

## NEBEZPEČÍ V DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH, JAK BEZPEČNĚ CESTOVAT

Snažte se **VYHNOUT ČEKÁNÍ NA LIDUPRÁZDNÝCH ZASTÁVKÁCH**, zejména po setmění. Samotná žena by rozhodně neměla sedět tam, kde sedí jen samí muži. Pokud se domníváte, že Vás někdo sleduje, nevystupujte na liduprázdné zastávce, raději **POŽÁDEJTE O POMOC** řidiče nebo další cestující.

**NEPŘEHLEDNÉ SITUACE** na ulici v davu lidí, v autobuse, v metru, ve vlaku, využívají hlavně **KAPESNÍ ZLODĚJI**. Svou bezpečnost zvýšíte v soupravách hromadné dopravy: nastupujte do vozu obsazeného řidičem, např. tramvaj, ve vlaku, v metru do obsazených vagónů – zde se spíše dovoláte pomoci...

Pokud potřebujete pomoc, **OSLOVTE KONKRÉTNÍHO ČLOVĚKA**, vyvolejte ho z davu („Mladý muži, Vy v té modré bundě,... pomozte mi prosím,...“).

**VYHÝBEJTE SE TLAČENICÍM**, sledujte své věci, je lepší mít nákupní tašku před sebou, např. ji přidržovat na břiše.

Mějte u sebe jen **NEZBYTNOU FINANČNÍ HOTOVOST**, neupozorňujte na veřejnosti svým chováním na to, že máte u sebe větší finanční obnos.

**STRACH O SEBE MÁ KAŽDÝ Z NÁS, ALE ZDÁ-LI SE VÁM VÁŠ STRACH NĚJAK NEPŘÍMĚŘENÝ, PROMLUVTE SI O NĚM S NĚKÝM Z PŘÍBUZNÝCH, NEBO VYHLEDEJTE ODBORNOU POMOC.**

Obráťte se na policii, intervenční centrum, nebo zavolejte na anonymní bezplatnou linku důvěry, krizová centra, sociální pracovníky, psychology, městský úřad,...

**KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY  
U ŠEDÉHO VLKA** (Nemocniční 204,  
Prachatice, tel. 724 367 840)

### **SENIOR POINT**

(Zlatá stezka 145, Prachatice,  
tel. 723 826 073, 388 424 196)

**SPOLEČNOST SV. ZDISLAVY  
Z LEMBERKA** (terénní služba,  
Vlachovo Březí, tel.č. 603 105 891)

**PEČOVATELSKÁ SLUŽBA** (terénní  
služba, 731 402 992, 388 385 330)

**JIHOČESKÉ CENTRUM PRO ZP  
A SENIORY** (SNP 559, Prachatice,  
tel.č. 721 001 422, 388 316 009)

# Domácí násilí a trestná činnost na seniorech JAK SE BRÁNIT?

Rady seniorům, jak čelit násilí



**Vrba** 

Projekt „VRBA – práce s domácím násilím a trestnou činností na seniorech na Prachaticku“ je podpořen z prostředků Ministerstva vnitra.

## SÁM DOMA

**NEOTVÍREJTE DVEŘE**, nevíte-li, kdo za nimi stojí, cizí lidi nevpuštějte dovnitř do svého bytu. Na dveřích je vhodné mít na jmenovce mužské jméno, nebo příjmení v množném čísle – hlavně tehdy, když v bytě žije samotná žena.

Pořídte si **PANORAMATICKÉ KUKÁTKO**, jímž můžete vidět široký prostor za svými dveřmi, a pojistný řetízek. S neznámou osobou vždy hovořte přes dveře. Do bytu vpustěte pouze ty lidi, které dobře znáte.

**CIZÍ LIDI NIKDY NEVPOUŠTĚJTE DO BYTU** – také žádný elektrikář, plynář, instalatér či sociální pracovník nemůže přijít náhodou.

Pokud bydlíte v přízemním domě nebo v rodinném domku, nezapomínejte **ZAVÍRAT OKNA**, a to i v případě, že jdete jen nakoupit.

## I NA PRVNÍ POHLED SYMPATICKÝ ČLOVĚK NEMUSÍ MÍT VŽDY DOBRÉ ÚMYSLY.

**NEVĚŘTE** každému, kdo za dveřmi vašeho bytu požádá o pomoc /např. telefonovat, jít na WC, pomoc při nevolnosti aj/.

**NEBUĎTE DŮVĚŘIVÍ** podmínkám prodejců, nabízejícím levné zboží.

**ZAMYKEJTE** svůj byt či dům, i když ho opustíte jen krátkou dobu.

**NEPŘECHOVÁVEJTE** v bytě větší množství peněz v **HOTOVOSTI**, **ŠPERKY** a jiné **CENNOSTI**.

Věnujte pozornost své tašce při nákupu, zvláště v nákupních střediscích, v dopravních prostředcích.

Nalepte si na telefon **DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA, KDE VYHLEDAT POMOC** v případě jakékoliv újmy ze strany pachatele, který se dopustí jakékoliv formy domácího násilí, naučte se ovládat mobilní telefon.

## JAK CHRÁNIT SVÉ CENNOSTI

Cenné věci uschovejte v bezpečnostních schránkách v nejbližší stanici.

O cennostech, které vlastníte, si pořídte fotodokumentaci a evidenci.

**NEMĚJTE ULOŽENY BEZPEČNOSTNÍ KÓDY U PLATEBNÍCH KARET.**

## NEBEZPEČÍ NA ULICI

**VYHÝBEJTE SE** temným zákoutím, k procházkám volte vhodnou dobu a místo, ne za tmy a opuštěná místa.

Ve večerních hodinách se vyhýbejte rizikovým místům, jako jsou restaurace, bary, herny apod.

Peněženku, osobní doklady a klíče od bytu **NEUKLÁDEJTE NAVRCH NÁKUPNÍ TAŠKY**, pokud to jde, ukládejte si je ve vnitřních stranách **OBLEČENÍ**.

Pokud jste se stali obětí či svědky domácího násilí: Podejte oznámení osobně nebo telefonicky, pokud se jedná o závažnou činnost, volejte ihned **POLICII ČR (158)**, **MĚSTSKOU POLICII (156)**, **HASIČE (150)**, **ZDRAVOTNICKOU ZÁCHRANNOU SLUŽBU (155)**.