



W TROSCE O SVOJE ZDROWIE I INNYCH PAMIĘTAJ:



1

Na wycieczkę do lasu wybierz się **wyłącznie z osobami, z którymi przebywasz na co dzień.**

2

Unikaj miejsc szczególnie popularnych wśród turystów, gdzie przebywają tłumy. **Odkrywaj nowe lokalizacje** w swojej okolicy.

3

Las jest dostępny nie tylko w weekend. Na wycieczkę wybierz raczej godziny poranne lub popołudniowe, **kiedy spacerujących jest mniej.**

4

Każdy las, bez względu na jego popularność, **jest idealny na spacer.** Ten najbliższy Ciebie również.

5

Zrezygnuj z uprawiania w lesie **sportów ekstremalnych** i narażania się na potencjalne kontuzje lub wypadki, wymagające pomocy medycznej. Służby ratownicze są teraz bardzo obciążone, nie przysparzaj im dodatkowej pracy.

6

Stan zagrożenia epidemicznego nie jest czasem na wycieczki krajoznawcze. **Nie powinieneś znacząco oddalać się** od miejsca zamieszkania.

7

Jeśli widzisz na parkingu leśnym lub szlaku tłum spacerowiczów, zrezygnuj z tego miejsca. Las jest duży, znajdziesz w nim **odpowiednią ścieżkę dla siebie.**

8

Do lasu wybierz się pieszo, rowerem lub własnym samochodem. **Unikaj komunikacji miejskiej.**

9

Na szlaku zachowaj rekomendowany przez służby sanitarne **dystans od innych osób.**

10

Unikaj dotykania powierzchni poręczy, stołów i ławek, które możesz spotkać przy leśnych parkingach lub ścieżkach – na nich również może znajdować się wirus.

11

Po powrocie do domu **umyj ręce!**

12

Weź prowiant ze sobą. Pamiętaj, że lokalna gastronomia i schroniska są zamknięte.

13

Pamiętaj! Stosuj się do bieżących **komunikatów służb sanitarnych i władz.**

14

Znajdź **najaktualniejsze informacje o dostępności szlaków** w poszczególnych nadleśnictwach na ich stronach internetowych lub profilach społecznościowych.

15

Ciesz się bezpiecznie naturą!

#BądźBezpiecznywLesie
#ZdrowiejwLesie