

# 10 ZASAD BEZPIECZNEGO WYJŚCIA NA GRZYBOBRANIE

- 1. Staraj się nie wychodzić na grzyby samemu.**  
Podczas zbierania grzybów pozostań w kontakcie wzrokowym z towarzyszami.
- 2. Poinformuj bliskich,** gdzie się wybierasz i o której planujesz wrócić.
- 3. Sprawdź na mapie obszar,** na którym zamierzasz zbierać grzyby.  
Zapoznaj się ze szlakami i trasami prowadzącymi do głównych dróg.
- 4. Jeśli nie znasz dobrze terenu trzymaj się szlaku,** miej w zasięgu wzroku główną ścieżkę. Zwracaj uwagę również na punkty orientacyjne, elementy charakterystyczne w danym terenie. Jeśli się zgubisz - mogą być one cenną wskazówką dla służb ratunkowych.
- 5. Miej przy sobie naładowany telefon.** Może się też przydać: gwizdek, latarka, kompas i powerbank.
- 6. Ubierz się adekwatnie do warunków pogodowych.** Pamiętaj o ciepłej, przeciwdeszczowej odzieży i obuwiu oraz elementach odblaskowych.
- 7. Jeśli wychodzisz na dłużej, zabierz ze sobą prowiant** i coś ciepłego do picia. Pamiętaj również o butelce wody.
- 8. Planuj wyjście na grzybobranie w godzinach porannych** lub w ciągu dnia. Nie wychodź zbyt późno, nie ryzykuj, że w lesie zostanie cię zmierzchnięty.
- 9. Jeśli się zgubisz - nie panikuj.** Zadzwoń do rodziny i na numer alarmowy 112.
- 10. Jeśli usłyszysz głosy lub zobaczysz światła** - zostań w miejscu i zacznij gwizdać lub głośno wołać.



# CO ZROBIĆ, GDY TWÓJ BLISKI ZGUBI SIĘ PODCZAS GRZYBOBRANIA?

Jeśli Twój bliski wybrał się na grzybobranie i nie wrócił o umówionej porze oraz nie ma z nim kontaktu - natychmiast rozpocznij poszukiwania.

**Jak najszybciej zgłoś zaginięcie na Policję dzwoniąc na numer alarmowy 112.**

Każda godzina opóźnienia w zgłoszeniu zaginięcia może zdecydować o życiu i zdrowiu Twojego bliskiego. Z każdą godziną obszar potencjalnych poszukiwań zwiększa się.

Jeśli Twój bliski się odnajdzie - **możesz odwołać zgłoszenie i nie poniesiesz z tego powodu żadnych konsekwencji.**

---

Jeśli Twój bliski zaginął, możesz skorzystać ze **wsparcia oferowanego przez Fundację ITAKA**. Nasi specjaliści dostępni są przez całą dobę 7 dni w tygodniu. Wystarczy zadzwonić.

Linia Wsparcia dla Rodzin Osób Zaginionych **(+48) 22 654 70 70**

Fundacja ITAKA oferuje bezpłatnie:

- wsparcie poszukiwawcze
- wsparcie psychologiczne
- poradnictwo prawne
- poradnictwo socjalne