

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W NOWYM MIĘŚCIE LUBAWSKIM

<http://nowe-miasto-lubawskie.policja.gov.pl/o13/policja-radzi/zyj-bezpiecznie/kobieta/porady-dla-kobiet/3695,Porady-dla-kobiet.html>

2018-08-17, 19:21

Napady na kobiety, szczególnie ataki na tle seksualnym, mogą zrujnować resztę życia ofiary. Wiele poważnych przestępstw tego rodzaju pozostaje ciągle nie zgłoszonych, a napastnik pozostaje nie ujęty i działa dalej na szkodę innych kobiet. Niniejsze wskazówki mogą uchronić Cię przed strachem, bólem a nawet uratować Twoje życie.

Bezpieczeństwo w domu.

Zawsze zamykaj drzwi na wszystkie zamki, zwłaszcza gdy pozostajesz sama w mieszkaniu. Nie wpuszczaj obcych, nie znanych Ci osób do domu. To powinna być Twoja normalna procedura. Dzięki temu poczujesz się bezpieczniej.

- Zainstaluj dobre zamki do drzwi i okien oraz wizjer.
- Zainstaluj alarm przeciwwłamaniowy za pośrednictwem renomowanej firmy.
- Spowoduj aby światło na klatce schodowej oświetlało stojącą pod Twoimi drzwiami osobę.
- Zawsze po zmroku zaciągaj żaluzję lub zasłony tak, aby wewnątrz Twojego mieszkania było niewidoczne z zewnątrz.
- Nie udzielaj informacji telefonicznych gdy nie znasz rozmówcy, zwłaszcza nie informuj, że jesteś sama w domu.
- Nie rozgłaszaj tego, że mieszkasz sama.
- Pies trzymany w domu też może Ci pomóc.

Na progu mieszkania

Zanim otworzysz drzwi zidentyfikuj odwiedzającą Cię osobę. Brak zaufania jest tu całkiem na miejscu.

- Sprawdzając tożsamość odwiedzających Cię osób możesz popatrzeć na nich przez okno lub wizjer. Przed otwarciem drzwi załóż łańcuch i nie zdejmuj go dopóki nie będziesz pewna z kim rozmawiasz. Nieznajomego poproś o podanie danych personalnych i o dokument, który potwierdzi jego tożsamość. Zanim tego nie zrobisz, nie otwieraj drzwi nawet jeśli jest to kobieta lub dziecko.
- Jeśli odwiedza Cię osoba oferująca swoje usługi, zapytaj ją jaką reprezentuje firmę. W przypadku niepewności i obawy, poproś aby przyszła w późniejszym terminie. W tym czasie możesz skontaktować się z podaną firmą.
- W przypadku napraw, remontów, przeglądów lub konserwacji mieszkania nigdy nie bądź w domu sama. Poproś sąsiada lub znajomego aby Ci w tym czasie towarzyszył.
- Jeśli nie masz pewności do osoby, która Cię odwiedza - zadzwoń na policję pod numer 997 lub do najbliższego komisariatu policji i powiedz o tym. Nie przejmuj się, jeśli będzie to alarm fałszywy.
- Jeśli zgubiłaś choć jeden klucz, natychmiast wymień zamek. Nie dawaj złodziejom szans.
- Szczególnie ostrożnie postępuj z kluczami. Zawieszanie klucza na tasie i noszenie go na szyi dziecka może być

wykorzystane przez złodzieja. Ponadto narażasz dziecko na niebezpieczeństwo.

- Nie powierzaj swoich kluczy pracownikom robiącym remont twojego mieszkania lub osobom do których nie masz zaufania.
- Jeśli dzwoniący do Twoich drzwi twierdzi, że jest policjantem, osobą urzędową lub rzemieślnikiem, poproś o dowód tożsamości. Nie przejmuj się jeśli odwiedzająca Cię osoba będzie zdenerwowana tą sytuacją. Jeśli ciągle nie jesteś pewna, poproś tę osobę aby przyszła lub zadzwoniła w innym terminie. Nie będziesz wtedy sama.

Poza domem

- Przewiduj i postępuj zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i zdrowego rozsądku.
- Jeśli wychodzisz z domu, dokładnie pozamykaj i sprawdź wszystkie zabezpieczenia drzwi i okien.
- Przed wyjściem, szczególnie o późnej porze, zaplanuj sobie trasę, którą będziesz wracała.
- O zamiarze wyjścia z domu, przewidywanej trasie oraz terminie powrotu możesz powiadomić sąsiada. Będzie on pierwszą osobą, która rozpocznie poszukiwania gdy nie powrócisz do domu w określonym czasie.
- Nie akceptuj jazdy windą z nieznanymi.
- Nigdy nie chodź na skróty, trzymaj się miejsc uczęszczanych i dobrze oświetlonych. Po zmierzchu noś ze sobą latarkę.
- Podróżując środkami komunikacji miejskiej siadaj zawsze w grupie kilku osób lub blisko kierowcy. Nie podróżuj pociągiem w pustym przedziale.
- Wychodząc z domu nie zabieraj ze sobą dużych kwot pieniędzy i kosztowności, to prowokuje.
- Nie zgadzaj się na podwiezienie przez nieznaną Ci osobę. Nie korzystaj z tzw. "okazji".
- Jeśli idziesz na przyjęcie do znajomych lub kończysz pracę w późnych godzinach wieczornych już wcześniej zaplanuj powrót do domu
- Zaopatr się w podręczny rozkład jazdy środków komunikacji miejskiej. Nie narażaj się na niebezpieczeństwo stojąc na pustym przystanku.
- Zapewnij sobie powrót do domu w towarzystwie osoby zaprzyjaźnionej lub weź taksówkę.
- Poproś kierowcę aby poczekał, aż wejdiesz bezpiecznie do domu.

Za kierownicą

- Nie przestawaj być czujna. Nawet w takim miejscu możesz być ofiarą przestępstwa.
- Jeśli będziesz kierowała samochodem sama, wcześniej zaplanuj sobie trasę, abyś nie musiała stawać i pytać o drogę. Kup mapę okolicy.
- Zamknij drzwi i okna samochodu.
- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość benzyny na podróż.
- Nie zabieraj po drodze zatrzymujących Cię "autostopowiczów", nawet gdy wyglądają bardzo niewinnie. To może być pułapka.
- Nie zostawiaj na widocznym miejscu w samochodzie torebki i innych cennych przedmiotów. To doskonała okazja dla

złodzieja.

- Gdy poczujesz się zagrożona lub znajdziesz się w niebezpieczeństwie, zaalarmuj innych kierowców lub przechodniów używając np. klaksonu lub świateł drogowych /długich/.

- Po zmierzchu parkuj samochód tylko w widocznych i dobrze oświetlonych miejscach. Zanim z niego wysiądziesz upewnij się, że nic Ci nie grozi. To samo uczyn przed wejściem do pojazdu.

Gdy stałaś się ofiarą napadu.....

- Nie wpadaj w panikę, postaraj się myśleć trzeźwo.

- W przypadku ataku analizuj, czy jesteś w stanie odeprzeć atak. Postaraj zapamiętać jak najwięcej cech charakterystycznych napastnika.

- Jeśli zostałaś bezpośrednio zaatakowana, zwlekaj na czasie aby znaleźć drogę ucieczki.

- Gdy nie masz drogi odwrotu, alarmuj otoczenie. Krzycz wzywając pomocy.

- Jeśli zostaniesz zaatakowana masz prawo się bronić .Użyj czegokolwiek aby ten atak odeprzeć : parasolki, obcasa buta, lakieru w sprayu , kluczy itp. Gdy walczysz o swoje zdrowie lub życie Twoje prawo do samoobrony jest bardzo szerokie.

- W przypadku , gdy atak napastnika się udał, natychmiast udaj się do najbliższego Komisariatu Policji. Pamiętaj im dłużej będziesz zwlekać , tym trudniej będzie złapać sprawcę Policji. Pomyśl , że może on napadać na inne kobiety. Jeśli nie będziesz mogła przyjść zadzwoń. Funkcjonariusze Policji przyjadą do Ciebie.

źródło: www.policja.pl

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)