



Co-funded by
the European Union

REBUILT

REENGINEERING BUSINESS UNDER CLIMATE CRISIS

Εφαρμογή Σχεδίου Δράσης

ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ:

Chillax Yachting MCPY

Website: WWW.CHILLAX.CRUISES

Telephone:302112342847

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ:

Ιδρύθηκε το 2019 και εδρεύει στην Ελλάδα, η Chillax Yachting είναι μια κορυφαία εταιρεία ναύλωσης γιοτ που δεσμεύεται να προσφέρει θαλάσσιες εμπειρίες υψηλής ποιότητας. Με εξειδίκευση σε αποκλειστικά charters στόχος της εταιρείας είναι να παρέχει ναυλώσεις για κάθε περίπτωση.

ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ (ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ):

Η εταιρεία βασίζεται σήμερα σε μεγάλο βαθμό σε ορυκτά καύσιμα, ιδίως ντίζελ, για την τροφοδοσία του στόλου των ιστιοπλοϊκών σκαφών της. Αυτή η εξάρτηση από τις παραδοσιακές μεθόδους προωθητικής ενέργειας συμβάλλει σε σημαντικές εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα και περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

Η Chillax Yachting αντιμετωπίζει αυξανόμενη πίεση για να αντιμετωπίσει τις περιβαλλοντικές της επιπτώσεις και να υιοθετήσει πιο βιώσιμες πρακτικές σύμφωνα με τις παγκόσμιες προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής. Οι ανησυχίες σχετικά με τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα, την παραγωγή αποβλήτων και τη θαλάσσια ρύπανση γίνονται σημαντικά ζητήματα για την εταιρεία.

ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΥΖΗΤΗΘΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟ:

Στο πλαίσιο της δέσμευσής μας για περιβαλλοντική βιωσιμότητα και ελαχιστοποίηση του αποτυπώματος άνθρακα, η Chillax Yachting έλαβε τη στρατηγική απόφαση να μεταβεί από μηχανοκίνητα σκάφη σε ιστιοπλοϊκά σκάφη για τις επιχειρήσεις ναύλωσης. Η απόφαση αυτή αντικατοπτρίζει μια ολιστική προσέγγιση στη διαχείριση νέων διαδικασιών και ευθυγραμμίζεται με την αφοσίωσή μας σε υπεύθυνες και φιλικές προς το περιβάλλον ναυτιλιακές πρακτικές.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2021-1-DK01-KA220-HED-000030127



ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ:

- ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΠΠΟΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΑΥΣΙΜΩΝ
- ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΙΟΛΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Η CHILLAX YACHTING ΕΧΕΙ ΑΝΑΛΑΒΕΙ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΑΝΑΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ ΠΟΥ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ, ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΤΩΝ ΕΚΠΟΜΠΩΝ CO₂ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΝΑΥΛΩΣΕΩΝ, ΜΕ ΙΔΙΑΙΤΗΡΗ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ. ΑΥΤΗ Η ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΠΤΥΧΕΣ.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΟΜΠΩΝ CO₂:

- SENTINEL TELEMETRY SYSTEM
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
- Προώθηση της Ιστιοπλοϊκής Εμπειρίας

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΠΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ

Με βάση τις συνολικές προσπάθειες αναδιοργάνωσης, η Chillax Yachting σκέφτεται να ενισχύσει περαιτέρω τις πρωτοβουλίες της για τη βιωσιμότητα:

1. Επενδύσεις σε λύσεις Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας:

Εξετάζει το ενδεχόμενο ενσωμάτωσης λύσεων ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, όπως οι ηλιακοί συλλέκτες και οι ανεμογεννήτριες, στο σχεδιασμό και τη λειτουργία των ιστιοπλοϊκών σκαφών. Αυτές οι τεχνολογίες μπορούν να αξιοποιήσουν τους φυσικούς πόρους για την παραγωγή καθαρής ενέργειας, μειώνοντας την εξάρτηση από τα ορυκτά καύσιμα και ελαχιστοποιώντας τις εκπομπές CO₂.

2. Εφαρμογή Πρωτοκόλλων Καθαρισμού του Κύτους και συντήρησης της προπέλας:

Ανάπτυξη και εφαρμογή πρωτοκόλλων τακτικού καθαρισμού της γάστρας και συντήρησης της προπέλας για τη βελτιστοποίηση της υδροδυναμικής και της απόδοσης της πρόωσης του σκάφους. Διατηρώντας το κύτος και τις προπέλες απαλλαγμένες από θαλάσσια ανάπτυξη και ρύπανση, το σκάφος μπορεί να επιτύχει καλύτερη απόδοση καυσίμου και μειωμένες εκπομπές CO₂.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΛΗΦΘΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ: ΣΧΕΔΙΟ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ:

ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ ΣΕ ΛΥΣΕΙΣ ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΩΝ ΠΗΓΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:

- ΗΛΙΑΚΑ ΠΑΝΕΛ: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΗΛΙΑΚΩΝ ΠΑΝΕΛ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΡΩΜΑ ΤΟΥ ΣΚΑΦΟΥΣ Η ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΗΣ ΗΛΙΑΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΤΗΣ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ. ΑΥΤΗ Η ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΕΙ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΚΑΦΟΥΣ, ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ ΑΠΟ ΝΤΙΖΕΛ.
- ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΙΚΡΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΩΝ ΣΤΟΝ ΙΣΤΟ ΤΟΥ ΣΚΑΦΟΥΣ Η ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΥΠΕΡΥΨΩΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΙΟΛΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΛΕΥΣΗ. ΑΥΤΗ Η ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΠΗΓΗ ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΕΠΙ ΤΟΥ ΣΚΑΦΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΥΣΙΜΩΝ.



Υβριδικά Συστήματα Διαχείρισης Ενέργειας: Εφαρμογή προηγμένων συστημάτων διαχείρισης ενέργειας που εξισορροπούν έξυπνα την ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές (ηλιακή και αιολική ενέργεια) με τις παραδοσιακές γεννήτριες ντίζελ. Αυτά τα συστήματα βελτιστοποιούν τη χρήση ενέργειας, μεγιστοποιούν την αποδοτικότητα και ελαχιστοποιούν τις εκπομπές CO₂, δίνοντας προτεραιότητα στην ανανεώσιμη ενέργεια όποτε αυτή είναι διαθέσιμη.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΚΥΤΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΛΙΚΩΝ:

- **Τακτικός Καθαρισμός:** Καθιέρωση ενός προγράμματος ρουτίνας για τον καθαρισμό του κύτους και τη συντήρηση της έλικας, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η συχνότητα πλεύσης, οι συνθήκες νερού και οι εποχιακές διακυμάνσεις. Ο τακτικός καθαρισμός βοηθά στην αποφυγή της συσσώρευσης θαλάσσιων οργανισμών και των βιορευμάτων, που μπορεί να αυξήσουν την αντίσταση και την κατανάλωση καυσίμου.

- **ΧΡΗΣΗ ΦΙΛΙΚΩΝ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ: ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΦΙΛΙΚΩΝ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑΤΑ, ΕΝΩ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΗ ΡΥΠΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΤΟΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΠΕΛΕΣ.**

- **Συνεργασία με Marina Facilities:** Συνεργασία με εγκαταστάσεις μαρίνας που διαθέτουν υπηρεσίες καθαρισμού και συντήρησης της γάστρας φιλικές προς το περιβάλλον. Συνεργαστείτε για τις βέλτιστες πρακτικές για τη βιώσιμη συντήρηση σκαφών και μοιραστείτε γνώσεις και πόρους για την προώθηση της περιβαλλοντικής διαχείρισης στη ναυτιλιακή κοινότητα.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ. ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΣΥΝΕΧΩΣ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΧΡΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΩΝ ΠΗΓΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΟΡΥΚΤΑ ΚΑΥΣΙΜΑ.

ΕΠΙΣΗΣ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΣΚΑΦΟΥΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΑΥΣΙΜΟΥ, ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΚΠΟΜΠΩΝ. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΥΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ CO₂ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΤΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ, ΟΠΩΣ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ, ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- **ΗΛΙΑΚΑ ΠΑΝΕΛ:** ΕΚΤΙΜΑΤΑΙ Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΗΛΙΑΚΩΝ ΣΥΛΛΕΚΤΩΝ ΣΤΟ 15%, ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΣ ΜΕΣΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ 30 ΚΩΗ ΑΝΑ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟ ΣΚΑΦΟΣ.

- **ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ:** ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΑΣ 1KW ΣΤΟΝ ΙΣΤΟ ΤΟΥ ΣΚΑΦΟΥΣ.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΑΣ ΣΤΟ 20%, ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΣ ΜΕΣΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ 4 ΚΩΗ ΑΝΑ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟ ΣΚΑΦΟΣ.



- ΥΒΡΙΔΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ: ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΕΝΑ ΥΒΡΙΔΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΥΑΖΕΙ ΒΕΛΤΙΣΤΑ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΠΟ ΗΛΙΑΚΟΥΣ ΣΥΛΛΕΚΤΕΣ, ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ ΝΤΙΖΕΛ. ΕΚΤΙΜΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΓΕΝΝΗΤΡΙΑΣ ΝΤΙΖΕΛ ΚΑΤΑ 30%.

ΜΕ ΗΛΙΑΚΟΥΣ ΣΥΛΛΕΚΤΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΥΝ 30 ΚΩΗ/ΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΥΝ 4 ΚΩΗ/ΗΜΕΡΑ, ΚΑΘΕ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟ ΣΚΑΦΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΓΕΙ ΣΥΝΟΛΙΚΑ 34 ΚΩΗ/ΗΜΕΡΑ ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.

ΤΟ ΥΒΡΙΔΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΕΝΝΗΤΡΙΑΣ ΝΤΙΖΕΛ ΚΑΤΑ 30%, ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗ ΜΕΣΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΑΥΣΙΜΟΥ ΝΤΙΖΕΛ ΚΑΤΑ 7 ΛΙΤΡΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΑΝΑ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟ ΣΚΑΦΟΣ.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΕΤΟΥΣ, Η ΠΡΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΕΩΝ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΣΤΟΛΟ ΤΩΝ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΩΝ ΣΚΑΦΩΝ ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΟΜΠΩΝ CO₂ ΚΑΤΑ 60.000 KG.

ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ