



# 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** Wiaty, miejsca biwakowania, wieże widokowe i inne obiekty będące małą infrastrukturą leśną **są otwarte.**

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

**5** **Zaśłoń usta i nos**, gdy nie masz możliwości zachowania 2 m odległości od innych, np. na parkingu leśnym.

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

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

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

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

**10** 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.

**11** Po powrocie do domu **umyj ręce!**

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

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

**14** **Ciesz się bezpiecznie naturą!**

**#BądźBezpiecznywLesie**  
**#ZdrowiejwLesie**