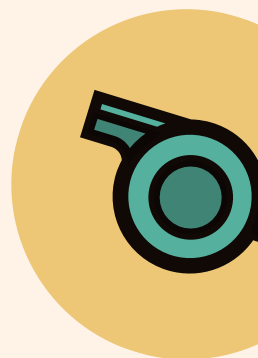
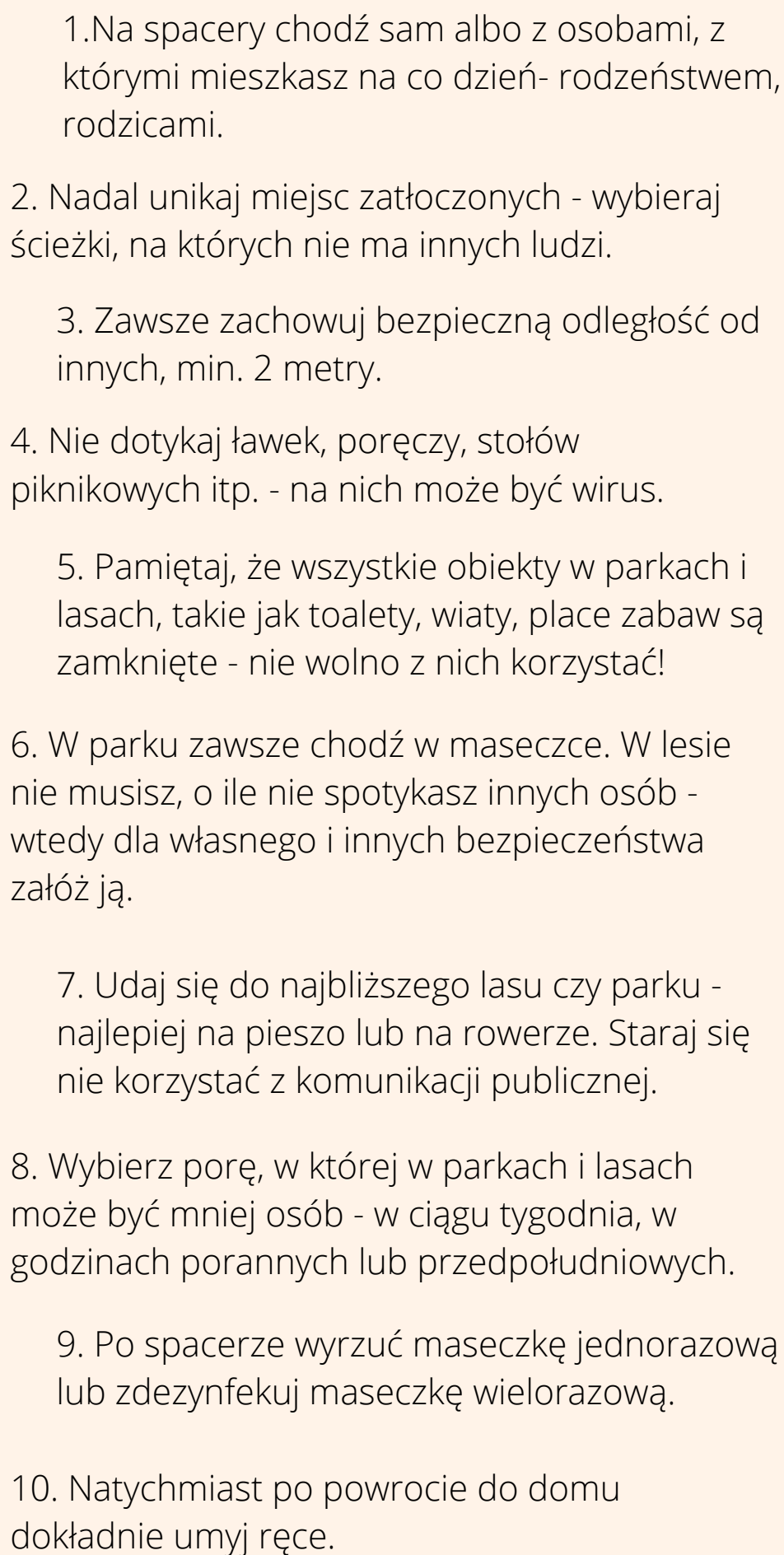


GIMNASTYKA

na co dzień!



Od poniedziałku 20 kwietnia ponownie można korzystać z parków i lasów. Przy pięknej wiosennej pogodzie to idealne miejsce na ćwiczenia. Jeśli już zdecydujecie się wychodzić z domu na spacer, musicie zachować szczególną ostrożność, dlatego dziś przedstawię Wam zasady zachowania bezpieczeństwa na terenach zielonych.

- 
- An aerial photograph of a paved road winding through a dense, green forest. The road is centered vertically and horizontally, with a white dashed line down the middle. The surrounding trees are lush and green, creating a textured background. The text is overlaid on a white rectangular area in the center of the image.
1. Na spacery chodź sam albo z osobami, z którymi mieszkasz na co dzień- rodzeństwem, rodzicami.
 2. Nadal unikaj miejsc zatłoczonych - wybieraj ścieżki, na których nie ma innych ludzi.
 3. Zawsze zachowuj bezpieczną odległość od innych, min. 2 metry.
 4. Nie dotykaj ławek, poręczy, stołów piknikowych itp. - na nich może być wirus.
 5. Pamiętaj, że wszystkie obiekty w parkach i lasach, takie jak toalety, wiaty, place zabaw są zamknięte - nie wolno z nich korzystać!
 6. W parku zawsze chodź w maseczce. W lesie nie musisz, o ile nie spotykasz innych osób - wtedy dla własnego i innych bezpieczeństwa załóż ją.
 7. Udaj się do najbliższego lasu czy parku - najlepiej na pieszo lub na rowerze. Staraj się nie korzystać z komunikacji publicznej.
 8. Wybierz porę, w której w parkach i lasach może być mniej osób - w ciągu tygodnia, w godzinach porannych lub przedpołudniowych.
 9. Po spacerze wyrzuć maseczkę jednorazową lub zdezynfekuj maseczkę wielorazową.
 10. Natychmiast po powrocie do domu dokładnie umyj ręce.