



**AKTYWNA
SZKOŁA**
z Ministerstwem Sportu i Turystyki

Bezpieczeństwo w lesie

Wyprawa do lasu to świetna przygoda, a przyroda to świetne tło do aktywności, ale pamiętaj o bezpieczeństwie!



Ogniska tylko w wyznaczonych strefach

Wybieraj miejsca wyznaczone do kąpieli, gdzie woda jest sprawdzona pod kątem bezpieczeństwa.



Ochrona przed kleszczami

Używaj preparatów odstrasżających kleszcze i sprawdzaj ciało po powrocie z lasu. Kleszcze mogą przenosić groźne choroby.



Nie oddalaj się od grupy

Jeśli nie znasz terenu, trzymaj się z grupą. W gęstym lesie łatwo się zgubić.



Znajomość terenu

Przed wyjściem do lasu, zapoznaj się z mapą terenu i oznakowaniem. Warto mieć ze sobą kompas lub GPS, aby w razie potrzeby ustalić swoje położenie. Wiedza o najbliższych punktach orientacyjnych, takich jak rzeki, drogi czy schroniska, może być bardzo pomocna.



Planowanie trasy

Planuj swoje trasy tak, aby zminimalizować ryzyko zgubienia się. Wybieraj oznakowane ścieżki i szlaki, które są bezpieczne i dobrze oznakowane.



Odpowiednie ubranie

Noś odpowiednie ubranie i obuwie, które chroni przed owadami, słońcem i deszczem. Warstwy ubrań pozwolą dostosować się do zmieniających się warunków pogodowych.



Ostrzeżenia i regulacje

Przestrzegaj wszelkich lokalnych ostrzeżeń i regulacji dotyczących ochrony przyrody. Mogą one dotyczyć okresów wysokiego ryzyka pożarowego, ochrony zagrożonych gatunków czy specjalnych obszarów chronionych.



Zapewnij sobie odpowiedni prowiant i wodę

Zawsze pamiętaj:

- Ochrona przeciwsłoneczna - pamiętaj o kremach z filtrem i nakryciu głowy.
- Pij dużo wody, aby uniknąć odwodnienia.
- Zachowaj czystość

Znaj numery alarmowe:

- numer alarmowy 112
- pogotowie ratunkowe 999
- straż pożarna 998
- policja 997

Bezpieczny pobyt w lesie to gwarancja udanej wyprawy. Szanuj przyrodę i ciesz się jej pięknem!

