

ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Ν. Κοζάνης

Σ. Μπλιούρα 2 – 50100 – Κοζάνη – Τηλ – Fax: 2461042282

Κέντρο Εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 801-11-17200

kepka@in.gr - <http://kepkakozanis.blogspot.com>

Κοζάνη, 24 Ιουνίου 2010

Δελτίο Τύπου Καλοκαίρι και Διακοπές

Ετοιμαζόμαστε να περάσουμε το καλοκαίρι, στη θάλασσα ή στο βουνό. Για να χαρούμε, πραγματικά, τις διακοπές, ας ακολουθήσουμε μερικές απλές, αλλά βασικές συμβουλές.

Ταξίδι με Ι.Χ.Ε:

- Πριν από οποιαδήποτε ταξίδι μας, με αυτοκίνητο πρέπει να ελέγξουμε το αυτοκίνητό μας (υγρά, ελαστικά, ηλεκτρολογικά).
- Φοράμε, πάντοτε, τη ζώνη ασφαλείας, όταν οδηγούμε και εμείς και οι συνεπιβάτες μας.
- Εφαρμόζουμε, πιστά, τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.).
- Τα παιδιά είναι, πάντα, στο πίσω κάθισμα, στο ειδικό καθισματάκι, δεμένα με τις ζώνες ασφαλείας.
- Όταν ταξιδεύουμε, με το αυτοκίνητό μας, σε περιοχές, που δε γνωρίζουμε, ας είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και ας μην αναπτύσσουμε μεγάλες ταχύτητες. Ας μην ξεχνάμε τον κίνδυνο των τροχαίων ατυχημάτων.
- Αν οδηγούμε πολλές ώρες, πρέπει να κάνουμε συχνές στάσεις (τουλάχιστον κάθε δύο ώρες) και να καταναλώνουμε άφθονα υγρά.
- Οι στάσεις πρέπει να γίνονται, σε Σταθμούς Εξυπηρέτησης Αυτοκινητιστών (ΣΕΑ) ή στους ειδικούς χώρους στάθμευσης, που υπάρχουν, στο οδικό δίκτυο.
- Αν σταματήσουμε, σε κάποιο κατάστημα, για να «τσιμπήσουμε» κάτι, πρέπει να προσέξουμε:
 - Οι σαλάτες πρέπει να διατηρούνται, σε ειδικές βιτρίνες – ψυγεία.
 - Τα κρύα σάντουιτς να διατηρούνται, στο ψυγείο.
 - Τα ψυγεία δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένα, στον ήλιο.
 - Τα ζεστά σάντουιτς ή μικρογεύματα (τυρόπιτες κ.λπ.) διατηρούνται, σε θερμοκρασίες, πάνω από 60° C.
 - Τα κρέατα πρέπει να είναι καλοψημένα.
 - Πρέπει να υπάρχουν τιμοκατάλογοι, στο χώρο του καταστήματος.
- Ο κλιματισμός μας βοηθάει να κάνουμε πιο ξεκούραστο ταξίδι. Προσοχή, όμως, στις μεγάλες διαφορές θερμοκρασίας εσωτερικού χώρου του αυτοκινήτου, με το περιβάλλον. Πριν το τέλος του ταξιδιού ή πριν κάνουμε κάποια «στάση», προσαρμόζουμε τη θερμοκρασία του εσωτερικού του αυτοκινήτου με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.
- Εάν επιλέξουμε να ενοικιάσουμε αυτοκίνητο, πρέπει, πρώτα, να κάνουμε μια έρευνα αγοράς, για να μάθουμε τιμές, όρους και τυχόν προσφορές.
- Όταν υπογράφουμε τη σύμβαση ενοικίασης, προσέχουμε:
 - Τι υποχρεώσεις αναλαμβάνουμε, σε περίπτωση ατυχήματος.
 - Τι θα καλύψει η ασφαλιστική εταιρία, σε περίπτωση ατυχήματος και τι θα πληρώσουμε εμείς.
 - Πώς παραλαμβάνουμε και πώς παραδίδουμε το όχημα.
 - Πώς χρεωνόμαστε (με τη μέρα, με τα χιλιόμετρα κ.λπ.).
 - Αν μπορούμε να ταξιδέψουμε, εκτός συνόρων.
 - Αν πρέπει να επιστρέψουμε το αυτοκίνητο, με γεμάτο τεπόζιτο.

Ατυχήματα και ασθένειες σε διακοπές:

- Σε περίπτωση τραυματισμού, δεν είναι απαραίτητος ο αντιτετανικός ορός, εφόσον έχουμε κάνει το αντιτετανικό εμβόλιο και η τελευταία δόση έχει γίνει τα τελευταία 5 χρόνια.
- Ένα μικρό ταξιδιωτικό φαρμακείο είναι απαραίτητο. Ας περιέχει: Φυτικό εντομοαπωθητικό, Κρέμα, τζελ ή stick για τσιμπήματα από κουνούπια, μέλισσες ή επαφή με μέδουσες και φυτά, Αντηλιακό γαλάκτωμα σώματος, Καταπραϋντική κρέμα για τα ηλιακά εγκαύματα, Βαμβάκι, Οξυζενέ, Ιώδιο, Αποστειρωμένες γάζες, Υποαλλεργικούς αυτοκόλλητους μικροεπιδέσμους, Υποαλλεργικές αυτοκόλλητες ταινίες, Αντιβιοτική σκόνη και αλοιφή, Κάποιο σκεύασμα για την ναυτία.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. είναι μη Κυβερνητική, μη Κερδοσκοπική Ένωση Καταναλωτών ανεξάρτητη και ανεπιηρέαστη από πολιτικά και οικονομικά συμφέροντα. Ιδρύθηκε το 1982, είναι μέλος της Διεθνούς των Καταναλωτών (CI), της Ευρωπαϊκής Οργάνωσης Καταναλωτών (BEUC), της Ομοσπονδίας Ενώσεων Καταναλωτών Ελλάδας (ΟΕΚΕ), συμμετέχει στο Διατλαντικό Διάλογο Καταναλωτών (TACD) και εκπροσωπεί τους Έλληνες Καταναλωτές, σε διάφορα ελληνικά, ευρωπαϊκά και διεθνή όργανα και επιτροπές. Εκδίδει το μηνιαίο περιοδικό "Καταναλωτικά Βήματα".

ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Ν. Κοζάνης

Σ. Μπλιούρα 2 – 50100 – Κοζάνη – Τηλ – Fax: 2461042282

Κέντρο Εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 801-11-17200

kepka@in.gr - <http://kepkakozanis.blogspot.com>

- Αποφεύγουμε τα ενοχλητικά κουνούπια, χρησιμοποιώντας τις γνωστές συσκευές, με τις ταμπλέτες. Πριν τη χρήση τους, όμως, πρέπει να διαβάζουμε με προσοχή τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Για ενοχλήματα, όπως διάρροια, δυσκοιλότητα, εμετό, δυσπεψία, αλλεργία, πόνο και πυρετό, συμβουλεύομαστε τον γιατρό μας ή κάποιο ιατρικό κέντρο.
- Δε χαϊδεύουμε άγνωστα ζώα, για να αποφύγουμε σοβαρά νοσήματα (λύσσα, πανώλη) και δαγκώματα.
- Αποφεύγουμε τις σεξουαλικές σχέσεις, με αγνώστους, και σε αντίθετη περίπτωση, χρησιμοποιούμε, πάντοτε, προφυλακτικά, για ελάττωση του κινδύνου μετάδοσης του HIV και άλλων ασθενειών.
- Μεγάλη προσοχή απαιτείται, για τυχόν αλλεργίες. Ένα απλό τσίμπημα μέλισσας μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο.

Διακοπές και κολύμπι:

- Είμαστε, πάντοτε, κοντά στα παιδιά, όταν κολυμπούν.
- Η καλύτερη προστασία, που μπορούμε να προσφέρουμε, στα παιδιά μας, είναι να τους μάθουμε να κολυμπάνε. Μέχρι τότε, όταν μπαίνουν, στο νερό, πρέπει να φορούν, απαραίτητας, σωσίβιο.
- Πριν κάνουμε βουτιές, ελέγχουμε το βάθος του νερού.
- Δεν κολυμπάμε, σε περιοχές, που έχουν κίνηση (φουσκωτά, τζετ σκι κ.λπ.).
- Δεν κολυμπάμε, αν δεν έχουν περάσει 3-4 ώρες, από το προηγούμενο γεύμα.
- Δεν κολυμπάμε, σε θάλασσες, πού δε γνωρίζουμε και δεν απομακρυνόμαστε, από τις ακτές.
- Όταν βρισκόμαστε, σε πισίνα, προσέχουμε τα παιδιά, μη γλιστρήσουν και πέσουν, στο νερό.
- Δεν επιτρέπουμε, σε παιδιά, που δε ξέρουν κολύμπι, να παίζουν, σε νεροτσουλήθρες.
- Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε τις νεροτσουλήθρες, έχοντας, στην αγκαλιά μας, μικρά παιδιά.
- Για να κάνουμε σκι, πρέπει να έχουμε εκπαιδευτεί.
- Δεν αφήνουμε μικρά παιδιά να ανεβαίνουν, σε ρυμουλκούμενα φουσκωτά.
- Το windsurfing (ιστιοσανίδα) απαιτεί μεγάλη εξάσκηση. Δεν είναι μόνο επικίνδυνο, για ένα αναβάτη, χωρίς εμπειρία, αλλά και για τους λουόμενους.
- Δεν κάνουμε windsurfing, ούτε παιζουμε, με ρυμουλκούμενα φουσκωτά, ή με ιπτάμενες σανίδες, αν δε γνωρίζουμε καλό μπάνιο.
- Αν οδηγούμε μηχανοκίνητο πλοιάριο, τζετ σκι κ.λπ., φορούμε πάντοτε και εμείς και οι συνεπιβάτες μας σωσίβιο. Δεν οδηγούμε, υπό την επήρεια, αλκοόλ. Δεν αναπτύσσουμε ταχύτητα, σε σημεία, που υπάρχουν λουόμενοι.
- Η οδήγηση των τζετ σκι είναι δύσκολη. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται, από παιδιά και νέους, κάτω των 18 ετών. Πρέπει να εκπαιδευτούμε, πριν οδηγήσουμε τζετ σκι.
- Όλα τα θαλάσσια αθλήματα (καταδύσεις, κολύμπι με αναπνευστήρα, κανό, υποβρύχιο ψάρεμα και όλα όσα αναφέρονται παραπάνω) απαιτούν εξάσκηση και τήρηση συγκεκριμένων κανόνων ασφαλείας. Ας ενημερωθούμε, για να χαρούμε το καλοκαίρι.
- Δεν καθόμαστε, με τις ώρες, στον ήλιο.
- Όσοι σκοπεύουμε να οδηγήσουμε, μετά την επίσκεψη στη θάλασσα, αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, γιατί υπάρχει περίπτωση να μας προκαλέσει ζαλάδες.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. εύχεται καλές διακοπές!!!