



Od lat 5 do 105 - jak uniknąć zagrożeń



Korzystając z własnych doświadczeń jak i doświadczeń innych, postanowiliśmy opracować Poradnik Bezpiecznych Zachowań, ponieważ uważamy, że takiej wiedzy nigdy nie jest za dużo. W niniejszym poradniku wskazujemy jak uniknąć kłopotów, jak zachować się w niebezpieczeństwie i jak sobie radzić po zaistniałym fakcie. Nasze porady niekiedy mogą wydawać się banalne, bądź nadużywające potocznego języka. Rzecz w tym, aby były one jak najbardziej zrozumiałe i czytelne dla Ciebie drogi Czytelniku. Poradnik kierowany jest dla osób w wieku od lat 5 do 105 i nie rozgranicza płci. Ważne, aby każdy po jego przeczytaniu mógł poczuć się bezpieczniej i wiedzieć jak zareagować w sytuacji kryzysowej. Poradnik obejmuje m. in. takie obszary życia jak mieszkanie, podróż komunikacją miejską, autobusem, pociągiem, koleją, samolotem, korzystanie z placówek bankowych i bankomatów. Zapraszamy do zapoznania się z kilkoma prostymi radami. Miłej Lektury.



Mieszkanie



Mieszkanie

- nawet gdy nie jesteś sam - zamykaj drzwi na wszystkie zamki, rozważ możliwość założenia łańcucha na drzwi
- zainstaluj systemy ochronne m. in.: drzwi, rolety antywłamaniowe, alarmy
- w trakcie snu zamknij balkon i okna, szczególnie gdy mieszkasz na parterze lub w miejscu łatwo dostępnym dla osób z zewnątrz
- jeśli nie dysponujesz numerem fabrycznym swojego sprzętu RTV/AGD oznacz go w sobie tylko znany sposób
- oznakuj swój rower w dowolnie wybranej jednostce Policji na terenie Warszawy
- w porze nocnej korytarz winien być tak oświetlony, aby osoba stojąca pod drzwiami była widoczna
- nie nagłaśnij w środowisku zawodowym i gronie osób mało znanych, że mieszkasz sam
- pies w domu - to nie tylko dobry towarzysz ale i obrońca
- zanim otworzysz drzwi - pamiętaj o założeniu łańcucha. To musi stać się nawykiem
- uważaj kogo wpuszczasz do domu. Sprawdź tożsamość tej osoby. Jeżeli to akwizytor z interesującą propozycją - poproś o telefon do firmy
- nie daj się skusić na okazjonalne, tanie zakupy. Może to być wybieg, aby dostać się do wnętrza mieszkania. Nie ufaj w takich przypadkach nikomu
- po zgubieniu choćby jednego klucza od drzwi mieszkania - zmień natychmiast zamek
- jeżeli musisz otworzyć drzwi, a do końca nie jesteś pewny intencji wchodzącej osoby - poproś o obecność sąsiada
- nie korzystaj z ofert wróżbitek. Wielokrotnie podczas „stawiania kart” dochodzi do kradzieży mieszkaniowych,
- nie udostępniaj kluczy do domu osobom obcym - ekipie remontowej, dekoratorom wnętrz itp.
- żaden policjant, urzędnik dzwoniący do twoich drzwi nie obrazi się, jeżeli zażądaś okazania dokumentów lub poprosisz o powiadomienie sąsiada
- unikaj jazdy windą z nieznanymi osobami
- pamiętaj, że do przechowywania większych sum pieniędzy i kosztowności - służą banki
- podczas włamania do mieszkania złodzieje przeszukują tzw. ulubione schowki mieszkańców: pawlacze, ubrania i pościel ułożone w szafie, słoiczki w kuchni, doniczki itp.
- zbieraj ze swojej wycieraczki i sąsiadów ulotki reklamowe. Gdy leżą przez one dłuższy czas, mogą świadczyć o nieobecności lokatorów w mieszkaniu
- w przypadku gdy, zadzwoni do Ciebie „wnuczek” z prośbą o pomoc finansową, powiedz o tym komuś z rodziny, a jeśli nie możesz liczyć na ich pomoc, skontaktuj się z osobą, którą darzysz zaufaniem. Gdy zaczniesz coś podejrzewać, powiadom Policję
- jeżeli wynajmujesz mieszkanie - musisz określić jasne, czytelne reguły obowiązujące obie strony (godziny powrotu, czas przyjmowania gości, zasady korzystania z pomieszczeń wspólnych). Załóż zamek w drzwiach do swojego pokoju lub prowadzących do części domu, w której przebywasz.
- Musisz dysponować pełnymi danymi personalnymi osoby, której wynajmujesz pomieszczenie. Podobne zasady przydadzą się w sytuacji, kiedy musisz sama wynająć pokój.

Miejsce pracy



Miejsce pracy

- nie uginaj się pod szantażem wykorzystania zależności (podwładny - przełożony) w miejscu pracy, to jest mobbing - poinformuj o tym Twoją zaufaną osobę, organy ścigania
- zadbaj sam o bezpieczeństwo na swoim stanowisku pracy
- z wielką rozwagą i nieufnością podchodź do ofert pracy zagranicą. Z niewiedzą m.in. polskich kobiet korzystają handlarze żywym towarem. Zamiast atrakcyjnej, dobrze płatnej pracy - Polki trafiają do domów publicznych na Zachodzie. Można tego uniknąć, wystarczy trochę rozsądku i ostrożności.

Zakupy



Zakupy

- idąc na zakupy nie zabieraj ze sobą zbyt dużych kwot pieniędzy, nie obwieszaj się biżuterią
- pieniądze rozłóż w kilku kieszeniach. W razie kradzieży kieszonkowej stracisz tylko część gotówki
- cały czas kontroluj swoje otoczenie. Gdy będziesz wiedział, co się koło ciebie dzieje, nie staniesz się łatwym łupem dla złodzieja
- torebkę, saszetkę z pieniędzmi noś zawsze przed sobą
- zwracaj uwagę na klucze od mieszkania i kluczyki od samochodu. Strzeż je przed kradzieżą. Sprawdzaj, czy je masz w sposób dyskretny, nie zdradzający miejsca ich przechowywania

Bank, bankomat, poczta



Bank, bankomat, poczta

- jeśli to możliwe, pójdź do bankomatu w towarzystwie innej, zaufanej Ci osoby
- wypłacając pieniądze rozejrzyjmy się czy w sąsiedztwie bankomatu nie stoi osoba obserwująca Ciebie i bezpośrednio otoczenie urządzenia
- przed włożeniem karty do bankomatu sprawdź czy nie ma nałożonej nakładki na klawiaturę lub w miejscu, gdzie wkładamy kartę
- korzystając z bankomatu stań tak by zasłonić wstukiwany kod PIN i wypłacaną kwotę
- staraj się zakryć klawiaturę tak, aby ewentualnie zainstalowana przez przestępców kamera nie mogła dostrzec kodu PIN
- nigdy nie zapisuj kodu PIN na karcie płatniczej lub na kartce noszonej w portfelu razem z kartą
- nie licz wypłaconej kwoty na oczach innych i nie mów głośno jaką kwotę podejmujesz
- bierz potwierdzenie dokonywanych transakcji. To ułatwi zgłoszenie ewentualnej reklamacji, a także przyspieszy jej rozpatrzenie
- płacąc kartą w sklepie czy lokalu usługowym pamiętaj o tym, że karty nie wolno nawet na chwilę spuścić z oczu. Skopiowanie naszej karty zajmuje ułamek sekundy! Płacąc kartą wymagaj, żeby przyniesiono do nas terminal po to, by osobiście móc wczytać kartę. Jeśli technicznie nie jest to możliwe, powinieneś razem z pracownikiem zakładu usługowego udać się np. na zaplecze gdzie znajduje się terminal

Jak uniknąć kradzieży telefonu komórkowego



Jak uniknąć kradzieży telefonu komórkowego

- podczas korzystania z telefonu na ulicy, w autobusie, tramwaju lub pociągu zachowaj wzmożoną czujność
- nie wkładaj telefonu do tylnej kieszeni spodni – to jest ulubione miejsce poszukiwań złodzieja
- pamiętaj! Chowając telefon po rozmowie wskazujesz potencjalnemu złodziejowi, gdzie ma go szukać
- jeśli udajesz się w miejsce, gdzie nie będziesz mógł mieć ciągle telefonu przy sobie, jak np.: basen, siłownia, szpital, itp. ustal wcześniej czy będzie tam możliwość skorzystania ze schowka lub czy jest inne zabezpieczenie szatni
- nie zostawiaj telefonu bez nadzoru - w samochodzie w miejscu widocznym (sam przyciągasz włamywacza do swojego auta) czy na stoliku w pubie
- rozważ zastosowanie opcji odblokowywania klawiatury kodem
- zastanów się czy telefon komórkowy jest istotnym wyposażeniem ucznia idącego do szkoły!
- zachowaj numer identyfikacyjny twojego telefonu tzw. IMEI, dzięki temu łatwiej będzie można go zlokalizować
- jeśli masz taką możliwość oznakuj swój telefon
- nie odpowiadaj na smsy, gdy nie znasz numeru. Mogą to być oszuści wyłudzający pieniądze z Twojego telefonu
- po stwierdzeniu kradzieży, natychmiast powiadom o niej swojego operatora - zablokuje on twoje konto. Następnie zgłoś ten fakt na Policję

Bezpieczeństwo „w sieci”



Bezpieczeństwo „w sieci”

- korzystaj z legalnego oprogramowania i płatnych wersji programów antywirusowych
- nie przekazuj nikomu obcemu swojego loginu i hasła do poczty email i innych prywatnych kont
- nie zawieraj przypadkowych znajomości przez Internet. Nie wiesz kto jest po drugiej stronie komputera
- w przypadku gdy umówisz się na spotkanie, powiadom o tym opiekunów, nie idź sam!
- nie udostępniaj swoich danych osobowych przez Internet
- nie chwal się osobie obcej co posiadasz w domu i jakie masz zabezpieczenia domowe
- nie wysyłaj nigdzie i nikomu swoich zdjęć, nie wiesz kto i w jakim celu ich użyje
- jeżeli jesteś ofiarą cyberagresji bądź cyberprzemocy, powiadom o tym rodziców, opiekunów, Policję. Pamiętaj cyberprzemoc boli tak samo jak w życiu realnym

Nieznajomi



Nieznajomi

- jeśli to możliwe, pójść do bankomatu w towarzystwie innej, zaufanej Ci osoby
- wypłacając pieniądze rozejrzyjmy się czy w sąsiedztwie bankomatu nie stoi osoba obserwująca Ciebie i bezpośrednio otoczenie urządzenia
- przed włożeniem karty do bankomatu sprawdź czy nie ma nałożonej nakładki na klawiaturę lub w miejscu, gdzie wkładamy kartę
- korzystając z bankomatu stań tak by zasłonić wstukiwany kod PIN i wypłacaną kwotę
- staraj się zakryć klawiaturę tak, aby ewentualnie zainstalowana przez przestępców kamera nie mogła dostrzec kodu PIN
- nigdy nie zapisuj kodu PIN na karcie płatniczej lub na kartce noszonej w portfelu razem z kartą
- nie licz wypłaconej kwoty na oczach innych i nie mów głośno jaką kwotę podejmujesz
- bierz potwierdzenie dokonywanych transakcji. To ułatwi zgłoszenie ewentualnej reklamacji, a także przyspieszy jej rozpatrzenie
- płacąc kartą w sklepie czy lokalu usługowym pamiętaj o tym, że karty nie wolno nawet na chwilę spuścić z oczu. Skopiowanie naszej karty zajmuje ułamek sekundy! Płacąc kartą wymagaj, żeby przyniesiono do nas terminal po to, by osobiście móc wczytać kartę. Jeśli technicznie nie jest to możliwe, powinieneś razem z pracownikiem zakładu usługowego udać się np. na zaplecze gdzie znajduje się terminal

Nocne powroty



Nocne powroty

- planując późny powrót do domu zaplanuj również odpowiednią kwotę pieniędzy na taksówkę. Gdy jesteś pod domem, poproś kierowcę, aby poczekał zanim nie wejdiesz do klatki schodowej,
- nie skracaj sobie drogi, a szczególnie po zmroku, przez park, zarośla itp. miejsca,
- nie odpowiadaj na zaczepki ze strony obcych osób, nie prowokuj ich
- jeśli musisz wracać po zmroku nie idź sam, postaraj się o towarzystwo zaprzyjaźnionej osoby

Środki komunikacji



Środki komunikacji

Samochód:

- jadąc samochodem nie zabieraj nieznajomych - nawet autostopowiczka o wyglądzie „aniołka” może być w zмовie z napastnikami, którzy czekają kilkaset metrów dalej
- nie zatrzymuj samochodu w miejscach odludnych i takich, które nie budzą Twojego zaufania
- nie trzymaj torebki na prawym fotelu, gdy kierujesz samochodem. Czasami w dużych aglomeracjach miejskich złodzieje czekają na taką okazję przy dużych skrzyżowaniach. Gdy samochód kobiety zatrzymuje się na czerwonym świetle podejmują próbę kradzieży torebki (otwarcie prawych drzwi, kradzież przez uchylone okno, wybicie szyby). Gdy znajdziesz się lub zobaczysz taką sytuację, włącz i trzymaj długą chwilę klakson,
- nie pozostawiaj żadnych, ale to naprawdę żadnych rzeczy w zaparkowanym samochodzie. Nawet zmięta, pusta torebka papierowa - może wzbudzić zainteresowanie złodzieja
- podczas pobytu w miejscu nieznanym - pozostaw pojazd na parkingu strzeżonym. Jeżeli nie ma takiej możliwości - zastanów się, jak będzie wyglądało miejsce, w którym zaparkowałeś samochód w porze wieczorowo-nocnej (krzaki, oświetlenie itp.),
- na dłuższe przerwy w jeździe zatrzymuj się np. na stacjach paliwowych (mają zaplecze socjalne i własną ochronę). Szczególnie w porze wieczorowo-nocnej nie zatrzymuj się na terenach leśnych i „dzikich” parkingach,
- jeżeli jedziesz w długą trasę, zrób co pewien czas przerwę. Wsiądź z auta i trochę się pogimnastykuj. To pomaga zdrowo i bezpiecznie dojechać do wybranego miejsca.

Tramwaj, autobus:

- zawsze miej pod ręką rozkład jazdy komunikacji miejskiej. Pozwoli to na uniknięcie oczekiwania samotnie na transport (szczególnie porą wieczorowo-nocną),
- uważaj na kieszonkowców. Do kradzieży dochodzi najczęściej podczas wsiadania i wysiadania z pojazdu. Torebkę trzymaj przed sobą
- w porze wieczorowo-nocnej zajmuj miejsce jak najbliżej kierującego pojazdem.

W pociągu:

- unikaj pustych przedziałów lub tych, gdzie są osoby nietrzeźwe,
- panie winny omijać przedziały zajęte tylko przez mężczyzn,
- bezpiecznie podróżuje się w towarzystwie osób starszych i małżeństw z dziećmi,
- nie należy przyjmować od osób nieznajomych żadnych poczęstunków (alkohol, napoje). Środek nasenny lub odurzający może być np. w cukierku,
- opuszczając przedział (nawet na bardzo krótko) nie zostawiaj dokumentów ani pieniędzy w kieszeniach odzieży wiszącej na wieszaku lub w torebce leżącej na półce (również nie pozostawiaj tam wartościowych przedmiotów podczas podróży nocnej).

Rozrywka



Rozrywka

- podchodź z pewną rezerwą do zawartych na dyskotecie lub w klubie nocnym nowych znajomości
- staraj się przebywać w takich miejscach z gronem wypróbowanych przyjaciół, panuj nad ilością spożytego alkoholu
- nie prowokuj obcych - dyskoteka i podobne miejsca budzą jednoznaczne skojarzenia
- z pieniędzy przeznaczonych na rozrywkę odłóż wcześniej kwotę przeznaczoną na ewentualny powrót do domu taksówką
- częstą przyczyną tragedii jest spróbowanie na zabawie, jak smakuje narkotyk. Stanowczo odmów
- jak impreza - to alkohol. Pod różnymi postaciami i w różnych ilościach. Może być przyczyną twoich poważnych kłopotów
- przebywając w restauracji na ogół panie zajmują wygodną pozycję na krześle, przewieszając torebkę za jego oparcie. Praktycznie jej nie widzą. To wymarzona okazja dla złodziei

Urlop



Urlop

- wyjeżdżając na urlop upewnij się, że dobrze zabezpieczyłeś swoje mienie. O wyjeździe powiadom rodzinę, zaufanych sąsiadów
- nie zawieraj pochopnych znajomości w środkach transportu tj. w autokarze, pociągu
- nie umawiaj się od razu z nowopoznanym towarzyszem podróży w takim miejscu, gdzie będziecie sam na sam
- zapoznaj się z okolicą, do której przyjechałaś, popytaj się o miejsca (np. na najbliższym komisariacie policji), gdzie lepiej nie chodzić samemu
- jeśli jesteś sam, nie zwiedzaj, szczególnie po zmroku, nieznanych Ci miejsc

Za granicą



Za granicą

- przed wyjazdem zapoznaj się ze zwyczajami panującymi w kraju, który zamierzasz odwiedzić
- twoje zachowanie może zostać zupełnie odmiennie zrozumiane za granicą
- nie zapuszczaj się sam do dyskotek, klubów nocnych i podobnych miejsc
- staraj się, aby o ile jest to możliwe, zawsze towarzyszył Ci ktoś znajomy
- zapoznaj się przed wyjazdem lub bezpośrednio po przyjeździe na miejsce, gdzie mieszczą się polskie placówki dyplomatyczne, jakie są tam numery telefonów. Jeżeli nie ma takich placówek - na pewno są innych demokratycznych państw
- zdeponuj kosztowności w hotelowym sejfie

Rada



Rada

Jednak czasem, mimo tego że starałeś się uniknąć sytuacji zagrożenia, dochodzi do niebezpieczeństwa.

Jest kilka sposobów, aby uniknąć konsekwencji spotkania z przestępcą. Nawet w bezpośredniej konfrontacji masz wciąż szansę na wyjście bez szwanku z opresji.

- nie żałuj pieniędzy i czasu na uczestnictwo w specjalistycznych szkoleniach z zakresu samoobrony - wiedza i umiejętności zdobyte na takich spotkaniach mogą przydać się w najmniej spodziewanym momencie,
- jeśli uda Ci się uciec z miejsca zdarzenia, również poinformuj Policję, że miała miejsce sytuacja niebezpieczna - inna osoba uniknie spotkania z tym samym przestępcą,
- bez względu na miejsce i okoliczności staraj się opanować paraliżujący Cię strach w momencie zagrożenia - pozwoli Ci to na podejmowanie trafniejszych decyzji,
- w razie zaskoczenia staraj się zyskać na czasie - szukając cały czas drogi ucieczki,
- jeśli sytuacja na to pozwala, wykorzystaj efekt zaskoczenia i wykonaj nagle jakąś zaskakującą czynność, np. nagła ucieczka, zadaj dziwne pytanie - być może zaoszczędzona w ten sposób chwila Cię uratuje,
- jeżeli nie masz innego wyboru - krzycz, drap, kopnij, uderz i przeszkadzaj atakującemu w jakikolwiek inny sposób,
- wykorzystaj dla celów obrony wszystkie przedmioty, jakie masz ze sobą lub są pod ręką: torebkę, parasol, piasek, kamień, siatkę z zakupami i inne tego typu rzeczy,
- gdy uda Ci się wyswobodzić - uciekaj w miarę możliwości do miejsca oświetlonego i zaludnionego. Cały czas wzywaj głośno pomocy,
- nie żałuj i nie wracaj po pozostawione przedmioty, które są Twoją własnością - te rzeczy nie są warte Twojego zdrowia,
- zapamiętaj jak najwięcej szczegółów dotyczących rysopisu napastnika, wypowiedzianych przez niego słów.