

A tutti piace stare all'aperto in contatto con la natura, andare in spiaggia, al fiume, nei parchi e nelle foreste, ma assicurati di pianificare in anticipo prima di uscire di casa per proteggere te stesso, la tua famiglia e i tuoi amici quest'estate.

Pianifica in anticipo

- Pianifica il tuo viaggio e disponi di un piano di riserva sicuro se la destinazione prescelta è troppo affollata. Per rimanere COVIDSafe in spiaggia, rimani a 1,5 metri di distanza dalle persone che non fanno parte del tuo gruppo e indossa una mascherina se non puoi mantenere la distanza.

Sii paziente e rispettoso

- Negli spazi all'aperto potrebbero esserci molti ciclisti, appassionati di mountain bike, escursionisti, campeggiatori e altre persone. Le guardie forestali, gli addetti alla gestione del territorio pubblico e i bagnini sono lì per proteggere te e i nostri ambienti naturali.
- Sii gentile, paziente e rispettoso nei confronti degli altri quando viaggi.

Tieniti aggiornato

- Prima di uscire di casa controlla il [sito web del Bureau of Meteorology](#) (Ufficio meteorologico) e visita il [sito web di CFA](#) per informazioni sulla sicurezza antincendio in modo da sapere se le condizioni del tempo possono comportare incendi boschivi o inondazioni improvvise.
- Non dimenticare di rimanere in contatto con amici e familiari quando sei fuori casa, in modo che sappiano dove ti trovi.

Nei nostri parchi e nelle nostre foreste

- Rimani sui percorsi designati. Uscire dal percorso per evitare gruppi numerosi di persone potrebbe essere pericoloso e potrebbe danneggiare aree protette importanti per la conservazione o per rilevanza culturale e ciò potrebbe comportare delle sanzioni.
- Controlla il [sito web di Forest Fire Management Victoria](#) (ente di gestione degli incendi forestali) per vedere se sono previsti incendi programmati nella tua destinazione.
- Molte delle persone che vengono soccorse non hanno l'attrezzatura giusta per il tempo o per il percorso dell'escursione: informati sull'attrezzatura che ti serve e come usarla prima di uscire di casa.
- Fai sapere a qualcuno che stai programmando un'escursione e quando pensi di tornare.
- Assicurati che il tuo telefono sia completamente carico e di sapere sempre la tua posizione.

Campeggio

- Alcuni campeggi richiedono di prenotare in anticipo. Assicurati di [prenotare un posto](#) prima di metterti in viaggio.
- Accendi fuochi da campo sicuri quest'estate. Leggi le informazioni sulla [sicurezza dei fuochi da campo](#) prima di metterti in viaggio.

- Non accendere mai un fuoco da campo in un giorno in cui c'è divieto assoluto di accendere fuochi (Total Fire Ban Day).
- Non lasciare mai un fuoco da campo incustodito e spegnilo sempre con acqua, non con terra. Devi assicurarti che sia freddo al tatto prima di andartene.

In acqua

- Stai al sicuro quando nuoti, vai in barca o sei in acqua.
- Puoi prepararti per un viaggio sicuro e divertente visitando il sito web di Life Saving Victoria per ottenere informazioni

Alcuni degli argomenti sono:

- Sicurezza in spiaggia e in acqua
- Come identificare e sopravvivere a una corrente di risacca
- Nuotare tra le bandierine
- Sicurezza durante la pesca e la navigazione in barca
- Guida alla rianimazione
- Come controllare i bambini quando sono in acqua

Ulteriori informazioni sulla sicurezza in acqua sono disponibili su www.vic.gov.au/watersafety

Prima di uscire di casa controlla la app di VicEmergency per vedere gli avvertimenti e ottenere informazioni.

Pulisci

- Ovunque tu vada, portati la spazzatura a casa. Vengono imposte sanzioni per i rifiuti abbandonati.
- Ricorda, non uscire se non ti senti bene. Effettua il test il prima possibile e rimani in isolamento finché non ottieni l'esito negativo.
- Se alloggi fuori casa, rimani nell'alloggio fino a quando non ottieni l'esito negativo.
- Per istruzioni dettagliate su cosa fare se risulti positivo al COVID-19 o se ti è stato detto che sei un contatto, visita Your COVID Checklist (La tua lista di controllo COVID)
- Per maggiori informazioni visita coronavirus.vic.gov