**Regulamin uczestnictwa w akcji**

**“Bohaterowie Lasu”**

Organizatorem akcji jest Fundacja nieZwykli Bohaterowie z siedzibą w Łodzi 90-265 ul. Piotrkowska 26/6U o nr Nip 7252311832

oraz

Nadleśnictwo Grotniki ul. Ogrodnicza 6/8 95-100 Zgierz NIP: 7320016466

1. **Nie chodź sam.** Na akcjach chodzimy minimum w parze.
2. **Nie pozostawiaj dzieci bez opieki.** Każdy rodzic odpowiada za swojego podopiecznego.
3. **Uważaj na osobę za Tobą.** Jeżeli ktoś idzie za Tobą przytrzymuj gałęzie by go nie uderzyć.
4. **Patrz pod nogi**. Staraj się nie deptać grzybów oraz zwierząt żyjących w lesie.
5. **Nie wchodź na bagna.** Staraj się omijać tereny podmokłe.
6. **Rękawice ochronne.** Sprzątaj las w rękawiczkach ochronnych.
7. **Obuwie.** Najlepsze obuwie do lasu to obuwie tzw. twarde, np. buty trekkingowe. Będąc w klapkach, czy sandałach narażasz się na rozmaite urazy, ugryzienia.
8. **Ubranie.** Najlepiej mieć ubranie, które dobrze zasłania nasze ciało oraz nakrycie głowy.
9. **Nie krzycz.** Postaraj zachowywać się cicho. Nie krzycz, a może zobaczysz jakieś zwierzę, np. ciekawego ptaka.
10. **Uważaj na śmieci niebezpieczne.** Zachowaj szczególną ostrożność podnosząc szkło, ostre metale, śmieci niebezpieczne. Nie podnoś sam ciężkich worków lub gabarytów - zasygnalizuj, a znajdziesz mnóstwo rąk do pomocy.
11. **Niewybuchy, pociski, niebezpieczne znaleziska.** Gdy jakikolwiek przedmiot wyda Ci się podobny do niebezpiecznych pocisków lub innych niewybuchów, odsuń się na bezpieczną odległość i alarmuj.
12. **Sprawdź!** Po powrocie do domu sprawdź dokładnie siebie oraz dzieci (pod kątem kleszczy, małych urazów).
13. **W lesie można biegać, wypoczywać, spacerować czy zbierać na użytek własny owoce runa leśnego**, należy jednak pamiętać, że takie wejście do lasu i korzystanie z jego dobrodziejstw odbywa się na własną odpowiedzialność osoby korzystającej. Osoba przebywająca i korzystająca z terenów leśnych powinna mieć świadomość o zagrożeniach mogących wystąpić w lesie, takich jak:

* czynniki wynikające z natury: (gołoledź, mróz, pożar, drzewa uszkodzone przez wiatr; pochylone lub złamane (wywroty, złomy, złamane konary i gałęzie, itp.), które mogą powodować różnego typu urazy ciała lub zagrozić życiu i zdrowiu człowieka,
* ukąszenia powodowane przez owady (komary, kleszcze, pszczoły, szerszenie, osy, itp.), mogące powodować reakcje alergiczne od łagodnych po ostre oraz choroby zakaźne, itp.,
* kontakt z drobnoustrojami chorobotwórczymi, (np. ukąszenie kleszcza będącego nosicielem bakterii *Borrelia* sp., wirusa od kleszczowego zapalenia opon mózgowych, czy bakterii *Anaplasma* sp.),
* niebezpieczeństwo powodowane na skutek dzikich zwierząt (żmija, wilk, lis, jeleń, dzik, itp.), np. ukąszenia, pogryzienia, złamania i inne urazy, itp.,
* nierówności terenu (przeszkody naturalnie występujące w lesie, koleiny na drogach, doły, zapadliska, rumowiska i inne), mogące być jedną z przyczyn np. upadku, potknięcia, uderzenia, stłuczenia, złamania itp.

Oświadczam, że zapoznałem/zapoznałam się z regulaminem i w pełni go akceptuję. Wchodzę do lasu na własną odpowiedzialność. Biorę pełną odpowiedzialność za swoich podopiecznych. W razie ziszczenia się zdarzenia losowego nie będę dochodził roszczeń od organizatorów akcji.