

WYCIECZKA DO LASU

Twoje bezpieczeństwo jest Twoją odpowiedzialnością.

Wybierając się do lasu powinieneś odpowiednio się przygotować. Pamiętaj że to, co zabierzesz ze sobą, może cię uchronić przed skutkami nieprzewidzianych sytuacji. Las jest środowiskiem przyjaznym człowiekowi jeśli wiesz, jak o nie dbać i mu nie szkodzić.

STRÓJ na letnie dni



nakrycie głowy

okulary

woda

krem do opalania

repelent na kleszcze
- są aktywne przy temp. >5°C

wygodne buty, najlepiej za kostkę i na grubej podszewie

PLECAK BEZPIECZNEGO TURYSTY

Wszystkie potrzebne przedmioty spakuj w plecak. W lesie przydadzą się wolne ręce.



dokumenty

mapa (możesz skorzystać z serwisu www.bdl.lasy.gov.pl)

zapałki lub zapalniczka

prowiand
- najlepiej czekolada, która rozgrzewa, gdy jest zimno

gwizdek - ułatwi znalezienie cię po zmroku

kompas

latarka

woda w lekkim opakowaniu (plastikowej butelce lub bidonie)

telefon (naładowany)
- przyda się w razie zabłądzenia lub jeśli będziesz potrzebował pomocy

podręczna apteczka

dodatkowe ubranie (kurtka lub płaszcz przeciwdeszczowy)
- w lesie jest chłodniej niż na otwartej przestrzeni

worek na śmieci

STRÓJ na deszczowe i zimowe dni



ciepła czapka

kurtka przeciwdeszczowa

rękawiczki

ogrzewacz

wygodne buty ocieplane, najlepiej za kostkę i na grubej podszewie

PRZYGOTUJ SIĘ DO WYCIECZKI

- Przygotuj plan wycieczki
- Sprawdź, ile czasu będziesz potrzebował
- Sprawdź pogodę
- Zapisz sobie telefon do lokalnego leśniczego i straży leśnej, nie zapomnij też o numerze alarmowym 112 – mogą się przydać
- Powiadom znajomych, dokąd się wybierasz
- Nie zbaczaj ze szlaku, nie stosuj skrótów – w ten sposób nie zgubisz drogi
- Staraj się nie chodzić sam, jeśli nie masz doświadczenia. Z przyjaciółmi zawsze jest milej wędrować
- Po każdej wyprawie obejrzyj dokładnie całe ciało, czy gdzieś nie wbił się kleszcz

#CZASWLAS

Opracowanie: Lasy Państwowe
Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

