάτιο και αφαιρέστε του όλα τα ρούχα. Ρίξτε την θερμοκρασία του σώματός του, τυλίγοντας τον μ' ένα βρεγμένο σεντόνι ή πετσέτες. Στη συνέχεια βάλτε τον να κάνει κρύα ντους και δώστε του να πιεί παγωμένα υγρά.

Κρυσταλλική

Μεταφέρετε το θύμα σ' ένα ζεστό περιβάλλον και δώστε του να φορέσει ζεστά ρούχα. Αν δεν μπορεί βοηθήστε το. Αφήστε το να ξαπλώσει και μόλις βρει πλήρως τις αισθήσεις του, δώστε του να πιει ζεστά ροφήματα. Σε καμιά περίπτωση δεν θα πρέπει να κάνει ζεστό μπάνιο και να πιει οινόπνευματώδη.

Τεχνητή αναπνοή

Προτού κάνετε οτιδήποτε βεβαιωθείτε ότι το θύμα πράγματι δεν αναπνέει. Στη συνέχεια τοποθετήστε το ανάσκελα και καθαρίστε το στόμα και το λαιμό του από ξένα σώματα. Ανασηκώστε τον αυχένα του, κλείστε του την μύτη και αφού πάρετε μία βαθιά ανάσα φυσήξτε με το στόμα σας μέσα στο δικό του στόμα.

Επαναλάβετε το κάθε πέντε δευτερόλεπτα. Στην περίπτωση που το θύμα είναι μικρό παιδί, φροντίστε η ποσότητα του αέρα που θα του δώσετε να είναι πολύ μικρότερη.

Λιποθυμία

Τοποθετήστε το λιπόθυμο πρόσωπο ανάσκελα, χαλαρώστε τα ρούχα του – ζώνες, σπλητόδεσμο κ.α. – και ανασπώστε τα πόδια του στα 20 με 30 εκατοστά. Στην περίπτωση που κάνει εμετό, γυρίστε τον στο πλάι για να μπορεί να αναπνέει. Αν πάλι παρουσιάσει σπασμούς μην επιχειρήσετε να το ακινητοποιήσετε. Σκουπίστε το μέτωπό του με ένα βρεγμένο πανί και όταν συνέλθει δώστε του να πιει λίγο νερό με ζάχαρη.

Καρδιακή προσβολή

Βάλτε τον παθών να καθίσει, χαλαρώστε τα ρούχα του και ανοίξτε τα παράθυρα, προκειμένου να μπει καθαρός αέρας στο δωμάτιο, όπου βρίσκεται. Κρατήστε τον ζεστό αν κάνει κρύο και δροσερό στην περίπτωση που κάνει ζέστη. Αν χάσει τις αισθήσεις του, ξαπλώστε τον ανάσκελα και καλέστε αμέσως βοήθεια.

Κάταγμα

Σε περίπτωση που κρίνεται αναγκαία η μετακίνηση του θύματος από το σημείο το οποίο χτύπησε, μεταφέρετε το με πολλή προσοχή. Προηγουμένως, καλό θα είναι να έχετε υποστηρίξει την τραυματισμένη περιοχή μ' έναν πρόχειρο νάρθηκα. Φροντίστε την αιμορραγία – αν υπάρχει – και αποφύγετε να κάνετε στην πάσχουσα περιοχή μαλάξεις και εντριβές.

Ασφυξία

Απομακρύνετε το αντικείμενο που την προκάλεσε. Αν πρόκειται για πλαστική σακούλα, σκίστε την στο σημείο της μύτης και του στόματος. Αν έχει σταματήσει η αναπνοή ή το άτομο αναπνέει πολύ λίγο, κάντε του τεχνητή αναπνοή. Αν έχει σταματήσει η καρδιά, πιέστε την. ΜΗΝ εγκαταλείπετε την προσπάθεια, αν η ασφυξία επήλθε εκείνη τη στιγμή. Ζητήστε, επείγοντως, ιατρική συνδρομή.

Σας ευχαριστούμε για τον Χρονο σας



Τ Α Γ Ρ Α Φ Ε Ι Α Μ Α Σ :

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Κέντρο Τιμισκή 42, 2ος όροφος ΤΚ 546 23

ΑΘΗΝΑ

Μητροπόλεως 3, Σύνταγμα

Τηλ. κέντρο 2310 238 025

email: info@mazi.travel

www.mazi.travel