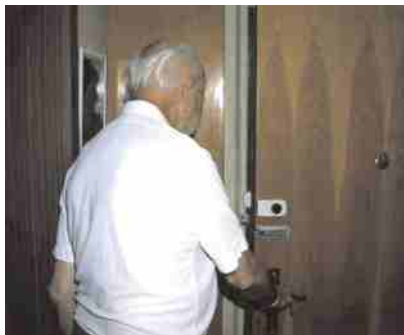


## RADY PRO SENIORY

### Jak se chovat bezpečně doma

- ▶ Nikdy neotvírejte automaticky dveře, nevíte-li, kdo je za nimi. Cizí lidi nikdy nepouštějte do bytu, pouze ty, které dobře znáte nebo se vám důvěryhodně prokáží a sdělí vám, proč přichází. I na první pohled sympatický člověk nemusí mít vždy dobré úmysly. Pokud vás někdo oslovuje jménem, ještě to neznamená, že vás zná. Mohl si to přeciíst např. na štítku na dveřích.
- ▶ Na dveřích je vhodné uvádět jménovku v množném čísle (Novákovi) nebo v mužském rodu, zvláště v případech, že v bytě žije sama žena.
- ▶ Buďte opatrní, nevěřte každému, kdo vás za dveřmi požádá o pomoc, např. o možnost si zatelefonovat, pomoc při nevolnosti či předání zásilky pro vašeho souseda. Situaci můžete řešit, aniž byste otevírali dveře. Pomoc zprostředkujete např. přivoláním souseda nebo sanitky apod.
- ▶ Mějte důležitá telefonní čísla poblíž vašeho telefonu nebo na dobře viditelném místě.
- ▶ Zamykejte hlavní vchodové dveře. Pokud bydlíte v přízemním bytě nebo rodinném domku, nezapomínejte zavírat okna, a to i v případě, že jdete jen nakoupit.
- ▶ Byt zavírejte a zamykejte, i když jdete třeba jen k sousedce, do sklepa nebo s odpady.
- ▶ Udržujte dobré a přátelské vztahy se svými sousedy. Požádejte je o jejich telefonní číslo, protože v případě potřeby může být jejich pomoc nejrychlejší.
- ▶ Čekáte-li příchod cizího člověka, např. osobu reagující na váš inzerát, požádejte někoho z blízkých nebo přátel, aby byl s vámi doma.
- ▶ Zdržujete-li se většinou doma a jen občas jdete někam na návštěvu, zavolejte to svým blízkým, aby vás nehledali.



- ▶ Nebuďte důvěřiví ani k různým podomním prodejčům, kteří nabízejí zdánlivě levné zboží.
- ▶ Strach o sebe má každý z nás, ale zdá-li se vám váš strach o sebe nějak nepřiměřený, promluvte si o něm s někým blízkým. Vyhýbejte se čtení zpráv z černé kroniky, sledování drastických a nepříjemných scén v televizi nebo rozhovorům na téma „komu se co stalo“.

### Jak zvýšit své bezpečí a ochránit svůj majetek

- ▶ Pořiďte si dveřní panoramatické kukátko a pojistný řetězek. Panoramatické kukátko vám umožní vidět široký prostor za vašimi dveřmi a díky pojistnému řetězku můžete vyřídit některé záležitosti v relativním bezpečí.
- ▶ Pokud je to možné, pořiďte si elektronické spínací zařízení, které samo v určitou dobu rozsvítí a zhasne světlo či televizi. Ve zlodějích tak vyvoláte pocit, že jste doma, i když tomu tak nebude.



- ▶ Peníze můžete ukládat do banky či spořitelny. Nemějte doma více peněz v hotovosti nebo velmi cenné věci, pokud nevládníte dobře ukrytý nebo zabudovaný trezor. Peníze si raději uložte na účet a cennosti do bezpečnostní schránky v bance nebo v jiném peněžním ústavu. Své cennosti si raději vyfotografujte, při jejich případném odcizení vám tyto fotografie usnadní jejich identifikaci.
- ▶ Noste u sebe jen nezbytnou peněžní hotovost. Pokud potřebujete uložit nebo vybrat více peněz, vezměte s sebou raději někoho blízkého. Buďte ostražití jak v peněžních ústavech (banka, spořitelna, pošta), tak u peněžních bankomatů.
- ▶ Nikdy se před nikým nechlubte svým majetkem, ani tím, kolik máte peněz.
- ▶ Nepůjčujte peníze cizím lidem, které dobře neznáte, a nedávejte ani žádné zálohy podomním prodejcům.

## Bezpečí na ulici

- ▶ Doklady, peníze, klíče a cennosti nikdy nenechávejte bez dohledu. Noste je v příruční uzavřené tašce nebo kabelce. Neodkládejte je s oděvem v šatně, u lékaře, v restauraci, na úřadech atd.
- ▶ Věnujte velkou pozornost své tašce či kabelce, zvláště v hromadných dopravních prostředcích, nákupních centrech a všude tam, kde je větší počet lidí.
- ▶ Peněženku ani doklady nenechávejte navrchu nákupní tašky nebo kabelky.
- ▶ Nechodte blízko okraje vozovky s taškou přes rameno směrem do silnice, protože by vám ji mohl někdo vytrhnout a odcizit.
- ▶ Vyhýbejte se neosvětleným místům a odlehlým uličkám s minimálním výskytem dalších lidí.
- ▶ Nepřijímejte nabízený doprovod nebo odvoz od lidí, které neznáte.



- ▶ Máte-li dojem, že vás někdo sleduje, přejděte na druhou stranu, zpomalte nebo zrychlete a přesvědčete se, zda je neznámý stále za vámi. Je-li to pravda, vyhledejte místo, kde je více lidí nebo nejbližší obchod či obydlí.
- ▶ V tašce můžete nosit pro své bezpečí nějaký spray (deodorant, lak na vlasy nebo slzný plyn), který můžete v případě ohrožení také použít.
- ▶ Nechodte v těsné blízkosti vchodů do domů a rohů, kde může čekat někdo neznámý.
- ▶ Při vstupu do domu buďte pozorní a nepouštějte dovnitř nikoho neznámého. Ani do výtahu nevstupujte s neznámou osobou a raději si počkejte na prázdný výtah.
- ▶ Snažte se vyhnout čekání na osamělých zastávkách, zejména po setmění.
- ▶ V prázdném autobuse si sedněte poblíž řidiče, cestujete-li metrem nebo tramvají, nastupujte do vagonu nejbliže k řidiči. Ve vlaku hledejte místo v blízkosti dalších cestujících, a pokud je to možné, sedněte si blízko dveří. V případě nouze jste nejbliže únikové cestě. Žena by si neměla sedat do kupé, kde je společnost mužů, kteří se znají.

- ▶ Pokud se domníváte, že vás někdo sleduje, nevystupujte sami na opuštěné zastávce. Raději pokračujte v jízdě a vyhledejte pomoc od řidiče či dalších cestujících.
- ▶ Nesnažte se na ulici komukoli pomoci tím, že se ho zastanete před útočníkem. Raději zavolejte přímo na linku tísňového volání 158.