10 zasad bezpiecznego wyjścia na grzybobranie

W tle znajduje się zdjęcie dłoni starszej osoby, która trzyma w nich grzyby.

1. Staraj się nie wychodzić na grzyby samemu.

Podczas zbierania grzybów pozostań w kontakcie wzrokowym z towarzyszami.

1. Poinformuj bliskich, gdzie się wybierasz i o której planujesz wrócić.
2. Sprawdź na mapie obszar, na którym zamierzasz zbierać grzyby.

Zapoznaj się ze szlakami i trasami prowadzącymi do głównych dróg.

1. 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.
2. Miej przy sobie naładowany telefon. Może się tez przydać: gwizdek, latarka, kompas i powerbank.
3. Ubierz się adekwatnie do warunków pogodowych. Pamiętaj o ciepłej, przeciwdeszczowej odzieży i obuwiu oraz elementach odblaskowych.
4. Jeśli wychodzisz na dłużej zabierz ze sobą prowiant i cos ciepłego do picia. Pamiętaj również o butelce wody.
5. Planuj wyjście na grzybobranie w godzinach porannych lub w ciągu dnia. Nie wychodź zbyt późno, nie ryzykuj, że w lesie zastanie cię zmierzch.
6. Jeśli się zgubisz nie panikuj. Zadzwoń do rodziny i na numer alarmowy 112.
7. Jeśli usłyszysz głosy lub zobaczysz światła – zostań w miejscu i zacznij gwizdać lub głośno wołać.

Poniżej tekstu od lewej znajduje się logo Fundacji Itaka Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych, obok Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych Komendy Głównej Policji oraz Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji