



**Urząd Miasta Hajnówka**

---



# 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 zmierzch.
- 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.

## Kategoria

- Komunikaty

**O tym, że Polacy kochają grzybobranie nie trzeba nikogo przekonywać. Ten sposób spędzania wolnego czasu polubili zwłaszcza seniorzy, którzy w lasach potrafią spędzać długie godziny. Bezpieczne grzybobranie kojarzy się przede wszystkim z wiedzą niezbędną do rozróżnienia gatunków grzybów. W tym przypadku bezpieczeństwo to jednak pojęcie szersze i jest ono związane również z profilaktyką zaginięć.**

Co roku w okresie jesiennym Policja odnotowuje przypadki zaginięć osób w kompleksach leśnych, głównie seniorów. Ich poszukiwania nie zawsze kończą się szczęśliwie, mimo angażowania znacznej liczby sił i środków policyjnych oraz wsparcia innych służb. Dlatego tym bardziej zależy nam na zwróceniu uwagi na kwestie bezpieczeństwa osób starszych podczas leśnych wypraw. W ich przypadku ewentualne zaginięcie w lesie, często w niesprzyjających warunkach pogodowych, może stanowić ogromne zagrożenie dla ich zdrowia a nawet życia.

Aby wyjście na grzyby pozostało przyjemną i bezpieczną formą spędzania wolnego czasu warto pamiętać o kilku istotnych zasadach. Niektóre z nich są dość oczywiste - w dzisiejszych czasach praktycznie każdy z nas ma przy sobie smartfon. Zdarza się jednak, że nieprzepadający za technologicznymi nowinkami seniorzy zostawią telefon komórkowy w domu. A to właśnie telefon jest urządzeniem, które w razie zaginięcia umożliwia kontakt z bliskimi lub służbami ratunkowymi.

W lesie zgubna może okazać się rutyna - dlatego za każdym razem przed wyruszeniem na grzyby warto by senior zerknął na mapę i przypomniał sobie, którą część lasu zamierza eksplorować. Ponadto, osoby starsze często wychodzą na grzyby same, nie informując o tym nikogo bliskiego. Udają się w części lasu oddalone od głównej drogi. Łatwo wtedy stracić orientację, zwłaszcza jeśli nie zwraca się uwagi charakterystyczne punkty odniesienia w danym terenie. Seniorzy nie zawsze też są odpowiednio przygotowani na zmianę pogody lub dłuższą wędrówkę po lesie.

Ze względu na problemy związane z wiekiem, osoby starsze mogą mieć trudności z orientacją w terenie, pamięcią lub koncentracją. Dodatkowo stres wynikający z zagubienia się może tylko spotęgować problem z odnalezieniem drogi powrotnej do domu. Dlatego bardzo zależy nam, aby te kilka profilaktycznych porad trafiło do jak największej liczby seniorów.

Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych razem z Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych Komendy Głównej Policji oddaje w Państwa ręce ulotkę dotyczącą bezpieczeństwa seniorów podczas grzybobrania - „10 zasad bezpiecznego wyjścia na grzybobranie”. Ulotka jest przygotowana w formacie A4, można ją wydrukować i powiesić w widocznym miejscu. Działanie jest realizowane w ramach projektu zleconego Fundacji ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych przez Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

(Źródło: Fundacja ITAKA / Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych Komendy Głównej Policji/ mw)

## Informacje z kraju dotyczące bezpieczeństwa podczas grzybobrania:

- KWP we Wrocławiu

Bezpieczeństwo podczas rodzinnych wycieczek na grzyby. Uważajmy szczególnie na dzieci

- KWP w Bydgoszczy

Grzybiarzu, apelujemy o rozwagę!

## **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 zmiotych.

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 realizuje bezpłatnie:

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

Fundacja Itaka Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych Komendy Głównej Policji

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

---

### **Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/komunikaty/2984-policja-informuje-bezpieczne-grzybobranie-gdy-zgubisz-sie-w-lesie>