



## **Ogranicz wizyty w krakowskich lasach**

2020-03-23

**Jeśli musisz wyjść z domu, najlepiej przespaceruj się po jednym z krakowskich lasów. Ale tylko pod warunkiem, że jest to miejsce ustronne. Jeśli wśród drzew spaceruje zbyt dużo osób, bezpieczniej będzie wrócić do domu. W takim przypadku lepiej nie narażać na niebezpieczeństwo siebie i najbliższych.**

### **ABC bezpiecznych spacerów leśnych:**

- Na spacer do lasu wybierz się sam lub z osobami, z którymi przebywasz na co dzień.
- Do lasu wybierz się pieszo, rowerem lub samochodem. Unikaj komunikacji miejskiej, by ograniczyć kontakt z postronnymi osobami.
- Unikaj miejsc, gdzie przebywają tłumy! Stan epidemii nie jest okazją do spotkań ze znajomymi. Wykorzystaj ten czas na oddech i relaks, najlepiej w samotności.
- Najlepszy czas na spacer to godziny poranne lub wczesnopopołudniowe, kiedy odwiedzających jest mniej.
- Pamiętaj o bezpiecznej odległości od innych spacerowiczów.
- Unikaj dotykania powierzchni poręczy, stołów i ławek, które możesz spotkać w trakcie spaceru. Na nich również może znajdować się źródło zakażenia.
- Po powrocie do domu umyj ręce!
- Zrezygnuj z uprawiania w tych dniach w lesie sportów ekstremalnych. Twoja ewentualna kontuzja przysporzy dodatkowej pracy służbom medycznym, które są już i tak bardzo obciążone.
- Ogranicz wizyty w lesie, dzięki temu z przestrzenie tej skorzystają bezpiecznie również inni.
- Pamiętaj! Stosuj się do bieżących komunikatów władz i służb sanitarnych.