

## Porady dla spacerowiczów w czasie epidemii koronawirusa

Wyjście na spacer jest nadal dozwolone i zalecane. Nie ma znaczenia, czy chcesz wyjść do własnego ogrodu, do najbliższego parku, do lasu, iść w góry czy nad wodę. Spacer na świeżym powietrzu jest dobry zarówno dla ciała, jak i umysłu i może pomóc zredukować stres. Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się infekcji koronawirusem ważne jest, abyśmy przed wyjściem z domu pomyśleli o kilku sprawach.

W związku z tym norweska Agencja Ochrony Środowiska, Wydział Ochrony Zdrowia i organizacje promujące rekreację na świeżym powietrzu opracowały wspólnie zestaw wytycznych dotyczących bezpiecznego spaceru.

1. **Wybieraj się na spacer w swoim lokalnym środowisku!** Wykorzystaj wyobraźnię i odkrywaj nowe szlaki, nieuczęszczane przez innych ludzi. Unikaj korzystania z transportu publicznego, o ile nie jest to bezwzględnie konieczne, korzystaj z roweru lub poruszaj się pieszo.
2. **Nie musisz iść sam** - możesz zabrać na spacer rodzinę albo przyjaciela, ale nigdy nie spaceruj w większej grupie niż 5 osób.
3. **Zabierz jedzenie i napoje i ciesz się wycieczką.** Pamiętaj, aby przed jedzeniem umyć ręce lub użyć płynu odkażającego.
4. **Dbaj o naszą przyrodę,** potrzebujemy jej. Szanuj życie zwierząt i roślin i zabieraj śmieci do domu.
5. **Bądź świadomy ryzyka pożaru!** W wielu miejscach jest bardzo sucho i nie wolno rozpałać ognisk.
6. **Korzystaj z mapy i kompasu,** jeśli poruszasz się poza oznaczonymi szlakami i trasami. Istnieje również wiele dobrych aplikacji i portali turystycznych, które mogą być pomocne na trasie.
7. **Zawróć w porę** i wybieraj aktywność o niskim poziomie ryzyka. Możemy wspólnie przyczynić się do zmniejszenia obciążenia służb ratowniczych i pracowników służby zdrowia.
8. **Uśmiechaj się!** Zachowaj odpowiednią odległość od innych, ale zawsze warto się przywitać i uśmiechnąć do ludzi spotykanych po drodze.
9. **Bądź na bieżąco** w kwestii porad i wytycznych ustalanych przez służbę zdrowia.

Wyjdź z domu i ciesz się naturą! Miłej wycieczki i wesołych Świąt Wielkanocnych!

Tutaj możesz przeczytać więcej w różnych językach o pobycie na świeżym powietrzu i zdrowiu:

<https://norskfriluftsliv.no/friluftsliv-og-helse-materiell/>

Tutaj znajdziesz wskazówki i inspiracje do wycieczek:

<https://norskfriluftsliv.no/kategori/tema/tips-og-inspirasjon/>

Więcej przetłumaczonych informacji na temat Covid-19, znajdziesz tutaj:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/>

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/brosjyre-om-litt-mye-eller-helt-avstand-pa-ulike-sprak/>

<https://helsenorge.no/koronavirus/informasjon-pa-andre-sprak>



Klima- og miljødepartementet



Helsedirektoratet



Oslofjordens Friluftsråd



NORSK FRILUFTSLIV