

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W BRZEZINACH

<http://brzeziny.policja.gov.pl/ebr/prewencja/bezpieczne-porady/bezpieczenstwo-kobiet/3806,Bezpieczenstwo-kobiet.html>
2023-06-10, 17:04

BEZPIECZEŃSTWO KOBIET

Porady dla kobiet

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 bezpiecznie.

- 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 uczyń 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 przyjąć zadzwoni. Funkcjonariusze Policji przyjadą do Ciebie.

Na imprezie - uważaj na tabletkę gwałtu!

Wybierając się na imprezę lub spotkanie z przyjaciółmi, znajomymi do dyskoteki, pubu, czy też w inne miejsce, gdzie może być podawany alkohol, trzeba mieć świadomość zagrożeń związanych z użyciem tzw. "pigułki gwałtu". Kilka

poniższych wskazówek może uchronić przed nieprzyjemnymi zdarzeniami, często nieodwracalnymi w skutkach.

- Tak zwana "pigułka gwałtu" to wiele substancji chemicznych, które w różnej formie i postaci (nie tylko tabletki) w połączeniu z alkoholem mogą spowodować utratę świadomości.
- Tego typu substancje chemiczne mogą być podawane lub wykorzystywane w innych sytuacjach - nie tylko w klubie, czy dyskotecce, ale również w pociągu, autobusie, itp., stąd też nie przyjmuj napojów od nieznanymi Ci osób.
- Unikaj samotnych wizyt w klubach i na imprezach lub w towarzystwie nieznanymi Ci osób.
- W miarę możliwości informuj domowników lub znajomych, gdzie zamierzasz się bawić i o której godzinie planujesz powrót.
- Nie pij niczego, co oferuje nieznajoma osoba. Unikaj dzielenia się lub wymieniania napojami. Pij z własnoręcznie otwartej butelki lub puszki, a jeżeli robi to barman, to żądaj, aby uczynił to na Twoich oczach. Obserwuj, jak napój jest przyrządzany.
- Nie zostawiaj napoju bez opieki, nawet gdy odchodzisz tylko na chwilę. Jeżeli stwierdzisz, że Twój napój wygląda lub smakuje inaczej - nie ryzykuj, nie pij go.
- Jeśli po wypiciu jakiegoś napoju poczujesz się dziwnie, nawet, gdy była to mała zawartość alkoholu (np. mdłości, zawroty głowy, zaburzenia widzenia itp.), szukaj pomocy u zaufanej osoby lub zadzwoń na pogotowie. W tym czasie unikaj miejsc ustronnych i ciemnych pomieszczeń. Bądź tam, gdzie jest dużo ludzi.
- Wychodząc z klubu lub imprezy z powodu złego samopoczucia, zapewnij sobie pomoc zaufanej osoby podczas powrotu do domu.

Policjanci przypominają !

Jeżeli podejrzewasz, że zostało popełnione przestępstwo przy użyciu tzw. "pigułki gwałtu", zgłoś się na Policję możliwie najszybciej, aby umożliwić zebranie materiału dowodowego (krwi, itd.).

Jak uniknąć ulicznego napadu

Poprzez pojęcie napad należy rozumieć wszelkie odmiany przestępstw rozbójniczych (rozbój, kradzież rozbójnicza oraz wymuszenie rozbójnicze), które charakteryzuje agresywne zachowanie wobec ofiary oparte na groźeniu jej lub wykorzystaniu przeciwko niej przewagi fizycznej, liczebnej bądź niebezpiecznych narzędzi, jak broń palna, nóż, pałka, kastet, łańcuch, itp. dla osiągnięcia korzyści materialnej. Przestępstwa te, z uwagi na zastosowanie przez sprawcę przemocy - połączonej nieraz z poważnymi obrażeniami fizycznymi ofiary - wywołują silne poczucie krzywdy, a co za tym idzie pozostawiają bardzo duże piętno w psychice. Dlatego też, przestępstwa rozbójnicze zagrożone są bardzo wysokimi karami, a unikanie stania się ich ofiarą jest bardzo istotnym zachowaniem każdego człowieka.

Chcąc więc ograniczyć szansę stania się ofiarą ulicznego napadu należy przestrzegać poniższych zasad:

1. unikaj okazywania swojej zamożności, szczególnie przy poruszaniu się przez miasto pieszo lub środkami komunikacji publicznej;
2. nie noś wszędzie ze sobą rzeczy cennych, które nie są Ci potrzebne (np. wielofunkcyjny kalkulator, walkman, gry elektroniczne, drogi zegarek, droga biżuteria itp.). Unikaj też noszenia przy sobie dużej gotówki - duże transakcje można załatwiać przez Bank;
3. unikaj nocnych spacerów i podróży środkami komunikacji publicznej. Jeśli już musisz poruszać się nocą to omijaj ciemne zaułki, przejścia podziemne, nieoświetlone parki, czy dzielnice szczególnie niebezpieczne. Nie mając samochodu lub towarzystwa dobrych znajomych skorzystaj lepiej z taksówki, a poruszając się pieszo wybieraj drogi ruchliwe i dobrze oświetlone. Nie chodź też w nocy pod silnym wpływem alkoholu;
4. unikaj kontaktu wzrokowego z osobami obcymi, ale zawsze staraj się dyskretnie ocenić ich intencje;
5. nie pozwalaj nikomu obcemu, kto próbuje z tobą porozmawiać na ulicy, aby był bliżej jak na wyciągnięcie ręki. Jeśli musisz stanąć (np. na przystanku) to staraj się wybrać miejsce, gdzie nie można zająć cię od tyłu czy niespodziewanie się do Ciebie zbliżyć;
6. przechodź na drugą stronę ulicy, gdy widzisz zbliżającą się do ciebie grupę ludzi, szczególnie w nocy. Unikaj też kontaktu z grupami osób nietrzeźwych;
7. nie zawieraj na ulicy szybkich znajomości i nie pozwalaj odprowadzać się do domu osobom obcym. Nie korzystaj też z ofert podwiezienia przez przypadkowo poznane osoby.

Natomiast w przypadku zaistnienia napadu:

1. w miarę możliwości oceń sytuację:

- * czy warte jest narażenie życia i zdrowia dla rzeczy, które chcą zabrać Ci napastnicy,
- * czy wzywanie pomocy będzie skuteczne? (w przypadku gdy z góry wiadomo, że wezwanie nic nie da, bo np. brak jest osób mogących jej udzielić, nie powinno się tego robić - może to spotęgować agresję);
- * czy są możliwości obrony przed napastnikami, czy sobie z nimi poradzisz. Jeśli jest ich kilku to wygranie z nimi starcia nie jest realne;
- * czy można uciec - ucieczka przy przewadze przeciwnika nie jest tchórzostwem lecz podstawowym elementem samoobrony, zwłaszcza przy zagrożeniu życia i zdrowia.

2. podejmując jednak obronę pamiętaj, aby:

- * równocześnie z obroną wzywać pomocy,
- * przede wszystkim dążyć do utorowania sobie drogi ucieczki,
- * stosując znane sposoby samoobrony nie przekraczać ich granic (obrona musi być współmierna do zagrożenia),

3. po napadzie:

- * powiadom najbliższe osoby z otoczenia, może widziały kierunek oddalenia się sprawców lub udzielą ci innej pomocy,
- * powiadom Policję dzwoniąc na numer 997 lub 112, jeśli przy napadzie zostałeś pobity powiedz o tym policjantowi,
- * jeśli to możliwe nie oddalaj się z miejsca zdarzenia, postępuj zgodnie z poleceniami policjanta.

/Materiał przygotowany w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Katowicach/

Kobieta a alkohol

Nie ma praktycznie tygodnia, aby w środkach masowego przekazu nie ukazała się informacja o nastoletnich dziewczętach hospitalizowanych z powodu konsekwencji związanych z nadużyciem alkoholu. Zdarza się, że informacje te dotyczą nawet dziewcząt, które mają po 11-12 lat. Okazją do jego spożywania są najczęściej urodziny koleżanki czy kolegi, początek ferii, wakacji, albo po prostu nuda i brak pomysłu na spędzenie wolnego czasu. W dzisiejszych czasach alkohol stał się też dla wielu kobiet, których mężowie lub partnerzy wyjechali za granicę „za pracą”, swoistym panaceum i środkiem, który w ich odczuciu uśmierza związany z rozłąką ból i skraca czas oczekiwania na powrót współmałżonka do kraju. W mediach pojawiają się także często informacje o nawet kilkumiesięcznych dzieciach przebywających pod opieką nietrzeźwych rodziców czy opiekunów. Niestety, względy fizjologiczne powodują, że kobiety szybciej uzależniają się od alkoholu niż mężczyźni. Generalnie w przypadku obu płci, im wcześniej ma miejsce inicjacja alkoholowa i rozpoczęcie nawet okazjonalnego picia, tym większe jest prawdopodobieństwo uzależnienia od alkoholu.

W dzisiejszych czasach alkohol stał się też dla wielu kobiet, których mężowie lub partnerzy wyjechali za granicę „za pracą”, swoistym panaceum i środkiem, który w ich odczuciu uśmierza związany z rozłąką ból i skraca czas oczekiwania na powrót współmałżonka do kraju. W mediach pojawiają się także często informacje o nawet kilkumiesięcznych dzieciach przebywających pod opieką nietrzeźwych rodziców czy opiekunów. Niestety, względy fizjologiczne powodują, że kobiety szybciej uzależniają się od alkoholu niż mężczyźni. Generalnie w przypadku obu płci, im wcześniej ma miejsce inicjacja alkoholowa i rozpoczęcie nawet okazjonalnego picia, tym większe jest prawdopodobieństwo uzależnienia od alkoholu.

Dziewczyno, Kobieto, pamiętaj:

- nawet przypadkowe, okazjonalne, ale powtarzające się picie alkoholu, np. w dyskotekę, na imprezach młodzieżowych może w konsekwencji doprowadzić do uzależnienia;
- alkohol odbiera Ci jasność myślenia i swobodę decydowania;
- tylko pozornie dodaje Ci odwagi i pomaga przełamać bariery w towarzystwie;
- alkohol złudnie oddala Twoje problemy i fałszywie pozwala zapomnieć o samotności i pustce (np. związanej z wyjazdem Twojego męża, partnera za granicę). Po wytrzeźwieniu Twoje problemy nie będą mniejsze, a ucierpi tylko na tym Twoje zdrowie i relacje międzyludzkie;
- alkohol osłabia Twoje hamulce moralne; często powoduje, że po jego spożyciu robisz to, czego nie zrobiłabyś nigdy na trzeźwo. Konsekwencje tych zachowań mogą być odczuwalne do końca życia;
- po alkoholu nie kontrolujesz swojego zachowania. Może to być przyczyną przypadkowych kontaktów seksualnych, w konsekwencji niechcianej ciąży, chorób przenoszonych drogą płciową, w tym np. zakażenia wirusem HIV;
- po spożyciu alkoholu wzrasta poziom Twojej agresji i możesz stać się sprawcą przestępstwa, np. bójki lub pobicia;
- stajesz się także łatwiejszą ofiarą dla przestępcy, sprawcy kradzieży, pobicia, czy zgwałcenia. Możesz też zostać łatwiej potrącona przez przejeżdżający pojazd mechaniczny.

Matko, pamiętaj:

- nie spożywaj alkoholu w obecności swojego dziecka; to z rodziny wynosimy wzorce i normy naszego postępowania;
- nie przyzwyczajaj dziecka, że żadna rodzinna uroczystość nie może obejść się bez alkoholu;
- nie serwuj na urodzinach swojego dziecka szampana bezalkoholowego, bo to utrwali w jego psychice, że w przyszłości żadne urodziny nie odbędą się bez szampana, czy innego alkoholu „z procentami”;
- wychodząc z dzieckiem na spacer bądź bezwzględnie trzeźwa. Chwila Twojej nieuwagi może kosztować życie Twojego dziecka lub sprawić, że do końca życia będzie okaleczone;
- nie zezwalaj na spożywanie alkoholu swojemu niepełnoletniemu dziecku, nie toleruj, nawet okazjonalnego spożywania przez niego piwa (to także alkohol!).

/Oprac. kom. Dorota Dąbrowska - Babor KGP/