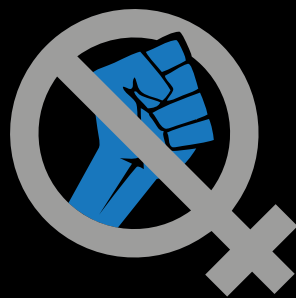


NENECHTE
SI UBLIŽOVAT



MANUÁL BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ

VŠE POTŘEBNÉ PRO BEZPEČNÝ ŽIVOT
VÁS A VAŠICH DĚTÍ!



OBSAH

<u>VÍTE, JAK BÝT V BEZPEČÍ?</u>	3
<u>SEZNAMTE SE S PROJEKTEM „NENECHTE SI UBLIŽOVAT“</u>	4
<u>CO JE TO KRAV MAGA</u>	5
<u>KRAV MAGA ACADEMY</u>	6
<u>OBECNÁ BEZPEČNOSTNÍ DOPORUČENÍ</u>	7
<u>NA CO SE ÚTOČNÍCI ZAMĚŘUJÍ?</u>	9
<u>CO DĚLAT, KDYŽ DOJDE K NAPADENÍ SE SEXUÁLNÍM PODTEXTEM</u>	10
<u>CO DĚLAT, KDYŽ SE CHYSTÁTE NA PRVNÍ SCHŮZKU</u>	11
<u>CO DĚLAT, JSTE-LI OBĚTÍ STALKINGU</u>	13
<u>CO DĚLAT, JSTE-LI OBĚTÍ DOMÁCÍHO NÁSILÍ</u>	17



VÍTE, JAK BÝT V BEZPEČÍ?



Přemýšlíte někdy nad svou bezpečností?

Bála jste se v poslední době? A kolikrát?

Možná byste se ráda cítila bezpečněji a nevíte, jak na to.

Držíte v ruce e-book zaměřený na ženskou bezpečnost. E-book, který vám pomůže cítit se bezpečně a ukáže vám, co pro svoje bezpečí můžete už dnes udělat.

Dozvíte se, jak předcházet krizovým situacím.

Naučíme vás, jak se pohybovat bezpečně ve městě.

Ale číst si o věcech a zkusit si je, to jsou dvě rozdílné věci. Čtením o plavání se plavat nenaučíte. Přihlaste se proto do některého z kurzů na www.krav-maga.cz.

SEZNAMTE SE S PROJEKTEM „NENECHTE SI UBLIŽOVAT“



Co to projekt „Nenechte si ubližovat“ vůbec je?

Projekt „Nenechte si ubližovat“ realizuje občanské sdružení Krav Maga. Projekt má za cíl zvýšit bezpečnost žen v ČR. V tomto jedinečném projektu se sešly osobnosti jako modelka Daniela Peštová nebo herečky ze seriálu Ulice Aneta Krejčíková a Patricie Solaříková.

A co konkrétně projekt nabízí ženám?

Znamé i neznámé tváře natočily pět videí s tématy Sexuální násilí, Domácí násilí, Násilí a děti, Bezpečnost na prvním rande a Stalking. Napínavé mini filmy nabízejí řešení a návody, jak se vyhnout krizovým situacím a jak je případně řešit.

A to není všechno!

Kromě videí projekt přináší jedinečný webový portál, kde jsou pohromadě veškeré informace o všech formách násilí, o bezpečném chování, rovněž je zde k nalezení právní pomoc srozumitelnou formou a navrch unikátní Mapa pomoci, kde jsou pohromadě všechny organizace, které se problematikou násilí na ženách zabývají.

A něco pro praktické využití!

Dále samozřejmě pořádáme praktické semináře, přednášky ve školách a další programy pro ženy, kde si mohou v bezpečném prostředí vyzkoušet nebezpečné situace a hlavně jejich řešení.

CO JE TO KRAV MAGA



Je Krav Maga bojové umění?

Určitě ne. Jedná se o sebeobraný systém, který učí, jak předcházet všem druhům násilí a útoků, jak takové situace řešit a překonávat je.

Jak to všechno vzniklo?

Krav Maga byla vyvinuta v Izraeli, podle požadavků moderního světa a za reálných podmínek. Systém vytvořil Imi Lichtenfeld (Sde-Or) a dále jej rozvíjí Eyal Yanilov ve spolupráci s nejzkušenějšími instruktory Krav Maga Global. Nyní je systém rozšířen do celého světa, kde se jej učí lidé bez ohledu na věk, fyzickou kondici nebo předchozí zkušenosti s bojovými sporty.

Je Krav Maga jen pro silné a fyzicky zdatné muže?

Krav Maga nelpí na tradicích nebo složitých pohybech. Učíme jednoduché a účinné sebeobrané techniky na řešení problémů vyplývajících z povahy dnešní doby. Z tohoto důvodu je při výuce kladen důraz na simulaci reálného prostředí, použití běžných předmětů a stejně tak na obranu proti různým zbraním.

KRAV MAGA ACADEMY



Víme, co je Krav Maga, víme, co je Krav Maga Global, ale co je Krav Maga Academy?

Krav Maga Academy je největším českým klubem, který spadá pod mateřskou organizaci Krav Maga Global CZ. Jako jediný klub v České republice nabízí kurzy a semináře pro všechny sektory (civilisté, ženy, děti a ozbrojené složky) a má tradici již od roku 2009.

Kde sídlí?

Vlastní zázemí na Pankráci nám umožňuje pořádat další aktivity pro studenty, jako např. volné tréninky, přednášky a tematické semináře.

A co se v Krav Maga Academy děje?

Krav Maga Academy nabízí třídy pro začátečníky, speciální třídy pouze pro ženy, samozřejmě třídy pro pokročilé, tréninky pro děti i tematicky zaměřené semináře. Dále nabízíme extra tréninky zaměřené na zvyšování fyzické kondice, individuální tréninky.

OBEČNÁ BEZPEČNOSTNÍ DOPORUČENÍ

Myslíte, že jste doma v bezpečí?

- Násilníka neodhalíte podle vzhledu. Může jít o opraváře, technika nebo někoho, koho s důvěrou pustíte domů. Proto pokud někoho takového čekáte, neměla byste být doma sama, nebo byste alespoň měla v muži vyvolat dojem, že sama nejste – zapnutím rádia ve druhém pokoji či předstíranou komunikací s fiktivním partnerem.
- Nepouštějte bez předchozího ohlášení nikoho dovnitř, popř. si ověřte totožnost údajného zaměstnance u společnosti, pro kterou má pracovat.
- Doma vždy používejte dveřní kukátko a vždy se přesvědčte, komu otevíráte. Pokud něco přebíráte, mějte dveře zajištěné řetízkem, nebo alespoň nohou.
- Preferujte použití výtahu, ovšem vždy je lepší, abyste v něm nebyla sama s cizím mužem.

Jak být v bezpečí na cestách autem?

- Nikdy neberte stopaře a sama nestopujte. Pokud svezení nutně potřebujete, oslovte na čerpací stanici manželský pár nebo samotnou ženu. Vždy se jako první zeptejte, kam jedou, a neříkejte hned, kam jedete vy.
- Pokud máte pocit, že vás někdo sleduje v autě, zamiřte k čerpací stanici, hasičské zbrojnici, budově policie, k supermarketu nebo kamkoliv, kde je světlo a lidé.
- Vždy, když jdete k autu, mějte klíče v ruce a připravené.
- Při cestě do vozu vždy pečlivě zkontrolujte okolí.
- Nastavte světla ve vnitřku auta tak, aby se po zhasnutí motoru nebo odemčení rozsvítila pouze vzadu. Nebude tak vidět do vozu, zda v něm sedí žena, nebo muž.
- Po příchodu do vozu zkontrolujte zadní sedadla, popř. i kufr u automobilů typu kombi.
- Řiďte defenzivně. Když na vás někdo během jízdy začne křičet, omluvte se (alespoň gestem), i když to nebyla vaše chyba. Když konflikt graduje, zavolejte policii a agresora si natáčejte.
- Když musíte zastavit, zastavte tak, abyste viděla zadní kola auta před vámi. Umožní vám to v případě nouze rychle vyjet.
- V autě nic nenechávejte a už vůbec ne nic, co vypadá, že patří ženě: kosmetika apod. Také pozor na samolepky na sklech. Když už ve voze něco necháváte, tak předmět uložte do kufru (v kombi zatáhněte zástěrku).
- Na parkovištích parkujte na hlavních ulicích, nikdy na okrajích parkovišť.
- Když parkujete, vždy předkem vozidla do směru výjezdu. Parkujte nejlépe na volném prostranství, co nejbližší vchodu na dobře osvětleném místě.
- Když vás někdo přepadne, když nastupujete, zahodte klíče co nejdále, aby vás agresor nemohl unést.
- Když se vám někdo dostane do auta, utečte.

Na ulici

- Noste u sebe pepřový sprej. Noste ho v ruce, ve chvíli napadení jej nemusíte v kabelce najít.
- Nepoužívejte sluchátka a neposlouchejte hudbu. Netelefonujte ani nepoužívejte handsfree, nedělejte nic, co by odpoutávalo vaši pozornost. Když potřebujete nutně telefonovat, neustále kontrolujte své okolí.
- Chodte proti směru provozu aut, vyhnete se tak útoku zezadu, kdy by vás někdo mohl chtít vtáhnout do vozu.
- Po chodníku chodte po prostředku – nebudete blízko autům, dveřím a křovím.
- Chodte dál od rohu budov, přes které nevidíte. Lépe uvidíte a dá vám to zlomek vteřiny navíc
- Děje-li se před vámi něco zvláštního, raději přejděte na druhou stranu nebo se vraťte.
- Pozor na to, když vás někdo žádá o pomoc. Když něco nehraje, slušně se omluvte a nabídněte, že osobě zavoláte pomoc atp.
- V noci raději nechoďte sama, zdržujte se na osvětlených a frekventovaných místech. Pokud se pravidelně vracíte v noci, měňte cestu. Pozor na zkratky přes parky a tmavá zákoutí, raději zvolte delší, ale bezpečnější trasu.
- První kontakt s pachatelem nemusí mít útočný charakter (může se ptát na cestu, nebo kolik je hodin). Útočník si svou oběť nejprve testuje a zkouší, kam až může zajít. Buďte proto rázná a dávejte jasně najevo, že nemáte zájem už od začátku.
- Pachatelé přepadení nebo znásilnění hledají oběť pasivní a nejistou. Už to, jakým způsobem jdete, má na výběr oběti vliv. Pokud se pohybujete rychle a jasně si jdete za svým cílem, pachatel o vás nemá takový zájem.
- Útočník většinou začíná tím, že na ženu zahvízdá, pokřikuje na ni, ptá se jí na čas atp. Nejhorší variantou je dělat, že ho neslyšíte. Dejte najevo, že jste si vědoma toho, že jde za vámi, navažte oční kontakt.
- Pokud na vás promluví, dejte jasně najevo, že nemáte zájem. Vyhýbejte se negativním větám. Např. místo „Nepřibližuj se!“ řekněte „Jdi ode mě!“. Vyzkoušejte si, co byste v takovém případě řekla. Nebojte se začít křičet „Jdi ode mě, jdi pryč!“.
- Jde-li za vámi někdo po chodníku, otočte se, podívejte se na něj. Pokud z něj nemáte dobrý pocit, přejděte na druhý chodník, jděte do protisměru. Pokud se k vám dotýčný začne přibližovat, je na čase se začít bránit.

Městská hromadná doprava

- Zkuste chodit těsně před příjezdem spoje. Když musíte na svůj spoj čekat, čekejte někde v blízkém obchodě. Neustále kontrolujte okolí.
- Sedejte si blíže k řidiči. Nesedejte si ke dveřím, ale tak, abyste na dveře dobře viděla.
- Sedejte si blíže k uličce.
- V metru nechoďte do prázdného vozu.
- Pozor na divné, opilé a agresivní spolucestující.
- Koukněte se ven, než budete vystupovat.
- Nevystupujte poslední.
- Rozhlížejte se po lidech, kteří vystupují a jdou s vámi.

NA CO SE ÚTOČNÍCI ZAMĚŘUJÍ?

Pachatelům sexuálních deliktů v amerických věznicích pouštěli záběry z kamer v ulicích a požádali je, aby si vybrali nejvhodnější ženskou oběť. Shoda byla v téměř 90 % a rozhodně se nejednalo o ženy nějak vyzývavě oblečené nebo ženy s nejatraktivnějším zevněškem.

Pokud se podíváte na přírodopisný dokument, zjistíte, že predátor si vybírá vždy nejslabší kus ze stáda. Nikdy neútočí na ty nejsilnější. Stejným způsobem probíhá výběr oběti i u lidí.

A JAK TEDY NEBÝT SNADNOU OBĚTÍ?

- Mezi pojmy „snadná oběť“ a „nízké sebevědomí“ by se dalo vložit rovnítko. Už to, jak jdete, rozhlížíte se, a jak celkově působíte, má vliv na výběr oběti.
- Účes. Spíše bývají napadány ženy s dlouhými vlasy a s culíkem, za který lze oběť snadno chytit a strhnout.
- Pokud se plížíte ustrašeně podél rohů, díváte se do země, nerozhlížíte se, pak jste zajímavým objektem pro útočníka.
- Nenoste oblečení, které lze snadno strhnout nebo svléci. Záleží také na tom, jaké máte boty. V lodičkách na podpatku daleko neutečete. Potom je lepší utíkat bosa.
- Máte-li v uších sluchátka, píšete SMS nebo telefonujete, nemůžete dávat pozor na to, co se děje kolem vás. Útočník si nikdy nevybere ženu, která se kolem sebe rozhlíží a působí ostražitě.
- Násilníci přiznávají, že by si nevybrali ženu, která si nese deštník nebo další podobné předměty, které mohou být použitelné na blízkou vzdálenost.
- Většina násilníků přiznává, že by nechali na pokoji ženu, která křičí, protože tím naznačuje, že se bude bránit. Agresoři vyhledávají snadný cíl.

CO DĚLAT, KDYŽ DOJDE K NAPADENÍ SE SEXUÁLNÍM PODTEXTEM

Pokud selžou preventivní opatření a vy jste napadena, můžete se bránit.

Pročtěte si několik následujících rad, co můžete v takové situaci dělat

- Mluvte. Pokuste se navázat slovní kontakt, tím se pro útočníka stanete konkrétní osobou a jeho zájem může ochabnout. Z násilnění je většinou promyšlený čin, snažte se tedy stát konkrétním člověkem, ne jen objektem ve vymyšleném plánu
- Pasivní odpor spočívá v překvapivém chování. Například můžete předstírat nevolnost, začít kulhat, zavolat na fiktivní osobu, říct, že máte pohlavní nemoc či že jste těhotná, můžete se pomočit nebo pokálet. Takové překvapivé chování může útočníka odradit.
- Začněte utíkat. Chodíte-li pravidelně po trase, kde vám hrozí přepadení, promyslete si únikovou cestu. Mějte vymyšlené, kam běžet – směrem ke světlu, k lidem, k obchodu, restauraci, benzinové pumpě. Samozřejmě zvažte svou fyzickou kondici a vyhodnoťte, zda není lepší možností preventivní útok.
- Běžíte-li k lidem, je dobré se obrátit na někoho konkrétního a křičet, co se děje. Nejen „Pomoc!“, ale také například „On mě chce zabít!“. Nejlepší je chytit někoho z lidí za kabát. Lidé mají tendenci zakročit, až když mají pocit, že se jich to týká, jinak budou spoléhat na ostatní přihlížející.
- Křičte. Můžete křičet přímo na násilníka „Jdi pryč!“, „Odejdi!“, případně „Zůstaň, kde jsi!“. Nebo křičte, cokoliv vás napadne. Místo „Pomoc!“ je lepší křičet „Hoří!“, to přiláká zvědavce a přitom je předem nevystraší.
- Aktivní obrana může útočníka už na začátku odradit, protože by boj byl časově náročný a zvýšilo by se riziko dopadení útočníka. Už během vyjednávání se rozhlížejte po možné zbrani: stačí kámen, trubka, klacek, dlažební kostka.
- Pokud vyjednávání nezabírá a nemůžete utéct, pak je třeba přejít do aktivního útoku.
- Existuje mnoho předmětů, které se dají použít jako zbraň – hřebec, klíče, spona do vlasů. Noste s sebou slzný plyn a neváhejte ho použít. Mějte ho připravený v ruce nebo stále ve stejné kapse v kabelce.
- Nevzdávejte se, prudkost vaší obrany může útočníka zarazit a ten může dokonce ukončit útok.

CO DĚLAT, KDYŽ SE CHYSTÁTE NA PRVNÍ SCHŮZKU

- Před první schůzkou si zkuste prověřit svého nápadníka na internetu. Není to nic, za co byste se měla stydět, a může vám to dotvořit obrázek člověka, se kterým se máte sejít.
- Všimněte si, jakým způsobem mluví o ženách nebo i o svých bývalých přítelkyních. Je-li nadřazený, mluví-li urážlivě, dělá sexistické vtipy, měla byste se mít na pozoru.
- Mějte připravené číslo na taxislužbu a také dostatek hotovosti, abyste mohla rande rychle opustit.
- Určitě si na schůzku vezměte pepřový sprej. Lepší být trochu paranoidní než situaci podcenit. Když se schůzka vyvine dobře, můžete na to společně s úsměvem vzpomínat.
- Buďte obezřetná, pokud si domlouváte schůzku s někým, koho dobře neznáte. Raději zamiřte do restaurace, na výstavu nebo na výlet se skupinou vašich dalších přátel a počkejte, až se lépe poznáte. Určitě se nenechte pozvat domů nebo na osamělé místo.
- Zvažte, zda se necháte doprovodit domů nebo zda půjdete s doprovodem do auta. Takový postup nedoporučujeme. Lepší je, aby váš protějšek nejdřív nevěděl, kde bydlíte. Také byste se s ním neměla ocitnout na místě bez lidí.
- Jdete-li na první schůzku s osobou, kterou ještě neznáte, pak informujte někoho blízkého. Domluvte se, že si dáte v průběhu večera vědět a že se ozvete, až dorazíte v pořádku domů. Pokud se budete přesouvat do dalšího baru, pošlete krátkou textovou zprávu někomu blízkému, s kým jste domluveni. Kdybyste se pak neozvala, bude mít místa, kde vás může hledat.
- Domluvte si s někým blízkým, že když ho prozvoníte, což se dá nenápadně udělat i z tašky, tak vám za chvíli zavolá s tím, že musíte něco nutně zařídit. Můžete tak opustit rande, které by se vyvíjelo nepříjemně.
- Zvažte, jakým způsobem se obléknete. Budete-li příliš provokativně oblečená, může mít váš protějšek dojem, že jste snadno k mání.
- Nebojte se na cokoli, co se vám nebude líbit, říct jasné ne. Máte na to plné právo a nejste povinna to nijak zdůvodňovat. Je-li váš protějšek normální, jistě to pochopí.
- Stanovte si pevně hranice, kam až necháte první schůzku dojít. Zkuste se nad tím zamyslet, než odejdete z domova.
- Je lepší na prvním rande platit za sebe pití. Někteří agresoři mají bohužel pocit, že když za vás platí celý večer drinky, zaslouží si jakousi „odměnu“.
- Pokud dojde k nějakému překročení hranic (doteky jsou už pro vás nepříjemné, příliš intimní, zkrátka agresor zajde dál, než se vám líbí), pak je třeba se ohradit úplně jasným a zřetelným „Ne!“. Odstrčte ruku a nahlas odmiňte další pokusy. Pak je pravděpodobné, že vaše „Ne!“ bude skutečně vnímáno.

- Důvěřujte svým instinktům, a pokud se vám nějaké místo nebo situace nelíbí, odejděte. Ženy jsou často varovány svou intuicí, ale bohužel své pocity neposlechnou a potlačí je. Pokud cítíte, že jste v nebezpečí, pravděpodobně tomu tak opravdu je. Nebojte se raději způsobit planý poplach.
- Buďte opatrná ohledně osobních informací. Neprozrazujte toho o sobě moc, nemluvte o svojí adrese, přesném místě zaměstnání, detailech o rodinném životě apod. Pokud v sobě najdete zalíbení, na nějaké to bližší poznávání bude času dost.
- I když je váš protějšek okouzující, neztrácejte opatrnost, většina psychopatů jsou lidé, u nichž máte hned pocit, že je znáte léta a jste s nimi propojeni až neuvěřitelným způsobem. Tuto zkušenost popsalo mnoho žen, které žily v násilném vztahu. Nepřestávejte proto používat hlavu a zároveň důvěřujte svým pocitům, které vám říkají, že něco možná není v pořádku.
- Pokud odcházíte na toaletu, je dobré mít svou sklenici prázdnou. Případy, kdy agresor na schůzce hodí oběti drogu do pití, nejsou neznámé ani v Česku.

CO DĚLAT, JSTE-LI OBĚTÍ STALKINGU

Jak stalking rozpoznat?

Stalking začíná ve chvíli, kdy sama oběť vnímá svou situaci jako obtěžování či pronásledování. Pronásledování má obvykle stupňující se tendenci, charakterizovanou třemi stupni. Na počátku to jsou zdánlivě „nevinné“ pokusy o náhodný kontakt prostřednictvím SMS či e-mailu. Jejich obsah může být příjemný i zastrašující.

Druhým stupněm jsou přímé i nepřímé výhrůžky směřované k oběti, které u ní vyvolávají strach a obavy. Někdy stalker „cíhá“ několik hodin před domem oběti, jindy je schopen doprovázet ji v minimální vzdálenosti na cestě kamkoliv.

Třetím stupněm stalkingu je ničení věcí: propíchnuté pneumatiky od auta, pomalované stěny domu, rozbitá okna či ničení osobních věcí oběti.

Několik důležitých zásad, jak byste se měla chovat, jste-li obětí stalkingu

Rozhodně situaci nepodceňujte, mluvíte o své situaci s blízkými lidmi, kontaktujte organizaci, která se stalkingem zabývá, a rozhodně se nebojte volat policii.

- Dejte jednoznačně stalkerovi na vědomí, že o něj nestojíte, nemáte zájem. Nejlépe písemně, abyste měla případný důkaz pro soudní řízení. Stačí to udělat jednou, pro stalkera je i „Ne!“ odpověď, na kterou může reagovat.
- Přerušete veškeré osobní kontakty s pronásledovatelem. Neodpovídejte na vzkazy, urážky, na telefonáty, nereagujte na SMS, nescházejte se s ním (jakýkoli kontakt s útočníkem může vést k prohloubení zájmu o oběť). Každá vaše reakce je pro stalkera nový příliv energie. I „Ne!“ je komunikace.
- Vyhýbejte se místům možného setkání. Změňte své návyky, vyměňte oblíbený obchod, změňte trasy do práce, nenavštěvujte svoje oblíbené podniky.
- V žádném případě nechodte se stalkerem na schůzky! Je potřeba si uvědomit, že po dobrém s tímto člověkem nic nevyjednáte, jen se vystavíte velkému nebezpečí. Informujte své blízké (i kolegy v práci) o pronásledování, nestyděte se o všem mluvit. Pište si deník nebo jen stručné záznamy, kde bude uvedeno, jak a kdy vás stalker kontaktoval. Tyto deníkové záznamy mohou být opět použity u soudu. Shromažďujte další důkazy. Například pokud vás stalker sleduje osobně, ukažte jej kolegyni, kamarádce. Můžete si ho vyfotografovat.
- Nebojte se o tom, co se děje, informovat kolegy v práci. Domluvte si s nimi postup, co dělat, když by vás stalker obtěžoval v práci. Promyslete, jak odejít z práce, když bude čekat před vchodem – můžete jít zadním východem?
- Naučte se kontrolovat ulici, když odcházíte z domova nebo práce. Vidíte na chodník z okna? Můžete se podívat, zda tam někdo nestojí? V podstatě kdykoliv někam jdete, navykněte si kontrolovat okolí, rozhlížet se, nechodit se sluchátky v uších, vnímat a sledovat okolí. Zkuste si představit, že byste chtěla vy sledovat svého bývalého přítele nebo nějaký svůj idol. Kam byste chodila? Kde byste na něj čekala?

- Noste u sebe pepřový sprej. Případně jiný legální prostředek pro svou obranu
- Mějte u sebe neustále mobilní telefon, vždy nabitý. Mějte na rychlé volbě policii
- Domluvte si s někým, komu věříte, že mu můžete zavolat, kdykoliv bude třeba
- Nevracejte se večer domů bez doprovodu.
- Změňte si telefonní číslo a nové dejte pouze lidem, kterým opravdu věříte.
- Nezveřejňujte své osobní údaje (telefonní číslo, adresu). Kontakty na sebe dejte jen lidem, kterým důvěřujete.
- Zkontrolujte si nastavení svého účtu na Facebooku. Nastavte si pečlivě soukromí a to, s kým sdílíte příspěvky i informace o sobě. Zablokujte si stalkera, aby vás nemohl kontaktovat.
- I na vyhledávači Google je možné nechat odstranit své osobní údaje. Pokud vyhledávač zobrazuje citlivé informace, můžete Google požádat o odstranění dat z jeho paměti.
- Po dobu pronásledování se pohybuje, jako byste žila ve velice nebezpečné části města. Vyhněte se opuštěným místům, sledujte, kudy jdete, rozhlížejte se, než vystoupíte z tramvaje, sledujte, zda za vámi někdo nejde.
- Nepodceňujte výhrůžky zabitím a fyzickými útoky! Jakmile začnou výhrůžky fyzickou likvidací, je nejvyšší čas se obrátit na policii.
- Nepodceňujte svoji intuici. Cítíte-li, že jste v ohrožení, pak pravděpodobně v ohrožení jste.
- Jdete-li po ulici a máte pocit, že vás někdo sleduje, zamiřte na osvětlené místo, kde jsou lidé. Zavolejte někomu blízkému a nechte se doprovodit. V žádném případě nechoďte domů, pokud ještě stalker neví, kde bydlíte, pak to zjistí, a navíc je riziko, že by mohl vniknout do domu ve chvíli, kdy odemykáte.
- Pokud jste přímo ohrožená a víte, že za vámi někdo jde, můžete oslovit někoho z okolí. Vyhněte se však vykřikování „Pomozte mi někdo!“. Mnohem účinnější je oslovit někoho konkrétně: „Haló, vy, vy v té červené bundě!“ Takto oslovený kolemjdoucí chápe už svou povinnost a přebírá jí. Oslovíte-li 20 lidí ve svém okolí, budou se jeden na druhého dívat a předávat tak zodpovědnost za pomoc jeden na druhého. Po každém rozchodu je vhodné vyměnit zámky, rozhodně nelitujte peněz za zámečníka, vaše bezpečí je důležitější!

CO DĚLAT, JSTE-LI OBĚTÍ DOMÁCÍHO NÁSILÍ

Někdy si ženy nejsou jisté, je-li možné vztah, ve kterém žijí, označit za násilný. Dlouhodobost násilí a manipulace partnera mnohdy způsobí, že oběť už sama neví, co je správně a co ne.

Pokuste se odpovědět na následující otázky. Odpověď ano si počítejte, byť k takovému incidentu došlo jenom jednou nebo dávno.

- Stupňuje se v posledních šesti měsících násilí?
- Škrtí nebo dusí vás někdy partner?
- Vyhrožuje vám partner zabitím?
- Má zbraň? Vyhrožoval vám někdy zbraní; nožem, nebo dokonce pistolí?
- Napadl vás během těhotenství?
- Je žárlivý, kontrolující, majetnický?
- Máte strach, že by vás mohl zabít?
- Vyhrožuje vám sebevraždou, nebo má dokonce za sebou sebevražedné pokusy?

Pokud si odpovíte na více následujících otázek ano, pak jste ve vysokém stupni nebezpečí. Žijete-li v násilném vztahu, máte tendence násilí zlehčovat, „nevidět“ ho. I pokud se rozhodnete v takovém vztahu zůstat, pak nepodceňujte nebezpečnost svého partnera.

KROMĚ VÝŠE ZMÍNĚNÝCH OTÁZEK JSOU I DALŠÍ VYSOCE RIZIKOVÉ FAKTORY, KTERÉ UKAZUJÍ NA NEBEZPEČNOST NÁSILNÉ OSOBY. NEBEZPEČNOST NÁSILNÉ OSOBY DÁLE ZVYŠUJÍ TYTO FAKTORY:

- Pokud váš partner vyrostl v rodině, kde docházelo k domácímu násilí mezi rodiči nebo kde byly oběťmi násilí dokonce děti.
- Pokud se váš partner dopouštěl domácího násilí i v předchozích vztazích.
- Pokud se chová násilně i jinde, např. se pere, je výbušný, má konflikty i s jinými lidmi.
- Pokud váš partner byl v minulosti trestán nebo porušil soudní nařízení (např. u vykázaní).
- Pokud váš partner pije nebo zneužívá jiné návykové látky.

OBECNÁ BEZPEČNOSTNÍ DOPORUČENÍ

Žijete-li v násilném vztahu a nemáte v plánu odejít, pak je vhodné dodržovat některá pravidla a myslet na vaši bezpečnost.

- Určitě doporučujeme kontaktovat specializovanou poradnu, kde vám pomohou se v situaci lépe orientovat. Nemusíte se bát, že by vás tlačili do odchodu, toto rozhodnutí je opravdu na vás. Nepoužívejte domácí počítač a nejlépe ani domácí telefon, vyhledáváte-li si pomoc.

- Mějte u důvěryhodné osoby ukryté důležité dokumenty, např. rodné listy dětí, oddací list, pas apod. Je dobré mít záložní klíče od bytu. Také je vhodné ponechat si odložený určitý finanční obnos.
- Mějte v bytě nebo na nějakém pro vás přístupném místě uschovanou tzv. pohotovostní tašku, kde budete mít oblečení pro sebe a děti, peníze a další důležité věci pro případ rychlého odchodu.
- Mějte stále zapnutý telefon. Pokud vám partner telefon kontroluje nebo bere, je výhodné mít ještě jeden. Mějte policii na rychlé volbě.
- Informujte někoho ve svém okolí o tom, co se u vás doma děje. Zkuste o své situaci diskutovat se svými přáteli a zjistěte, na koho se obrátit v případě nouze.
- Zapamatujte si důležitá telefonní čísla, případně adresy, které byste mohla potřebovat při náhlém odchodu z domova. Například adresu krizového centra, azylového domu apod.
- Je-li to možné, domluvte si signál se sousedy/kamarádkou pro případ, že byste nemohla volat policii sama. Může to být rozsvícené světlo, nějaká neutrální věta, kterou řeknete do telefonu.
- Vidíte-li, že se schyluje k nějakému incidentu, pokuste se i s dětmi pod nějakou záminkou odejít včas. Přemýšlejte o tom, co případně můžete říci, na co se vymluvit – např. nákup apod.
- Zkuste přemýšlet nad spouštěcími momenty násilí (některé klientky potvrdily, že jejich manželé byli agresivní vždy, když prohrál jejich oblíbený sportovní klub). Přemýšlejte, jak se spouštěcím momentům vyhnout.
- Mluvte o násilí se svými dětmi a určete jim bezpečné místo v bytě (pokoj, který jde zamknout) nebo v okolí (např. sousední dům, kam se mohou uchýlit, pokud potřebují pomoc). Rozhodně jim vysvětlíte, že jejich úkolem je zůstat v bezpečí, a ne ochraňovat vás.
- S dětmi si domluvte nějaké kódové slovo, aby věděly, že je čas se jít schovat: např. „Děti, máte hotové úkoly?“ nebo něco podobného.
- Promyslete si únikové cesty z bytu, z domu. Mějte dopředu rozmyšlené, kam byste případně v noci utekla. Promyslete si i cestu, jak se tam dostanete – jezdí tam veřejná doprava? Můžete si cestu několikrát projít, abyste pak pod tlakem jednala efektivně.
- Zahrňte své děti do únikového plánu a nacvičte jej s nimi. Označte jim bezpečné místo, kde se mohou schovat, a vysvětlíte jim, aby utekly k sousedům nebo na jiné bezpečné místo, když uslyší, že začíná násilný incident. Naučte je volat policii.
- Dokumentujte všechna napadení. Pište si deník, pokud můžete, fotografujte stopy po násilí.

CO DĚLAT, KDYŽ VÁS PARTNER NAPADNE

Je dobré přemýšlet o tom, jak se zachovat, když dojde k napadení. I když takové přemýšlení není příjemné, může se velice osvědčit. Člověk ve stresu jedná často zkratkovitě, a proto je důležité mít jednotlivé kroky alespoň trochu rozmyšlené.

- Máte-li malé dítě, nezdvíhejte je v případě napadení do náručí, jste pak oba mnohem zranitelnější.
- Neutíkejte do místnosti bez oken, kde vás partner může zavřít, vyhněte se místnostem, kde by mohl vzít do ruky zbraň (kuchyň, dílna). Začne-li konflikt například v kuchyni, zkuste tuto místnost opustit.
- Pokud vás partner bije, snažte se schoulit do rohu, krýt si rukama hlavu a nohy přitáhněte k tělu, abyste chránila břicho.
- Pokud jste v nebezpečí a potřebujete pomoc, zavolejte policii.
- Pokud vás partner napadne během volání na policii, nechte telefon vyvěšený, mluvte a křičte.
- Po příjezdu policie trvejte na tom, abyste byli s partnerem vyslýcháni každý v jiné místnosti.
- Zjistěte si jména a čísla zasahujících policistů.
- Trvejte na tom, aby byl z výjezdu policie vytvořen zápis. Můžete si jej druhý den vyzvednout na policejní stanici. Pečlivě si tyto dokumenty uchovejte na bezpečném místě.
- Pokud vás partner napadl, může být vykázán ze společné domácnosti. Pod dohledem policie má právo si vzít osobní věci, odevzdá klíče a opustí byt. Může se stát, že policisté nebudou dobře informovaní, nebudou chtít vašeho partnera vykázat. Trvejte na svém, pokud se bojíte dalšího napadení, nebo dokonce o život. Čím více budete informovaná a budete vědět, na co máte právo, tím lépe se vám bude s policisty spolupracovat.
- Pokud by po konfliktu přesto policie vašeho partnera nevykázala, je nanejvýš důležité, abyste po jejich odjezdu nezůstávala v bytě sama. Tato situace by pro vás byla velice nebezpečná. Trvejte na tom, aby vám policisté poskytli asistenci při odchodu. Měli by vás odvézt minimálně na nejbližší tramvaj, autobus, ideálně do některého z azylových domů nebo krizových center. Ne vždy mají zasahující příslušníci povědomí o těchto institucích, měla byste tedy sama mít přehled o tom, kde se takové zařízení ve vaší blízkosti nachází.
- Nikdy neopouštějte domov bez dětí! Pokud se vše stane tak rychle, že děti nemůžete vzít s sebou, vraťte se co nejdříve s policistou a vyzvedněte je. Nejenže mohou být v nebezpečí zneužití ony samy, ale násilník se může rozhodnout, že je vezme jako rukojmí.
- Pokud po napadení navštívíte lékaře, určitě uveďte důvod svých zranění, vezměte si od lékaře zprávu. Opět ji uschovejte na bezpečném místě. Dávejte pozor, aby váš partner tyto dokumenty nenašel, mohlo by to pro vás být velice nebezpečné.
- Je-li to možné, vyfotografujte s datem svoje zranění a také případné škody v bytě. Nechte si fotografie vyvolat i s datem.

Právě jste dočetli e-book, který vám pomůže, abyste byla v bezpečí. Cenné rady a tipy z něj jistě využijete pro sebe nebo svoje blízké. Možná začnete jiným způsobem přemýšlet o vlastní bezpečnosti a možná budete chtít vědět víc. Jak již bylo napsáno na začátku, čtením si o plavání se plavat nenaučíte. Rádi bychom proto vám všem, kteří jste přečetli tuto knihu, doporučili se přihlásit na některý z tematických seminářů nebo pravidelných kurzů.

Více informací o kurzech a možnost přihlašování najdete na www.krav-maga.cz.
Informace o projektu „Nenechte si ubližovat“ na www.nenechtesublizovat.cz.

NENECHTE
SI UBLIŽOVAT

