



W TROSCE O SWOJE 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